

Pozitif Yaşlanma: "Yaşama Yıllar Değil, Yıllara Yaşam Katmak"

Positive Aging: "More Life to Years, Not Just More Years to Life"

Lutfiye İPEK**, Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER***

doi: doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.115

Öz

Bu çalışmanın amacı yaşlanma sürecini tanımlarken öne çıkan kavramları, pozitif yaşlanma kavramını, pozitif yaşlanmayı teşvik eden müdahaleleri ve stratejileri açıklamaktır. Amaç doğrultusunda Web of Science, Ebsco, Scopus, Pubmed ve Google Akademik veri tabanları kullanılarak anahtar kelimeler çerçevesinde erişilen makaleler incelenmiştir. Yaşlı nüfusun ve yaşlı yetişkinlerin yaşam süresinin artmasıyla, yaşlı yetişkinlerin yalnızca daha uzun değil, aynı zamanda biyopsikososyal açıdan nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabilecekleri, refah düzeylerinin nasıl artabileceği, yaşlanma süreçlerinin nasıl destekleneceği gibi konulara odaklanıldığı görülmektedir. Bu noktada yaşlılığa özgü konulara odaklanan pozitif psikoloji ve pozitif gerontoloji hareketinin bir uzantısı olarak pozitif yaşlanma kavramı karşımıza çıkmaktadır. Pozitif yaşlanma, optimal, sağlıklı, başarılı, üretken, aktif yaşlanma gibi iyi yaşlanmanın çeşitli özelliklerini sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi birçok alanla birleştiren çok boyutlu bir kavramdır. Güncel literatüre bakıldığında pozitif yaşlanmanın başarılı, sağlıklı, aktif, üretken yaşlanma gibi kavramları da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte pozitif yaşlanma bu kavramların yerini alacak bir terim olarak yorumlanmamalıdır. Yaşlı yetişkinlerin yaşlanma süreçlerini anlamasına ve pozitif yaşlanmalarını teşvik etmeye yönelik müdahalelerin uygulanmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikoloji ilkelerinin yaşlanma sürecinin hangi boyutlarını, nasıl etkilediğini ortaya koyacak daha fazla pozitif yaşlanma araştırmasının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Geropsikoloji, Pozitif Psikoloji, Pozitif Yaşlanma, Pozitif Yaşlanma Müdahaleleri

Abstract

The aim of this study is to explain the prominent concepts in defining the ageing process, the concept of positive ageing, interventions and strategies that promote positive ageing. In order to achieve this objective, articles retrieved using the keywords within the Web of Science, Ebsco, Scopus, Pubmed and Google Scholar databases were subjected to analysis. With the increase in the elderly population and the life expectancy of older adults, it is seen that there is a focus on issues such as how older adults can not only live longer, but also how they can live better and happier in biopsychosocial terms, how their welfare levels can increase, and how to support their aging processes. At this point, the concept of positive ageing emerges as an extension of the positive psychology and positive gerontology movement that focuses on age-specific issues. Positive ageing is a multidimensional concept that combines various characteristics of good ageing such as optimal, healthy, successful, productive and active ageing with many areas such as health, cognition, activity, affect and physical fitness. Looking at the current literature, it is stated that positive ageing is a more inclusive concept that includes concepts such as successful, healthy, active, productive ageing. However, positive ageing should not be interpreted as a term to replace these concepts. It is thought that there is a need for older adults to understand the aging processes and to implement interventions to promote positive aging. It is recommended that more positive ageing research should be carried out to reveal which dimensions of the ageing process are affected by positive psychology principles and how.

Keywords:

Geropsychology, Positive Psychology, Positive Ageing, Positive Ageing Interventions

* Bu makale 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş ve özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

** Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uzm. Gerontolog, lutfiye.ipek@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9070-0814.

*** Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğretim Üyesi, gokcegunes@akdeniz.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8651-8318.

GİRİŞ

Geriatri ve gerontoloji bilimlerinde normal yaşlanma, patolojik yaşlanma, olağan ve başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, üretken yaşlanma, aktif yaşlanma ile birlikte son zamanlarda pozitif yaşlanma kavramının ön plana çıktığı görülmektedir (Hill, 2011; Paul ve Ribeiro, 2015). Yaşlı yetişkinlerin anlamlı ve gerçekçi hedeflere dayalı amaçlı bir yaşama odaklanmalarının, sosyal ilişkilerini sürdürmelerinin ve özgüven duygularını geliştirmelerinin vurgulanması ile son yıllarda bu kavramların daha fazla araştırıldığı görülmektedir (Estebarsari ve ark., 2020). Literatürde daha çok sağlıklı yaşlanma ve başarılı yaşlanma (Paul ve Ribeiro, 2015; Estebarsari ve ark., 2020) kavramlarının kullanıldığı bilinse de pozitif yaşlanmanın diğer kavramlarını da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Lam ve ark., 2020; Bar-Tur, 2021). Bu kavramlar yaşa bağlı değişim olgusunu çeşitli perspektiflerden ele almaktadır (Hill, 2011). Yaşlı nüfusun ve yaşlı yetişkinlerin yaşam süresinin artmasıyla, kişilerin yalnızca daha uzun değil, aynı zamanda biyopsikososyal açıdan nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabilecekleri, refah düzeylerinin nasıl artabileceği, pozitif yaşlanma süreçlerinin nasıl desteklenebileceği gibi konuların giderek önem kazandığı görülmektedir (Denmark ve Zarbiv, 2016; Bar-Tur, 2021). İlerleyen yaşlarda pozitif yaşlanmayı teşvik eden uygun maliyetli yeni stratejiler geliştirmeye ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Lomas ve ark., 2016; Nguyen ve ark., 2023). Yeni stratejilerin geliştirilmesi için konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma çerçevesinde yaşlanma sürecini tanımlarken öne çıkan kavramların, bilimsel literatürde yeni bir çalışma alanı olarak nitelendirilecek “pozitif yaşlanma” kavramının, pozitif yaşlanmayı teşvik eden müdahalelerin ve stratejilerin açıklanması hedeflenmektedir.

POZİTİF YAŞLANMA: DAHA KAPSAYICI BİR PERSPEKTİFE DOĞRU

1950’li yılların başlarında biyolojik sorunlara odaklanılması nedeniyle yaşlanmanın, hastalık, sakatlık ve bağımlılıkla aynı şey olarak kabul edildiği ve yaşlı yetişkinlerin verimsiz bir nüfus olarak tanımlandığı görülmektedir (Estebarsari ve ark., 2020). 1960’ların sonlarında, Palmore (1985) tarafından normal yaşlanma terimi önerilmiştir. Daha sonra Shock (1984) normal yaşlanmayı hastalığın yokluğunda yaşlanma olarak tanımlamıştır.

Yaşlanma sürecini, fiziksel ve bilişsel düzeyde kaçınılmaz bir düşünüş olarak gören biyolojik bakış açısı yerine 1980’lerde başarılı yaşlanma kavramı ortaya çıkmıştır (Bowling ve Dieppe, 2005; Estebarsari ve ark., 2020). Son 50 yılda en çok kullanılan ve araştırılan model başarılı yaşlanma modelidir. Buna rağmen kavramın tanımı üzerinde fikir birliği bulunmadığı ve başarılı yaşlanma stratejilerinin etkinliğinin tek tip olarak ölçülebileceği standart ölçeklerin bulunmadığı bilinmektedir (Harmell ve ark., 2014; Martin ve ark., 2015; Paul ve ark., 2015; Estebarsari ve ark., 2020). Başarılı yaşlanma kavramının tarihçesinin Carl Jung’un 1920’ler ve 1930’larda yaptığı çalışmalara kadar dayandığı söylenilebilir. Kavramla ilgili ilk tanımlama ise Robert Havighurst (1961) tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda farklı bilim insanları kavramın farklı boyutları üzerinde çalışarak alana katkıda bulunmuşlardır. Tarihsel süreçteki konuyla ilgili bu çalışmalar başarılı yaşlanma konusundaki görüşlerin çok boyutluluğunu göstermektedir (Martin ve ark., 2015). Başarılı yaşlanma çerçevesinde gerçekleştirilen araştırmalarla konunun gerontolojik ve psikolojik kavramsallaştırılma

çalışmaları, Tornstam'ın (2005) "gerotranscendence" olarak adlandırdığı gelişimsel pozitif yaşlanma teorisinin habercisi olarak ortaya çıkmaktadır (Martin ve ark., 2015).

Başarılı yaşlanma kavramına yönelik eleştirileri sistematik olarak inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda, başarılı yaşlanmanın sınırlı tanımlanmış çerçeveleri olduğu, başarılı yaşlanma kriterlerinin çeşitli versiyonlarını karşılayan yaşlı yetişkinlerin oranının oldukça az olduğu, başarılı yaşlanmanın kriterlerinin çoğu insanı dışladığı, psikolojik değişkenlerin önemini gözden kaçırdığı, başarılı yaşlanma konusunda yürütülen araştırmaların çoğunun, herhangi bir hastalığa sahip olmayan ya da fizyolojik veya bilişsel süreçlerde yaşa bağlı bozulmaya karşı oldukça dirençli olan sağlıklı yetişkinlere odaklandığı vurgulanmaktadır. Alzheimer hastalığı gibi hastalık koşullarında fiziksel sağlığın ve bilişsel işlevin korunmasına yönelik bu yaklaşımın mümkün olup olmadığının henüz bilinmediği ifade edilmektedir (Hill, 2011; Martin ve ark., 2015; Martinson ve Berridge, 2015; Paul ve ark., 2015). Ayrıca başarılı yaşlanma için bir standart oluşturma girişimi, yaşlılık döneminde gözlemlenen farklılıkları kapsamamaktadır. Pozitif yaşlanma kavramının, ölçülmesi henüz zor olsa da daha kapsamlı olduğu bildirilmektedir. Bu kapsamlı perspektifin, başarının ne olduğuna dair kısıtlı bir görüşten kaçınarak, başarılı yaşlanma fikrine yönelik mevcut eleştirilerin bir kısmının üstesinden gelebileceği ifade edilmektedir (Paul ve ark., 2015).

Daha sonra yaşlanmayı farklı bağlamsal faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir süreç olarak gören (Hughes ve Touron, 2021), 'sağlıklı yaşlanma' (Bryant ve ark., 2001; Michel, ve Sadana, 2017; World Health Assembly, 2020; Behr ve ark., 2023), aktif yaşlanma (Fries, 2012), üretken yaşlanma (Achenbaum, 2001) ve 'pozitif yaşlanma' (Hill, 2005; Hill, 2011; Crăciun ve Crăciun, 2019) gibi yaşlanma modellerinden bahsedildiği görülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde kavramların tek tip tanımlanmalarının oldukça zor olduğu görülmektedir (Behr ve ark., 2023).

POZİTİF YAŞLANMA

Pozitif yaşlanma konusu geriatri ve gerontoloji bilimleri çerçevesinde bir araştırma konusu olarak değerlendirilmekle birlikte pozitif yaşlanmayı desteklemek için pozitif psikoloji ve ilkeleri üzerine yapılan araştırmalardan yararlanılabileceği ifade edilmektedir (Bar-Tur, 2021). Pozitif yaşlanma yaşlılığa özgü konulara odaklanan pozitif psikoloji hareketinin bir uzantısı olarak da ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2000; Hill, 2005; Hill ve Mansour, 2008).

Pozitif psikoloji alanı öznel düzeyde değerli öznel deneyimlerle ilgilidir; esenlik, memnuniyet ve tatmin (geçmişte); umut ve iyimserlik (gelecek için); akış ve mutluluk (şimdiki zamanda). Bireysel düzeyde sevgi, cesaret, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, maneviyat ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde sorumluluk, anlayış, fedakârlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve çalışma ahlakı gibi özelliklerle ilgilidir. Pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin odağında yalnızca hayattaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmaktan, olumlu nitelikler oluşturmaya doğru bir değişimi katalize etmeye başlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Alex ve ark., 2006). Pozitif psikoloji müdahalesi ise patolojiyi iyileştirmek veya olumsuz düşünceleri veya uyumsuz davranış kalıplarını düzeltmek yerine, öncelikle olumlu duyguları, olumlu davranışları veya olumlu bilişleri artırmayı amaçlayan bir müdahale, terapi veya etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Sin ve Lyubom-

irsky, 2009). Bir metaforunda, psikolojinin insanları eksi sekizden sıfıra nasıl çıkaracağını öğrendiği ancak insanların sıfırdan artı sekize nasıl yükseldiğini anlamada o kadar iyi olmadığı söylenmektedir. Bu noktada pozitif psikoloji alanının çalışmaları önem kazanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif yaşlanma sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi beş bağımsız faktörden oluşmaktadır. Oldukça geniş bir dizi biyopsikososyal faktörle tanımlanmaktadır ve hem objektif hem de subjektif göstergelerle değerlendirilmektedir (Lam ve ark., 2020; Bar Tur, 2021). Pozitif yaşlanma, yaşamın ilerleyen yıllarında ortaya çıkan zorluklara ve değişikliklere rağmen refah düzeyinin korunmasını içermektedir (Hill ve Smith, 2015). Hill'e göre (2011), pozitif yaşlanma, yaşlılıkta refahı korumaya yönelik kapsamlı bir strateji çerçevesi oluşturmaktadır. Pozitif yaşlanma süreci desteklenen kişilerin, başa çıkma stratejilerini harekete geçirebilecekleri, düşünce ve davranışlarında esnek olabilecekleri, refahlarını koruyacak kararlar alabilecekleri ve yaşlanmanın getirdiği bilişsel ve fiziksel gerilemelere rağmen geleceğe olumlu bakabilecekleri ifade edilmektedir. Bu başlıklar çerçevesinde de pozitif yaşlanma dört özelliğe göre tanımlanmaktadır (Hill, 2011):

- Gizli başa çıkma potansiyellerini harekete geçirme yeteneği (Recruiting Latent Potentiality),
- Psikolojik esneklik (Flexibility),
- Olumlu karar verme tarzı (Decisional Ability),
- Yaşa bağlı gerilemenin doğasında olan stres faktörlerine iyimser bakış açısı (Optimistic Viewpoint).

Gizli başa çıkma potansiyellerini harekete geçirme yeteneği: Başarılı yaşlanma kavramından farklı olarak, pozitif yaşlanma kavramında yaşlanmanın bir sonucu olarak işlevselliğin geri dönülemez şekilde bozulduğu açıkça kabul edilmektedir. Ancak ihtiyaç duyulduğunda gizli olan kaynaklar kullanılabilir. Başarılı yaşlanma modelinde, yaşa bağlı eksiklikleri telafi etmeye yönelik stratejilerin öğrenilmesini ve uygulanmasını içeren daha aktif bir süreç tanımlanmaktadır. Pozitif yaşlanmada, yaşa bağlı geri dönüşü olmayan kaybın kabul edilmesini sağlayacak stratejiler kullanılarak, ihtiyaç durumunda kişilerin yaşam rutinlerini değiştirmesi söz konusudur.

Psikolojik Esneklik: Kişinin daha iyi uyum sağlamasına yönelik yeni davranışları veya düşünme stratejilerini kullanma kapasitesini ifade etmektedir. Zorluklara uyum sağlama becerisidir. Değişen koşullara yanıt vermek için kişinin hedeflerini veya önceliklerini ayarlaması, gerektiğinde sosyal desteğe başvurması esneklik özelliği ile ilgilidir.

Karar verme: Belirli bir seçimden etkilenecek değişkenlerin değerlendirilmesini ve sonuçların gözden geçirilmesini içermektedir. Seçimleri değerlendirme ve karar verme sürecinde daha iyi olan yaşlı yetişkinlerin, daha tatmin edici yaşam rutinleri oluşturduğu bilinmektedir. Odak nokta, eksiklikleri kabul ederek bir hedefe yönelik plan oluşturmaktır.

İyimser bakış açısı: Normal yaşlanma modeli, semptomların kontrolüne veya hastalığın biyolojik belirtilerinin iyileştirilmesine odaklanmaktadır. Başarılı yaşlanma, fonksiyonel yeteneğin maksimuma çıkarılmasına odaklanmaktadır. Pozitif yaşlanma ise refahın öznel yapılarını vurgulamaktadır. Kişinin sonraki yıllarında öznel refah deneyimini korumaya

yönelik stratejileri tanımlayan terim, bu süreci kolaylaştırmak için anlam merkezli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Pozitif yaşlanma, ileri yaştaki gerilemenin kaçınılmaz sonuçlarına karşı psikolojik adaptasyonun tanımlayıcısıdır. Pozitif yaşlanmada temel bir varsayım, gerileme kaçınılmaz olduğu için azalan işlevleri reddetmek, kontrol etmek yerine kişinin yaşam tarzı rutininin bir parçası olarak kabul etmenin daha uyumlu olduğudur. Bu, kişinin yaşlandıkça hastalık semptomlarını kontrol etme veya işlevselliğini koruma fırsatlarını göz ardı etmesi gerektiği anlamına gelmemektedir.

Kanada Ulusal Yaşlılar Konseyi'nden (National Seniors Council) bir raporun (2016), pozitif yaşlanmayla ilişkili temel faktörleri aşağıdaki maddeler çerçevesinde rapor ettiği görülmektedir:

1. Ekonomik, sosyal ve topluluk yaşamının tüm yönlerine üretken, aktif katılım,
2. Kendine güvenme, kendine ve geleceğe olumlu bir bakış açısı,
3. Fiziksel, zihinsel sağlık ve iş yapabilme yeteneği,
4. Destekleyici sosyal ilişkiler ve temaslar,
5. Yaşamak ve çalışmak için güvenli ve destekleyici bir ortam,
6. Yeterli hizmet ve desteğin mevcudiyeti.

Yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanmayı nasıl algıladıkları da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuyu araştırmak için kavram haritalandırma yöntemini kullanan bir çalışmada pozitif yaşlanmanın 4 temel tema çerçevesinde 10 boyutlu bir kavram olarak algılandığı bildirilmiştir (Piedra ve ark., 2021). “*Kendi kendine yeten yaşam*” (kendi kendine yeterlilik/bağımsızlık ve finansal güvenlik), “*sağlık*” (fiziksel sağlığın korunması ve bilişsel sağlığın sürdürülmesi), “*psikolojik kaynaklar*” (dayanıklılık ve pozitif görünüm), “*sosyal ve manevi yaşam*” (kendini vermek, karşılıklılık, anlamlı ilişkiler ve maneviyat). Sağlıklı bir yaşam biçiminin benimsenmesi bireysel tutum ve davranışlar kadar toplumun kültürel ve bağlamsal yönlerine de bağlıdır. Müdahaleler kişilerin ihtiyaçlarına ve bağlamlarına göre uyarlanmalıdır (Paul ve ark., 2015). Ülkemizde de bu tür yöntemler kullanılarak araştırmalar yapılabilir böylece yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanmayı nasıl algıladıklarına dair elde edilen bilgilerle kültüre özgü pozitif yaşlanma müdahaleleri geliştirilebilir ve uygulanabilir. Mevcut müdahaleler yaşlı yetişkinlerin algılarına ve ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir.

Pozitif yaşlanmanın önünde bazı engeller de mevcuttur. Önemli konulardan birisi yaş ayrımcılığıdır. Yaş ayrımcılığı aslında yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçlarının karşılanmasını sınırlandırarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını etkileyebilmektedir. Yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçlarının tanınmasına ve konuyla ilgili artan vurgulara rağmen, birçok insanın ve kuruluşun şemalarında hala birtakım stereotipler ve mitler bulunmaktadır. Yaşlanan nüfus çoğu zaman hareket kabiliyetinin kaybı, sağlığın kaybı, aile ve arkadaşların kaybı, finansal istikrarın kaybı, bilişsel yetenek ve hafıza kaybı gibi yalnızca kayıp açısından değerlendirilmektedir. Bunlarla birlikte demans, yalnızlık, yoksulluk vb. konularda “artış” vurgulanmaktadır. Zor durumların varlığını kabul etmekle birlikte olumsuz önyargıları ortadan kaldırmak ve olumluya odaklanmak için çaba gösterilmesi gerektiği düşünülmektedir (Denmark ve Zarbiv, 2016; Heuven, 2022).

Özetle güncel literatüre bakıldığında pozitif yaşlanma giderek önem kazanan ve diğer kavramları da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Pozitif yaşlanma, optimal, sağlıklı, başarılı, üretken, aktif yaşlanma gibi iyi yaşlanmanın

çeşitli özelliklerini sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi birçok alanla birleştiren çok boyutlu bir kavramdır (Paul ve ark., 2015; Denmark ve Zarbiv, 2016; Lam ve ark., 2020; Bar-Tur, 2021). Tüm bunlarla birlikte pozitif yaşlanma kavramı, normal veya başarılı yaşlanmanın yerini alacak bir terim olarak yorumlanmamalıdır (Hill, 2011). Ayrıca pozitif yaşlanma ile ilgili araştırmaların pozitif gerontoloji (Wozniak ve Jopp, 2012; Johnson ve Mutchler, 2014) alanını da şekillendireceği ve güçlendireceği düşünülmektedir.

POZİTİF YAŞLANMAYI DESTEKLEMeye YÖNELİK MÜDAHALELER

Pozitif yaşlanmayı teşvik edecek müdahale arayışları, çalışma alanını ileri yaştaki nöropsikiyatrik bozukluklarda semptomların azaltılmasına yönelik geleneksel geropsikiyatrik yaklaşımların ötesine, refahı, bilişsel ve psikolojik dayanıklılığı teşvik eden tamamlayıcı yaklaşımlar geliştirmeye teşvik etmektedir (Nguyen ve ark., 2023).

Pozitif yaşlanmanın teşvik edilmesinin önemi göz önüne alındığında, temel soru şudur (Lomas ve ark., 2016): Bunu nasıl yapabiliriz? İyimserlik ve olumlu duygular (şükran, şefkat) gibi pozitif psikolojik özelliklerin yanı sıra yüksek eğitim düzeyi, sağlıklı yaşam tarzı (beslenme, egzersiz, uyku, stres yönetimi) gibi çeşitli pozitif yaşlanma faktörlerini (Nguyen ve ark., 2023) korumak/geliştirmek için uyarlanmış veya yaşlı yetişkinlere yönelik tasarlanmış müdahaleler geliştirmeye yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Harmell ve ark., 2014). Çalışmalara bakıldığında fiziksel aktivite içeren müdahaleler (Falck ve ark., 2016; Trey, 2021), güç ve dengeyi geliştirmeye yönelik Tai-Chi tabanlı müdahaleler (Griffin ve ark., 2015; Trey, 2021), anımsama terapileri (Syed Elias ve ark., 2015), yaşam boyu öğrenmeyi destekleyen eğitim müdahaleleri (Yamashita ve ark. 2015), sağlıklı ve dengeli beslenmeyi teşvik eden beslenme programları (Silva-Smith ve ark, 2013), mindfulness temelli müdahaleler (Lomas ve ark., 2016; Li ve Bressington, 2019; Leow ve ark., 2023), öz şefkat temelli müdahaleler (Phillips, 2013), kabul ve kararlılık terapisi (Verdoodt ve ark., 2023) gibi çeşitli terapötik yaklaşımlar karşımıza çıkmakla birlikte pozitif yaşlanma için yeni tasarlanmış ve metodolojik olarak henüz değerlendirilmemiş program geliştirme çalışmaları da mevcuttur (Bar-Tur, 2021).

Özel bir grup olan yaşlı yetişkinlere yönelik mindfulness müdahalelerini içeren çalışmaların çoğunda, Kabat-Zinn'in mindfulness temelli stres azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) başta olmak üzere, geleneksel mindfulness temelli müdahalelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle, özellikle yaşlı yetişkinlere yönelik planlanmış mindfulness müdahalelerine ve konuyla ilgili araştırmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Lomas ve ark., 2016).

Yaşlı yetişkinlerde öz-şefkatin rolünü anlamak oldukça önemlidir (Nguyen ve ark., 2023). Ancak günümüze kadar çok az sayıda çalışmada yaşlı yetişkinlere yönelik öz-şefkat temelli müdahalelerin ele alındığı görülmektedir. Yaşlanma araştırmaları alanında umut verici bir yapı olarak karşımıza çıkan öz-şefkatin yaşlanmaya uyum sağlamayı kolaylaştırabilecek yararlı bir yapı olduğuna dair ön kanıtlar mevcuttur (Perez-Blasco ve ark., 2016; Brown ve ark., 2019). Öz-şefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğuna dair kanıtlar göz önüne alındığında (Neff ve Germer, 2013), hem toplumda hem de klinik ortamlarda yaşlı yetişkinlerin refahını iyileştirmeye yönelik pozitif yaşlanma müdahalesi olarak öz-şefkat temelli uygulama-

ların potansiyelini araştırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Mindfulness ve Őekfat temelli müdahalelerin içerisinde önemli bir yeri olan Şükran müdahalelerinin giderek yaygınlaştığı ve önemli bir araştırma konusu olduğu görölmektedir. Pozitif yaşlanma çerçevesinden bakıldığında Şükran; temelinde bireylerin, olayların veya koşulların olumlu niteliklerine odaklanmalarına yardımcı olabilecek güçlü bir esneklik stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır (Hill, 2011). Şükran hissinin, demans için risk faktörleri olan sosyal izolasyonun ve depresyonun azalmasıyla ilişkili olduğu ve ayrıca bilişsel işlevle olumlu yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Tani ve ark., 2022). Pozitif psikoloji müdahalesi olarak Şükran günlüğu tutmak gibi Şükran müdahalelerinin yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanma sürecinin desteklenmesinde umut vaat ettiği düşünölmektedir (Hill, 2011). Konuyla ilgili bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin 2 hafta boyunca gün içinde Şükran duydukları 3 Őeyi not almaları istenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre Şükran günlüklerinin, yaşlı yetişkinlerin refahında anlamlı iyileştirmeler sağlamasının uygun maliyetli bir yöntemi gibi göröndüğu ifade edilmektedir (Killen ve Macaskill, 2015).

Pozitif yaşlanma sürecini destekleyebilecek terapötik bir müdahale modeli ise Kabul ve Kararlılık Terapisidir (Acceptance and Commitment Therapy-ACT). Yaşa bağlı zorluklar göz önüne alındığında, yaşlı yetişkinler için oldukça faydalı olabileceği düşünölmektedir. Müdahalenin pozitif yaşlanma süreçlerini destekleme potansiyeli göz önüne alındığında, kabul ve kararlılık terapisinin yaşlı yetişkinler için erişilebilir hale getirilmesinin yollarını araştırmanın faydalı olabileceği ifade edilmektedir (Verdoodt ve ark., 2023).

Pozitif yaşlanmaya yönelik zihinsel fitness programı; her biri farklı bir konu başlığını ele alan 12 oturumdan oluşan hem bireysel hem grup çalışması olarak uygulanabilen bir programdır (Bar-Tur, 2021). Program pozitif yaşlanma sürecini desteklemeye yönelik, yaşlı yetişkinlerin hayatlarını planlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Mindfulness temelli pratikleri içeren oturumlar, yaşlı yetişkinlerin güçlü yönlerini keşfetmesi, sosyal ilişkilerini geliştirmeyi öğrenmesi, kişinin en iyi halini görselleştirmesi, Şükran günlüğu tutması veya gün içinde meydana gelen iyi Őeylerin bir listesini tutması gibi çeşitli pozitif psikoloji stratejilerini içermektedir. Programda bu stratejileri uygulamaya ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürmeye yönelik ev ödevleri bulunmaktadır. Programın avantajı, pozitif yaşlanmanın fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal yönlerini birleştiren kapsamlı bir programı olmasıdır. Sınırlamaları ise yüksek düzeyde işlevselliğe sahip yaşlı yetişkinler için uygun olmasıdır. Diğer bir sınırlama ise programın uygulandığı topluluklardan olumlu geri bildirimler alınsa da önerilen programın bugüne kadar metodolojik olarak değerlendirilmemiş olmasıdır.

POZİTİF YAşLANMAYI DESTEKLEMeye YÖNELİK STRATEJİLER

Pozitif psikoloji ve pozitif yaşlanma araştırmaları ve teorilerine dayalı olarak yaşlı yetişkinlerin işlevselliğini ve refahını geliştirmeye yönelik stratejilere bakıldığında (Bar-Tur, 2021): Yaşlı yetişkinin kapsamlı değerlendirilmesi, pozitif sağlığı ve optimal yaşlanmayı teşvik etmek, yaşlı yetişkinin güçlü yönlerine odaklanmak, yalnızlık ve depresyonla başa çıkmak için pozitif psikoloji müdahalelerinin kullanımını yaygınlaştırmak, konu çerçevesinde çalışan profesyoneller yetiştirmek, pozitif yaşlanmaya karşı profesyonellerin tutumunun değerşmesi, sosyal katılımı desteklemek için müdahalelerin grup çalışmaları olarak uygulan-

ması gibi başlıklar karşımıza çıkmaktadır.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinde, kliniklerde yaşlı yetişkinin pozitif yaşlanma sürecinin kapsamlı değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Yapılacak her kapsamlı değerlendirme, kişinin bilişsel ve fiziksel durumunun ötesinde, yaşamının derinlemesine incelenmesini içermelidir. Bu durum, kişinin pozitif yaşlanma sürecini değerlendirmek için kişinin sosyal, kültürel, tarihi ve manevi geçmişine ilişkin bilgilerin dâhil edilmesi anlamına gelmektedir. Pek çok uzman, özellikle zaman sınırı gibi kısıtlı koşullardan fiziksel, sosyal ve zihinsel bağlamda bir bütün olarak kişinin yapısal bütünlüğünü gözden kaçırma eğilimindedir. Türkiye’de yaşlı yetişkinlerin hastanelerde kapsamlı değerlendirilmesinde ve elde edilen bilgilerin diğer uzmanlarla paylaşılmasında önemli bir rol üstlenen gerontologlar görev almaktadır. Yaşlı yetişkinlerin optimal refahını artırmanın yanı sıra zihinsel sağlık sorunlarını önlemek ve tespit etmek için bu oldukça önemlidir.

Pozitif sağlığı ve optimal yaşlanmayı teşvik etmeye yönelik sağlıklı ve dengeli beslenmeye, sigara ve alkolü azaltmaya, egzersiz yapmaya ve stresle başa çıkmanın yollarını öğrenmeye, düşmeyi önlemeye, uyku kalitesini artırmaya yönelik çeşitli önleyici müdahalelerle birlikte boş zaman aktivitelerine yönelik merkezleri, emeklilik köylerini, yaşlılar için evleri, yaşlı yetişkinler için özel eğitim programlarını içeren girişimler önemlidir. Ülkemizde son zamanlarda bu konuda öncü çalışmalara imza atan Necla-Yaşar Duru Gerontoloji Merkezi ve Tazelenme Üniversiteleri, Mavi Ev- Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi, Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi, Antalya Aktif Yaşlı Merkezi gibi örnekler mevcuttur.

Diğer bir konu yaşlı danışanlarla çalışan profesyonellerin geleneksel tıbbi değerlendirme modelinden uzaklaşması gerektiği belirtilmektedir. Profesyonellerin yaşlı danışanın zayıf yönlerine (kronik hastalıkları, kırılabilirlik, depresif ruh hali veya zayıf sosyal ilişkileri) odaklanması yerine, güçlü yönlerine odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır.

Yalnızlık ve Depresyon yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek problemler için önemli risk faktörleri olarak görülmektedir. Sosyal ve bilişsel katılımın artırılması gibi müdahalelerin, sosyal ağların geliştirilmesine odaklanan eğitim müdahalelerinin kullanılmasıyla yalnızlığın ve depresyon düzeyinin azaltılabileceği ifade edilmektedir. Bu müdahaleler yüz yüze veya çevrimiçi uygulanabilmektedir.

Genel olarak, pozitif yaşlanma müdahaleleri klinik ortamlarda uygulanabileceği gibi yaşlılara yönelik topluluklardan oluşan çeşitli grup ortamlarında da yürütülebilir. Grup temelli müdahalelerin katılımcıların ruh sağlığı üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bu durum grup temelli müdahalelere öncelik verilebileceğini göstermektedir. Türkiye’de yaşlı yetişkinlere yönelik eğitim programı olan Tazelenme Üniversitelerinin ders müfredatlarına bu müdahaleler entegre edilebilir. Yapılan çalışmalarla genellikle fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sahip olan yaşlı yetişkinlerde pozitif yaşlanma müdahalelerinin faydaları ortaya konulmuş olsa da fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları geliştirme riski taşıyan 60 yaş ve üzerindeki kişilerin refahını artırmak için de bu müdahalelerin önleyici müdahaleler olarak uygulanmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Lomas ve ark., 2016).

Evli olunması ve eğitim düzeyinin yüksek olması pozitif yaşlanma sürecini destekliyor gibi görünmektedir. İyimserlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık gibi diğer kişilik özellikleri

pozitif yaşlanma sürecini kolaylaştırabilmektedir. Daha yüksek solunum kapasitesi ve el kuvveti de pozitif yaşlanmaya katkıda bulunmaktadır. Ailenin ve arkadaşların rolü de pozitif yaşlanma için önemlidir. Bu değişkenler göz önünde bulundurularak yaşlanma sürecindeki problemlerin önlenmesi ve optimizasyonuna yönelik kılavuzlar geliştirilebilir. Müdahale programları, iyimserliği artırmaya, bilişsel eğitime, sağlığı, beslenmeyi ve hareketliliği yönetmeye, kişilerin sosyal ağını genişletmeye veya kişileri harekete geçirmeye yönelik psikolojik, gerontolojik, geriatrik, sosyal müdahaleleri içerebilir (Paul ve ark., 2015).

SONUÇ

Giderek yaşlanan bir dünyada pozitif yaşlanmaya ilişkin bilgiler çerçevesinde, yaşlanma sürecinin farklı boyutlarına müdahale edilmesi önemli bir konudur (Paul ve ark., 2015). Yaşlanmanın biyolojik boyutu kişileri geri dönüşü olmayan bir şekilde etkilediğinde, toplumda daha fazla kişinin yaşlanma sürecindeki değişimlerle, telafisi mümkün olmayan kayıplarla başa çıkma stratejilerini öğrenmesi gerekliliğinin giderek daha önemli hale geleceği düşünülmektedir (Hill, 2011).

Bu derleme çalışması kapsamında, pozitif yaşlanma konusundaki mevcut literatür kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve alandaki güncel gelişmeler sunulmuştur. Özellikle pozitif yaşlanmanın, normal yaşlanma, patolojik yaşlanma, başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, üretken yaşlanma, aktif yaşlanma gibi diğer kavramlardan farkının ve diğer kavramlarla ilişkisinin ortaya konulmasının, literatürde yer alan pozitif yaşlanma sürecini destekleyen müdahalelerden ve stratejilerden bahsedilmesinin kavram ile ilgili anlayışın derinleşmesi için önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece pozitif yaşlanma üzerine gerçekleştirilecek olan gelecek çalışmalara yön verecek önemli soruların ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ülkemizde pozitif yaşlanmayı destekleyen müdahalelerin yaşlı yetişkinlerde pozitif psikoloji ile ilgili mutluluk, karakter güçleri, hayatın anlamı ve amacı, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik ihtiyaçlar, iyimserlik, farkındalık, motivasyon, öz şefkat, şükran, affedicilik, psikolojik iyi oluş gibi konular üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar planlanabilir. Çünkü pozitif psikoloji ilkelerinin yaşlanma sürecinin hangi boyutlarını, nasıl etkilediğini ortaya koyacak pozitif yaşlanma araştırmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Vaillant'ın (2004) sözleriyle "Yaşama Yıllar Değil, Yıllara Yaşam Katmak" amacıyla yaşlı yetişkinlerin yaşlanma süreçlerini anlamasına ve pozitif yaşlanmalarını teşvik etmeye yönelik müdahalelerin uygulanmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Örneğin mindfulness ve öz şefkat temelli müdahaleler ile ilgili artan kanıtlar incelendiğinde yaşlı yetişkinlere yönelik çalışmaların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir ve bu müdahalelerin yaşlılar üzerindeki etkisinin araştırılmasının önemli olduğu öngörülmektedir. Ayrıca kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin yaşlılar üzerindeki etkisini araştırmanın da oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşlılık döneminde farklı zorluklar ve ihtiyaçlar mevcuttur. Yaşlanma sürecindeki problemlerin önlenmesi ve optimizasyonuna yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için mevcut müdahalelerin yaşlı yetişkinlere yönelik uyarlanması ile ilgili araştırmaların planlanmasının önemli olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte pozitif yaşlanma düzeyini değerlendiren bir ölçeğe erişilememiştir ve bu noktadan hareketle pozitif yaşlanmayı kapsamlı bir şekilde değerlendirilen ölçek geliştirme araştırmaları planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Achenbaum, W. A. (2001). Productive aging in historical perspective. *Productive aging: Concepts and challenges*, 19-36.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in medicine*, 8, 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Behr, L. C., Simm, A., Kluttig, A., & Grosskopf Großkopf, A. (2023). 60 years of healthy aging: On definitions, biomarkers, scores and challenges. *Ageing research reviews*, 88, 101934. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101934>
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 331(7531), 1548-1551. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>
- Brown, L., Huffman, J. C., & Bryant, C. (2019). Self-compassionate Aging: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 59(4), e311-e324. <https://doi.org/10.1093/geront/gny108>
- Bryant, L. L., Corbett, K. K., & Kutner, J. S. (2001). In their own words: a model of healthy aging. *Social science & medicine* (1982), 53(7), 927-941. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(00\)00392-0](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(00)00392-0)
- Crăciun, I. C., & Crăciun, I. C. (2019). Positive aging theories and views on aging. *Positive aging and precarity: Theory, policy, and social reality within a comparative German context*, 17-34.
- Denmark, F. L., & Zarbiv, T. (2016). Living life to the fullest: A perspective on positive aging. *Women & Therapy*, 39(3-4), 315-321.
- Estebansari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., Esmaeili, R., & Aghababaeian, H. (2020). The Concept of Successful Aging: A Review Article. *Current aging science*, 13(1), 4-10. <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>
- Falck, R. S., McDonald, S. M., Beets, M. W., Brazendale, K., & Liu-Ambrose, T. (2016). Measurement of physical activity in older adult interventions: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 50(8), 464-470. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094413>
- Fries, J. F. (2012). The theory and practice of active aging. *Current gerontology and geriatrics research*, 2012, 420637. <https://doi.org/10.1155/2012/420637>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gryffin, P. A., Chen, W. C., Chaney, B. H., Dodd, V. J., & Roberts, B. (2015). Facilitators and barriers to Tai Chi in an older adult community: a theory-driven approach. *American Journal of Health Education*, 46(2), 109-118.
- Harmell, A. L., Jeste, D., & Depp, C. (2014). Strategies for successful aging: a research update. *Current psychiatry reports*, 16(10), 476. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0476-6>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Heuven, E. (2022). Pozitif Yaşlanmanın Psikolojisi. İstanbul: Mona Kitap.
- Hill, R.D (2005). Positive aging: A guide for mental health care professionals and consumers. New York: WW Norton.
- Hill, R. D., & Mansour, E. (2008). The role of positive aging in addressing the mental health needs of older adults. In *Handbook of behavioral and cognitive therapies with older adults* (pp. 309-322). New York, NY: Springer New York.
- Hill, R. D. (2011). A positive aging framework for guiding geropsychology interventions. *Behavior therapy*, 42(1), 66-77. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.006>

- Hill, R. D., & Smith, D. J. (2015). Positive aging: At the crossroads of positive psychology and geriatric medicine. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter & J. Loebach Wetherell (Eds.), *APA handbook of clinical geropsychology, vol. 1: History and status of the field and perspectives on aging* (pp. 301–329). American Psychological Association.
- Hughes, M. L., & Tournon, D. R. (2021). Aging in Context: Incorporating everyday experiences into the study of subjective age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 633234. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.633234>
- Johnson, K. J., & Mutchler, J. E. (2014). The emergence of a positive gerontology: From disengagement to social involvement. *The Gerontologist*, 54(1), 93-100.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16, 947-964.
- Lam, J., Aftab, A., Lee, E., & Jeste, D. (2020). Positive Psychiatry Interventions In Geriatric Mental Health. *Current treatment options in psychiatry*, 7(4), 471–488. <https://doi.org/10.1007/s40501-020-00228-6>
- Leow, Y., Rashid, N. L. B. A., Klainin-Yobas, P., Zhang, Z., & Wu, X. V. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on mental, cognitive outcomes and neuroplastic changes in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of advanced nursing*, 79(12), 4489–4505. <https://doi.org/10.1111/jan.15720>
- Li, S. Y. H., & Bressington, D. (2019). The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health nursing*, 28(3), 635–656. <https://doi.org/10.1111/inm.12568>
- Lomas, T., Ivtzan, I., & Yong, C. Y. (2016). Mindful living in older age: A pilot study of a brief, community-based, positive aging intervention. *Mindfulness*, 7, 630-641.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *The Gerontologist*, 55(1), 14–25. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu044>
- Martinson, M., & Berridge, C. (2015). Successful aging and its discontents: a systematic review of the social gerontology literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58–69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- Michel, J. P., & Sadana, R. (2017). "Healthy Aging" Concepts and Measures. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(6), 460–464. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.03.008>
- National Seniors Council (2016). Report of the National Seniors Council on Volunteering Among Seniors and Positive and Active Aging. Erişim tarihi: 2024, 4 Mayıs. Erişim adresi: <https://www.canada.ca/en/national-seniors-council/programs/publications-reports/2010/volunteering-among-seniors/page06.html>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nguyen, S. A., Oughli, H. A., & Lavretsky, H. (2023). Novel strategies to promote well-being and positive aging. *International Psychogeriatrics*, 35(4), 165-166.
- Palmore, E. B. (Ed.). (1985). *Normal Aging III: Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1975-1984* (Vol. 3). Duke University Press.
- Paul, C., Teixeira, L., & Ribeiro, O. (2015). Positive aging beyond “success”: Towards a more inclusive perspective of high level functioning in old age. *Educational Gerontology*, 41(12), 930-941.
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people li-

- ving in the community. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 39(2), 90-103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: a resource for positive aging. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 68(4), 529-539. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs091>
- Piedra, L. M., Ridings, J., Howe, M. J., Smith, J. L., O'Brien, C., Howard, A., & Conrad, K. J. (2021). Stakeholders' ideas about positive aging for Latinos: A conceptual map. *Journal of Applied Gerontology*, 40(10), 1342-1355.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Shock, N. W. (1984). Normal human aging: The Baltimore longitudinal study of aging (No. 84). US Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Institute on Aging, Gerontology Research Center.
- Silva-Smith, A. L., Fleury, J., & Belyea, M. (2013). Effects of a physical activity and healthy eating intervention to reduce stroke risk factors in older adults. *Preventive Medicine*, 57(5), 708-711.
- Sin, N.L., Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*. 2009;65:467-487. doi: 10.1002/jclp.20593.
- Syed Elias, S. M., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 36(5), 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2015.05.004>
- Tani, Y., Koyama, Y., Doi, S., Sugihara, G., Machida, M., Amagasa, S., ... & Shobugawa, Y. (2022). Association between gratitude, the brain and cognitive function in older adults: Results from the NEIGE study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 100, 104645.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Trey, M. (2021). The Mindful Way of Falun Gong for graceful and positive aging. *Journal of religion, spirituality & aging*, 33(2), 139-154.
- Vaillant, G. (2004). Positive aging. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 561-580). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Verdoodt, K., Batink, T., Simons, M., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., ... & Reijnders, J. (2023). Positive aging: feasibility and acceptability of an eHealth ACT module for middle-aged and older adults. *Educational Gerontology*, 49(9), 737-757.
- World Health Assembly. (2020). Decade of healthy ageing: The global strategy and action plan on ageing and health 2016-2020: Towards a world in which everyone can live a long and healthy life: Report by the Director-General. World Health Organization.
- Wozniak, D., & Jopp, D. S. (2012). Positive gerontology: Well-being and psychological strengths in old age. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 1(3), 1-3.
- Yamashita, T., López, E. B., Keene, J. R., & Kinney, J. M. (2015). Predictors of adult education program satisfaction in urban community-dwelling older adults. *Educational Gerontology*, 41(11), 825-838.