

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

60 + TAZELENME ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BAŞARILI YAŞLANMA DURUMLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

Burhan BUDAK

YÜKSEK LİSANS

2020-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

60 + TAZELENME ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BAŞARILI YAŞLANMA DURUMLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

Burhan BUDAK

YÜKSEK LİSANS

DANIŞMAN

Doç. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2020-ANTALYA

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecinin en başından, bu çalışmanın gerçekleşmesine kadar olan tüm süreçlerde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve üzerimde büyük emeği olan annem ile babama, kardeşlerime sonsuz şükranlarımı sunarım. Öğrencisi olmaktan gurur duyduğum ve prensiplerini ilke edindiğim Doç. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK ve Prof. Dr. İsmail TUFAN' a çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışma süreci boyunca daima yanımda olan sevgili arkadaşım Rudaina MOHAMED'e de çok teşekkür ederim.



ÖZET

Amaç: Bu araştırma 60 + Tazelenme Üniversitesi (TAÜ) öğrencilerinin başarılı yaşlanma parametrelerinden olan; sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme durumunu değerlendirmek ve başarılı yaşlanma durumunu ortaya koymak, değişkenlerin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma evreni Akdeniz Üniversitesi bünyesinde bulunan TAÜ okuyan öğrencilerin arasından olasılıklı olmayan kartopu örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 270 ve TAÜ okumayan 270 kişiye anket yöntemi ile uygulama yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak kullandığımız anket formunda; sosyo-demografik özellik bilgi formu ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği yer almıştır. Elde edilen verilere Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanarak normal dağılım göstermediği saptanmıştır ($p < 0,05$). Toplanan verilerin analizine Mann Whitney U ve Kruskal Wallis varyans analizi yapılmıştır.

Bulgular: TAÜ okuyan katılımcıların yaş ortalaması 66.3 ‘tür. Yaşlıların %48,9’u 60-65 yaş aralığında olup, yaşlıların eğitim düzeyleri göz önüne alındığında üniversite mezunlarının oranı %43,3’tür. Başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin katılımcılardan TAÜ okuyanların ortalaması 57,64’ dür. TAÜ okumayan katılımcıların yaş ortalaması 66,6 dır. Yaşlıların %44,1’i 60-65 yaş aralığında olup yaşlıların eğitim düzeyleri göz önüne alındığında lise mezunlarının oranı %37,4’tür. Başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin katılımcılardan TAÜ okumayanların ortalaması 27,30’dur.

Sonuç: Yaşlıların başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin genel puan ortalamasına bakıldığında TAÜ okuyan yaşlı bireylerin TAÜ okumayanlara göre yüksek düzeylere daha yakın olduklarını görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tazelenme üniversitesi, Başarılı yaşlanma, Sağlıklı yaşam

ABSTRACT

Objective: The research is one of the successful aging parameters of 60+ Tazelenme University (TAÜ) students; It aims to evaluate the state of struggling with healthy lifestyle & problems, and to reveal the successful aging status, to determine the relationship of variables with their socio-demographic characteristics.

Method: The research universe was applied to the 270 people who were selected by the non-probable snowball sampling method among the students studying at TAÜ within Akdeniz University, and to 270 people who did not study at TAÜ, using a survey method. The data collection tool used in the survey form; socio-demographic feature information form and Successful Aging Scale. It was found that the data obtained did not show normal distribution by applying Kolmogorov Smirnov normality test ($p < 0.05$). Mann Whitney U and Kruskal Wallis variance analysis was performed to analyze the collected data.

Results: The research universe was applied to the 270 people who were selected by the non-probable snowball sampling method among the students studying at TAÜ within Akdeniz University, and to 270 people who did not study at TAÜ, using a survey method. The data collection tool used in the survey form; socio-demographic feature information form and Successful Aging Scale. It was found that the Kolmogorov Smirnov normality test did not show normal distribution ($p < 0.05$). Mann Whitney U and Kruskal Wallis variance analysis was performed to analyze the collected data.

Conclusion: When the general average score of the elderly about the successful aging scale is analyzed, it is seen that the elderly individuals who study at TAÜ are closer to higher levels than those who do not study at TAÜ.

Key words: Tazelenme university, Successful aging, Healthy life

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLOLAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Başarılı Yaşlanma	4
2.2. Tazelenme Üniversitesi	7
2.3. Teorik Arkaplan	8
2.3.1. Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Yapılan Çalışmalar	8
2.3.2. Tazelenme Üniversitesine İlişkin Yapılan Çalışmalar	10
3. GEREÇ ve YÖNTEM	13
3.1. Amaç ve Kapsam	13
3.2. Anket Formu	13
3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem Özellikleri	14
3.4. Güven Aralığı	14
3.5. Verilerin Analizi	15
3.6. Araştırmanın Hipotezleri	16
4. BULGULAR	17
4.1. Tüm Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular	17
4.2. TAÜ Okumayan Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular	18
4.3. TAÜ Okuyan Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular	18
4.4. Başarılı Yaşlanma Durumuna İlişkin Betimsel İstatistikler	19
4.5. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Sonuçlarına Ait Bulgular	23

5. TARTIŞMA	28
5.1. Yaşlıların Demografik Özellikleri	28
5.2. Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Durumları	28
6. SONUÇLAR	32
7. ÖNERİLER	35
KAYNAKLAR	36
EKLER	42
EK.1. Soru Kağıdı	
EK.2. Etik Kurul İzni	
ÖZGEÇMİŞ	46

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Başarılı yaşlanma ölçeği soruları	15
Tablo 3.2. Başarılı yaşlanma likert gösterimi	15
Tablo 4.1. Tüm katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı	17
Tablo 4.2. TAÜ okumayan katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı	18
Tablo 4.3. TAÜ okuyan katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı	19
Tablo 4.4. Tüm katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları	20
Tablo 4.5. TAÜ okumayan katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları	21
Tablo 4.6. TAÜ okuyan katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları	22
Tablo 4.7. TAÜ okuyan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarılı yaşlanma ölçeği puanları dağılımı	24
Tablo 4.8. TAÜ okumayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarılı yaşlanma ölçeği puanları dağılımı	26

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Bir başarılı yaşlanma model örneği	5
Şekil 4. 1. Bir başarılı yaşlanma ortalama puan durumu	23
Şekil 5.1. Başarılı yaşlanma alt boyutları ortalama puan durumu	29



SİMGELER ve KISALTMALAR

BYÖ	: Başarılı Yaşlanma Ölçeği
CES-D	: Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon
GEROATLAS	: Türkiye Gerontoloji Atlası
HEP	: Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi
TAÜ	: Tazelenme Üniversitesi
TSOY-32	: Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Gelişen ve değişen dünyada teknolojik alanlardaki gelişmeler, sağlık alanındaki yenilenmeler sonucu yaşlı nüfus artış göstermektedir. Türkiye’de nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının artarak 2023’te %10,2, 2030’da %12,9, 2040’da %16,3, 2060’da %22,6 ve 2080 yılında ise %25,6 olacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2018). Bu artışla beraber görülür hale gelen yaşlılık önem kazanmış ve bu alanın gelişmesine zemin hazırlanmıştır.

Tıptaki teknolojik gelişmelerin artmasıyla bu artışın getirdiği ölüm oranlarının düşüşü, ortalama yaşam süresinin uzaması ve kentli yaşamın benimsenmesiyle daha az çocuk yapma eğilimi görülmektedir. Bu durum yaşlı nüfusun toplumsal nüfus içindeki oranına arttırmaktadır (Varışlı, 2017). Türkiye; yüksek doğurganlık ve ölümlülük düzeylerinden nüfus artış hızının yavaşladığı (% 1,24), doğurganlık (doğurganlık hızı 2,1) ve ölümlülük (binde 5) hızlarının düşük seviyede olduğu ve insan ömrünün de uzadığı (doğuşta beklenen yaşam süresi 78 yaş) bir konuma ulaşmıştır. 2050 yılı için tahminlere baktığımızda; ömrün kadınlar için 85 yaşına, erkekler için ise 81 yaşına kadar uzayacağı yönündedir (Kalkınma Bakanlığı-On birinci Kalkınma Planı, 2018).

60 yaş ve üzerindeki bireyler yaşlı olarak tanımlanmıştır (WHO, 2002). Yaşlılık; 60 yaşından itibaren başlamakla beraber yaşlılık kavramı kültürden kültüre değişebileceği gibi kişinin kendini yaşlı hissedip hissetmemesiyle veya bulunduğu ülkenin emeklilik yaşı sınırına göre de açıklanabilmektedir (WHO, 2002). Yaşlılık hayatın her döneminde kayıp durumlarının yaşandığı, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik bakımdan bağımsızlıklarını kaybettikleri, tekrardan bağımlı hale geçtikleri periyodu ifade etmektedir (Kalınkara, 2016). Yaşlılık tüm dünyada ve ülkemizde giderek artan ve önem kazanarak yaygınlaşan bir duruma gelmektedir. Yaşlı nüfus artışı farklı toplumlarda ve farklı oranlarda gerçekleşmektedir. Yaşlılığın artması beraberinde sosyal riskler getirmektedir. Bu bağlamda, söz konusu risklere karşı önlem almak ve hazırlıklı olmak gerekmektedir. Yaşlanan nüfus, hem sosyal hem de bireysel düzeyde interdisipliner araştırma konusu olmuştur. Yaşlılık dünya çapında siyasi ve demografik yönden önemli

bir durumdur. Başarılı yaşlanma, toplumsal, bedensel ve psikolojik bakımdan çalışılması ihtiyaç duyulan bir husustur (Baltes ve Baltes, 1990; Havighurst, 1963).

Yaşlı nüfusun bu şekilde artışı yaşlılık üzerine çalışmaları da hızlandırmaktadır. Yaşlı nüfusun artışı ile yaşlının toplumdaki yeri, karşılaştığı sorunlar ve yaşlının bunlara karşı aldığı önlemler ön plana çıkmaktadır. Gerontolojik çalışmalar bu anlamda büyük önem taşımaktadır.

Gerontoloji; yaşlılık ve yaşlanmanın fiziksel, ruhsal, toplumsal, tarihi ve kültürel yönlerinin tanımı, açıklaması ve değişimi ile ilgilenmektedir. Yaşlanma ve yaşlılık bakımından önemli olan, yaşlılığı oluşturan çevreler ve toplumsal kuruluşlar da buna dâhildir (Baltes ve Baltes 1992).

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümünde kurulan 60 + bireylere eğitim veren bir sosyal sorumluluk projesi olan Tazelenme Üniversitesi de, yaşam boyu öğrenmeyi destekleyen bir ekolle yaşlı bireye bir olanak sunmuştur. Proje Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından 14 Mayıs 2016 tarihinde başlatılmıştır. Tazelenme Üniversitesi bir sosyal sorumluluk projesidir ve sosyal sorumluluk yaratıcılıkla bağlantılı kavramdır. Tazelenme Üniversitesi, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarının algılandığı ve bu algı çerçevesinde ilişkilendirildiği bir sosyal sorumluluk konseptiyle ilerlemektedir (Tufan ve Durak, 2018).

Araştırmada 60 + Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin başarılı yaşlanma parametrelerinden olan; sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme durumunu değerlendirmek ve başarılı yaşlanma durumunu ortaya koymak, değişkenlerin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma toplumsal hayatta giderek artan yaşlı nüfusun başarılı yaşlanmada karşılaşılabilecekleri sorunları belirlemek, bunlara doğru ve yerinde müdahale etmek ve önlemler almak için birtakım öneriler sunmayı hedeflemektedir.

Araştırma, aşağıdaki sorulara cevap aramaktadır;

- 1- Başarılı yaşlanmayı hangi demografik değişkenler etkiler?
- 2- 60+ Tazelenme üniversitesi ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişki nedir?

2. GENEL BİLGİLER

Yaş, zaman kelimesiyle anlamdaş olup, kişinin doğumuyla beraber dünyanın güneş etrafındaki dönüşlerinin sayısıdır. Bundan dolayı tek başına hiçbir şeyin nedeni değildir (Onur,2011). Yaş tek başına bir sayıdan ibarettir. Bireyin kronolojik yaşının bir göstergesidir.

Yaşlılık, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden bağımsızlığını kısmi olsa da kaybettiği, hayatında kayıplar yaşadığı bir dönemi ifade etmektedir (İçli, 2016). Yaşlılık; bireyin hayatı boyunca gelişme ve olgunlaşmayı izleyen, bireyin çevresi ve kalıtsal yapısı ile arasındaki etkileşimin en yüksek düzeyde görüldüğü ruhsal ve fizyolojik değişikliklerin görülmeye başlamasıdır (Pekcan, 2000). Yaşlılık insanlığın ortak paydası olsa da kişinin beslenme durumu ve alışkanlıklarına, kültürel ve çevresel etkilere ve genetik özelliklerine göre farklılık göstermektedir (Arpacı, 2014). Yaşlılık, sosyal gelişmişliğe, bireyin sağlık ve ruhsal durumuna bağlı bir 'değişken' olarak, yaşanan döneme ve coğrafya ya göre farklılık gösteren öznel bir kavramdır (Tufan, 2002).

Yaşlanma; tüm canlılarda fizyolojik ve biyolojik fonksiyonlarda meydana gelen kayıplardır (Sevil, 2005). Yaşlanma her birey için geçerli ortak normları olmayan çok boyutlu ve kompleks bir süreci ifade etmektedir (Tufan, 2003). Geçen senelerle beraber vücutta bir takım değişimler olmakta bu değişimler hem bireyin görünümünü hem de sosyal alanını etkilemektedir.

Yaşlanma, bireysel ve biyolojik bir durumu göz önüne bulundururken, yaşlılık ise sosyallik barındıran bir yapıdan bahsetmekte ve buna paralel olarak toplumda yaşlı popülasyonunun artması ve bununla birlikte ortaya çıkan sosyal durum anlaşılmaktadır (Tuna, 2017). Bundan dolayı yaşlanma ve yaşlılığın arasındaki fark; yaşlılık bir periyodu ortaya koyarken yaşlanma ise bir süreci belirtmektedir. Yaşlanma üzerine tek bir tanım yapmak mümkün değildir. Yaşlanma yaşamın tüm evrelerini kapsayan toplumsal, biyolojik ve psikolojik boyutları olan bir süreçtir (Tufan, 2015). Yaşlanma tanımları yapılırken yaşlanmanın farklı yönlerinin ele alındığını görülmektedir.

Biyolojik yaşılanma; Biyolojik fonksiyonlar bakımından canlılar erişkin duruma geldikten sonra, yani üreme peryodunun sonlanmasından yaşamın sonlanmasına kadar geçen süreçte varolan varyasyon ve dönüşümlerdir (Beğer ve Yavuzer, 2012). Doku ve organlardaki onarıcı ve rejeneratif potansiyelde azalma olarak ifade edilmektedir. Bu azalmayla beraber homeostazın bozulması ve fizyolojik rezervin azalması gibi değişiklikler meydana gelmektedir (Khan ve ark., 2017). Biyolojik yaşılanma, bireyin sağlık durumuyla ilişkili olmakla beraber zamandan, yaşadığı yerden ve sosyal çevreden endirekt etkilenmektedir (Kalınkara, 2016).

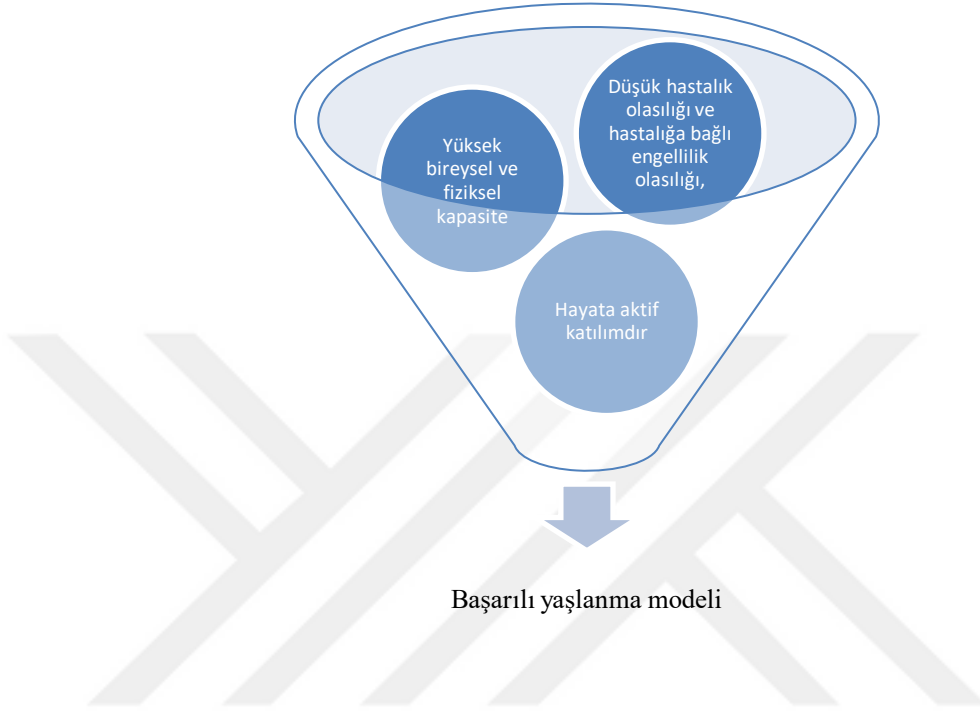
Psikolojik yaşılanma; Yaşın ilerlemesine beraber bireyin problem çözme ,öğrenme, algılama gibi hafıza gücüyle alakalı değişik alanlarda adaptasyonundaki değişimleri içine aldığı görülmektedir (Eyüpoğlu ve ark., 2012). Bundan dolayı bireyin fiziksel kayıpları ile beraber ortaya çıkan bireyin yaşına bağlı olarak davranışsal entegrasyon kapasitesindeki değişimler psikolojik yaşılanmayı oluşturmaktadır (Wurm ve ark., 2007). Bir başka tanımda ise psikolojik yaşılanma; benlik bütünlüğünün korunması ya da toplumsal-ahlaki veyahut etik-ruhsal bakımdan kriz dönemini belirtmektedir (Kalınkara, 2016).

Toplumsal yaşılanma; Bireylerin toplumsal yaşamdaki sosyal ve çalışma iletişimde güç ve yeteneğin giderek etkisini yitirmesidir (Tümerdem, 2006). Toplumsal yaşılanma; kişinin toplumdaki rolünü ifade eder. Toplumsal yaş temel alınarak toplum beklentileri bireyi şekillendirmektedir. Bireyin yedi yaşında okula gitmesi, yetişkin olunca iş ve yuva kurması, 65 yaşından iş hayatından çekilip emekliye ayrılması beklenir. Toplumsal yaşılanmada bireyin yaşına uygun hareketlerde bulunması beklenmektedir (Uyğun, 2019). Birey yaşantısını yaşadığı toplumun yaşılanma, yaşlılık ve yaşlı olgularına bağlı olarak şekillendirmektedir. Bu durum yaşlılığın toplumsal olarak zaman ve kültüre göre değiştiğini göstermektedir (Şentürk, 2018).

2.1. Başarılı Yaşılanma

Rowe ve Kahn (1987) çalışmasına göre, başarılı yaşılanma modelini üç temel bileşene odaklanacak şekilde gerçekleştirmektedir; birincisi düşük hastalık olasılığı ve hastalığa bağlı engellilik olasılığı, ikincisi yüksek bireysel ve fiziksel kapasite, üçüncüsü hayata aktif katılımdır (Rowe ve Kahn, 1987). Rowe ve Kahn (1997) başarılı yaşılanmayı (bireyin

ruhsal, fiziksel ve toplumsal ve toplumsal uyum halinde olması) şeklinde ifade etmektedir (Rowe ve Kahn,1997). Şekil 2.1’de bir başarılı yaşlanma model örneği verilmiştir.



Şekil 2.1. Bir başarılı yaşlanma model örneği

Başarılı yaşlanma; yüksek bedensel ve zihni işlevsellik, hastalıktan uzak durma, hayata etkin katılım, biyoteknolojik anlamda sağlık sorununun olmaması, ruhsal olarak iyi olma, yaşam memnuniyeti, finansal güvenlik, yaşama olumlu bakış açısı gibi anlamlarda ifade edilmektedir (Bowling, 2005).

Başarılı yaşlanma bireyin tutumuyla ilgili bir kavramdır; Kişi optimist olduğu, yaşlılığı kendi koşullarına göre yönettiği, kapasitesini tümüyle kullandığı, yaşamı sonuna dek yaşadığı ve yaşamında karşısına ne çıkarsa çıksın kabul ettiği sürece başarılı yaşlanmaktadır (Çelebi, 2020).

Başarılı yaşlanmanın temel teorik bileşenleri;

- Yaşam beklentisi
- Yaşam memnuniyeti ve refahı (mutluluk ve memnuniyeti içerir)
- Akıl ve psikolojik sağlık, bilişsel işlev
- Kişisel gelişim, yeni şeyler öğrenme

- Fiziksel sağlık ve işleyiş, bağımsız işleyiş
- Algılanan zerklik, kontrol, bağımsızlık, başa çıkma, benlik saygısı, olumlu bakış açısı, hedefler, benlik duygusu gibi psikolojik zellikler
- Sosyal, topluluk, boş zaman etkinlikleri, uyum ve katılım
- Sosyal ağlar, destek, katılım, etkinlik

Bu bileşenlere ek olarak; başarılar, diyet keyfi, finansal güvenlik, komşuluk, fiziksel görünüş, verimlilik ve hayata katkı, espri anlayışı, amaç duygusu, tinsellik şeklinde sıralanmıştır (Bowling ve Dieppe, 2005).

Başarılı yaşlanma, orta yaşlarda kaybedilmiş ilişkilerinin, etkileri ve rollerini yaşam doyumunu sağlayacak şekilde yenileriyle değiştirilmesiyle mümkün olmaktadır (Foster ve Walker, 2015).

Başarılı yaşlanma fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç temel faktörden etkilenmektedir;

Sosyal yaşama katılımda bedensel yetersizlik yaşayan kişilerin zorluk yaşadığı, dolayısıyla fiziksel aktivite ile başarılı yaşlanma arasında ilişki olduğu görülmektedir (Liffiton ve ark., 2012).

Yaşlı birey tarafından yaşadığı olayları, yaşadığı çevreyi, varolduğu ve içinde bulunduğu durumu olumlu algılanması ve olumlu şekilde yönlendirilmesi başarılı yaşlanma ve yaşam kalitesine önemli katkılar sağlamaktadır (Reboussin ve ark., 2000).

Yaşlıların başarılı yaşlanma algıları ile ilgili yapılan bir araştırmada da realist öz değerlendirme, hayatı gözden geçirme ve ana odaklanma gibi alt başlıkları içeren öz kabul/ öz sevi bileşeni ile yeni meşguliyetler, başka kişilere yardım, toplumsal ilişkiler ve pozitif davranış alt başlıklarını içeren aktif yaşam/ öz gelişim bileşenlerinin başarılı yaşlanma tanımının esas noktaları ortaya konulmuştur (Reichstadt ve ark., 2010).

2.2. Tazelenme Üniversitesi

Tazelenme Üniversitesi (TAÜ); Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümünde kurulan 60 + bireylere eğitim veren bir sosyal sorumluluk projesidir. Proje Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından 14 Mayıs 2016 tarihinde başlatılmıştır. TAÜ projesi, Prof. Dr. İsmail Tufan'ın 2000 yılında başlatmış olduğu ve hala sürmekte olan, 2023'te de sonlanması düşünülen Türkiye Gerontoloji Atlası (GEROATLAS) araştırmasının verilerine dayanılarak yapılandırılmıştır. GEROATLAS araştırması sağlıklı ve başarılı yaşlıların sayısını arttırmak ve önlem almak amacıyla yürütülmektedir. Tazelenme Üniversitesinin kuruluşu GEROATLAS araştırmasından edinilmiş olan bilgiye dayanmaktadır. Tazelenme Üniversitesinin temel felsefesinde yaşam boyu öğrenme vardır (<https://tazelenme.com/hakkinda>, Erişim Tarihi: 6 Ocak 2020). Tazelenme Üniversitesi yaşlılık dönemini güncel bilgilerle yeniden inşa etme geliştirme girişimi olarak tanımlanmaktadır. Tazelenme Üniversitesi bir sosyal sorumluluk projesidir ve sosyal sorumluluk yaratıcılıkla bağlantılı kavramdır. Tazelenme Üniversitesi, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarının algılandığı ve bu algı çerçevesinde ilişkilendirildiği bir sosyal sorumluluk konseptiyle ilerlemektedir (Tufan ve Durak, 2018). Tazelenme Üniversitesi hayat boyu öğrenme kavramına göre hareket etmektedir, gönüllü akademisyenler farklı alanlarda dersler vermektedirler. Verilecek olan ders konuları yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir (Tufan, 2016).

Tazelenme Üniversitesi eğitim modeliyle aktif, başarılı, anlamlı ve sağlıklı yaşlanma hedeflenmektedir. Başvurular, "Çevrimiçi Başvuru" ile veya ilgili kampüste ön kayıt başvurusu yapılarakta gerçekleştirilebilmektedir. Şahsen başvurular kabul edilmektedir. Eylül ayında (kayıt dönemi) öğrencilerin 2 adet vesikalık fotoğraf, 1 adet nüfus cüzdanı/pasaport fotokopisi ile birlikte 60+ Tazelenme Üniversitesi kayıt formunu doldurup teslim etmeleri halinde başvuruları kabul edilmektedir. Tazelenme Üniversitesi'ne 60 yaşından gün almış herkes kayıt olabilmektedir. 60 yaş üstü okuma yazma bilen tüm bireyler kayıt olabilmektedirler. Eğitim öğretim için hiçbir ücret talep edilmemektedir. Gönüllülük esasına dayalıdır. Dersler için sınav uygulanmamaktadır. Öğrenciler sınava girmemektedirler. Geçti/Kaldı sistemi olarak anılan bir değerlendirme yöntemiyle yapılmaktadır (<https://tazelenmeuniversitesi.com>, Erişim Tarihi: 6 Ocak 2020).

Tazelenme Üniversitesi iki yarıyıldan (güz-bahar) oluşmaktadır. Eğitim süresi 4 senedir. Dersler farklı kampüslere göre farklılık gösterebilmektedir. TAÜ’ de psikoloji, hukuk, arkeoloji, finansal, nöroloji, diyetetik, felsefe, üroloji, antropoloji, anatomi, ortopedi, aşçılık, tamir atölyesi, seminer, kazak örme, hayat boyu spor gibi birçok farklı alanda dersler verilmektedir. Tazelenme Üniversitesi'nin kampüslerinde birçok alanda teorik dersler verilerek yaşam boyu öğrenme sağlanırken ayrıca uygulamalı derslerde verilerek bireylerin yeteneklerini keşfetmeleri konusunda imkân tanınmakta ve eğitimler verilmektedir. Ayrıca kampüste öğrenim gören öğrencilerle Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin buluşması, gençlerin bilgi, beceri ve tecrübelerden faydalanması açısından büyük öneme sahiptir. Tazelenme Üniversitesi ilk olarak 350 kayıtlı öğrenciyle Akdeniz üniversitesinde eğitime başlamıştır. Daha sonra Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Alanya Hamdullah Emin Paşa (HEP) Üniversitesi, Eskişehir Anadolu Üniversitesinde kampüsleri eğitime açılmıştır (<https://tazelenme.com/hakkinda>, Erişim Tarihi: 6 Ocak 2020).

2.3. Teorik Arkaplan

Bu bölümde Tazelenme Üniversitesi ve başarılı yaşlanmayla ilgili yapılan çalışmalardan iki başlık altında incelenecektir.

2.3.1. Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Yapılan Çalışmalar

Rowe ve Kahn (1987), 'Başarılı Yaşlanma' çalışmalarında başarılı yaşlanma modelini üç temel bileşene odaklanacak şekilde gerçekleştirmektedir; birincisi düşük hastalık olasılığı ve hastalığa bağlı engellilik olasılığı, ikincisi yüksek bireysel ve fiziksel kapasite, üçüncüsü hayata etkin katılımdır (Rowe ve Kahn,1987).

Kohout ve arkadaşları (1993), '65 yaş ve üstü bireylerden oluşan çok kesitli bir ankette Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon (CES-D) semptom indeksinin daha kısa iki formu' kullanılarak yapılan çalışmada yaşlıların normal yaşlanma sürecinde durmadan azalarak devam eden işlevlerinin başarılı yaşlanma üzerindeki etkileri tespit edilmiştir (Kohout ve ark., 1993).

Aydın(2006); ' Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü' çalışmasında, toplumda başarılı yaşlanma için hangi alışkanlıkların özendirilmesi

gerektiğine cevap aranmış; sağlığa etki eden alkol ve sigara kullanımı, beslenme özellikleri, güneş ışığına maruz kalma durumları gözden geçirilmiştir. Çalışmaya göre sigara kullananların bırakması, kullanmayanların uzak durması, gereğinden fazla kalori alımının azaltılması, kanserin önlenmesinde bitkisel beslenmenin önemini, alkolün karaciğer problemleri ve ülser oluşturduğu, aşırı güneşe ışığından uzak kalmayı, yanıklardan korunması gerektiği tespit edilmiştir (Aydın, 2006).

Reker (2009) çalışmasında; yüksek bilişsel ve fiziksel fonksiyona sahip olma, seçme, iyimserlik, olumlu taraf, birincil ve ikincil kontrol, hastalık ve güçsüzlüğün önlenmesi, psikolojik iyi olma literatüründen elde edinilen başarılı yaşlanma ölçeği yaşlı kişilere yapılmıştır. Bunun sonucunda başarılı yaşlanmanın; hayata bağlılık, sağlıklı yaşam biçimi, uyumsal başa çıkma etmenleriyle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Reker,2009).

İçli (2010); ' Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma' çalışmasında bireylerin yaşlılığı ve yaşlanmayı nasıl anlamlandırdıklarını tespit etmek amacıyla nitel araştırma yöntemiyle dokuz yaşlı bireyle yüz yüze görüşülmüştür. Çalışmanın sonucunda başarılı yaşlanmanın aile ve komşuluk bağları, maddi durum, sosyal olma, fiziksel sağlık ve yaşının psikolojik spesiyalitesini barındırdığı tespit edilmiştir (İçli, 2010).

Parslow ve arkadaşları (2011), 'Yaşlı Avustralyalı Verilerini Kullanarak Çok Boyutlu Bir Modelin Geliştirilmesi ve Test Edilmesi' çalışmalarında sosyal desteği ve bedensel ve zihinsel sağlığı ölçen faktörler başarılı yaşlanmaya da önemli seviyede katkıda bulunmuştur. Bedensel egzersizin ölçüsü, sağlık davranışları, sigara kullanmamanın bedensel sağlık ilişkilerine ayrıca başarılı yaşlanmaya da katkısı olduğunu belirtmişlerdir (Parslow ve ark.,2011).

Hsu (2015), 'Multimorbidite yörüngeleri ve başarılı yaşlanmaya etkileri ' çalışmasında başarılı ve sağlıklı yaşlanmanın; fiziksel işlevsellik, depresif belirtiler, bilişsel işlev, sosyal destek, verimli-üretken etkinliklere katılım, yaşam doyumu, ekonomik doyum, gibi boyutları incelemiştir. Başarılı ve sağlıklı yaşlanmanın fiziksel işlevsellik, depresif belirtiler, bilişsel işlev ve yaşam doyumundan yüksek seviyede etkilendiğini ortaya koymuştur (Hsu, 2015).

Öztürk ve Kayıhan (2018); 'Sağlıklı Yaşlanma' çalışmalarında başarılı yaşlanmanın; yaşlanmanın en iyi şekilde değerlendirilip, yaşlılığın getirdiği dezavantajları en aza indirildiği ve engellendiği bir girişimin neticesidir şeklinde belirtmişlerdir. Yaşlanmanın bireyin kendi kararları ve dileğiyle gerçekleştiğini, yaşlı bireyin yaşamı boyunca yaptığı tercihlerle yaşam süresini uzatıp kısaltabileceğini ortaya koymuşlardır (Öztürk ve Kayıhan, 2018).

Vural ve arkadaşları (2018); 'Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı' çalışmalarında; literatür taraması sonucunda geliştirdikleri 37 soruluk anketi 418 bireye yüz-yüze görüşme yöntemi ile uygulamışlardır. Başarılı yaşlanma algılarını tespit etmek için farklı yaştaki çalışma grubları (18-30) genç, (31-50) orta yaş ve (51 yaş ve üzeri) ileri yaşlılar şeklinde üç gruba ayırarak sonuçları değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda; başarılı yaşlanma algısı ileri yaştaki bireyler için yatalak olmamak ve emeklilik teminatı, genç-orta yaştaki kişiler için bireyin kendisiyle barışık olması ve sağlıklı beslenme önemliyken, tüm yaş grupları için bakım ve sağlık hizmetleri önem arz etmektedir (Vural ve ark., 2018).

Hazer ve Ateşoğlu(2019); ' Yaşlılarda Sağlık Okuryazarlığının Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi: Ankara İli Örneği 'çalışmalarında yaşlıların sağlık okuryazarlığı seviyelerini belirlemek ve bu seviyenin başarılı yaşlanmaya olan etkisini belirlemek amacıyla yapmışlardır. Çalışmada Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 (TSOY-32) ve Reker tarafından geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Buna göre yaşlıların sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğu görülmüştür. Sağlık okuryazarlığı yüksek olan yaşlıların başarılı yaşlanma yeterliliğinin, sağlık okuryazarlığı düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Hazer ve Ateşoğlu, 2019).

2.3.2. Tazelenme Üniversitesine İlişkin Yapılan Çalışmalar

Esgin (2017); 'Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinde Genel Beslenme Bilgi Düzeyi ve İlişkili Faktörler 'çalışması Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin genel beslenme bilgi düzeyinin ve ilişkili faktörlerin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma 60+ Tazelenme Üniversitesi'nin eğitim verdiği Akdeniz ve Ege üniversitelerindeki 167 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Parmenter ve Wardle'ın Genel Beslenme Bilgisi anketi

kullanılmıştır. Çalışmaya göre eğitim düzeyi arttıkça genel beslenme bilgi düzeyi artmaktadır (Esgin, 2017).

Gürdal (2018); 'Tazelenme Üniversitesi Örneğinde Yaşam Boyu Öğrenmenin Yaşam Durumuna Etkisi' çalışmasında Tazelenme Üniversitesindeki öğrencilerin hayatlarındaki değişiklikler, yaşam boyu öğrenme konseptinin uygulanışı, öğrendikleri yeni bilgileri ile yaşamlarında neleri değiştirdiği incelenmiştir. Çalışmaya göre bireyin yaşlanma durumuna olumlu etkileri olduğu, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını da olumlu etkilediğini ortaya koymuştur (Gürdal, 2018).

Taşan (2018); 'Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Perspektifinden Yaşlıların Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları: Tazelenme Üniversitesi Örneği' çalışması yaşlıların sosyal medya kullanım motivasyonlarını ortaya koymak için amacıyla yapılmıştır. Tazelenme Üniversitesi öğrencisi 240 yaşlıya anket uygulanmıştır. SPSS 24 programında analiz edilmiştir. Çalışmaya göre yaşlıların sosyal medya kullanım motivasyonlarının; sosyalleşme ve etkileşim, bilgi edinimi ve kişisel kimlik temsili faktörleri etrafında toplandığı görülmüştür. En çok motivasyon sağlayan kategori olarak ise bilgi edinimi ön plana çıkmaktadır (Taşan, 2018).

Bahar ve Başbüyük (2019); 'Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin İyilik Halinin Değerlendirilmesi' makalesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve sosyo-demografik faktörlerin iyilik haliyle ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinden gönüllü 96 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmadaki verileri toplamak amacıyla Sosyo-demografik soru formu, İyilik Hali Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Çalışmaya göre iyilik hali ile cinsiyet ve gelir arasında olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaş ile anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi ile iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki vardır. Medeni durum ile iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İyilik hali ile sağlıklı yaşam biçimi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Bahar ve Başbüyük, 2019).

Ay ve arkadaşları (2019); 'Yaşam Kalitesinin Yalnızlık Üzerindeki Etkisi: Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesi Örneği' makalesinde Antalya 60 + Tazelenme Üniversitesi'nde

okuyan öğrencilerin yaşam kalitesinin yalnızlık üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 2019 mart (11-15) tarihlerinde derse katılan 298 bireyden 171 bireye anket uygulanmıştır. Elde edilen verileri değerlendirmek için regresyon, ortalamalar ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Çalışmaya göre yaşam kalitesi boyutlarından ölme ve ölüm kaygısında herhangi bir artışın olması, yalnızlıkta da artışa neden olduğu görülmüştür. Yaşam kalitesinin artmasının yalnızlığı azaldığı belirtilmiştir (Ay ve ark., 2019).

İmançer ve arkadaşları (2019); 'Tazelenme Üniversitesi Ege Kampüs'ündeki 60 Yaş ve Üzeri Bireylerde Obezite Varlığı ve İlişkili Etmenler' makalesinde İzmir'deki Tazelenme Üniversitesi Ege Kampüsü'nde eğitim gören 60 yaş ve üzeri yaşlılarda obezite varlığı ve ilişkili faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Veriler anket aracılığıyla, yüz-yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Obezite ile ilişkili faktörleri belirlemek için Ki-kare Analizi ve Çoklu Lojistik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmaya göre obezite frekansı yüksektir ve yaşlının beslenme alışkanlıkları ile fiziksel etkinlik durumu obezite ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (İmançer ve ark., 2019).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde amaç ve kapsam, anket formu, araştırma evreni ve örneklem özellikleri, güven aralığı, araştırmanın hipotezlerinden bahsedilmektedir. Değişkenlerin normallik varsayımını kontrol etmek amacıyla Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Veriler normal dağılıma uyum göstermediğinden için veri analizinde Mann Whitney U ve Kruskal Wallis varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır.

3.1. Amaç ve Kapsam

Bu çalışmada, 60 + Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin başarılı yaşlanma parametrelerinden olan; sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme durumunu değerlendirmek ve başarılı yaşlanma durumunu ortaya koymak, değişkenlerin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada, toplumsal hayatta giderek artan yaşlı nüfusun başarılı yaşlanmada karşılaşılabilecekleri sorunları belirlemek, bunlara doğru ve yerinde müdahale etmek ve önlemler almak için birtakım çözümler sunmayı hedeflemektedir.

3.2. Anket Formu

Araştırmada yaşlıların başarılı yaşlanma durumunu ölçmek amacıyla Reker (2009) tarafından geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. BYÖ iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; sağlıklı yaşam biçimiyle ilgili (3 madde) ve sorunlarla mücadele etme ile ilgili (7 madde) olmak üzere toplam on sorudan oluşmaktadır. BYÖ'ndeki ifadeler 1' den 7' ye kadar puanlanmıştır. BYÖ yedili Likert tipte (1: Kesinlikle katılmıyorum; 7: Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. BYÖ 'inde katılımcılar minimum (10) maksimum (70) puan alabilirler. Bireylerin başarılı yaşlanma durumları puan arttıkça artmaktadır.

Katılımcılar sağlıklı yaşam biçimi alt boyutundan minimum (3), maksimum (21) puan alabilmektedirler. Katılımcılar maksimum puana yaklaştıkça başarılı yaşlanma alt boyutundan olan sağlıklı yaşam biçimini kabul etmeleri de artmaktadır.

Katılımcılar sorunlarla mücadele etme alt boyutunda minimum (7), maksimum (49) puan alınabilir. Katılımcıların puanı arttıkça başarılı yaşlanma alt boyutundan olan sorunlarla mücadele etme düzeyi de artmaktadır.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem Özellikleri

Araştırma evreni Akdeniz Üniversitesi bünyesinde bulunan TAÜ okuyan 270 kişi ve Antalya Muratpaşa ilçesinde yaşayan TAÜ okumayan 270 kişi olmak üzere toplamda 540 kişiden oluşmaktadır. 01.02.2019-01.07.2019 tarihinde Akdeniz Üniversitesi bünyesinde bulunan Tazelenme Üniversitesi'nde okuyan 60 + öğrencilerin arasından olasılıklı olmayan kartopu örneklem yöntemiyle seçilmiş olan 270 birey ve Antalya Muratpaşa ilçesinde yaşayan yaşlıların yoğunlukla bulunduğu park ve sosyal tesislerden 60 + Tazelenme Üniversitesi okumayan 270 bireye anket yöntemi ile uygulama yapılmıştır.

3.4. Güven Aralığı

Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı, 1951 yılında Lee Cronbach tarafından bir ölçek veya testin iç tutarlılığının bir ölçüsünü elde etmek için geliştirilmiştir. Bu katsayı (0 ile 1) arasında bir sayı olarak ifade edilmektedir. İç tutarlılık, bir testteki bütün elemanların aynı yapıyı ne ölçüde ölçtüğünü ve dolayısıyla test içindeki elemanların birbirine bağlılığına ne kadar bağlı olduğunu açıklamaktadır. Araştırma veya inceleme amaçlı bir test yapılmadan önce geçerliliği sağlamak için iç tutarlılık belirlenmektedir. Güvenilirlik tahminleri bir testteki ölçüm hatasının miktarını göstermektedir (Tavakol ve Dennick, 2011; Cronbach, 1951).

BYÖ'nin türkçeye uyarlanmış formatı için Cronbach'ın Alpha iç tutarlık katsayısı 0,85, sorunlarla mücadele etme alt boyutu için 0,928, sağlıklı yaşlanma biçimi alt boyutu için birleşik güvenilirlik katsayısı 0,833 olarak ölçülmüştür (Hazer ve Özsungur, 2017).

Bu çalışma için Cronbach'ın Alpha iç tutarlık katsayısı 60+ Tazelenme Üniversitesi'nde okuyanlar için 0,939, 60+ Tazelenme Üniversitesi okumayanlar için 0,884 olarak tespit edilmiştir. Tablo 3.1'de başarılı yaşlanma ölçeği soruları gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Başarılı yaşlanma ölçeği soruları

Faktör	İlgili Maddeler
Sorunlarla Mücadele Etme	Madde 3:İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim. Madde 4:Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm. Madde 5: Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim. Madde 6: Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım. Madde 7: Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çalışıyorum. Madde 8: Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım. Madde 9:Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Madde 1: Hastalık ve sakatlıktan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum. Madde 2: Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum. Madde 10: Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları kazanmak için çalışıyorum.

Tablo 3.1’de (madde: 1,2,10) başarılı yaşlanma alt boyutlarından olan sorunlarla mücadele etme ile ilgiliyken, (madde: 3,4,5,6,7,8,9) sağlıklı yaşlanma alt boyutuyla ilgilidir. Tablo 3.2’de başarılı yaşlanma likert gösterimi verilmiştir.

Tablo 3.2. Başarılı yaşlanma likert gösterimi

Likert Türü	İfadeler
7 li Likert	Kesinlikle katılıyorum = 7 Katılıyorum = 6 Biraz katılıyorum = 5 Ne katılıyorum ne katılmıyorum = 4 Biraz katılmıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle katılmıyorum = 1

Tablo 3.2’de 7’li likert türünde ‘kesinlikle katılıyorum’ ifadesini (7) sayısı gösterirken ‘kesinlikle katılmıyorum’ ifadesini (1) sayısı göstermektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analize başlamadan önce veriler geçerlik-güvenirlik analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışmadaki nicel değişkenlerin ortalama, standart sapma, ortanca ile minimum-maksimum, sayı ve yüzde ölçütleri gibi tanımlayıcı istatistikleri sunulurken analizlere başlanmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadıklarını kontrol etmek amacıyla Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda verilerin normal dağılım

göstermediği saptanmıştır ($p < 0,05$). Veriler normal dağılıma uyum göstermediğinden verilerin değerlendirmesinde Mann Whitney U ve Kruskal Wallis varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada aşağıdaki belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Başarılı yaşlanmayı hangi demografik değişkenler etkiler?
- 2- 60+ Tazelenme üniversitesi ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişki nedir?

Bu sorular ışığında çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H1: Başarılı yaşlanmanın alt bileşenleri ile sosyo-demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H2: 60+ Tazelenme üniversitesi okuyanlarla okumayanlar arasında başarılı yaşlanma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

4. BULGULAR

Bu bölümde sosyo-demografik bulgulardan, betimsel istatistiklerden ve başarılı yaşlanma ölçeği sonuçlarına ait bulgulardan bahsedilmektedir.

4.1. Tüm Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular

Tablo 4.1’de tüm katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular gösterilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumuyla ilgili sayı ve yüzde ile ifade edilmiştir.

Tablo 4.1. Tüm katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	261	48,3
Kadın	279	51,7
Toplam	540	100
Yaş		
60-65 yaş	251	46,5
66-71 yaş	224	41,5
72-77 yaş	55	10,2
78-83 yaş	6	1,1
84 ve üzeri yaş	4	0,7
Toplam	540	100
Eğitim durumu		
İlköğretim	108	20,0
Lise	190	35,2
Üniversiteye devam eden	24	4,4
Üniversite mezun	202	37,4
Lisansüstü	16	3,0
Toplam	540	100

Araştırmaya katılan 540 kişinin % 48,3 erkek % 51,7’si kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması $66,4 \pm 4,45$ olup, yaşları 60-65 yaş aralığında olanların oranı % 46,5, 66-71 yaş aralığında olanların oranı % 41,5, 72-77 yaş aralığında olanların oranı % 10,2, 78-83 yaş aralığında olanların oranı % 1,1, 80 yaş ve üzerinde olanların oranı % 0,7’tür. Katılımcıların % 20’si ilköğretim mezunu, % 35,2’si lise mezunu, % 4,4’ü üniversiteye devam eden, % 37,4’ü ise üniversite mezunu ve % 16’sı lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir.

4.2. TAÜ Okumayan Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular

Tablo 4.2 'de TAÜ okumayan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tabloda katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumuyla ilgili sayı ve yüzde ile ifade edilmiştir.

Tablo 4.2. TAÜ okumayan katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	164	60,7
Kadın	106	39,3
Toplam	270	100
Yaş		
60-65 yaş	119	44,1
66-71 yaş	113	41,9
72-77 yaş	33	12,2
78-83 yaş	3	1,1
84 ve üzeri yaş	2	0,7
Toplam	270	100
Eğitim durumu		
İlköğretim	80	29,6
Lise	101	37,4
Üniversite mezun	85	31,5
Lisansüstü	4	1,5
Toplam	270	100

Tablo 4.2'de TAÜ okumayan 270 kişinin % 60,7 erkek % 39,3'si kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması $66,6 \pm 4,54$ olup, yaşları 60-65 yaş aralığında olanların oranı % 44,1, 66-71 yaş aralığında olanların oranı % 41,9, 72-77 yaş aralığında olanların oranı % 12,2, 78-83 yaş aralığında olanların oranı % 1,1, 80 yaş ve üzerinde olanların oranı % 0,7'tür. Katılımcıların % 29,6'sı ilköğretim mezunu, % 37,4'ü lise mezunu , % 31,5'i ise üniversite mezunu ve % 1,5'si lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir.

4.3. TAÜ Okuyan Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bulgular

Tablo 4.3'de TAÜ okuyan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tabloda katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumuyla ilgili sayı ve yüzde ile ifade edilmiştir.

Tablo 4.3. TAÜ okuyan katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	97	35,9
Kadın	173	64,1
Toplam	270	100
Yaş		
60-65 yaş	132	48,9
66-71 yaş	111	41,1
72-77 yaş	22	8,1
78-83 yaş	3	1,1
84 ve üzeri yaş	2	0,7
Toplam	270	100
Eğitim durumu		
İlköğretim	28	10,4
Lise	89	33,0
Üniversiteye devam eden	24	8,9
Üniversite mezun	117	43,3
Lisansüstü	12	4,4
Toplam	270	100

Tablo 4.3’de TAÜ okuyan 270 kişinin % 35,9 erkek % 64,1’i kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması $66,3 \pm 4,43$ olup, yaşları 60-65 yaş aralığında olanların oranı % 48,9, 66-71 yaş aralığında olanların oranı % 41,1, 72-77 yaş aralığında olanların oranı % 8,1, 78-83 yaş aralığında olanların oranı % 1,1, 80 yaş ve üzerinde olanların oranı % 0,7’tür. Katılımcıların % 10,4’si ilkokul mezunu, % 33’ü lise mezunu, % 8,9’u üniversiteye devam eden, % 43,3’ü ise üniversite mezunu ve % 4,4’ü lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir.

4.4. Başarılı Yaşlanma Durumuna İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu bölümde tüm katılımcıların, TAÜ okuyan ve okumayan katılımcıların başarılı yaşlanma durumuna ilişkin BYÖ’inden ve ölçeğin iki alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar incelenmiştir. Katılımcıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin betimsel istatistiksel bulguları tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.4. Tüm katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Başarılı Yaşlanma	Ort.	S.S
Sağlıklı Yaşama biçimi	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum	4,00	2,27
	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum	4,01	2,28
	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.	4,07	2,26
Sağlıklı Yaşama biçimi Alt Boyutu (min. 3-maks. 21)		12,08	6,58
Sorunlarla Mücadele Etme	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.	4,48	1,75
	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm	4,51	1,76
	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim	4,43	1,74
	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım	4,20	2,13
	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum.	3,94	2,23
	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.	4,22	2,08
	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.	4,56	1,76
Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu (min. 7-maks. 49)		30,38	12,02
Başarılı Yaşlanma Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama (min. 10- maks.70)		42,47	18,26

S.S. Standart Sapma; Min.:Minimum; Maks. : Maksimum; Ort.:Ortalama.

Tablo 4.4'te Başarılı yaşlanma durumu bulgularına göre sorunlarla mücadele etme min. ve maks (7-49) alt boyutunun ortalama toplam puanı 30,38 ($\pm 12,02$), sağlıklı yaşama biçimi min. ve maks. (3-21) alt boyutunda ortalama puan 12,08 ($\pm 6,58$), başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin min. ve maks. (10-70) genel ortalaması 42,47 ($\pm 18,26$) olarak saptanmıştır. Sağlıklı yaşama biçimi alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade "Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum." (ort. 4,07 ; $\pm 2,26$), sorunlarla mücadele etme alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade ise "Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm." dir (ort. 4,56 ; $\pm 1,76$).

Tablo 4.5. TAÜ okumayan katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Başarılı Yaşlanma	Ort.	S.S
Sağlıklı Yaşama biçimi	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum	2,20	1,16
	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum	2,18	1,15
	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.	2,21	1,20
Sağlıklı Yaşama biçimi Alt Boyutu (min. 3-maks. 21)		6,60	3,11
Sorunlarla Mücadele Etme	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.	3,43	1,28
	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm	3,40	1,23
	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim	3,30	1,23
	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım	2,45	1,05
	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum.	2,10	1,09
	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.	2,63	1,27
	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.	3,34	1,22
	Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu (min. 7-maks. 49)	20,69	5,93
Başarılı Yaşlanma Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama (min. 10- maks.70)		27,30	8,37

S.S. : Standart Sapma; Min.: Minimum; Maks. : Maksimum; Ort.: Ortalama.

Tablo 4.5'te Başarılı yaşlanma durumu bulgularına göre sorunlarla mücadele etme min. ve maks (7-49) alt boyutunun ortalama toplam puanı 20,69 ($\pm$ 5,93), sağlıklı yaşama biçimi min. ve maks. (3-21) alt boyutunda ortalama puan 6,60 ($\pm$ 3,11), başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin min. ve maks. (10-70) genel ortalaması 27,30 ($\pm$ 8,37) olarak saptanmıştır. Sağlıklı yaşama biçimi alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade "Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum." (ort. 2,21 ; $\pm$ 1,20), sorunlarla mücadele etme alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade ise "İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim." dir (ort. 3,43 ; $\pm$ 1,28).

Tablo 4.6. TAÜ okuyan katılımcıların başarılı yaşlanmalarına ilişkin madde, alt boyut ve ölçeğin genel ortalama ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Başarılı Yaşlanma	Ort.	S.S
Sağlıklı Yaşama biçimi	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum	5,80	1,57
	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum	5,83	1,56
	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.	5,92	1,36
Sağlıklı Yaşama biçimi Alt Boyutu (min. 3-maks. 21)		17,57	4,11
Sorunlarla Mücadele Etme	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.	5,54	1,50
	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm	5,63	1,48
	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim	5,57	1,39
	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım	5,94	1,39
	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum.	5,77	1,44
	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.	5,80	1,41
	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.	5,78	1,34
	Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu (min. 7-maks. 49)	40,07	8,14
Başarılı Yaşlanma Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama (min. 10- maks.70)		57,64	11,67

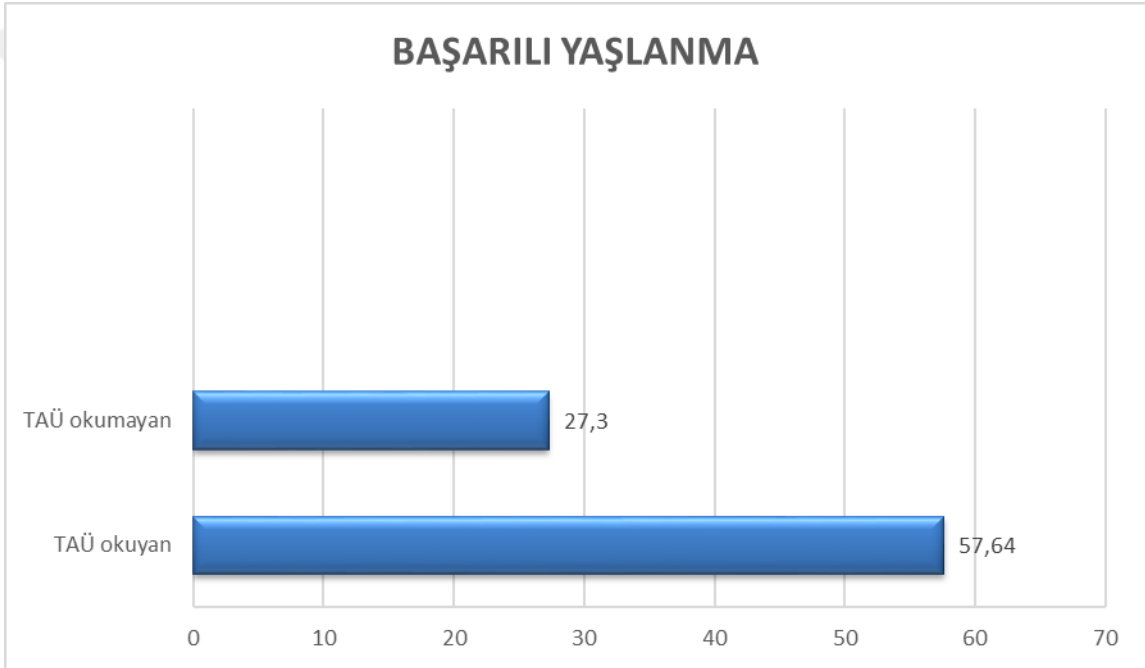
s.s. : Standart Sapma; **Min.:** Minimum; **Maks. :** Maksimum; **Ort.:** Ortalama.

Tablo 4.6’da Başarılı yaşlanma durumu bulgularına göre sorunlarla mücadele etme min. ve maks (7-49) alt boyutunun ortalama toplam puanı 40,07 ($\pm$ 8,14), sağlıklı yaşama biçimi min. ve maks. (3-21) alt boyutunda ortalama puan 17,57 ($\pm$ 4,11), başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin min. ve maks. (10-70) genel ortalaması 57,64 ($\pm$ 11,67) olarak saptanmıştır. Sağlıklı yaşama biçimi alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade “Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.” (ort. 5,92 ; $\pm$ 1,36), sorunlarla mücadele etme alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip ifade ise “Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.” dir (ort. 5,94 ; $\pm$ 1,39). Şekil 4.1’de başarılı yaşlanma ortalama puan durumu verilmiştir.

Başarılı yaşlanma bulgularına göre TAÜ okuyanların (17,57), sağlıklı yaşlanma alt boyutunun TAÜ okumayanlara (6,60) göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğunu görülmektedir. Sorunlarla mücadele alt boyutuna baktığımızda ise yine TAÜ okuyanların (40,07) ortalama puanlarının TAÜ okumayanlara (20,69) göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi alt boyutunda hem TAÜ okuyanlarda hemde okumayanlarda en yüksek ortalama “Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.” ifadesine aittir.

Sorunlarla mücadele etme alt boyutunda ise en yüksek ortalama TAÜ okuyanlarda; “Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.” ifadesi iken TAÜ okumayanlarda “İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.” ifadesidir.



Şekil 4. 1. Bir başarılı yaşlanma ortalama puan durumu

Şekil 4.1 ‘de TAÜ okuyan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma ortalama puanı TAÜ okumayanlara göre maksimum puana daha yakın oldukları görülmektedir ($p < 0,05$).

4.5. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Sonuçlarına Ait Bulgular

Bu bölümde yaşlıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarılı yaşlanma ölçeği puanları dağılımı incelenmiştir. Tablo 4.7 ve Tablo 4.8’ de katılımcıların minimum-maksimum ve ortalama değerleri verilmiştir.

Tablo 4.7. TAÜ okuyan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarılı yaşlanma ölçeği puanları dağılımı

	Başarılı Yaşlanma		Sağlıklı Yaşlanma		Sorunlarla Mücadele Etme	
	Median (min-max)	P	Median (min-max)	P	Median (min-max)	P
Cinsiyet						
Erkek	59 (10-70)	0,044**	18 (3-21)	0,164**	41 (7-49)	0,016**
Kadın	61 (10-70)		19 (3-21)		43 (7-49)	
Yaş						
60-65 yaş	60,5 (14-70)	0,891*	19 (4-21)	0,888*	42 (9-49)	0,763*
66-71 yaş	60 (10-70)		19 (3-21)		42 (7-49)	
72-77 yaş	60,5 (14-70)		19 (3-21)		42,5 (11-49)	
78-83 yaş	61 (58-65)		18 (18-21)		43 (40-44)	
84 yaş ve üzeri	61,5 (56-67)		19 (18-21)		42 (38-46)	
Eğitim durumu						
İlköğretim	59,5 (10-70)	0,438*	19 (3-21)	0,745*	40 (7-49)	0,369*
Lise mezunu	60 (18-70)		19 (4-21)		42 (14-49)	
veya dengi						
Üniversiteye devam eden	60 (12-70)		19 (3-21)		42 (9-49)	
Üniversite mezun	61 (10-70)		19 (3-21)		42 (7-49)	
Lisansüstü	58,5 (40-69)		17,5 (13-21)		41 (25-48)	

**.: Mann Whitney U, *: Kruskal Wallis H, min: minimum, max: maksimum

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre *başarılı yaşlanma* ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı Tablo 4. 7 'de yer almaktadır. Erkeklerin başarılı yaşlanma ölçeği puanlarının ortancası 59 (10-70) iken kadınlarınki 61 (10-70)'dir ($p < 0,05$). *Sağlıklı yaşlanma* alt boyutlarında erkeklerin aldıkları puanlarının ortancası 18 (3-21) iken kadınların ortanca değerleri 19 (3-21)'dir ($p > 0,05$). *Sorunlarla mücadele etme*, erkeklerin aldıkları puanlarının ortancası 41 (7-49) iken kadınların ortanca değerleri 43 (7-49)'dur ($p < 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *başarılı yaşlanma* puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 60,5 (14-70), 66-71 yaş aralığında 60 (10-70), 72-77 yaş aralığında 60,5 (14-70), 78-83 yaş aralığında 61 (58-65) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 61,5 (56-67)'dir ($p > 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *sağlıklı yaşlanma* alt boyutlarında puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 19 (4-21), 66-71 yaş aralığında 19

(3-21), 72-77 yaş aralığında 19 (3-21), 78-83 yaş aralığında 18 (18-21) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 19 (18-21)'dir ($p > 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *sorunlarla mücadele etme* alt boyutlarında puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 42 (9-49), 66-71 yaş aralığında 42 (7-49), 72-77 yaş aralığında 42,5 (11-49), 78-83 yaş aralığında 43 (40-44) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 42 (38-46)'dir ($p > 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, *başarılı yaşlanma* ölçeği en yüksek puan ortancasına üniversite mezun 61 (10-70) sahipken sırasıyla üniversiteye devam eden 60 (12-70), lise mezunu veya dengi 60 (18-70), ilkokul 59,5 (10-70) grupları takip etmekte ve en düşük puan ortancasına sahip grup ise lisansüstü 58,5 (40-69)'dür ($p > 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, *sağlıklı yaşlanma* alt boyutunda lisansüstü 17,5 (13-21) ile en yüksek ortancaya sahipken, üniversite mezun 19 (3-21), üniversiteye devam eden 19 (3-21), lise mezunu veya dengi 19 (4-21) ve ilkokul 19 (3-21) grupları eşit ortanca puana sahip gruplardır ($p > 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, *sorunlarla mücadele etme* alt boyutunda lise mezunu veya dengi 42 (14-49), üniversiteye devam eden 42 (7-49), üniversite mezun 42 (7-49) en yüksek ortancalara sahipken sırasıyla lisansüstü 41 (25-48) puanla takip etmekte ve en düşük ortancaya sahip grup ise ilkokul 40 (7-49)'dur ($p > 0,05$).

Tablo 4.8. TAÜ okumayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarılı yaşlanma ölçeği puanları dağılımı

	Başarılı yaşlanma		Sağlıklı yaşlanma		Sorunlarla mücadele etme	
	Median (min-max)	P	Median (min-max)	P	Median (min-max)	P
Cinsiyet						
Erkek	26,5 (14-69)	0,124**	6 (3-21)	0,753**	21 (10-48)	0,020**
Kadın	25 (14-55)		6 (3-18)		19 (11-37)	
Yaş						
60-65 yaş	25 (14-69)	0,308*	6 (3-21)	0,179*	20 (11-48)	0,613*
66-71 yaş	25 (14-55)		6 (3-18)		20 (11-38)	
72-77 yaş	26 (15-58)		5 (3-17)		21 (10-42)	
78-83 yaş	25 (22-37)		6 (4-11)		19 (18-26)	
84 yaş ve üzeri	19,5(17-22)		3,5 (3-4)		16 (14-18)	
Eğitim durumu						
İlköğretim	24(14-50)	0,04*	6 (3-14)	0,24*	18 (10-36)	0,04*
Lise mezunu	26(17-55)		6 (3-18)		20 (11-37)	
veya dengi Üniversite mezun	26(14-69)		6 (3-21)		21 (11-48)	
Lisansüstü	47(21-58)		13,5 (3-16)		33,5 (18-42)	

** : Mann Whitney U, * : Kruskal Wallis H, min: minimum, max: maksimum

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre *başarılı yaşlanma* ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı Tablo 4.8 'de yer almaktadır. Erkeklerin başarılı yaşlanma ölçeği puanlarının ortancası 26,5 (14-69) iken kadınlarınki 25 (14-55)'tür ($p > 0,05$). *Sağlıklı yaşlanma* alt boyutlarında erkeklerin aldıkları puanlarının ortancası 6 (3-21) iken kadınların ortanca değerleri 6 (3-18)'dir ($p > 0,05$). *Sorunlarla mücadele etme*, erkeklerin aldıkları puanlarının ortancası 21 (10-48) iken kadınların ortanca değerleri 19 (11-37)'dur ($p < 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *başarılı yaşlanma* puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 25 (14-69), 66-71 yaş aralığında 25 (14-55), 72-77 yaş aralığında 26 (15-58), 78-83 yaş aralığında 25 (22-37) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 19,5 (17-22)'dir ($p > 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *sağlıklı yaşlanma* alt boyutlarında puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 6 (3-21), 66-71 yaş aralığında 6 (3-

18), 72-77 yaş aralığında 5 (3-17), 78-83 yaş aralığında 6 (4-11) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 3,5 (3-4)'dir ($p > 0,05$).

Yaş değişkeni açısından *sorunlarla mücadele etme* alt boyutlarında puan ortancalarını inceleyecek olursak; 60-65 yaş aralığında olanların puan ortancası 20 (11-48), 66-71 yaş aralığında 20 (11-38), 72-77 yaş aralığında 21 (10-42), 78-83 yaş aralığında 19 (18-26) ve 83 yaş ve üzerindeki katılımcılarda 16 (14-18)'dir ($p > 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, en yüksek *başarılı yaşlanma* ölçeği puan ortancasına lisansüstü 47 (21-58) sahipken sırasıyla üniversite mezun 26 (14-69), lise mezunu veya dengi 26 (17-55) takip etmekte ve en düşük puan ortancasıya sahip grup ise ilkokul 24 (14-50)'dur ($p < 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, *sağlıklı yaşlanma* alt boyutunda en yüksek ortancaya lisansüstü 13,5 (3-16) sahipken sırasıyla üniversite mezun 6 (3-21), lise mezunu veya dengi 6 (3-18) ve ilkokul 6 (3-14) eşit puan ortancasına sahip gruplardır ($p > 0,05$).

Eğitim değişkeni açısından, *sorunlarla mücadele etme* alt boyutunda en yüksek puan ortancasına sahip grup lisansüstü 33,5 (18-42) iken sırasıyla üniversite mezun 21 (11-48), lise mezunu veya dengi 20 (11-37) takip etmekte ve en düşük puan ortancasına sahip grup ise ilkokul 18 (10-36)'dur ($p < 0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde mevcut bulgular yaşlıların demografik özellikleri ve yaşlıların başarılı yaşlanma durumları şeklinde iki başlık altında tartışılmıştır.

5.1. Yaşlıların Demografik Özellikleri

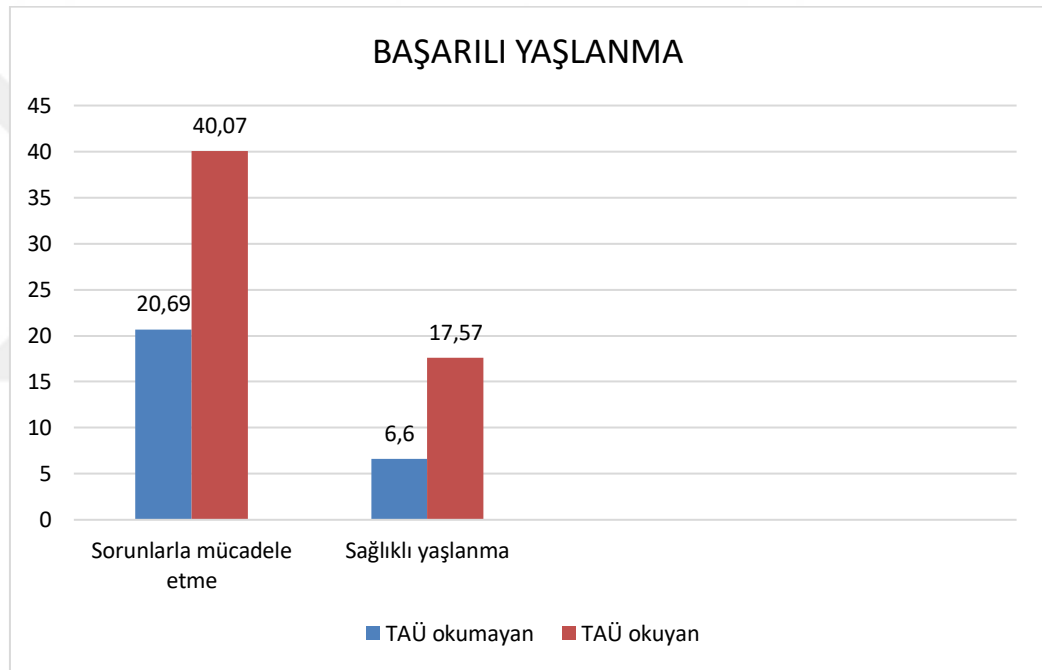
Araştırmaya katılan tüm katılımcıların % 51,7'ini kadınlar oluşturmaktadır (n=279). Katılımcıların % 46,7'inin 60-65 yaş aralığında olduğu görülmektedir (n=252). 84 ve üzeri olan yaşlı bireylerin (n=4 ; % 0,7) diğer katılımcılara göre daha az sayıda oldukları dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyi incelendiğinde katılımcıların % 37,4'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir (n=202). Lisansüstü mezunu yaşlı bireylerin (n=16 ; % 3) sayısının az olduğu dikkat çekmektedir. TAÜ okumayan yaşlı bireylerin ağırlıklı eğitim durumları % 37,4'ünü lise mezunu oluştururken (n=101), TAÜ okuyan yaşlı bireylerin ağırlıklı eğitim durumlarını % 43,3'ünü üniversite mezununun oluşturduğu görülmektedir (n=117). TAÜ okumayan yaşlı bireylerin % 39,3'ünü kadınlar oluştururken (n=106), TAÜ okuyan yaşlı bireylerin % 64,1'ini kadınların oluşturduğu görülmektedir (n=173).

5.2. Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Durumları

BYÖ'ine ilişkin katılımcılardan TAÜ okuyanların min. ve maks. (10-70) genel ortalaması 57,64' dür. TAÜ okumayanların min. ve maks. (10-70) ortalaması ise 27,30'dur. Genel ortalamaya baktığımızda TAÜ okuyan bireylerin ortalamasının maksimum puana yakınlığı TAÜ okumayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum TAÜ okuyan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaya olan duyarlılığının TAÜ okumayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Hayatlarında 'sorunlarla mücadele etmeyi' ve 'sağlıklı yaşlanma biçimini' amaçlayan yaşlı bireyler başarılı yaşlanma ölçeğine göre başarılı yaşlanmaktadırlar.

TAÜ okumayan katılımcıların başarılı yaşlanmalarını etkileyen en önemli faktör sorunlarla mücadele etme alt boyutu min. ve maks. (7-49) (ort.20,69 ; $\pm$ 5,93), sonra gelen faktör ise sağlıklı yaşama biçimi alt boyutu min. ve maks. (3-21) (ort. 6,60 ; $\pm$ 3,11) iken TAÜ okuyan katılımcıların sorunlarla mücadele etme alt boyutu min. ve maks. (7-49) (ort. 40,07 ; $\pm$ 8,14), sonra gelen faktör ise sağlıklı yaşama biçimi alt boyutudur min. ve maks.

(3-21) (ort.17,57 ; $\pm$ 4,11). Rowe ve Kahn (1998) tarafından yapılan tanıma göre başarılı yaşlanma; bireyin zihinsel ve bedensel yönden gelişimlerinin olumlu olmasıdır. Bireyin hastalık yönünden riskin düşük olması başarılı yaşlanmanın belirtilerindendir (Rowe ve Kahn, 1998). Araştırma bulgularına baktığımızda TAÜ okuyan bireylerin okumayanlara göre yaşlılıkta sağlığa verdikleri önemi görmekteyiz. Fiziksel hareket durumunu aktif olarak yerine getiren, yaşamsal faaliyetlerini aktif biçimde sürdüren bir kişi patolojik olarak başarılı yaşlanma adayıdır (Vermeulen ve ark., 1999). Şekil 5.1 'de başarılı yaşlanma alt boyutlarının puan durumu verilmiştir.



Şekil 5.1. Başarılı yaşlanma alt boyutları ortalama puan durumu

Şekil 5.1 'de TAÜ okuyan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma alt boyutlarından sağlıklı yaşlanma min. ve maks. (3-21) ve sorunlarla mücadele etme min. ve maks.alt (7-49) boyutlarının TAÜ okumayanlara göre maksimum puana daha yakın oldukları görülmektedir.

Gopinath ve arkadaşları (2018) tarafından 10 yıl boyunca gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlılar yüksek seviyede başarılı yaşlanan, düşük seviyede başarılı yaşlanan ve ölenler şeklinde üç gruba ayrılarak yaşlanma biçimleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivitenin başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu; en yüksek fiziksel aktivitenin

yüksek seviyede başarılı yaşlananlarda, en düşük aktivitenin ise ölen yaşlılarda görüldüğü ifade edilmiştir (Gopinath ve ark., 2018).

TAÜ okumayan bireylerde sorunlarla mücadele etme alt boyutunda en yüksek ortalama (ort. 3,43 ; $\pm$ 1,28) ‘İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.’ ifadesi iken; TAÜ okuyan bireylerde en yüksek ortalama (ort. 5,94 ; $\pm$ 1,39) ‘Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.’ ifadesidir. Seçme ve iyimserlik (Baltes ve Baltes, 1990), bireyin kendi içyapısını ve dış çevreyi kontrol edebilmesi (Schulz ve Heckhausen, 1996, psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989) yaşlı bireyin sorunlarla mücadele etmesinde önemli faktörlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında TAÜ okumayan bireylerde başarılı yaşlanmada sorunlarla mücadele edebilmenin, ağırlıklı olarak işler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye bağlandığı görülmektedir. Zihinsel ve fiili yönden esnek davranmak, ferdi iyi olma durumunu gösteren kararlar alabilmek, iyimser bir düşünce biçimine sahip olmak pozitif yaşlanma belirleyicilerindendir. Başarılı yaşlanma yaklaşımlarının biride pozitif psikolojinin kollarından biri olan pozitif yaşlanmadır (Hill, 2011). TAÜ okuyan bireylere baktığımızda başarılı yaşlanmada sorunlarla mücadele edebilmenin, ağırlıklı olarak üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlandığı görülmektedir. Başarılı yaşlanma açısından üretkenliğin sürdürülmesi yönünde hedefler koyması önemli görülmektedir. Bu hedefler bireyin yaşamını aktif kılarken yaşlılıkta baş etmek zorunda kaldığı zorluklarla mücadele etmesine de imkân sağlamaktadır. Üretkenlik, bireyi sosyal yaşamda daha aktif kıldığı için başarılı yaşlanmaya pozitif yönde etki etmektedir (Villar, 2012). Yaşlının, yaşlılık sürecinde toplumsal açıdan aktif olma durumu, özsaygısını sosyal ortamında hissettirmesi, hedeflerin gerçekleştirilme durumu başarılı yaşlanma üzerinde önemli unsurdur. Bireyin yaşlılık dönemindeki başarısı; psikososyal yaklaşımda sosyal ve psikolojik unsurların birlikte yaşamına kattığı anlam ile ifade edilmektedir (Havighurst ve ark., 1968).

TAÜ okuyan ve okumayan katılımcıların sağlıklı yaşama biçimi alt boyutunda en yüksek ortalama “Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.” ifadesine aittir. TAÜ okumayanlarda min. ve maks. (3-21) (ort. 2,21 ; $\pm$ 1,20) puanlamaya sahipken

okuyanlarda min. ve maks. (3-21) (ort. 5,92 ; $\pm$ 1,36) puanlamaya sahiptir. Sağlıklı yaşam tarzı davranışları; stres yönetimi, devamlı olarak fiziksel etkinlik yapma, doğru ve bilinçli beslenme alışkanlıklarına benimseme, sosyal ilişkileri iyi tutma ve bu alanlarda sorumluluk almak olarak ifade edilebilir (Owen ve Çelik, 2018). Bu sonuç, TAÜ okuyan yaşlı bireylerin okumayanlara göre sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını daha fazla önemsediğini göstermektedir.

Yaşam boyu öğrenme modeline dayanan Tazelenme Üniversitesi, başarılı yaşlanmanın temelini oluşturan bireyin sosyal ilişkilerini dinamik tutması, bilişsel ve fiziksel işlevlerini geliştirici uğraşlar içinde olması için yaşlı bireye bir eğitim platformu sunmaktadır. Burada teorik ve uygulamalı hizmetlerle toplumsal hayata aktif katılımını sağlarken bir yandan da bireyin elde ettiği işlevlerini geliştirmeyi ve sürdürmeyi hedeflemektedir. Gürdal'ın (2018) 'Tazelenme Üniversitesi Örneğinde Yaşam Boyu Öğrenmenin Yaşam Durumuna Etkisi ' adlı yapmış olduğu araştırmada Tazelenme Üniversitesinin bireyin yaşlanma durumuna olumlu etkileri olduğu, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını da olumlu etkilediğini ortaya koymuştur (Gürdal, 2018).

Yaşam boyu öğrenme; bireyin önceden öğrenmiş olduğu tecrübeleri koruyarak yeni bilgiler elde ettiği sürekli öğrenme yeteneğidir (Parisi ve ark., 2019). Tazelenme Üniversitesinin dayandığı bu model bireyin tüm yaşamı boyunca öğrenmenin devam etmesi ve sürdürülmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

6. SONUÇLAR

60 + Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin başarılı yaşlanma parametrelerinden olan; sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme durumunu değerlendirmek ve başarılı yaşlanma durumunu ortaya koymak, değişkenlerin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Yaşlı Bireylere İlişkin Genel Sonuçlar; Araştırmada yaşlı bireylere ilişkin genel sonuçlar incelendiğinde; TAÜ okuyan yaşlı bireylerin çoğunlukla kadın bireylerden oluştuğu (% 64,1 erkek ; % 35,9 kadın), yaşlıların % 48,9 ‘unun 60-65 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

TAÜ okuyan yaşlıların eğitim durumlarına baktığımızda üniversite mezunlarının % 43,3 ile önde geldiği, bunu % 33 ile lise mezunlarının takip ettiği ve lisansüstü mezunlarının ise % 4,4 ile en düşük oranda yer aldığı belirlenmiştir.

Yaşlıların başarılı yaşlanma ölçeğine göre genel ortalamaları min.ve maks (10-70) 57,64 ‘dür. Yaşlıların başarılı yaşlanma alt boyutundan olan ‘sağlıklı yaşlanma biçimi’ ortalamalarının min. ve maks. (3-21) 17,57 olduğu, alt boyut içindeki en yüksek ortalama (ort. 5,92 ; $\pm$ 1,36) “Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.” ifadesidir.

Yaşlıların başarılı yaşlanma alt boyutundan olan ‘sorunlarla mücadele etme’ ortalamalarının min. ve maks. (7-49) 40,07 olduğu, alt boyut içindeki en yüksek ortalama (ort. 5,94 ; $\pm$ 1,39) ‘Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.’ ifadesi olmuştur.

TAÜ okumayan yaşlı bireylerin yarısından fazlasının erkek bireylerden oluştuğu (% 60,7 erkek ; % 39,93 kadın) , yaşlıların % 44,1 ‘inin 60-65 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Yaşlıların eğitim durumlarına baktığımızda lise mezunlarının % 37,4 önde geldiği bunu % 29,6 ile ilköğretim mezunlarının takip ettiği ve lisansüstü mezunlarının ise % 1,5 ile en düşük oranda yer aldığı belirlenmiştir.

Yaşlıların BYÖ'ine göre genel ortalamaları min. ve maks. (10-70) 27,30 ' dur. Yaşlıların başarılı yaşlanma alt boyutundan olan 'sağlıklı yaşlanma biçimi' ortalamalarının min. ve maks. (3-21) 6,60 olduğu, alt boyut içindeki en yüksek ortalama (ort. 2,21 ; $\pm$ 1,20) 'Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum' ifadesidir.

Yaşlıların başarılı yaşlanma alt boyutundan olan 'sorunlarla mücadele etme' ortalamalarının min. ve maks. (7-49) 20,69 olduğu, alt boyut içindeki en yüksek ortalama (ort. 3,43 ; $\pm$ 1,28) 'İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim' ifadesi olmuştur.

Başarılı Yaşlanma ile Alt Boyutlarına İlişkin Sonuçlar; Araştırmada yaşlıların başarılı yaşlanma ölçeğine ilişkin genel puan ortalamasına bakıldığında TAÜ okuyan min. ve maks. (10-70) 57,64 yaşlı bireylerin TAÜ okumayanlara min. ve maks. (10-70) 27,30 göre yüksek düzeylere daha yakın olduklarını görmekteyiz. Alt boyutlar incelendiğinde de sorunlarla mücadele etme alt boyutunda TAÜ okuyan min. ve maks. (7-49) 40,07 yaşlı bireylerin TAÜ okumayanlara min. ve maks. (3-21) 20,69 göre maksimum puana daha yakın olduğu yine sağlıklı yaşama biçimi alt boyutunda da TAÜ okuyan min. ve maks. (3-21) 17,57 yaşlı bireylerin TAÜ okumayanlara min. ve maks. (3-21) 6,60 göre maksimum puana daha yakın oldukları görülmektedir.

Başarılı Yaşlanma ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar; TAÜ okuyanlarda; Genel başarılı yaşlanma ortalama puanları cinsiyete ($p < 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın bireylerin erkeklere göre başarılı yaşlanma ortalamaları anlamlı ve daha yüksektir. Başarılı yaşlanma ortalama puanları eğitim durumu ($p > 0,05$) ve yaşa ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Sağlıklı yaşama biçimi ortalama puanları cinsiyet ($p > 0,05$), yaş ($p > 0,05$) ve eğitim düzeyine ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sorunlarla mücadele etme ortalama puanları cinsiyete ($p < 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kadın bireylerin erkeklere göre sorunlarla mücadele etme ortalamaları anlamlı ve daha yüksektir. Sorunlarla mücadele etme ortalama puanları eğitim durumu ($p > 0,05$) ve yaşa ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

TAÜ okumayanlarda; Genel başarılı yaşlanma ortalama puanları cinsiyet cinsiyet ($p > 0,05$), yaşa ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ancak eğitim düzeyine ($p < 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Lisansüstü mezunlar, diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek başarılı yaşlanma ortalamasına sahiptirler.

Sağlıklı yaşama biçimi ortalama puanları puanları cinsiyet ($p > 0,05$), yaş ($p > 0,05$) ve eğitim düzeyine ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sorunlarla mücadele etme ortalama puanları yaşa ($p > 0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ancak cinsiyet ($p > 0,05$) ve eğitim durumuna ($p > 0,05$) göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Erkek bireylerin kadınlara göre sorunlarla mücadele etme ortalamaları anlamlı ve daha yüksektir. Lisansüstü mezunlar, diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek sorunlarla mücadele etme ortalamasına sahiptirler.

7. ÖNERİLER

Türkiye de yaşlı birey sayısı giderek artmaktadır. Bu durum beraberinde yaşlı bireyin ihtiyaç ve problemlerini ortaya çıkarmaktadır. İhtiyaçların ve problemlerin tespitinde bu alanda yetkin bir çalışma alanına ve bilgi birikimine sahip olan Gerontoloji bilim dalı büyük bir öneme sahiptir. Gerontoloji alanında çalışmalar desteklenmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Tazelenme Üniversitesinde bu alanda yapılan önemli bir atılımdır.

Araştırma kapsamında Tazelenme Üniversitesinin başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olumlu olduğu söylenebilir. Bu tür sosyal sorumluluk projeleriyle ilgili araştırmalar farklı açılardan irdelenerek yaygınlaştırılabilir.

Bu araştırmada Reker başarılı yaşlanma ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma farklı başarılı yaşlanma ölçekleri kullanılarak bu çalışmanın sonuçlarıyla karşılaştırılabilir.

Yaşlıya yönelik yapılan hizmetlerde yaşlı bireyin sağlıklı yaşlanma ve aktif bir şekilde hayata katılması için politika yapıcıların bu alana yönelik politikalar yapmaları önerilmektedir.

Türkiye de tüm illerde yaşlı bireyi psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlığa teşvik edici projeler desteklemesi önerilmektedir.

Başarılı yaşlanma programlarını yaygınlaştırılması ve yaşam boyu öğrenme temelli eğitimler sunan alanlar desteklenmelidir. Bu eğitimlere tüm yaşlı bireylerin ulaşabilirliği sağlanmalıdır.

Ülkemizde yaşlanma ve yaşlılık alanında yapılan çalışmaların çoğunlukla batı etkisinde olduğu görülmektedir. Ülkemizde yaşlı bireylerin sorunlarını ve ihtiyaçlarını gidermek amacıyla sosyolojik yapıya uygun kuramların oluşturulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arpacı F, Farklı boyutlarıyla yaşlılık. Ankara: Türkiye Emekliler Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara; 2014.
- Ay F, Akkaya D, Başbüyük GÖ, Yaşam Kalitesinin Yalnızlık Üzerindeki Etkisi: Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesi Örneği. Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2019; 43(2), 193-210.
- Aydın Z, Toplum ve Birey için Sağlıklı Yaşlanma: Yaşam Biçiminin Rolü. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2006; 13(4), 43-46.
- Bahar NT, Başbüyük H. H. Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin İyilik Halinin Değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019; 8(1), 160-173.
- Baltes P, Gerontologie: Begriff, Herausforderung und Brennpunkte. Zukunft des Alterns und Gesellschaftliche Entwicklung. Ed. J. Mittelstrass. Berlin: De Gruyter. 1992, 1-34.
- Baltes PB, Baltes M, Psychological Perspectives on Successful Aging: The model of Selective Optimization with Compensation. P.B. Baltes & M. Baltes (Eds.), Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences (içinde) (1-35).: Cambridge University Press. Cambridge, UK; 1990.
- Beğer T, Yavuzer H, Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. Klinik Gelişim, 2012; 25(3), 1-3.
- Bowling A, Ageing Well: Quality of Life in Old Age. McGraw-Hill Education, 2005, UK.
- Bowling A, Dieppe P, What is Successful Ageing and Who Should Define it?. Bmj, 2005; 331(7531), 1548-1551.
- Cronbach LJ, Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. Psychometrika, 1951; 16(3), 297-334.

Çelebi ÇD. Başarılı Yaşlanma ve Türkiye İçin Bir Program Denemesi. M. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. M. Yukay Yüksel).

Esgin Ö. Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinde Genel Beslenme Bilgi Düzeyi ve İlişkili Faktörler. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İzmir (Danışman: Doç. Dr. S. Şahin).

Eyüboğlu C, Şişli Z, Kartal M, Yaşam Döngüsünde Yaşlılığın Psikolojik Boyutu. Turkish Family Physician, 2012; 3(1), 18-22.

Foster L, Walker A, Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. The Gerontologist, 2015; 55(1), 83-90.

Gopinath B, Kifley A, Flood VM, Mitchell P, Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. Scientific reports, 2018; 8(1), 1-5.

Gürdal FY. Tazelenme Üniversitesi Örneğinde Yaşam Boyu Öğrenmenin Yaşam Durumuna Etkisi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Antalya (Danışman: Prof. Dr. İ. Tufan).

Havighurst RL, Neugarten B, Tobin SS, Disengagement and patterns of aging. In: Neugarten BL, ed. Middle Age and Aging: a Reader in Social Psychology. Chicago: University of Chicago Press., 1968; s.161-72.

Havighurst RJ, Successful Aging. Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives, 1963; 1, 299-320.

Hazer O, Ateşoğlu L, Yaşlılarda Sağlık Okuryazarlığının Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi: Ankara İli Örneği. Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics, 2019; 5(2), 48-56.

Hill RD, A Positive Aging Framework for Guiding Geropsychology Interventions. Behavior Therapy, 2011; 4, 66-77.

Hsu H C, Trajectories of Multimorbidity and Impacts on Successful Aging. *Experimental Gerontology*, 2015, 66, 32-38.

<https://tazelenme.com/hakkinda>, Erişim Tarihi: 06 Ocak 2020.

<https://tazelenmeuniversitesi.com>, Erişim Tarihi: 6 Ocak 2020.

İçli G, “Sosyal Statü ve Rol Bağlamında Yaşlılık”, *Yaşlılık Sosyolojisi (İç.)*, Edit.: Harun Ceylan), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2016; s. 41-55.

İçli G. Yaşlılar ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2010; 3(1-2), 1-13.

İmançer ED, Keskin HŞ, şahin S, Baybaş BK, Tazelenme Üniversitesi Ege Kampüsü’ndeki 60 Yaş ve Üzeri Bireylerde Obezite Varlığı ve İlişkili Etmenler. In 3. International 21. National Public Health Congress. (2019, September).

Kalkınma Bakanlığı - On Birinci Kalkınma Planı (<http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/YaslanmaOzellhtisasKomisyonuRaporu.pdf>, Erişim Tarihi: 06 Haziran 2020).

Kalınkara V, Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi, Nobel Yayınları, Ankara; 2016.

Khan SS, Singer BD, Vaughan DE, Molecular and Physiological Manifestations and Measurement of Aging in Humans. *Aging Cell*, 2017; 16(4), 624-633.

Kohout FJ, Berkman LF, Evans DA, Cornoni-Huntley J, Two Shorter Forms of the CES-D Depression Symptoms Index. *Journal of Aging and Health*, 1993; 5(2), 179-193.

Liffiton JA, Horton S, Baker, J, Weir PL, Successful Aging: How Does Physical Activity Influence Engagement With Life? *European Review of Aging and Physical Activity*, 2012; 9(2), 103-108.

Onur B, Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm. İmge Kitabevi, Ankara; 2011.

Owen FK, Çelik ND, Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyilik Hali. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2018; 10(4), 440-453.

Özsungur F, Hazer O, Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 2017; 2(4), 184-206.

Öztürk ME, Kayıhan D, Sağlıklı Yaşlanma. Bilim Armonisi, 2018; 1(1), 51-53.

Parisi GI, Kemker R, Part JL, Kanan C, Wermter S, Continual Lifelong Learning with Neural Networks. A review. Neural Networks, 2019; 13, 54-71.

Parslow RA, Lewis VJ, Nay R, Successful Aging: Development and Testing of a Multidimensional Model Using Data From a Large Sample of Older Australians. Journal of the American Geriatrics Society, 2011; 59(11), 2077-2083.

Pekcan H, Sosyal Değişme ve Yaşlılık. Gönül Erkan ve Vedat Işıksan (Ed). Antropoloji ve Yaşlılık (içinde). Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Hizmetler Yayını, Ankara, 2000; s. 51-54

Reboussin BA, Rejeski WJ, Martin KA, Callahan K, Dunn AL, King AC, Sallis JF, Correlates of Satisfaction With Body Function and Body Appearance in Middle- and Older Aged Adults: The Activity Counseling Trial (ACT). Psychology and Health, 2000; 15 (2), 239–254.

Reichstadt J, Sengupta G, Depp CA, Palinkas LA, Jeste DV, Older Adults Perspectives on Successful Aging: Qualitative Interviews. Am J Geriatr Psychiatry, 2010; 18(7), 567–575.

Reker GT, A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS). DOI, 10(2.1), 2009, 4238-720.

Rowe JW, Kahn RL, Successful Aging. The Gerontologist, 1997; 37(4), 433-440.

Rowe JW, Kahn RL, Human Aging: Usual and Successful. Science, 1987; 237(4811), 143-149.

- Rowe JW, Kahn RL, Successful Aging, NY: Pantheon Books, New York; 1998.
- Ryff CD, Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. International Journal of Behavioral Development, 1989; 12, 35-55.
- Schulz R, Heckhausen J, A Life Span Model of Successful Aging. American Psychologist, 1996; 51(7), 702-714
- Sevil HT, Yaşlılığın Sosyal Anatomisi, Sabev Yayınları, Ankara; 2005.
- Şentürk Ü, Yaşlılık Sosyolojisi (Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri), Dora Yayıncılık, Bursa; 2018.
- Taşan R. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Perspektifinden Yaşlıların Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları: Tazelenme Üniversitesi Örneği. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Antalya (Danışman: Prof. Dr. M. Şeker).
- Tavakol M, Dennick R, Making Sense of Cronbach's Alpha. International Journal of Medical Education, 2011; 2, 53.
- Tufan İ, Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık 'Sosyolojik Yaşlanma', Aykırı Yayınları, İstanbul; 2002.
- Tufan İ, Durak M, Gerontoloji: Bakım ve Sağlık. Nobel Akademik Yayınları, Ankara; 2018.
- Tufan İ, Modernleşen Türkiye’de yaşlılık ve Yaşlanmak, Yaşlanmanın Sosyolojisi, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul; 2003.
- Tufan İ, Nazilli Yaşlılık Araştırması, Nobel Yayınları, Ankara; 2016.
- Tufan İ, Yaşlanmanın 12 Türü, Geropaper, Antalya; 2015.
- Tuna M, Tenlik Ö, Türkiye’de ve Dünya’da Yaşlanma. İ. Tufan, ve M. Durak (ed.), Gerontoloji: Kapsam, Disiplinlerarası İş Birliği, Ekonomi ve Politika., Nobel Akademik Yayınları, Ankara, 2017; s. 3-26.

Tümerdem Y, Real age. Turkish Journal of Geriatrics, 2006; 9(3).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), İstatistiklerle Yaşlılar, s: 27595, 15 Mart 2018

Uyğun AG. Antalya İlçe Belediyelerinin Gerontolojik Bakım Hizmetlerinin Değerlendirilmesi. A. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Antalya (Danışman: Doç. Dr. N. Korkmaz Yaylagül).

Varışlı B, 65 Yaş Üstü Kişilerle Yapılan Niteliksel Araştırma, Katmerli ayrımcılık İstanbul; 2017.

Vermeulen A, Goemaere S, Kaufman JM, Testosterone, Body Composition and Aging. J Endocrinol Invest, 1999; 2(1), 8-15.

Villar F, Successful Ageing and Development: The Contribution of Generativity in Older Age. Ageing & Society, 2012; 32(7), 1087-1105.

Vural R, Özen M, Yazıcı S, Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi,x(y), 2018; 305-316.

WHO. (2002). Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project (<https://www.who.int>, Erişim Tarihi: 10 Ocak 2020).

Wurm S, Tesch-Römer C, Tomasik MJ, Longitudinal Findings on Aging-Related Cognitions, Control Beliefs and Health In Later Life. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2007; 62(3), P156-P164.

EKLER

EK-1

Soru Kağıdı

ANKET SORULARI

- Değerli katılımcımız,

Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Biraz sonra karşınıza gelecek sorulara samimiyetle cevap vermeniz araştırmamız için çok önemlidir. Lütfen 15 dakika boş vaktiniz yoksa bu çalışmaya başlamayın.

Doğru ya da yanlış bir cevap yoktur. Sorulara istediğiniz şekilde cevap verebilirsiniz. Cevaplarınız tamamen anonim olarak kaydedilmektedir ve veriler toplu olarak analiz edilecektir.

- Cinsiyet
 - Erkek
 - Kadın
- Yaşınız ?()
- Tamamladığınız en yüksek okul seviyesi (ya da aldığınız en yüksek derece) nedir?
 - İlköğretim
 - Lise mezunu veya dengi
 - Üniversite devam ancak mezuniyet yok
 - Üniversite mezunu
 - Lisansüstü

- Aşağıdaki ifadelerden ne kadar katılıyorsunuz?

SS. No n	Anket Soruları	1	2	3	4	5	6	7
1	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum.							
2	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum.							
3	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.							
4	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm.							
5	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim.							
6	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.							
7	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çaba gösteririm.							
8	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.							
9	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.							
10	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çaba gösteririm.							

- 1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Biraz Katılmıyorum 4= Ne katılıyorum ne Katılmıyorum 5= Biraz Katılıyorum 6= Katılıyorum 7= Kesinlikle Katılıyorum

Etik Kurul İzni



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

25.10.2019

Sayı : 70904504
Konu :

Sayın

Doç.Dr.Gülşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK
Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Öğretim Üyesi

Değerlendirilmek üzere Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuruda bulunduğunuz,
"60+ Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin Başarılı Yaşlanma Durumlarının
Değerlendirilmesi" adlı çalışmaya ait Kurul Kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr.Arda YAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Eki: Etik Kurul Kararı

Adres : Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 1. Kat ANTALYA
Tel : (242)249 69 54
Faks : (242) 249 69 03
e-posta : etik@akdeniz.edu.tr

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
201-9

KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI		Prof.Dr.Gülşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		60+ Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin Başarılı Yaşlanma Durumlarının Değerlendirilmesi
DESTEKLEYİCİ		
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 49	Tarih: 16.01.2019
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

Prof.Dr. Ayda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Dr.Öğr.Üyesi M.İsmet ÖZGÖNÜL
Başkan Yardımcısı

Prof.Dr.Murat CANPOLAT
Üye

Prof.Dr.Dilek İNAN
Üye

Prof.Dr.Yeli YAZIŞIZ
Üye

Prof.Dr.Dilek KÖSLÜ
Üye

Prof.Dr.Ömer DURSUN
Üye

Doç.Dr.Özkan Özgü BAYSAL
Üye

Doç.Dr.Dilek KIPRIYEN KORÇUN
Üye

Doç.Dr. Ramazan NUR
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet TÜRKAY
Üye

Dr. Ünal HÜLÜR
Üye (iznil)

Turgut ALTUN
Üye

Av. Mustafa AÇIKEL
Üye (iznil)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Burhan	Uyruğu	TC
Soyadı	BUDAK	Tel no	5453299526
Doğum tarihi	07.02.1992	e-posta	burhanbudak04@gmail.com

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2012-2017
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2017-2020

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Gerontolog	Çallıoğlu İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.	2018-2020

Burslar-Ödüller:

Yayınlar ve Bildiriler: