***Sağlıklı Yaşlanma Ölçeği (Healthy Aging Instrument)***

 Ölçek, Thiamwong ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde (1:Kesinlikle katılmıyorum, 5:Kesinlikle katılıyorum) olan ölçek toplamda 35 madde 9 alt boyuttan *(Kendine yeterli olmak ve kolay yaşamak; Stres yönetimi; Sosyal ilişkiler ve destek; Kişisel bakım ve öz farkındalık; Erdemli olma; Fiziksel aktif olma; Bilişsel aktiflik; Sosyal olma; Yaşlılığı kabullenme)* oluşmaktadır. Puanlama 35-175 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach’s alpha katsayısı .88 bulunmuştur (Thiamwong et. al., 2008).

Yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik sonucu ölçekten 4 madde (9., 16., 20., 32.) çıkarılarak toplamda ters maddesi olmayan 31 madde ve 8 alt boyuttan oluşmuştur. Ölçek maddeleri şöyledir;” *F1.Fiziksel olarak aktif kalmak (1-6), F2.Sosyal destek ve ilişkileri olmak (11-15), F3.Stresi yönetmek(31,33-35), F4. Yaşlılığı kabul etmek ve kendine yetmek (21-24), F5.Farkındalığının olması ve öz bakımını sağlayabilmek (17-19), F6. İyi işler yapmak (28-30), F7. Bilişsel olarak aktif kalmak ve sosyal faaliyetlere katılmak (7,8,10), F8. Basit yaşamak ve erdemli olmak (25-27).* Ölçek ve alt boyutlardan alınan yüksek puan yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlandıklarını, yüksek olan boyutların iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada Crobach Alpha katsayısı .88 olarak saptanmıştır (Yildirim et al., 2021).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
| 1.Hergün bol miktarda aktivite yaparım. |  |  |  |  |  |
| 2.Birşeylerle uğraşmadığımda sıkılırım. |  |  |  |  |  |
| 3.Hiçbirşey yapmazsam kendimi halsiz hissederim. |  |  |  |  |  |
| 4.Her gün birçok şey yaparım. |  |  |  |  |  |
| 5.Günlük aktivite yaptığımda kendimi iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 6. Yapacak bir şeyler planlamayı seviyorum. |  |  |  |  |  |
| 7.Unutkanlığı engellemek için zihinsel aktiviteler yaparım |  |  |  |  |  |
| 8.Hesap yaparak zihinsel olarak aktif kalırım |  |  |  |  |  |
| 10.Toplum faaliyetlerine (kermes düzenlemede yardım etme, sporsal faaliyetleri organize etme)yardımcı olmaktan hoşlanırım. |  |  |  |  |  |
| 11. Komşularımı toplum faaliyetlerine katılmaya ikna ederim |  |  |  |  |  |
| 12. Ailem ve ben birbirimize yardımcı oluruz. |  |  |  |  |  |
| 13. Ailemle her gün konuşurum. |  |  |  |  |  |
| 14. Komşularımla birbirimize yardım ederiz. |  |  |  |  |  |
| 15.Komşularımla sık sık konuşurum. |  |  |  |  |  |
| 17. Hastalandığımda kendime bakarım. |  |  |  |  |  |
| 18. Günlük beslenme ve yaşam tarzıma dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 19. Sağlığıma dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 21. Eskiden yapabildiğim bazı alışkanlıklarımı şimdi yapamayacağımı biliyorum.  |  |  |  |  |  |
| 22. Sahip olduğum şeyler benim için yeterli |  |  |  |  |  |
| 23. Paramı dikkatli kullanırım |  |  |  |  |  |
| 24. Kendime yetecek kadar param var |  |  |  |  |  |
| 25. Yaşam tarzım basittir. |  |  |  |  |  |
| 26. Paramı sadece temel şeylere harcarım. |  |  |  |  |  |
| 27. Elimden geldiğince erdemli yaşarım |  |  |  |  |  |
| 28. Fırsatım oldukça daima insanlara değer veririm.  |  |  |  |  |  |
| 29. Her zaman iyi işler yaparım. |  |  |  |  |  |
| 30. Başkalarından karşılık beklemeden yardım ederim. |  |  |  |  |  |
| 31. Sebepsiz yere endişelenmem. |  |  |  |  |  |
| 33. Bugünü yaşarım yarını düşünüp endişelenmem |  |  |  |  |  |
| 34. Çözemediğim sorunlarım için endişelenmem. |  |  |  |  |  |
| 35. Beni rahatsız eden şeyler olduğunda boşverebilirim. |  |  |  |  |  |

***Healthy Aging Instrument***

The scale was developed by Thiamwong et al. (2008). It is a 5-point Likert-type scale (1: strongly disagree, 5: strongly agree) consisting of 35 items and 9 factors: (1) Being Self-Sufficient and Living Simply, 2) Managing Stress, 3) Having Social Relationships and Support, 4) Making Merit and Good Deeds, 5) Practicing Self-Care and Self-Awareness, 6) Staying Physically Active, 7) Staying Cognitively Active, 8) Having Social Participation, and 9) Accepting Aging. The possible scores on the scale range from 35 to 175. The Cronbach’s alpha coefficient of the scale was reported to be .88 (Thiamwong et al., 2008).

A total of 4 items (9., 16., 20., 32.) were excluded from the scale as a result of the validity and reliability study of its Turkish version. Therefore, the scale consisted of 8 factors and 31 items without inverse scoring, including F1. Staying Physically Active (1-6), F2. Having Social Relationships andSupport (11-15), F3. Managing Stress (31, 33-35), F4. Accepting Aging and Being Self-Sufficient (21-24), F5. Practicing Self-Care and Self-Awareness (17-19), F6. Making Good Deeds (28-30), F7. Staying Cognitively Active and Having Social Participation (7, 8 and 10), F8. Living Simply and Making Merit (25-27). A higher score on the scale and factors indicates a healthier aging in the elderly person who manifests the healthy aging practices mentioned in the factors. The Cronbach’s alpha coefficient of the scale was found to be .88 in this study (Yildirim et al., 2021).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Healthy Aging Instrument*****Scale item** | **strongly disagree** | **disagree** | **undecided** | **agree** | **strongly agree** |
| **F1.Staying Physically Active** |  |  |  |  |  |
| 1. I do plenty of activities every day |  |  |  |  |  |
| 2. I get bored when I do nothing |  |  |  |  |  |
| 3. I feel weak if I do nothing |  |  |  |  |  |
| 4. I do many things every day |  |  |  |  |  |
| 5. I feel good when I do daily activities |  |  |  |  |  |
| 6. I like to plan something to do |  |  |  |  |  |
| **F2.Having Social Relationships and Support** |  |  |  |  |  |
| 11. I convince my neighbors to participate in community activities |  |  |  |  |  |
| 12. My family and I help each other |  |  |  |  |  |
| 13. I talk to my family every day |  |  |  |  |  |
| 14. We help each other with my neighbors |  |  |  |  |  |
| 15. I often talk to my neighbors |  |  |  |  |  |
| **F3.Managing Stress** |  |  |  |  |  |
| 31. I do not worry for no reason |  |  |  |  |  |
| 33. I take each day as it comes, I do not worry about tomorrow |  |  |  |  |  |
| 34. I do not worry about problems I cannot solve |  |  |  |  |  |
| 35. I can pass over things that bother me. |  |  |  |  |  |
| **F4. Accepting Aging, Being Self-Sufficient**  |  |  |  |  |  |
| 21. I know that I can’t do now some of the habits I used to do |  |  |  |  |  |
| 22. What I have is enough for me |  |  |  |  |  |
| 23. I spend my money carefully |  |  |  |  |  |
| 24. I have enough money for myself |  |  |  |  |  |
| **F5.Practicing Self-Care and Self-Awareness** |  |  |  |  |  |
| 17. I take care of myself when I get sick |  |  |  |  |  |
| 18. I pay attention to my daily diet and lifestyle |  |  |  |  |  |
| 19. I take care of my health |  |  |  |  |  |
| **F6. Good Deed** |  |  |  |  |  |
| 28. I always value people as long as I can |  |  |  |  |  |
| 29. I always do good deeds |  |  |  |  |  |
| 30. I help others without waiting for a response |  |  |  |  |  |
| **F7. Staying Cognitively Active and** **Having Social Participation** |  |  |  |  |  |
| 7. I do mental activities to prevent forgetfulness |  |  |  |  |  |
| 8. I remain mentally active by making calculations |  |  |  |  |  |
| 10. I enjoy helping community activities (helping in organizing charity and sports activities) |  |  |  |  |  |
| **F8. Living Simply and Making Merit** |  |  |  |  |  |
| 25. I have a simple lifestyle |  |  |  |  |  |
| 26. I only spend my money on basic needs |  |  |  |  |  |
| 27. I live a virtuous life as much as I can |  |  |  |  |  |

**References**

Thiamwong, L., Maneesriwongul, W., Malathum, P., Jitapunkul, S., Vorapongsathorn, T., & Stewart, A. L. (2008). Development and psychometric testing of the healthy aging instrument. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, *12*(4), 285-296.

Yildirim, H., Isik, K., & Cengizhan, S. Ö. (2021). Psychometric evaluation of the healthy aging instrument in older adults. *Educational Gerontology*, *47*(6), 235-246.