

ORJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/nurses.2025-109764

18-65 Yaş Aralığında Yer Alan Yetişkinlerin Yaşlanma Korkuları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki: Kesitsel Araştırma

Relationship Between Fear of Aging and Healthy Lifestyle Behaviors of Adults Aged 18-65: A Descriptive Cross-Sectional Study

 Sümeyra Mihrap İLTER^a

^aOsmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Osmaniye, Türkiye

Bu makale bir kongrede sunulmamıştır. Ancak 8-9 mart tarihinde gerçekleşecek kongrede sunulması planlanmaktadır. Bu kongreden gelen Kabul mektubunu sizinle paylaşıyorum. Bildiri sunumundan sonra kongre kitabında paylaşılan özet metni de yayın kurulunuz ile paylaşacağımı taahhüt ederim.

ÖZET Amaç: Bu araştırmada, 18-65 yaş aralığında yer alan yetişkinlerin yaşlanma korkuları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki korelasyonu değerlendirmek hedeflendi. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmaya başlamadan önce etik kurul izni alındı. Evreni bilinen örneklem yöntemiyle yapılan analize göre örneklem sayısı 384 olarak belirlendi. Araştırma verileri, Akdeniz bölgesinde bir ilde toplandı. Araştırma, 400 katılımcı ile tamamlandı. Araştırma verileri, soru formu, Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II) ile online olarak toplandı. Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği 11 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde olup ölçekten 11-55 arası puan alınmakta olup, ölçekten alınan puan arttıkça yaşlanma korkusu da artmaktadır. SYBDÖ-II 4'lü Likert tipinde olup, 52 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça katılımcının daha fazla sağlıklı yaşam biçimi davranışına sahip olduğu yorumlanmaktadır. Araştırma verileri SPSS.24 ortamında istatistiksel analizler ile değerlendirildi. **Bulgular:** Katılımcıların Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği puan ortalaması 38,55±9,17, SYBDÖ-II puan ortalaması 118,52±20,33 olarak belirlendi. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşlanma korkuları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edildi ($p<0,05$). **Sonuç:** Sonuç olarak yetişkinlerin yaşlılık dönemi korkularının yüksek, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ise ortalama seviyede olduğu belirlendi. Yetişkin bireylerin, yaşamın olağan dönemi olan yaşlılık dönemi ile ilgili korkularının belirlenmesi, yaşlı yetişkinler ile paylaşımlarını artıracak sosyal sorumluluk projelerinin geliştirilmesi, sağlık alanında bilgi eksikliklerine yönelik eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

ABSTRACT Objective: The aim of this study was to examine the relationship between fears of aging and healthy lifestyle behaviours in adults aged 18-65 years. **Material and Methods:** Ethics committee permission was obtained before starting the study. According to the analysis made with the sampling method with known population, it was aimed to reach 384 people. The study was completed with 400 participants. Research data were collected online with the questionnaire, Fears of Aging Scale and Healthy Lifestyle Behaviours Scale [Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)]. The Fears of Aging Scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 11 items and a score between 11-55 is obtained from the scale. As the score obtained from the scale increases, the fear of aging also increases. The SYBDÖ-II is a 4-point Likert-type scale consisting of 52 items. As the score obtained from the scale increases, it is interpreted that the participant has healthier lifestyle behaviours. The research data were evaluated by statistical analysis in SPSS.24 environment. **Results:** The mean score of the Fears of Aging Scale was 38.55±9.17 and the mean score of the SYBDÖ-II was 118.52±20.33. A statistically significant relationship was found between the mean scores of healthy lifestyle behaviours and fears of aging ($p<0.05$). **Conclusion:** As a result, it was determined that the fear of aging of adults was high and their healthy lifestyle behaviours were at an average level. It may be recommended to determine the fears of adult individuals about old age, which is the usual period of life, to develop social responsibility projects that will increase their sharing with older adults, and to provide trainings for their lack of knowledge in the field of health.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma; yaşlanma korkusu; sağlık; davranış

Keywords: Aging; fear of aging; health; behaviour

Correspondence: Sümeyra Mihrap İLTER

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Osmaniye, Türkiye

E-mail: mihrap_7091@windowslive.com

Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 20 Feb 2025

Received in revised form: 22 May 2025

Accepted: 02 Jul 2025

Available online: 18 Aug 2025

2146-8893 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Yaşlanma süreci anne karnında başlar ve canlıların ölümüne kadar sürekli değişikliğe uğrayarak devam eder.^{1,2} Yaşlanma dinamik bir süreç olup, bireysel ve toplumsal farklılıklar içermektedir. Bu sürecin son aşaması yaşlılık dönemi olarak yaşanmaktadır.¹ Yaşlılık sürecinde bireyin yaşamında biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarda değişiklikler meydana gelmektedir.² Bu değişikliklere bağlı olarak yaşlılık süreci üretkenlikte, kendine yetmede azalma, başkalarının bakımına muhtaç olma durumlarında artma düşüncelerinin de artmasına neden olmaktadır.³ Bu dönem artan kronik hastalıklar ve hastalıkların ölümü hatırlatması, beden imajında meydana gelen değişiklikler ve yaşlı yetişkinlere yönelik ekonomiye üretim alanında katkıda bulunmayan, tüketici bireyler olarak varsayılması gibi düşünceler yaşlılık dönemini korkulacak bir dönem olarak düşündürmektedir.³

Yaşlanma korkusu insanların yaşlanma kaygılarının bir ifadesidir.⁴ Toplumlarda yaşlılığa yönelik; hastalık, ölüme yakınlık, bakıma muhtaçlık, fakirlik, işe yaramamazlık, tüketici şeklindeki negatif yönde kodlamalar yaşlanma korkusunu tetikleyebilmektedir.^{4,5} Literatürde yaşlanma korkusunu ele alan makaleler incelendiğinde; Chasteen ve ark.nın yaşlanma korkusunun kronoloji ile ilişkili olduğu, bireylerin ilerleyen yaşları ile birlikte yoğun bir yaşlanma korkusu yaşadıklarını belirtmektedirler.⁶ Bununla birlikte başka araştırmalarda yaşlılık korkusu ve yalnızlık korkusu arasında pozitif ilişki olduğu da belirtilmektedir.^{7,8} Çiftçi ve ark. ise yalnızlık ve ölüm korkusunun yaşlanma korkusunu arttırdığını belirtmektedir.⁷ Genç popülasyonla yapılan araştırmalarda gençlerin yaşlılığa yönelik olumsuz tutumların yaygın olduğu belirtilmektedir.^{9,10} Günümüzde yaşlanmayla birlikte insanların fiziksel bedende meydana gelen değişimler, içinde bulunduğumuz yüzyılda kabul gören beden anlayışına uzak olduğu bildirilmektedir.¹¹ Yaşamın doğal bir dönemi olmaktan uzaklaştırılan yaşlanma kavramı, mücadele edilmesi gereken, önlenemese bile gecikmesinin sağlanmasına çalışılan, bir hastalık veya felaket olarak değerlendirilmekte dolayısıyla bu durum yaşlanma korkusunu tetiklemektedir.¹¹ Uluslararası plastik ve estetik cerrahi birliği 2022 verilerine göre dünyada 2021 yılında 14.986.982 estetik operasyon, 18.857.311 yaşlanma

karşısı uygulama gerçekleştirilmiştir.¹² Yaşlanma sürecinde görülme insidansı artan kronik hastalıkların varlığı da yaşlanma korkusunu etkilemektedir.¹³

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, sağlıklı yaşlanma çeşitli hastalıklar ve yaşa bağlı değişiklikler gibi birçok faktörden etkilenmektedir.¹⁴ Sağlık sorunlarından kaçınmak için yetişkinler, yaşlılık döneminden önce sağlığı koruyucu davranış arayışlarına girebilmektedir. Sağlıklı yaşam; temel insan hakları içerisinde yer almasının yanı sıra bireyin temel sorumluluklarından biri olarak tanımlanmaktadır.¹⁵ Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise “kişilerin sağlıklarını koruma ve geliştirmeye yönelik olan davranışlarıdır”. Yaşam biçiminin değiştirilmesine yönelik uygulamaları kapsayan sağlıklı yaşam biçimi davranışları, sağlığın geliştirilmesinde ve hastalıklardan korunmada en önemli girişimlerdenidir.¹⁵ Dünya Sağlık Örgütü, bir kişinin sağlık durumunun ve yaşam kalitesinin %60 oranında sağlık davranışlarına ve yaşam biçimine bağlı olduğunu bildirmiştir.¹⁶ Literatürde, yaşlı bireyler ve toplumlar için önemli bir konu olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları uygulanmadığı zaman, yaşlılık döneminde sık görülen hipertansiyon, diyabet ve kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarının da daha erken yaşlarda meydana gelebileceği vurgulanmaktadır.¹⁵⁻¹⁷ Bu hastalıkların ilerlemesi ise fizyolojik sağlığın olumsuz etkilenmesi ile birlikte riskli sonuçlara neden olmaktadır.¹⁷ Yaşlılık döneminin yaygın hastalık bakış açısı ile değerlendirildiği toplumlarda, genç yetişkinlik döneminde hayata entegre edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi, yaşlılık dönemine ilişkin korkuların sağlık profesyonelleri tarafından belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması oldukça önemlidir. Bu doğrultuda bu araştırmada 18-65 yaş arasında bulunan yetişkinlerin yaşlanma korkuları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki incelendi.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin yaşlanma korkuları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı kesitsel nitelikte yapıldı. Araştırma verileri 1 Kasım 2023-1 Mart 2024 tarihleri arasında online olarak tamamlandı. Araştırma Akdeniz Bölgesinde yer alan

bir ilde tamamlandı. Araştırma verileri soru formu, yaşlılık dönemi korkuları, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ-II) ile toplandı. Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın yapıldığı ildeki 18-65 yaş arası yetişkin sayısı n: 320.194, TÜİK 2022 olarak belirlendi.¹⁸ Evreni bilinen örneklem yöntemi ile yapılan hesaplama sonucuna göre: %95 güven aralığı ve %5 hata payı göz önünde bulundurularak araştırmaya 384 kişinin katılması hedeflendi. 400 katılımcının verilerine ulaşıldıktan sonra araştırma sonuçlandı. Araştırma 18-65 yaş arasında, akıllı telefon kullanan, araştırmaya katılmaya gönüllü yetişkinler dâhil edildi. Araştırmaya başlamadan önce Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulundan izin alındı (tarih: 20 Ekim 2023, no:2023/7/1). Bu araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapıldı. Katılımcıların araştırmaya katılmayı kabul etmeleri ve etmemeleri ile ilgili seçenek verilerek gönüllü katılımı sağlanmıştır. Araştırma verileri frekans analizi (yüzde, ortalama, standart sapma), normallik dağılımı (Shapiro-Wilk testi), İki grubun ölçek puan değerlerinin karşılaştırılması Mann-Whitney U ve bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirildi. İki gruba fazla grubun ölçek toplam puan ortalamalarının karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis testi ve varyans analizi testi, ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapıldı. İstatistiksel kararlarda $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Soru Formu

Araştırmacı literatür taraması (3, 7, 9, 10 ile hazırlanan ve katılımcıların sosyodemografik özelliklerini, yaşlılık dönemine yönelik düşüncelerini ve yaşam biçimlerini kapsayan 14 sorudan oluşan formdur.

Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği Yaşlanma Korkuları Ölçeği

Kara ve ark. tarafından geliştirilen ölçek 11 maddeden oluşan tek boyutlu formdur. Tüm maddeler düz puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 11-55 arasındadır. Ölçeğin güvenirlik analizi neticesinde Cronbach alfa değerinin 0,858 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise Cronbach alfa değeri 0,889 olarak belirlendi.¹⁹

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Walker tarafından geliştirilen ölçeğin ilk uyarlamasında 48 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır.²⁰ Ölçek, 1996 yılında tekrar çalışılmıştır ve SYBDÖ-II olarak tanımlanmıştır. Ölçek 52 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu faktörler; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeğin derecelendirmesi 4'lü Likert tarzında olup, ölçekten en az 52 en fazla 208 puan alınmaktadır. Ölçeğin Türkiye'de geçerliliği ve güvenirliği Bahar ve ark. tarafından 2008 yılında yapılmıştır.²¹ Cronbach alfa katsayısı 0,92 olarak belirlenmiştir. Ölçekte puan arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyi de artmaktadır. Bu çalışmada, Cronbach alfa katsayısı 0,90 olarak tespit edildi.

BULGULAR

Katılımcıların %56,75'inin erkek, %29,25'inin 53-64 yaş arasında olduğu, %58,50'sinin evli, %42,50'sinin üniversite mezunu olduğu belirlendi. Katılımcıların %74,00'ının daha önce yaşlı aile üyesi ile birlikte yaşamadığı, %23'ü için yaşlılığın hastalık anlamına geldiği, %22,50'sinin yaşlılık döneminde bakım bağımlılığından korktuğu tespit edildi. Kadın katılımcıların yaşlılık dönemi korkuları erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek olarak saptandı ($p < 0,05$). Üniversite mezunu olan katılımcıların yaşlılık dönemi korkuları puan ortalaması ilköğretim mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edildi (Tablo 1).

Kadın katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalaması erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak saptandı. Üniversite mezunu katılımcıların ilköğretim mezunu katılımcılara göre, yaşlı aile üyeleri ile yaşayanların yaşlı aile üyesi ile yaşamayanlara göre, düzenli spor yapanların spor yapmayanlara göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak saptandı ($p < 0,05$) (Tablo 2).

Katılımcıların yaşlılık dönemi korkusu ölçeği puan ortalaması $38,55 \pm 9,17$, SYBDÖ II puan ortalaması $118,52 \pm 20,33$, SYBDÖ-II manevi gelişim alt

TABLO 1: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki

Özellik	n	%	$\bar{X} \pm SS$	p değeri
Cinsiyet				
Kadın	173	43,25	37,66 $\pm$ 6,28	0,028
Erkek	227	56,75	33,17 $\pm$ 4,38	
Yaş				
18-29	71	17,75	33,08 $\pm$ 3,68	0,190
30-40	110	7,50	34,22 $\pm$ 3,88	
41-52	102	25,50	34,58 $\pm$ 5,09	
53-64	117	29,25	35,95 $\pm$ 5,38	
Medeni durum				
Evli	234	58,50	35,66 $\pm$ 4,68	0,422
Evli değil	166	41,50	34,22 $\pm$ 3,64	
Eğitim durumu				
İlköğretim ^a	75	18,75	33,28 $\pm$ 3,45	0,041
Ortaöğretim ^b	155	38,75	34,84 $\pm$ 4,08	c>a
Üniversite ve üzeri ^c	170	42,50	36,27 $\pm$ 5,70	
Çalışma durumu				
Evet	248	62,00	35,87 $\pm$ 5,18	0,435
Hayır	152	38,00	36,20 $\pm$ 3,38	
Kronik hastalık varlığı				
Evet	167	41,75	32,80 $\pm$ 4,66	0,566
Hayır	233	58,25	34,67 $\pm$ 5,08	
Sigara kullanma durumu				
Evet	156	39,00	33,06 $\pm$ 3,64	0,361
Hayır	244	61,00	35,28 $\pm$ 4,09	
Spor yapma durumu				
Evet	109	27,25	36,18 $\pm$ 2,17	0,108
Hayır	291	72,75	34,68 $\pm$ 2,48	
Yaşlı yakınları ile yaşama durumu				
Evet	104	36,00	31,22 $\pm$ 1,96	0,022
Hayır	296	74,00	35,45 $\pm$ 2,61	
Yaşlılık döneminizi nerede geçirmek istersiniz				
Evimde	211	52,75	34,59 $\pm$ 2,16	0,087
Çocuk ve torunlarımla	137	34,25	34,27 $\pm$ 2,68	
Yaşlı bakım merkezlerinde	52	13,00	33,39 $\pm$ 1,22	
Yaşlılık sizin için hangi kavramı ifade etmektedir				
Hastalık	92	23,00	34,55 $\pm$ 2,08	0,085
Bakıma muhtaçlık	90	22,50	33,27 $\pm$ 2,46	
Çirkinlik	42	10,50	34,26 $\pm$ 1,68	
Bilgelik	50	12,50	33,67 $\pm$ 2,28	
Şefkat	54	13,50	31,08 $\pm$ 1,14	
Sevgi	72	18,00	31,22 $\pm$ 1,56	
Yaşlılık ile ilgili en büyük korkunuz				
Bakım bağımlılığı	90	22,50	35,15 $\pm$ 2,09	0,323
Unutkanlık	76	19,00	33,58 $\pm$ 1,61	
Güzellik kaybı	51	12,75	33,58 $\pm$ 1,61	
Rol kaybı	45	1,25	33,29 $\pm$ 1,02	
Hastalık	71	18,75	34,61 $\pm$ 1,64	
Ekonomik kayıp	39	9,75	32,29 $\pm$ 0,64	
Üretkenlik kaybı	28	7,00	33,67 $\pm$ 0,85	
Toplam	40	100	38,55 $\pm$ 9,17	

SS: Standart sapma

TABLO 2: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve SYBDÖ II puan ortalamaları arasındaki ilişki

Özellik	n	%	$\bar{X} \pm SS$	p değeri
Cinsiyet				
Kadın	173	43,25	120,35 $\pm$ 10,66	0,028
Erkek	227	56,75	110,39 $\pm$ 11,29	
Yaş				
18-29 ^a	71	17,75	107,36 $\pm$ 7,95	0,033
30-40 ^b	110	27,50	110,31 $\pm$ 9,39	d>a,b
41-52 ^c	102	25,50	114,94 $\pm$ 10,34	
53-64 ^d	117	29,25	117,66 $\pm$ 12,22	
Medeni durum				
Evli	234	58,50	116,47 $\pm$ 11,09	0,422
Evli değil	166	41,50	116,61 $\pm$ 10,33	
Eğitim durumu				
İlköğretim ^a	75	18,75	100,39 $\pm$ 10,39	0,041
Ortaöğretim ^b	155	38,75	114,36 $\pm$ 12,36	c>a
Üniversite ve üzeri ^c	170	42,50	117,84 $\pm$ 12,37	
Çalışma durumu				
Evet	248	62,00	117,84 $\pm$ 13,08	0,435
Hayır	152	38,00	114,48 $\pm$ 10,27	
Kronik hastalık varlığı				
Evet	167	41,75	117,34 $\pm$ 10,33	0,566
Hayır	233	58,25	115,28 $\pm$ 11,64	
Sigara kullanma durumu				
Evet	156	39,00	109,67 $\pm$ 9,64	0,361
Hayır	244	61,00	115,29 $\pm$ 10,28	
Spor yapma durumu				
Evet	109	27,25	118,28 $\pm$ 7,67	0,028
Hayır	291	72,75	106,71 $\pm$ 11,22	
Yaşlı yakınları ile yaşama durumu				
Evet	104	36,00	116,71 $\pm$ 11,38	0,022
Hayır	296	74,00	107,25 $\pm$ 10,37	
Yaşlılık döneminizi nerede geçirmek istersiniz				
Evimde ^a	211	52,75	118,62 $\pm$ 11,62	0,037
Çocuk ve torunlarımla ^b	137	34,25	115,34 $\pm$ 10,36	a>c
Yaşlı bakım merkezlerinde ^c	52	13,00	113,92 $\pm$ 6,99	
Yaşlılık sizin için hangi kavramı ifade etmektedir				
Hastalık	92	23,00	116,71 $\pm$ 6,97	0,085
Bakıma muhtaçlık	90	22,50	114,92 $\pm$ 5,88	
Çirkinlik	42	10,50	117,38 $\pm$ 5,54	
Bilgelik	50	12,50	114,39 $\pm$ 4,62	
Şefkat	54	13,50	110,67 $\pm$ 4,82	
Sevgi	72	18,00	111,62 $\pm$ 5,91	
Yaşlılık ile ilgili en büyük korkunuz				
Bakım bağımlılığı	90	22,50	117,66 $\pm$ 4,94	0,323
Unutkanlık	76	19,00	115,67 $\pm$ 4,71	
Güzellik kaybı	51	12,75	116,29 $\pm$ 5,08	
Rol kaybı	45	11,25	114,64 $\pm$ 4,38	
Hastalık	71	18,75	115,28 $\pm$ 5,66	
Ekonomik kayıp	39	9,75	112,37 $\pm$ 4,09	
Üretkenlik kaybı	28	7,00	115,33 $\pm$ 4,22	
Toplam	400	100	118,52 $\pm$ 20,33	

SS: Standart sapma

TABLO 3: Ölçek puan ortalamalarının incelenmesi

Ölçek	$\bar{X} \pm SS$	Ölçek maksimum-minimum
Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği	38,55±9,17	11-55
SYBDÖ-II toplam	118,52±20,33	52-208
SYBDÖ-II manevi gelişim	32,11±5,20	13-52
SYBDÖ-II sağlık sorumluluğu	20,30±6,43	11-36
SYBDÖ-II fiziksel aktivite	14,12±3,27	5-20
SYBDÖ-II beslenme	13,32±3,19	6-24
SYBDÖ-II kişilerarası ilişkiler	17,28±3,29	7-28
SYBDÖ-II stres yönetimi	15,67±3,59	7-28

SS: Standart sapma; SYBDÖ-II: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

TABLO 4: Katılımcıları Yaşlılık Dönemi Korkuları Ölçeği puan ortalamaları ve SYBDÖ-II puan ortalamaları arasındaki ilişki

Ölçekler	Yaşlılık Dönemi Korkuları Ölçeği
SYBDÖ-II	$r=0,233$ $p=0,039$

SYBDÖ-II: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği

boyut 32,11±5,20, SYBDÖ-II sağlık sorumluluğu alt boyut 20,30±6,43, SYBDÖ-II fiziksel aktivite alt boyut puan ortalaması; 14,12±3,27, SYBDÖ-II beslenme alt boyut puan ortalaması; 13,32±3,19, SYBDÖ-II kişilerarası ilişkiler alt boyut puan ortalaması; 17,28±3,29, SYBDÖ-II stres yönetimi alt boyut puan ortalaması; 15,67±3,59 olarak tespit edildi (Tablo 3).

Katılımcıların Yaşlılık Dönemi Korkuları Ölçeği puan ortalaması ve SYBDÖ-II puan ortalamaları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel bir ilişki saptandı (Tablo 4).

TARTIŞMA

Son yıllarda toplumdaki ortalama yaşam süresinin uzamakta ve yaşlı bireylerin oranı artış göstermektedir. Yaşlanma biyolojik, psikolojik, sosyolojik süreçlerde gerçekleşmektedir. Saçların beyazlaması, cilt kırışıklıklarının artması zihinsel yeteneklerde değişimlerin meydana gelmesi, kronik hastalıkların artışı, sosyal yalıtım, rol kayıpları meydana gelmektedir. Yaşanan bu değişiklikler yaşlılık dönemine ilişkin bakış açısını etkilemektedir. Bu doğrultuda bu araştırmada, 18-65 yaş arasındaki bireylerin yaşlanma korkuları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendi. Bu çalışma 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerin

yaşlanma korkularının ölçek puan ortalamasının üzerinde olduğu, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ölçek puan ortalamasının altında olduğu sonuçlarını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada yer alan katılımcıların Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği puan ortalaması 38,55±9,17 olarak ölçek puan ortalamasının üzerinde olarak tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre, üniversite mezunu olanların ilköğretim eğitim düzeyinde olan katılımcılara göre yaşlanma korkuları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek belirlendi. Bergman ve ark. araştırmalarında orta yaş ve üzeri yetişkinlerin yaşlılığın ölüm kavramını çağrıştırmaları nedeniyle yaşlanmaya yönelik kaygı yaşadığını bildirmektedir.²² Dutt ve ark.nın çalışmasında ise yaşlılığa yönelik; rol kayıpları, fizyolojik kayıplar düşüncelerinin orta ve genç yetişkinlerde yaşlılık dönemine yönelik depresif duygulara neden olduğu aktarılmaktadır.²³ Menopozlu kadınlarla yapılan araştırmada yaşlanmaya yönelik kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiştir.²⁴ Yunanistan'da genç ve orta yaş grubu ile yapılan bir araştırmada, kadınların yaşlanma dönemi ile ilgili fiziksel kaygı düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olarak belirlenmiştir.²⁵ Başka bir araştırma da kadınların yaşlanma korkularının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Literatür ile benzerlik gösteren kadın katılımcıların yaşlanma korkularının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğuna dair bulgu literatürde yer alan bulgular ile benzerlik göstermektedir. Bu bulgu kadının yaşlanmasına yönelik toplumda, doğurganlığın azalması, çirkinlik yönündeki damgalamanın yaygınlığı ile ilgili olabilir. Literatürde yaşlanma korkusu ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmadı. Eğitim düzeyinin artması ile yaşlanma korkusunun artması bulgusu yaşlılık dönemine ilişkin hastalıklar, tıbbi bakım gereksinimleri ile ilgili bilimsel bilgilere daha fazla hâkim olma durumuyla ilişkili olabilir. Aynı zamanda bu araştırmada daha önce yaşlı aile üyeleri ile yaşayan yetişkinlerin de yaşlanma korkuları puan ortalaması daha düşük olarak tespit edildi. Demir Dikmen'in araştırmasında 11 yıl ve üzeri süre yaşlı üyeleri ile yaşayan katılımcıların yaşlılığa yönelik pozitif tutumları daha yüksek olarak belirlenmiştir.²⁶ Özütürker'in araştırmasında da büyükanne- büyük-

babası ile yaşayan öğrencilerin yaşlılığa yönelik pozitif tutumları olduğu vurgulanmaktadır.²⁷ Kahraman ve ark.nın araştırmasında da geniş ailede yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşlılığa yönelik pozitif yaklaşımları olduğu tespit edilmiştir.²⁸ Literatür ile benzerlik gösteren bu bulgu, yaşlı bireylerle yaşam alanı paylaşımının, tecrübe paylaşımlarına da olanak sağlaması ile ilişkili olabilir.

Bireysel ve toplumsal boyutlarda yaşlılığın meydana getirmesi beklenen etkilerinden korunmak için sağlığın geliştirilmesi, sürdürülmesi ve korunması oldukça önemlidir. Bu çalışmada 18-65 yaş aralığında yer alan yetişkinlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanı $118,52 \pm 20,33$ olarak ortalama bir değerde tespit edildi. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının; kadınlarda, 40-65 yaş arası yetişkinlerde, üniversite mezunlarında, daha yüksek olduğu belirlendi. Apaydın'ın araştırmasında yaş ortalaması arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının, sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim boyut puan ortalamalarının arttığı belirtilirken, Kaya ve ark.nın araştırmasında 40 yaş üzerindeki katılımcıların sağlık sorumluluğu, beslenme, fiziksel aktivite davranışlarının 40 yaş altındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.^{29,30} Başka bir çalışmada da 40 yaş ve üzeri katılımcıların beslenme, fiziksel aktivite, kendini gerçekleştirme boyut puan ortalamalarının 40 yaş altı yetişkinlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.³¹ Yaşlılık döneminden beklenen sağlık sorunlarına karşı tedbir alma düşüncesi, yaş ortalaması arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artmasına neden olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda, üniversite mezunlarının ve erkek katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.^{32,33} Bununla birlikte, Tuğut ve ark.nın araştırmasında ve Bukecik ve ark.nın çalışmalarında ise kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir.^{34,35} Bu çalışmada elde edilen ve literatür ile benzerlik gösteren, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının yüksek olması kadınların sağlık sorumluluğu alanında daha duyarlı olmaları ile ilişkili olabilir. Ayrıca bu çalışmada elde edilen daha önce yaşlı aile üyesi ile yaşama durumu bulunan katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlendi. Bu durum yaşlılık döneminde olası sağlık sorunlarına yakından şahit olma ve bu duruma karşı tedbir alma isteği ile ilişkili olabilir.

Bu çalışmada elde edilen en önemli bulgu, katılımcıların yaşlanma korkuları arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da pozitif yönde anlamlı düzeyde artmasıdır. Çalışmada elde edilen bu bulguya en yakın araştırmalar incelendiğinde; Kaya ve ark.nın araştırmasında kronik hastalığı bulunanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yüksek düzeyde olduğu, Altay ve ark.nın araştırmasında yaşlılığı kötü bir durum olarak algılayanların sağlık algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.^{25,36} Yaman ve Atalay ise katılımcıların sağlık algılarını değerlendirdikleri çalışmada; 40 yaş üzeri bireylerin sağlık algılarına yönelik kontrol etme düşüncesinin yüksek olduğu belirtilmektedir.³⁷ Hem popüler hem biyogerontolojik yaşlılık söyleminde beden, önemli bir yer tutmaktadır.³⁸ Bu çalışmada elde edilen yaşlılık korkusu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişki, katılımcıların yaşlılık döneminde fizyolojik sağlık sorunlarının meydana gelmesini geciktirme, beden yaşlanmasını yavaşlatma düşüncesi ile ilişkili olabilir. Daha önce yaşlılık korkusu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışmaya rastlanmadı. Bu bulgunun literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmada 18-65 yaş arasında yer alan katılımcıların yaşlanma korkuları yüksek, sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalaması ise düşük olarak belirlenmiştir. Bu çalışmanın hipotezleri incelendiğinde katılımcıların yaşlanma korkuları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlendi. Bu doğrultuda yetişkinlerin yaşlanma korkularının belirlenmesi, yaşlılık dönemine fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak hazırlayıcı girişimlerin planlanması önerilebilir. Ayrıca yetişkinlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları hususunda da eğitilmesi, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi için sosyal politikaların geliştirilmesi önerilebilir.

Teşekkür

Araştırmacı katılımcılara teşekkür etmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyesi veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Erkan H. Yaşlanma korkusu [Fear of aging]. Sağlık ve Toplum. 2020;20(1):26-9. <https://ssyv.org.tr/wp-content/uploads/2020/02/3-Ya%C5%9Flanma-Korkusu.pdf>
2. Avcı F, Avcı Ş. Yaşlılık döneminde görülen değişiklikler, fiziksel inaktivite, kinezyofobi ve düşmeler [Changes in old age, physical inactivity, kinesio-phobia and falls]. SABİTED. 2021;1(2):51-62. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2255726>
3. Arslan K, Şahin H. Yetişkinlerin yaşlılık dönemi korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between adults' fear of old age and life satisfaction]. Premium E-Journal of Social Sciences. 2024;8(40):565-71. <https://zenodo.org/records/11117194>
4. Brunton RJ, Scott G. Do we fear ageing? A multidimensional approach to ageing anxiety. Educational Gerontology. 2015;41(11):786-99. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2015.1050870>
5. Rupprecht FS, Martin K, Lang FR. Aging-related fears and their associations with ideal life expectancy. Eur J Ageing. 2021;19(3):587-97. PMID: 34840544; PMCID: PMC8607224.
6. Chasteen AL, Pichora-Fuller MK, Dupuis K, Smith S, Singh G. Do negative views of aging influence memory and auditory performance through self-perceived abilities? Psychol Aging. 2015;30(4):881-93. PMID: 26479016.
7. Çiftçi N, Yıldız M, Durmuş M, Çoban M. The relationship between fear of old age, loneliness and death anxiety in adults. Psychogeriatrics. 2024;24(3):627-36. PMID: 38469620.
8. Kim Knauss Y, Degen NM, Lang FR. The paradox of aging-related fears: fear of loneliness in old age as a motivator for loneliness preventive activities. Gerontology. 2024;70(8):884-91. doi:10.1159/000539540
9. Şahin H, Demirel B. Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutumlarının belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018;11(59):1114-20. doi:10.17719/jisr.2018.2720
10. Kurtkapan, H. Y Kuşluğu gençliğinin yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutumları: Nevşehir örneği [Attitudes of generation Y towards old age and aging: the case of Nevşehir]. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi. 2020;13(1):48-55. <https://doi.org/10.46414/yasad.691177>
11. Ülker Y. Değişen yaşlılık kavramının reklamlara yansımaları [Reflection of the changing aging concept on advertisements]. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2021;12(2):404-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumus/issue/62554/870615>
12. ISAPS. Aesthetic/Cosmetic Procedures. 2022. https://www.isaps.org/media/a0qfm4h3/isapsglobal-survey_2022.pdf
13. Rupprecht FS, Martin K, Lang FR. Aging-related fears and their associations with ideal life expectancy. Eur J Ageing. 2022;19(3):587-97. doi:10.1007/s10433-021-00661-3
14. World Health Organization. World report on ageing and health. 2015. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf
15. Gündoğan R, Dikici İC. Tip 2 diyabetli bireylerde kardiyovasküler risk düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: kesitsel araştırma [Determining the relationship between cardiovascular risk level and healthy lifestyle behaviors in individuals with Type 2 diabetes: cross-sectional research]. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2024;16(4):1188-97. doi: 10.5336/nurses.2024-103787
16. Daştan B, Cin A, Demirağ H, Hintistan S. 65 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanmalarını etkileyen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi: tanımlayıcı çalışma [Investigation of healthy lifestyle behaviors that affect the successful aging of individuals 65 years of age and older: a descriptive study]. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2024;16(3):815-26. doi: 10.5336/nurses.2023-100961
17. Bakouei F, Omidvar S, Seyediandi SJ, Bakouei S. Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students? J Adv Med Educ Prof. 2019;7(4):224-9. PMID: 31750361; PMCID: PMC6820013.
18. TÜİK [İnternet]. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları. 2022. [Erişim tarihi: 22 Kasım 2024]. Erişim linki: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49685#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=T%C3%BCrkiye'de%20ikamet%20eden%20n%C3%BCfus,575%20bin%20441%20ki%C5%9Fi%20oldu>
19. Kara HZ, Akyüz İ, Kutlu İ, Şahin Y. Yaşlılık Dönemi Korkusu Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Fear of old age scale: a validity and reliability study]. Sosyal Sağlık Dergisi. 2023;3(1):112-26. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3013846>
20. Walker SN, Volkan K, Sechrist KR, Pender NJ. Health-promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. ANS Adv Nurs Sci. 1988;11(1):76-90. PMID: 3140723.
21. Bahar Z, Beşer A, Gordes N, Ersin F, Kışal A. Sağlıklı yaşam biçimleri davranışları II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Healthy life style behavior scale ii: a reliability and validity study]. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2008;12(1):1-13. https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/saglikli-yasam-bicimi-davranislari-olcegi-ii-toad_0.pdf
22. Bergman YS, Segel-Karpas D. Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: a mediation model. J Affect Disord. 2018;241:173-5. PMID: 30121450.
23. Dutt AJ, Gabriel M, Wahl HW. Awareness of age-related change and depressive symptoms in middle and late adulthood: longitudinal associations and the role of self-regulation and calendar age. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2018;73(6):944-53. PMID: 27534425.

24. Lee S, Jang M, Kim D, Kim K. Association between menopausal women's quality of life and aging anxiety: the role of life satisfaction and depression. *Medicina (Kaunas)*. 2024;60(8):1189. PMID: 39202471; PMCID: PMC11356423.
25. Koukoulis S, Pattakou-Parasyri V, Kalaitzaki AE. Self-reported aging anxiety in Greek students, health care professionals, and community residents: a comparative study. *Gerontologist*. 2014;54(2):201-10. PMID: 23665460.
26. Demir Dikmen R. Yaşlı bakımı öğrencilerinin yaşlılara yönelik tutumlarının değerlendirilmesi [Evaluation of attitudes of elderly care students towards the elderly people]. *Geriatik Bilimler Dergisi*. 2022;5(3):81-9. doi:10.47141/geriatrik.1200832
27. Özütkür S. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü öğrencilerinin yaşlılığa bakışı [Erzincan Binali Yıldırım University Social Work students' views of elderly]. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2019;12(2):107-12. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/907871>
28. Kahraman A, Sevim S, Saraç G, Çevik Akyıl R. Yaşlı bakımı bölümünde okuyan öğrencilerin yaşlılara yönelik tutumlarının belirlenmesi: kesitsel tanımlayıcı bir çalışma [Determining the attitudes of students in the department of elderly care towards the elderly: a cross-sectional descriptive study]. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*. 2023;6(3):172-8. <https://doi.org/10.54189/hbd.1360932>
29. Apaydın, MB. Sporcu ebeveynlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi üzerine bir çalışma [A study on the examination of the healthy lifestyle behavior of the athlete parents]. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*. 2022;1(2):69-80. <https://bessedjournal.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=ac40485-d-d1fb-40a0-ada5-ccae7535b1e1.pdf&key=63923>
30. Kaya S, Koca GŞ, Kartal N, Çilhoroz Y, Akturan S. Genel cerrahi polikliniğine başvuran hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışları [Healthy lifestyle behaviors of patients visiting general surgery polyclinics]. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;8(2):351-67. <https://doi.org/10.17336/igusbd.689247>
31. Ezer S, Üstün, B. Sağlık çalışanlarının profesyonel yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi [Investigation of professional quality of life and healthy life style behaviors in health care professionals]. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2022;38(1):29-42. <https://doi.org/10.53490/egehemshire.1003831>
32. Persil Özkan Ö, Büyükkunal SK, Yiğit Z, İnci Y, Şakar FŞ, Özçelik Ersü D. Kardiyovasküler hastalık tanısı almış hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi [Evaluation of healthy lifestyle behaviours of patients with cardiovascular heart disease]. *Mersin Univ Sağlık Bilim Derg*. 2019;12(1):22-31. doi:10.26559/merinsbd.407399
33. Akça Doğan D, Dedeoğlu Demir B, Türen S, Yılmaz Serbes RG. Miyokard infarktüsü geçiren bireylerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve metabolik kontrol [Healthy lifestyle behaviors and metabolic control in individuals with myocardial infarction]. *KVHD*. 2024;15(38):137-43. <https://doi.org/10.5543/khd.2024.09327>
34. Tuğut N, Yılmaz A, Yeşildağ Çelik B. Hemşirelik öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi [The relationship between nursing students' health literacy levels and healthy lifestyle behaviors]. *J Cumhuriyet Univ Health Sci Inst*. 2021;6(2):120-8. <https://doi.org/10.51754/cusbed.911936>
35. Bükeci N, Yeşilfidan D, Adana F. İşçilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler: bir hastane örneği [Healthy lifestyle behaviors of employees and related factors: example of a hospital]. *Sağlık ve Toplum*. 2021;31(1):128-35. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/452427/isclerinsaglikli-yasam-bicimi-davranislari-ve-iliskili-faktorler-bir-hastane-ornegi>
36. Altay B, Çavuşoğlu F, Cal A. The factors affecting the perception of elderly patients towards health, quality of life and health-related quality of life. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2016;15(3):181-9. <https://www.bibliomed.org/?mno=198509>
37. Yaman Z, Atalay HN. Bireylerin sağlık algısının sağlık arama davranışı ile ilişkisinin incelenmesi [Investigation of the relationship between individual health perception and health search behavior and health information process]. *The Journal of International Education Science*. 2020;25(7):189-202. https://inesjournal.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=48852
38. Korkmaz Yaylagül N, Yazıcı S, Gündüz G, Güzeller CO. Yaşlanmadan yaşamak: farklı gelir düzeyindeki kadınların anti-aging davranışları üzerine bir araştırma [Anti-aging practices of women with different economic statuses]. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*. 2016;36(2):393-410. doi: 10.16917/iu-sosyoloji.284532