

GELİŞEN VE YAŞLANAN TOPLUMUMUZDA YAŞLILIK ALGISI

İbrahim Halil Türkbeyler¹, Zeynel Abidin Öztürk¹, Ali Kalem², Azar Abiyev²

¹Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bölümü, Gaziantep

²Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Gaziantep

ÖZET

Amaç: Dünyada ve Türkiye’de ortalama yaşam süresi günden güne artmaktadır. Artan yaşlı nüfusla birlikte bu dönemdeki insanların fiziksel sorunları kadar psikolojik ve sosyal uyum sorunları ile de ilgilenme ihtiyacı artmıştır. Çalışmamızda katılımcılara hangi yaşın kendileri için yaşlılık döneminin başlangıcı olacağını düşündüklerini sorduk ve aldığımız cevap ile katılımcıların sosyal, kültürel ve ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledik.

Materyal ve Metot: Araştırma, Aralık 2014-Mart 2015 tarihlerinde Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Polikliniği’ne başvuran 240 hasta ile yapılmış bir anket çalışmasıdır. Katılımcılar rastgele seçilip, sözel onay alındıktan sonra anket uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların sosyodemografik verileri ile birlikte, yaşlılık algısı ile ilgili soruyu içeren bir anket formu kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcılara sorulan “kaç yaşına geldiğinizde kendinizi yaşlı olarak hissedeceğinizi düşünüyorsunuz?” sorusuna aldığımız yanıt ortalama

60,84±8,82 idi. Bu soruya alınan cevap için 65 yaş altı ve üstü olmak üzere 2 farklı kategori oluşturulduğunda katılımcıların %57,1’i yaşlılık başlangıç yaşı için 65 yaş altını belirtirken, %42,9’u ise 65 yaş üstünü belirtti. Yaşlılık başlangıç yaşı için 65 yaş altı veya üstü yaşlarını tanımlamada, katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık vardı ($p= 0,033$). Eğitimsiz ya da ilk-ortaokul mezunu olanlarda >65 yaş üstü tercih edenlerin oranı %70 iken, lise ve üniversite mezunlarında bu oran %33 idi.

Sonuç: Günümüzde, erken yaşlılık algısı dolayısıyla azalmış uzun yaşam beklentisi gelişen ve yaşlanan toplumların bir sorunu olduğu görülmektedir. Toplumlar günden güne sosyal, ekonomik ve kültürel yönden gelişirken maalesef bu gelişmelere paralel olarak uzun yaşam beklentisi artmamaktadır. Bu durumun nedenleri arasında teknoloji çağının getirdiği yoğunluk, iş temposu, stres, kapalı ortamlarda çalışma, sosyal çevre ve hayattan soyutlanmanın olduğunu düşünmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Yaşlılık, yaşlılık algısı. Nobel Med 2018; 14(2): 17-21

AGING SENSE IN OUR DEVELOPING AND AGING SOCIETY

ABSTRACT

Objective: Average life expectancy increases day by day in the world and Turkey. Along with the increasing elderly population, people in this period need to deal with psychological and social adjustment problems as well as physical problems. In our study, we asked participants what age they thought would be the beginning of senility, and we looked at the relationship between the answer and the social, cultural and economic levels of the participants.

Material and Method: This is a survey study and conducted with 240 patients who were referred to Gaziantep University Medical Faculty Internal Medicine Polyclinic between December 2014 and March 2015. Participants were randomly selected and a questionnaire was applied after verbal approval was obtained. As a means of collecting data, a questionnaire containing question about aging sense together with the sociodemographic data of the participants was used.

Results: The average answer was 60.84±8.82 to the question “In which age would you consider yourself as

an older? from the participants. The 57.1% participants indicated the age under 65 to be old aged whereas 42.9% participants specified 65 to be over aged according to two different categories of the age limit for geriatric the age under and over 65. According to the education level of the participants, there was a significant difference in identifying the old aged of under and over 65 years old ($p=0.033$). The percentage of untrained or first-school graduates is 70% who indicates 65 years old as an old aged, however it is 33% according to the graduates of lyceum and universities.

Conclusion: Today, it is seen that there is a problem of developing and aging societies that have a low expectation of long life due to early aging sense when looking at this data. While societies are developing from day to day in social, economic and cultural direction, unfortunately, life quality and long life expectancy do not increase in parallel with these developments. We think that the reason for this is the intense work tempo, the stress, the work in constantly closed environments, the social environment and the life abstraction that the technology age brings.

Keywords: Senility, aging sense. Nobel Med 2018; 14(2): 17-21

GİRİŞ

Dünyada ve Türkiye’de doğumdan itibaren beklenen ortalama yaşam süresi günden güne artmaktadır. Çok sayıda gelişmiş ülkede 75-85 yaşları ortalama değer olarak kayıtlara geçmiştir. Bu değer son yıllarda Türkiye’de de 75-80’li yaşları yakalamıştır. “Yaşlılık” sözlük anlamı olarak yaşlı olma, artmış yaşın etkilerinin görüldüğü, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir.^{1,2} Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş ve üstünü yaşlı, 85 yaş ve üzerini çok yaşlı olarak tanımlamıştır. Gerontolojistler ise 65-74 yaş arası genç yaşlı, 75-84 yaş arasını orta yaşlı ve 85 yaş üzerini ileri yaşlılık (ihtiyarlık) devri olarak sınıflamışlardır. Kronolojik yaş bir yaşlılık ölçütü olarak kullanılmakla birlikte, tüm yaşlılık tanımlamaları içinde en az dile getirilen yaşlılık tanımıdır.³

Psikolojik yaş ise kişinin kendi yaşına ilişkin duygusu ya da algılamasıdır. Özellikle ekonomik faktörlerin, yaşam boyu devam eden sosyal ve fiziksel zorlanmaların bireyleri yıpratması, dolayısıyla da kişinin kendini olduğundan daha yaşlı hissetmesine neden olduğu bilinmektedir. Özellikle kaygı ve stres düzeyindeki farklılıklar “yaşını hissetmeme”yle bağlantılı görülmektedir.⁴

Yaşlanmanın anlamı, yaşlılığa ilişkin değerler ve tutumları içeren yaşlılığın psikososyal boyutu son yıllarda yaşlı çalışmalarının önemli alanlarından biri olmuştur.^{5,6} Yaşlanmanın tanımlanması ile bireysel yaşlanmanın algılanması her zaman uyum içinde değildir. Yaşlanma objektif bir gerçeklik olmasının ötesinde her insan için bir algılama biçiminin de göstergesidir. ‘Kişi olduğu yaşta değil hissettiği yaştadır’ sözü bu gerçeğe işaret eder. Bazı insanlar ileri yaşlara sahip olmalarına rağmen hala kendilerini genç ve zinde hissederlerken, bazıları ise otuzlu yaşlardan itibaren yaşlanmanın etkileriyle boğuşmakta olduklarını söylerler. Her iki grup da kendilerine göre doğru ve gerçekçi olanı ifade ettiklerini düşünürlerken algıladıkları duruma göre değerlendirmelerde bulduklarının çoğu kez farkındadırlar.⁷

Teknoloji çağını yaşadığımız bu yüzyılda toplumlar gelişip yaşlanırken maalesef yaşlılık algısı ve uzun yaşam beklentileri de aynı düzeyde artış gösterememektedir. Bu anket çalışmamızda katılımcılara kaç yaşından itibaren kendilerini yaşlı hissedeceklerini düşündüklerini, kaç yaşından itibaren yaşlılık dönemine gireceklerini düşündüklerini sorduk ve aldığımız cevap ile katılımcıların sosyal, kültürel ve ekonomik düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi inceledik.

MATERYAL VE METOT

Katılımcıların Seçimi

Araştırma, tanımlayıcı, bir anket çalışması olarak Aralık 2014–Mart 2015 tarihlerinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi İç Hastalıkları Polikliniği'ne başvuran hastalar oluşturmaktadır. Toplam 240 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılar rastgele seçilmiştir. Ankete başlamadan önce katılımcılara bir anket uygulanmak istendiği ve onayı olup olmadığı sorulmuştur. Sözel onay alındıktan sonra anket uygulanmıştır.

Anket Formu

Ankette yer alan soru formu, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, aylık gelir düzeyi, medeni durum, yaşanılan yer ve kronik hastalık varlığına (diyabet, hipertansiyon, hiperlipidemi, kronik enfeksiyöz hastalıklar, kardiyovasküler, onkolojik ve nörolojik hastalıklar) ilişkin bilgileri içeren sekiz soru yer almaktadır. Katılımcılar aylık gelir düzeyine göre düşük, orta, yüksek gelir düzeyi olarak sınıflandırıldı. Katılımcılar, aylık gelir düzeyi asgari ücretten az ise düşük gelir düzeyi, asgari ücret ve asgari ücretin iki katına kadar ise orta gelir düzeyi, asgari ücretin iki katından fazla ise yüksek gelir düzeyi olarak tanımlandı. İkinci bölümde ise katılımcılara yaşlılık zamanı algısı ile ilgili olarak kaç yaşından itibaren kendilerini yaşlı hissedeceklerini, kaç yaşından itibaren yaşlılık dönemine gireceklerini düşündüklerini sorduk.

İstatistiksel Analizi

Anketler uygulandıktan sonra veriler SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) versiyonu programına girilmiştir. Analizler bu programla yapılmıştır. Yaş dağılımı normal dağılım gösterdiği için ortalama \pm standart sapmayla gösterilmiştir.

Tüm değişkenler için tanımlayıcı istatistik yapılmış, yüzde ve sayıyla ifade edilmiştir. İki grup arasında kategorik değişkenlerin karşılaştırılması yapılırken Pearson ki-kare testi uygulanmıştır. p değeri $<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Çalışma, etik kurul onayı (02/04/2013-134) sonrasında, “gönüllü olur formunu” okuyarak çalışmaya katılmayı kabul eden kişiler ile yapılmıştır.

| n=240 | |
|---|-------------------|
| Yaş | 42,30 \pm 16,38 |
| Cinsiyet(E/K)(%) | 42,9 / 57,1 |
| Sigara Kullanımı (%) | 22,5 |
| Eğitim Düzeyi (%) | |
| ➤ Eğitimsiz, İlk ya da Ortaokul | 60 |
| ➤ Lise - Üniversite | 40 |
| Meslek (%) | |
| ➤ Çiftçi | 3,8 |
| ➤ İşsiz | 4,2 |
| ➤ Emekli | 6,7 |
| ➤ Öğrenci | 9,2 |
| ➤ Memur | 14,2 |
| ➤ Serbest | 25,4 |
| ➤ Ev hanımı | 36,7 |
| Yerleşim Yeri (Kent/Kır) (%) | 85,4 / 14,6 |
| Yaşanılan Ortam (Yalnız/Ailesiyle) (%) | 12,9 / 87,1 |
| Gelir Düzeyi (%) | |
| ➤ Düşük | 57,9 |
| ➤ Orta | 25,4 |
| ➤ Yüksek | 16,7 |
| Kronik Hastalık (%) | 55 |
| Yaşlılık Başlangıç Yaşı Tercih Ortalaması | 60,84 \pm 8,82 |
| E: Erkek, K: kadın | |

BULGULAR

Çalışmaya alınan 240 katılımcının yaş ortalamaları 42,30 \pm 16,38 yıldır. Erkek katılımcıların oranı %42,9, (103) kadın katılımcıların oranı ise % 57,1 (137) idi. Katılımcıların %22,5'u sigara içmekteydi. Katılımcıların % 60'ı (144) eğitimsiz, ilk ya da ortaokul mezunu iken, %40'ı (96) ise, lise yada üniversite mezunuydu. Katılımcıların mesleki durumları %4,2'si işsiz, %3,8'i çiftçi, %6,7'si emekli, %9,2'si öğrenci, %14,2'si memur, % 25,4'u serbest, % 36,7'si ise ev hanımı idi. Katılımcıların %12,9'u yalnız yaşamakta idi, katılımcıların %85,4'ü kentte yaşarken, %14,6'sı ise kırsal alanda yaşamakta idi. Katılımcıların %57,9'u düşük gelir düzeyine, %25,4'u orta gelir düzeyine, %16,7'si ise yüksek gelir düzeyine sahipti. Katılımcıların %55'inin kronik hastalığı vardı (Tablo 1).

Katılımcılara kaç yaşın üzerine yaşlı dersiniz sorusuna aldığımız yanıt 60,84 \pm 8,82 idi. Katılımcıların yaşları arttıkça yaşlılık için belirttikleri yaş istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta idi ($r=0,278$, $p<0,001$). Yaşlılık

| Tablo 2. Yaşam beklentisi tercihleri | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|-------|
| n=240 | Yaşlılık Başlangıç Yaşı > 65 | Yaşlılık Başlangıç Yaşı < 65 | p |
| Cinsiyet (%) (Kadın/Erkek) | 45,25 / 39,8 | 54,75 / 60,2 | 0,957 |
| Meslek (%) | | | |
| Memur | 23,5 | 76,5 | |
| Öğrenci | 30,4 | 69,6 | |
| Emekli | 37,5 | 62,5 | |
| Çiftçi | 40 | 60 | 0,079 |
| Serbest | 45,3 | 54,7 | |
| Ev Hanımı | 48,9 | 51,1 | |
| İşsiz | 60 | 40 | |
| Medeni Durum (Evli / Bekar) | 110 / 80 | 130 / 160 | 0,223 |
| Yerleşim Yeri (Kent / Kırsal) | 100 / 101 | 140 / 139 | 0,716 |
| Yaşanılan Ortam (Yalnız / Ailesiyle) | 110 / 113 | 130 / 127 | 0,847 |
| Kronik Hastalık Varlığı (Var / Yok) | 88 / 124 | 152 / 116 | 0,09 |
| Sigara (Kullanan / Kullanmayan) | 120 / 94 | 120 / 146 | 0,160 |
| Gelir Düzeyi (Düşük, Orta, Yüksek) | 100 / 118 / 90 | 140 / 122 / 150 | 0,465 |
| Eğitim Düzeyi (Düşük / İleri) | 168 / 80 | 72 / 160 | 0,033 |

p: İstatistiksel anlamlılığın varlığının ve varsa da var olan farklılığın kanıtının düzeyinin belirlenmesi amacı ile kullanılan bir değerdir.

İçin yaş sınırı olarak 65 yaş altı ve üstü belirtme oranı olarak katılımcılar 2 gruba ayrıldığında katılımcıların 137'si (%57,1) yaşlılık başlangıç yaşı için 65 yaş altını belirtirken, 103'ü (%42,9) yaşlılık dönemi için 65 yaş üstü yaşları belirtmişti. Yaşlılık zamanı için 65 yaş altı veya üstü yaşları tanımlada bu tanımlayıcı etkileyebilecek faktörleri incelediğimizde bu tercihte; cinsiyete, katılımcıların yaşadıkları yere ve ortama, sigara kullanma durumlarına, meslek durumlarına, medeni durumlarına ve ekonomik durumlarına göre, anlamlı farklılık saptanmazken ($p>0,05$), eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık saptandı ($p=0,033$) (Tablo 2). Meslekler açısından yaşlılık dönemi başlangıcı için 65 yaş üstü değerleri öngören katılımcılar en sık işsizler (%60) ve ev hanımlarında (%48,9) tespit edilmişken en az ise memurlar da (%23,5) tespit edilmiş olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine erişmemişti ($p=0,079$) (Tablo 2).

TARTIŞMA

Yaptığımız çalışmada katılımcıların yaşlılık başlangıç yaşı olarak niteledikleri ortalama yaş $60,84\pm 8,82$ idi. Katılımcıların %57,1'inin yaşlılık başlangıcı için 65 yaş altı yaşları belirtti. Yani katılımcıların yarısından fazlasına göre yaşlılık çağı 65 yaşından önce başlıyordu.

Geçen yüzyılda gerçekleşen tıbbi ilerlemeler ve yaşam koşullarındaki gelişmeler sonucunda daha

fazla sayıda insan ileri yaşlara ulaşmaya başlamıştır. İnsan ömrünün uzaması ve bunun sonucu olarak yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşlılık günümüzde daha da önem kazanmıştır. Yaşlılık, engellenmesi mümkün olmayan, sadece biyolojik etkilerle kısıtlı kalmayarak, aynı zamanda toplumsal ve kültürel etkileri de olan bir süreçtir.⁸ Yaklaşık yarım asırdan fazladan beri gelişen toplumlarda ortalama yaşam süresinin artışı bilimsel ve politik makalelere konu olmaktadır. Bu artış bazı görüşlere göre sadece yaşama yıl eklemek olarak görülmekte iken bizler sağlık çalışanları olarak yaşama yıl eklemenin yanı sıra yıllara da yaşam eklemenin yollarını aramaktayız.⁹

Yaşlanma nesnel bir gerçeklik olmasının ötesinde her insan için de bir algılama biçiminin göstergesidir. Dolayısıyla yaşlılık dönemi, zamana ve toplumdan topluma farklılık gösterebilmektedir.¹⁰ Palmore ve ark. XX. yüzyılın son çeyreğinde yayınladıkları makalede başarılı yaşlanma tanımı için, 'sağlıklı ve mutlu bir şekilde 75 yaşında yaşam sürme' ifadesini kullanırken günümüzde gelişmiş toplumlarda bu yaş sınırının çok üzerlerine çıkmıştır.¹¹ Yaşlanmanın tanımlanması ile kişisel yaşlanmanın algılanması her zaman uyum içinde değildir. İnsanlar sıklıkla kendilerini kronolojik yaşlarından daha yaşlı veya daha genç olarak algılayabilmekte (kendi kendine algılanan ya da bilişsel yaş) ve bu durumun insanların günlük davranışları üzerinde olumlu yada olumsuz etkileri olabilmektedir.¹⁴ Bowling ve ark. yaptıkları çalışmada kişinin kendisi için algıladığı yaşı daha genç olarak hissedenlerin daha hayata karşı daha pozitif, liberal ve daha az geleneksel bakış açısına sahip olduklarını ve bu yaklaşımlarının da sağlık düzeyi, yaşam kalitesi ve hayat memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermişlerdir.¹² Wilks ve arkadaşları yaptıkları çalışmada ise kendi kendine algılanan yaşın daha yaşlı veya genç olmasının, kişinin kendine güveni, iş düzeni, moda ya ilgi, eğlence ve sosyal kültürel aktivitelere katılımı ilgili olduğunu göstermişlerdir. Özellikle ekonomik faktörlerin, yaşam boyu devam eden sosyal ve fiziksel zorlanmaların bireyleri yıpratması, dolayısıyla da kişinin olduğundan daha yaşlı hissetmesine neden olduğu düşünülmektedir.¹³⁻¹⁵

Yaşla birlikte artan değişimler ve gelişmeler günlük yaşam kalitesini de etkileyerek birçok insan için yaşlanmadan söz etmek için önemli bir fırsat olarak görülmektedir. Yaşlılık döneminin başlangıcında önemli etkenlerden biri de kişinin günlük hayatta kendisi için üstlendiği rollerinin değişmesidir. Yani kısmen de olsa "yaşlılık, kişinin kendisi için başladığını düşündüğün andan itibaren başlar" da diyebiliriz.¹⁶ Bizim yaptığımız çalışma sonucunda

kişilerin yaşlılık dönemi başlangıcı için düşündükleri ortalama yaş 60,84±8,82 iken katılımcıların yarısından fazlası 65 yaşından önceki yaşlarda yaşlılık döneminin başladığını düşündüklerini belirttiler. Çalışmamızın sonuçlarında, yaşlılık dönemi başlangıç yaşı algısını etkileyen faktörleri incelediğimizde, sadece eğitim düzeyine göre yaşlılık başlangıç yaşı düzeyi tercihlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptadık ($p=0,033$). Eğitim düzeyi yüksek olan grupta düşünülen yaşlılık başlangıç yaşı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu. Meslek gruplarına göre sınıflandırdığımızda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmaz iken kamu çalışanlarında yaşlılık başlangıç yaşı olarak 65 yaş altını belirtme oranı diğer gruplara göre belirgin olarak yüksekti. Katılımcıları ekonomik gelirlerine göre sınıflandırdığımızda ise yaşlılık başlangıç yaşı 65 yaş üstünü tercih edenler en fazla orta gelir grubuna sahip olanlarda tespit edilmesine rağmen gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmadı. Bu sonuçlar doğrultusunda eğitim düzeyi artarken, bununla beraber gelir düzeyi de artan grupta yaşlılık başlangıç yaşının daha erken yaşlara çekildiğini, kendilerini yaşlı olarak tasvir etme eğiliminin çok daha erken yaşlara çekildiğini görmekteyiz. Ekim 2010'da verileri yayımlanan ve aralarında Türkiye'nin de bulunduğu Avrupa'da 28 ülkede toplam 50 binin üzerinde katılımcıdan elde edilen sonuçlara göre gençlik ve yaşlılık algılamaları ülkeler arasında önemli farklılıklar göstermektedir.

Anketin ilgili bölümünde sorulan iki temel sorudan biri "Sizce bir kişi kaç yaşına kadar genç sayılır?", diğeri ise "Sizce bir kişi kaç yaşından itibaren yaşlı sayılır?" Bu sorulara verilen yanıtlara göre Türkiye her iki sıralamada da en altlarda yer almaktadır. Yani bu çalışmanın sonuçlarına göre toplumumuzda gençlik erken bitiyor, yaşlılık da erken başlıyordu.¹⁷ Bizim çalışmamızın sonuçlarında da katılımcıların yarısından fazlası yaşlılık başlangıç yaşı olarak 65 yaş altı yaşları belirtti. Bu verilerle birlikte eğitim düzeyi artışı ile ters orantılı olarak uzun yaşam beklentisinin de azaldığını tespit ettik.

Sonuç olarak bu veriler ışığında erken yaşta yaşlılık algısı dolayısıyla azalmış yaşam beklentisi gelişen ve yaşlanan toplumların bir sorunu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte dünyada ve ülkemizde bu konuda yeterli araştırma bulunmamaktadır. Toplumlar günden güne sosyal, ekonomik ve kültürel yönden gelişirken maalesef bu gelişmelere paralel olarak yaşam beklentileri artmamaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasında, teknoloji çağının getirdiği yoğun iş temposu, stres, sürekli kapalı ortamlarda çalışma, sosyal çevre ve doğal hayattan soyutlanmanın önemli birer etken oldukları yadsınamaz bir gerçektir.

*Yazarlar herhangi bir çıkar ilişkisi içinde bulunmadıklarını bildirmiştir.



| | |
|----------|---|
| C | İLETİŞİM İÇİN: İbrahim Halil Türkbeyler Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bölümü, 27100 Şahinbey, Gaziantep, Türkiye turkbeyler@mynet.com |
| ✓ | GÖNDERİLDİĞİ TARİH: 15 / 08 / 2017 • KABUL TARİHİ: 26 / 10 / 2017 |

KAYNAKLAR

1. TÜİK- Türkiye İstatistik Kurumu. 2014 Ulusal sağlık raporu, 2014.
2. Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşlı istatistikleri, 2014.
3. World Health Organization. Global health and ageing, 2016.
4. DPT. Türkiye'de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı. Sosyal Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü. 2017, DPT: 2741.
5. Öz F. Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi* 2002; 10: 17-28.
6. Er D. Psikososyal açıdan yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2009; 4: 131-144
7. Akın, A. Öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010; 39: 01-09.
8. Başterzi AD, Yazıcı AE. Yaşamın Son Yılları. *Türkiye Klinikleri J Int Med Sci* 2005;1(27):50-3.
9. James S. House, James M. Lepkowski, Ann M. Kinney, Richard P. Mero, Ronald C. Kessler and A. Regula Herzog. The Social Stratification of Aging and Health. *Journal of Health and Social Behavior* Vol. 35, No. 3 (Sep., 1994), pp. 213-234
10. Karay A. Yaşlılığın normal ruhsal sorunları ile başetme. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics Law Hist-Special Topics* 2016; 2: 27-33.
11. Erdman Palmore. Predictors of Successful Aging. *The Gerontologist*, Volume 19, Issue 5_Part_1, 1 October 1979, Pages 427-43.
12. Bowling, A., S. See-tai, S. Ebrahim, Z. Gabriel, and P. Solanki (2005) "Attributes of Age Identity", *Ageing & Society*, 25 (4), pp. 479-500.
13. Aközer M, Nuhurat C, Say Ş. Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Aile ve Toplum* 2011; 7: 27.
14. Benny Barak and Leon G. Schiffman (1981) "Cognitive Age: a Nonchronological Age Variable", in *Advances in Consumer Research* Volume 08, eds. Kent B. Monroe, Ann Arbor, MI : Association for Consumer Research, Pages: 602-606.
15. Wilkes, Robert E. (1992), "A Structural Modeling Approach to the Measurement and Meaning of Cognitive Age," *Journal of Consumer Research*, 19 (September), 292-301.
16. Yahyaoğlu, R. Yaşlanma ve zaman algısı. Diss 2013.
17. Başlevent, C. "Self-perceived Age Categorization as a Determinant of the Old Age Boundary". *Economics Bulletin* 2010; 30: 1994-2001.