

# Başarılı Yaşlanmanın Sosyal Destek Bağlamında İncelenmesi

Betül Okudur Sabuncu<sup>1</sup>

## Özet

Son yıllarda sağlıklı, üretken, yüksek yaşam kalitesi ile güvenli bir çevrede yaşamak, iyi bir sosyal çevreye sahip olmak ve yaşam boyunca fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal iyi olma haline sahip olmayı ifade eden başarılı yaşlanma kavramı tüm bireyler için önemli hale gelmiştir. Literatürde başarılı yaşlanma ile ilişkilendirilen birçok değişken ve farklı alanlarda çalışmalar bulunmaktadır. Başarılı yaşlanmayı etkileyen sosyal destek, zihinsel ve fiziksel sağlık, genel sağlık durumu, yaşam aktiviteleri gibi birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında önemli bir yere sahip olan sosyal destek kavramı bu çalışma kapsamında incelenmiştir.

Çalışma kapsamında, sosyal desteğin başarılı yaşlanma düzeyine sağladığı katkı ile ilgili farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda sosyal destek ve başarılı yaşlanma kavramları, kapsamı, kuramsal dayanağı incelenerek, sosyal destek ve başarılı yaşlanma ile ilgili çalışmalardan söz edilmiş ve sosyal desteğin başarılı yaşlanma ile olan ilişkisi açıklanmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelenmiş ve literatür ile desteklenmiştir. Sonuçlar, tutarlı şekilde, daha yüksek düzeyde sosyal desteğin insanların psikolojik ve fizyolojik sağlığını iyileştirdiğini, başarılı yaşlanma düzeyine olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Yerli literatürde sosyal destek ile başarılı yaşlanmanın ilişkilendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

## GİRİŞ

Son yıllarda insanların kendine odaklı bir yaşam amacı olduğu görülmektedir. Özellikle tüm dünyayı etkileyen pandemi, depresyon, felaketler vb. faktörler bireyler üzerinde farklı etkiler bırakarak içe yönelik sağlamıştır. Bu bağlamda bireyler, kaliteli yaşam sürme, psikolojik dayanıklılığını artırma, kendini mutlu etme/hissetme, sağlıklı yaşam sürme, yaşamından memnuniyet duyma gibi bireysel iyi oluş düzeylerini artıracak pek çok yeni başlık

1 Dr.

oluşturmuştur. Bu başlıklardan biri de bu kavramların birçoğunu içine alan başarılı yaşlanma kavramıdır.

Başarılı yaşlanma kavramı; yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel işlevselliğe sahip olma, hastalıklardan kaçınma, hayata aktif katılabilme, biyomedikal anlamda hastalığın bulunmaması, psikolojik iyi olma, yaşamından memnun olma, finansal olarak güvende olma/hissetme, yaşamına dair olumlu bakış açısı geliştirme gibi anlamlara karşılık gelmektedir (Bowling ve Dieppe, 2005, s.1549). Diğer bir ifade ile kişinin, zihinsel ve fiziksel olarak yetkinliklerinin pozitif olmasıdır (Rowe ve Kahn,1998). Bununla birlikte, başarılı yaşlanmanın birey üzerinde fark edilir sonuçları bulunur. Düşünsel ve eylemsel açıdan esnek bir bakış açısına sahip olmak, öznel iyi oluş düzeyi yüksek bir birey olarak kararlar alabilmek, genel olarak iyimser bir düşünce yapısına sahip olmak pozitif yaşlanmanın göstergeleridir (Hill, 2011,s.70).

Başarılı yaşlanmayı etkileyen sosyal destek, zihinsel ve fiziksel sağlık, genel sağlık durumu, yaşam aktiviteleri gibi birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında önemli bir yere sahip olan sosyal destek kavramı bu çalışma kapsamında incelenecektir. Bu çalışmada, sosyal desteğin başarılı yaşlanma düzeyine sağladığı katkı ile ilgili farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda sosyal destek ve başarılı yaşlanma kavramları, kapsamı, kuramsal dayanağı incelenerek, sosyal destek ve başarılı yaşlanma ile ilgili çalışmalardan söz edilmiş ve sosyal desteğin başarılı yaşlanma ile olan ilişkisi açıklanmıştır.

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1. Sosyal Destek

İnsan, hayatı boyunca mutlaka birden çok rol üstlenir, bir grubun üyesidir, birilerinin komşusu, akrabası ya da iş arkadaşıdır. Bu bağlamda insanı tanımlarken sosyal varlık ifadesi sıklıkla kullanılır. Çünkü insanı, doğası gereği içinde bulunduğu ortam, geliştirdiği sosyal ilişkiler, bulunduğu rol örgüsü, yerine getirdiği görevler besler ve geliştirir. Bunun yanı sıra bu sosyal ortamın bireyler üzerinde fizyolojik ve psikolojik sağlık, öz yeterlilik, destek sağlama, sağlıklı bir yaşam sürme, saygınlık ve sevgi ihtiyacını karşılama gibi pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Cobb (1976,s.300) sosyal destek kavramını ilk kez; “İnsana; sevilme, önemsenme, saygınlık ve değer algısının hâkim olduğu bir iletişim ve yükümlülük ağının içinde bulunduğunu hissettiren bilgi” olarak tanımlamıştır. Diğer bir ifade ile insanların birbirine, problemlerini çözme ve kendini iyi hissetme konularında katkı sağlaması ve yardımcı olmasıdır (Lirio,2007,s.35).

Sosyal destek kavramının, 1970’li yıllarda sosyal psikoloji alanında ortaya çıkan, oldukça karmaşık, çok boyutlu bir paradigma olduğu ileri sürülmektedir (Barrera, 1986, Sarason, 1974; Hogan vd., 2002; López ve Cooper, 2011). Bu nedenle farklı boyutları ile kavramın birçok tanımı bulunmaktadır.

Sosyal destek kavramı;

1. İnsanlara ihtiyaç duyduğu her an yardım sağlayan,
2. Değerli bir sosyal gruba ait olma, sevgi, sosyal etkileşimler/ilişkiler” (Hobfoll, 1988,s.121),
3. Kişinin sosyal ağındaki mevcut kaynaklar (Kim,2001),
4. Bireyin duygusal sorunlarla başa çıkmasını sağlayan, maddi yardım ya da bilişsel rehberlik sağlayan herhangi bir girdi (Caplan,1979) gibi pek çok farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Sosyal destek kavramının kuramsal dayanağı Kurt Lewin tarafından geliştirilen Alan Kuramı ve Davranış Tanımı teorisiidir. Lewin (1967)’e göre davranış, insanların psikolojik çevresinde gerçekleşen değişimdir ve kişilerin negatif davranışlarını ortadan kaldırmanın ve yeni olumlu davranışlar kazanmasını sağlamanın yolu psikolojik çevresinin değişimi ile mümkün olur. Kurama göre, olumsuz davranışlardan kurtulmak ve yeni davranışlar kazanmayı sağlamak, bireyin psikolojik çevresindeki değişikliğe bağlıdır. Çünkü bireyin sosyal destek sistemi, onun psikolojik çevresinde bulunmaktadır (Yıldırım, 1994,s.34). Anne, baba, eş, arkadaş, akraba, komşu vb. ise bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır.

Sosyal destek bireylere, yaşamlarındaki onları negatif etkileyen durumları azaltma ve ortadan kaldırma, karşılaşılabileceği olumsuzluklara karşı direncini artırarak sağlıklı bir yaşam sürmeyi sağlama ve çevresindeki stres oluşturan faktörlere karşı tampon görevi ile onlara yardımcı olma şeklinde üç farklı katkı sağlamaktadır (House, 1981). Sosyal desteğin başlangıcı aile olmakla birlikte akrabalık, arkadaşlık ile çember genişletilebilir. Bu sayede karşılaştığımız tüm sorunlarımızı ailemiz, arkadaşlarımız ve yakın sosyal çevremiz ile kolaylıkla aşabiliyoruz. Evli olmak da sosyal desteğin diğer bir parçasını oluşturuyor. Kabul, ilgi görme, teselli etme gibi duygusal sosyal desteğin önemli bir kısmı eş tarafından sağlanır (Lindorff, 2001,s.280). Bununla birlikte çocuk sahibi olmanın da aileden sağlanan sosyal destek üzerinde anlamlı bir etkisi vardır (Lirio,2007,s.45).

Sosyal desteğin farklı türleri bulunmaktadır. *Araçsal sosyal destek*, bireyin karşılaştığı sorunun çözümüne yönelik yapılan somut yardım (iş bul-

ma, borç verme vb.) davranışlarıdır (Swanson,2001,s.162). *Duygusal sosyal destek*, dinleme, empati, tavsiye, güven, ilgi ve şefkat göstermedir (Redman,2006,s.168). *Yapısal sosyal destek*, bireyin çevresinde gerektiğinde yardım edebileceği insanların bulunmasıdır (Johnson,2004,s.339). *Bilişsel destek*, öneri ve bilgi verme, yönlendirme desteğidir (Sawery,1988,s.27). Bireyin bu sosyal destek türlerinden hangisine ihtiyacı var ise onun sağlanması önemlilik arz etmektedir.

Sosyal destek, genel olarak insanlar arasında gerçekleşen pozitif sosyal etkileşimlerle pekiştirilen, daha çok sosyal aidiyet algısını içermektedir. Genel olarak, kişilerin sağlık ve esenliğine katkısı ile stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı olmalarını sağlayan farklı türde kaynaklardan (duygusal, araçsal veya bilişsel) oluşmaktadır (Wilcox, 2015,s.27).

Sosyal destek kavramı, yapısal ve işlevsel olarak değerlendirilmektedir. Yapısal destek, kişinin kim(ler)den destek aldığı, destek veren kişi sayısı ve yakınlık derecesini temsil eder. İşlevsel destek ise alınan yardımın kişi için önemi, anlamı ve bireyin ihtiyacı olan desteğin hangi oranda karşılandığı ile ilgilidir (Yıldırım, 2005). Yapılan araştırmalar farklı kişilerden elde edilen sosyal desteğin farklı etkileri bulunduğunu göstermektedir. Bu etkiyi belirleyen, kişinin hangi tür desteğe hangi şiddette ihtiyacının bulunduğu ve bu ihtiyacı kim tarafından gelecek destek ile sağlamak istiyor bu faktörler belirlemektedir. Birey, talep ettiği kişiden ihtiyacı olan destek türü ve şiddetinde destek alırsa etkisi de büyük olacaktır (Redman,2006,s.168). Örneğin, yeni doğum yapmış bir anne, eşinden duygusal sosyal destek bekleyecektir. Bunu eşinden sağlarsa oldukça etkili olacak, kardeşlerinden ya da arkadaşlarından sağlarsa etkisi azalacaktır. Gurung vd., (2003) yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörünün sosyal destek alım düzeyini etkilediğini bulgulamıştır. Buna göre, erkeklerin duygusal desteği öncelikle eşlerinden aldığı, kadınların ise duygusal destek için daha çok arkadaşlarından, akrabalarından ve çocuklarından yararlandığı görülmüştür. Ayrıca araştırma en çok ihtiyacı olanlara sosyal destek sağlamanın önemini vurguluyor.

Sosyal desteğin bireyler üzerinde sağlık başta olmak üzere pek çok faydası bulunmaktadır. Başta fiziksel ve psikolojik sağlık için önemli bir kaynak oluşturduğu, ayrıca tedavi edici özelliğinin bulunduğu görülmüştür (Murray,2003; Pearson,1986; Bhanthumnavian,2003; Kirmeyer,1987). Bir başka çalışmada ölüm oranları ile sosyal destek görme arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Pearson,1986,s.391). Buna göre sosyal destek gören toplumların ölüm oranı daha düşük olmaktadır. Bununla birlikte sosyal destek olumsuz hayat olaylarının sonuçlarını hafifleterek bireyler üzerindeki kaygı ve depresyonu azaltmaktadır (Murray,2003;Dahlem,1988). Sosyal

desteğin bireyler üzerindeki bu pozitif etkileri birleştğinde yaşam kalitesini artırmakta (Abramis, 1985,s.123) ve başarılı şekilde yaş almayı sağlamaktadır.

Sosyal destek çocukluk döneminden yaşlılığa kadar tüm kişilerde fiziksel sağlığı ve iyilik halini yordamaktadır ve yaşama ait günlük streslerin üstesinden gelme konusunda önemli bir etkiye sahiptir (Clark, 2011). Nitekim Leavy (1983) geniş örneklemeler üzerinde yaptığı çalışmasında, sosyal desteğin, bedensel ve ruhsal hastalıklara karşı dayanma gücünü artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Flaherty vd. (1983) tarafından yapılan araştırmaya göre; yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip bireylerin düşük sosyal desteğe sahip olanlara göre depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Okanlı (1999) öğrenciler üzerine yaptığı çalışmasında öğrencilerin aldığı sosyal destek düzeyi düştükçe anksiyete düzeyinin yükseldiğini bulgulamıştır. Bu bağlamda sosyal desteğin insanların hayatında depresyon gibi olumsuz zihinsel sağlık durumlarına karşı tampon görevi görerek bireyleri koruduğu görülmektedir.

Türkiye’de sosyal destek kavramının yalnızlık (Duru,2008; Arslantaş,2011), psikolojik dayanıklılık (Terzi,2008), sosyal yetkinlik (Traş ve Arslan, 2013), akademik başarı (Yıldırım ve Ergene,2003; Yıldırım, 2006; Kapikiran ve Özgüngör,2009), Tükenmişlik (Torun,1995; Altay,2007), örgütsel destek (Akın,2008; Karayel, Akkoç ve Birer,2018), sosyal kaygı (Baltacı ve Hamarta,2013), benlik saygısı (Taysi ve Hovardaoğlu,2000; Kahri-man,2002), öznel iyi oluş (Şahin,2011), umutsuzluk, (Mehtap vd.,2007; Karadağ,2009, Arslantaş vd.,2010), öz yeterlik (Tarhan,2012), yaşam doyumu (Altıparmak,2009) değişkenleri ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Yabancı literatürde ise sosyal destek kavramı, başarılı yaşlanma (Gow vd.,2007; Howie vd.,2014; Moore vd.,2015; Lee vd.,2016; Pruchno vd.,2018; Sharma,2020), yaşam kalitesi (Helgeson,2003), sosyal problem çözme (Lakey ve Heller,2008), zihinsel sağlık (Turner ve Brown,2010), öznel iyi oluş (Siedlecki vd.,2014; Liv d.,2014), yaşam tatmini (Strine vd.,2009; Castellá Sarriera vd.,2015) gibi birçok farklı alanda değişken ile ilişkilendirilmiştir. Yerli ve yabancı literatürde sosyal destek kavramı, farklı değişkenler ile ilişkilendirilmiş sağlık, psikoloji, eğitim bilimleri, yönetim gibi pek çok farklı alanda araştırmaya konu olmuştur.

## 2. Başarılı Yaşlanma

Başarılı yaşlanma, çok boyutlu bir kavramdır. Yaşamın içinde var olan birçok değişkeni içine almaktadır. Bu nedenle bazı kuramcılar başarılı yaşlanmayı fiziksel sağlık, tıp odaklı açıklamakta iken bazıları zihinsel bir süreç olarak psikoloji odaklı açıklamaktadır. Burada pozitif psikoloji bağlamında

incelenecektir. Literatürde bu kavram sağlıklı yaşlanma, başarılı yaşlanma veya aktif yaşlanma olarak adlandırılmaktadır.

Başarılı yaşlanma kavramı; yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel işlevselliğe sahip olma, hastalıklardan kaçınma, hayata aktif katılabilme, biyomedikal anlamda hastalığın bulunmaması, psikolojik iyi olma, yaşamından memnun olma, finansal olarak güvende olma/hissetme, yaşamına dair olumlu bakış açısı geliştirme gibi anlamlara karşılık gelmektedir (Bowling ve Dieppe,2005,s.1549). Başarılı yaşlanmanın birey üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Düşünsel ve eylemsel açıdan esnek bir bakış açısına sahip olmak, öznel iyi oluş düzeyi yüksek bir birey olarak kararlar alabilmek, genel olarak iyimser bir düşünce yapısına sahip olmak pozitif yaşlanmanın göstergeleridir (Hill, 2011,s.70).

Başarılı yaşlanma kavramının birçok farklı faktöre bağlı tanımları bulunmaktadır. Bu tanımların ana bileşenleri; yaşam beklentisi, yaşam tatmini, mutluluk, zihinsel ve psikolojik sağlık, bilişsel işlev, kişisel gelişim, yeni şeyler öğrenme, benlik saygısı, fiziksel sağlık ve işlevsellik, bağımsızlık, algılanan özerklik, kontrol, uyum sağlama, başa çıkma, pozitif bakış açısı, yaşam amacı, benlik duygusu, sosyalleşebilme, topluluğa ait olma, boş zaman etkinlikleri, bütünleşme ve katılım, sosyal destek, katılım, etkinlik, başarılar, diyet, finansal güvenlik, komşular, fiziksel görünüş, verimlilik ve katkı sağlama, şaka anlayışı, maneviyat gibi hayata dair pek çok konuyu kapsamaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005,s.1549).

Young, Frick ve Phelan (2009) karmaşık yapıya sahip olan başarılı yaşlanma modelini fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak 3 kategoriye ayırmıştır:

1. Fizyolojik (hastalık ve işlevsel bozukluklar),
2. Psikolojik (başa çıkma, duygu durumu, dayanıklılık),
3. Sosyal (maneviyat ve sosyal destek aracılığıyla uyum sağlama) (Young vd.,2009:89).

Başarılı yaşlanma kavramı Türkiye’de; yaşam tatmini (Kütmeç Yılmaz,2020; Aksu,2020), yaşam tarzı (Aydın,2006), spiritüel iyi oluş,(Yüksel vd.,2021), psikolojik iyi oluş (Yüzbaşı ve Küneuroğlu), bireysel yenilikçilik (Fidanboy,2022), yaşam boyu öğrenme (Aydın ve Sayılan,2014) kavramları ile ilişkilendirilmiştir. Başarılı yaşlanma kavramı, yerli literatürde tıp, hemşirelik, psikoloji, örgütsel davranış, spor bilimleri gibi pek çok alanda araştırmaya konu olmuştur. Ancak yabancı literatürde başarılı yaşlanma ile sosyal desteğin ilişkilendirildiği pek çok çalışma olmasına rağmen yerli literatürde bu iki kavramın ilişkilendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Yabancı literatürde ise; yaşam tatmini (Fisher,1995; Whitley vd.,2016), öznel iyi oluş (Cho vd.,2015; Blanco-Molina vd.,2019), yaşam tarzı (Franklin ve Tate,2009), sosyal katılım (Mendes de Leon,2005), örgütsel iklim (Zacher ve Yang, 2016), sosyal destek (Gow vd.,2007; Howie vd.,2014; Moore vd.,2015; Lee vd.,2016; Pruchno vd.,2018; Sharma,2020) gibi birçok değişken ile ilişkilendirilmiştir. Kapsamı oldukça geniş olan başarılı yaşlanma kavramının birçok farklı değişkenle, farklı alanlarda araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Kavramın kapsamı belirlendikten sonra başarılı yaşlanma sürecinde nelerin etkili olduğu ve hangi modellerle açıklanabileceği incelenecektir.

## 2.1. Başarılı Yaşlanmayı Etkileyen Faktörler

Başarılı yaşlanma kavramına etki eden faktörler Fowler ve Kunik (2015) tarafından üç başlıkta açıklanmıştır:

- i. *Fiziksel Faktörler*: İnsanlar yaratılış gereği yaş aldıkça fiziksel sağlık bozulmaya başlar. Hastalıkların baş göstermesi doğaldır. Fakat bir de bizim kontrolümüzde olan sigara içmek, alkol tüketimi, obezite, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tercihleri nedeniyle hastalık sayısında artış ya da beklenenden daha erken hastalığa yakalanma gibi pek çok sorunu beraberinde getirir. Bu açıdan hayatımızın en azından ilk yarısında fiziksel sağlığı korumak, başarılı yaşlanma sürecine pozitif etki sağlayacaktır.
- ii. *Psikolojik Faktörler*: Psikolojik sermayesi (umut, iyimserlik, öz yeterlik, dayanıklılık) ve psikolojik dayanıklılık oranı yüksek, stres ve öfke kontrolü olan, benlik saygısı bulunan, kendini kabul etmiş, mutlu ve yaşam tatmini yüksek kişilerin yaşlanma süreçleri adeta yavaşlayacak sağlıklı yaşlanma gerçekleşecektir. Aksine depresyon, anksiyete, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip kimselerin yaşlanma süreçleri hızlanacaktır.
- iii. *Sosyal Faktörler*: Yükseköğrenim, aile, arkadaşlıklar, sosyal destek, mutlu evlilik algısı, optimal yaşam tarzı, hobi ve aktiviteler başarılı yaşlanma sürecine katkı sağlayan önemli faktörlerdir.

KyungHun vd., (2015) tarafından yapılan çalışma bu bilgileri destekler niteliktedir. Kore’de başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, boş zaman aktivitelerinin, depresyon ve algılanan sağlık durumunun, kişisel başarının ve ego bütünlüğünün başarılı yaşlanmayı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye’de yaşlılar üzerine yapılan bir çalışmada (Fertelli ve Deliktaş,2020), başarılı yaşlanma ile yaşam tatmini

arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Palmore (1979) başarılı yaşlanmanın en güçlü belirleyicilerini incelemek için yaptığı çalışmada, sosyal etkinliklerde diğerlerinden daha aktif olan ve daha fazla fiziksel aktivitede bulunan kadın/erkeklerin başarılı yaşlanma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar, başarılı yaşlanmanın birçok farklı alanda çalışmaya konu olduğunu göstermektedir.

## **2.2. Başarılı Yaşlanmayı Açıklayan Modeller**

Başarılı yaşlanma kavramının karmaşık bir paradigma olduğundan söz etmiştik. Bu nedenle tam bir tanımlama yapılamamaktadır. Farklı kuramcılar başarılı yaşlanma kavramını modeller yardımıyla açıklamıştır. Kavramı açıklayan modeller; Rowe ve Kahn'ın Başarılı Yaşlanma Modeli, Schulz ve Heckhausen'ın Başarılı Yaşlanmanın Yaşam Boyu Modeli, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli, Baltes ve Baltes'in Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Modeli şeklinde 4 kategoride incelenecektir.

### **2.2.1. Rowe ve Kahn'ın Başarılı Yaşlanma Modeli**

Bireylerin yaşlanma süreçleri; sağlığın organların kaybedilmesi, işlevinin bozulması, tecrübeler sonrası güven kaybı, sevdiklerinin kaybı gibi pek çok kayıp üzerine kuruludur. Rowe ve Kahn (1987) tarafından oluşturulan modelde ise, yaşlanma sürecini kolaylaştırabilecek spor, diyet, hobiler, sosyal destek, diğer psikososyal faktörler gibi birçok dışsal faktör ile normal yaşlanma sürecinin değiştirilebileceği ifade edilmektedir. Buna göre başarılı yaşlanma, genetik olmaktan çok sonradan elde edilebilir bir durum olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu bağlamda başarılı yaşlanma, yaşama aktif katılma (üretkenlik, kişiler arası ilişkiler vb.), fiziksel ve zihinsel işlevselliğin yüksek olması, hastalık riskinin düşük olması şeklinde 3 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlara 2000 yılında Rowe ve Kahn tarafından bilgelik ve dayanıklılık boyutları da eklenmiştir (Rowe ve Kahn, 1997). Modele, sosyal- toplumsal faktörleri göz ardı ettiği ile ilgili ilk eleştiri Riley (1998) tarafından yapılmıştır. Modelde, insanların yaşam boyu olumlu ya da olumsuz neler yaşadığından ziyade onları nasıl yorumladıklarının önemi vurgulanmıştır. Fakat bireylerin yaşadığı çevre, sosyal ortam, kültür gibi birçok dış çevre faktörü göz ardı edilmiştir.

### **2.2.2. Schulz ve Heckhausen'ın Başarılı Yaşlanmanın Yaşam Boyu Modeli**

Schulz ve Heckhausen (1996) bu modelde, "birincil ve ikincil kontrol" adı verilen bir yapı oluşturmuştur. Birincil kontrol, bireylerin başarılı yaşlanma sürecini etkileyen çevresel faktörleri ele alır ve daha çok dış dünyaya



yöneliktir. Bireyin ailesi, arkadaşları, akrabaları, komşuları, işi, iş arkadaşları, yaşamsal tecrübeleri gibi birçok faktörün birey üzerindeki etkilerine odaklanır. İkincil kontrol ise birincil kontrolle ilişkili olarak gelişir. Bireyin, birincil kontrol aşamasında çevresinde yaşadığı tüm değişimlere karşı uyum sağlama, tecrübe elde etme gibi kazançlarını ifade eder ve başarılı yaşlanmanın temeli bu iki kontrolün (birincil ve ikincil) dengede olması ile gerçekleşmektedir. Model, başarılı yaşlanmayı, yaşam boyu başarılı bir gelişim olarak kavramsallaştırmıştır. Modelin bazı önermeleri bulunmaktadır:

- Çeşitlilik olduğu zaman seçicilik gerçekleşebilir ve seçicilik, zaman, bireylerin genetik yapısı ve sosyokültürel olanaklarla sınırlıdır.
- Seçicilik ve çeşitlilik, iyi bir yaşam seyrine bağlıdır. Çeşitlilik kişilerin genç dönemlerinde daha önemli iken yaşamın ilerleyen dönemlerinde seçicilik daha çok önem kazanır.
- Yaşamdaki herhangi bir gelişim alanını seçerek odaklanmanın yarar ve zararları vardır. Seçilmemiş olan alternatifin bize katkısını bilemeden seçilen alanda yeterlilikler gelişir fakat kaybetme göz ardı edilir.
- Başarısız olmak, öz yeterliliklerin kazanılmasının ve sonrasında azalmasının doğal bir sonucudur.
- Başarısızlık, geleceğe yönelik gelişim sürecini negatif etkileyebilir (öğrenilmiş çaresizlik) bu nedenle telafi edici süreçlere ihtiyaç duyulur.
- Birincil kontrol, seçim, telafi süreçlerini ve yaşam boyu gelişimi besler.
- Birincil ve ikincil kontrol, bireyin yaşamı boyunca düzenli olarak gelişir. Seçim ve telafi uygulamaları için mekanizma oluşturur.
- Seçme ve ödüllendirme, kişilerin yaşam seyri üzerinde birincil kontrolü en üst noktaya taşıdığına başarılı bir yaşam seyrine ulaşılmış olur.

Model, Rowe ve Kahn (1987) tarafından ortaya konulan başarılı yaşlanma modeline, dış çevre faktörlerini göz ardı etmesiyle ilgili yapılan eleştirilerin ardından birincil ve ikincil kontrol şeklinde iki boyutlu olarak tasarlanmıştır. Bireylerin önce dış çevre faktörleri ile ilişkilerini ikincil kontrolde de kişinin bu faktörlere uyum sürecinin etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda ikili bir dengenin olmasının başarılı yaşlanmayı pozitif etkilediği ifade edilmektedir.

### 2.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Alan literatüründe daha çok refah kavramları üzerinde durulmuşken Ryff (1989) pozitif yaşam seyrinin deneysel araştırmalarda açık olmayan yeni boyutlarını tanımlamıştır:

- *Kendini kabul etme*: Zihinsel sağlığın en önemli göstergelerinden biri, kendini gerçekleştirme, istenen bir yaşam seyri ve olgunluğun görülmesidir. Bireyin kendisini ve yaşadıklarını kabul etmesi kendisine karşı olumlu tutumlara sahip olduğunu gösterir.
- *Başkalarıyla olumlu ilişkiler*: Çevreyle güçlü, samimi ve uzun süreli ilişkiler geliştirebilmek
- *Özerklik*: Bireylerin davranışlarını içsel olarak yönetebilmesi, kendi kaderini tayin edebilme ve bağımsızlıktır.
- *Çevresel kontrol*: Kişinin kendi koşullarına, isteklerine uygun ortamları seçebilme veya oluşturma yeteneğine sahip olmasıdır.
- *Yaşam amacı*: Zihinsel sağlığın önemli göstergelerinden biri de kişinin yaşama dair amaçlarının, inançlarının olmasıdır.
- *Kişisel gelişim*: Bireylerin kendini geliştirmeye devam etmesi, bilişsel yeteneklerini keşfetmesi ve potansiyelini gerçekleştirmesini ifade eder (Ryff,1989,s.1072).

Model, başarılı yaşlanmayı psikolojik iyi oluş bağlamında incelemiştir. Bireylerin başarılı yaşlanması için; öncelikle mental olarak kendini iyi hissetme, mutluluk, çevreyle kaliteli ilişkiler kurma, bir yaşam amacının bulunması, hayatını yönetebilme, kendini keşfetme ve geliştirme, bağımsız kalabilme ve en önemlisi kendini ve geçmişini kabul edebilme becerilerine sahip olması gerekmektedir.

### 2.2.4. Baltes ve Baltes'in Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı

Baltes ve Baltes (1990), başarılı yaşlanmanın temeli üzerine yapılan çalışmaları yedi önerme bağlamında ele almış ve başarılı yaşlanma için psikolojik bir model oluşturmuştur. Kuram, başarılı yaşlanmanın, seçim, optimizasyon ve telafi şeklinde üç bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Baltes ve Baltes (1990) kişilerin yaş aldıkça karşılaştıkları ve ürettikleri bazı bireysel ve toplumsal koşullara bağlı olarak bu bileşenlerin gerçekleşme durumunun şekilleneceğini ifade etmektedir.

Baltes ve Baltes (1990)'in başarılı yaşlanmanın çerçevesini çizdiği yaş alma sürecinin doğasına ait yedi önerme şu şekildedir:

- *Normal, optimal ve patolojik yaşlanma arasında önemli farklar bulunmaktadır.* Normal yaşlanma, zihinsel ya da biyolojik olarak yaş almayı, Optimal yaşlanma, gelişimi teşvik eden, sağlığa faydalı çevre koşullarında yaş almayı ifade eder. Patolojik yaşlanma ise, hastalıklar tarafından şekillenen bir yaş alma sürecini ifade eder.
- *Yaşlanmada fazla heterojenlik vardır.* Yaş alma; hız, aşama ve değişim yönünden kişiler arasında farklılıklar göstermektedir. Bunlar; genetik yatkınlık ve çevresel koşullar, bireylerarası yaşam yönetim biçimi, farklı hastalıkların devreye girmesiyle sürecin değişiklik göstermesi gibi durumlardır.
- *Çok fazla gizli kaynak vardır.* Yaş alma sürecine katkı sağlayacak birçok aktivite (spor, eğitim, hobi vb.) bulunmaktadır hangisinin kendine göre olduğunu bulmak gerekir.
- *Sahip olunan kaynakların sınırlarına yakın bir yaşlanma kaybı vardır.* Kaynaklara ulaşma yaşını uzatmamak, öğrenme ve keşif sürecine erken başlamak gerekir.
- *Bilgiye dayalı teknoloji, bilişsel mekanikte yaşa bağlı düşüşü dengeleyebilir.* Bilgi, insan beyni için güçlü bir zenginleştiricidir. Zayıf bir bilişsel beceriye sahip olan kimse görevi ile ilgili yeterli bilgiye sahip olursa daha iyi bir performans sergileyebilir.
- *Yaşlandıkça kazançlar ve kayıplar arasındaki denge yaşanan kayıplardan dolayı daha az olumlu hale gelir.* Yaşam süreci boyunca kazançlar kayıplar belli oranda her bireyin yaşamında var olur. Yaş ilerledikçe pozitif dengeyi tutturmak zorlaşabilir daha olumsuz bir denge olgusu belirebilir bu bireyin düşünce yapısı ile durumu yönlendirmesinden de kaynaklanabilir.
- *Benlik yaşlılıkta dayanıklı kalır.* İnsanlar her ne kadar yaş alınca hayatlarının kontrolünü kaybedeceklerine inansalar da yaşlı insanların, öznel yaşam doyumları, kişisel kontrol, öz yeterlik gibi bireyin kendisine ait ölçütler açısından gençlerden farklı değildirlir (Baltes ve Baltes,1990,s.7-19).

Model, başarılı yaşlanmayı açıklayan diğer modellerin aksine yaşam sürecinde karşılaşılan farklı farklı alanlardaki değişimi yedi önerme şeklinde çok geniş kapsamlı olarak özetlemiştir.

### 3. Sosyal Destek ile Başarılı Yaşlanma Arasındaki İlişki

Başarılı yaşlanma kavramını tanımlarken çok boyutlu bir paradigma olduğundan söz edilmiştir. Bu nedenle kavram, yapılan çalışmalarda yaşamın içinde var olan pek çok değişkenle ilişkilendirilmiştir. Başarılı yaşlanmayı üç farklı alanda değerlendirmiştik; fizyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler. Sosyal destek, başarılı yaşlanma kavramını etkileyen sosyal faktörler arasında yer almaktadır. Sosyal destek, buradaki sosyal faktörler arasındadır. Bireylerin ihtiyacı olan her anda yardım alabildiği birilerine sahip olması, problemlerini çözme ve kendini iyi hissetme konularında yardım alması, bir gruba ait olarak Maslow (1970)'ün ihtiyaçlar hiyerarşisindeki sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılaması gibi birçok konuda destek sağlayarak başarılı yaşlanmayı gerçekleştirebilirler. Başarılı yaşlanma sürecinde bireyin psikolojik iyi oluşunun yüksek olması, kendini kabul, bol seçenekli bir yaşam, arkadaşlıklar ve sosyal ilişkilerin sağladığı sosyal onay, yaşam tatmini sağlanarak başarılı yaşlanmaya katkı sağlamaktadır. Nitekim yapılan çalışma sonuçları bu bilgileri destekler niteliktedir.

Gow vd., (2007) tarafından, 11-79 yaş aralığında bulunan 500 katılımcı ile sosyal desteğin, sosyal ağların ve yaşam tatmininin başarılı yaşlanma üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, sosyal desteğin başarılı yaşlanmayı büyük ölçüde açıkladığı, diğer bir ifade ile sosyal desteğin başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Howie vd. (2014), yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada sosyal destek ile başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zayıf sosyal desteğin ve daha az başarılı yaşlanma riski oluşturduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bulgular, başarılı yaşlanmada arkadaş desteğinin aile desteğinden daha önemli olduğunu göstermektedir.

Moore vd. (2015) sağlık, başarılı yaşlanma, algılanan stres, esneklik ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelediği araştırmanın örneklemini, yaş ortalaması 77 olan 1106 kişilik yetişkin gruptan oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal desteğin başarılı yaşlanmaya etkisi vardır. Ayrıca başarılı yaşlanma üzerinde en büyük etkiye sahip değişken sosyal destektir.

Douglas vd. (2016) 65 yaş ve üstü yetişkinlerde sosyal katılım (sosyal çevre, sosyal destek, gönüllülük) ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, sosyal katılım ile başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki olduğu, sosyal katılımın ileri yaşlarda da devam etmesinin, başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkı sağlayacağı ifade edilmiştir.

Lee vd. (2016) tarafından örneklemini 103 orta yaşlı kadından oluşan, öznel sağlık durumu, travma sonrası büyüme ve sosyal desteğin başarılı yaş-

lanma üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yapılan araştırmada başarılı yaşlanmayı etkileyen önemli faktörlerin travma sonrası büyüme ve sosyal destek olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre, sosyal destek başarılı yaşlanmayı %48 düzeyinde açıklamaktadır.

Pruchno ve Wilson (2018) yaşları 50 ile 74 arasında değişen 5.688 kişilik bir örneklem üzerinde sosyal destek, köpek ve kedi sahipliği ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, bireylerin insan desteğinden yoksun kalınca daha az acı çektikleri ve öznel başarılarının arttığını göstermektedir. İnsan desteğinden yoksun kaldığında bireyin bir köpeğe sahip olması durumunda daha az kronik hastalık, daha yüksek işlevsel yetenek ve daha yüksek başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Hem bir köpeğe hem bir kediye sahip olmak, daha yüksek işlevsel yetenek, daha az ağrı ve daha yüksek düzeyde başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu ve bir kediye sahip olmanın daha fazla kronik hastalık ve daha düşük başarılı yaşlanma düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuçlar, köpeklerin başarılı yaşlanma ile pozitif bir ilişkisi olduğunu, sosyal desteğinin başarılı yaşlanma ile köpek sahipliğine göre daha zayıf bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Sharma (2020) Hindistan'da yaşayan 1016 yaşlı birey üzerinde başarılı yaşlanmanın belirleyicileri olarak fonksiyonel durum, sosyal destek ve yaşam kalitesinin etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları; yaş, eğitim, sosyal destek, depresyon, ekonomik bağımsızlık, sosyal aktivitelerin başarılı yaşlanmaya etkisi olduğunu göstermiştir.

Araştırmalar, tutarlı şekilde, daha yüksek düzeyde sosyal desteğin insanların psikolojik ve fizyolojik sağlığını iyileştirdiğini, başarılı yaşlanma düzeyine olumlu etki yaptığını göstermektedir. Bu çalışma kapsamında, sosyal desteğin başarılı yaşlanma düzeyine sağladığı katkı ile ilgili farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda sosyal destek ve başarılı yaşlanma kavramları, kapsamı, kuramsal dayanağı incelenerek, sosyal destek ve başarılı yaşlanma ile ilgili çalışmalardan söz edilmiş ve sosyal desteğin başarılı yaşlanma ile olan ilişkisi açıklanmıştır.

Başarılı yaşlanma kavramı ile ilgili yerli literatürde tıp, hemşirelik, psikoloji, örgütsel davranış, spor bilimleri gibi pek çok alanda araştırma yapılmıştır. Ancak yabancı literatürde başarılı yaşlanma ile sosyal desteğin ilişkilendirildiği pek çok çalışma olmasına rağmen yerli literatürde bu iki kavramın ilişkilendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Alan yazında başarılı yaşlanmayı sağlık açısından inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalara ek olarak psikolojik ve sosyal faktörlerinde başarılı yaşlanmaya etkisinin incelendiği çalışmalar ile yerli literatürün zenginleştirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramis, D. (1985). Effects of Different Sources of Social support and Social Conflict on Emotional Well-Being, *Basic & Applied Social Psychology*, 6(2), 111-129.
- Akın, M. (2008). Örgütsel destek, sosyal destek ve iş/aile çatışmalarının yaşam tatmini üzerindeki etkileri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(25), 141-171.
- Aksu, G. (2020). *Birinci basamağa başvuran yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*, yüksek lisans tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans tezi. Tokat.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Arslantaş, H. Adana, F. Kaya, F. ve Turan, D. (2010). Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 87-97.
- Aydın, A., ve Sayılan, A. A. (2014). Aktif yaşlanma ile yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkiye teorik bir bakış. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(2), 76-81.
- Baltacı, Ö., ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167).
- Baltes, P. B. ve Baltes, M. M. (Ed.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
- Bhantumnayan, D. (2003). Perceived Social Support from Supervisor and Group Members' Psychological and Situational Characteristics as Predictors of Subordinate Performance in Thai Work Units, *Human Resource Development Quarterly*, Vol. 14 Issue 1, 79-97.
- Blanco-Molina, M., Pinazo-Hernandis, S., & Tomás, J. M. (2019). Subjective well-being key elements of successful aging: A study with lifelong learners older adults from Costa Rica and Spain. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 85, 103897.
- Bowling, A. & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?, *BMJ*, 331: 24-31, 1548- 1551.

- Caplan, R. D. (1979). Social support, person-environment fit and coping. In L. A. Ferman & J. P. Gerdus (Ed.). *Mental health and the economy*, Michigan: W. E. Opjonn, 89-138.
- Castellá Sarriera, J., Bedin, L., Tiago Calza, D. A., & Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychological*, 14(2), 459-474.
- Cho, J., Martin, P., Poon, L. W., & Georgia Centenarian Study. (2015). Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. *The Gerontologist*, 55(1), 132-143.
- Clark, C.M. (2011). *Relations between social support and physical health*. <http://www.personalityresearch.org/papers/clark.html>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Dahlem, N. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 52 Issue 1, 30-42.
- Douglas, H., Georgiou, A., & Westbrook, J. (2016). Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health. *Australian Health Review*, 41(4), 455-462.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Fidanboy, C. Ö. (2022). Öz liderlik stratejileri ve bireysel yenilikçilik: başarılı yaşlanma üzerine bir araştırma. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 107-122.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 41(3), 239-250.
- Flaherty, J.A., Gaviria, F. M., Black E.M., Altman, E. & Mitchel, T. (1983). The Role Of Social Support In The Functioning Of Patients With Unipolar Depression. *American Journal of Psychiatry*. 140(4), 473-476.
- Fowler J., & Kunik M. (2015). *Successful aging: physical, psychological and social factors that contribute to aging well*. Erişim adresi: <http://health.umt.edu/mtgrec/documents/Successful%20Aging.pdf>.
- Franklin, N. C., & Tate, C. A. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), 6-11.
- Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social support and successful aging: Investigating the relationships between lifetime cognitive change and life satisfaction. *Journal of Individual Differences*, 28(3), 103-115.

- Gurung, R. A., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: insights from the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and aging*, 18(3), 487.
- Han, K., Lee, Y., Gu, J., Oh, H., Han, J., & Kim, K. (2015). Psychosocial factors for influencing healthy aging in adults in Korea. *Health and Quality of life Outcomes*, 13, 1-10.
- Hill, R. D. (2011). A Positive aging framework for guiding geropsychology interventions. *Behavior Therapy*, 4, 66- 77.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. hemisphere publishing corporation: *Taylor & Francis Group*, United States
- Hogan, B. E., Linden, W. & Najarian, B. (2002). Social support interventions: Do they work? *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381-440.
- House, J. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Howie, L. O. (2014). Troutman-Jordan, M., & Newman, A. M. Social support and successful aging in assisted living residents. *Educational gerontology*, 40(1), 61-70.
- Johnson, A. (2004). Explaining Potential Antecedents of Workplace Social Support: Reciprocity or Attractiveness? *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 9 Issue 4, 339-350.
- Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki*, yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kapikiran, Ş., ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315-322.
- Karayel, M., Akkoç, İ., ve Birer, İ. (2018). Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve Lider Desteğinin İş Performansına Etkisinde Lider-Üye Etkileşiminin Aracılık Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(2), 301-332.
- Kars Fertelli, T. ve Deliktas, T. (2020). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of turkish elderly people. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), s. 386-392.
- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among Korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526.
- Kirmeyer, S. (1987). Social Support: Its Relationship to Observed Communication With Peers and Superiors, *Academy of Management Journal*, 30(1), 138-151.



- Leavy, R. (1983). Social support and psychological disorder. *A review. Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21.
- Lee, S. H., Jang, H. S., & Yang, Y. H. (2016). The influence of subjective health status, post-traumatic growth, and social support on successful aging in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46(5), 744-752.
- Lewin, W.G. (1967). *Resolving Social Conflicts: Selected Papers On Group Dynamics*. A Harper International Edition, jointly published. Tokyo.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(1), 135-144.
- Lindorff, M. (2001). Research Note: Are they lonely at the top? Social relationships and social support among Australian managers. *Work and Stress*, 15(3), 274-282.
- Lirio, P. (2007). Exploring career-life success and family Social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico, *Career Development International*, 12 (1).
- López, M. L. & Cooper, L. (2011). Social support measures review. *National Centre for Latino Child & Family Research*.
- Maslow, A. H., (1970), *Motivation And Personality*, Harper And Row Publishers, 19-40.
- Mehtap, T. A. N., Okanlı, A., Karabulutlu, E., ve Erdem, N. (2005). Hemodiyaliz Hastalarında Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 32-39.
- Mendes de Leon, C. F. (2005). Social engagement and successful aging. *European Journal of Ageing*, 2, 64-66.
- Moore, R. C., Eyler, L. T., Mausbach, B. T., Zlatar, Z. Z., Thompson, W. K., Peavy, G., ... & Jeste, D. V. (2015). Complex interplay between health and successful aging: role of perceived stress, resilience, and social support. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(6), 622-632.
- Murray, L. (2003). Confirmatory Factor Analysis of The multidimensional scale of perceived social support in clinically distressed and student samples, *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 265-270.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki*. yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The gerontologist*, 19(5\_Part\_1), 427-431.

- Person, J. (1986). The Definition and Measurement of Social Support, *Journal of Counseling & Development*, 64(6), 390-396.
- Pruchno, R., Heid, A. R., & Wilson-Genderson, M. (2018). Successful aging, social support, and ownership of a companion animal. *Anthrozoös*, 31(1), 23-39.
- Redman, T. (2006). The Consequences of Perceived Age Discrimination Amongst Older Police Officers: Is Social Support a Buffer?, *British Journal of Management*, 17(2), 167-175.
- Riley, M. W. (1998). Successful aging. *The Gerontologist*, 38(2), 151-151.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). *Human aging: usual and successful. Science*, 237(4811), s. 143- 149. doi: 10.1126/science.3299702
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1998). *Successful aging*. New York, NY: Pantheon Books
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), 702-714.
- Sharma, R. (2020). Functional status, social support and quality of life as determinant of successful aging. *Gerontology & Geriatrics: Research*, 6(1), 1041.
- Strine, T. W., Kroenke, K., Dhingra, S., Balluz, L. S., Gonzalez, O., Berry, J. T., & Mokdad, A. H. (2009). The associations between depression, health-related quality of life, social support, life satisfaction, and disability in community-dwelling US adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 197(1), 61-64.
- Savery, L. (1988). The Influence of Social Support on the Reaction of an Employee, *Journal of Managerial Psychology*, 31(1), 27-32.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117, 561-576.
- Swanson, V. (2001). *Employees' perceptions of Organizational restructuring: the role of Social support*, *Work & Stress*, 15(2), 161-178.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*, doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordlanması*. doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. Y., ve Hovardaoglu, S. T. D. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*, doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*, doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Wilcox, M. R. E. (2015). Emotion recognition and perceived social support in young people who offend. Doctoral thesis of Clinical Psychology, Cardiff University.
- Whitley, E., Popham, F., & Benzeval, M. (2016). Comparison of the Rowe-Kahn model of successful aging with self-rated health and life satisfaction: the West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study. *The Gerontologist*, 56(6), 1082-1092.
- Yıldırım, İ. (1994). Akademik Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(9),33-38.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).
- Yıldırım, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Revizyonu. Eğitim Araştırmaları-Eurasian *Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.
- 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.
- Yüksel, M. Y., Akgün, N., ve Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 14(2), 84-95.
- Yüzbaşı, D. V., ve Küntüroğlu, F. Başarılı Yaşlanma ve Yaşlılık Döneminde Psikolojik Dayanıklılığı Arttıran Yolları. *İches*, 588-598.
- Zacher, H., & Yang, J. (2016). Organizational climate for successful aging. *Frontiers in Psychology*, 7, 1007.