

Original Article / Araştırma Makalesi

**KRONİK HASTALIKLI YAŞLI BİREYLERİN BAŞARILI YAŞLANMA VE SOSYAL
DESTEK ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Relationship between Successful Aging and Perceptions of Social Support Among Older
People with Chronic Disease**

Tülay KARS FERTELLİ¹

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sivas

Geliş Tarihi / Received: 02.03.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 23.07.2024

ÖZ

Bu çalışma, kronik hastalıklı yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek algıları ve bu iki faktör arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel olarak yapıldı. Çalışma örneklemini, kronik hastalık tanısı olan 258 yaşlı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Tanıtıcı Bilgi Formu, Başarılı yaşlanma Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanıldı. Kronik hastalığı olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algılarının yüksek ve sosyal destek algılarının ise orta düzeyde olduğu bulundu. Başarılı yaşlanma ve sosyal destek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ($p<0.05$) ilişki olduğu saptandı. Eşiyle birlikte yaşayan, sağlığını orta olarak değerlendiren, akrabalarıyla sık sık görüşen ve sosyal aktivite için istekli olan yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek algılarının anlamlı ($p<0.05$) ve daha yüksek olduğu bulundu. Sonuçlar, yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarının sosyal destekten etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle, sağlık bakım profesyonelleri kronik hastalığı olan yaşlıların kendilerini başarılı yaşlanmış olarak algılamalarında sosyal destek faktörlerini desteklemeli ve geliştirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Başarılı yaşlanma, Kronik hastalık, Sosyal destek algısı, Yaşlılık.

ABSTRACT

This study was conducted descriptively and cross-sectional to determine the successful aging and social support perceptions of chronically ill elderly people and the relationship between these two factors. The study sample consists of 258 elderly individuals with a diagnosis of chronic disease. Introductory Information Form, Successful Aging Scale, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support were used to collect data. It was found that the perceptions of successful aging of elderly individuals with chronic diseases were high and their perceptions of social support were moderate. A positive significant ($p<0.05$) relationship was found between successful aging and social support scores. It was found that the perceptions of successful aging and social support were significantly ($p<0.05$) and higher in the elderly who lived with their spouses, evaluated their health as moderate, met their relatives frequently, and were eager for social activities. The results show that older people's perceptions of successful aging are affected by social support. For this reason, healthcare professionals should support and develop social support factors for the elderly with chronic diseases to perceive themselves as aging successfully.

Keywords: Aging, Chronic disease, Social support, Successful aging.

GİRİŞ

Dünya ve Türkiye nüfusu her geçen gün yaşlanmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'na (TÜİK) göre 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 yaşlı birey olduğu ve 2030 yılında yaşlı nüfus oranının % 12.9'a yükseleceği tahmin edilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024). Nüfusta meydana gelen bu değişim ve küresel yaşlanma, bilimi uzun yaşamının değil "sağlıklı ve başarılı yaşlanmanın" üzerinde çalışmaya yöneltmiştir (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Karakaş ve Durmaz, 2016). Başarılı yaşlanma, bilişsel ve fiziksel işleyişin sürdürülmesi, engelliliğin olmaması, sosyal ve üretken faaliyetlere aktif katılım gibi çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Dumitrache, Rubio ve Cordón-Pozo, 2019). Literatürde birçok tanımı olsa da Marks (2018) başarılı yaşlanma tanımlarının yanlış olduğunu bu tanımın farklı kişiler için farklı anlamları olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca araştırmacı, başarılı yaşlanmanın sağlık, kültür gibi faktörlerden bağımsız olabileceğini ve yaşlıların hasta olsa dahi başarılı yaşlanma algılarının farklı olabileceğini vurgulamaktadır (Marks, 2018).

Rowe ve Khan'ın (1997) oluşturduğu başarılı yaşlanma modelinde, fiziksel sağlığın ve fonksiyonel yeteneğin sürdürülmesinin çok önemli olduğu belirtilmektedir. Başarılı yaşlanmayı etkileyen temel faktörlerden biri olarak "kronik bir hastalığa sahip olmama" gösterilmektedir (Hodge, English, Giles ve Flicker, 2013). Fakat kronik sağlık sorunları olan yaşlılar, sosyal ve üretken faaliyetlerde bulunabilmekte ve kendilerini başarılı yaşlanmış olarak algılayabilmektedir (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Rasmussen vd., 2020). Literatür incelendiğinde başarılı yaşlanma ilgili nitel çalışmaların daha fazla, nicel çalışmaların ise çok az olduğu görülmektedir. Yaşlılarla yapılan hem nicel (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Kozar-Westman, Troutman-Jordan ve Nies, 2013) hem de nitel çalışmalarda (Rasmussen vd., 2020; Southwell, Crockett, Burton ve Gullifer, 2018) kronik hastalığa sahip olanların başarılı yaşlanma algılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Modele göre kronik hastalık varlığında başarılı yaşlanmanın olabilmesi ilginçtir. Bu nedenle literatürde başarılı yaşlanma modellerine karşın, kronik rahatsızlıkları olan yaşlılarda başarılı yaşlanma algısının iyi olabileceğine dikkat edilmesi gerektiği ve konunun incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Annele, Satu ve Timo, 2019; Marks, 2018). Buna karşın ülkemizde kronik hastalığı bulunan yaşlılarda başarılı yaşlanmanın incelendiği çalışma sayısı sınırlıdır.

Başarılı yaşlanma; sağlık, aktivite, üretkenlik, sosyal ilişki ve sosyal destek gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir (Amin, 2017; Cosco, Prina, Perales, Stephan ve Brayne, 2014; Karakaş ve Durmaz, 2016). Özellikle sosyal ilişki ve destek bireyin fiziksel ve ruh sağlığını etkileyen ve yaşlılığa uyumu belirleyen önemli etmenlerden biridir. Tüm dünyada ve ülkemizde

yaşlı bireylerin toplum içindeki oranı artarken aile destek sistemlerinin giderek azaldığı bilinmektedir. Bu nedenle yaşlılar için sosyal destek konusunun araştırılması daha fazla önem kazanmaktadır (Ramirez, Palacios-Espinosa, Dyar, Lytle ve Levy, 2019). Sosyal destek, kişisel kaynakların ve bireyin ilişkili olduğu bireylerin, grupların, toplulukların ve sistemlerin fiili veya potansiyel desteği ve katkısı olarak tanımlanır (Şahin, Özer ve Yanardağ 2019). Sosyal desteğin stresin ortaya çıkışını önleyebildiği, stres olduğunda ise algılanış biçimini değiştirdiği, kişinin stresle baş etmesine yardımcı olduğu ve başa çıkmasını artırdığı bilinmektedir (Akyıl vd., 2018). Ayrıca stresle baş etmeyi, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu etkileyerek yaşamdan alınan memnuniyeti artırmakta ve yaşlanmayla ilgili kaygıları azaltmaktadır (Akyıl vd., 2018; Ramirez vd., 2019). Sosyal destek alan yaşlıların sağlıklarında ve sağlık davranışlarında gelişme yaşanırken, yetersiz sosyal destek alan yaşlılarda mortalite riskinin arttığı belirtilmektedir (Softa, Bayraktar ve Uğuz, 2016). Buna karşın yaşlılıkta sosyal desteğin azaldığı ve sosyal dışlanmanın arttığı bildirilmektedir (E. Apak ve H. Apak, 2020).

Sosyal olarak dışlanan ve sosyal desteği azalan yaşlı bireylerin ise başarılı yaşlanmaları etkilenecek sağlık hizmetine ulaşmada sıkıntılarının arttığı belirtilmektedir (Çunkuş, Yiğitoğlu ve Akbaş, 2019). Başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörlerin sosyal destek azlığı (Dumitrache vd., 2019) ve kronik bir hastalığa sahip olmamanın olduğu (Hodge vd., 2013) ve yapılan çalışmalarda ise kronik hastalıklı bireylerde yüksek algıların çıkabildiği göz önüne alındığında konunun araştırılması gerektiği görülmektedir. Ayrıca başarılı yaşlanma ve sosyal destek arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar çok yetersizdir (Demir, Erbil ve Hazer, 2021; Ramirez vd., 2019). Yaşlıların başarılı yaşlanıp, yaşamda daha aktif olmaları ve azalan yaşamlarında mutlu olmalarını sağlamak için bu iki faktör arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu çalışma, kronik hastalıklı yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek algıları ve bu iki faktör arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Kasım 2021-Ekim 2022 tarihler arasında bir üniversite hastanesinin dahili klinik ve polikliniklerine (kardiyoloji, endokrinoloji, dahiliye, göğüs hastalıkları, nöroloji, romatoloji, nefroloji) herhangi bir kronik hastalık sebebiyle başvuran 65 yaş üstü, 342 yaşlı birey oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçimi için herhangi bir yöntem kullanılmamış, araştırmanın yapılacağı tarihlerde üniversitesi hastanesine başvuran, örneklem

seçim kriterine uyan 258 yaşlı birey örnekleme alınmıştır. Araştırma katılmayı kabul etmeme, işitme problemi, konuşma bozukluğu, bilinç düzeyinde bozulma (doktor tarafından belirlenen), alzheimer ve demans tanılı olma gibi nedenlerden dolayı 84 birey örneklem dışında tutulmuştur. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş, çalışmaya katılmama konusunda özgür davranabilecekleri açıklanmıştır. Veriler toplanırken; katılımcıların mahremiyetine özen gösterilerek anket formları birebir yüz yüze görüşülerek araştırmacı tarafından doldurulmuştur.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 65 yaş üzeri olma, iletişime geçilebilen, görme-ışitme problemi olmayan, kronik bir hastalık tanısı almış, mental olarak sağlıklı olan (doktor muayesinde mental değerlendirilmesi yapılmış ve sorun olmadığı belirtilmiş, dosyasında alzheimer ve demans gibi tanı almamış, sorulan soruları anlayıp, amaca uygun cevap veren) ve çalışmaya katılmayı kabul eden kadın-erkek yaşlı bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın dışlanma kriterleri ise; anlama ve konuşma yetersizliği, alzheimer ve demans gibi tanı alma, çalışmaya katılmayı kabul etmeme, iletişim sorunu olma ve hastanenin acil bölümüne başvuru yapmadır.

Veri Toplama Araçları

Tanıtıcı Bilgi Formu, literatür taranarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu form, yaşlıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin (yaş, cinsiyet, medeni durum, akrabaları ile görüşme...) 12 sorudan oluşan bir formdur (Aydın ve Sayılan, 2022; Demir vd., 2021; Eskimez, Tosunoz, Oztunç ve Kumas, 2019; Fertelli ve Deliktaş, 2019).

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ), Reker (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hazer ve Özsungur (2017) tarafından yapılmıştır. BYÖ, Sağlıklı Yaşlanma (3 madde) ve Sorunlarla Mücadele Etme (7 madde) olmak üzere iki alt boyut ve on sorudan oluşmaktadır. 7'li likert tipindedir. Ölçek puanı için her madde toplanır. Ölçekten en az 10, en fazla 70 puan alınabilir. Puan arttıkça, başarılı yaşlanma algısı artar. Ölçeğin Cronbach α katsayısı.85'dir (Hazer ve Özsungur, 2017). Bu çalışma ise alfa değeri 0.83 bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından sosyal destek kaynaklarının araştırılması için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Oniki maddeden oluşan, 7'li Likert-tipinde olan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal destek düzeyini değerlendiren üç alt boyutu vardır. Elde edilen puanların toplamı her bir alt grup için ayrı ayrı toplanır. Her bir alt grubun toplamı, toplam puanını verir. Ölçeği alınabilecek puan 12 ile 84 arasındadır. Ölçekten

alınan puanın yüksek oluşu, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.86'dır (Eker ve Arkar, 1995). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri 0.85 bulunmuştur.

Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırmanın kriterlerine uygun olan, araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere Tanıtıcı Bilgi Formu, Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği araştırmacı tarafından yaşlılarla birebir yüz yüze görüşülerek uygulandı. Görüşmeler uygun bir odada yaşlılarla birebir ve yüz yüze yapıldı. Katılımcılara ölçeklerin üzerine isim ve soyisim belirtilmeyeceği ve elde edilen bilgilerin sadece araştırmacı tarafından kullanılacağı açıklandı. Uygulama sırasında katılımcı için açık olmayan ifadeler, kişiye bir yönlendirme yapılmadan açıklandı. Her birey için ölçeklerin uygulanması ortalama 30-35 dakika sürdü.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamında SPSS (Version 22.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA)' de değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizde; tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanıldı. Ölçek ortalamaları demografik verilere göre incelenirken; veriler normal dağılıma uygun olduğu için iki kategorili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, iki ve daha fazla kategorinin karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanıldı. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık gösteren değişkenler için farkın hangi kategoriden kaynaklandığı Tukey testi ile belirlendi. Başarılı yaşlanma ve sosyal destek puanı arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi uygulandı.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın belirli bir süre içerisinde bir kurumda gerçekleştirilmiş olması sebebiyle sonuçlar tüm kurum ve bölgelere genellenemez. Diğer sınırlılık ise çalışmada elde edilen verilerin tamamı kullanılan ölçekler ve katılımcıların kendi ifadeleri ile sınırlı olmasıdır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için bir üniversitenin Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan onay (Etik Kurul onay No: 2021-11/50) ve çalışmanın yapıldığı kurumdan izin alındı. "Helsinki Bildirgesi"nin ilkeleri doğrultusunda, katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildi, yazılı ve sözlü onamlar alındı. Ayrıca katılımcılara formlar üzerine ad-soyad

yazılmaması gerektiği belirtilerek, elde edilen verilerin sadece araştırma sonuçları için kullanılacağı ve istedikleri zaman bahane göstermeden araştırmadan ayrılacakları açıklandı.

BULGULAR

Yaş ortalaması 73.85 ± 7.86 olan çalışma örnekleminin %54.3'ünün kadın, %34.9'unun 65-70 yaş aralığında, % 59.0'unun evli, %35.1'inin ilkokul mezunu, %100'ünün çocuk sahibi olduğu, %75.6'sının emekli, % 88.4'ünün orta düzeyde geliri, %56.6'sının eşi bile birlikte yaşadığı, %46.9'unun sağlık durumunu orta olarak değerlendirdiği, %42.6'sının akrabaları ile nadir görüştüğü, %47.3'ünün sosyal bir aktivite için bazen istekli olduğu ve %18.60'mının diyabet hastası olduğu belirlendi (Tablo1).

Tablo 1. Yaşlıların Tanıtıcı Özellikleri (n: 258)

Özellikler	n	%
Yaş ortalaması (X±Sd)		73.85 ± 7.86
Cinsiyet		
Kadın	140	54.3
Erkek	118	45.7
Yaş		
65-70 yaş	196	34.9
71-75 yaş	145	25.8
76-80 yaş	126	22.5
81-85 yaş	53	9.4
85 <	41	7.3
Medeni durum		
Evli	331	59.0
Bekar	230	41.0
Eğitim seviyesi		
Okuryazar değil	179	31.9
İlkokul	197	35.1
Ortaokul	171	30.5
Lise ve üzeri	14	2.5
Çocuk sahibi olma durumu		
Var	258	100
Yok	-	-
Emeklilik durumu		
Emekli	195	75.6
Emekli değil	63	24.4
Gelir düzeyi		
Düşük (<asgari ücret)	30	11.6
Orta (asgari ücret)	228	88.4
Birlikte yaşadığı kişiler		
Yalnız	27	10.5
Eşi ile birlikte	146	56.6
Eş ve çocuklarıyla birlikte	85	32.9
Sağlığını değerlendirmesi		
İyi	59	22.9
Orta	121	46.9
Kötü	78	30.2
Akrabalarıyla görüşme sıklığı		
Sık sık	97	37.6
Nadiren	110	42.6

Görüşmüyor	51	19.8
Sosyal aktivite istekliliği		
Her zaman istekli	86	33.3
Bazen istekli	122	47.3
İsteksiz	50	19.4
Kronik hastalık tanısı *		
Hipertansiyon	46	17.83
Diyabet	48	18.60
KOAH	31	12.00
Kardiyovasküler hastalık	43	16.70
Serebrovasküler hastalık	28	10.86
Artrit (Osteoartrit ve Romatoid artrit)	45	17.45
Kronik Böbrek Yetmezliği	17	6.56

* Kronik hastalık tanıları hastaneye başvurma nedenine göre alınmıştır.

Yaşlıların BYÖ ve ÇBASDÖ alt boyut ve toplam puan ortalamalarının yer aldığı Tablo 2 görülmektedir. Yaşlıların başarılı yaşlanma toplam puan (58.18 ± 9.41), sağlıklı yaşlanma (18.11 ± 5.39) ve sorunlarla mücadele etme (39.33 ± 7.53) alt boyutları puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşlıların sosyal destek toplam puanı (55.88 ± 7.78) ve alt boyutları olan aile (20.33 ± 4.12), arkadaş (18.43 ± 3.05), ve özel insan (17.16 ± 3.74) puanlarının orta olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Yaşlıların BYÖ ve ÇBASDÖ Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

Ölçekler ve alt boyutları	Alınabilecek puan aralığı	X±Sd
BYÖ	10-70	58.18±9.41
Sağlıklı yaşlanma	3-21	18.11±5.39
Sorunlarla Mücadele Etme	7-49	39.33±7.53
ÇBASDÖ	12-84	55.88±7.78
Aile	4-28	20.33±4.12
Arkadaş	4-28	18.43±3.05
Özel insan	4-28	17.16±3.74

Başarılı Yaşlanma Ölçeği: BYÖ, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: ÇBASDÖ

Yapılan analizde yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algıları puan ortalaması ile sosyal destek puan ortalaması arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.336$) saptanmıştır (Tablo 3). Yaşlıların başarılı yaşlanma ile sosyal destek ölçeğinin aile ($r=0.393$) ile orta düzeyde, arkadaş ve özel insan ($r=0.208$, $r=0.264$) alt boyutları puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal destek toplam puanı ile başarılı yaşlanma ölçeğinin sağlıklı yaşlanma ($r=0.158$) ile düşük ve sorunlarla mücadele alt boyutları puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki ($r=0.366$) olduğu da bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. Yaşlıların BYÖ ve ÇBASDÖ arasındaki ilişki (n=258)

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. BYÖ	-						
2. Sağlıklı Yaşlanma	.590**	-					
3. Sorunlarla Mücadele Etme	.771**	.076	-				
4. ÇBASDÖ	.336**	.158*	.366**	-			
5. Aile	.393**	.191**	.353**	.699**	-		
6. Arkadaş	.208*	.061	.221	.726**	.266**	-	
7. Özel kişi	.246*	.091**	.093	.721**	.360**	.197**	-

Başarılı Yaşlanma Ölçeği: BYÖ, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: ÇBASDÖ *p<0.05, **p<0.001

Yaşlıların bazı özellikleri ile BYÖ ve ÇBASDÖ puanları karşılaştırıldığında, başarılı yaşlanma ile birlikte yaşadığı kişiler, yaşlıların öz ifadelerine göre sağlık algıları, akrabaları ile görüşme ve sosyal aktivite istekliliği puanları arasında, sosyal destek ile birlikte yaşadığı kişiler, yaşlıların öz ifadelerine göre sağlık algıları, akrabaları ile görüşme ve sosyal aktivite istekliliği arasında anlamlı bir fark (p<0.05) olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve kronik hastalık tanısı gibi diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark (p>0.05) olmadığı saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Yaşlıların Bazı Özelliklerine Göre BYÖ ve ÇBASDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Özellikler	BYÖ X ±Sd	t, F, p	ÇBSDÖ X ±Sd	t, F, p
Cinsiyet				
Kadın	57.38±10.39	t=1.497	55.52±7.85	t=0.814
Erkek	59.14±8.04	p=0.170	56.31±7.71	p=0.417
Birlikte yaşadığı kişiler				
Yalnız	54.41±12.16	F=2.887	44.67±8.48	F=48.800
Eşi ile	58.18±8.67	p=0.04*	56.05±6.60	p=0.000*
Eş ve çocukları ile	58.38±9.46	(1-3**)	59.15±6.04	(1-2**, 1-3**)
Sağlık değerlendirmesi				
İyi	61.41±9.40	F=7.716	61.25±7.11	F=45.581
Orta	58.50±7.34	p=0.001*	56.77±4.34	p=0.00*
Kötü	54.24±11.32	(1-3**, 2-3**)	50.45±7.78	(1-2**, 1-3**, 2-3**)
Akrabalarıyla görüşme sıklığı				
Sık sık	60.81±8.70	F=10.843	61.25±5.71	F=128.450
Nadiren	58.03±7.04	p=0.000*	55.75±3.09	p=0.000*
Görüşmüyor	53.51±12.88	(1-3**, 2-3**)	45.96±8.46	(1-2**, 1-3**, 2-3**)
Sosyal aktivite istekliliği				
Her zaman istekli	60.64±8.77	F=8.526	60.24±7.16	F=48.201
Bazen istekli	57.94±6.92	p=0.000*	55.34±4.05	p=0.000*
İsteksiz	53.80±13.96	(1-3**)	48.44±10.27	(1-2**, 1-3**, 2-3**)
Kronik hastalık tanısı				
Hipertansiyon	59.55±8.10		55.33±4.02	
Diyabet	58.18±7.21		56.54±5.75	
KOAH	58.24±5.25		55.71±7.16	
Kardiyovasküler hastalık	58.53±7.77		57.14±8.21	
Serebrovasküler hastalık	59.14±8.04	F=1.758	56.25±9.45	F=1.127
Artrit (Osteoartrit ve Romatoid artrit)	57.91±6.88	p=0.119	55.35±6.16	p=0.323
Kronik Böbrek Yetmezliği	58.25±6.14		57.26±6.15	

*p<0.05; t: bağımsız örneklem t testi; F: Anova testi, **Tukey testi sonucu farklılık görülen ölçümler

TARTIŞMA

Kronik hastalığı olan yaşlıların başarılı yaşlanma algısı ve sosyal desteğin araştırıldığı bu çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının yüksek ve sosyal destek algı düzeylerinin orta olduğu ve bu iki faktörün birbiri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, konuyla ilgili yapılan bazı çalışma sonuçlarıyla benzerdir (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Jeste vd., 2013; Kozar-Westman vd., 2013). Bireylerin kronik bir hastalık tanısı almış olduğu düşünüldüğünde bu bulgu ilginç bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Nitekim başarılı yaşlanma modelinde hastalık olmaması önemli bir faktör olarak görülürken (Hodge vd., 2013; Rowe ve Kahn, 1997), literatürde başarılı yaşlanmanın, kültürel ve bireysel özelliklerin yanı sıra sağlık durumuna göre de değiştiği bildirilmektedir (Demir vd., 2021; Martinson ve Berridge, 2015; Subramaniam vb., 2018). Özellikle kronik bir hastalığa sahip olma durumu başarılı yaşlanma algısını etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Fakat hasta olma durumunda da yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının yüksek olabileceği belirtilmektedir (Amin, 2017; Prunchno, Wilson-Genderson ve Cartwright, 2010; Young, Frick ve Phelan, 2009). Kim ve Park (2016) çalışmalarında yaşlıların fiziksel ve bilişsel işlevlerde azalma yaşasalar bile, sosyal olarak aktif ve psikolojik olarak daha iyi uyum sağlayanların başarılı bir şekilde yaşlanabileceği göstermişlerdir. Benzer çalışmalarda yaşlıların kronik fiziksel hastalıkları olsa da kendilerini başarılı bir şekilde yaşlanmış olarak algıladıkları bulunmuştur (Kok, Aartsen, Deeg ve Huisman, 2017; Young vd., 2009). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma olmadan da kendilerini başarılı yaşlanmış olarak algılayabilecekleri saptanmıştır (Amin, 2017). Bu sonuçta, literatürdeki bu bulgu ve bilgeleri desteklemektedir. Bu çalışma sonucunun aksine literatürde kronik hastalığa sahip yaşlıların başarılı yaşlanma algısının düşük (Curcio vd., 2018) ya da orta düzeyde olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Aydın ve Sayılan, 2022). Sonuçlar arasındaki farkta toplumların yaşlılığa bakış açısı ve kültürel özellikleri etkili olabilir. Bu nedenle farklı kültürlerde yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yaşlılarda sosyal desteğin incelendiği çalışmalarda yaşlıların orta düzeyde sosyal destek algıladıkları belirlenmiştir (Demir vd., 2021; Eskimez vd., 2019; Şahin vd., 2019). Bu çalışmadan elde edilen sonuç bahsedilen çalışmalarla benzerdir. Bu sonuçta toplumumuzun genel özelliği olarak gelenek görenek ve dini açıdan yaşlılara ve aile büyüklerine önem verilmesinin (İnce, 2017) etkili olduğu düşünülmektedir. Buna karşın bir çalışmada kronik hastalığı olan yaşlıların sosyal destek puan ortalamalarının düşük olduğu bulunmuştur (Softa vd., 2016).

Sonuçlar arasındaki fark nedeniyle gelecekteki çalışmalarda sosyal desteği etkileyen faktörlerin incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Sosyal destek eksikliği ya da olmaması yalnızlık, depresyon, yüksek sakatlık riski, hastalığın kötüleşmesi ve erken ölüm gibi olumsuz sağlık sonuçlarına neden olduğu bilinmektedir (Demir vd., 2021). Ayrıca iyi bir sosyal destek algısı yaşlıların kendilerini değerli, saygın, güçlü ve mutlu hissetmelerine neden olmaktadır (Softa vd., 2016). Bu bilgiler göz önüne alındığında sonuç sevindirici bir bulgu olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, sosyal destek puanı arttıkça başarılı yaşlanma algısının artmış olmasıdır. Bir çalışmada da bu çalışma sonucuna benzer olarak, yaşlılarda sosyal ağ ile başarılı yaşlanma arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Demir vd., 2021). Bu bulgu doğrultusunda sosyal desteği artan yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının yüksek olabileceği söylenebilir. Nitekim sosyal desteğe sahip olan yaşlıların başarılı bir şekilde yaşlanmış olma algılarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Dumitrache vd., 2019; Martin ve Martin, 2002). Farklı bir çalışmada ise sosyal dışlanması olan yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Aydın ve Sayılan, 2022). HIV'li yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada, sosyal destek gören yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algılarının arttığı belirlenmiştir (Sun-Suslow vd., 2020). Ayrıca sosyal olarak dışlanan ve sosyal desteği azalan yaşlı bireylerin ise başarılı yaşlanma algılarının etkilenerek sağlık hizmetine ulaşmada sıkıntılarının arttığı açıklanmaktadır (Çunkuş vd., 2019). Bu nedenle sonuç kronik hastalığı olan yaşlılarda sosyal desteği artırmaya yönelik uygulamaların başarılı yaşlanmaya yönelik algıları artırmaya yönelik olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Yaşlı bireylerde başarılı yaşlanmanın incelendiği niteliksel çalışmada da benzer sonuca varılmıştır (Reichstadt, Sengupta, Depp, Palinkas ve Jeste, 2010).

Çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek ile bazı demografik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde, başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısının birlikte yaşadığı kişiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, sosyal destek (Eskimez vd., 2019; Fertelli ve Deliktaş, 2019; Softa vd., 2016) ve başarılı yaşlanma (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Rinaldi, Souza, Camozzato ve Chaves, 2018) ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarıyla benzerdir.

Çalışmada başarılı yaşlanma ve sosyal destek algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunan bir diğer özellik yaşlıların öznel ifadelerine göre sağlık algılarıdır. Sağlığını orta olarak değerlendiren yaşlıların hem başarılı yaşlanma hem de sosyal destek algı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sağlık algısı başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısını etkileyen faktörlerden biridir (Eskimez vd., 2019; Fertelli ve Deliktaş, 2019). Yaşlılarda başarılı

yaşlanma (Fertelli ve Deliktaş, 2019) ve sosyal destek (Eskimez vd., 2019) incelendiği çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur. Literatürde kronik bir hastalığa sahip olsa da yaşlıların sağlık algılarının değişebileceği ve buna bağlı başarılı yaşlanma ve sosyal destek algılarının değişebileceği belirtilmektedir (Dumitrache vd., 2019; Eskimez vd., 2019). Elde edilen sonuç doğrultusunda kronik hastalığa sahip olan yaşlılarda sağlık algısının geliştirebilecek uygulamaların, başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısını geliştirebileceği söylenebilir.

Sosyal destek için yakın çevredeki insanlarla ilişki sıklığı önemlidir (Dumitrache vd., 2019; Martin ve Martin, 2002). Çalışmada başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısını etkileyen faktörlerden birinin yakınları ile görüşme sıklığının olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki başarılı yaşlanma (Fertelli ve Deliktaş, 2019; Subramaniam vb., 2018) ve sosyal desteğin (Eskimez vd., 2019; Softa vd., 2016) incelendiği çalışma sonuçlarıyla benzerdir. Hem araştırmacılar hem de yaşlılar, sosyal ilişkilerin mutluluk için önemli olduğunu belirtmişlerdir (Von Faber vd., 2001). Özellikle sağlıkla ilgili değişikliklere rağmen sosyal ilişki sıklığı ve sosyal destekleri fazla olan yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının daha fazla olabileceği belirtilmektedir (P. Martin ve M. Martin, 2002).

Çalışmada sosyal bir aktivite yapma isteği fazla olan yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç yaşlı bakımında sosyal aktivitelere yer verilmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal bir aktivite yapma isteği olan yaşlıların kendilerini daha aktif ve yeterli olarak gördükleri bu nedenle başarılı yaşlanma ve sosyal destek algılarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Nitekim yaşlılarda sosyal desteğin araştırıldığı bir çalışmada sosyal aktivite isteği ve sosyal destek algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Eskimez vd., 2019).

Beklenenin aksine bu çalışmada, yaşlı bireylerin kronik hastalık tanılarının başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısını etkilemediği bulunmuştur. Fakat bu sonuç, yaşlı bireylerin kronik hastalık tanılarının başarılı yaşlanma ve sosyal destek algısını etkilemediği şeklinde değerlendirilmemelidir. Çünkü çalışma örnekleminde kronik hastalık tanılarının yeterli olmaması bu sonuçta etkili olabilir. Bu nedenle gelecekte konuyla ilgili yapılacak çalışmaların daha büyük örneklemlerde, tabakalı örnekleme yöntemiyle ya da belirli bir hastalık grubunda araştırılması önerilmektedir. Literatürde konuyla ilgili çalışmalar bulunmadığı için sonuç, farklı çalışma sonuçlarıyla karşılaştırılamamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının yüksek ve sosyal destek algılarının orta olduğu bulunmuştur. Bununla beraber yaşlıların başarılı yaşlanma ve sosyal destek arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarının sosyal destekten etkilendiği görülmektedir. Bu nedenle, kronik hastalığı olan yaşlıların kendilerini başarılı yaşlanmış olarak algılamalarında sosyal destek faktörlerinin desteklenmesi ve geliştirilmesine yönelik çalışmaların planlanması, yaşlı bakımından sorumlu sağlık profesyonellerinin konu hakkında farkındalıklarının artırılması, sağlık profesyonellerinin yaşlı bakımında başarılı yaşlanmanın artırılması ve yaşlı sağlığının geliştirilmesi için sosyal destek faktörlerini harekete geçirilmesinde etkili olabilecek uygulamaları araştırması, konunun farklı kültür, belirli bir kronik hastalık ve daha büyük örnekleme incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyıl, R. Ç., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırağ, N., Aktaş, B. ve Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 33-41. 30.01.2024 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/464376> adresinden erişildi.
- Amin, I. (2017). Perceptions of successful aging among older adults in Bangladesh: an exploratory study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 32(2):191-207. <https://doi.org/10.1007/s10823-017-9319-3>.
- Annele, U., Satu, K. J. & Timo, E. S. (2019). Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(2), 359-363. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
- Apak, E. ve Apak, H. (2020). Yaşlılarda sosyal dışlanma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kadim Akademi SBD*, 4, 1-15. 30.01.2024 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kadimsbd/issue/54134/693586> adresinden erişildi.
- Aydın, A. ve Sayılan, A. A (2022). 65 Yaş ve üstü bireylerin sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma durumları arasındaki ilişki. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 15(2), 52-56.
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26, 373-381. <https://doi.org/10.1017/S1041610213002287>
- Curcio, C. L., Pineda, A., Quintero, P., Rojas, Á., Muñoz, S. & Gómez, F. (2018). Successful Aging in Colombia: the role of disease. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4, 2333721418804052. <https://doi.org/10.1177/2333721418804052>
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T. ve Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67. 30.01.2024 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797844> adresinden erişildi.
- Demir B, Erbil, D. ve Hazer, O. (2021). Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin ve sosyal ağlarının başarılı yaşlanmaya etkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 20(80),1846-1857. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1529551> adresinden erişildi.

- Dumitrache, C. G., Rubio, L. & Cordón-Pozo, E. (2019). Successful aging in Spanish older adults: the role of psychosocial resources. *International Psychogeriatrics*, 31(2), 181-191. <https://doi.org/10.1017/S1041610218000388>
- Eker, H. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*. 34, 17-25.
- Eskimez, Z., Demirci, P. Y., TosunOz, I. K., Oztunç, G. & Kumas, G. (2019). Loneliness and social support level of elderly people living in nursing homes. *International Journal of Caring Science*, 12(1), 465-474. http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/52_eskimez_12_1_1.pdf adresinden erişildi.
- Fertelli, T. K., & Deliktas, T. (2019). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 386-392. <https://doi.org/10.1111/ppc.12446>
- Hazer, O., Özsungur, F. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Research*, 2(4), 184-206. <https://dergipark.org.tr/pub/ijetsar/issue/33837/351301> adresinden erişildi.
- Hodge, A. M., English, D. R., Giles, G. G. & Flicker, L. (2013). Social connectedness and predictors of successful ageing. *Maturitas*, 75(4), 361-366. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.05.002>
- İnce, A. (2017). Değer" ile "sorun" arasında Türkiye'de yaşlılarla ilgili toplumsal değer yargıları (din bilimleri perspektifinden bir inceleme). *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(36), 83-112. <https://dergipark.org.tr/pub/sakaifd/issue/32834/339104> adresinden erişildi.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. V. S., ... & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>
- Jopp, D. S., Wozniak, D., Damarin, A. K., De Feo, M., Jung, S. & Jeswani, S. (2015). How could lay perspectives on successful aging complement scientific theory? Findings from a U.S. and a German life-span sample. *The Gerontologist*, 55, 91–106. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu059>
- Karakaş, S. A. ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri ve Moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32-36. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/347113> adresinden erişildi.
- Kim, S. H. & Park, S. (2017). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging*, 39(5), 657-677. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>.
- Kok, A. A., Aartsen, M. J., Deeg, D. J. & Huisman, M. (2017). Capturing the diversity of successful aging: An operational definition based on 16-year trajectories of functioning. *The Gerontologist*, 57(2), 240-251. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv127>
- Kozar-Westman, M., Troutman-Jordan, M. & Nies, M.A. (2013). Successful aging among assisted living community older adults. *Journal of Nursing Scholarship*, 45(3), 238-246. <https://doi.org/10.1111/jnu.12027>
- Marks, R. (2018). Successful aging and chronic osteoarthritis. *Medicines*, 5(3), 105-112. <https://doi.org/10.3390/medicines5030105>
- Martin, P. & Martin, M. (2002). Proximal and distal influences on development: the model of developmental adaptation. *Developmental Review*, 22, 78–96. <https://doi.org/10.1006/drev.2001.0538>.
- 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>

- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M. & Cartwright, F. (2010). A two-factor model of successful aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(6), 671-679. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq051>
- Ramirez, L. F., Palacios-Espinosa, X., Dyar, C., Lytle, A. & Levy, S. R. (2019). The relationships among aging stereotypes, aging anxiety, social support, religiosity, and expected health among Colombians. *Journal of Adult Development*, 26, 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9299-8>
- Rasmussen, S. E. V. P., Warsame, F., Eno, A. K., Ying, H., Covarrubias, K., Haugen, C. E., ... & McAdams-DeMarco, M. A. (2020). Perceptions, barriers, and experiences with successful aging before and after kidney transplantation: A focus group study. *Transplantation*, 104(3), 603-612. <https://doi.org/10.1097/TP.0000000000002848>
- Reichstadt J, Sengupta G, Depp CA, Palinkas LA, & Jeste DV (2010). Older adults' perspectives on successful aging: qualitative interviews. *American Journal of Geriatr Psychiatry*, 18(7), 567-575.
- Reker, G.T. (2009). *A brief manual of the Successful Aging Scale (SAS)*. Peterborough, Trent University, Canada.: <https://doi.org/10.13140/2.1.4238.7201>
- Rinaldi, J., Souza, G. D. C., Camozzato, A. L. & Chaves, M. L. F. (2018). Sixteen-year predictors of successful aging from a Southern Brazilian cohort The PALA study. *Dementia & Neuropsychologia*, 12, 228-234. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030002>
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Softa, H., Bayraktar, T. ve Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/221070> adresinden erişildi.
- Southwell, P. J., Crockett, J., Burton, D. & Gullifer, J. (2018). Successful ageing with COPD: Physical and psychosocial adaption to functional decline. *COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 15(5), 439-445. <https://doi.org/10.1080/15412555.2018.1487390>
- Subramaniam, M., Abdin, E., Vaingankar, J. A., Sambasivam, R., Seow, E., Picco, L., ... & Chong, S. A. (2019). Successful ageing in Singapore: prevalence and correlates from a national survey of older adults. *Singapore Medical Journal*, 60(1), 22-31. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018050>
- Sun-Suslow, N., Pasipanodya, E., Morgan, E., Kohli, M., Serrano, V., Letendre, S., Jeste, D. V. & Moore, D. J. (2020). Social support moderates D-dimer and self-rated successful aging within people with HIV and older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(6), 979-988. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00141-6>
- Şahin, D. Y., Özer, Ö. & Yanardağ, M. Z. (2019) Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people, *Educational Gerontology*, 45(1), 69-77. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1585065>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). İstatistiklerle Yaşlılar, 2022. 27 Mayıs 2024 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Von Faber, M., Bootsma-van der Wiel, A., van Exel, E., Gussekloo, J., Lagaay, A. M., van Dongen, E., ... & Westendorp, R. G. (2001). Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged?. *Archives of Internal Medicine*, 161(22), 2694-2700. <https://doi.org/10.1001/archinte.161.22.2694>
- Young, Y., Frick, K. D. & Phelan, E. A. (2009). Can successful aging and chronic illness coexist in the same individual? A multidimensional concept of successful aging. *Journal of the American Medical Directors Association*, 10(2), 87-92. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2008.11.003>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S. & Farley, G. (1988). The multidimensional scale of the perceived social support. *Journal of Personality Assessment*. 55, 610-619. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2