T.C.
LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YAŞLI YETİŞKİNLERDE SOSYAL AKTİVİTE DÜZEYİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE DÜŞME KORKUSU NEDENİYLE KAÇINMA DAVRANIŞLARININ ARACI ROLÜ

Ayşe Nur KARAASLAN

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Meltem MERİÇ

ANKARA
2025

ONAY

Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Ana Bilim Dalında
Psikiyatri Hemşireliği Programında
Ayşe Nur KARAASLAN tarafından hazırlanan
"Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolü" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

İmza
Üye (Jüri Başkanı): Prof. Dr. Fatma ÖZ
Lokman Hekim Üniversitesi

İmza
Üye: Doç. Dr. Meltem MERİÇ
Lokman Hekim Üniversitesi

İmza
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Belgin VAROL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Bu tez Lokman Hekim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı
…….
Prof. Dr. Belgin NALÇACI
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Lokman Hekim Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm.

Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

( ) Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir. (Bu seçenekte teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etseniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir.)

( ) Tezimin/Raporumun ……. tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını istemiyorum (İç kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) (Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.)

( ) Tezimin/Raporumun…… tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

( ) Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

…./…./….

İmza

Ayşe Nur KARAASLAN

ETİK BEYAN

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, tez çalışmamda bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları bilimsel etik kurallar gözeterek ifade ettiğimi ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim (...../...../.....).

Ayşe Nur KARAASLAN

İmza:

ÖZET

Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolü

Bu araştırmanın amacı yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolünü incelemektir. Araştırmada 65 yaş ve üzeri 399 yaşlı yetişkine ulaşılmış olup veriler Kişisel Bilgi Formu, Yaşlılar için Sosyal Aktivite Ölçeği (YSAÖ), Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (YPİOÖ) ve Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi (YYDKBKDA) ile toplanmıştır. Veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Ölçekteki farklılaşmaları bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans ve post hoc analizleri; ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Baron ve Kenny'ye (1986) tarafından belirlenen ara değişken şartlarına göre analiz edilmiştir. Ölçek toplam puan ortalamaları YSAÖ 40,37±8,81, YYDKBKDA 12,02±12,14, YPİOÖ 58,49±10,40' tır. YSAÖ toplam puanları ile YPİOÖ arasında pozitif yönde, YYDKBKDA puanları ile YPİOÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. YSAÖ' NÜN YYDKBKDA üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı ve YYDKBKD'NİN aracı değişken olmadığına ulaşılmıştır. Sonuç olarak; sosyal aktivitenin ve düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı ile sosyal aktivite arasında ilişki bulunmadığından aracılık etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Yaşlılarda düşme korkusu, kaçınma davranışı sorgulanmalı ve sonuca göre aktivitelere katılım konusunda teşvik edilebilir, psikolojik iyi oluşuna olumlu katkı sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı Yetişkin, Düşme Korkusu, Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Aktivite, Psikiyatri Hemşireliği

ABSTRACT

The Mediating Role of Avoidance Behaviours Due to Fear of Falling in the Relationship Between Social Activity Level and Psychological Well-Being in the Older Adults

Purpose of this research is to examine the mediating role of avoidance behaviours due to fear of falling in the relationship between social activity level and psychological well-being in the older adults. The study included 399 older adults aged 65 and over. These were collected using a Personal Information Form, the Social Activity Scale for Olders (SASO), the Psychological Well-Being Scale for Olders (PWBSO), and the Questionnaire for Avoidance Behavior Due to Fear of Falling in Older Adults (FFABQT). Obtained data are evaluated through statistical program IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22 in computer environment. Differences within the scale were analyzed using independent samples t-tests, one-way variance analyses, and post hoc analyses. Relationships between dimensions within dimension levels were analyzed using Pearson's model and linear regression analyses, using the intermediate terms established by Baron and Kenny (1986). The mean total scale scores are 40.37±8.81 for SASO, 12.02±12.14 for FFABQT, and 58.49±10.40 for PWBSO. There is a significant relationship between the positive aspects of SASO total scores and PWBSO, and between the negative aspects of FFABQT and PWBSO. The difference between SAOS and FFABQT is not significant, and the means of FFABQT vary. In conclusion, social activity and avoidance behavior due to fear of falling have an impact on psychological well-being. No transference effect was detected due to the relationship between avoidance behavior due to fear of falling and social activity. Fear of falling and avoidance behavior should be investigated in the elderly, and they can be encouraged to participate in activities based on these behaviors, which contribute positively to psychological well-being.

Keywords: Older Adults, Fear of Falling, Psychological Well-Being, Social Activity, Psychiatric Nursing

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans çalışmam boyunca, çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde büyük bir titizlikle bana yol gösteren, kıymetli bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, tek bir sözü ile motive eden danışman hocam Sayın Doç. Dr. Meltem Meriç'e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca sınırsız bilgi ve tecrübesiyle, farklı bakış açıları kazandıran Sayın Prof. Dr. Fatma Öz'e,

Eğitimim için hep destekleyen, cesaretlendiren, eğitimin sonu olmadığını hep vurgulayan kıymetli anne ve babama,

Her zaman yanımda olan, iş yükümü hafifleten, en yakın arkadaşım sevgili eşim Batuhan Karaaslan'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYAN SAYFASI iv
ETİK BEYAN v
ÖZET vi
ABSTRACT vii
TEŞEKKÜR viii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiii
KISALTMALAR LİSTESİ xiv
1. GİRİŞ 1
2. GENEL BİLGİLER 5
2.1.Yaşlılık 5
2.2.Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite 8
2.3.Yaşlı Yetişkinlerde Psikolojik İyi Oluş 12
2.4. Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusu ve Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışları 14
2.5. Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite, Psikolojik İyi Oluş ve Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışları ve Psikiyatri Hemşireliği 17
3. GEREÇ VE YÖNTEM 19
3.1. Araştırmanın Türü 19
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman 19
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 19
3.4. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri 19
3.5. Veri Toplama Araçları 19
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF) 20
3.5.2. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği (YSAÖ) 20
3.5.3. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (YPİOÖ) 20
3.5.4. Yaşlı Bireylerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi (YYDKBKDA) 21

3.6. Araştırmanın Uygulanması.....21
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi.....21
3.8. Araştırmanın Etik Boyutu.....23
4. BULGULAR.....24
4.1. Yaşlı Yetişkinlerin Tanıtıcı Özellikleri.....24
4.2. Yaşlı Yetişkinlerin Düşme Davranışı ile İlgili Tanıtıcı Özellikleri.....25
4.3. YSAÖ, YYDKBKDA ve YPİOÖ Puan Ortalamaları.....27
4.4. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....28
4.5. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....31
4.6. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....32
4.7. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....35
4.8. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....36
4.9. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....38
4.10. YSAÖ, YPİOÖ ve YYDKBKDA Puanları Arasında Korelasyon Analizi.....40
4.11. YSAÖ'NÜN YYDKBKDA Üzerine Etkisi.....42
4.12. YSAÖ Alt Boyutlarının YYDKBKDA Üzerine Etkisi.....42
4.13. YSAÖ'NÜN YPİOÖ Üzerine Etkisi.....43
5. TARTIŞMA.....44
5.1. YSAÖ Puan Ortalaması ile Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....44
5.2. YYDKBKDA Puan Ortalaması ve Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....49
5.3. YPİOÖ Puan Ortalaması ve Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....52
5.4. YSAÖ ve YPİOÖ İlişkisinde YYDKBKDA Puan Ortalamalarının Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması.....55
6. SONUÇ.....58
7. ÖNERİLER.....61
8. KAYNAKÇA.....63
9. EKLER.....76
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....76
Ek-2: Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği.....79

Ek-3: Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....80
Ek-4: Yaşlı Bireylerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi.....81
Ek-5: Etik Kurul Onayı.....82
Ek-6: Anket Araştırmaları İçin Aydınlatılmış Onam Formu.....83
Ek-7: Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu.....84
Ek-8: Ölçek İzinleri.....85
Ek-9: Orijinallik Raporu.....86
Ek-10: Özgeçmiş.....94

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.7. Normal Dağılım Tablosu.....22
Tablo 4.1. Yaşlı Yetişkinlerin Tanıtıcı Özellikleri.....24
Tablo 4.2. Yaşlı Yetişkinlerin Düşme Davranışı ile İlgili Tanıtıcı Özellikleri.....25
Tablo 4.3. YSAÖ, YYDKBKDA ve YPİOÖ Puan Ortalamaları.....27
Tablo 4.4. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....28
Tablo 4.5. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....31
Tablo 4.6. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....32
Tablo 4.7. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....35
Tablo 4.8. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu.....36
Tablo 4.9. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu....38
Tablo 4.10. YSAÖ, YPİOÖ ve YYDKBKDA Puanları Arasında Korelasyon Analizi.....40
Tablo 4.11. YSAÖ'NÜN YYDKBKDA Üzerine Etkisi.....42
Tablo 4.12. YSAÖ Alt Boyutlarının YYDKBKDA Üzerine Etkisi.....42
Tablo 4.13. YSAÖ'NÜN YPİOÖ Üzerine Etkisi.....43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.7. Aracı Rol.....23

KISALTMALAR

DOI	Digital Object Identifier [Dijital Nesne Tanımlayıcı]
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	Editör
KBF	Kişisel Bilgi Formu
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YPİOÖ	Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YSAÖ	Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği
YYDKBKDA	Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi

1. GİRİŞ

Türk Dil Kurumu' na göre yaşlanmak; yaşın ilerlemesi, ihtiyarlamak anlamına gelirken yaşlılık ise yaşlı olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu (TDK), t.y.). Yaşlanmak ve yaşlılık kavramları birbirleri yerine kullanılabilse de anlamları farklıdır. Yaşlanma süreci doğumla birlikte başlayan ve canlıların doğumundan ölümüne kadar birçok değişikliğe uğrayarak devam eder (Erkuran, 2020). Yaşlılık ise toplum içinde belirli bir yaşın üzerinde olan, fizyolojik ve ruhsal yetilerin giderek azaldığı, sosyal olarak pek çok değişimin yaşandığı farklı zorlukları barındıran bir dönemdir (Duru Aşiret, 2019). Yaşlanma "yaş alma" anlamıyla doğuştan başlayan bir süreci ifade ederken, yaşlılık ise fizyolojik bir olgudur. Yaşamın her evresinde olduğu gibi yaşlılık döneminde de kazançlar ve kayıplar vardır. Kazançların farkında olunmalı ve sadece kayıpların üzerinde durulmamalıdır. Kazançların farkında olunması, bu dönemin iyi yönetilmesi, sosyal yaşamdan koparılmaması ile yaşlılık dönemi daha huzurlu geçirilebilir (Genç ve Dalkılıç, 2013). 20. Yüzyılın ikinci yarısından günümüze kadar doğurganlık hızının düşmesi, doğumda ve yaşlılıkta beklenen yaşam sürelerinin uzaması; demografik bir dönüşümü beraberinde getirmiştir. Bu süreç, her ülkede benzer şekilde seyretmek ile; özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı artmıştır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB), 2023). Nüfusun yaşlanma hızı dünya genelinde de artarak devam etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) nüfus tahminlerine göre 2015 ve 2050 yılları arasında, 60 yaş üstü dünya nüfusunun oranı neredeyse iki katına çıkarak %12' den %22' ye yükselmesi beklenmektedir. 2030 yılına gelindiğinde dünyada her 6 kişiden 1' i 60 yaş üzerinde olacaktır (Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2024). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023 verilerine göre; Türkiye'de Yaşlı nüfus 8 milyon 722 bin 806 kişidir. Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken son beş yılda %21,4 artarak 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 kişi olmuştur (TÜİK, 2024). Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2'ye yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2024). Sağlık alanında gelişmelerin olması, doğurganlık

hızının azalması, yaşam standartlarının iyileşmesi ile yaşam süresi uzamıştır. Yaşam süresinin uzaması yaşlı yetişkinlerde bazı sorunları da beraberinde getirmektedir (Demir Erbil ve Hazer, 2021). Bireyler yaş aldıkça fizyolojik kayıplara uğrayabilmekte ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede bağımsızlıkları sınırlanmakta, yaşam kalitesi azalmakta ve birey kendini yetersiz hissetmektedir. Yaşlılık sürecinde ortaya çıkan bu değişimlerden dolayı; yaşlı yetişkinlerin çoğu sosyal aktivitelerden kaçınarak, duygusal destek sağlayan sosyal bir gruba sahip olamamaktadır (Teo ve ark., 2023). Sosyal destek, yaşlı yetişkinlerin psikososyal sağlığının sürdürülmesinde ve iyileştirilmesinde, fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli unsurdur (Özvurmaz, 2018). Birey yeterli düzeyde sosyal destek alır ve sosyal aktivitelerde bulunursa, sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde yararlı olmaktadır (Polat ve Kahraman, 2013). Bireylerin sosyal desteğe sahip olması, toplumla bağlantı kurması, sosyal yaşamda var olmaları fiziksel ve psikolojik iyilik haline olumlu katkı sağlar. Nüfusun büyük bir çoğunluğunu oluşturan yaşlı yetişkinlerin iyi oluşları toplum sağlığını doğrudan etkilemektedir (Gümüş Demir, 2023).

Ruhsal sağlığın temel noktalarından biri olan psikolojik iyi oluş; bireylerin başkaları ile ilişkisini, yaşam kalitesini, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri gibi tutumları içeren bireyler arası olumlu işlevsellik düzeyini ifade etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşlı yetişkinlerin çevresi ile iletişim halinde olması, fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürebilmeleri psikolojik iyilik haline olumlu bir yönde katkı sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş; sosyal hayata katılımın olması, iyi fiziksel sağlık, esnek ve yaratıcı düşünme ile yakından ilgilidir (Huppert, 2009). Yaşlı yetişkinlerin önem verdikleri aktivitelere devam edebilmeleri ve performanslarından memnun olmaları yaşamdan aldıkları doyumu da olumlu yönde etkilemektedir (Salar ve ark., 2016). Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerine katılım sağlamaları, bağımsızlıklarını sürdürebilmeleri, psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır.

Yaşlıların fonksiyonel özelliklerin yavaşlaması, denge problemleri, kas gücünün zayıflaması gibi nedenler yaşlı yetişkinlerde düşme davranışına neden olmaktadır. Düşme davranışının ortaya çıkması ile yaşlı yetişkinlerin yaşamları çoğu zaman olumsuz yönde etkilenmektedir. Yaralanmalara yol açan düşme yaşlı yetişkinlerin aktivite düzeylerini, psikososyal durumu ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir

(Howland ve Peterson, 2024). Düşme, yaşlılarda önemli bir sağlık sorunudur. Çünkü korku ve kaygıya neden olarak, yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte ve bağımsızlığın kaybına yol açmaktadır (Kılıç ve ark., 2021). Düşmeler yaralanmalarla sonuçlanmasa bile yarattığı düşme korkusuna bağlı yaşlı yetişkinlerin kendine güven duygusu azalmakta ve düşmeyi önlemek için sosyal yaşamdan uzaklaşabilmektedir (Güzel ve ark., 2021). Düşme korkusu düşen yaşlı yetişkinler kadar henüz düşmeyen yaşlı yetişkinler için de önemli bir sağlık sorunudur. Düşme yaşantısı olmayan yaşlı yetişkinlerde düşme korkusunun sebepleri kırık oluşması, hastaneye yatış olması, bakıma muhtaç olması veya yaşlı bakım kurumlarında kalacağı ihtimalinden oluşmaktadır (Cumming ve ark., 2000). Düşme korkusu sonucunda yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme yeteneğini azalır, bağımsızlık kaybı ortaya çıkar ve düşeceği endişesi ile yaşlı yetişkinler sosyal çevreden uzaklaşır. Düşme korkusunun olumsuz sonuçları ve buna bağlı aktivite kısıtlaması, fonksiyonel gerileme ve düşme gibi bu kişilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevselliği üzerinde olumsuz bir etki yaratır ve yaşlı yetişkin, davranışlarını kısıtlama yolu seçebilir (Zijlstra ve ark., 2005). Bu kısıtlamalar, yaşlı yetişkinler için sosyal etkileşimlerin azalmasına, iş, arkadaş, aile ortamlarından uzaklaşmasına sebep olur ve psikolojik iyi oluşu da olumsuz etkiler. Yaşlı yetişkinlerin düşme korkusundan kaynaklı kaçınma davranışlarını sergilemesi ile bireyler yaşamlarını daha izole bir hale getirebilir, sosyal aktivitelere katılmaktan korkar, bağımlı olma korkusundan dolayı endişe duyarlar ve bunların sonucunda yaşam memnuniyetinde azalma ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Yaşlı yetişkinlerde düşme ve düşme korkusu sonucunda oluşan izolasyon, hareketsizlik, bağımlılığın oluşması yaşam kalitesinin azalmasında en önemli sorunlardır (Güzel ve ark., 2021).

Literatürde yukarıda bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen çalışmalar olmakla birlikte bu değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl ve neden gerçekleştiğine yönelik aracılık hipotezleri üzerinden inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının, sosyal aktivite düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracı rolünün ortaya konulmasının yaşlı yetişkinlerin genel yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine ve literatüre katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. İlişkisindeanın amacı yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş

ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma soruları ise şu şekildedir;

Yaşlı yetişkinlerin;

- Sosyal aktivite, psikolojik iyi oluş ve düşme korkusuna bağlı kaçınma davranış düzeyleri nedir?
- Sosyal aktivite, psikolojik iyi oluş ve düşme korkusuna bağlı kaçınma davranış düzeyleri sosyodemografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- Sosyal aktivite, psikolojik iyi oluş ve düşme korkusuna bağlı kaçınma davranış düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolü var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Yaşlılık

Yaşlılık insanın dünyaya gelişinden itibaren yaşadığı dönemlerden biridir. Yaşlılığın büyük çeşitlilikle karakterize olduğunu, tipik bir yaşlılığın olmadığını ve aynı yaştaki yaşlı bireylerin giyinme ve yemek gibi temel aktiviteler için gereken bakım ve desteğe duyduğu ihtiyacın farklı olduğu belirtilmiştir (DSÖ, 2015). Yaşlanma ise organizmanın hücre, doku, sistemlerinde giderek devam eden, fonksiyonel ve yapısal farklılıklarının bütününü kapsayan geri dönüşümü olmayan, bir süreçtir (Kalyoncu ve Tekinsoy Kartın, 2021). Yaşlanma süreci doğumla birlikte başlar ve canlıların doğumundan ölümüne kadar birçok değişikliğe uğrayarak devam eder (Erkuran, 2020). Yaşlılık ise toplum içinde belirli bir yaşın üzerinde olan bireyleri tanımlamada kullanılır (Duru Aşiret, 2019). Yaşlılık durağan, değişmez bir yaşam dönemi olmamakla birlikte çeşitli güçlerin ve deneyimlerin etkileşimlerini içermektedir (ASHB, 2012). Yaşlılığın bir başka tanımında ise; yaşlılık, fizyolojik ve biyolojik değişiklikler sebebiyle günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede zorluk yaşanması ve başkalarına bağımlı olmayı içeren bir süreçtir (Tereci ve ark., 2016). Yaşlılık ile ilgili tanımların farklı olması, toplumun yaşlılığa yüklediği anlamın göreceli olmasından kaynaklanmaktadır. Yaşlılığa yüklenen anlamlar yaşanılan topluma, sosyal çevreye, zamana ve kültüre göre şekil alabilmektedir (Sütçü ve Kalaycı, 2023). Yaşlı yetişkinin biyolojik-psikolojik geçmişi, kalıtım özellikleri, eğitim düzeyi, iş ve sosyal hayatı, yaşlılığa bakış açısını ve yaşlılık döneminde nasıl hissettiğini etkilemektedir. Temel ve ark. (2023) yaşlı yetişkinlerin "yaşlılık" kavramına ilişkin algılarını metaforlar yardımıyla ortaya çıkardıkları çalışmada katılımcıların yaklaşık yarısı (%45,6) yaşlılığın istenmeyen ama yaşanmak zorunda olduğu, bakıma muhtaç olarak nitelendirmişler, %23,3'ü (48) yaşlılığı bilginin, birikimlerin ve deneyimlerin sonraki nesillere aktarıldığı bir dönem olarak vurgulamış, %12,6'sı (26) yaşlılığı yeni başlangıçlar ve kişinin kendisine vakit ayırabileceği bir süreç olarak nitelendirmiş, %10,2'si (21) yaşlılığı olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirmiş ve son olarak %8,3'ü (17) yaşlılığı yalnızlaşma ve tükenme süreci olarak değerlendirmiştir. Yaşlılık dönemine çok fazla sayıda metafor üretilmesi, yaşlılığın çok boyutlu bir kavram ve göreceli bir kavram olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Temel ve ark., 2023). Yaşlılığa

yüklenen anlamlarda, yaşanmışlık, hayat deneyimi, sosyal çevre etkili olabilmektedir. Bordone ve ark. (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere oranla daha fazla toplum tarafından yaşlı olarak algılanma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmış ve yalnızlık ve fiziksel sağlıkta azalmanın yaşlı hissetmenin ana nedeni olarak bildirilmiş (Bordone ve ark., 2019). Genç ve Dalkılıç'ın (2013) yaptığı çalışmada yaşlılığı tanımlamaları istenmiş ve katılımcıların %18,5'i yaşlılığı çaresizlik ve bağımlılık hissi olarak tanımlarken, %14,8'i hastalık olarak, %11,1'i hayatın son anları-ölüm hissi, %11,1'i saygı ve hürmet görme olarak tanımlamış ve çalışma sonucunda yaşlı yetişkinlerin büyük bir çoğunluğunun yaşlılığı olumsuz algıladıkları belirlenmiştir (Genç ve Dalkılıç, 2013). Freitas ve ark. (2010) çalışmasındaki yaşlı yetişkinler yaşlılık sürecini hastalık nedeniyle bağımlı hale geldikleri, günlük aktivitelerini sürdüremedikleri, hayallerin sonu, maddi zorluklar ve kayıpların yaşandığı bir süreç olarak tanımlamışlardır. Yaşlılık döneminin anlamı bireyin nasıl yaşadığına, kişisel yaşam geçmişine, duygusal desteğin varlığına, sosyal ağlara göre değişmektedir (Freitas ve ark., 2010). Yaşlanma dönemi tüm insanları etkileyen normal bir süreç olmasına rağmen toplum ve yaşlı yetişkinler tarafından yaşlılık dönemi ile ilgili olumsuz tanımlamalar mevcuttur. Yaşlılık döneminin bir hastalık, cehalet, yoksulluk, muhtaçlık, boşa geçirilen bir zaman olmadığı konusunda hem topluma hem de yaşlı yetişkinlere farkındalık kazandırılması önemlidir (Saygılı, 2017).

Türkiye'de doğurganlık hızının azalması, sağlık ve teknoloji alanındaki gelişmeler, refah düzeyinin yükselmesi ile yaşlı nüfus diğer yaş gruplarına göre artarak devam etmektedir (ASHB, 2023). Tüm dünyada doğum oranındaki düşüşle beraber yaşam standartlarının yükselmesi, tanı ve tedavi yöntemlerinin yaygınlaşması sebebiyle insan yaşamının uzadığı ve yaşlı nüfusun arttığı da öngörülmektedir (Koldaş, 2017). Nüfusun yaşlanma hızı dünya genelinde de artarak devam etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü nüfus tahminlerine göre 2015 ve 2050 yılları arasında, 60 yaş üstü dünya nüfusunun oranı neredeyse iki katına çıkarak %12' den %22' ye yükselecektir. 2030 yılına gelindiğinde de dünyada her 6 kişiden 1' i 60 yaş üzerinde olacaktır (DSÖ, 2024). TÜİK 2023 verilerine göre; Türkiye'de Yaşlı nüfus 8 milyon 722 bin 806 kişidir. Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken son beş yılda %21,4 artarak 2023 yılında 8 milyon 722

bin 806 kişi olmuştur (TÜİK, 2024). Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2'ye yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2024).

Yaşlı nüfusunun artması ile yaşlı yetişkinler için sosyal, ekonomik ve toplumsal fırsatlara ulaşmasını sağlamak, yaşam kalitesinin artması için gereklidir. Yaşlı yetişkinlerin toplumda aktif olması, sosyal yaşamda var olması yaşlılığa karşı olumsuz düşüncelere de engel olabilir. İnsanın toplumsal bir varlık olduğu ve yaşlı yetişkinlerin toplum içinde tutulması desteklenmelidir (Onur, 2021). Yaşlılığa ilişkin kalıplaşmış tutumlar, ön yargılar ve inançlar yaşlı yetişkinlere yönelik davranışları etkilemektedir (Çokan Dönmez ve Güner Emül, 2021). Yaşlı yetişkinlerin karşılaşabileceği olumsuz davranışlar sosyal hayattan çekilmesine, yalnızlığa ve hayattan zevk almasına engel olabilir. Toplumda yaşlanma ve yaş algısına olumsuz anlamların yüklenmesi ile de yaşlanma depresyonun nedenlerinden biri olabilir (Ayan, 2021). Yaşlanmanın doğal bir durum olduğu, korkulması, kaçınılması gerektiği bir durum olmadığı konusunda toplumun bilinçlendirilmesi önemlidir.

Sosyal aktivitenin insan yaşamında var olması, bireyin kişisel yaşamına, fizyolojik ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir. Jin ve ark. (2024) yaptıkları çalışmada ayda bir kez sosyal aktivitelere katılmanın depresif semptomlarla olumsuz bir ilişki içinde olduğu ve yaşlı yetişkinler sosyal katılım ile daha çeşitli bir sosyal deneyim yaşamakta ve toplumlarına ait olduğu duygusunu hissedebilmektedir (Jin ve ark., 2024). Yaşlı yetişkinlerin sıklıkla temas kurduğu birey sayısının fazla olması ile sosyal desteği daha yeterli olarak algılamaktadır (Ayan, 2021). Sosyal desteği ve sosyal katılımı olan yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenmekte ve sosyal izolasyonu azaltmakta, öz saygının, öz bakımın gelişmesini desteklemekte (Brandao ve ark., 2020). Toplumdaki bireylerden saygı ve itibar gören yaşlı yetişkinler daha mutlu hissetmektedirler (Saygılı, 2017). Eğer kişinin olumlu duyguları olumsuz duygularından fazla olursa psikolojik olarak iyi oluşa da katkı sağlayacaktır (Özen Çıplak, 2023). Yeterli sosyal desteğe ve olumlu duygulara sahip olan yaşlı yetişkinin bu sürece daha uyumlu olacağı, sosyal olarak da aktif bir yaşamı olabileceği düşünülmektedir.

2.2. Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite

Sosyal aktivite, insanlar arasında yeni bağlantıların oluşması, var olan bağlantıların desteklenmesi, sürdürülebilmesi ve verimli, keyifli bir zamanın geçirilebilmesi için faaliyetlerde bulunmaktır. Sosyal aktivitelere örnek olarak aile, eş, dost, topluluklara katılım, fiziksel aktiviteler (yürüyüş, merdiven çıkmak, egzersiz ve alışveriş yapmak), sosyal etkinliklere katılmak, seyahat etmek, el sanatları, bahçe işleri ile uğraşmak, dini aktivitelere katılmayı söyleyebiliriz (Çetin ve ark., 2014; Birimoğlu Okuyan ve Bilgili, 2018). Salar ve ark. (2016) çalışmasında yaşlı yetişkinlerin önemli buldukları aktivitelerin başında el yüz yıkama, makyaj yapma, alt ve üst giyme gibi kendine bakım aktiviteleri ve torunlar ile vakit geçirme ilk sıralarda yer almaktadır. Yaşlı yetişkinlerin fiziksel olarak aktif olması ve buna teşvik edilmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin sağlıklı yaşlanması için olması gereken bir kriterdir (Demirtaş ve ark., 2017). Fiziksel olarak aktif olan birey sosyal ortamlarda bulunması ile sosyal aktivitelere de katılım sağlayabilecektir. Sosyal aktivitelere katılan, sosyal ilişkileri devam ettiren yaşlı yetişkinin bilişsel işlevinde zayıflama geciktirilebilir. Fiziksel aktivitelere katılan yaşlı yetişkin yeni bireylerle tanışır ve etkileşimde bulunur böylelikle yaşlı yetişkinin sosyal gelişimi de desteklenir (Günay ve Yılmaz, 2023). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, fiziksel aktivitenin olması fiziksel ve zihinsel kapasitenin gelişmesine, bakım bağımlılığını geciktirmeye katkıda bulunur (DSÖ, 2024). Yaşlılık sürecinin verimli bir şekilde yönetilmesi, aktivitelerin gücü doğrultusunda yapılabilmesi, sosyal yaşamda aktif tutulmaları bireyin dışlanma riskini azaltır (Genç ve Dalkılıç, 2013). Böylelikle birey sosyal hayatta yaşından dolayı ayrımcılığa maruz kalmamış olacaktır. Toplumsal yapıda meydana gelen değişimler nedeniyle yaşlı yetişkinlerde sosyal ortamlardan kaçınma davranışı ile sosyal izolasyon ve yalnızlık ortaya çıkabilir (Kurt ve ark., 2010). Yaşlı yetişkinler topluma aktif olarak katılmalı ve toplumda var oldukları hissettirilmeli, sosyal etkinlikler organize edilmeli ve katılmaları için desteklenmeli. Bireyler halk eğitim merkezlerine, kütüphanelere, yaşlı hizmet merkezlerine kolaylıkla ulaşabilmeli ve sosyal katılımı devam etmeli (Yukay Yüksel ve ark., 2021). Sosyal katılım, sosyal destek yaşlılık döneminde koruyucu, yaşlılığa uyum sürecinde etkili ve yaşam kalitelerini artırıcı bir etkisi bulunmaktadır (Özben, 2022). Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak aktif olması, katılım sağlaması kendini iyi hissetmesini sağlamakla birlikte yaşam kalitesi

de olumlu yönde etkilenebilir. Sosyal aktivitenin duygusal tarafında insanlar arasında yeni bağlantıların oluşması sonucunda kişilerarası ilişkilerde desteğin ortaya çıkması ile birey sorunlarla daha kolay baş edebilir (Tambağ, 2013). Teo ve ark. (2023) yaptıkları çalışmada yaşlı yetişkinlerin çoğu sosyal aktivitelerden kaçınarak, duygusal destek sağlayan sosyal bir gruba sahip olamamaktadır. Sosyal ortamdan uzaklaşma olduğunda sosyal izolasyon, yalnızlık, umutsuzluk ortaya çıkabilmektedir. Bireyin yeterli çevreye ve sosyal ilişkilere sahip olması ile mutluluklarını daha fazla, üzüntülerini daha az dile getirmektedir (Aydıner Boylu ve Günay, 2018). Yaşlılık döneminin getirdiği fizyolojik kayıplar olabilmekte ve yaşlı yetişkinler sosyal ortamlardan uzaklaşmaktadır. Yaşlılıkta görülen fizyolojik ve biyolojik değişiklikler, emekliliğe ayrılma, rol kaybı gibi süreçlerin sonucunda sosyal yaşamdan çekilme görülebilmektedir. Yaşlı yetişkinlerdeki kapasite kayıplarına rağmen destekleyici fiziksel ve sosyal ortamların oluşturulması kendilerine iyi gelen, önemli olan şeyleri yapmaları için fırsatlar sunar (DSÖ, 2024). Bireyler halk eğitim merkezlerine, kütüphanelere, yaşlı hizmet merkezlerine kolaylıkla ulaşabilmeli ve sosyal katılımı devam etmeli (Yukay Yüksel ve ark., 2021). Emeklilik dönemini bir rol kaybı olarak değil, artan boş zaman da yeni planlar yapmak, aile, arkadaşlarla daha çok vakit geçirmek ve yeniden sosyalleşebilmek için verimli bir dönem olarak kullanılabilir (Saygılı, 2017). Yaşlı yetişkinin emeklilik dönemindeki boş vakti aktivitelerle geçirmesi ile bu sürece daha iyi uyum sağlayabilir. Yaşlı yetişkinin sosyal yaşamdan çekilmesi, iş, arkadaş ortamından uzaklaşması yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşlı yetişkinin aile, arkadaş, akraba çevresinin destekleyici olması, bu sürece daha uyumlu ve yaşam kalitesini arttırıcı bir etkisi olacaktır (Kaçan Softa ve ark., 2016). İyi bir sosyal destek algısının olması yaşlı yetişkinin yalnızlık hissini azaltabilir (Cunkuş ve ark., 2019). Yaşlı yetişkinler bu dönemde toplumla uyum sorunu yaşayabilir (Kurt ve ark., 2010). Toplumla uyum sorunu yaşayan birey sosyal aktivitelere katılmaktan geri çekilebilir. Bu dönemde yaşlı yetişkinin bireyselliğine, kültürel özelliğine, mahremiyetine ve ekonomik durumuna saygı gösterilmeli, toplum ile uyumlu şekilde yaşayabilmesi için desteklenmeli (Saygılı, 2017). Yaşlılık döneminde yetenekler ve yeterlikler azaldıkça, yaşlı yetişkine tavır ve davranışlarda farklılıklar olabilir ve böylelikle birey kendini daha fazla yalnız hissedecektir (Cunkuş ve ark., 2019). Yaşadığı sorun ile yalnız baş etmeye çalışan

yaşlı yetişkin, sorunu çözmekte yetersiz kalabilir ve yaşadığı yetersizlik duygusu umutsuzluğa, depresyon gibi çeşitli ruhsal problemlere yol açabilmektedir (Küçük ve Karadeniz, 2021). Yaşlı yetişkinin sosyal desteğe sahip olması ile hayatın zorluklarıyla, güçlükleriyle baş etmesi daha kolay olabilir (Aydıner Boylu ve Günay, 2018). Sosyal ilişkiler, bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve olumlu benlik algısının gelişmesinde önemli bir rolü vardır (Kaçan Softa ve ark., 2016). Birey kendini daha güçlü, daha mutlu, baş edebilmiş hissederek sosyal yaşamda aktif var olabilecek. Kaçan Softa ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada artan yaşın sosyal destek puanlamasında azalma olduğu ortaya çıkarılmış ve medeni durum ile sosyal destek puanlamasına bakıldığında evli olanların bekar ve dul olanlara göre puan ortalaması yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Ölçücü ve ark. (2015) yaptıkları çalışma sonucunda eşle birlikte yaşayan yaşlı yetişkinlerin çocukları ya da bakıcı ile yaşayanlara göre sosyal katılımın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada yaşlı yetişkinlerin kiminle yaşadığı yaşam doyumu ve sosyal destekte anlamlı düzeyde fark saptanmıştır ve eşiyle ya da çocuklarıyla birlikte yaşayan, boşanmış veya eşi ölmüş kişilere göre puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Kapıkıran, 2016). Yaşlılık döneminde eş desteği sosyal destek ve aktivitelere katılım için önemli bir parametre olduğu söylenebilir. Yaşlı yetişkinler için sosyal ilişkide aile, arkadaş, akraba ve komşularla olan etkileşim yaşamlarına anlam katmaktadır (Küçük ve Karadeniz, 2021). Akbaş ve ark. (2020) çalışmasında iyi bir sosyal desteğin yaşlı yetişkinlerde yalnızlığı azaltacağını ve yaşam doyumunun daha yüksek olacağı bildirilmiştir. Çetin ve ark. (2014) komşuları ile her gün görüşen, apartmanda yaşayan yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivitelere katılım düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Komşular ile görüşmenin, vakit geçirmenin yaşlı yetişkinlerin sosyalleşmesi için önemli olabilmektedir. Huzurevinde yapılan bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin arkadaş ve aile desteğinin sosyal güvencesi olanlarda olmayanlara göre ve gelir gideri karşılayanlarda gelir gideri karşılamayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Altıparmak, 2009). Aydıner Boylu ve Günay (2018) da gelir algısı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Kapıkıran'ın (2016) çalışmasında da gelir düzeyinin yükselmesi ile yaşam doyumu ve sosyal destek algısının yükseldiği, yalnızlığın ise azaldığı bulunmuştur. Yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivitelere katılımda bulunması, sosyal desteğinin olması ve yalnızlık duygusunun bulunmamasında da gelir

durumunun önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Genç ve Dalkılıç'ın (2013) yaptıkları çalışma sonucunda yaşlı yetişkinlerin yaşamlarında önemsedikleri ilk sorunun sağlık, ikinci sorunun ise ekonomik sorun olduğu bulunmuş ve ekonomik sorunun olması ile yaşlı yetişkinin sosyalleşmekte zorlandığı ve bağımlı olmakla baş etmek zorunda olduğu bulunmuştur. Yaşlı yetişkinin tiyatroya, sinemaya gidebilmesi, çarşı-pazar gezebilmesi ve yeni sosyal ilişkiler kurabilmesi için ekonomik gücünün desteklenmesi gerekmektedir. Yaşlı yetişkinlerin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak, farklı sağlık ve sosyal bakım vericilerin sunulması ve mali zorluğun çıkmaması gerekmektedir (DSÖ, 2024). Yapılan çalışmalar ile de yaşlı yetişkinlerin sosyalleşmesinde önemli engellerden birinin de gelir gücünün niteliği olduğu görülmektedir. Feng ve ark. (2020) çalışmasında yüksek gelir kategorisindeki yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivitelere katılma düşük gelir kategorisindeki bireylere oranla 1,550 kat daha fazla tespit edilmiş ve yüksek gelir düzeyi aktif sosyal katılımla önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir. Çalışma hayatına devam etmek isteyenler bu konuda desteklenmeli ve emekli olanların gelirleri de düzenlenmelidir. Türkiye'de yaşayan yaşlı yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu konut giderlerini karşılayamamakta, bu yüzden sosyo-ekonomik alanda alternatif çözümler üretilmesi gerekmektedir (Türel, 2003). Sosyal yardımların artırılması, yaşlı yetişkinlerin sosyal hayata aktif katılımını ve sağlıklı-bakımlı bir süreç geçirmelerini sağlayacaktır (Manavgat ve ark., 2021). Destekleyici fiziksel ve sosyal ortamların oluşması bireylerin sosyal yaşama aktif katılmasını açısı desteklenmelidir. Yaşlı dostu şehirlerin oluşturulması ile, yaşlı yetişkinler fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan en aktif, en yüksek memnuniyet ve üretkenlik sağlanmış olacaktır (Ayan, 2021). Yaşlı yetişkinler günlük yaşam mekanlarından uzaklaşmak istemezler ama yüksek kaldırımlar, dik yokuşlar ve kaygan yüzeyler yaşam alanlarını daraltmakta ve sosyal olarak aktif olmalarını engelleyebilmektedir (Oğuz, 2003). Sosyal desteği ve sosyal katılımı olan yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenmekte ve sosyal izolasyonu azaltmakta, öz saygının, öz bakımın gelişmesini desteklemektedir (Brandao ve ark., 2020). Yaşlı yetişkinlerin başkaları ile birlikte, sevdiği aktiviteleri yapması ile kişiye hem sosyal destek sağlamakta hem de olumsuz düşüncelerin önlenmesinde rol oynamaktadır (Küçük ve Karadeniz, 2021). Yaşlı yetişkinlerin birbirlerine kolaylıkla ulaşabileceği, güvenli, maliyeti uygun mekanların olması ile sosyal etkinliklere ve

aktivitelere katılmaları için teşvik edici olacağı düşünülmektedir. Yaşlı yetişkin yeni sosyal bağlar oluşturarak sosyal etkileşimlerini artırmış olacaktır. Günlük yaşamlarında rahatlıkla yapabilecekleri hobiler edinebilmesi ve sağlık durumuna uygun egzersiz planlaması ile zamanın daha kaliteli geçirilmesi sağlanabilir. Yaşlı yetişkinlerin aktivitelere katılımı, sosyal ilişkiler kurması ve boş zamanlarını aktif bir şekilde kullanmaları yaşamın kaliteli olması için gerekebilir. Bu aktivitelere katılım ile hem fiziksel, psikolojik iyilik hali hem de sosyal iyilik hali sağlanabilir.

2.3.Yaşlı Yetişkinlerde Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş; sosyal hayata katılımın olması, iyi fiziksel sağlık, esnek ve yaratıcı düşünme ile yakından ilgilidir (Huppert, 2009). Ruhsal sağlığın temel noktalarından biri olan psikolojik iyi oluş; bireylerin başkaları ile ilişkisini, yaşam kalitesini, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri gibi tutumları içeren bireyler arası olumlu işlevsellik düzeyini ifade etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Ryff psikolojik iyi oluş modelinin 6 farklı boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür ve bu boyutlar; özerklik, diğerleriyle kurulan olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim ve öz kabuldür (Ryff, 1989). Yaşlılık sürecinde psikolojik iyi oluş, fiziksel ve psikolojik sağlık durumundan, sosyal destekten ve yaşlılığın nasıl algılandığından etkilenebilmektedir. İnel Manav ve ark. (2021) kişisel anlam profilleri yaşlı yetişkinin yaşı, sağlık durumu, ekonomik durumu ve eğitim düzeyinde etkilenmekte ve kişisel anlam profili, kaynakları psikolojik iyi oluşu geliştirdiği bulunmuştur. Yaşamından memnun olan, içinde yaşadığı şartlardan memnun olan birey psikolojik olarak da kendini daha iyi hissetmektedir. Hayırkuş ve Çapar 'ın (2024) çalışmasında yaşlı yetişkinlerde öz bakım gücünün psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı ve pozitif bir yönde etkisi olduğu gözlenmiştir. Birey yaş aldıkça sahip olduğu kronik hastalık sayısı artabilir ve günlük yaşamsal aktivitelerini, temel ihtiyaçlarını yerine getirmekte zorlanabilir bağımsızlığı azalabilir. Yaşlılık döneminde fiziksel işlevlerde kayıp, sosyal izolasyon da artış sebebiyle bireyin ruhsal sağlığı dikkatle ele alınmalıdır (Ayan, 2021). Yaşlı yetişkinlerde fiziksel hastalıkların ortaya çıkardığı kısıtlılık ve bağımlılığın artması ile yaşlı depresyonu ortaya çıkabilir (Kuman Tunçel, 2021). Tel ve ark. (2011) çalışmasında fiziksel sağlığı ve kendine bakabilme durumu yetersiz olan yaşlı yetişkinin günlük yaşamsal aktiviteleri ve yaşam kalitesi puanları düşük olarak

saptanmıştır. Artan yaş ile fonksiyonel kapasitede kayıp olması nedeniyle yaşlı yetişkin öz bakım yeteneğini kaybedebilmekte, başkasının bakımına muhtaç olan yaşlı yetişkin çaresiz, mutsuz hissetmekte ve psikolojik iyi oluş düzeyinde negatif bir etki yaratmaktadır (Hayırkuş ve Çapar, 2024). Aktivitenin, sosyal katılımın psikolojik iyi oluşa önemli katkıları olabilir. Bireyler yaş aldıkça oluşabilecek kayıpların azaltılması ve tolere edilmesinde yaşlı yetişkinin toplumda var olması bağımsızlıklarını korumak için bir seçenek olabilir. Bağımsızlığını devam ettirebilen, sosyal yaşamda aktif olan ve sosyal ilişkileri devam ettiren yaşlı yetişkinin yaşamı da kaliteli olabilmektedir. Yaşlı yetişkinlerin günlük yaşam aktivitelerine katılım sağlamaları, bağımsızlıklarını sürdürebilmeleri, psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Çetin ve ark. (2014) çalışmasında yaşlı yetişkinin aktivitelere katılması ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaliteli yaşamı olan yaşlı yetişkinin yaşam memnuniyeti de artabilir. Yaşamından memnun olan yaşlı yetişkinlerin depresif belirti puanı, yaşamından memnun olmayanlara göre daha düşüktür (Özen Çınar ve Kartal, 2008). Yaşlı yetişkinlerin aktivitelere katılımı hem fiziksel sağlıklarına hem de psikolojik iyilik hallerine olumlu katkı sağladığı görülmektedir.

Aksüllü ve Doğan'ın (2004) yaptıkları çalışmada huzurevinde ve evde yaşayan yaşlı yetişkinlerde sosyal desteğin depresyon ile ilişkisi incelenmiş ve kendi evlerinde yaşayan yaşlı yetişkinlerin sosyal destekleri huzurevlerinde yaşayanlara göre yeterli bulunmuş ve huzurevinde kalanların depresif belirtileri %68,9 bulunurken, evde yaşayanların %27,8 olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çetin ve ark. (2014) çalışmasında sosyal katılım ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuş ve bağımsızlık düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi azaldıkça, eğitim düzeyi yükseldikçe, komşu ile görüşme sıklığı arttıkça ve apartman dairesinde yaşayanların sosyal katılım puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşlı yetişkinlerde eş, aile, arkadaş, sosyal çevrenin varlığı ve desteği psikolojik sağlığa olumlu yönde katkı sağlar (Ağar, 2020). Sosyal destek ve etkileşim yalnızlık, depresyon için önemli bir koruyucu faktördür. Sosyal desteğin yetersiz olması ile yalnızlık duygusu oluşmakta ve psikolojik iyi oluş için olumsuz bir durumdur (Yılmaz, 2023). Kendilerini yalnız hisseden yaşlı yetişkinler, olumlu beklentilerden daha çok olumsuz düşüncelere odaklanabilmekte, olumsuz düşüncelere odaklanan birey içe kapanabilir, iletişim kuramayabilir ve sosyal izolasyon, yalnızlık ortaya çıkabilir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

Yaşlılık döneminde yaşanan yalnızlık, umutsuzluk psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitesinin azalmasına neden olur (Yavuz ve Yavuz, 2018; Akbaş ve ark., 2020).

Yavuz ve Yavuz' un (2018) yaptıkları deneysel bir çalışmada zekâ oyunu oynatılan gruptaki yaşlı yetişkinlerin etkileşimde bulunması psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmede etkili olduğu düşünülmekte ve bireylerin yalnızlık düzeyleri düştüğünde ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldiğinde bilişsel becerilerinde olumlu bir değişimin olabileceği görülmektedir. Yaşlı yetişkinlerin boş zamanlarında yeni hobiler edinebileceği, paylaşımlarda bulunabileceği ortamlar oluşturulabilir. Yeni sosyal ortamların oluşturulması sosyal destek çevresini genişleterek psikolojik iyilik haline katkı sağlayabilir. Yaşlı yetişkin fiziksel sağlığına uygun aktif bir yaşam için teşvik edilmeli. Bireyin bağımsızlığını kazanabileceği, kendine olan güvenini artırabileceği aktiviteler yapması için motive edilebilir. Aktif yaşamın yaşam kalitesi için önemli olduğu düşünülmekte ve yaşlı yetişkinlerin bu dönemde yapabilecekleri aktiviteler, hobiler, sosyal ortamlar konusunda eğitim, danışmanlık verilebilir.

2.4.Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusu ve Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışları

Yaşın ilerlemesi ile fonksiyonel özelliklerinin yavaşlaması, denge problemleri, kas gücünün zayıflaması gibi nedenlerle yaşlı yetişkinlerde düşme davranışı ortaya çıkmaktadır. Düşmeler ciddi yaralanmalar ve ölümle sonuçlanabileceği gibi yaşlı yetişkinlerin sosyal izolasyonuna ve yaşam kalitesinin düşmesine, hastanede kalma süresinin uzamasına, huzur evlerine başvuruya sebep olabilmektedir (Yörük, 2012). Düşme davranışı; engellilik, hareket ve iş kaybı, bağımlılığa sebep olduğu gibi önlenebilir önemli bir sağlık sorunudur. Düşmeden sonra fonksiyonel bağımsızlığın azalması, ağrı ve acı yaşanabileceğinden dolayı yaşlı yetişkinlerde düşme korkusu ortaya çıkmaktadır (Birimoğlu Okuyan ve Bilgili, 2018). Yaşlı yetişkinin düşme korkusundan kaynaklı günlük yaşam aktivitelerini kısıtlaması sonucunda kas zayıflığı, eklem sertliği ve denge kayıplarına sebep olabilmektedir (Yaşar ve Türk, 2018). Düşme korkusunun nedenleri arasında; ileri yaş, cinsiyet, medeni durum yardımcı araç kullanımı, eğitim durumu, ayak problemleri, denge sağlama yeteneğinin bozulması, ilaç kullanımı, çevresel faktörler, fiziksel değişimler ve düşme davranışını

deneyimlemiş olmak söylenebilir. Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet veya yaşın düşme korkusunda önemli bir faktör olduğu bildirilmiştir (Telatar ve ark., 2020; Yörük, 2012; Soyuer ve ark., 2015). Scheffer ve ark. (2008) yaptıkları sistematik incelemede düşme korkusunun yaygınlığı yaşla birlikte artmış ve kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Telatar ve ark. (2020) çalışmasında yaşlı yetişkinlerin %71,2'si en az bir kronik hastalığa sahip ve %62,1'i sürekli olarak ilaç kullandığı bulunmuştur. Kronik hastalığın varlığı ve günlük kullanılan ilaç sayısının artması düşme riski için önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Telatar ve ark., 2020). Yörük'ün (2012) çalışmasında da kronik hastalığa sahip olmak, düzenli ilaç kullanan, yardımcı araç kullanan, dul ve bekar kadın olan yaşlı yetişkinlerde düşme korkusu anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Soyuer ve ark. (2015) çalışmasında yardımcı araç kullanan yaşlı yetişkinlerde düşme korkusunun daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Birinden veya bir yardımcı araçtan destek almadan yürüyemeyen yaşlı yetişkinlerde düşme riski 3 ile 9 kat artmaktadır (Telatar ve ark., 2020). Yardımcı araçların kullanımı ile yaşlı yetişkin kendine güvenerek dengeli bir şekilde yürüyebilir ve düşme korkusunu azaltan bir araç olabilir. Yaşlı yetişkinlerde düşme korkusu ile eğitim düzeyi arasında önemli fark bir fark olduğu ve düşük eğitim seviyesine sahip yaşlı yetişkinlerin düşme korkularının daha yüksek olduğu çalışmalarda tespit edilmiştir (Caner ve Aydın Avcı, 2022; Erdem ve Emel, 2004). Düşme korkusu için önemli bir risk faktörü ise daha önce düşme davranışının gerçekleşmesidir. Sayar ve ark. (2022) çalışmasında yaşlı yetişkinlerin %37, 4'ü, Birimoğlu Okuyan ve Bilgili' nin (2018) çalışmasında %49,2' si, Telatar ve ark. (2020) çalışmasında ise %36, 4'ünün son 1 yıl içinde düştüğü bulunmuştur.

Düşme korkusu sonucunda endişe ve anksiyete oluşarak bireyin hareketi kısıtlanmakta ve düşme korkusunun artması ile kaçınma davranışı artmakta ve düşme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Erdem ve Emel, 2004). Düşme korkusu sonucunda birey kaçınma davranışları gösterebilmektedir. Kaçınma kavramı, bir olaydan, kişiden, yerden, durumdan veya sorunlar hakkında düşünmekten kaçınmak veya zararın etkisini azaltmak için tehdide karşı verilen bir yanıttır (Ottenbreit ve Dobson, 2004; Hofmann ve Hay, 2018). Kaçınma davranışı ise birey tehditi algılar ve bunun sonucunda bu durumdan kaçınır (Hofmann ve Hay, 2018). Kaçınma davranışı yaşlı yetişkin için olası tehditten koruyucu, mantıklı bir strateji olabilir ama düzeyinin artması ile yürümekten, fiziksel aktiviteden, sosyal yaşamdan kaçınan, bağımsızlığı

azalan, bakıma muhtaç bir "yaşlılık dönemi" geçirebilir. Kaçınma davranışının oluşması, katılımın kısıtlanmasına sebep olabilir ve bu durum yaşlı yetişkinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Kaçınma davranışı gösteren birey günlük aktiviteleri yerine getiremeyebilir.

Düşme korkusu sonucunda oluşan kaçınma davranışı ile birey, yürümekten, evden çıkmaktan, günlük yaşamsal aktivitelerini yerine getirmekten, sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınır (Tel ve ark., 2011; Scheffer ve ark., 2008). Yürüyüş yapmak, merdiven çıkmak, egzersiz, alışveriş yapmaktan kaçınma ile fiziksel aktivitelerden kaçınma davranışı ortaya çıkabilir. Aktiviteden kaçınan birey hareketsiz bir yaşam ve sosyal olarak izole hale gelebilir bu da daha fazla işlevsel gerilemeye sebep olabilir (Landers ve ark., 2011). Sosyal etkinliklere-topluluklara katılmama, eş, dost, akraba, arkadaş ile görüşmeme, dışarı çıkmama ve yapabileceği aktivitelerden uzak kalması durumunda sosyal aktivitelerden kaçınma davranışı ortaya çıkabilir. Günlük ev işleri, temizlik, yemek yapma gibi rutin işlerden kaçınma ile ev içi aktivitelerden kaçınma davranışı olarak ortaya çıkabilir. Düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışları sonucunda fiziksel aktivitede azalmadan dolayı yaşa bağlı gerilemeler, hareket etmekten kaçınma davranışı ile sedanter yaşam tarzı ortaya çıkabilir (Avcı ve Avcı, 2021). Sedanter yaşam tarzı ile yaşlı yetişkinin yaşam kalitesi olumsuz etkilenebilir. Aktivitelerini kısıtlayan yaşlı yetişkin kendine olan güvenini kaybedebilir. Güvenini kaybeden yaşlı yetişkin hareketlerinde, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığını da yitirebilir. Düşmekten aşırı korkmak ve kaçınmak, yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilemekte, günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlılığa, sosyal izolasyona, depresyona sebep olmakta ve düşme riski artmaktadır (Yörük, 2012). Yaşlı yetişkinin aktif bağımsız bir hayat yaşaması, sosyal aktivitelere katılması depresyondan korumak ile birlikte psikolojik iyi oluşunu da artırmaktadır (Jin ve ark., 2024). Toplumda sosyal katılımı olan yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenmekte, öz bakım ve sağlık gelişimiyle ilgili olumlu davranışlar gelişmektedir (Brandao ve ark., 2020).

Düşme ve düşme korkusu önlenebilir, yaşlı yetişkinin yaşam kalitesini, yaşam memnuniyetini artırabilecek önemli bir durumdur. Bağımsız olarak yapabileceği günlük yaşamsal aktivitelerde desteklenmeli ve böylelikle kaybettiği kendine olan güveni kazandırılabilir. Kendine güveni olan yaşlı yetişkin bağımsız bir şekilde temel

ihtiyaçlarını karşılayabilir ve bir başkasına muhtaç olmadan yaşamını sürdürebilir. Ailenin, sosyal çevrenin de düşme davranışına sebep olan durumlar hakkında bilgi sahibi olması ve bunların düzeltilmesi için yardımcı olması gerekmektedir. Düşme davranışına sebep olan her durum düşme korkusu için de risk faktörüdür. Çevresel risk faktörleri olarak; ıslak ve kaygan zemin, yüksek kaldırımlar, tuvalet, banyo da tutunma yerlerinin olmaması, yüksek merdivenler, yatak, sandalye boyunun çok alçak veya yüksek olması, mutfak dolaplarının çok yüksek olması, düzensiz, dağınık oda olması, odalarda gereksiz, büyük eşyaların olması gibi faktörler sıralanabilir (Yaşar ve Türk, 2018; Biçer ve Demir, 2018). Düşmeyi önleme ve sıklığını azaltmak için tıbbi girişimler, çevresel düzenlemeler, bireyin fiziksel sağlığına uygun egzersiz programları uygulanabilir. Yaşanılan ev ortamının güvenli olması yaşlı yetişkin kendini daha iyi hissetmesi ve günlük aktivitelerdeki bağımsızlığı ve özgüveni artacağından önemlidir (Kara ve ark., 2009; Gümüş ve ark., 2017). Yaşlı yetişkinler "kendi sağlık durumuna uygun" aktivitelere, etkinliklere katılımı konusunda desteklenmeli aynı zamanda yaşlı yetişkinler arasında düşme riski değerlendirilmeli ve yönetilmelidir (Howland ve Peterson, 2024). Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu 2021-2030 yıllarını BM Sağlıklı Yaşlanma On Yılı ilan etmiş olup ve devletleri, sivil toplum ve uluslararası kuruluşları, akademiyi, medyayı bu süreç içine dahil ederek küresel bir iş birliği alanı oluşturmaya çalışmaktadır. BM Sağlıklı Yaşlanma On Yılı' nın dört eylem alanlarından birisi yaşlı dostu ortamların oluşturulmasıdır (DSÖ, 2024). Yaşlı dostu ortamların oluşturulması ile güvenli ve erişilebilir kamu binalarının yapılması, ulaşımının ve etrafta dolaşmanın kolay olduğu yerlerin var olması yaşlı yetişkinlerin aktif olması, katılımın olmasını sağlayacak destekleyici ortamlar ile olabilir (DSÖ, 2023). Böylece yaşlı bireyler daha rahat, güvenli bir şekilde hareket edebilirler, sunulan hizmetlere rahatlıkla ulaşabilirler.

2.5. Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite, Psikolojik İyi Oluş ve Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışları ve Psikiyatri Hemşireliği

Psikiyatri hemşireleri, mevcut ya da potansiyel ruh sağlığı ihtiyaçları olan bireylere, ailelere ve topluma bütüncül bakım hizmeti sunabilir (Bozdoğan Yeşilot, 2023). Psikiyatri hemşireleri, yaşlılık sürecinde bireyin yaşamının daha kaliteli geçmesini sağlayabilir. Yaşlı yetişkinin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından bu

süreçteki gerilemelerle bireyin daha etkin baş edebilmesine yardımcı olabilir (İnel Manav, 2023). Yaşlılık sürecinde bireyin sosyal olarak aktif yaşam içinde olması, hareket etmesi, günlük yaşamsal aktivitelerini bağımsız bir şekilde devam etmesi, mevcut sağlık durumuna uygun egzersiz yapması yaşlı yetişkinin ruh sağlığına olumlu katkı sağlayabilir ve psikiyatri hemşireleri bu konuda eğitici ve danışmanlık rolünü kullanabilir. Yaşlı yetişkinin sosyal destek sistemi değerlendirilmeli ve sosyal desteğin önemi hakkında toplum bilinçlendirilmeli. Yapılan bir çalışmada sosyal desteğin yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyilik durumunu sürdürmede önemli bir unsur olduğu belirlenmiştir (Aksüllü ve Doğan, 2004).

Hemşireler yaşlı yetişkini ve çevreyi gözlemleyerek, kazalara ve düşmelere neden olabilecek faktörleri tanımlayarak, önlemler hakkında eğitim verebilir (Birimoğlu Okuyan ve Bilgili, 2018). Ojo ve ark. (2022) çalışmalarında yaşlı yetişkinler için hemşireler tarafından hazırlanan özel eğitim bileşenlerine sahip düşme önleme programları, kişiselleştirilmiş bir bakım planının oluşturulması ve egzersizin, denge eğitiminin olumlu sonuçlar verdiği ve düşmeyi önlemede önemli müdahaleler olduğu belirtilmektedir. Düşme davranışı gerçekleşmiş veya düşme riski olan yaşlı bireyler için ev ziyaretleri yapılarak, düşme sonrası psikososyal destek sağlanarak bireyin korkudan, sosyal izolasyondan korunması sağlanabilir. Yaşlı bireyleri sağlık koşullarına uygun sorumluluk almaya cesaretlendirilebilir, toplum içinde aktif olduğu hissetmelerini sağlanabilir ve ve özgüveni korunabilir (Korkut Owen, 2023). Bireyin sağlığına uygun aktiviteler ve egzersizler yapabilmesi için desteklenmeli, bağımsız şekilde öz bakımını sağlayabilmeli. Bağımsız, aktif bir yaşamı olan bireyin öz güveni de artar. Yaşlı yetişkine aile desteği, bireysel sorunları, sosyal ilişkileri, destek sistemi, sağlık durumu hakkında bilgi alınmalı ve koruyucu ve yardım edici müdahaleler uygulanmalıdır (Çaynak, 2023).

Yaşlı yetişkinin; sosyal izolasyonla ilgili yaşadığı duyguları paylaşması için cesaretlendirilmeli, yargılamadan, sıcak, samimi bir şekilde iletişim kurulmalı, grup aktiviteleri planlanmalı, sosyal ve fiziksel aktivitelere katılımı desteklenmeli, geçmişte kullandığı baş etme yöntemleri hakkında konuşulmalı, yeteneklerine ve ilgilerine uygun aktiviteler hakkında yönlendirme yapılmalı, sosyalleşmesi için desteklenmeli, yaşlılık dönemine ait sunulan kamu hizmetleri hakkında bilgi verilmelidir (Karakaş İnce ve Bahadır Yılmaz, 2023).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü:

Bu çalışma, yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolünü belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve ilişkisel tipte gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:

Araştırma 01 Kasım 2024-31 Aralık 2024 tarihleri arasında Ankara ilinde bulunan camilerde, pazar yerlerinde, emekli lokallerinde yaşlı bireylere ulaşılarak yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan 65 yaş üstü yaşlı yetişkinler oluşturacaktır. TÜİK 2023 verilerine göre Ankara'da yaşayan 65 yaş üstü yaşlı kişi sayısı 576.209'dir. Örneklem büyüklüğü evreni bilinen örneklem hesaplama formülü ile hesaplanmış olup; homojen bir yapıda olmayan bu evren için % 95 güven aralığında, ± % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü n = 576209 (1,96) 2 (0,5) (0,5) / (0,5) 2 (576209 -1) +(1,96) 2 (0,5) (0,5)= 384 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada 384 ve üzeri kişiye ulaşılarak evreni temsil oranı ve testin gücü yüksek tutulacaktır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri, 65 yaş ve üzeri olma, okuma- yazma bilme, internet bağlantısı olan telefona sahip olma, görme ve işitme engelinin olmaması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmasıdır. Araştırmanın örneklemini 399 yaşlı yetişkin oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri:

Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkeni sosyal aktivite düzeyi, aracı değişkeni ise düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı ölçek puanlarıdır.

3.5. Veri Toplama Araçları:

Araştırmada veriler yaşlı yetişkinlerin sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacıların geliştirmiş olduğu Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Yaşlılar için

Sosyal Aktivite Ölçeği (Ek-2), Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek-3) ve Yaşlı Bireylerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi (Ek-4) kullanılarak toplanmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF):

Verilerin toplanmasında kullanılacak KBF araştırmacı tarafından literatür bilgisi doğrultusunda hazırlanmıştır (Kılıç ve ark., 2021; Çınarlı ve Koç, 2015). KBF, Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, düşme deneyimlerine ilişkin bilgilerini değerlendirmek üzere oluşturulan 22 soruluk bir formdur.

3.5.2. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği (YSAÖ):

Ölçek, Hirano ve ark.ları tarafından 2020 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği ise Taştan ve Bebiş tarafından 2023 yılında geliştirilmiştir. Arkadaş ve komşularla etkileşim (1-7), aile ile etkileşim (8-11), aktiviteler yoluyla diğer kişilerle etkileşim (12-15) olmak üzere 3 alt boyut ve ve 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçekte neredeyse her gün (5), en az haftada bir kez (4), en az ayda bir kez (3), en az yılda bir kez (2), asla (1) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75'tir. Ölçeğin kesme noktası bulunmamaktadır. Puan arttıkça yaşlıların sosyal aktivite düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa değeri 0,90 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,804'tür.

3.5.3. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (YPİOÖ):

Gümüş Demir (2023) tarafından geliştirilen Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kişilerin yaşlılık dönemine ilişkin algılarını ölçen daha spesifik bir ölçektir. Ölçek, tek boyutlu ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçek tamamen katılıyorum (5), çoğunlukla katılıyorum (4), biraz katılıyorum (3), çoğunlukla katılmıyorum (2) ve hiç katılmıyorum (1) ifadeleriyle değerlendirilmektedir. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden (YPİOÖ) alınabilecek en yüksek puan 75, en düşük puan ise 15'tir. Ölçekte 8. ve 13. maddeler ters kodlanmıştır. Yükselen puanlar iyi oluş düzeyinde yükselişi ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik makalesinde, yazarı ölçeğin çalışmalarda kullanılması için ayrıca izin istenmesine

gerek olmadığını beyan etmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,870'tir.

3.5.4. Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi (YYDKBKDA):

Ölçek, Landen, Durand, Powell, E-Dibble ve Genç tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Acaröz-Candan, Demircioğlu ve Şahin (2020) tarafından da Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusu Kaçınma Davranışı Ölçeğinin Kültürler Arası Adaptasyonu ve Psikometrik Özellikleri değerlendirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçek her zaman (4), genellikle (3), bazen (2), nadiren (1) ve hiç (0) ifadeleriyle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 56, en düşük puan 0'dır. Yüksek puan, düşme korkusunun bir sonucu olarak aktivite sınırlamasını ve katılım kısıtlamasını gösterir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,956'dır. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,946'dır.

3.6. Araştırmanın Uygulanması:

Veriler, etik kurul onayı sonrası araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan yaşlı yetişkinlere araştırmacılar tarafından gerekli açıklamalar yapılıp ve onamları alınarak toplanmıştır. Veri toplama formları Google forma aktarılmış ve bir bağlantı linki oluşturulmuştur. Google form aracılığıyla veriler toplanmıştır. Veri toplama formlarının doldurulması toplam 15-20 dakika sürmüştür.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

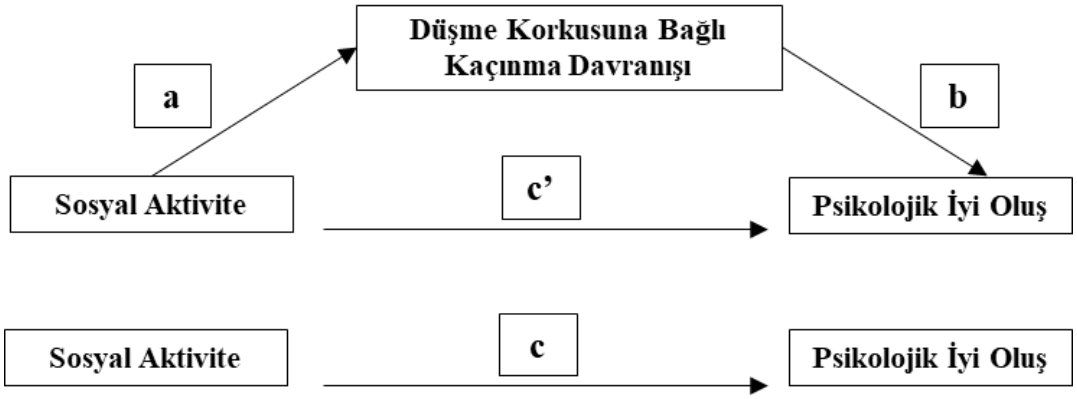
Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan yaşlıların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir (**Tablo 3.7**).

Tablo 3.7. Normal Dağılım Tablosu

	Basıklık	**Çarpıklık**
Sosyal Aktivite Toplam	0,198	-0,314
Arkadaş Komşu Etkileşim	0,231	-0,561
Aile Etkileşim	-0,136	-0,680
Diğer Kişiler Etkileşim	-0,433	0,536
Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam	1,030	1,239
Psikolojik İyi Oluş Toplam	0,139	-0,556

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile-2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Yaşlıların ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Yaşlıların tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın aracılık etkisi Baron ve Kenny'ye (1986) tarafından belirlenen ara değişken şartlarına göre analiz edilmiştir. Baron ve Kenny'e göre bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için; (a) Bağımsız değişkenin ara değişken üzerinde bir etkiye sahip olması, (b) ara değişkenin bağımlı değişken üzerinde bir etkiye sahip olması, (c) bağımsız değişkenin bağımlı değişkende bir etkiye sahip olması ve ara değişken modele eklendiğinde (c'), bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini kaybetmesi (tam ara değişken) veya etkisinde azalma olması (kısmi ara değişken) şartları aranmaktadır.



Şekil 3.7. Aracı Rol

Araştırmada ilk olarak sosyal aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmanın aracı rolü incelenmesi için bir model oluşturulmuştur (**Şekil 3.7**). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkeni sosyal aktivite ve aracı değişkeni Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmadır. Aracılık analizinin amacı ise; bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenin dolaylı etkisinin açıklanmasıdır (Gürbüz ve Bayık, 2021). Aracı etki modeline göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan sosyal aktivitenin aracı değişken olan Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmaya etkisine *a* yolu, Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmanın bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşa yönelik tutuma etkisine *b* yolu, Sosyal Aktivitenin Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisine *c* yolu, Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma kontrol edilirken sosyal aktivitenin psikolojik iyi oluşa etkisine *c'* yolu (doğrudan etki) denilmektedir.

3.8. Araştırmanın Etik Boyutu:

Bu yüksek lisans tez çalışması; Lokman Hekim Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu' ndan 30.09.2024 tarihli 2024/219 sayılı yazısı ile yazılı onam alınmıştır (Ek-5). Çalışmada kullanılan ölçeklerin izinleri alınmış (Ek-8), katılımcılar için çalışmaya gönüllü olduklarına dair Araştırma Amaçlı Çalışma için Aydınlatılmış Onam Formu (Ek-7) ve anket araştırmaları için Aydınlatılmış Onam Formu (Ek-6) ile onam alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Yaşlı Yetişkinlerin Tanıtıcı Özellikleri (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş (Ort=71,29±5,67; min=65; maks=91)		
60-65	56	14,0
66-70	170	42,6
71-75	88	22,1
76 Ve Üzeri	85	21,3
Cinsiyet		
Erkek	235	58,9
Kadın	164	41,1
Eğitim Durumu		
İlkokul	148	37,1
Ortaokul	43	10,8
Lise	74	18,5
Üniversite	111	27,8
Lisansüstü	23	5,8
Çalışma Durumu		
Evet	52	13,0
Hayır	347	87,0
Ekonomik Durum		
Gelir Giderden Az	78	19,5
Gelir Gidere Denk	222	55,6
Gelir Giderden Fazla	99	24,9
Medeni Durum		
Evli	330	82,7
Bekar	69	17,3
Birlikte Yaşadığı Kişiler		
Eşimle	249	62,4
Eşim ve Çocuklarımla	70	17,5
Çocuklarımın Yanında	22	5,5
Tek Başına	58	14,3
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Evet	373	93,5
Hayır	26	6,5

Tablo 4.1'in devamı

Tanıtıcı Özellikler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Çocuk Sayısı		
1	33	8,8
2	148	39,7
3	92	24,7
4	58	15,5
5 Ve Üzeri	42	11,3
Çocuklarla Görüşme Sıklığı		
Nadiren	19	5,1
Bazen	43	11,5
Sık Sık	311	83,4

Tablo 4.1'de çalışmaya katılan yaşlı yetişkinlerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları verilmiştir. Bireylerin %42,6'sı 66-70 yaş aralığında olup yaş ortalaması 71,29±5,67 olarak hesaplanmıştır. Yaşlı yetişkinlerin %58,9'u erkek, %37,1'i ilkokul mezunu, %87'si çalışmamakta ve %55,6'sının ekonomik durumu gelir gidere denk olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %82,7'si evli, %62,4'ü eşi ile yaşamakta, %93,5'i çocuk sahibi, %39,7'sinin 2 çocuğu olduğu ve %83,4'ünün çocukları ile sık sık görüştüğü saptanmıştır.

Tablo 4.2. Yaşlı Yetişkinlerin Düşme Davranışı ile İlgili Tanıtıcı Özellikleri (n=399)

Tanıtıcı özellikler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yardımcı Araç Kullanımı		
Evet	72	18,0
Hayır	327	82,0
Yardımcı Araç Türü (n=72)		
Baston	23	33,6
Gözlük	31	44,9
İşitme Cihazı	3	4,3
Koltuk Değneği	1	1,4
Kulaklık	4	5,8
Lens	1	1,4
Ses Yükseltici Kulaklık	1	1,4
Yürüteç	5	7,2
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	241	60,4
Hayır	158	39,6

Tablo 4.2'nin devamı

Tanıtıcı Özellikler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kronik Hastalıklar (n=241) *		
Astım	21	7,7
Ülser	2	0,8
Dm	88	33,5
Ht	94	37,0
Böbrek	4	1,7
Kalp	37	13,0
Tiroit	9	3,3
Epilepsi	4	1,5
Romatizma	4	1,5
Sürekli İlaç Kullanımı		
Evet	241	60,4
Hayır	158	39,6
Düşme Deneyimi		
Evet	154	38,6
Hayır	245	61,4
Başkasının Düşmesine Şahitlik		
Evet	227	56,9
Hayır	172	43,1
Düşme Korkusu		
Evet	168	42,1
Hayır	231	57,9
	Ort	**Ss**
Yaş	71,290	5,670
Düşme Sayısı	3,590	3,821

*Birden fazla seçilen madde; Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma

Tablo 4.2'de yaşlı yetişkinlerin %82'sinin yardımcı araç kullanmadığı, %44,9'unun ise en çok kullandığı yardımcı aracın gözlük olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %60,4'ü kronik hastalığa sahip olup %37'inin hipertansiyon hastası olduğu ve %60,4'ünün sürekli ilaç kullandığı ortaya konmuştur. Katılımcıların %61,4'ünün daha önce düşme deneyimi yaşamadığı, %56,9'unun başkasının düşmesine şahit olduğu ve %42,1'inin düşme korkusu yaşadığı saptanmıştır.

Tablo 4.3. YSAÖ, YYDKBKDA ve YPİOÖ Puan Ortalamaları (n=399)

Ölçek	Ort.	Ss.	Min.	Maks.
YSAÖ				
Sosyal Aktivite Toplam	50,917	8,791	24,000	74,000
Arkadaş Komşu Etkileşim	25,998	5,087	8,000	35,000
Aile Etkileşim	15,444	4,112	4,000	20,000
Diğer Kişiler Etkileşim	9,476	3,926	4,000	20,000
YYDKBKDA				
Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam	12,018	12,139	0,000	56,000
YPİOÖ				
Psikolojik İyi Oluş Toplam	58,489	10,400	22,000	75,000

Tablo 4.3' de yaşlı bireylerin YSAÖ, YYDKBKDA ve YPİOÖ puan ortalamaları verilmiştir. Katılımcıların YSAÖ toplam puanı ortalaması 40,37±8,81'dir (Min=16; Maks=75). Alt boyutları değerlendirildiğinde, katılımcıların "Arkadaş Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 25,10±7,13 (Min=8; Maks=40), "Aile Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 15,44±4,11 (Min=4; Maks=20) ve "Diğer Kişiler Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 9,48±3,93 (Min=4; Maks=20) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Düşme Korkusu Toplam puan ortalaması 12,02±12,14 olarak belirlenmiştir (Min=0; Maks=56). Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş toplam puan ortalaması 58,49±10,40 (Min=22; Maks=75) olarak saptanmıştır.

Tablo 4.4. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	n	Sosyal Aktivite Toplam	Arkadaş Komşu Etkileşim	Aile Etkileşim	Diğer Kişiler Etkileşim
Yaş		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
60-65	56	51,375±7,567	26,321±4,936	15,232±3,903	9,821±4,037
66-70	170	50,659±9,869	26,235±5,402	15,165±4,451	9,259±3,968
71-75	88	51,557±7,541	26,296±4,205	15,523±3,880	9,739±3,828
76 Ve Üzeri	85	50,471±8,539	25,000±5,325	16,059±3,759	9,412±3,908
F=		0,326	1,393	0,955	0,455
p=		0,806	0,244	0,414	0,714
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	235	50,038±8,635	25,281±4,972	15,345±3,963	9,413±4,026
Kadın	164	52,177±8,886	27,024±5,089	15,585±4,326	9,567±3,789
t=		-2,405	-3,413	-0,575	-0,386
p=		**0,017**	**0,001**	0,566	0,700
Eğitim Durumu					
İlkokul	148	51,081±9,008	25,892±5,298	15,588±4,010	9,601±3,921
Ortaokul	43	51,163±9,253	26,581±5,582	15,837±4,292	8,744±4,541
Lise	74	51,946±8,724	26,987±4,674	15,432±4,246	9,527±4,389
Üniversite	111	50,432±8,395	25,297±4,848	15,505±4,251	9,631±3,531
Lisansüstü	23	48,435±8,722	25,783±4,963	13,522±2,968	9,130±3,020
F=		0,816	1,398	1,412	0,499
p=		0,516	0,234	0,229	0,736
Çalışma Durumu					
Evet	52	49,673±9,022	25,750±5,477	14,846±4,286	9,077±4,445
Hayır	347	51,104±8,754	26,035±5,034	15,533±4,085	9,536±3,846
t=		-1,095	-0,376	-1,124	-0,786
p=		0,274	0,707	0,262	0,432
Ekonomik Durum					
Gelir Giderden Az	78	49,705±9,267	24,564±5,790	14,526±3,976	10,615±3,865
Gelir Gidere Denk	222	51,185±8,264	26,225±4,652	15,748±3,889	9,212±3,911
Gelir Giderden Fazla	99	51,273±9,536	26,616±5,275	15,485±4,612	9,172±3,884
F=		0,925	4,114	2,576	4,149
p=		0,397	**0,017**	0,077	**0,016**
PostHoc=			2>1, 3>1 (p<0.05)		1>2, 1>3 (p<0.05)
Medeni Durum					
Evli	330	51,467±8,297	26,191±4,929	15,942±3,679	9,333±3,834
Bekar	69	48,290±10,526	25,073±5,735	13,058±5,150	10,159±4,303
t=		2,752	1,664	5,489	-1,592
p=		**0,021**	0,135	**0,000**	0,112

Tablo 4.4'ün devamı

Tanıtıcı Özellikler	n	Sosyal Aktivite Toplam	Arkadaş Komşu Etkileşim	Aile Etkileşim	Diğer Kişilerle Etkileşim
Birlikte Yaşadığı Kişiler		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Eşimle	249	51,458±8,409	26,394±4,721	15,843±3,761	9,221±3,946
Eşim Ve Çocuklarımla	70	51,771±8,018	25,414±5,578	16,671±3,054	9,686±3,577
Çocuklarımın Yanında	22	51,682±9,250	24,818±6,367	16,000±4,082	10,864±3,167
Tek Başına	58	47,276±10,331	25,448±5,404	12,035±4,959	9,793±4,420
F=		3,995	1,434	18,425	1,464
p=		**0,008**	0,232	**0,000**	0,224
PostHoc=		1>4, 2>4, 3>4 (p<0.05)		1>4, 2>4, 3>4 (p<0.05)	
Çocuk Sahibi Olma Durumu					
Evet	373	51,196±8,474	25,954±5,060	15,627±3,886	9,614±3,854
Hayır	26	46,923±12,000	26,615±5,536	12,808±6,066	7,500±4,474
t=		2,411	-0,640	3,426	2,675
p=		0,086	0,523	**0,027**	**0,008**
Çocuk Sayısı					
1	33	51,121±8,473	26,970±5,241	14,091±4,619	10,061±3,335
2	148	50,845±8,246	25,682±4,692	15,628±3,717	9,534±3,722
3	92	51,794±8,013	26,130±4,926	15,815±3,800	9,848±3,869
4	58	51,966±9,132	26,638±5,748	16,259±4,089	9,069±4,184
5 Ve Üzeri	42	50,119±9,487	24,786±5,376	15,548±3,604	9,786±4,257
F=		0,465	1,296	1,744	0,520
p=		0,761	0,271	0,140	0,721
Çocuklarla Görüşme Sıklığı					
Nadiren Görüşüyorum	19	47,000±9,129	24,947±5,778	12,000±4,546	10,053±4,503
Bazen Görüşüyorum	43	46,256±9,515	23,558±6,204	13,721±3,838	8,977±4,223
Sık Sık Görüşüyorum	311	52,135±7,983	26,347±4,749	16,113±3,658	9,675±3,763
F=		12,243	6,311	17,266	0,749
p=		**0,000**	**0,002**	**0,000**	0,474
PostHoc=		3>1, 3>2 (p<0.05)	3>2 (p<0.05)	3>1, 3>2 (p<0.05)	

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 4.4' de katılımcıların YSAÖ puanlarının tanıtıcı özelliklerine göre farklılaşma durumları incelenmiştir. Buna göre yaşlı bireylerin yaşları arasında sosyal aktivite toplam ve alt boyut puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Cinsiyet açısından ise kadınların sosyal aktivite toplam puanı (52,18±8,89), erkeklere göre (50,04±8,64) anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,017). Kadınlar özellikle arkadaş-komşu etkileşimi boyutunda erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan

almıştır (p=0,001). Medeni durum açısından evli katılımcıların sosyal aktivite toplam (51,47±8,30) ve aile etkileşim puanları (15,94±3,68), bekar katılımcılardan (48,29±10,53; 13,06±5,15) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05).

Ekonomik durum açısından ise yalnızca arkadaş-komşu ve diğer kişiler etkileşim alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılık için yapılan Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizi sonucunda geliri giderinden fazla veya denk olan katılımcılar, geliri giderinden az olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek arkadaş-komşu etkileşim puanına sahiptir (p=0,017). Diğer kişilerle etkileşim ise geliri giderinden az olan katılımcılarda daha yüksektir (p=0,016).

Birlikte yaşama durumuna göre sosyal aktivite toplam puanı açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p=0,008). Bu farklılığın nedenini ortaya koymak için Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizi yapılmış ve farklılığın eşiyle, eşi ve çocuklarıyla veya çocuklarının yanında yaşayan katılımcıların sosyal aktivite toplam ve aile etkileşimi puanları, tek başına yaşayan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Çocuklarla görüşme sıklığı sosyal aktivite üzerinde anlamlı farklılık yaratmaktadır. Yapılan Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizinde çocuklarıyla sık sık görüşenlerin sosyal aktivite toplam, arkadaş-komşu etkileşim ve aile etkileşim puanları nadiren veya bazen görüşenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (p<0,001).

Tablo 4.5. YSAÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	n	Sosyal Aktivite Toplam	Arkadaş Komşu Etkileşim	Aile Etkileşim	Diğer Kişiler Etkileşim
Yardımcı Araç Kullanımı		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Evet	72	51,847±7,546	26,000±4,672	15,111±3,924	10,736±3,719
Hayır	327	50,713±9,040	25,997±5,181	15,517±4,155	9,199±3,922
t=		0,991	0,005	-0,757	3,039
p=		0,322	0,996	0,449	**0,003**
Kronik Hastalık Varlığı					
Evet	241	51,411±8,812	26,158±5,079	15,349±3,837	9,905±4,037
Hayır	158	50,165±8,732	25,753±5,107	15,589±4,509	8,823±3,669
t=		1,386	0,776	-0,570	2,713
p=		0,166	0,438	0,582	**0,007**
Sürekli İlaç Kullanımı					
Evet	241	51,116±8,824	26,029±5,142	15,199±3,894	9,888±3,975
Hayır	158	50,614±8,760	25,949±5,018	15,817±4,412	8,848±3,778
t=		0,558	0,153	-1,469	2,606
p=		0,577	0,879	0,143	**0,010**
Düşme Deneyimi					
Evet	154	50,617±9,180	25,643±5,382	15,156±4,176	9,818±4,012
Hayır	245	51,106±8,551	26,220±4,891	15,625±4,070	9,261±3,864
t=		-0,541	-1,104	-1,109	1,381
p=		0,589	0,270	0,268	0,168
Başkasının Düşmesine Şahitlik					
Evet	227	51,806±8,488	26,167±5,023	15,617±4,124	10,022±3,671
Hayır	172	49,744±9,067	25,773±5,178	15,215±4,098	8,756±4,142
t=		2,333	0,766	0,966	3,228
p=		**0,021**	0,444	0,335	**0,001**
Düşme Korkusu					
Evet	168	49,976±9,401	25,280±5,412	14,631±4,159	10,066±3,960
Hayır	231	51,602±8,273	26,520±4,782	16,035±3,984	9,048±3,854
t=		-1,829	-2,418	-3,411	2,575
p=		0,068	**0,016**	**0,001**	**0,010**

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 4.5' de yardımcı araç kullanımı, kronik hastalık varlığı, sürekli ilaç kullanımı, düşme deneyimi, düşme korkusu gibi değişkenlerle sosyal aktivite toplam puanı açısından anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). Ancak alt boyut puanları açısından;

yardımcı araç kullanımı, kronik hastalık varlığı ve sürekli ilaç kullanımı ile diğer kişilerle etkileşim arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Düşmeye şahit olanlar, olmayanlara göre sosyal aktivite toplam ve diğer kişilerle etkileşimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Düşme korkusu yaşayanların arkadaş-komşu, aile ve diğer kişilerle etkileşim alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$).

Tablo. 4.6. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	**n**	**Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam**
Yaş		Ort ± SS
60-65	56	10,786±10,249
66-70	170	10,988±10,683
71-75	88	11,455±12,000
76 Ve Üzeri	85	15,471±15,335
F=		3,000
p=		**0,031**
PostHoc=		4>1, 4>2, 4>3 (p<0.05)
Cinsiyet		
Erkek	235	10,689±11,425
Kadın	164	13,921±12,893
t=		-2,636
p=		**0,009**
Eğitim Durumu		
İlkokul	148	15,378±14,205
Ortaokul	43	11,442±14,871
Lise	74	10,960±10,551
Üniversite	111	9,613±8,333
Lisansüstü	23	6,478±6,104
F=		5,528
p=		**0,000**
PostHoc=		1>3, 1>4, 1>5 (p<0.05)
Çalışma Durumu		
Evet	52	8,192±8,821
Hayır	347	12,591±12,471
t=		-2,452
p=		**0,015**

Tablo 4.6'nın devamı

Tanıtıcı Özellikler	n	Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam
Ekonomik Durum		Ort ± SS
Gelir Giderden Az	78	12,026±13,587
Gelir Gidere Denk	222	12,081±11,693
Gelir Giderden Fazla	99	11,869±12,045
F=		0,010
p=		0,990
Medeni Durum		
Evli	330	11,830±12,027
Bekar	69	12,913±12,715
t=		-0,673
p=		0,501
Birlikte Yaşadığı Kişiler		
Eşimle	249	12,173±11,999
Eşim ve Çocuklarımla	70	10,986±11,938
Çocuklarımın Yanında	22	16,227±13,526
Tek Başına	58	11,000±12,384
F=		1,202
p=		0,309
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Evet	373	12,255±12,170
Hayır	26	8,615±11,367
t=		1,480
p=		0,140
Çocuk Sayısı		
1	33	8,394±6,250
2	148	10,365±9,009
3	92	12,250±12,827
4	58	14,828±15,153
5 Ve Üzeri	42	18,405±16,280
F=		5,285
p=		**0,000**
PostHoc=		4>1, 5>1, 4>2, 5>2, 5>3 (p<0.05)
Çocuklarla Görüşme Sıklığı		
Nadiren Görüşüyorum	19	11,790±13,468
Bazen Görüşüyorum	43	15,605±14,378
Sık Sık Görüşüyorum	311	11,820±11,723
F=		1,850
p=		0,159

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Katılımcıların YYDKBKDA puanlarının tanıtıcı özelliklerine göre farklılaşma durumu Tablo 4.6' da verilmiştir. Buna göre, katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür (p=0,031). Yapılan Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizde, 76 yaş ve üzerindeki katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puanlarının diğer tüm yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet açısından incelendiğinde, kadın katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puan ortalaması (13,92±12,89), erkek katılımcılardan (10,69±11,43) anlamlı olarak farklılık göstermektedir (p=0,009).

Eğitim durumu açısından, düşme korkusuna bağlı kaçınma puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir (p<0,001). İlkokul mezunu katılımcılar, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

Çalışma durumuna göre, çalışmayan katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puan ortalaması (12,59±12,47), çalışan katılımcılardan (8,19±8,82) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,015).

Çocuk sayısı değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,001). Yapılan Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizinde özellikle 4 ve üzeri çocuğa sahip olan katılımcılar, daha az çocuğa sahip olanlardan anlamlı olarak daha yüksek düşme korkusuna bağlı kaçınma puanı almıştır.

Ekonomik durum, medeni durum, birlikte yaşadığı kişiler, çocuk sahibi olma durumu ve çocuklarla görüşme sıklığı değişkenleri ile düşme korkusuna bağlı kaçınma puan ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 4.7. YYDKBKDA Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	n	Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam
Yardımcı Araç Kullanımı		Ort ± SS
Evet	72	14,944±15,869
Hayır	327	11,373±11,080
t=		2,272
p=		0,073
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	241	13,892±13,265
Hayır	158	9,158±9,538
t=		3,876
p=		**0,000**
Sürekli İlaç Kullanımı		
Evet	241	13,544±13,059
Hayır	158	9,690±10,190
t=		3,135
p=		**0,001**
Düşme Deneyimi		
Evet	154	17,286±14,281
Hayır	245	8,706±9,163
t=		7,312
p=		**0,000**
Başkasının Düşmesine Şahitlik		
Evet	227	12,656±10,814
Hayır	172	11,174±13,681
t=		1,208
p=		0,243
Düşme Korkusu		
Evet	168	18,363±13,935
Hayır	231	7,403±7,950
t=		9,938
p=		**0,000**

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 4.7' de kronik hastalık varlığı ve sürekli ilaç kullanımının da düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarını artırdığı belirlenmiştir (sırasıyla p<0,001 ve p=0,001). Daha önce düşme deneyimi yaşayan katılımcıların kaçınma davranışları

(17,29±14,28), düşme deneyimi olmayan katılımcılardan (8,71±9,16) yüksek olup aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Benzer şekilde, düşme korkusu yaşayanlar (18,36±13,94), düşme korkusu yaşamayan katılımcılara göre (7,40±7,95) anlamlı olarak daha yüksek kaçınma puanına sahiptir (p<0,001).

Yardımcı araç kullanımı ve başkasının düşmesine şahit olma değişkenleri ile düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.8. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	**n**	**Psikolojik İyi Oluş Toplam**
Yaş		Ort ± SS
60-65	56	58,929±11,318
66-70	170	57,853±9,759
71-75	88	59,534±10,488
76 Ve Üzeri	85	58,388±10,999
F=		0,542
p=		0,654
Cinsiyet		
Erkek	235	58,383±10,983
Kadın	164	58,640±9,534
t=		-0,243
p=		0,808
Eğitim Durumu		
İlkokul	148	56,297±10,622
Ortaokul	43	59,023±12,746
Lise	74	61,541±10,295
Üniversite	111	58,297±9,123
Lisansüstü	23	62,696±6,491
F=		4,356
p=		**0,002**
PostHoc=		3>1, 5>1, 3>4 (p<0.05)
Çalışma Durumu		
Evet	52	59,635±10,734
Hayır	347	58,317±10,354
t=		0,852
p=		0,395

Tablo 4.8'in devamı

Tanıtıcı Özellikler	n	Psikolojik İyi Oluş Toplam
Ekonomik Durum		Ort ± SS
Gelir Giderden Az	78	56,654±12,514
Gelir Gidere Denk	222	58,838±9,671
Gelir Giderden Fazla	99	59,152±10,097
F=		1,544
p=		0,215
Medeni Durum		
Evli	330	58,991±10,066
Bekar	69	56,087±11,651
t=		2,119
p=		**0,035**
Birlikte Yaşadığı Kişiler		
Eşimle	249	59,309±10,065
Eşim ve Çocuklarımla	70	58,971±9,718
Çocuklarımın Yanında	22	54,182±11,705
Tek Başına	58	56,017±11,536
F=		2,959
p=		**0,032**
PostHoc=		1>3, 1>4 (p<0.05)
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Evet	373	58,442±10,462
Hayır	26	59,154±9,636
t=		-0,337
p=		0,736
Çocuk Sayısı		
1	33	59,000±10,592
2	148	59,068±9,338
3	92	58,511±11,252
4	58	58,948±12,229
5 Ve Üzeri	42	54,952±9,458
F=		1,364
p=		0,246
Çocuklarla Görüşme Sıklığı		
Nadiren Görüşüyorum	19	51,632±11,077
Bazen Görüşüyorum	43	53,349±12,425
Sık Sık Görüşüyorum	311	59,563±9,778
F=		11,523
p=		**0,000**
PostHoc=		3>1, 3>2 (p<0.05)

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 4.8' de katılımcıların YPİOÖ puanlarının tanıtıcı özelliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Buna göre yaş (p=0,654), cinsiyet (p=0,808), çalışma durumu (p=0,395), ekonomik durum (p=0,215), çocuk sahibi olup olmama (p=0,736), çocuk sayısı (p=0,246) değişkenleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık eğitim durumu açısından anlamlı farklılık belirlenmiştir (p=0,002). Yapılan Post-Hoc (Tukey, LSD) test analizinde lise ve lisansüstü eğitim alanların psikolojik iyi oluş puanlarının, ilkokul mezunlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca lise mezunlarının psikolojik iyi oluş puanı, üniversite mezunlarından da anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Medeni durum değerlendirildiğinde evli katılımcılar (58,99±10,07), bekarlara (56,09±11,65) göre anlamlı olarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir (p=0,035). Benzer biçimde birlikte yaşanılan kişilere göre yapılan analizde, yalnız yaşayan ya da çocuklarıyla yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının eşleriyle yaşayanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır (p=0,032).

Çocuklarla görüşme sıklığı da psikolojik iyi oluş açısından anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,001). Çocuklarıyla sık sık görüşen katılımcılar, nadiren ya da bazen görüşenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahiptir (p<0,05).

Tablo 4.9. YPİOÖ Puanlarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu (n=399)

Tanıtıcı Özellikler	**n**	**Psikolojik İyi Oluş Toplam**
Yardımcı Araç Kullanımı		Ort ± SS
Evet	72	57,792±11,570
Hayır	327	58,642±10,138
t=		-0,628
p=		0,531
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	241	57,954±10,184
Hayır	158	59,304±10,703
t=		-1,269
p=		0,205

Tablo 4.9'un devamı

Tanıtıcı Özellikler	n	Psikolojik İyi Oluş Toplam
Sürekli İlaç Kullanımı		Ort ± SS
Evet	241	57,867±10,067
Hayır	158	59,437±10,853
t=		-1,476
p=		0,141
Düşme Deneyimi		
Evet	154	56,883±10,357
Hayır	245	59,498±10,321
t=		-2,460
p=		**0,014**
Başkasının Düşmesine Şahitlik		
Evet	227	57,687±9,859
Hayır	172	59,547±11,014
t=		-1,773
p=		0,082
Düşme Korkusu		
Evet	168	56,381±10,666
Hayır	231	60,022±9,948
t=		-3,501
p=		**0,001**

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 4.9'da yardımcı araç kullanımı (p=0,531), kronik hastalık varlığı (p=0,205), sürekli ilaç kullanımı (p=0,141) ve başkasının düşmesine şahitlik (p=0,082) değişkenleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Düşme deneyimi yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanı (56,88±10,36), düşme deneyimi olmayanlardan (59,50±10,32) anlamlı olarak daha düşüktür (p=0,014). Ayrıca düşme korkusu olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin (56,38±10,67), korku yaşamayan katılımcılardan (60,02±9,95) anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (p=0,001).

Tablo 4.10. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite, Yaşlılar İçin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Puanları Arasında Korelasyon Analizi

		Sosyal Aktivite Toplam	Arkadaş Komşu Etkileşim	Aile Etkileşim	Diğer Kişiler Etkileşim	Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam	Psikolojik İyi Oluş Toplam
Sosyal Aktivite Toplam	r	1,000					
	p	0,000					
Arkadaş Komşu Etkileşim	r	0,801**	1,000				
	p	0,000	0,000				
Aile Etkileşim	r	0,608**	0,262**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000			
Diğer Kişiler Etkileşim	r	0,564**	0,223**	-0,025	1,000		
	p	0,000	0,000	0,615	0,000		
Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam	r	-0,048	-0,116*	0,012	0,031	1,000	
	p	0,340	0,021	0,814	0,543	0,000	
Psikolojik İyi Oluş Toplam	r	0,320**	0,390**	0,201**	0,002	-0,289**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,973	0,000	0,000

*<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4.10' da göre, katılımcıların sosyal aktivite toplam puanı ile alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunduğu görülmektedir. Özellikle sosyal aktivite toplam puanı ile arkadaş ve komşularla etkileşim arasında güçlü bir korelasyon (r=0,801, p<0,01) bulunmuştur. Benzer şekilde, sosyal aktivite toplam puanı ile aile etkileşimi (r=0,608, p<0,01) ve diğer kişilerle etkileşim (r=0,564, p<0,01) arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal aktivitenin farklı boyutlarının birbiriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve yaşlı bireylerin sosyal çevresiyle olan etkileşimlerinin birbirini desteklediğini göstermektedir.

Düşme korkusuna bağlı kaçınma ile sosyal aktivite arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir (r=-0,048, p=0,340). Öte yandan, arkadaş ve komşularla etkileşim ile düşme korkusuna bağlı kaçınma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur (r=-0,116, p<0,021). Ancak aile ile etkileşim (r=0, 012, p=0,814) ve diğer kişilerle etkileşim (r=0,031,

p=0,543) alt boyutları ile düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, arkadaş ve komşularıyla daha fazla etkileşimde bulunan bireylerin düşme korkusuna bağlı sosyal aktivitelerden kaçınma olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ile sosyal aktivite toplam puanı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,320$, $p<0,01$). Özellikle, arkadaş ve komşularla etkileşim ile psikolojik iyi oluş arasında daha güçlü bir pozitif korelasyon ($r=0,390$, $p<0,01$) bulunmaktadır. Aile ile etkileşim de psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir ($r=0,201$, $p<0,01$). Ancak, diğer kişilerle etkileşim ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0,002$, $p=0,973$).

Psikolojik iyi oluş ile düşme korkusuna bağlı kaçınma arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=-0,289$, $p<0,01$). Bu bulgu, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışları sergileyen bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, yaşlı bireylerin sosyal aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşın düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği söylenebilir. Özellikle arkadaş ve komşularla etkileşim düzeyinin hem sosyal aktivite hem de psikolojik iyi oluş ile daha güçlü ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, yaşlı bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerin psikolojik refahlarını artırmada önemli bir rol oynadığını desteklemektedir.

Araştırmamızda bağımsız değişken olan sosyal aktivitenin, aracı değişken olan Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı üzerinde etkisi bulunmadığından bu model Baron ve Kenny'ye göre kurulan aracılık modelini karşılamadığından aracı rolden söz edilememektedir.

Tablo 4.11. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeğinin Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusu Kaçınma Davranışı Ölçeği Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	β			Alt	Üst
Sabit	15,387	3,577		4,302	0,000	8,355	22,419
Sosyal Aktivite Toplam	-0,066	0,069	-0,048	-0,956	0,340	-0,202	0,070

*Bağımlı Değişken=Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam, *R=0,048; R^2=0,000; F=0,914; p=0,340; Durbin Watson Değeri=1,796*

Tablo 4.11'de sunulan regresyon analizi sonuçlarına göre, Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeğinin Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeğinin üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,340). Modelin açıklama gücü ise oldukça düşüktür (R=0,048). Modelin açıklayıcılık gücü düşük olup, yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeğinin Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeğini açıklamadığı görülmektedir (R^2=0,002).

Tablo 4.12. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği Alt Boyutlarının Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeği Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	β			Alt	Üst
Sabit	16,723	3,616		4,625	0,000	9,615	23,832
Arkadaş Komşu Etkileşim	-0,343	0,127	-0,144	-2,700	**0,007**	-0,592	-0,093
Aile Etkileşim	0,151	0,153	0,051	0,986	0,325	-0,150	0,452
Diğer Kişiler Etkileşim	0,197	0,159	0,064	1,243	0,214	-0,115	0,509

*Bağımlı Değişken=Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Toplam, *R=0,139; R^2=0,012; F=2,576; p=0,054; Durbin Watson Değeri=1,811*

Tablo 4.12' ye göre, Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeğinin Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeği üzerindeki etkisi incelendiğinde; regresyon modeli sınırda anlamlılık göstermiştir (p=0,054). Modelin açıkladığı varyans %2,3 düzeyindedir (R^2=0,048). Alt boyutlardan sadece "Arkadaş-Komşu

Etkileşim" Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeği üzerinde negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahiptir (p<0,01). Buna göre, arkadaş ve komşularla olan etkileşim arttıkça düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışları azalmaktadır. Diğer yandan, "Aile Etkileşim" (p=0,325) ve "Diğer Kişilerle Etkileşim" (p=0,325) alt boyutlarının Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Regresyon modeli, toplam varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır (R^2=0,012). Durbin Watson değeri (1,811), modelde otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Araştırmamız sonucunda bağımsız değişkenimiz olan sosyal aktivitenin aracı değişken olan Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı üzerinde etkisi tespit edilmemiştir. Bu sonuçtan dolayı Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmanın aracı değişken olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 4.13. Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeğinin Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	**Standart Edilmemiş Katsayılar**		**Standart Edilmiş Katsayılar**	**t**	**p**	**%95 Güven Aralığı**	
	B	**SE**	**β**			**Alt**	**Üst**
Sabit	39,187	2,906		13,484	0,000	33,473	44,900
Sosyal Aktivite Toplam	0,379	0,056	0,320	6,740	**0,000**	0,269	0,490

*Bağımlı Değişken=Psikolojik İyi Oluş Toplam, *$R=0,320; R^2=0,100; F=45,427; p=0,000;$ Durbin Watson Değeri=2,026*

Tablo 4.13'teki regresyon analizi sonuçlarına göre Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği toplam puanı, Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir (p<0,001). Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği toplam puanı, Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş'un yaklaşık %10'unu açıklamaktadır (R^2=0,100). Model istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Durbin Watson değeri (2,00'ye yakın) otokorelasyon olmadığını göstermektedir (DW=2,00).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolüne ilişkin bulgulara yönelik tartışmalara yer verilmiştir.

5.1.Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği Puan Ortalaması ile Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada Sosyal Aktivite Ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalaması 40,37±8,81'dir (Min=16; Maks=75). Ölçeğin kesme noktası bulunmamakta ve puan yükseldikçe yaşlı bireylerin sosyal aktivite düzeyi artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 75 olduğu değerlendirildiğinde yaşlı bireylerin sosyal aktivite düzeylerinin ideal seviyede olmamakla birlikte orta düzeyin biraz üzerinde olduğu söylenebilir. Türker ve Meriç (2025)'in çalışmasında bu oran 57,5 ± 7,48 olarak belirlenmiştir. Yaşlı bireylerin sosyal aktivitelere katılımı konusunda birden fazla faktör etkili olmaktadır (Çetin ve ark., 2014; Bashkireva ve ark., 2019). İki çalışma arasındaki bu fark, araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı, yaşadıkları fiziksel sağlık durumları ya da sosyo-ekonomik koşulları gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Yaşlıların katıldıkları sosyal aktiviteler onların başkalarıyla temas kurması ve destekleyici ilişkiler kurmasını sağlanması açısından önemlidir. (Xu ve Hu, 2024; Ruiz- Comellas ve ark., 2022).

Alt boyutlar değerlendirildiğinde katılımcıların "Arkadaş ve Komşularla Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 25,10±7,13 "Aile Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 15,44±4,11 ve "Diğer Kişiler Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 9,48±3,93 olarak tespit edilmiştir. Bu bağlamda yaşlı yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde arkadaş ve komşularla olan etkileşimin önemli bir yer tuttuğu tespit edilmiştir. Arkadaş ve komşularla ve aile ile etkileşimin bireyin sosyal destek sistemini oluşturması ve yaşlılık dönemine uyumu kolaylaştırması nedeniyle önemli olabileceği değerlendirilmektedir. Kore'de yapılan çalışmada yaşlıların daha çok yakın arkadaşlarla, çocuklarıyla etkileşimde bulunduğu tespit edilmiştir (Lee ve Kim, 2016). Başka bir çalışmada bireylerin komşu ile görüşme sıklığı arttıkça sosyal katılımın arttığı bulunmuştur (Çetin ve ark., 2014). Aile, arkadaş ve komşu etkileşimi bireyin

sosyal katılımını etkileyebilmektedir. Bu araştırmada "Diğer Kişilerle Etkileşimi" alt boyut puanı diğer alt boyutlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu alt boyut, yaşlı bireylerin sosyal çevrelerindeki arkadaş ve aile dışındaki kişilerle –örneğin aile hekimi, sağlık çalışanları, toplum sağlığı merkezi çalışanları, sosyal hizmet uzmanları ya da sosyal etkinliklerde tanıştıkları bireylerle– kurdukları ilişkileri kapsamaktadır. Elde edilen düşük puan, yaşlı bireylerin bu tür kurumsal ve toplumsal ilişkilerde yeterince yer almadıklarını veya bu tür sosyal destek kaynaklarına erişimlerinin sınırlı olduğunu düşündürebilir. Bu araştırmada bireylerin daha çok aile, komşu, arkadaş çevresinden sosyal destek aldığı görülmektedir. Aile, arkadaş, komşu çevresi daha erişilebilir, kısa mesafeler içermesi ve tanıdık ortamlar olması nedeniyle sosyal destek açısından tercih edilmesinde önemli etkenler olabilir. Bu çevrenin olması bireyler için yeni destek ortamları, yeni ilişkiler oluşturma konusunda ihtiyacını azaltmış olabilir. Yapılan bir çalışmada yaşlı bireyler tanıdıkları ve güvendikleri insanların olduğu bir çevreye ait hissetmelerinin sosyal katılımda önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Nordin ve ark., 2020). Bu bulgular değerlendirildiğinde bireyin algıladığı sosyal destek sisteminin varlığı sosyal katılımda önemli bir rol almaktadır.

Yaşlı yetişkinlerin cinsiyetine göre sosyal aktivite ve arkadaş-komşu etkileşimi alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kadınların sosyal aktivite ve arkadaş- komşu etkileşiminde puanlarının, erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi kadınların daha girişken olması, günlük yaşamlarında arkadaşlık, komşuluk gibi bağları daha sık kullanmaları olabilir. Ayrıca, kadınların toplumsal rollerinin ve geleneksel sosyal sorumluluklarının, onları daha fazla sosyal iletişime yönlendirdiği de düşünülebilir. Yapılan bir çalışmada kadınların ev merkezli aktivitelere katılımı, erkeklerin ise açık alan etkinliklerine daha fazla katıldığı tespit edilmiştir (Su ve Yıldırım, 2022). Toplumda kadına ve erkeğe atfedilen rollerden dolayı kadınların daha fazla ev ortamlarında aktivitelere katıldığı değerlendirilmektedir (Kayantaş ve ark., 2022). Çin' de yapılan bir çalışmada ise cinsiyetin sosyal katılımla ilişkisi bulunmamıştır (Feng ve ark., 2020). Literatürdeki çalışma ile farklılığın sebebi sosyo-kültürel farktörlerin kadın ve erkeklerin sosyal aktivitelere katılımda, sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ekonomik durum açısından değerlendirildiğinde, yaşlı yetişkinlerin ekonomik duruma göre arkadaş-komşu ve diğer kişilerle etkileşim alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Geliri giderinden fazla veya denk olan katılımcılar, geliri giderinden az olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek arkadaş-komşu etkileşim puanına sahiptir. Gelir durumunun yüksek olması sosyal katılımı ve sosyal etkileşimi etkileyebilmektedir. Ekonomik olarak daha iyi durumda olan bireylerin sosyal aktivitelere katılım için gerekli ulaşım, zaman gibi koşullara daha kolay erişebilmesi, sosyal çevreyle kurdukları ilişkilerin sıklığını arttırabilir (Kapıkıran, 2016; Genç ve Dalkılıç, 2013). Çin'de yapılan bir çalışmada gelir düzeyi yüksek olanların sosyal aktivitelere katılım durumunun, gelir durumu düşük olanlara göre 2 kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (Feng ve ark., 2020). Diğer kişilerle etkileşim alt boyutunda ise geliri giderinden az olan katılımcılarda daha yüksektir. Bu durum ekonomik açıdan dezavantajlı olabileceği değerlendirilen gelir düzeyi düşük olan yaşlı yetişkinlerin kamusal destek ve yardım alıyor olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivite toplam puan ortalaması ve medeni durumu değerlendirildiğinde evli katılımcıların sosyal aktivite toplam ve aile etkileşim alt boyut puanı bekar katılımcılara göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılığın sebebi evli olmak ile daha geniş bir sosyal çevreye sahip olmak, eş ile birlikte olmanın daha motive edici, destekleyici bir alan ortaya çıkarabilmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan bir çalışma da eşle birlikte yaşayan yaşlı yetişkinlerin çocukları ya da bakıcı ile yaşayanlara göre sosyal katılımın daha yüksek olduğu (Ölçücü ve ark., 2015); diğer bir çalışmada ise evli olanların aile desteği anlamlı bulunmuştur (Kaçan Softa, 2015). Bu bulgular sonucunda evli olmak, sosyal aktivitelere katılım konusunda motive edici önemli bir faktör olabilir.

Birlikte yaşama durumuna göre sosyal aktivite ve aile etkileşim alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Eşi ve çocuklarıyla veya çocuklarının yanında yaşayan katılımcıların sosyal aktivite toplam ve aile etkileşimi puanları, tek başına yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Aile üyeleriyle birlikte yaşamanın sosyal etkileşimi destekleyici bir faktör olduğu, aileyle aynı ortamı paylaşan bireylerin günlük yaşamda daha fazla iletişim fırsatına sahip oldukları ve sosyal aktivitelerin sürekliliğini sağlayabildikleri

düşünülebilir (Ashida ve Heaney, 2008; Altunay ve Özkul, 2022; Küçük, 2021). Örneklemini huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılar oluşturan bir çalışmada kendi evlerinde yaşayan, çocuğu olan, aile içinde önemsendiği belirtilen yaşlı bireylerin sosyal desteklerinin yeterli olduğu bulunmuştur (Aksüllü ve Doğan, 2004). Sosyal destek sistemine sahip olan birey, yaşlılığın getirdiği sürece daha kolay uyum sağlayabilir, zorluklar ile daha kolay baş edebilir ve sosyal yaşama da aktif olarak katılabilir. Yapılan bir çalışmada bireylerin algıladıkları sosyal destek ne kadar fazla ise sosyal aktivitelere katılmaya niyetlenme olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ashida ve Heaney, 2008). Bu bulgular sonucunda yaşlı yetişkinin birlikte yaşadığı kişiler destekleyici davranışlar sergileyerek bireylerin hem daha kolay yaşlılık sürecine uyum sağlamasında hem de sosyal katılımda etkisi olabilir.

Çocuk sahibi olma durumuna göre aile ile etkileşim ve diğer kişilerle etkileşim alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak, aile etkileşimi açısından çocuk sahibi olan bireylerin daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Çocuk sahibi olmanın aile etkileşimini artırdığı, bundan dolayı sosyal katılımı da etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Yapılan bir çalışmada çocuk sahibi olmanın, yaşlı yetişkinler için bir bakım verici, kurtarıcı rolünde olduğu değerlendirilmiştir (Altunay ve Özkul, 2022). Yaşlılık sürecini birey, çocukları, ailesi ile yakın bir ilişkide sürdürebilir, daha kolay zorluklarla baş edebilir ve yaşlı bireyin ihtiyaçları giderilebilir. Diğer kişilerle etkileşim alt boyutunda ise yaşlı bireyin çocukları; bireyi alabileceği sosyal destek sistemleri, hizmetler, sağlık kontrolleri ve yaşlı toplantıları gibi aktivitelere yönlendirici olabileceği değerlendirilmektedir.

Çocuklarla görüşme sıklığı sosyal aktivite üzerinde anlamlı farklılık yaratmaktadır. Çocuklarıyla sık sık görüşenlerin sosyal aktivite toplam, arkadaş-komşu etkileşim ve aile etkileşim puan ortalamaları nadiren veya bazen görüşenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu farklılığın nedenleri arasında çocuklarıyla daha sık görüşenlerin, oluşan sosyal destek ile yaşam stresleri ile daha iyi baş edebilmesi, sosyal çevrenin genişlemesi ve çocukları tarafından sosyal aktivitelere teşvik edilmesi söylenebilir. Yaşlı bireylerin çocukları ve ailesiyle olan etkileşim sosyal katılım için önemli olmaktadır (Nordin ve ark., 2020). Yapılan çalışmada çocuklarını görme sıklığı ve sosyal destek açısından ilişki anlamlı olarak bulunmuştur (Aydıner Boylu ve Günay,

2018). Küçük' ün (2021) çalışmasında çocuk, akraba, kardeş ile sık sık görüşen yaşlı bireylerin büyük bir çoğunluğunun evli olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde bu araştırmada katılımcıların önemli bir kısmının evli olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular sonucunda evli olmak, çocuk, komşu ve aile ile etkileşimde, ilişkilerin sürdürülmesinde, görüşme sıklığının artmasında ve aktivitelere katılımda önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal ilişkilerin varlığı sosyal desteği sağlayarak sosyal faaliyetlere katılımda etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerin yardımcı araç kullanımı, kronik hastalık varlığı, sürekli ilaç kullanımına göre sosyal aktivite puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmamakla birlikte her üç değişken için de "Diğer Kişiler Etkileşim" alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuç yaşlı yetişkinlerin genel sosyal aktivite düzeylerinin sağlık durumu ile doğrudan etkilenmediğini, ancak bireylerin sağlıkla ilgili ihtiyaçlarının onları sağlık profesyonelleri, sosyal hizmet uzmanları ve destek kurumları gibi "diğer kişilerle" daha fazla temas kurmaya yönlendirmiş olabileceğini düşündürmektedir. Kronik hastalık varlığı, sürekli ilaç kullanımı dolayısıyla yaşlı bireylerin daha düzenli sağlık kuruluşlarına gitmesi gerekmektedir (Wang ve ark., 2019). Günlük aktiviteleri yerine getirmekte zorlanan yaşlı birey, belediyelere, sosyal hizmet merkezlerine, evde bakım hizmetlerine başvuru yaparak yardım talebinde bulunabilir (Nordin ve ark., 2020). Bu bulgular sonucunda bireyler birinci basamak sağlık hizmetlerini tercih etmekte, ihtiyaçları doğrultusunda belediyeler ve sosyal hizmetlerden destek ve yardım talep etmektedir.

Düşme davranışına şahit olma durumuna göre sosyal aktivite ve diğer kişilerle etkileşim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Düşme davranışına tanıklık eden yaşlıların sosyal ortamlarda daha fazla bulunmaları nedeniyle daha çok yaşlının düşmesine şahit olmuş olmalarından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Diğer kişilerle etkileşim alt boyutunda ise düşme davranışına şahit olan bireyde düşme korkusu ortaya çıkabilir. Düşme davranışına veya düşme sonucunda oluşan yaralanmaya, engelliliğe tanık olma durumu bireyin düşmemesi için önlem almasına sebep olabilir (Atay ve ark., 2010).

Düşme korkusu yaşayanlar, arkadaş-komşu ve aile etkileşiminde anlamlı olarak daha düşük puanlar alırken, diğer kişilerle etkileşimde anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır. Bu farklılığın sebebi düşme korkusundan kaynaklı koruyucu önlemlerin

alınması için aile sağlığı merkezi ziyaretleri, sağlık personelinden danışmanlık almak, düşmeden kaynaklı yaralanmalar gibi durumlardan kaynaklanıyor olabileceği değerlendirilmektedir. Düşme korkusunun var olması yaşlı yetişkinlerin aktif bir yaşam sürmesini ve sosyal katılımı engelleyebilir, fonksiyonel gerileme olabilir. Literatürdeki çalışmalarda düşme korkusunu yaşayan bireylerde fiziksel ve sosyal aktivitenin kısıtlanmış olduğu ve aktiviteden kaçınıldığı tespit edilmiştir (Şavkın ve ark., 2021; Murphy ve ark., 2002; Zıjstra ve ark., 2005; Gaxatte ve ark., 2011). Yapılan diğer bir çalışmada günlük yaşam aktiviteleri üzerinde en fazla etkiye sahip faktörün düşme korkusu olduğu belirlenmiştir (Soyuer ve ark., 2015). Düşme korkusunun olması günlük yaşamsal faaliyetleri kısıtlamakla birlikte bireyin yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmada bireylerin günlük yaşamsal aktiviteleri yerine getirememesi, aktivite katılımında kısıtlılık olması sonucunda yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir (Göktaş ve ark., 2020). Aktivitelere katılımdaki yetersizlik bireylerin sosyal yaşamdan çekilmesine, izole olmasına, yalnız hissetmesine, işe yaramama duygusuna sebep olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin sosyal hayatta var olmaları ile toplum içinde aktif bir süreç geçirebilirler (Aliakbarzadeh ve Ramezani, 2024; Choi ve ark., 2025).

5.2. Yaşlı Yetişkinlerin Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Puan Ortalaması ve Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi toplam puan ortalaması 12,02±12,14 olarak belirlenmiştir (Min=0; Maks=56). Alınabilecek yüksek puan, düşme korkusunun bir sonucu olarak aktivite sınırlamasını ve katılım kısıtlamasını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 56 olduğu değerlendirildiğinde yaşlı yetişkinlerin düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının düşük olduğu söylenebilir. Türkmen Keskin ve ark. (2025) çalışmasında YYDKBKDA puan ortalaması 17, 93 olduğu belirlenmiştir. Düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanının ortalama altında seyretmesi nedenleri arasında katılımcılara sosyal ortamlarda ulaşılması, ekonomik koşullar, çalışma hayatı gibi durumlar etkilemiş olabilir. Bu araştırmadaki katılımcıların emekli lokallerine ulaşması, düşme deneyiminin az olması gibi nedenlerden dolayı düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışının düşük düzeyde olduğu değerlendirilmektedir. Ancak

toplumda düşme korkusundan kaynaklı aktivitelerden kaçınan, sosyal yaşamdan uzaklaşan bireylerin varlığı da mevcuttur (Bashkireva ve ark., 2019; Park ve ark., 2017).

Bu araştırmada katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizde, 76 yaş ve üzerindeki katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma puanlarının diğer tüm yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık yaş ilerledikçe fiziksel güç ve denge becerilerindeki azalmaya bağlı olarak yaşlıların daha fazla düşmesi ve düşme korkusuna bağlı daha fazla kaçınma davranışı geliştirdiklerinden kaynaklanıyor olabilir. Literatürde de benzer sonuca ulaşılarak ileri yaşlarda daha sık düşüldüğü ve düşme korkusu yaşandığı tespit edilmiştir (Sayar ve ark., 2022; Scheffer ve ark., 2008; Soyuer ve ark., 2015; Zijlstra ve ark., 2005; Bahat Öztürk ve ark., 2021; Tabacchi ve ark., 2025). Bu bulgular sonucunda ileri yaş düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı sergilemekte önemli bir risk faktörü olduğu değerlendirilmektedir.

Cinsiyet açısından incelendiğinde, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puan ortalaması istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılık kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puan ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum kadınların düşme ve yaralanmalara karşı daha fazla endişe duyduklarını ve günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayarak bu korkuyla baş etmeye çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Literatürde de kadınların erkeklere oranla daha fazla düşme korkusu yaşadığı tespit edilen çalışmalar mevcuttur (Akkaya Kozak ve ark., 2021; Sayar ve ark., 2022; Scheffer ve ark., 2008; Toraman Karagülmez ve Anaforoğlu Külünkoğlu, 2023; Yörük, 2012). Kadınlar fizyolojik, psikososyal açıdan erkeklere göre farklı özelliklere sahip olduğu için daha fazla düşme endişesi yaşayabilirler (Kılıç ve ark., 2021; Sayar ve ark., 2022).

Eğitim durumu açısından, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. İlkokul mezunu katılımcılar, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Eğitim seviyesi arttıkça düşme riskleri hakkında daha doğru bilgi sahibi olabileceği, bunun da düşmeye ilişkin korkunun daha iyi yönetilmesine ve daha az kaçınma

davranışına yol açabileceği düşünülmektedir. Literatürde düşme korkusu ve eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilen sonuçlarla birlikte (Caner ve Aydın Avcı, 2022; Bahat Öztürk ve ark., 2021; Tabacchi ve ark., 2025; Kılıç ve ark., 2021) eğitim durumu ile düşme korkusu arasında anlamlı farklılık tespit edilmeyen çalışma da mevcuttur (Yörük, 2012). Bu bulgular sonucundaki farklılıkların nedeni düşme korkusundan kaynaklı kaçınma davranışında birden fazla faktörün neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Çalışma durumuna göre, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışmayan katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puan ortalaması, çalışan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Bu bulgu, çalışan bireylerin daha aktif bir sosyal yaşam sürdürmeleri nedeniyle düşmeye ilişkin korkularının daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Literatürde çalışan yaşlıların düşme korkuları çalışmayanlara göre anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Kılıç ve ark., 2021).

Çocuk sayısı değişkenine bakıldığında düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Özellikle 4 ve üzeri çocuğa sahip olan katılımcılar, daha az çocuğa sahip olanlardan anlamlı olarak daha yüksek düşme korkusuna bağlı kaçınma puanı almıştır. Bu durum, yaşlı bireyin çocuklarıyla ilişkilerinde ve çocuklar arasında bakım karmaşıklığı ortaya çıkarabileceği için düşme korkusu ve kaçınma davranışlarının artmasına neden olabileceği değerlendirilmektedir. Düşme eyleminden sonra bakıma muhtaç olma, çocuklar arasında kim bakacak sorusu bireyde düşme korkusuna sebep olabilir ve bundan dolayı kaçınma davranışı sergileyebilir.

Kronik hastalık varlığı ve sürekli ilaç kullanımı düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanı istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Kronik hastalığın olması ve sürekli ilaç kullanılması ile düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarını artırdığı tespit edilmiştir. Kronik hastalık ve ilaç kullanımının yaşlılarda fiziksel kapasiteyi olumsuz etkilemesi, bireylerin hareket etme yeteneklerini azaltarak düşme korkularını artırmaktadır. Literatürde de benzer sonuçlar bulunmuştur (Toraman Karagülmez ve Anaforoğlu Külünkoğlu, 2023; Telatar ve ark., 2020; Kılıç ve ark., 2021). Kronik hastalığa sahip yaşlı yetişkinler mevcut sağlık durumunu iyi algılamayabilir ve bakıma muhtaç olma endişesinden dolayı kaçınma davranışı gösterebilirler.

Daha önce düşme deneyimi yaşayan katılımcıların düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanı istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Daha önce düşme deneyimi yaşayan yaşlı bireylerin, düşme deneyimini yaşamayanlara göre kaçınma davranışının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düşme deneyiminin yaşanması ile düşme korkusu ortaya çıkabilmektedir. Düşme korkusundan kaynaklı yaşlı yetişkin sosyal yaşamdan kaçınabilir. Yapılan çalışmalar ile daha önce düşme davranışı gerçekleşen yaşlılarda düşme korkusu istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir (Yörük, 2012; Zijlstra ve ark., 2005; Lavedan ve ark., 2018; Tabacchi ve ark., 2025; Tomita Yoshihito, 2018). Düşme korkusunun varlığı ile sosyal yaşamdan kaçınabilir, toplumdan izole olarak yaşayabilir ve sosyal yaşamdan çekilebilir (Yörük, 2012; Avcı ve Avcı, 2021; Landers ve ark., 2011).

Düşme korkusu yaşayan bireylerin düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanı istatiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düşme korkusu yaşayanlar düşme korkusu yaşamayan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek kaçınma puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda düşme korkusu yaşayanların önemli bir kısmı bu korkudan dolayı aktivitede kaçındığını belirtmiştir (Zijlstra ve ark., 2005; Mane ve ark., 2014). Yapılan diğer çalışmalarda düşme korkusu yaşayanlar aktiviteyi kısıtladığını bildirmiştir (Murphy ve ark., 2002; Mendes da Costa ve ark., 2012). Bir diğer çalışmada ise günlük yaşam aktiviteleri üzerinde en fazla etkiye sahip faktörün düşme korkusu olduğu belirlenmiştir (Soyuer ve ark., 2015). Benzer bir çalışmada ise yaşlı yetişkinlerin günlük aktivitelerdeki bağımsızlık ile düşme korkuları arasında ilişki tespit edilmiştir (Izadi ve ark., 2024). Liu ve ark. (2025) çalışmasında düşme korkusu ile baş etme becerileri arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, düşme ile ilgili önceki olumsuz deneyimlerin ve korkunun bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sınırlandırmasına ve yaşam kalitelerinin azalmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır

5.3. Yaşlı Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalaması ve Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş toplam puan ortalaması 58,49±10,40 (Min=15; Maks=75) belirlenmiştir. Puanın yükselmesi ile psikolojik iyi oluş yükselmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 75 olduğu değerlendirildiğinde yaşlı

yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanı ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Araştırmamızda katılımcıların önemli bir kısmının evli, sosyal katılımlarının olması, çocuk, arkadaş-aile destek sistemlerinin varlığı gibi faktörler psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemiş olabilir.

Bireylerin psikolojik iyi oluş toplam puanı eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan ileri analizlerde lise ve lisansüstü eğitim alanların psikolojik iyi oluş puanlarının, ilkokul mezunlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun da arttığını göstermektedir. Ayrıca lise mezunlarının psikolojik iyi oluş puanı, üniversite mezunlarından da anlamlı olarak yüksektir. Eğitimli bireyler yeni koşullara daha kolay uyum sağlayabilir, kendilerini geliştirebilir, topluma ve çevreye uyum sağlayabilir (Kaçan Softa, 2015). Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal aktivitelere katılımı daha yüksek bulunmuştur (Feng ve ark., 2020; Momtaz ve ark., 2011). Bu bulgular sonucunda eğitim düzeyinin yükselmesi ile sosyal katılım artabilir, yeni ilişkiler daha kolay kurulabilir ve bireylerin daha kolay kendini ifade edebilmesinden dolayı psikolojik iyi oluşlarının da artabileceği değerlendirilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluş toplam puanı medeni durum değişkeninde istatiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Evli katılımcılar, bekarlara göre istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni, evli olmak ile sosyal katılımın artması, eş ile vakit geçirme isteği olabilir. İmiroğlu ve ark. (2021) çalışmasında, örneklemini 18 yaş ve üzeri oluşturan bireylerde evli olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Örneklemi farklı olan iki çalışmalar sonucunda evli olmak psikolojik iyi oluş için koruyucu faktör olabilir. Yapılan bir çalışmada evli katılımcıların sosyal katılım düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Çetin ve ark., 2014). Sosyal katılımın yüksek olması, sosyal desteğin var olması yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Brandao ve ark., 2020; Portero ve Oliva, 2007). Evli olmak ile sosyal katılım artabilir, yaşam kalitesi gelişebilir ve psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluş toplam puanı birlikte yaşadığı kişilere göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Birlikte yaşanılan kişilere göre yapılan ileri analizde, yalnız yaşayan ya da çocuklarıyla yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının eşleriyle yaşayanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Eş ile beraber

yaşamak duygusal destek sağlayabilir. Duygusal destek bireye güven verir, kendini rahat ifade edebilir, değerli hissedebilir ve psikolojik iyi oluş doğrudan etkilenebilir (Özben, 2022). Örneklemini huzurevinde ve evde yaşayan yaşlı bireylerin oluşturduğu bir çalışmada, evde yaşayan, çocuğu olan, ziyaret edilen yaşlılarda sosyal destek puanı daha yüksek bulunmuştur (Aksüllü ve Doğan, 2024; Kaçan Softa, 2015). Bu bulgular sonucunda, eş çocuk bireyin yaşama daha kolay uyum sağlamasını kolaylaştıran güçlü bir destek olduğu değerlendirilmektedir.

Çocuklarla görüşme sıklığı da psikolojik iyi oluş açısından anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,001$). Çocuklarıyla sık sık görüşen katılımcılar, nadiren ya da bazen görüşenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahiptir. Çocuklar ile sık sık görüşerek, yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçları giderilebilir, kendilerini önemli, değerli hissedebilir, sosyal çevre sağlayabilir. Sosyal çevre, yeni destek ağları oluşturabilir. Yüksek sosyal destek, psikolojik iyi oluşunda yükselmesini sağlar (Aliakbarzadeh Arani ve Ramezani, 2024). Aydıner Boylu ve Günay'ın (2018) çalışmasında çocuklarını görme sıklığı ile algılanan sosyal destek arasında ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sosyal desteğin varlığı ile yalnızlık azalır, bireyin psikolojik iyilik haline olumlu katkı sağlayabilir (Zubaroğlu Yanardağ ve Say Şahin, 2019; Özben, 2022).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puanı düşme deneyimine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düşmeyi yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanı, düşme deneyimi olmayanlardan anlamlı olarak daha düşüktür. Literatürdeki çalışmalarda düşmeyi deneyimledikten sonra kaçınma davranışı gösterildiği tespit edilmiştir (Mane ve ark., 2014; İzadi ve ark., 2024; Gaxatte ve ark., 2011). Düşmenin yaşanması ile birey aktivitelerini kısıtlayarak, hareketsiz bir yaşam, sosyal destekten uzak kalabilir ve yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık, kişinin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Kara ve ark., 2009; Ağar, 2020). Katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puanı düşme korkusuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düşme korkusu olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, korku yaşamayan katılımcılardan anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Düşme korkusu yaşayan birey düşmemek için evden çıkmayabilir, sosyal yaşamdan çekilebilir, izole bir şekilde yaşamına devam edebilir. Sosyal yaşamda olmayan, sosyal katılımdan uzak olan bireyin sosyal destek sistemi yetersiz kalabilir ve birey sorunlarla

etkili baş edemeyebilir. Böylelikle bireyin ruhsal iyilik hali olumsuz etkilenmektedir. Yapılan bir çalışmada yaşlı yetişkinlerde önemli bir kısmın düşme korkusu nedeniyle evlerinden dışarı çıkamadıkları tespit edilmiştir (Gaxatte ve ark., 2011). Bir başka çalışmada ise bireylerin düşmekten korktuğu ve bu yüzden aktiviteden kaçındıklarını bildirmiştir (Mane ve ark., 2014). Bu bulgular sonucunda evden çıkmayan, sosyal katılımı olmayan, yaşamdan çekilen, sosyal destekten yoksun olan bireylerin psikolojik iyi oluşları olumsuz etkilenebilmektedir.

5.4. YSAÖ ve YPİOÖ İlişkisinde YYDKBKDA Puan Ortalamalarının Korelasyon Analizi Sonuçlarının ve Aracı Rolün Tartışılması

Bu araştırmada sosyal aktivite toplam puanları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Yaşlı yetişkinlerin günlük yaşam aktivitelerine katılım sağlamaları, bağımsızlıklarını sürdürebilmeleri, psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Sosyal katılım, sosyal destek yaşlılık döneminde koruyucu, yaşlılığa uyum sürecinde etkili ve yaşam kalitelerini artırıcı bir etkisi bulunmaktadır (Özben, 2022). Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak aktif olması, katılım sağlaması kendini iyi hissetmesini sağlamakla birlikte yaşam kalitesine de olumlu yönde etki etmektedir. Sosyal aktivitenin alt boyutları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile arkadaş etkileşimi ve aile etkileşimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, diğer kişilerle etkileşimle ise anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Alanyazında sosyal desteğin sosyal katılımı artırdığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu çalışmalar mevcuttur (Aliakbarzadeh Arani ve Ramezani, 2024; Choi ve ark., 2025; Momtaz ve ark., 2011). Bunun yanında, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanları ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların sosyal aktivitelerinin artmasının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini; düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Düşme korkusuna bağlı yaşlı yetişkinler günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlılığa gidebilir, sosyal yaşamdan çekilebilir. Yaşanan bu korkudan dolayı bireyde işlevsel gerileme, sosyal katılımda azalma ve yaşam kalitesinde bozulma meydana gelebilir (Mane ve ark., 2014; De Roza ve ark., 2022; Landers ve ark., 2011). Düşme korkusu sonucunda endişe ve anksiyete oluşarak

bireyin hareketi kısıtlanmaktadır ve düşme korkusunun artması ile kaçınma davranışı artmakta ve düşme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Erdem ve Emel, 2004; Gaxatte ve ark., 2011). Yaşlı yetişkinde düşme korkusu arttıkça, aktivite kısıtlanabilir veya kaçınma davranışı gösterebilir, sosyal yaşamdan çekilebilir ve psikolojik iyilik hali olumsuz etkilenebilir.

Bu araştırmada sosyal aktivite toplam puanı, psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir. Yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bireyin sosyal aktivitelere katılımı ile yeni sosyal destek sistemleri, paylaşım yapabileceği ortamlar oluşabilir ve yaşlanma sürecine daha kolay uyum sağlayabilir. Yapılan bir çalışmada sosyal desteğe sahip olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Aliakbarzadeh Arani ve Ramezani, 2024; Jin ve ark., 2024). Sosyal desteğin olmaması bireyin yalnız hissetmesine, toplumdan uzaklaşmasına ve aktivitelere katılımını engelleyebilir. Choi ve ark. (2025) çalışmasında yaşlı yetişkinlerde yalnızlığın psikolojik iyi oluş ile anlamlı ve negatif ilişkide olduğu belirtilmiştir. Bireyin sosyal katılımı ile yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenir ve yaşamından memnun olması psikolojik iyi oluşuna da olumlu katkı sağlar (Brandao ve ark., 2020).

Bu araştırmada sosyal aktivitenin "Arkadaş Komşu Etkileşim" ve "Aile Etkileşim" alt boyutu, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Ancak "Aile Etkileşim" boyutunun daha düşük düzeyde pozitif etkisi olduğu değerlendirilmiştir. "Diğer Kişilerle Etkileşim" alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yaşlı yetişkinler için "Arkadaş-Komşu ve Aile Etkileşimleri" kendini mutlu hissettiği, erişimi daha kolay, güvendiği ortamları sağlayabildiği için tercih edilebilir. Araştırmamızdaki katılımcıların büyük bir çoğunluğunun evli olmasından dolayı evli bireyler yeni sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklar kurmaya daha istekli olabilirler. Örneklemini yalnız veya eşiyle yaşayan yaşlı bireylerin oluşturduğu bir çalışmada katılımcılar, çocuklarından göremedikleri sosyal desteği arkadaşlarından, komşularından, yakın çevreden beklediklerini belirtmişlerdir (Altunay ve Özkul, 2022). Arkadaş ve komşu, aile üyelerinin yetişemediği durumlarda yaşlı bireye hem ihtiyaçlarının giderilmesinde hem de sosyal anlamda destek olabilmesinden dolayı bireyin psikolojik iyi oluşuna da olumlu katkı

sağlayabilir. Tayland' da yapılan bir çalışmada ise yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde aile desteği ortalama puanı, arkadaş desteğinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Thana
kwang ve ark. 2012). Bu farklı sonuçların sebebi sosyo-kültürel faktörler, aile ve arkadaşlık değerlerindeki farklılıklar, yaşam şekilleri etkili olabilir.

Bu araştırmada sosyal aktivitenin düşme korkusuna bağlı kaçınma üzerindeki etkisi anlamlı değildir. Katılımcıların sosyal aktivite düzeylerindeki değişimler, düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarını anlamlı düzeyde etkilememektedir. Sosyal aktivitenin düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarını açıklamadığı görülmektedir. Bu bulguya göre düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışının aracı değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada sosyal aktivitenin alt boyutlarının düşme korkusuna bağlı kaçınma üzerindeki etkisi incelendiğinde ise alt boyutlardan sadece "Arkadaş-Komşu Etkileşim" düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışları üzerinde negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, arkadaş ve komşularla etkileşim arttıkça düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı azalmaktadır. Arkadaş ve komşu etkileşimi, yaşlı bireyin sosyal destek sistemini oluşturduğu için düşme korkusu ile daha kolay baş edebilmesini, yaşamın zorlukları ile mücadele etmesini sağladığı değerlendirilmektedir (Özben, 2022; Kaçan Softa ve ark., 2016). Arkadaş ve komşular, düşme korkusundan dolayı aktivitelerden kaçınma, yalnızlık, sosyal hayattan çekilme gibi davranışlarda bulunan yaşlı bireyler için önemli bir koruyucu faktör olabilir.

Araştırmamız sonucunda bağımsız değişkenimiz olan sosyal aktivitenin aracı değişkenimiz olan düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı üzerinde etkisi tespit edilmemiştir. Bu sonuçtan dolayı düşme korkusuna bağlı kaçınmanın aracı değişken olmadığı sonucuna varılmıştır.

6. SONUÇLAR

Yaşlı yetişkinlerin sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusu nedeniyle kaçınma davranışlarının aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmamızda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmaya katılan yaşlı yetişkinlerin;

- Sosyal aktivite toplam puanı ortalaması orta düzeyin biraz üzerinde olduğu,
- Sosyal aktivite alt boyutlarına bakıldığında, katılımcıların "Arkadaş Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 25,10±7,13 (Min=8; Maks=40), "Aile Etkileşimi" alt boyutu puan ortalaması 15,44±4,11 (Min=4; Maks=20) ve "Diğer Kişiler Etkileşimi" alt boyutu puan ortalamasının 9,48±3,93 (Min=4; Maks=20) olduğu,
- Sosyal aktivite toplam ve alt boyut puanları açısından kadınların arkadaş-komşu etkileşim alt boyut puanının yüksek olduğu,
- Sosyal aktivitenin alt boyutlarından arkadaş-komşu etkileşim puanı geliri giderinden fazla veya denk olan katılımcıların, geliri giderinden az olanlardan daha yüksek olduğu ve diğer kişilerle etkileşim alt boyutu puanı ise geliri giderinden az olanlarda daha yüksek olduğu,
- Evlilerin sosyal aktivite toplam ve aile etkileşim alt boyut puanları, bekarlardan daha yüksek olduğu,
- Eşiyle, eşi ve çocuklarıyla veya çocuklarının yanında yaşayanların sosyal aktivite toplam ve aile etkileşimi puanları, tek başına yaşayanlardan daha yüksek olduğu,
- Çocuk sahibi olanların sosyal aktivite alt boyutlarından aile ve diğer kişilerle etkileşim puanı çocuk sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğu,
- Çocuklarıyla sık sık görüşenlerin sosyal aktivite toplam, arkadaş-komşu etkileşim ve aile etkileşim puanları nadiren veya bazen görüşenlerden daha yüksek olduğu,
- Yardımcı araç kullanan, kronik hastalığı olan, sürekli ilaç kullananların sosyal aktivite alt boyutlarından diğer kişilerle etkileşim puanının yüksek olduğu,
- Düşmeye şahit olanlar açısından, olmayanlara göre sosyal aktivite toplam ve diğer kişilerle etkileşim puanının daha yüksek olduğu,

- Düşme korkusu yaşayanlar yaşamayanlara göre sosyal aktivite alt boyutlarından arkadaş-komşu, aile etkileşimi ve diğer kişilerle etkileşim puanlarının daha yüksek olduğu,
- Düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı toplam puan ortalamasının düşük olduğu,
- 76 yaş ve üzerindekilerin düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının diğer tüm yaş gruplarından daha yüksek olduğu,
- Kadınların erkeklere göre düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının daha yüksek olduğu,
- İlkokul mezunların, lise, üniversite ve lisansüstü mezunlardan düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının daha yüksek olduğu,
- Düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanının çalışma hayatı olmayanlarda çalışma hayatı olanlara göre daha yüksek olduğu,
- 4 ve üzeri çocuğa sahip olanların, daha az çocuğa sahip olanlardan düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının daha yüksek olduğu,
- Düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışı puanlarının kronik hastalığı olan, sürekli ilaç kullanan, düşme deneyimi olan ve düşme korkusu olanlarda daha yüksek olduğu,
- Psikolojik iyi oluş toplam puan ortalamasının ortalamanın üzerinde olduğu,
- Lise ve lisansüstü eğitim alanların psikolojik iyi oluş puanlarının, ilkokul mezunlarından daha yüksek olduğu, ayrıca lise mezunlarının psikolojik iyi oluş puanı, üniversite mezunlarından da daha yüksek olduğu,
- Evli olanların bekarlara göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu,
- Eşleriyle birlikte yaşayanların yalnız veya çocuklarıyla yaşayanlardan psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu,
- Çocuklarıyla sık sık görüşen katılımcılar, nadiren ya da bazen görüşenlerden psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu,
- Düşme deneyimi ve düşme korkusu olanların olmayanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu,
- Sosyal Aktivite toplam puanları ile Psikolojik İyi Oluş arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,

- Sosyal Aktivite alt boyutları incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş ile arkadaş etkileşimi ve aile-etkileşimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, diğer kişilerle etkileşimde ise anlamlı ilişki olmadığı,
- Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı puanları ile Psikolojik İyi Oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Sosyal Aktivite toplam puanı, Psikolojik İyi Oluş düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilediği,
- Sosyal Aktivite alt boyutlarından sadece "Arkadaş-Komşu Etkileşim" Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı üzerinde negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu,
- Çalışmamız sonucunda bağımsız değişkenimiz olan sosyal aktivitenin aracı değişkenimiz olan Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı üzerinde etkisi tespit edilmemiştir. Bu sonuçtan dolayı Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınmanın aracı değişken olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak Sosyal Aktivitenin alt boyutlarından arkadaş-komşu etkileşimi Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı üzerinde negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

7.ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarına göre;

- Bireyler yaş aldıkça fiziksel kayıplar yaşayabilir, desteğe ve yardıma ihtiyacı olabilir. Bu yüzden hemşirelerin birey merkezli bütüncül bir anlayış ile yaşlı yetişkini değerlendirmesi ve bakım vermesi,
- Yaşlı bireylerin toplum içinde varlığını sürdürebilmesi, değişen çevreye ve ortama uyum sağlaması için hem topluma hem bakın verenlere yaşlılık dönemi hakkında hemşirelerin eğitimler vermesi,
- Yaşlı yetişkinlerde düşme davranışı önemli bir fiziksel ve psikolojik sağlık sorunu olduğundan dolayı düşmeye sebep olabilecek faktörlerin tespit edilmesi ve önleyici girişimlerde bulunulması,
- Bireylerde düşmeyi önlemek için, kapsamlı düşme davranışı taramaları birinci basamak sağlık hizmetleri tarafından yapılması ve düşme davranışından korunmak için sağlık personeli tarafından eğitimler verilmesi,
- Düşme riski veya düşme öyküsü olan bireyler için yaşadıkları yerlerdeki düşme davranışına sebep olabilecek tehlikeler hakkında ev ziyaretleri yapılmalı ve koruyucu faktörler hakkında eğitimlerin verilmesi,
- Düşme korkusu bireylerin sosyal yaşamdan çekilmesine, aktivitelerden kaçınmasına sebep olabilecek önemli bir etken olduğu için düşme yaşayan veya başkasının düşmesine şahit olmuş bireylere yönelik hem fiziksel hem psikososyal bakımda bulunulması,
- Sosyal aktivitelere katılımı az olan bireylere destek olunması, cesaretlendirilmesi,
- Bireyler yapabilecekleri düzeyde aktivite programlarına katılması ve bağımsızlıklarının desteklenmesi, yaşlı lokallerine, halk eğitim merkezlerine katılmaları konusunda farkındalık kazandırılması,
- Yaşlıların daha kolay hareket edebileceği, aktif olabilecekleri, sosyal yaşamdan uzaklaşmayacakları yaşlı dostu ortamların oluşturulması,
- Bireyler için egzersiz alanları, sanatsal faaliyetleri yapabilecekleri kurslar, kültürel gezilere katılım sağlayabilecekleri alanların oluşturulması,

- Yaşlılık dönemindeki ekonomik sorunların önüne geçilebilmesi için çalışma hayatında olmak isteyen yaşlı bireyler desteklenmeli ve emeklilik dönemindeki ekonomik sorunların yaşanmasını engellemek için düzenlemeler yapılarak birey sosyal yaşamda var olabileceği önerilmektedir.

8. KAYNAKÇA

Acaröz Candan, S., Demircioğlu, A., Şahin, Ü. K. (2020). Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the fear of falling avoidance behavior questionnaire in Turkish community-dwelling older adults. *Disability and Rehabilitation, 43*(23), 3387–3394. https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1734674

Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi, 3*(2), 75-80. https://doi.org/10.47141/geriatrik.744968

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2012). *Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı*. https://www.aile.tr/eyhgm/yayin-kaynak/ (Erişim tarihi 18 Aralık 2024).

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). *Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı 2023-2025.* https://aile.gov.tr/media/133624/yasli_haklari_ulusal_eylem_plani.pdf (Erişim tarihi 10 Mart 2024).

Akbaş, E., Taşdemir Yiğitoğlu, G., Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal i zolasyon ve yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, *15*(26), 4540-4562. https://doi.org/10.26466/opus.648658

Akkaya Kozak, D., Bahar, N. T., Ay, F., Kılıç, B., ve Özgün Başıbüyük, G. (2021). Türkiye'de ileri yaştaki yetişkinlerin düşme durumları. *Antropoloji Dergisi,* (41), 11-20. https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.810773

Aksüllü, N., Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* *5*(2), 76-84. https://article.imrpress.com/journal/AP/5/2/pii/132387/894b856dadd29779d4a5d215b49f4b25.pdf

Aliakbarzadeh Arani, Z., Ramezani, T. (2024). Predicting psychological well-being based on attitudes toward aging and social support mediated by hope in life. Journal of Human Behavior in the Social Environment. *Advance online publication,* 1-15. https://doi.org/10.1080/10911359.2024.2395397

Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 23*(3), 159-164. https://tip.fusabil.org/pdf/pdf_FUSABIL_692.pdf

Altunay, Z., Özkul, M. (2022). Geçmişin değeri günün sosyal problemi: Yaşlılık ve modern toplumda yaşlı bakımı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 13*(35), 1012-1036. https://doi.org/10.21076/vizyoner.1020968

Ashida, S., Heaney, C. A. (2008). Social networks and participation in social activities at a new senior center: Reaching out to older adults who could benefit the most. Activities, *Adaptation & Aging*, *32*(1), 40–58. https://doi.org/10.1080/01924780802039261

Atay, E., Akdeniz, M., Howe, J., Yaman, H. (2010). Yaşlılarda düşme, düşme korkusu ve bedensel etkinlik. GeroFam-A Peer Reviewed Evidence-Based gerontology-oriented family practice journal, *2*(1), 11-28. http://dx.doi.org/10.5490/gerofam.2011.1.1.3

Avcı, F., Avcı, Ş. (2021). Yaşlılık döneminde görülen değişiklikler, fiziksel inaktivite, kinezyofobi ve düşmeler. *Abant Journal of Health Sciences and Technologies, 1*(2), 051-062. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2255726

Ayan, F. S. (2021). Gerontolog gözüyle yaşlı bireylerde depresyonun değerlendirilmesi. A. Kılavuz (Ed.), *Yaşlılıkta Depresyon* içinde (1. baskı, ss. 1-32). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aydıner Boylu, A., Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7*(2), 1351-1363. https://doi.org/10.15869/itobiad.369988

Bahat Öztürk, G., Kılıç, C., Bozkurt, M. E., Karan, M. A. (2021). Prevalence and associates of fear of falling among community-dwelling older Adults. *The Journal of Nutrition, Health & Aging, 25*(4), 433–439. https://doi.org/10.1007/s12603-020-1535-9

Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6) 1173-1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Bashkireva, A. S., Bogdanova, D. Yu., Bilyk, A. Y., Shisko, A. V., Kuachan, E. Yu., Arutyunov, V. A. (2019). Quality of life and physical activity among elderly and old people. *Adv Gerontol* **9**, 224–231. https://doi.org/10.1134/S2079057019020048

Biçer, S., Demir, G. (2018). Yaşlı bireylerde düşme ve kazalar. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD), 11(2), 37-40. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/610583

Birimoğlu Okuyan, C., Bilgili, N. (2018). Yaşlılarda mobilite ve düşme davranışları: Bir huzurevi çalışması. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 15*(1), 1-8. https://jag.journalagent.com/jern/pdfs/JERN_15_1_1_8.pdf

Bordone, V., Arpino, B., Rosina, A. (2019). Forever young? An analysis of the factors influencing perceptions of ageing. *Ageing and Society*, *40*(8), 1669–1693. https://doi.org/10.1017/S0144686X19000084

Bozdoğan Yeşilot, S. (2023). Ruhsal sağlık, ruhsal hastalık ve ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği tarihçesi. A. Yüksel, E. Bahadır Yılmaz (Ed*.), Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşirelik Bakım İlkeleri* içinde (1. Baskı, ss. 1-22). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Brandão, B. M. L. D. S., Silva, A. M. B. D., Souto, R. Q., Alves, F. A. P., Araújo, G. K. N., Jardim, V. C. F. D. S., Araújo, H. V. (2020). Cognition and quality of life relationship among the elderly community: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *73Suppl 3*(Suppl 3), e20190030. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0030

Caner, Ş., Aydin Avcı, İ. (2022). Yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimlerinin incelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(1), 193-208. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2132868

Choi, N. G., Gutierrez, A., Fons, B., Vences, K., Marti, C. N. (2025). Depressive/anxiety symptoms in homebound older adults: Mediation effects of loneliness and psychological well-being. *Clinical Gerontologist*, 1–14. https://doi.org/10.1080/07317115.2025.2493253

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. (2nd Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Cumming, R., Salkeld, G., Thomas, M., Szonyi, G. (2000). Prospective study of the impact of fear of failing on activities of daily living nursing home admission. *Journal of Gerontology: Medical Sciences, 55*(5*),* 299-305. DOI: 10.1093/gerona/55.5.m299

Çaynak, S. (2023). Anksiyete bozukluğu olan yaşlı birey ve hemşirelik bakımı. F. Öz, S. Arguvanlı Çoban, H. Seki Öz (Ed.), *Yaşlı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Olgu Senaryoları ile* içinde (1. Baskı, ss. 105-124). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Çetin, Y. S., Gökalan Kara, İ., Kitiş, A. (2014). Evde yaşayan yaşlılarda sosyal katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 2*(1), 11–20. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/388638

Çınarlı, T., Koç, Z. (2015). 65 yaş ve üzeri yaşlılarda düşme risk ve korkusunun günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4*(4), 660-679. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/220075

Çokan Dönmez, Ç., Güner Emül, T. (2021). Hemşirelerin yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(51), 33-40. https://sobider.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=6b88bb39-bffd-4852-a57c-6887db7744c8.pdf&key=49605

Çunkuş, N., Taşdemir Yiğitoğlu, G., Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi, 2*(2), 58-67. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797844

De Roza, J.G., Ng, D.W.L., Mathew, B.K., Jose, T., Goh, J. L., Wang, C., Chin Soh, S. C., Goh, C. K. (2022). Factors influencing fear of falling in community-dwelling older adults in Singapore: a cross-sectional study. *BMC Geriatr*, 22, 186. https://doi.org/10.1186/s12877-022-02883-1

Demir Erbil, D., Hazer, O. (2021). Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin ve sosyal ağlarının başarılı yaşlanmaya etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(80), 1846-1857. https://doi.org/10.17755/esosder.867218

Demirtaş, Ş., Güngör, C., Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi, 39*(1), 100-108. https://doi.org/10.20515/otd.292504

Duru Aşiret, G. (2019). Yaşlanma ile ilgili kavramlar ve teoriler. S. Kapucu (Ed.), *Geriatri Hemşireliği* içinde (ss. 1-16). Ankara: Hipokrat Kitabevi.

Erdem, M., Emel, H. F. (2004). Yaşlılarda mobilite düzeyi ve düşme korkusu. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 7*(1), 1-10. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/29212

Erkuran, H. (2020). Yaşlanma korkusu. Sağlık ve Toplum Dergisi, (1), 26-29. https://ssyv.org.tr/wp-content/uploads/2020/02/3-Ya%C5%9Flanma-Korkusu.pdf

Eryılmaz, A., *Atak*, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi* Dergisi*, 48*, 227-233. DOI: 10.4274/npa.5721

Feng, Z., Cramm, J. M., Jin, C., Twisk, J., Nieboer, A. P. (2020). The longitudinal relationship between income and social participation among Chinese older people. *SSM- Population Health, 11,* 100636. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100636

Freitas, M. C., Querioz, T. A., Sousa, J. A. V. (2010). The meaning of old age and the aging experience of in the elderly. *Rev Esc Enferm USP, 44*(2), 403-408. DOI: 10.1590/s0080-62342010000200024

Gaxatte, C., Nguyen, T., Chourabi, F., Salleron, J., Pardessus, V., Delabrière, I., Thévenon, A., Puisieux, F. (2011). Fear of falling as seen in the multidisciplinary falls consultation. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine, 54*(4), 248-258, ISSN 1877-0657, https://doi.org/10.1016/j.rehab.2011.04.002.

Genç, Y., Dalkılıç, P. (2013). Yaşlıların sosyal dışlanma sendromu ve toplumsal beklentileri. *The Journal of Academic Social Science Studies, 6*(4), 461-482. DOI: 10.9761/JASSS1390

George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.). Boston: Pearson.

Göktaş, A., Kudret, H., Kar, İ., Uyanık, M., Varlı, M. (2020)., Geriatrik bireylerin aktivite-rol katılımlarının yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7*(1), 13-31. https://doi.org/10.21020/husbfd.573393

Gümüş Demir, Z. (2023). Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Senex Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, *6*(1), 16-32. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2905899

Gümüş, E., Arslan, İ., Tekin, O., Fidancı, İ., Eren, Ş. Ü., Dilber, S., Şahin, K. (2017). Kendi evi ve huzurevinde yaşayan yaşlılarda, denge ve yürüme skorları ile düşme riskinin karşılaştırılması. *Ankara Med J, 17*(2), 102-10. https://doi.org/10.17098/amj.284275

Günay, K., Yılmaz, İ. (2023). Fiziksel aktivite: sağlıktan akademik başarıya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 43-55. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2963011

Gürbüz, S., Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hala geçerli mi? Turkish Journal of Psychology / Türk Psikoloji Dergisi, 37(88), 1-14. DOI:10.31828/tpd1300443320191125m000031

Güzel, R., İrdesel, J., Gökçe Kutsal Y. (2021). İleri yaşlarda kinezyofobi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 30*(2), 116-25. https://doi.org/10.17942/sted.899387

Hayırkuş B, Çapar A. (2024). The relationship between the self-care agency and psychological well-being of elderly individuals: An example of a nursing home. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 18*(3), 336-345. https://doi.org/10.21763/tjfmpc.1423785

Hofmann, S. G., Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, *55*, 14–21. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004

Howland, J., Peterson, E. W. (2024). The critical role of primary care health care professionals in referring older adults to community-based fall prevention programs. *Frontiers in Public Health*, *12,* 1-4. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1377972

Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences[‡]. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(2), 137-164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Izadi-Avanji, F. S., Safa, A., Abedzadeh-Kalahroudi, M., Shaterian, N. (2024). Fear of falling and its related factors in older adults following a fall in Kashan, Iran (2023-2024). *BMC geriatrics*, *24*(1), 965. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05560-7

İmiroğlu, A., Demir, R., Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(80), 2037-2057. https://doi.org/10.17755/esosder.859555

İnel Manav, A. (2023). Yaşlı ruh sağlığı. A. Yüksel, E. Bahadır Yılmaz (Ed.*), Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşirelik Bakım İlkeleri* içinde (1. Baskı, ss. 803-824). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

İnel Manav, A., Bozkurt A., Coşkun E. (2021). Yaşlıların kişisel anlam profili ve psikolojik iyi oluşlarının değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 4*(1), 48-55. https://doi.org/10.38108/ouhcd.816449

Jin, W., Felix, M. S., Paek, S. C., Lamy. F. R. (2024). Social activities and depressive symptoms among elderly based on rural and urban differences in China: a National cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 2243-2254. DOI: 10.2147/PRBM.S460453

Kaçan Softa, H. (2015). Evde ve huzurevinde kalan yaşlıların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8*(2), 63-76. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/203249

Kaçan Softa, H., Bayraktar, T., Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD), 9*(1), 1-12. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/221070

Kalyoncuo, S., Tekinsoy Kartın, P. (2021). Aktif yaşlanma ve hemşirelik bakımı. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8*(1), 26-32. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1501432

Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 9*(1), 13-25. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/221071

Kara B, Yıldırım Y, Genç A, Ekizler S. (2009). Geriatriklerde ev ortamı ve yaşam memnuniyetinin değerlendirilmesi ve düşme korkusu ile ilişkisinin incelenmesi. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 20*(3), 190-200. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/138124

Karakaş İnce, D., Bahadır Yılmaz, E. (2023). Ruh sağlığı ve ruh sağlığı hemşireliğine uygun olan kültürel ve spiritüel kavramlar. A. Yüksel, E. Bahadır Yılmaz (Ed.), *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşirelik Bakım İlkeleri* içinde (1. Baskı, ss. 83-98). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (Bir meta-analiz çalışması). *Mediterranean Journal of Sport Science, 5*(Özel Sayı 1), 687-696. https://doi.org/10.38021/asbid.1207249

Kılıç, D., Ata, G., Hendekci, A. (2021). Yaşlılık döneminin önemli sağlık sorunlarından biri: düşme ve düşmeyi etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 517-523. https://doi.org/10.31067/acusaglik.850925

Koldaş, L. Z. (2017). Yaşlılık ve kardiyovasküler yaşlanma nedir? *Türkiye Kardiyoloji Derneği, 45*(5), 1-4. doi: 10.5543/tkda.2017.40350

Korkut Owen, F. (2023). Yaşlılık döneminde sağlıklı yaşam: İyilik hali. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi, 7*(2), 46-59. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4044775

Kuman Tunçel, Ö. (2021). Psikiyatrist gözüyle yaşlı bireylerde depresyonun ayırıcı tanısı ve tedavisi. A. Kılavuz (Ed.), *Yaşlılıkta Depresyon* içinde (1. baskı, ss. 143-175) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kurt, G., Yücel Beyaztaş, F., Erkol, Z. Z. (2010). Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi*, *24*(2), 32-39. https://www.researchgate.net/publication/340175102

Küçük, M. (2021). Yaşlıların ihtiyaçları, beklentileri ve karşılaştığı sorunların çözümünde sosyal ve politik çevrenin rolü: Konya ilinin Beyşehir ve Hüyük ilçeleri örneği. *Sosyal Çalışma Dergisi, 5*(2), 258-284. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2174894

Küçük, U., Karadeniz, H. (2021). Yaşlanmaya bağlı bireylerde görülen fizyolojik, ruhsal, sosyal değişiklikler ve korunmaya yönelik önlemler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD), 14*(2), 96-103. https://doi.org/10.46414/yasad.877517

Landers, M. R., Durand, C., Powell, D. S., Dibble, L. E., Young, D. L. (2011). Development of a scale to assess avoidance behavior due to a fear of falling:

the Fear of Falling Avoidance Behavior Questionnaire. *Physical Therapy*, *91*(8), 1253–1265. https://doi.org/10.2522/ptj.20100304

Lavedán, A., Viladrosa, M., Jürschik, P., Botigué, T., Nuín, C., Masot, O., Lavedán, R. (2018). Fear of falling in community-dwelling older adults: A cause of falls, a consequence, or both?. *PloS one*, *13*(3), e0194967. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194967

Lee, S.H., Kim, Y.B. (2016). Which type of social activities may reduce cognitive decline in the elderly?: A longitudinal population-based study. *BMC Geriatr 16*(1), 165. https://doi.org/10.1186/s12877-016-0343-x

Liu, S., Xiao, H., Qi, P., Song, M., Gao, Y., Pi, H., Su, Q. (2025). The relationships among positive coping style, psychological resilience, and fear of falling in older adults. *BMC Geriatr* **25,** 51. https://doi.org/10.1186/s12877-025-05682-6

Manavgat, G., Daştan, İ., Abbasi, A. (2021). Yaşlılık ve sağlık ekonomisi. B. Varışlı (Ed.), *Değişen Toplumda Yaşlanma ve Yaşlılık* içinde (1.baskı, ss. 29-47). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Mane, A. B., Sanjana, T., Patil, P. R., Sriniwas, T. (2014). Prevalence and correlates of fear of falling among elderly population in urban area of Karnataka, India. *Journal of Mid-Life Health*, *5*(3), 150–155. https://doi.org/10.4103/0976-7800.141224

Mendes da Costa, E., Pepersack, T., Godin, I., Bantuelle, M., Petit, B., Levêque, A. (2012). Fear of falling and associated activity restriction in older people. results of a cross-sectional study conducted in a Belgian town. *Archives of Public Health = Archives Belges de Sante Publique, 70,* 1. https://doi.org/10.1186/0778-7367-70-1

Momtaz, Y. A., Ibrahim, R., Hamid, T. A., Yahaya, N. (2011). Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia. *Aging & Mental Health*, *15*(4), 437–445. https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536141

Murphy, S. L., Williams, C. S., Gill, T. M. (2002). Characteristics associated with fear of falling and activity restriction in community-living older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, *50*(3), 516–520. DOI: 10.1046/j.1532-5415.2002.50119.x

Myers, D. G., Diener E. (1995). Who is happy? *Association For Psychological Science*, *6*(1), 10-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Nordin, T., Rosenberg, L., Nilsson, I. (2020). Personhood in aloneness and in affinity: Satisfactory social participation among home care recipients.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 29(7), 563–577. https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1849394

Oğuz, D. (2003). Yaşlılar ve erişilebilirlik. V. Kalınkara (Ed.), *Yaşlılık Disiplinler Arası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler* içinde (ss. 101-117). Ankara: Odak Yayınevi.

Ojo, E. O., Thiamwong L. (2022). Effects of nurse-led fall prevention programs for older adults: A systematic review. *Pac Rim Int J Nurs Res Thail, 26*(3), 417-431. PMCID: PMC9432804

Onur, B. (2021). *Gelişim Psikolojisi* (12. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Ottenbreit, N. D., Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive behavioral avoidance scale. *Behavior Research and Therapy, 42*(3), 293-313. https://doi.org/10.1016/S0309-1740(03)00140-2

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi* (2), 63-73. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/562579

Özben, Ş. (2022). Yaşlıların ruh sağlığının incelenmesi. *Scientific Journal of Finance and Financial Law Studies, 2*(2), 119-127. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3831491

Özen Çınar, İ., Kartal, A. (2008). Yaşlılarda depresif belirtiler ve sosyodemografik özellikler ile ilişkisi. *Preventive Medicine Bulletin, 7*(5), 399-404. https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/84722

Özen Çıplak, A. (2023). Psikolojik iyi oluşun tanımı, kuramsal temelleri ve ölçümü. C. Yılmaz, G. Er Vargün, E. Şener (Ed.), *Psikolojik İyi Oluş* içinde (1.baskı, ss. 3-23). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özvurmaz, S. (2018). Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *2*(3), 118-125. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/550641

Park, J. I., Yang, J. C., Chung, S. (2017). Risk factors associated with the fear of falling in community-living elderly people in Korea: Role of psychological factors. *Psychiatry İnvestigation*, *14*(6), 894–899. https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.6.894

Polat, Ü., Kahraman, B. B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, *18*(4), 213-218. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/72027

Portero, C. F., Oliva, A. (2007). Social support, psychological well-being, and health among the elderly. *Educational Gerontology, 33*(12), 1053–1068. https://doi.org/10.1080/03601270701700458

Ruiz-Comellas, A., Valmaña, G. S., Catalina, Q. M., Baena, I. G., Mendioroz Peña, J., Roura Poch, P., Sabata Carrera, A., Cornet Pujol, I., Casaldàliga Solà, À., Fusté Gamisans, M., Saldaña Vila, C., Vázquez Abanades, L., Vidal-Alaball, J. (2022). Effects of physical activity interventions in the elderly with anxiety, depression, and low social support: A Clinical multicentre randomised trial. *Healthcare*, *10*(11), 2203. https://doi.org/10.3390/healthcare10112203

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), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Salar, S., Günal, A., Pekçetin, S., Huri, M., Mehr, B. K., Katırcıbaşı, G., Uyanık, M. (2016). Yaşlılarda aktivite, çevre ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 4*(2), 89-96. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/388722

Sayar, S., Köse, B., Yılmaz, R., Hayta, D., Gözlemeci, N. B., Karaömer, E. (2022). Yaşlılarda düşme sıklığı ve düşmeyi etkileyen faktörler: Tanımlayıcı çalışma. *Türkiye Klinikleri Gerontoloji Dergisi, 1*(1), 1-8. DOI:10.5336/jgeront.2022-90275

Saygılı, S. (2017). *Yaşlılık psikolojisi*. İstanbul: TÜRDAV Yayın Grubu.

Scheffer, A. C., Schuurmans, M. J., van Dijk, N., van der Hooft, T., de Rooij, S. E. (2008). Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. *Age and Ageing, 37*(1), 19–24. https://doi.org/10.1093/ageing/afm169

Soyuer, F., Cankurtaran, F., Akın, S., Elmalı, F. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılarda düşme korkusu ve ilişkili faktörler. *Gaziantep Medical Journal, 3*(1), 172-177. https://doi.org/10.5455/GMJ-30-178074

Su, İ. H., Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. K*ilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(2), 117-132. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2777239

Sütçü, S., Kalaycı, E. (2023). Türkiye'de 65 yaş üstü kişilerin yaşlılık değerlendirmeleri: Doğu Karadeniz örneği. *Sosyal Sağlık Dergisi*, *3*(2), 52-68. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3347367

Şavkın, R., Bayrak, G., Büker, N. (2021). Toplumda yaşayan yaşlılarda ayak fonksiyonunun denge, düşme ve düşme endişesi ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi, 12*(2), 279-283. https://doi.org/10.31067/acusaglik.847281

Tabacchi, G., Navarra, G.A., Scardina, A., Thomas, E., D'Amico, A., Gene-Morales, J., Colado, C. J., Palma, A., Bellafiore, M. (2025). A multiple correspondence analysis of the fear of falling, sociodemographic, physical and mental health factors in older adults. *Scientific Reports, 15*, 6341. https://doi.org/10.1038/s41598-025-89702-w

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Boston: MA Pearson

Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi, 4*(16), 23-31. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/183662

Tastan, S., Bebis, H. (2024). Psychometric properties of a Turkish version of the social activities scale for community-dwelling older people requiring support. *International journal of older people nursing, 19*(1), e12593. https://doi.org/10.1111/opn.12593

Tel, H., Güler, N., Tel, H. (2011). Yaşlıların evde günlük yaşam aktivitelerini sürdürme durumu ve yaşam kaliteleri. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi,* (2), 59-67. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/984437

Telatar, T. G., Üner, S., Özcebe, H., Küçük Biçer, B., Yavuz Sarı, Ö. (2020). Yaşlılarda düşmeler ve ilişkili risk faktörlerinin yaş ve cinsiyete göre değerlendirilmesi. *Selçuk Tıp Dergisi, 36*(2), 101-108. https://app.selcukmedj.org/uploads/makale-pdf/1297-4-435018636.pdf

Temel, M., Filiz, D., Tosun, Z. (2023). Yaşlı perspektifinden yaşlılık algısı: Bir metafor çalışması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 32*(2), 261-268. https://doi.org/10.34108/eujhs.1177141

Teo, R. H., Cheng, W. H., Cheng, L. J., Lau, Y., Lau, S. T. (2023). Global prevalence of social isolation among community-dwelling older adults: A systematic review and meta analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *107*(2), 104904. https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104904

Tereci, D., Turan, G., Kaya, N., Öncel, T., Arslan Soylu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 16*(1), 84-116. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/626883

Thanakwang, K., Ingersoll-Dayton, B., Soonthorndhada, K. (2012). The relationships among family, friends, and psychological well-being for Thai

elderly. *Aging & Mental Health, 16*(8), 993–1003. https://doi.org/10.1080/13607863.2012.692762

Tomita, Y., Arima, K., Tsujimoto, R., Kawashiri, S. Y., Nishimura, T., Mizukami, S., Okabe, T., Tanaka, N., Honda, Y., Izutsu, K., Yamamoto, N., Ohmachi, I., Kanagae, M., Abe, Y., Aoyagi, K. (2018). Prevalence of fear of falling and associated factors among Japanese community-dwelling older adults. *Medicine*, *97*(4), e9721. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000009721

Toraman Karagülmez A., Anaforoğlu Külünkoğlu B. (2023). Yaşlı bireylerde düşük yürüme hızı ve düşme riski faktörleri arasındaki ilişki: sistematik derleme. *Med J West Black Sea, 7*(3), 350-363. https://doi.org/10.29058/mjwbs.1368675

Türel, G. (2003). Yaşlılar için sunulan kentsel servisler. V. Kalınkara (Ed.), *Yaşlılık Disiplinler Arası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler* içinde (ss. 81-100). Ankara: Odak Yayınevi.

Türk Dil Kurumu. (t.y.). Sozluk.gov.tr Güncel Türkçe Sözlük içinde. 29 Kasım, 2024 tarihinde https://sozluk.gov.tr/ adresinden erişilmiştir.

Türker, E., Meriç, M. (2025). Study of disease self-management and social activity status of older adults with chronic disease. *PSYCHOGERIATRICS*, *25*(3), 1-7. 10.1111/psyg.70042

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Türkiye Yaşlı Profili Araştırması, 2023.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Yasli-Profili-Arastirmasi-2023-53809 (Erişim tarihi 10 Mayıs 2024).

Türkmen Keskin, S., Sönmez Sari, E., Canbulat, Ş., Öztürk, F. Ö. (2025). Fear of falling avoidance behavior on daily living activities and physical activity in older adults: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, *27*(1), e70060. https://doi.org/10.1111/nhs.70060

Wang, H., Zhao, E., Fleming, J., Dening, T., Khaw, K. T., Brayne, C., CC75C study collaboration (2019). Is loneliness associated with increased health and social care utilisation in the oldest old? Findings from a population-based longitudinal study. *BMJ open*, *9*(5), e024645. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024645

World Health Organization. (2015). Misconceptions on ageing and health. Misconceptions on ageing and health (Erişim tarihi 18 Aralık 2024).

World Health Organization. (2023). Who releases new guide on developing national programmes for age-friendly cities and communities. WHO releases new guide on developing national programmes for age-friendly cities and communities (Erişim tarihi 20 Ağustos 2024).

World Health Organization. (2024). *Ageing and Health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health (Erişim tarihi 01 Kasım 2024).

World Health Organization. (2024). WHO calls for urgent transformation of care and support systems for older people. WHO calls for urgent transformation of care and support systems for older people (Erişim tarihi 20 Ağustos 2024).

World Health Organization. (2024). Who's work on the UN decade of healthy ageing (2021-2030). WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021-2030) (Erişim tarihi 20 Ağustos 2024).

Xu, W., Hu, H. (2024). Social participation and loneliness in older adults: the moderating role of views of social change. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 1–17. https://doi.org/10.1080/29949769.2024.2420896

Yaşar, G., Türk, G. (2018). Hasta düşmelerinde risk faktörlerinin belirlenmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi, 1*(1), 15-20. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/480712

Yavuz, O., Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2*(3), 127-141. https://doi.org/10.31461/ybpd.427039

Yılmaz, C. (2023). Romantik ilişkiler ve psikolojik iyi oluş. C. Yılmaz, G. E. Vargün, E. Şener (Ed.), *Psikolojik İyi Oluş içinde* (1. Baskı, ss. 53-73). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Yörük, S. (2012). Balıkesir Devlet Hastanesi dahiliye kliniğinde yatan yaşlılarda düşme korkusu ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 13*(2), 25 – 29. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/681354

Yukay Yüksel, M., Akgün, N., Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD), 14*(2), 84-95. https://doi.org/10.46414/yasad.949912

Zijlstra, G., van Haastregt, J. C., van Eijk, J. T., Kempen, G. I. (2005). Evaluating an intervention to reduce fear of falling and associated activity restriction in elderly persons: design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health, 5*(26), 1-9. DOI: 10.1186/1471-2458-5-26

Zubaroğlu Yanardağ, M., Say Şahin, D. (2019). Yaşlı bireylerde sürekli kaygı ve sürekli depresyon üzerine bir inceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 30*(1), 37-55 https://doi.org/10.33417/tsh.516681

9. EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

   ……..

2. Cinsiyetiniz:

   □ Erkek

   □ Kadın

3. Eğitim durumunuz:

   □ Okuryazar değil

   □ İlkokul

   □ Ortaokul

   □ Lise

   □ Üniversite

   □ Lisansüstü

4. Mesleğiniz nedir?

   …….

5. Şu an çalışıyor musunuz?

   □ Evet

   □ Hayır

6. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

   □ Gelir giderden az

   □ Gelir gidere denk

   □ Gelir giderden fazla

7. Medeni durumunuz nedir?

   □ Evli

   □ Bekar

8. Kiminle yaşıyorsunuz?

   □ Tek başına

   □ Eşimle

   □ Eşim ve Çocuklarımla

   □ Çocuklarımla

9. Çocuğunuz var mı?

□ Evet

□ Hayır

10. Cevabınız evet ise kaç tane çocuğunuz var?

…….

11. Çocuklarınızla ne kadar sıklıkla görüşüyorsunuz?

□ Hiç görüşmüyorum

□ Nadiren görüşmüyorum

□ Bazen görüşüyorum

□ Sık sık görüşüyorum

12. Herhangi bir yardımcı araç kullanıyor musunuz?

□ Evet

□ Hayır

13. Cevabınız evet ise hangi yardımcı aracı kullandığınızı yazınız.

…….

14. Kronik bir rahatsızlığınız var mı? (Tansiyon, Kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı)

□ Evet

□ Hayır

15. Cevabınız evet ise hastalığınızı yazınız.

…….

16. Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?

□ Evet

□ Hayır

17. Daha önce düşme deneyiminiz oldu mu?

□ Evet

□ Hayır

18. Cevabınız evet ise kaç kere düştüğünüzü yazınız.

…….

19. Ne kadar sık aralıklarla düşüyorsunuz.

……..

20. En son ne zaman düştünüz?

……..

21. Başka birinin düşmesine şahit oldunuz mu?

□ Evet

□ Hayır

22. Şu anda düşmekten korkuyor musunuz?

□ Evet

□ Hayır

Ek 2: Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği

	Neredeyse her gün (5)	Haftada en az bir kez (4)	Ayda en az bir kez (3)	Yılda en az bir kez (2)	Asla (1)
Arkadaşlar ve Komşularla Etkileşim					
1. Komşularımla yakın bir ilişki içersindeyiz.					
2. Komşularımla konuşur birbirimizin durumunu takip ederiz.					
3. Telefonlaşarak ya da mesajlaşarak, arkadaşlarla birbirimizin durumunu kontrol ederiz.					
4. Mümkün olduğu kadar, sorunu olan arkadaşlara yardım ederiz.					
5. Arkadaşlarla birlikte çay içer, pasta yeriz.					
6. Eş dost birbirimizin hatırını sorarız.					
7. Yakın arkadaşlarla vakit geçirmekten keyif alırız.					
Aile ile Yakın Etkileşim					
8 Ailecek yemek yemek ve sohbet etmekten hoşlanırız.					
9. Ev halkı ve uzaktaki akrabalarla birlikte, güzel vakit geçiririz.					
10. Günlük işlerime ailem ve akrabalarım yardımcı olur.					
11. Ailecek çay içer, pasta yeriz.					
Aktiviteler Yoluyla Diğer Kişilerle Etkileşim					
12. Yaşlılara yönelik toplantıları, aktiviteleri ve bunlara kimlerin katılabildiğini takip ederim.					
13. Yaşlıların katıldığı aktivitelerde bulunmaktan ve oradakilerle iletişim kurmaktan zevk alırım.					
14. Sağlık durumumla ilgili aile hekiminden, toplum sağlığı merkezinden ya da belediyenin sosyal hizmet biriminden danışmanlık alırım.					
15. Sağlık personelinden (aile hekimi, hemşire, sosyal hizmet uzmanı, fizyoterapist, diyetisyen vs.) tedavilerimle ilgili tavsiye alırım.					

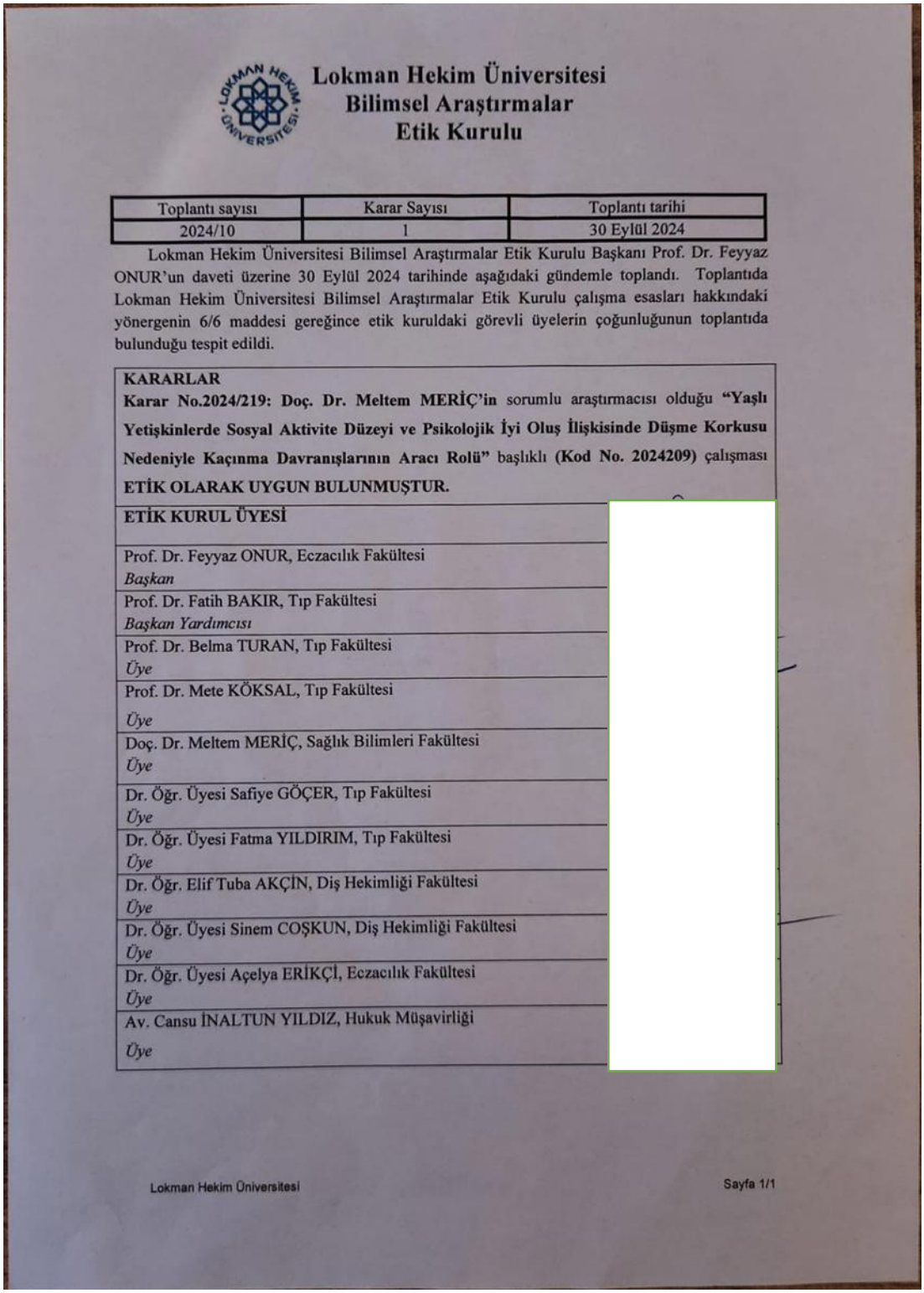
Ek 3: Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Yaşam sevinciyle doluyum.	1	2	3	4	5
2. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
3. Genelde kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Anlamlı bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5
5. Akranlarımın (yaşıtlarımın) çoğundan daha mutluyum.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5
8. Çoğu zaman kederli (üzgün) hissediyorum.	1	2	3	4	5
9. Olduğum kişi olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
10. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
11. Mutlu olmak için pek çok sebebim var.	1	2	3	4	5
12. İnsanlara faydalı birisiyim.	1	2	3	4	5
13. Günlerim çok sıkıcı geçiyor.	1	2	3	4	5
14. Hayatımda pek çok şey istediğim gibi gidiyor.	1	2	3	4	5
15. Diğer insanlar tarafından sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5

Ek 4: Yaşlı Bireylerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anketi

Düşme korkumdan dolayı, kaçınırım	Hiç (Zamanın %0'ı)	Nadiren (Zamanın %25'i)	Bazen (Zamanın %50'si)	Genellikle (Zamanın %75'i)	Her zaman (Zamanın %100'ü)
1. Yürüme	□	□	□	□	□
2. Objeleri kaldırma ve taşıma (örn., fincan, çocuk)	□	□	□	□	□
3. Yukarı ve aşağı merdiven çıkıp inme	□	□	□	□	□
4. Farklı yüzeylerde yürüme (örn., çim, düzgün olmayan zemin)	□	□	□	□	□
5. Kalabalık yerlerde yürüme	□	□	□	□	□
6. Az ışıklı, alışık olunmayan zeminlerde yürüme	□	□	□	□	□
7. Evden çıkma	□	□	□	□	□
8. Bir sandalyeye oturup kalkma	□	□	□	□	□
9. Duş ve/veya banyo	□	□	□	□	□
10. Egzersiz	□	□	□	□	□
11. Yemek hazırlama (örn., planlama, pişirme ve servis yapma)	□	□	□	□	□
12. Ev işleri yapma (temizleme, çamaşırları yıkama)	□	□	□	□	□
13. İş ve/veya gönüllü iş	□	□	□	□	□
14. Rekreasyonel ve boş zaman aktiviteleri (örn., oyun, spor, sanat ve kültür, el sanatları, hobiler, sosyalleşme, seyahat)	□	□	□	□	□

Ek-5: Etik Kurul Onayı



Lokman Hekim Üniversitesi
Bilimsel Araştırmalar
Etik Kurulu

Toplantı sayısı	Karar Sayısı	Toplantı tarihi
2024/10	1	30 Eylül 2024

Lokman Hekim Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Feyyaz ONUR'un daveti üzerine 30 Eylül 2024 tarihinde aşağıdaki gündemle toplandı. Toplantıda Lokman Hekim Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu çalışma esasları hakkındaki yönergenin 6/6 maddesi gereğince etik kuruldaki görevli üyelerin çoğunluğunun toplantıda bulunduğu tespit edildi.

KARARLAR

Karar No.2024/219: Doç. Dr. Meltem MERİÇ'in sorumlu araştırmacısı olduğu **"Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolü"** başlıklı **(Kod No. 2024209)** çalışması **ETİK OLARAK UYGUN BULUNMUŞTUR.**

ETİK KURUL ÜYESİ	
Prof. Dr. Feyyaz ONUR, Eczacılık Fakültesi *Başkan*	
Prof. Dr. Fatih BAKIR, Tıp Fakültesi *Başkan Yardımcısı*	
Prof. Dr. Belma TURAN, Tıp Fakültesi *Üye*	
Prof. Dr. Mete KÖKSAL, Tıp Fakültesi *Üye*	
Doç. Dr. Meltem MERİÇ, Sağlık Bilimleri Fakültesi *Üye*	
Dr. Öğr. Üyesi Safiye GÖÇER, Tıp Fakültesi *Üye*	
Dr. Öğr. Üyesi Fatma YILDIRIM, Tıp Fakültesi *Üye*	
Dr. Öğr. Elif Tuba AKÇİN, Diş Hekimliği Fakültesi *Üye*	
Dr. Öğr. Üyesi Sinem COŞKUN, Diş Hekimliği Fakültesi *Üye*	
Dr. Öğr. Üyesi Açelya ERİKÇİ, Eczacılık Fakültesi *Üye*	
Av. Cansu İNALTUN YILDIZ, Hukuk Müşavirliği *Üye*	

Lokman Hekim Üniversitesi

Sayfa 1/1

Ek-6: Anket Araştırmaları İçin Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı

Bu çalışma Lokman Hekim Üniversitesi SBE Psikiyatri Hemşireliği tezli yüksek lisans öğrencisi Ayşe Nur Karaaslan'a aittir. Çalışma Doç. Dr. Meltem Meriç danışmanlığında yürütülmektedir. Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolü başlıklı bu çalışmanın amacı yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusu nedeniyle kaçınma davranışlarının aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma yüksek lisans tez çalışması amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın hiçbir aşamasında kişilerin isim ve soy isimleri sorulmayacak, verilerin bilgilerin mahremiyeti bu araştırmada korunacaktır. Yanıtlanan sorular anonim olarak değerlendirilecektir. Anketi cevaplamanız 15-20 dk zamanınızı alacak bu araştırmada yanıtlarınızı, soruların altında yer alan seçenekler arasından uygun olanı daire içine alarak ya da açık uçlu sorularda sorunun altında bırakılan boşluğa yazarak belirtiniz. Katılımcılardan beklenen, ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyup cevap vermesidir. Soruların içtenlik ve eksiksiz olarak cevaplanması çalışmanın bilimsel ve başarısı açısından önemli olduğunu unutmayınız. Soruları yanıtlama aşamasında herhangi rahatsız edici bir durum karşısında geri çekilebilir ya da yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmaya katılarak veri sağlayan ve zaman ayıran herkese teşekkür ederiz. Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişi ile iletişim kurabilirsiniz.

Ayşe Nur Karaaslan
Lokman Hekim Üniversitesi SBE Yüksek Lisans Öğrencisi
E-posta:
Telefon:

Doç. Dr. Meltem Meriç
E-posta:

Araştırma Ekibi
Ayşe Nur Karaaslan
Meltem Meriç

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

Kabul ediyorum.

X

Ek-7: Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu

Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolünü belirlemek için bir araştırma yapmaktayız. Araştırmanın ismi "Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyle Kaçınma Davranışlarının Aracı Rolü" dür. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istemekteyiz. Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, yaşlı yetişkinlerde sosyal aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde düşme korkusuna bağlı kaçınma davranışlarının aracı rolünü tespit etmek ve böylece yaşlı yetişkinlerin genel yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlamaktır. Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı tarafından gerçekleştirilecek bu tez çalışmasına katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Sizinle ilgili bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

(Katılımcının Beyanı)

Sayın Ayşenur Karaaslan tarafından Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programında bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya "katılımcı" olarak davet edildim. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı	**Görüşme Tanığı**	**Katılımcı ile Görüşen Hekim**
Adı Soyadı :		
Adres :		
Tel. :		
Tarih :		
İmza :		

Ek-8: Ölçek İzinleri

Yaşlılar için Sosyal Aktivite Ölçek İzni

Sayın Araştırmacı,

"Yaşlılar İçin Sosyal Aktivite Ölçeği'ni çalışmanızda kullanacak olmanızdan mutluluk duyarız. Ek'te ölçekle ilgili yayınlanmış kendi makalemiz, orjinal makale ve Türkçe ölçek ve nasıl puanlanacağı ile ilgili bilgiler bulunan dosyayı gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim. Herhangi bir problemle karşılaşırsanız lütfen çekinmeden arayın.

Kolay gelsin.

Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Anket İzni

---

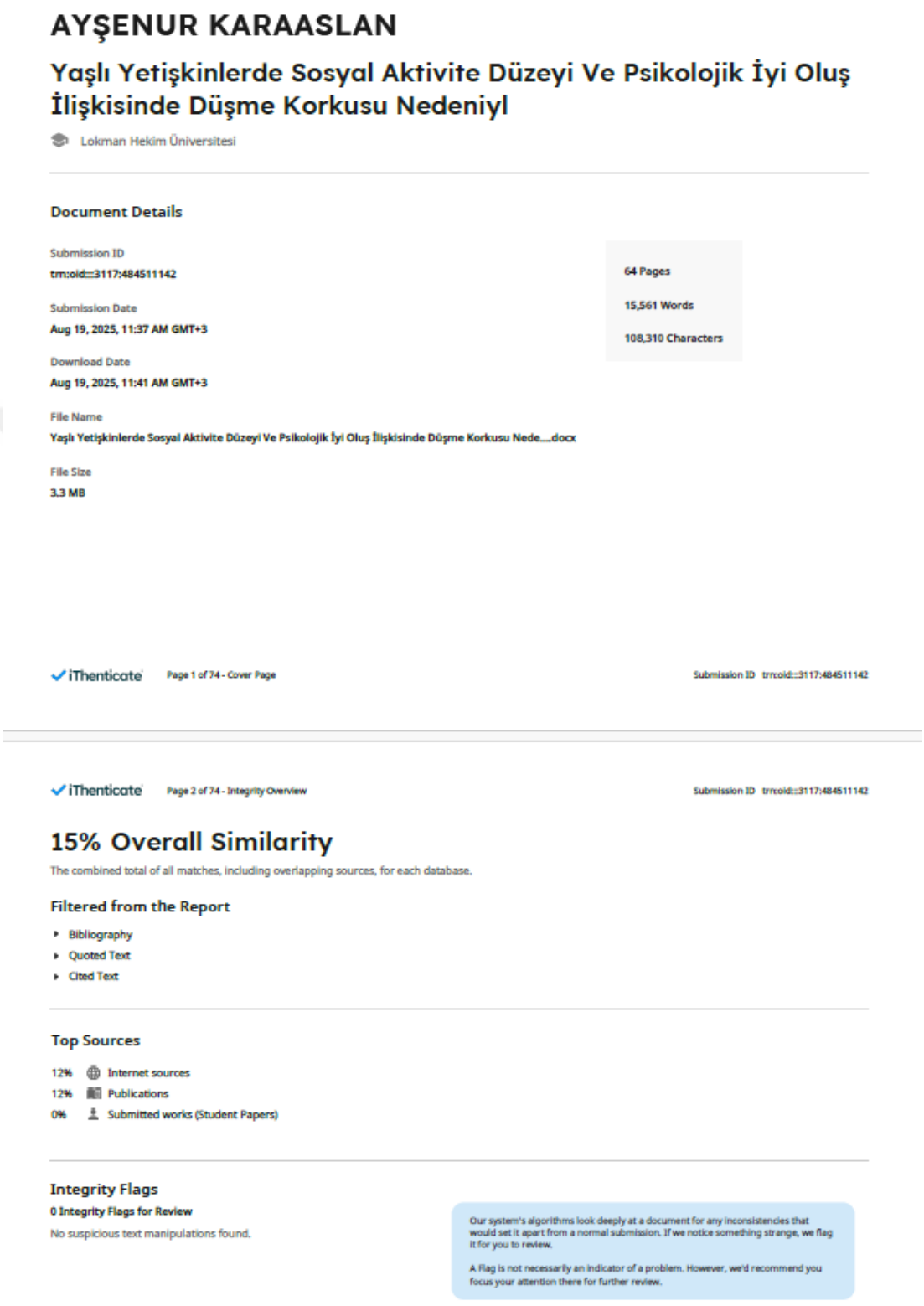
Gönderen: **ÜLKÜ ŞAHİN** <ulkuertan@hotmail.com>
Date: 3 May 2024 Cum, 13:09
To: AYŞE NUR KARAASLAN <231729006@lhu.edu.tr>

Merhaba Ayşe Nur Hanım,
Ölçek ekte yer almaktadır. Makalesinde açıklama mevcuttur.
Düşme Korkusuna Bağlı Kaçınma Davranışı Ölçeği, beşli Likert stili kullanılarak sıralanan ve maksimum 56 puanla sonuçlanan 14 maddeden oluşur. Yüksek puan, düşme korkusunun bir sonucu olarak aktivite sınırlamasını ve katılım kısıtlamasını gösterir.
Ölçeği kullanabilirsiniz, kolaylıklar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Ülkü ŞAHİN
Giresun Üniversitesi
Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gönderen: AYŞE NUR KARAASLAN <231729006@lhu.edu.tr>
Gönderildi: 2 Mayıs 2024 Perşembe 21:33
Kime: ulkuertan@hotmail.com <ulkuertan@hotmail.com>
Konu: ölçek izni

Ek-9: Orijinallik Raporu



AYŞENUR KARAASLAN

Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nedeniyl

Lokman Hekim Üniversitesi

Document Details

Submission ID
trn:oid:::3117:484511142

Submission Date
Aug 19, 2025, 11:37 AM GMT+3

Download Date
Aug 19, 2025, 11:41 AM GMT+3

File Name
Yaşlı Yetişkinlerde Sosyal Aktivite Düzeyi Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Düşme Korkusu Nede....docx

File Size
3.3 MB

64 Pages

15,561 Words

108,310 Characters

iThenticate Page 1 of 74 - Cover Page Submission ID trn:oid:::3117:484511142

iThenticate Page 2 of 74 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::3117:484511142

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

12% Internet sources
12% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
acikbilim.yok.gov.tr		2%
2	Internet	
dergipark.org.tr		1%
3	Internet	
euroasiajournal.org		<1%
4	Internet	
earsiv.odu.edu.tr:8080		<1%
5	Internet	
acikarsiv.aydin.edu.tr		<1%
6	Internet	
acikerisim.atlas.edu.tr		<1%
7	Internet	
acikerisim.medipol.edu.tr		<1%
8	Internet	
doczz.biz.tr		<1%
9	Internet	
docplayer.biz.tr		<1%
10	Publication	
Doğru, Naime. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik Iyi oluş düzeylerinin stres, str...		<1%
11	Internet	
pdffox.com		<1%

12	Internet	
acikerisim.selcuk.edu.tr		<1%
13	Internet	
www.phdernegi.org		<1%
14	Internet	
openaccess.biruni.edu.tr		<1%
15	Internet	
www.researchgate.net		<1%
16	Publication	
Fatma ATEŞ KISAARSLAN, Ayşe KACAROĞLU VİCDAN. "Determining the Relations...		<1%
17	Publication	
Pınar Koç, Büşra. "Yalnız Seyahat Eden Turistlerin Profili ve Tercihlerini Etkileyen ...		<1%
18	Internet	
yayin.ieu.edu.tr		<1%
19	Internet	
adudspace.adu.edu.tr:8080		<1%
20	Internet	
aile.gov.tr		<1%
21	Internet	
openaccess.izu.edu.tr		<1%
22	Internet	
cusbed.cumhuriyet.edu.tr		<1%
23	Publication	
Girgin, Nurşen. "Ayaktan Kemoterapi Alan Kanserli Hastaların Spiritüel İyilik Hali ...		<1%
24	Publication	
Atasağun, Ayşe Özgül. "Bir Halk Sağlığı Müdürlüğü'nde Calışanların Organik Gıda ...		<1%
25	Internet	
pdr.org.tr		<1%

26 Internet
sbf.kastamonu.edu.tr <1%

27 Internet
toad.halileksi.net <1%

28 Internet
earsiv.atauni.edu.tr <1%

29 Publication
Alaçayır, Derya. "Yaşlılarda psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve yaşam kalitesinin s... <1%

30 Publication
İŞGÖR, İsa Yücel. "EĞİTİM VE SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ", Erzi... <1%

31 Publication
Ahtivar, Gülfem. "İİ‡ilkokul 4. Sinif Ögrencilerinin Ders Çalisma Becerileri ile Çoklu... <1%

32 Internet
abis-files.gazi.edu.tr <1%

33 Publication
Kök, Hüseyin. "Yaşam Pozisyonları Ile Kişiliğin Karanlık Yönleri Arasındaki İlişki", ... <1%

34 Publication
Aslan, Meserret. "Gebelerin Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Cinsel mit Inan... <1%

35 Internet
dspace.kocaeli.edu.tr:8080 <1%

36 Publication
Karakulle, Havva Şule. "Akut Koroner Sendromlu Hastaların Egzersiz Öz-Yeterlilik ... <1%

37 Publication
Serap SAYAR, Bilge KÖSE, Rumeysa YILMAZ, Döndü HAYTA, Beyza Nur GÖZLEMECİ... <1%

38 Publication
Özbek, Tuğba. "Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi ... <1%

39 Publication
Ulucak, Ayşe. "Affediciliğin ve Algılanan Sosyal Desteğin Boşanmaya Uyum Üzerin... <1%

40 Internet
gcris.pau.edu.tr <1%

41 Internet
www.ozguryayinlari.com <1%

42 Internet
www.seruvenyayinevi.com <1%

43 Internet
gevhernesibedergisi.com <1%

44 Internet
lrd.yahooapis.com <1%

45 Internet
openaccess.hacettepe.edu.tr <1%

46 Publication
Elibol, Şeyma. "Yakınlıktan korkma, Kendğnğ saklama, duygu düzenleme güçlüğü... <1%

47 Publication
Sayar, Serap. "Stomalı Bireylerde Destek Grup Girişiminin Stomaya Uyum, Yaşam ... <1%

48 Internet
www.isarconference.org <1%

49 Internet
www.tahud.org.tr <1%

50 Internet
3f1681b7-d124-40a1-92d5-a8c4e4d43fa0.filesusr.com <1%

51 Internet
8f569b14-6184-40f8-b618-76339ce8b7d1.filesusr.com <1%

52 Publication
AKSÜLLÜ, Nihayet and DOĞAN, Selma. "Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda a... <1%

53 Publication
Nurullah ÇELİK, Nurdan AKGÜN. "Predictive Effect of Exercise Frequency and Min... <1%

68 Internet
www.incivemercan.com <1%

69 Internet
www.turkiyeklinikleri.com <1%

70 Publication
Ceylan, Ummahan Esra. "Ölümlülük Bilincinin Dini Başa ÇıKma Tanrı Algısı Ölüm ... <1%

71 Publication
Derya Atik, Cem Atik, Ridvan Asaf, Sezgi Cinar. "The Effect of Perceived Social Sup... <1%

72 Publication
Görücü, Selçuk. "Yoğun Bakımda Hastası Olan Bireylerin öLüm Anksiyetesi ve Spri... <1%

73 Publication
Soyyigit, Zeynep Sena. "Genclerin Sosyal Sorumluluk calismalarina gonullu katili... <1%

74 Publication
Uyar, Merve. "Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik İyi oluş düzeyl... <1%

75 Publication
Yeğintürk, Gürkan. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Iyi-Oluşlarının Sosyal Sor... <1%

76 Internet
acikerisim.gelisim.edu.tr <1%

77 Publication
caliskan, Sema. "Ergenlerin Sahip Oldugu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik I... <1%

78 Internet
dokumen.tips <1%

79 Internet
dspace.marmara.edu.tr <1%

80 Internet
halkhemder2023.org <1%

81 Internet
ijetsar.com <1%

82	Internet	
kolay.lokmanhekim.edu.tr		<1%
83	Internet	
shyk2018.mu.edu.tr		<1%
84	Internet	
www.ajcionline.org		<1%
85	Internet	
www.amerikakongresi.org		<1%
86	Internet	
www.atlasconference.org		<1%
87	Internet	
www.ichastaliklarihemsireligi.com		<1%
88	Internet	
www.scribd.com		<1%
89	Publication	
Çınar Akbulut, Esmanur. "0-36 Ay Çocuğu Olan Annelerin Çocuklarının Gelişimine ...		<1%
90	Publication	
Ağartıoğlu-Kundakçı, Gamze. "Yaşlılarda karar ağacı modeline göre düşme maliy...		<1%
91	Publication	
Demirer, Fatma Ece. "The Impact of Techno-Invasion and Social Support on Emplo...		<1%
92	Publication	
Gürat, Cem. "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasında Algılanan Anne B...		<1%
93	Publication	
Küçü, Elif. "Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik I...		<1%
94	Publication	
Nurseli Öztürk. "Yaşlı Bireylerde Manevi İyi Oluşun Aktif Yaşlanma Üzerine Etkisi"...		<1%
95	Publication	
Yur, Zeliha. "Annelerin Psikolojik Esneklikleri ve Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkla...		<1%

96 Publication
Öztürk, Damla. "Yaşlı bireylerde kirilganlik, düşme korkusu kaçinma davranişinin... <1%

97 Publication
Öztürk, İbrahim. "Preferred Level of Vehicle Automation in Turkey and Sweden : I... <1%

98 Publication
Adak, Yuksel. "Okul yöneticilerinin kullandıkları örgütsel güç kaynakları Ile öğret... <1%

99 Publication
Erguvan, Filiz Mine. "Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düze... <1%

100 Publication
Evren, Yeşim. "Annelerin Doğum Eyleminde Destekleyici Hemşirelik Bakım Algılar... <1%

101 Publication
Kavsara, Reyhan. "Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum Düzeylerinin Yıldırma... <1%

102 Publication
Yıldırım, Nur Buse. "Benliğin ayrımlaşması ve duygusal emek kavramının psikoloj... <1%

103 Publication
Zerrin ÇİĞDEM, Betül Şebnem BİNER, Melike YAVAŞ ÇELİK. "Evaluation of the Attit... <1%

104 Publication
Çal, Ayşe. "Meme Cerrahisi Sonrası Radyoterapi Alan Bireylere Sağlık İnanç Model... <1%

105 Publication
Özcan SEZER. "ÖĞRETMEN ADAYLARINDA ÖZGECİLİĞİN POZİTİF ALGIYLA VE SOSY... <1%

iThenticate Page 10 of 74 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::3117:484511142

Ek 10: Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

I- Bireysel Bilgiler

Adı: Ayşe Nur

Soyadı: KARAASLAN

Doğum yeri ve tarihi:

II- Eğitim (tarih sırasına göre yeniden-eskiye doğru)

2018- Lisans- Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu- Hemşirelik Bölümü

Yabancı dili – İngilizce

III- Mesleki Deneyimi

2019- Hacettepe Üniversitesi Hastanesi- Yoğun Bakım Hemşiresi

2020- Bursa Osmangazi Göz Hastanesi

2022- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı- Huzurevi ve Yaşlı Bakım Rehabilitasyon Merkezi

IV- Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

-

V- Bilimsel Yayınları (ulusal ya da uluslararası makale, bildiri, poster, kitap ya da kitap bölümü vb.)

-

VI- Bilimsel Etkinlikleri Projeleri

Aldığı burslar ve ödüller: Lokman Hekim Üniversitesi- TÜBİTAK Proje Bursiyeri

VII- Katıldığı Diğer Eğitim Programları

-