



ARAŞTIRMA MAKALE

65 Yaş ve Üstü Bireylerin Sosyal Dışlanma ile Başarılı Yaşlanma Durumları Arasındaki İlişki

Aykut AYDIN* & Aylin AYDIN SAYILAN^{1**}

*Kırklareli Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Kırklareli / Türkiye ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2834-1416>

**Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kırklareli / Türkiye ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0576-8732>

ÖZET

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışmanın amacı, 65 yaş ve üstü bireylerde sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma durumlarının incelenmesidir. Çalışma, Şubat - Nisan 2022 tarihleri arasında bir eğitim ve araştırma hastanesinin genel cerrahi polikliniğine gelen 65 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirildi. Araştırmada, ilgili tarihlerde dahil edilme kriterlerine uyan tüm yaşlı bireyler araştırmaya dahil edildi. Kriterlere uyan 116 birey çalışma kapsamına alındı. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 71.30 ± 3.82 (min.65, max.80) olup, %65.5'inin evli olduğu, %56'sının kendi evinde oturduğu, %80.2'sinin sosyal güvencesi olduğu ve %88.8'inin devlet yardımı almadığı belirlendi. Bireylerin sosyodemografik özellikleri ile Başarılı Yaşlanma ve Sosyal Dışlanmışlık ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Başarılı Yaşlanma ve Sosyal Dışlanmışlık ölçek puanları arasında ise, negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki saptandı. Bu çalışmanın sonucunda, sosyal dışlanmanın ve başarılı yaşlanmanın sosyodemografik özelliklerden etkilenmediği; ancak sosyal dışlanma yüksek olan yaşlılarda başarılı yaşlanmaya ilişkin durumlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 05 Ekim 2022
Kabul 28 Kasım 2022

ANAHTAR KELİMELEER

Yaşlılık, sosyal dışlanma, başarılı yaşlanma

The Relationship between Social Exclusion and Successful Aging in Individuals Aged 65 and over

ABSTRACT

The purpose of this descriptive and cross-sectional study was to examine the situation of social exclusion and successful aging in individuals aged 65 or over. The study was performed with individuals aged 65 or more attending the general surgery clinical of a training and research hospital between February and April. All 116 elderly individuals meeting the inclusion criteria between the study dates were enrolled. The mean age of the individuals participating in the study was 71.30 ± 3.82 years (min 65, max 80), 65.5% were married, 56% owned their own homes, 80.2% had social security, and 88.8% received no public assistance. No significant association was observed between the participants' sociodemographic characteristics and successful aging and social exclusion scale scores. However, weak, negative correlation was observed between successful aging and social exclusion scale scores. Social exclusion and successful aging were not affected by sociodemographic characteristics in this study, although successful aging-related conditions were lower among elderly individuals with high social exclusion.

ARTICLE HISTORY

Received 05 October 2022
Accepted 28 November 2022

KEYWORDS

Old age, social exclusion, successful aging

1.GİRİŞ

Sosyal dışlanma, insanların çoğu zaman ellerinde olmayan nedenlerle toplum içerisine dahil olamadıkları/edilmedikleri bir sorundur. En gelişmiş ülkeler bile bu sorunu deneyimlemektedir. Doğuştan edinilen hastalık ya da engellilik halleriyle yaşamını sürdüren insanlar, göçmenler, kenar mahallelerde yaşamını sürdüren yoksullar, hatta çoğu zaman yaşlı ilerlemiş ve toplumsal imkanlara erişimde giderek güçlük yaşayan bireyler toplum tarafından

dışlanmakta ya da kendilerini dışlanmış hissetmektedir. Nedenleri ne olursa olsun, toplumsal açıdan bir şekilde geri planda kalan, o toplumda yaşamın doğal olarak sunduğu maddi ve maddi olmayan imkanlara erişim kısıtlılığı bulunan, sosyal katılımı yetersiz bireylerin toplumsal yaşama dahil edilmesi/içerilmesinin sosyal barışa katkıda bulunacağı düşünüldüğünde, sosyal dışlanmayı iyi analiz etmek gerekmektedir.

Sosyal dışlanma, sosyal politika literatüründe her ne kadar önemli bir konu haline gelmiş olsa da, bu

¹ Sorumlu yazar e-mail: aylinay_85@msn.com

kavramın doğasında halen belirsiz kalan yönlerin olduğu da vurgulanmaktadır. Bu durum sosyal dışlanmanın çok boyutlu neden sonuç ilişkileri barındırmasından kaynaklanmaktadır. Gerçekten de maddi yoksunluk, sosyal haklara yetersiz erişim, düşük derecede sosyal katılım ve normatif entegrasyon eksikliği gibi birçok neden ya da sonuç, kavram ile bir açıdan ilgili olabilmektedir. Sosyal dışlanmanın ayrıca, düşük gelir, sosyal yardım gibi başka ana belirleyicileri de bulunmaktadır (Jehoel-Gijsbers & Vrooman, 2007).

Sosyal dışlanma istatistikleri incelendiğinde, Avrupa Birliği İstatistik Ofisi'nin bir raporuna göre, sosyal dışlanma oranının Birleşik Krallık, İtalya ve İrlanda %17'den %21'e çıktığı (Eurostat 2004a, 2004b), bu oranın Romanya ve Bulgaristan'da %15 üzerinde seyrettiği belirtilmiştir.

Literatürde, sosyal dışlanmaya ilişkin düşüşün sağlanması için risk faktörlerinin belirlenmesinin, önlemlerin alınmasının, farklı kavramlarla olan ilişkilerinin belirlenmesinin gerektiği sıklıkla ifade edilmektedir.

Konumuz özelinde sosyal dışlanma ile ilişkisi incelenen bir kavram daha var ki, o da başarılı yaşlanma kavramıdır. Önceleri, hastalık ve sakatlıktan uzak kalma olarak tanımlanan başarılı yaşlanma kavramı, günümüzde daha ziyade, fiziksel ve bilişsel işlevin sürdürülmesi, sosyal ve üretken faaliyetlere katılım olarak tanımlanma eğilimindedir (Riley, 2018). Bu tanımdan çıkan sonuç, yaşam değişimi ya da değişikliklerinin, sosyal yapılarıdaki değişikliklerin başarılı yaşlanma için bağımsız değişkenler olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yaşlanmak, devam eden bir süreci ifade ettiğinden, başarılı yaşlanmayı da bu şekilde kabul etmek gerekmektedir. Yani, başarılı yaşlanma deneyimi sadece, literatürde yaşlı denince karşılaştığımız 60 veya 65 yaş ve üzeri bireylere indirgenecek bir faaliyet değildir. Bu nedenle, başarılı yaşlanmak herkes içindir. Çocukluktan gençliğe, yetişkinlikten yaşlılığa tüm dönemleri kapsamaktadır. Literatür incelendiğinde, bilim ve dolayısıyla toplumun bu kavramla karşılaşması geç olarak nitelendirilebilir. Bu gecikmede, demografik yaşlanmanın bir ulusal-uluslararası sorun olarak görülmesinin de payı olduğunu ifade etmek gerekmektedir.

Başarılı yaşlanmanın sadece yaşlı bireylerin deneyimlediği bir süreç ya da hedefi olmadığını bilincinde olarak, yaşlı bireylerin sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma deneyimleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması, ilk olarak, muhtemel olarak yaşlılık sürecine dahil olacak insanlar için yol gösterici olacaktır. Bu ilişkinin belirlenmesi ayrıca, yaşlılığın, sosyal dışlanma ile ilgisi olduğu tespitinden hareket ederek, hangi nitelikteki (yalnız, sosyal destekten yoksun, engelli gibi) yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma deneyimlerinin muhtemel değişimlerini görmek açısından yararlı olacaktır. Sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma arasında, yaşlı bireyler açısından ilk etapta kolaylıkla varsayılacağı üzere negatif bir korelasyon olup olmadığının ortaya konulması da yaşlıların sosyal dışlanmasının daha fazla üzerine gidilmesi noktasında bir motivasyon yaratabilecektir.

2.GEREÇ VE YÖNTEM

Amaç: Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışmanın amacı, 65 yaş ve üstü bireylerde sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma durumlarının incelenmesidir.

Evren ve Örneklem: Çalışma, 15.02.2022-15.04.2022 tarihleri arasında bir eğitim ve araştırma hastanesinin genel cerrahi polikliniğine gelen 65 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirildi. İlgili tarihlerde dahil edilme kriterlerine uyan tüm yaşlı bireyler araştırmaya dahil edildi. Kriterlere uyan 121 birey çalışma kapsamına alındı. Dahil edilme kriterlerini karşılayan ve anketleri eksiksiz yanıtlayan 116 bireyle çalışma tamamlandı. Çalışmaya katılım oran %95.86 olarak saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri

Araştırmaya katılmaya gönüllü olan, 65 yaş ve üstü olan, iletişim ve iş birliğine açık olan, görsel ve işitsel sorunu olmayan, sorulan soruları tam ve eksiksiz cevaplamış olan, uyku ilacı, antidepresan, anksiyolitik vb ilaç kullanmayan, mini mental test puanı 24 ve üzeri olan bireyler dahil edildi.

Verilerin Toplanması: Veriler, araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle toplandı. Veri toplama yaklaşık 15-20 dakika sürdü.

Veri toplama araçları

- Bilgi Formu:** Konu ile ilgili literatür incelemesi yapılarak hazırlanan formda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu, yaşadığı yer, oturduğu evin kendine ait olma, sosyal güvence varlığı ve devletten yardım alma durumu sorgulanmaktadır.
- Sosyal Dışlanma Ölçeği:** Jehoel-Gijsbers & Vrooman (2007) tarafından geliştirilen ve Bayram ve arkadaşları tarafından 2011 yılında Türkçe literatüre kazandırılmış olan 5'li Likert tipinde otuz beş maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte yer alan her bir madde "hiçbir zaman" ile "her zaman" arasında değişmektedir. Sosyal dışlanma ölçeğinde her bir boyut için elde edilen yüksek değerler, sosyal dışlanma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bayram et al., 2011). Ölçek kullanımı için yazarından izin alınmıştır.
- Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ):** Reker (2009) tarafından geliştirilen, Hazer ve Özsungur tarafından 2017 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek, 7'li Likert tipindedir. BYÖ sağlıklı yaşam biçimi (3 madde) ve Sorunlarla Mücadele Etme (7 madde) olmak üzere 2 alt boyut ve 10 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar bu ölçekten en az 10 en fazla 70 puan alabilirler. Puan arttıkça katılımcıların başarılı yaşlanma durumları da artmaktadır. Genel olarak ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak rapor edilmiştir. Ölçek kullanımı için yazarından izin alınmıştır.
- Standardize Mini Mental Durum Testi:** Mental durumun değerlendirilmesi için, ilk kez Folstein ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir testtir. Mental durumu ölçen SMMT, kognitif fonksiyonları beş ayrı bölümde değerlendiren bir ölçektir. Toplam skor 30'dur (Güngen et al., 2002).

Bu çalışmada Sosyal Dışlanma ölçeği Cronbach α katsayısı 0.769, Başarılı Yaşlanma ölçeği Cronbach α katsayısı 0.851 olarak bulundu.

Verilerin analizi

Veriler, Google formlardan Microsoft Excel tablosu oluşturularak, istatistiksel analiz için Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 23) programına aktarıldı. Verilerin normal dağılımının incelenmesi için

Kolmogorov-Smirnov dağılım testi kullanıldı. Frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma tanımlayıcı analizleri, ölçek puanları ve sosyodemografik verilerin karşılaştırılmasında t testi, One Way ANOVA ve sayısal değişkenler arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak belirlendi.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine göre Sosyal dışlanmışlık ölçeği ve Başarılı yaşlanma ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Özellik	n	%	Sosyal Dışlanmışlık ölçeği Ortalama \pm ss	Başarılı Yaşlanma ölçeği Ortalama \pm ss
<i>Cinsiyet</i>				
Kadın	75	64.7	87.70 \pm 14.02	54.14 \pm 8.84
Erkek	41	35.5	83.55 \pm 13.79	55.33 \pm 7.72
P			0.138	0.480
t			1.496	-0.709
<i>Medeni durum</i>				
Evli	76	65.5	85.18 \pm 13.49	54.93 \pm 8.11
Bekar	9	7.8	85.28 \pm 10.12	57.71 \pm 6.15
Dul	31	26.7	89.25 \pm 15.88	52.90 \pm 9.60
p			0.393	0.381
F			0.859	-0.882
<i>Eğitim durumu</i>				
Okuryazar değil	9	7.8	81.55 \pm 13.38	54.33 \pm 8.06
Okuryazar	56	48.3	86.69 \pm 13.87	54.98 \pm 9.04
İlköğretim	36	31.0	84.80 \pm 13.76	55.08 \pm 7.89
Lise ve üzeri	15	12.9	93.33 \pm 17.50	52.33 \pm 8.96
p			0.452	0.779
F			0.949	0.496
<i>Gelir durumu</i>				
Kötü	36	31.0	88.19 \pm 16.45	54.38 \pm 8.95
Orta	72	62.1	85.45 \pm 13.11	54.94 \pm 8.26
İyi	8	6.9	85.16 \pm 8.20	50.83 \pm 8.32
p			0.624	0.519
F			0.474	0.659
<i>Yaşanılan yer</i>				
İl	31	26.7	87.23 \pm 15.81	54.58 \pm 9.34
İlçe	58	50.0	86.17 \pm 13.26	53.34 \pm 9.01
Köy	27	23.3	85.52 \pm 13.99	57.32 \pm 4.83
p			0.900	0.146
F			0.106	1.960
<i>Oturulan evin durumu</i>				
Kendi evi	65	56.0	85.35 \pm 13.10	55.53 \pm 7.68
Kira	51	44.0	87.60 \pm 15.22	53.24 \pm 9.31
p			0.402	0.153
t			-0.842	1.439
<i>Sosyal güvence</i>				
Var	93	80.2	85.91 \pm 13.80	54.36 \pm 7.81
Yok	23	19.8	88.04 \pm 15.19	55.38 \pm 11.07
p			0.532	0.622
t			-0.628	-0.495
<i>Devletten yardım alma durumu</i>				
Evet	13	11.2	92.90 \pm 12.46	53.54 \pm 9.67
Hayır	103	88.8	85.59 \pm 14.05	54.66 \pm 8.36
p			0.101	0.680
t			1.655	-0.414

3.BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 71.30 ± 3.82 (min.65, max.80) olup, % 64.7'sinin kadın, % 65.5'inin evli, % 48.3'ünün okur-yazar, % 62.1'inin orta düzeyde geliri olduğu, % 50'sinin ilçede yaşadığı, % 56'sının kendi evinde oturduğu, % 80.2'sinin sosyal güvencesi olduğu ve % 88.8'inin devlet yardımı almadığı belirlendi. Katılımcıların çocuk sayısı ortalaması 3.1 ± 1.26 (min.1, max.6) olduğu bulundu.

Çalışma kapsamına alınan bireylerin sosyodemografik özellikleri ile Başarılı Yaşlanma ve Sosyal Dışlanmışlık ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı (Tablo 1).

Katılımcıların Başarılı Yaşlanma ve Sosyal Dışlanmışlık ölçek puanları arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki saptandı ($r=-0.287$, $p=0.002$) (Tablo 2).

Tablo 2. Başarılı yaşlanma ve Sosyal dışlanmışlık ölçekleri arasındaki ilişki

Özellik	Sosyal dışlanmışlık
Başarılı yaşlanma	
r	-0.287
p	0.002

4.TARTIŞMA

Bu çalışmada bireylerin sosyodemografik özellikleri ile Başarılı Yaşlanma ve Sosyal Dışlanmışlık ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı (Tablo 1). Yaşlılık döneminde meydana gelen çok boyutlu sorunlardan biri sosyal dışlanmadır. Bu sorunun birden fazla faktörden etkilenebileceği, özellikle yaş artışı ile birlikte sosyal dışlanmanın arttığı bildirilmektedir (Apak & Apak, 2020). Bununla birlikte sosyal dışlanma yaşayan bireylerde başarılı yaşlanmalarını etkileyecek olan sağlık hizmeti alımındaki sıkıntılarının arttığı, aynı zamanda sunulan sağlık hizmetinin de aksadığı belirtilmiştir (Çunmuş et al., 2019). Diğer bir çalışmada ise, sosyal dışlanma ve başarılı yaşlanmayı etkileyen temel faktörler arasında yalnız yaşama ve sosyal destek azlığı olduğu (Parmar et al., 2014); başarılı yaşlanmayı etkileyen temel faktörün ise kronik herhangi bir hastalığa sahip olmama olarak belirtilmektedir (Hodge et al., 2013). Bu bulgu, çok boyutlu bir sorun olması nedeniyle farklı sonuçların görüldüğünü düşündürmektedir.

Çalışmada, sosyal dışlanmayı daha çok yaşayan bireylerin başarılı yaşlanmalarının daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 2). Yapılan bir çalışmada, sosyal destek gören yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma üzerine olumlu etkisi olduğu bildirilmektedir (Sun- Suslow et al., 2020). Bir diğer çalışmada da, sosyal dışlanmanın başarılı yaşlanma için bir risk faktörü olduğu, bu riskin ortadan kaldırılmasında özellikle egzersiz yapmanın yararlı olduğu belirtilmiştir (Tian et al., 2021). Başarılı yaşlanmanın yordayıcılarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmada ise, başarılı yaşlanma ile sosyal dışlanma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; ancak hayata olumlu bakmada önemli katkı sağladığı saptanmıştır (Hodge et al., 2013). Literatürde yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaları için özellikle sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, dışlanma ve izolasyonun en aza indirilmesi, fiziksel aktivitenin ve

sosyal katılımın ise en üst düzeye çıkarılması vurgulanmaktadır (Canedo et al., 2018; Lin et al., 2020).

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu çalışmanın tek bir merkezde gerçekleştirilmesi, poliklinik sayısının fazla olması nedeniyle sadece genel cerrahi polikliniğine gelen yaşlı bireyleri kapsamaması nedeniyle genellenememesi kısıtlılıkları arasındadır.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, sosyal dışlanmanın ve başarılı yaşlanmanın sosyodemografik özelliklerden etkilenmediği; ancak sosyal dışlanma ile başarılı yaşlanma arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Günümüzde önemli bir kavram olan başarılı yaşlanmanın önünde bir risk olarak görülen sosyal dışlanmaya yönelik önlemler alınması gerekmektedir. Dezavantajlı bir grup olarak nitelendirilen yaşlıların yaşadıkları fiziksel ve psikososyal kısıtlılıklardan dolayı bu grupta sosyal dışlanmanın daha çok yaşanabileceği bilindiğinden, yaşlılara yönelik yaşamlarını kolaylaştıran sosyal politikaların geliştirilmesi, sosyal destek ağlarının genişletilmesi ve özellikle sağlıkla ilişkili alanlara kolay ulaşmalarının sağlanmasıyla iyilik hallerinin sürdürülmesi büyük önem taşımaktadır.

Araştırma Desteği

Bu çalışma için hiçbir kurumdan destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi yoktur.

Etik İzin

Bu çalışma için Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (2022/ No:PR0382 Sayı: E-69456409-199-38352). Katılımcılardan sözlü izin alınmıştır. Çalışma Helsinki kriterlerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Apak, E., & Apak, H. (2020). Yaşlılarda sosyal dışlanma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kadim Akademi SBD*, 4(1), 1-15.
- Bayram, N., Sam, N., Aytac, S., & Aytac, M. (2011). Yaşam tatmini ve sosyal dışlanma. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 12(4), 79-92.
- Canedo, A. C., Lopes, C. S., & Lourenço, R. A. (2018). Prevalence of and factors associated with successful aging in Brazilian older adults: Frailty in Brazilian older people Study (FIBRA RJ). *Geriatrics and Gerontology International*, 18(8), 1280-1285.
- Çunmuş, N., Taşdemir-Yiğitoğlu, G., & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67.
- Eurostat (2004a). *Monetary Poverty in New Member States and Candidate Countries*. In: Statistics in Focus, 12/2004. Luxembourg: Eurostat.

- Eurostat (2004b). *Poverty and social exclusion in the EU. In: Statistics in Focus, 16/2004*. Luxembourg: Eurostat.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research, 12*(3), 189-198.
- Güngen, C., Ertan, T., Eker, E., & Yaşar, R. (2002). Standardize Mini Mental Test'in Türk toplumunda hafif demans tanısında geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 13*, 273-281.
- Hazer, O., & Özsungur, F. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 4*, 184-206.
- Hodge, A. M., English, D. R., Giles, G. G., & Flicker, L. (2013). Social connectedness and predictors of successful ageing. *Maturitas, 75*(4), 361-366. doi:10.1016/j.maturitas.2013.05.002
- Jehoel-Gijsbers, G., & Vrooman, C. (2007). *Explaining Social Exclusion: A Theoretical Model Tested in the Netherlands*. The Hague: The Netherlands Institute for Social Research.
- Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging, 12*(9), 7704-7716.
- Parmar, D., Williams, G., Dkhimi, F., Ndiaye, A., Asante, F. A., Arhinful, D. K., & Mladovsky, P. (2014). Enrolment of older people in social health protection programs in West Africa—does social exclusion play a part? *Social Science & Medicine, 119*, 36-44.
- Riley, M. W. (2018). Successful aging. *Gerontologist, 38*(2), 151. doi:10.1093/geront/38.2.151
- Reker, G. T. (2009). *A brief manual of the Successful Aging Scale (SAS)*. Peterborough: Trent University. doi: 10.13140/2.1.4238.720
- 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.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Shang, Y. (2021). The impact of cycling specialization on successful aging and the mediating role of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1), 19.