



ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ
ISSN: 1308-9196 / e-ISSN:1308-7363

Yıl : 16 Sayı : 44 Ağustos 2023

Yayın Geliş Tarihi: 09.01.2023 Yayına Kabul Tarihi: 22.05.2023

DOI Numarası: <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1231628>

Makale Türü: Derleme Makale/Review Article

Atıf/Citation: Soylu, C. (2023). Kronolojik Yaşın Ötesinde: Öznel Yaş Çalışmalarının Tarihi, Tanımı ve Güncel Bulgular. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 234-261.

KRONOLOJİK YAŞIN ÖTESİNDE: ÖZNEL YAŞ ÇALIŞMALARININ TARİHİ, TANIMI VE GÜNCEL BULGULAR

Cem SOYLU*

Öz

Öznel yaş, bireylerin kendilerini ne ölçüde genç ya da yaşlı hissettikleri temeline dayanan ve yaşlanma sürecini keşfetme fırsatı sunan bir kavram olarak tanımlanmış ve son yıllarda özellikle gelişim psikolojisi alan yazınında ciddi anlamda ilgi görmüştür. Araştırmacılar, bireylerin kendilerini kaç yaşında hissettikleri ve yaşlanma sürecinin neresinde oldukları hakkındaki kişisel değerlendirmelerinin hem bireysel hem de toplumsal faktörlerden etkilendiğini ve bu bakımdan öznel yaşın karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, güncel araştırma bulguları bireyin kendisini kronolojik yaşından daha genç hissetmesinin daha iyi fiziksel ve bilişsel sağlık, daha yüksek yaşam doyumu, daha az bilişsel gerilemeler, daha düşük morbidite ve daha uzun ömür gibi bir dizi olumlu gelişimsel sonuçlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu derlemenin amacı, öznel yaş kavramının tanımı ve tarihi ile ilgili kısa bir bilgi verdikten sonra öznel yaşla ilişkili kavramları ele almak ve öznel yaşın yaşam boyu nasıl bir örüntü izlediğini ortaya koymaktır. İzleyen bölümlerde ise öznel yaşı yordayan ve öznel yaş tarafından yordanan değişkenlerle ilgili güncel araştırma bulguları sunulurken öznel yaşın ölçümü ile ilgili yöntemsel sorunlara değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Öznel yaş, hissedilen yaş, kronolojik yaş, gelişim psikolojisi.*

* Arş. Gör. Dr, Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, phd.cemsoylu@gmail.com, Adana/Türkiye

BEYOND CHRONOLOGICAL AGE: HISTORY, DEFINITION AND CURRENT FINDINGS OF THE STUDY OF SUBJECTIVE AGE

Abstract

Subjective age has been defined as a concept based on the extent to which individuals feel young or old and offers the opportunity to explore the aging process and has received dramatic attention in the developmental psychology literature in recent years. Researchers have stated that individuals' personal evaluations of how old they feel and where they are in the aging process are affected by both individual and social factors, and in this respect, subjective age has a complex structure. In addition, current research findings show that feeling younger than one's chronological age is associated with a number of positive developmental outcomes such as better physical and cognitive health, higher life satisfaction, less cognitive decline, lower morbidity, and longer survival. The purpose of this review, after giving a brief information about the definition and history of the concept of subjective age, is to deal with the concepts related to subjective age and to reveal what kind of a pattern subjective age follows throughout lifespan. In the following sections, current research findings on variables that predict and are predicted by subjective age are presented, and methodological problems related to the measurement of subjective age are addressed.

Keywords: *Subjective age, felt age, chronological age, developmental psychology.*

1. ÖZNEL YAŞIN TARİHİ VE TANIMI

Yaşam boyu gelişim psikolojisi alan yazınında bireylerin yaşam süresi içindeki konumunu belirtmek için en sık kullanılan kavramlardan bir tanesi kronolojik yaştır (Kotter-Grühn et al., 2016) ve doğumdan bu yana geçen zamanın bir ölçüsü olarak tanımlanmaktadır (Hughes ve Touron, 2021). Araştırmacılar kronolojik yaşın davranışların tanımlandığı ve araştırıldığı temel konulardan bir tanesi olmasına rağmen, yaşlanma sürecini tam olarak yansıtmadığını öne sürerek (MacDonald ve ark., 2011), yaşlanma ve gelişimsel süreçlerin daha iyi

anlaşılabilmesi adına yaşla ilgili alternatif kavramlar geliştirmişlerdir (Birren ve Cunningham, 1985). Bir diğer ifade ile kronolojik yaş, yaşamın erken dönemlerindeki gelişimsel süreçleri temsil eden iyi bir değişken olsa da, yetişkinlik dönemindeki gelişim sürecini yansıtan güçlü bir değişken olmadığı öne sürülmüştür (Staudinger, 2015). Ayrıca bazı araştırmacılar gelişimsel süreçlerin altında yatan faktörleri daha iyi anlamak için, kronolojik yaş gibi sadece objektif değişkenleri değil, aynı zaman da bireylerin yaşlanma sürecini kişisel olarak nasıl deneyimlediklerini de göz önüne alınması gerektiğinin altını çizmişlerdir (Kotter-Grühn et al., 2016). Bu gibi nedenlerle, öznel yaş kavramı alan yazında son yıllarda ciddi anlamda ilgi görmüştür.

Öznel yaşla ilgili ilk görgül araştırmalar, 1950'lerde yetişkinlerin yaşlanma sürecine karşı tutumlarını anlamaya odaklanan araştırmacılar tarafından başlatılmıştır (Montepare, 2009). Bir diğer ifade ile yetişkinlerin kendi yaşlanma süreçlerine ilişkin öznel değerlendirmeleri ve farkındalıkları, yaklaşık yetmiş yılı aşkın süredir sosyal gerontoloji ve yaşam boyu gelişim psikolojisinin hem kuramsal hem de görgül açıdan araştırma konusu olmuştur. Öznel yaş alan yazınının en önemli araştırmacılarından Robert Kastenbaum ve arkadaşları (1972) bireyin öznel yaş algısının kendisini kaç yaşında gördüğü (yani fiziksel veya görünüş yaşı) ve kaç yaşında hissettiği (yani, sosyal-duygusal veya hissedilen yaş) başta olmak üzere farklı boyutlarda ele alınabileceğini öne sürmüştür. Kastenbaum ve arkadaşlarının (1972) bu ufuk açıcı çalışması, aynı zamanda bireylerin kendilerini farklı alt alanlarda farklı yaşta hissedebileceklerini göstererek öznel yaşın karmaşık bir yapı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bakımdan, uygulanabilir bir kuram ve görgül bir yapı olarak öznel yaşlanma kavramının ortaya çıkışı, bireylerin kendi gelişim ve yaşlanma süreçleri üzerine düşünerek kendi konumlarını belirleme değerlendirmelerine dayanmıştır (Diehl ve ark., 2015).

İlk araştırmacılar tarafından her ne kadar öznel yaşın hem kişisel deneyimleri hem de toplumsal ve kültürel etkileri yansıttığı belirtilse de bu alanda güçlü kuramların olmaması nedeniyle öznel yaş alan yazını özellikle ilk yıllarda uzun bir süre gelişmemiştir (Diehl ve ark., 2015; Westerhof ve Wurm, 2015). Ayrıca, araştırmacıların öznel yaşla ilgili elde edilen bulguları belirli bir kuram temelinde bir araya getirme çabası olmaması nedeniyle öznel yaşla ilgili farklı grupların dâhil edildiği araştırmalar farklı alanlarda yayınlanmıştır (Montepare, 2009). Bu nedenle, alan yazında öznel yaşın bazı yönleri (örnekleri ve ilişkili faktörleri gibi) hakkında görece daha fazla bilgi olmasına rağmen, bireylerin neden yaşlarını bu şekilde algıladıkları ve öznel yaşlarının neden yaşam boyu değiştiği konusundaki anlayış daha sınırlı düzeyde kalmıştır (Montepare, 2009).

Öznel yaş, bir diğer ifade bireylerin kendisini kaç yaşında hissettiği, kendi yaşlanma süreçlerini keşfetme fırsatı sunan bir yapı olarak tanımlanmıştır (Montepare, 2009). Bu bakımdan, öznel yaş bireyler arası değil, büyük ölçüde birey içi değerlendirmelere bağlı bir kavramdır ve bireysel anlamlarla şekillenerek diğer bireylerden gelen geri bildirimlerle içinde bulunduğumuz sosyal bağlamlarda yorumlanmaktadır (Settersten ve Hagestad, 2015). Bu bakımdan öznel yaş sadece yaşlılık döneminin değil erken ve orta yetişkinlik gibi daha geniş yaşam dönemlerinin sosyal inşası ve bunlarla ilişkili yaşa bağlı sosyal normlar tarafından şekillenmektedir (Settersten ve Hagestad, 2015). Nitekim bireylerin kendilerini kaç yaşında hissettikleri, yaşlanma sürecinin neresinde oldukları ve diğerlerine göre nasıl bir performans sergiledikleri hakkındaki değerlendirmeleri, çevresindeki bireylerin demografik özelliklerine dayanmaktadır ve toplumlar yaşlandıkça, öznel yaşlanmanın hem süreci hem de göstergeleri daha yaşlı bir nüfusun büyümesi ve görünürlüğü ile şekillenmeye devam edecektir (Settersten ve Hagestad, 2015).

Montepare'e (1996) göre öznel yaş, hissedilen yaşın çeşitli boyutlarını içeren bir değerler dizisi olarak tanımlanır ve yaşlı bireyler için üç önemli yaşam alanı olan psikolojik yaş (bilişsel yaş olarak da sınıflandırılır), fiziksel yaş ve sosyal yaş olmak üzere üçe ayrılır. Bu alt alanlar genellikle öznel yaşın göreceli olarak benzer örüntülerini yansıtırsa da aynı zamanda belirgin şekilde farklı değişkenlerle ilişkilidir ve öznel yaşın farklı oranlardaki varyanslarını açıklamaktadır. Montepare'nin (1996) bu bakış açısı, öznel yaş için yaşam alanlarının önemini ve ayrımını vurgulamış ve bireyin kendisini zihinsel olarak daha genç, ancak fiziksel olarak daha yaşlı hissedebileceğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bu bakış açısı öznel yaşın bireyin içinde bulunduğu durumsal koşullara bağlı olduğunu da göstermektedir. Örneğin, birey bir alışveriş listesini başarılı bir şekilde hatırladığında (bilişsel bir görev) genç hissedebilirken, ağır yiyecekleri arabaya taşımaya çalıştığında (fiziksel bir görev) çok daha yaşlı hissedebilmektedir.

Daha güncel bir derleme çalışmasında ise Hughes ve Touron (2021) farklı araştırmalardan elde edilen bulguları göz önüne alarak öznel yaşın farklı boyutlarının farklı bağlamlardan etkilenebileceğini altını çizmişler ve öznel yaş ile ilgili bağlamsal bir model önermişlerdir. Bu modele göre öznel yaş yansıtıcı düşünceler (reflective thoughts) yoluyla bağlamdan etkilenmektedir. Bir diğer ifade ile Hughes ve Touron'a göre (2021) öznel yaş içsel bir süreçtir ve bireyler belirli alanlardaki performanslarını göz önüne alarak kendilerini ne kadar yaşlı hissettiğini değerlendirirler. Daha detaylı olarak, araştırmacılara göre deneyimsel ve yaşam boyu bağlam (bellek ve temsil, genel deneyimler, gelişimsel roller), anlık bağlamı (bilişsel zorluklar, fiziksel deneyimler, sosyal çevre ve günün saati) etkilemekte, anlık bağlam ise yansıtıcı düşünceleri (kişilik, stereotipler ve inançlar, üst bilişsel gözlemlene tutumları, yaşa bağlı değişiklikler ile ilgili farkındalığı) etkilemektedir. Yansıtıcı düşünceler ise öznel yaş, öznel yaş ise yaşam tarzı seçimleri (egzersiz ve günlük aktiviteler, diyet

seçenekleri ve günlük alım, sosyal ve zihinsel kalıtım) üzerinden sağlık ve iyi oluşu etkilemektedir. Ayrıca, Hughes ve Touron (2021) sosyal roller, yaşlanma beklentileri ve yaşa bağlı değişiklikler ile ilgili farkındalık gibi diğer faktörlerin öznel yaşın öncüllerini ve sonuçlarını anlamak için daha geniş bir çerçeve oluşturduğu konusunda hemfikir olduklarını belirtmişlerdir.

2. ÖZNEL YAŞLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR VE ALANA ÖZGÜ YAKLAŞIMLAR

Alan yazında 'öznel yaş' kavramı bazı araştırmacılar tarafından şemsiye bir kavram olarak ele alınmış ve özellikle güçlü bir kuramsal temele dayanan çalışmalarda bireylerin yaşlanma sürecini nasıl deneyimlediklerini ifade eden 'yaşlanmaya ilişkin öz algılar (self-perceptions of aging)', yaşlı bireylerin özellikleri hakkındaki tipik inançlara karşılık gelen 'ileri yaş stereotipleri (old-age stereotypes)', belirli bir yaş grubuyla özdeşleşme durumunu ifade eden 'yaş kimliği (age identity)' ve bireyin olmak istediği yaş olarak tanımlanan 'ideal yaş (ideal age)' ve son olarak 'yaşa bağlı değişiklikler ile ilgili farkındalık (awareness of age-related change)' gibi kavramlar öznel yaş altında ele alınmıştır (Diehl ve ark., 2015; Kotter-Grühn et al., 2016). Bu kavramlar arasındaki temel farklılıklara gelince yaşlanmaya ilişkin öz algılar iki aşamalı bir süreçten geçilerek ortaya çıkar. İlk aşamada yaşlılık döneminden önce bireyler o döneme kadar yaşlılıkla ilgili bazı beklentileri içselleştirirler ve ikinci aşamada içselleştirilen bu beklentiler yaşlı bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları deneyimler ile ortaya çıkar (Levy ve ark., 2002). İleri yaş stereotip ise belirtildiği gibi yaşlılar hakkındaki tipik inançlara karşılık gelir ve dört temel özelliğe sahiptir. Bu özellikler olumlu ya da olumsuz olabilir, özellikle bireyle ilgiliyse önemli bir güce sahip olma, farkında olmadan ortaya çıkarak fiziksel ve bilişsel sonuçları etkileyebilme ve son olarak olumsuz stereotiplere karşı olumlu çabalar göstererek engellenebilmesidir (Bennett ve Gaines, 2010). Yaş kimliği ise genel olarak bireyin yaşının bireysel ve tarihsel deneyimlere bağlı olan öznel

değerlendirmesine karşılık gelir ve bireyin o anda sahip olmak istediği ideal yaş kavramından farklı bir yapıdır (Kaufman ve Elder, 2002). Diehl ve arkadaşları (2015) öznel yaş alan yazınında bu kavramlar arasında en sık kullanılan iki kavramın 'öznel yaş' ve 'yaş kimliği' olduğunu belirtmiştir. Her iki kavramda bireylere kendilerini kaç yaşında hissettiklerini, kaç yaşında gördüklerini veya hangi yaş grubuyla özdeşleştirdiklerini belirtmeleri şeklindeki yaklaşımı ifade etmektedir (Diehl ve ark., 2015).

Bazı araştırmacılar ise öznel yaşın şemsiye bir kavram olmadığını ve diğer kavramlardan farklı yapılara karşılık geldiğini belirtmiştir. Örneğin, Barak (2009) bir derleme çalışmasında hem öznel hem de ideal yaşın tipik olarak kronolojik yaşa göre daha düşük olsa da, ideal yaşın altında yatan mekanizmaların farklı bir boyut yansıttığını ve dolayısıyla her iki kavramın farklı sonuçları olduğunu altını çizmiştir. Barak (2009) ile tutarlı olarak, Hubley ve Russell (2009) da farklı alanlarda ölçülen ve kompozit puan olarak değerlendirilen öznel yaş ile olmak istenen yaşın (genellikle ideal yaşa benzer olarak görülür) aynı kişisel değişkenlerle ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Bunlarla birlikte, hem yaşlanmaya bağlı değişiklikler farkındalığı hem de yaşa bağlı değişikliklerden memnuniyet düzeyi, potansiyel olarak bireylerin hissettikleri yani öznel yaşın yordayıcıları veya sonuçları olabilir. Bu ilişkiler, korelasyonel bir bağlamdan ziyade zamansal/nedensel bir bağlamda araştırılmalı ve böylece öznel yaş gelişiminin, belirleyicilerinin veya sonuçlarının altında yatan mekanizmalara daha fazla ışık tutmalıdır. Bu nedenle, öznel yaş ile diğer yaşlanma kavramları arasındaki ilişkileri ve bunların yaşa bağlı sonuçlarını ön görmek için bütün değişkenlerin nasıl etkileşimde bulduklarını belirleyen bütünleştirici bir kuramın geliştirilmesi çok önemlidir. Bu şekilde geliştirilen kuramlar ve araştırmalar hem öznel yaş hem de ilişkili diğer yapılar hakkındaki kavramsal anlayışımızı (hem birleşen hem de ayrışan geçerlilik dahil) ilerletecektir (Kotter-Grühn ve ark., 2016).

Kastenbaum ve arkadaşları (1972) öznel yaşı, görünen yaş (look age), hissedilen yaş (feel age), yapılan yaş (do age) ve ilgi yaşı (interests age) olmak üzere 4 farklı alan kullanarak tanımlamış ve 'hissedilen yaş' ve 'görünen yaş' arasında orta düzeyde bir ayırım olduğunu altını çizmiştir. Bu ayırım, içsel olarak hissedilen yaş ile dışsal olarak gözlemlenebilir yaş arasında önemli bir farklılık olduğunu göstermiştir. Bu ayrıma rağmen şimdiye kadar yürütülen araştırmaların bir çoğunda öznel yaş tek madde ile ölçülen soru ile, kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz, ölçülmüş ve bu durum öznel yaşın yapısının çok boyutluluğuna ilişkin alan yazında sınırlı düzeyde bilgi edinilmesine yol açmıştır (Kotter-Grühn ve ark., 2016). Benzer olarak, daha güncel farklı bir araştırmada da Montepare'nin (1996) öznel yaşın çok boyutlu yapısının ana hatlarını çizene kadar, öznel yaşın 'Kaç yaşında hissediyorsunuz?' sorusu ile tek boyutlu olarak ele alındığı belirtilmiştir (Hughes ve Touron, 2021).

Öznel yaşın farklı alanlar temelinde incelediği bir diğer araştırma Teuscher (2009) tarafından yürütülmüş ve katılımcılardan yanıtları 'çok daha yaşlı' ile 'çok daha genç' arasında değişen beş maddelik bir ölçekte, öznel yaşlarını önce genel olarak, ardından ise 'kendi yaşınızdaki diğer bireyler' göz önüne alarak aktivite, diğer insanlarla ilişkiler, ilgi alanları ve zihinsel yetenekler gibi sekiz farklı alanda belirtmeleri istemiştir. Araştırma sonucunda bu genel ve alana özgü sekiz öznel yaş, biri sosyal ve zihinsel diğeri ise fiziksel olmak üzere iki faktöre yüklendiği belirtilerek her iki bileşenin farklı değişkenlerden etkilendiği vurgulanmıştır. Bu bulgu ile tutarlı olarak, Kornadt ve arkadaşları (2018) öznel yaşın, yaşam alanına göre değişebileceğini ve aile, arkadaşlar veya sosyal ilişkiler, boş vakit, kişilik, finans, iş, fiziksel ve zihinsel zindelik, sağlık ve görünüm gibi alanlara ayrılabilceğini belirtmiştir.

3. YAŞAM SÜRESİ BOYUNCA ÖZNEL YAŞTAKİ DEĞİŞİMLER

Yapılan araştırmalar bireylerin özellikle ergenlik döneminde, yaşlarını sosyal ve psikolojik açıdan olduğundan daha fazla algılamaya başladıklarını ve genellikle kendilerini kronolojik yaşlarına göre daha yaşlı hissettiklerini ortaya koymuştur (Galambos ve ark., 2009; Montepare, 2009). Örneğın, 12-19 yaş arasındaki ergenlerin katıldığı 2 yıllık boylamsal bir çalışmada bireylerin 14 yaşından 18.25 yaşına kadar gittikçe kendilerini daha yaşlı hissettiğı bulunmuştur (Galambos ve ark., 2009). Galambos ve arkadaşlarının (2005) farklı bir araştırması ise 17-29 yaş arası üniversite öğrencileri ile yürütmüş ve öznel yaş ile kronolojik yaş arasında negatif yönde doğrusal ilişki olduğu, yaş arttıkça bireylerin kendilerini daha genç hissettikleri bulunmuştur. Daha da önemli olarak araştırmacılar, daha yaşlıdan daha genç öznel yaşa geçişin yaklaşık 25 yaş civarında ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışma Rubin ve Berntsen (2006) tarafından yaş aralığı 20 ile 97 arasında değişen yaklaşık 1500 birey ile yürütölmüş ve 25 yaşından küçük yetişkinlerin daha büyük öznel yaşa, yani daha yaşlı hissetme duygusuna sahipken, 25 yaşından büyük yetişkinlerin ise daha küçük öznel yaşa, yani daha genç hissetme duygusuna sahip olduğu belirtilmiş ve öznel yaşın yaşam boyu farklı örüntülere sahip olduğu vurgulanmıştır. Elde edilen bu bulgular, Benjamin Franklin'in 'herkes uzun bir yaşama sahip olmak ister ama kimse yaşlı olmak istemez' sözüyle kısmen tutarlı olarak, bireylerin ileri yaşlarda kendini yaşlı olarak etiketlememe çabası içerisinde olduğunu göstermektedir (Settersten ve Hagestad, 2015).

Montepare ve Lachman (1989), öznel yaş ile kronolojik yaş arasındaki tutarsızlığın, yaşlanma korkuları ve yaşam doyumundan kaynaklandığını öne sürmüştür. Bir diğeri ifade ile araştırmacılar yaşamdaki konumundan yani genç ya da yaşlı olmaktan memnun olan bireylerin kronolojik yaşlarına yakın bir öznel yaş bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bu durumun nedeninin ise

özellikle ileri yaşlarda daha yaşlı öznel yaşın daha az yaşlanma korkusu ve daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olmasına bağlanmıştır. Benzer olarak Stephan ve arkadaşları (2011), öznel yaşın hem öznel sağlık hem de bellek öz yeterliliği ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, öznel sağlık ve öz yeterliliğin ise yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgularla birlikte farklı araştırmalar genç yetişkinlerde, daha yaşlı bir öznel yaşın bir olgunluk hissini yansıttığını belirtmişlerdir (Hughes ve Touron, 2021). Nitekim, boylamsal bir araştırmada ilk ölçümlerde flört eden, seks yaptığını bildiren, alkol ve uyuşturucu kullanan ergenlerin diğer ergenlere göre daha yaşlı hissettikleri bulunmuştur (Galambos ve ark., 2009).

Pinquart ve Wahl (2021) tarafından öznel yaşın yaşam boyu nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yapılan bir meta analiz çalışmasında sekiz yaşından yüz beş yaşına kadar değişen katılımcıların analiz edildiği farklı araştırma bulguları tekrar analiz edilmiştir. Araştırmacılar çocukların kendilerini kronolojik yaşlarından yaklaşık 3 yıl veya %34 daha yaşlı hissederken, altmış yaş ve üzeri yaşlı bireylerin ise ortalama olarak 10.74 - 21.07 yaş veya %13-18 daha genç hissettiklerini belirtmişlerdir. Benzer bir araştırma Blöchl ve arkadaşları tarafından (2021) yaş aralığı 36 ile 89 arasında değişen yetişkinler ile yapılmış ve kronolojik yaş arttıkça bireylerin kendilerini daha genç hissettikleri bulunmuştur. Son olarak Stephan ve arkadaşları (2020) ise benzer olarak kronolojik yaş ile öznel yaş arasındaki ilişkiyi Amerika'da yürütülen boylamsal çalışmalardan elde edilen örneklem gruplarında incelemişlerdir. Araştırmacılar 20 ile 80 yaş arası bireylerin dâhil edildiği ve analizlerin 4 farklı örneklem grubunda ayrı ayrı yapıldığı çalışmaların üç tanesinde kronolojik yaşın öznel yaşı yordadığını belirtmişlerdir.

4. YORDANAN VE YORDAYAN OLARAK ÖZNEL YAŞ

Öznel yaş, alan yazında hem farklı değişkenlerin bir sonucu hem de bazı değişkenleri etkileyen nedensel bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Hughes ve Touron, 2021). Öznel yaşı bir sonuç değişkeni olarak ele alan ve yordayıcılarını inceleyen çoğu çalışma, algılanan hakimiyet (perceived mastery), kişilik özellikleri ve psikolojik ya da sağlıkla ilgili değişkenlere odaklanmıştır (Infurna ve ark., 2010; Stephan ve ark., 2012). Örneğin, bazı araştırmacılar öznel sağlığın bir diğer ifade ile kendi sağlık durumlarını iyi olarak algılamının daha genç öznel yaşın varyansının büyük bir bölümünü açıkladığını belirtmiştir (Spuling ve ark., 2013; Stephan ve ark., 2012). Ayrıca, yaşlı bireylerde hastalık sayısının az olması (Kleinspehn-Ammerlahn ve ark., 2008), kavrama gücünün yüksek olması ve düşük bel çevresinin daha genç öznel yaşı yordadığı belirtilmiştir (Stephan ve ark., 2015a). Infurna ve arkadaşları ise (2010) öznel yaşın en tutarlı ve güçlü yordayıcısının hakimiyet inançları (mastery belief) olduğunu göstermiştir.

Bu bulgularla birlikte bazı araştırmacılar ise öznel yaşı yordayan sosyodemografik değişkenlere odaklanmış ve öznel yaşın en önemli yordayıcılarından bir tanesinin kronolojik yaş olduğunu, bir diğer ifade ile genç yetişkinlik döneminden sonra bireyler yaşlandıkça daha genç hissettiklerini belirtmişlerdir (Infurna ve ark., 2010; Kaufman ve Elder, 2002). Yüksek eğitim ve daha iyi gelir düzeyi daha genç öznel yaşı yordayan diğer değişkenler olarak bulunmuştur (Rubin ve Berntsen, 2006). Bu bulgularla birlikte Hughes ve Touron (2021) ise öznel yaşın anlamının sadece demografik faktörlerde değil, aynı zamanda yaşam deneyimleri ve bağlamlarda gizli olduğunu belirtmiştir.

Araştırmalar, öznel yaşın sadece bazı değişkenler tarafından yordanan değil aynı zamanda yaşam boyu gelişimsel sonuçları yordayan önemli bir değişken olduğunu da göstermiştir. Daha spesifik olarak, bireyin kronolojik yaşından daha genç bir öznel yaşa sahip olması, daha iyi sağlık ve sağlık davranışları (Westerhof

ve ark., 2014), daha az bilişsel gerilemeler (Stephan ve ark., 2014; 2016) daha geniş gelecek zaman algısı (Weiss & Lang, 2012), daha düşük morbidite ve uzun ömür (Kotter-Grünn ve ark., 2009; Uotinen ve ark., 2005; Westerhof ve ark., 2014), kavrama gücünde artma (Stephan ve ark., 2013) gibi bir dizi olumlu gelişimsel sonuçlar ile ilişkili bulunmuştur. Wienert ve arkadaşları (2015) ise öznel yaşı farklı alt alanlarda ele almış ve fiziksel olarak daha genç hissetmenin kronolojik yaşa göre fiziksel aktivite için daha önemli olduğunu belirtmiştir. Caudroit ve arkadaşları (2012) ise bu bulgu ile tutarlı olarak öznel yaş ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, dahası öz yeterliğin bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını belirtmiştir.

Daha kapsamlı olarak, boylamsal çalışmaların sonuçlarının analiz edildiği bir meta analiz çalışmasında Westerhof ve arkadaşları (2014), daha genç öznel yaşın daha iyi sağlık ve daha uzun yaşam süresini öngördüğünü göstermiştir. Öznel yaşın etkisi sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir, Choi ve DiNitto (2014) hem boylamsal hem de kesitsel yöntemleri kullanarak yürüttükleri bir araştırmada daha yaşlı öznel yaşın daha yüksek depresif semptomları, bir diğer ifade ile daha kötü zihinsel sağlığı yordadığını belirtmiştir. Ayrıca, daha yaşlı öznel yaş, bilişsel bozulmalar ile ilgili daha fazla karamsar eğilim (Schafer ve Shippee, 2010) ve daha iyi bilişsel işlevsellik ya da daha yavaş bellek zayıflaması (Stephan ve ark., 2014) ve son olarak hastaneye yatış riskinde artma (Stephan ve ark., 2016) ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgularla birlikte 10 yıllık bir süreyi kapsayan bir diğer boylamsal araştırma, olduğundan daha yaşlı hissetmenin dışadönüklük, açıklık ve uyumlulukta keskin bir düşüş ve nevrotilik ile kendini gösteren uyumsuz kişilik değişikliğine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Stephan ve ark., 2015b). Elde edilen bu bulgular bireyin kendisini kronolojik yaşından daha genç hissetmesinin ve yaşlanma sürecine ilişkin olumlu görüşlere sahip olmasının birçok yararlı etkisi olduğuna dair tutarlı bulguları göstermektedir.

Sınırlı sayıdaki bazı araştırmacılar ise biyolojik bir yaklaşımı benimseyerek öznel yaşa odaklanmış ve öznel yaş ile biyolojik belirteçler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu öne sürmüşlerdir (Stephan ve ark., 2015a). Örneğin, Stephan ve arkadaşları (2019), daha yaşlı öznel yaşın, böbrek fonksiyonunun bir belirtisi olan daha yüksek ‘cystatin C’ ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bir diğer araştırmada ise kronolojik yaşından daha genç hisseden katılımcılar, daha yaşlı hisseden katılımcılarla karşılaştırıldığında, inferior frontal girusta ve superior temporal girusta daha büyük gri madde hacimlerine sahip oldukları bulunmuştur (Kwak ve ark., 2018). Bu alanlardaki bozulma, bireylerin günlük yaşam olaylarını nasıl değerlendirdiğini ve bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyebilecek bilişsel gerilemelere yol açabilir. Nitekim Kwak ve arkadaşları (2018) öznel yaşın, özellikle beynin yaşlanma sürecini doğru bir şekilde yansıtan sabit bir değerken ve nörobilişsel sağlığın önemli bir göstergesi olduğunun altını çizmiştir. Elde edilen bu bulgularla birlikte, öznel yaşın biyolojik değerkenler ile ilişkisini ve öznel yaşlanma ile biyolojik özellikler arasındaki yaşam boyu etkileşimini ortaya çıkarmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Kotter-Grühn ve ark., 2016). Örneğin, daha genç öznel yaşın daha düşük biyolojik yaşlanma süreci ile ilişkili olup olmadığı test edilmelidir. Nitekim daha genç öznel yaş bildiren bireylerin aslında daha genç bedenlerde ‘yaşadıklarını’ varsaymak mantıklı görünmektedir.

Genç bir öznel yaşa sahip olmanın, sağlık ve olumlu gelişimsel sonuçlar üzerinde pozitif yönde bir katkısı olduğu yönünde tutarlı bulgulara karşın, alan yazında öznel yaşın hangi yollar veya mekanizmalar ile olumlu bir etkiye sahip olduğu hakkında çok daha az bilgi vardır (Kotter-Grühn, 2015). Stephan ve arkadaşları (2015a), öznel yaşın genel sağlık durumuna ve vücut sistemlerindeki bazı biyolojik süreçlere duyarlı olduğunu ve bunun da bireylerin günlük işlevselliğini etkileyen fiziksel semptomlara yol açtığını öne sürmüştür. Bazı araştırmacılar ise daha genç öznel yaşın, bireylerin olumsuz yaşlılık imajına karşı psikolojik olarak

kendini koruma stratejisi olabileceğini belirtmiştir (Weiss ve Lang, 2012). Bununla birlikte, sadece yaşlılık döneminde değil genç yetişkinlik gibi yaşamın erken dönemlerinde yer alan bireyler ile yapılan araştırmalar bireyin kendisini daha genç veya yaşlı hissetmesinin kimlik gelişimi ile ilişkili olduğunu ve yaşa bağlı değişiklikler karşısında denge sağlama gibi daha geniş işlevlere hizmet edebileceğini göstermiştir (Sneed ve Whitbourne, 2005). Dolayısıyla, bireyin kendisi ile ilgili daha yaşlı veya daha genç öznel yaşa sahip olmasının genel kalıplarını içsel modeller çok iyi şekillendirebilse de kişisel görüşlerin rolü de dikkate alınmalıdır (Barrett ve Montepare, 2015).

Bu bulgularla birlikte, bazı araştırmacılar öznel yaşı yordayan ve öznel yaşın yordadığı faktörlerin kültürden ve ülkelerin gelişmişlik düzeyinden etkilendiğini öne sürmüşlerdir. Örneğin, Westerhof ve arkadaşları (2012) öznel yaşın sağlık ve hayatta kalma üzerindeki etkisinin liberal Amerikan sisteminde, sosyal demokrat Hollanda refah sisteminden daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Bir diğer araştırmada, Westerhof ve arkadaşları (2003) öznel yaş ile kronolojik yaş arasındaki tutarsızlığın Alman örneğine göre Amerikan örneğinde daha büyük olduğunu belirtmiştir. Rubin ve Berntsen (2006) Danimarka'da yürüttükleri bir çalışmada katılımcıların kendilerini ortalama %20 oranında daha genç hissettiklerini belirtirken, Dakar'da yürütülen bir araştırmada ise katılımcıların kronolojik yaşlarından yalnızca 2.6 yaş daha genç hissettikleri belirtmiştir (Macia ve ark., 2012). Bu bulgular, kültürel bağlamın kişinin yaşamı boyunca öznel yaşını belirlemede önemli bir faktör olduğunu göstermekle birlikte, öznel yaşı nasıl etkileyebileceğine daha yakından bakılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

4. ÖZNEL YAŞIN ÖLÇÜMÜ İLE İLGİLİ YÖNTEMSSEL SORUNLAR

Öznel yaş araştırmalarındaki en temel sorunlardan bir tanesi, psikometriyle, yani araştırmacıların bu kavramı ölçüm yöntemi ile ilgilidir (Kotter-Grühn ve ark.,

2016). Öznel yaşı değerlendirmede sıklıkla 'Kaç yaşında hissediyorsunuz?' gibi tek maddelik sorular kullanılmasına rağmen (Hughes ve Touron, 2021), bazı araştırmacılar öznel yaşın fiziksel ve sosyal gibi alt alanlarının farklı sorular ile ölçülmesi gerektiğini öne sürmüş ve bütün sorulara verilen yanıtların öznel yaş kompozit puanı olarak değerlendirilmesi gerektiğini önermişlerdir. Örneğin son zamanlarda Soylu (2022) tarafından yapılan bir çalışmada öznel yaş Kastenbaum ve arkadaşlarının (1972) çalışması ile benzer olarak hissedilen yaş, görünen yaş, fiziksel yaş ve ilgi yaşı olmak üzere 4 farklı alanda ele alınmış ve kompozit puan olarak analizlere dâhil edilmiştir. Kompozit puan öznel yaşın farklı alt boyutlarını ölçen maddeleri bir araya toplayarak tek madde ile ilgili eleştirileri ortadan kaldırmakta ve iç tutarlılık ile maddeler arası korelasyonların hesaplanmasına izin vermektedir. Buna rağmen her bir madde öznel yaşın belirli bir yönünü ölçse de, mutlaka birbirleriyle ilişkili olmak zorunda değildir. Bu nedenle ikincil bir amaç olarak farklı alanları ölçen maddelerin tek bir bileşen altında toplanmasının güvenilir sonuçlar üretip üretmediği mutlaka test edilmelidir (Kotter-Grühn ve ark., 2016).

Öznel yaş alan yazınındaki araştırmalarda ortaya çıkan başka bir yöntemsel sorun ise öznel yaşı ölçmek için kullanılan soruya verilen yanıtların değerlendirme şekli ile ilgilidir. Çoğu çalışmada, araştırmacılar öznel yaşı 'Kaç yaşında hissediyorsunuz?' sorusu ile ölçmektedir. Bazı araştırmacılar katılımcıların direkt bu soruya verdikleri yaşları yani ham puanları kullanırken (Hughes ve ark., 2013), bazı araştırmacılar ise öznel yaş kronolojik yaştan çıkararak elde edilen farkı (Kleinspehn-Ammerlahn ve ark., 2008) veya öznel yaşı kronolojik yaştan çıkararak elde edilen farkın kronolojik yaşa bölünmesi ile elde edilen oransal farkı (Kotter-Grühn ve Hess, 2012) kullanmışlardır. Öznel yaşın kronolojik yaştan çıkarılarak elde edilen farkın kullanılmasının avantajı, bireyin kronolojik yaşını göz önüne almasıdır, çünkü 65 yaşında hissetmek, 75 yaşındaki bir birey için 10 yaş genç hissetmek anlamına gelirken, 55 yaşındaki bir birey için

10 yaş yaşlı hissetmek anlamına gelmektedir. Oransal puanların kullanılması ise farklı yaşlarda farklı yaşta hissetmenin farklı anlamlara sahip olduğu gerçeğini daha da kontrol eder. Örneğin kendini 50 yaşında gibi hisseden 70 yaşındaki bireyin öznel yaşı, gerçek yaşından yaklaşık %29 daha genç hissetmeye karşılık gelirken $[(50 - 70)/70 = 0.29]$, kendini 30 yaşında hisseden 50 yaşındaki birey için öznel ve gerçek yaş arasındaki aynı 20 yıllık fark yaş, %40 daha genç hissetmeye karşılık gelmektedir $[(30 - 50)/50 = 0.40]$. Bu nedenle özellikle geniş yaş aralıklarından katılımcıların dahil edildiği çalışmalarda kronolojik yaşın etkisini kontrol edebilmek için oransal farkların kullanılması önerilmektedir (Kotter-Grühn ve ark., 2016).

5. SONUÇ

Yaş değişkeninin doğasını belirlemek, insan gelişimi çalışmalarında temel bir zorluk olmuştur. Bazı araştırmacılar gelişimsel süreçlerin altında yatan faktörleri daha iyi anlamak için, bireylerin yaşlanma sürecini kişisel olarak nasıl deneyimlediklerini de göz önüne almak gerektiğinin altını çizmiştir (Kotter-Grühn et al., 2016). Bu bağlamda, öznel yaş bireyin kendisini hissettiği yaş olarak tanımlanmış ve görünüş yaş, hissettiği yaş, ilgi yaşı veya yapılan yaş gibi farklı alanlarda değerlendirilmiştir (Kastenbaum ve ark., 1972). Ayrıca, alan yazında 'yaşlanmaya ilişkin öz algılar' (Levy ve ark., 2002; Wurm ve ark., 2013) ve 'yaşa bağlı değişiklikler ile ilgili farkındalık' (Diehl ve Wahl, 2010) gibi bireylerin öznel yaş değerlendirmelerinin altında yatan deneyimlerin daha iyi anlaşılması için birçok kavram önerilmiştir. Mevcut kuramsal modeller, öznel yaşın diğer yapılara yakınlığını vurgulasa da, bu yapılar, öznel yaşlanma deneyiminin farklı yönlerini yansıtmaktadır ve bu yapılar aralarındaki ilişkileri inceleyen çok az çalışma vardır (Diehl ve ark., 2014). Araştırmacılar bireylerin yaklaşık 25 yaş civarına kadar kendilerinin olduğundan daha yaşlı hissetse de (Rubin ve Berntsen, 2006), ilerleyen yıllarda öznel yaş deneyiminin ters yönde bir örüntü

çıkardığını ve yaş arttıkça bireylerin kendilerini kronolojik yaşlarından daha genç hissettiklerini belirtmişlerdir (Galambos ve ark., 2005). Bununla birlikte öznel yaşın öngörücülerini ve ilişkili olduğu değişkenleri inceleyen çalışmalar, öznel yaşın, iyilik halinin önemli yönlerini öngören önemli bir değişken olmasının yanı sıra, çeşitli faktörlerin öznel yaşı öngördüğüne dair bulgular ortaya koymuştur.

Kısacası, öznel yaşla ilgili yapılan araştırmalar genellikle sağlık, fiziksel ve psikolojik işlevsellik gibi değişkenleri ele alarak bu değişkenlerin öznel yaş üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Buna karşın, gelecekteki araştırmalar öznel yaşın yordayıcıları ile ilgili yapılan araştırmaların ötesinde, demans, Alzheimer ve diğer spesifik hastalıklar üzerindeki etkisine odaklanmalıdır. Ayrıca bu ilişkilerdeki potansiyel aracı değişkenlere dikkat edilmelidir. Örneğin, öznel yaş, fiziksel aktivite gibi günlük davranışları etkileyebilir ve bu davranışlar da fiziksel ya da psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, öznel yaşın diğer değişkenler ile olan ilişkisinde aracılık modelinin dışına çıkılarak boylamsal yöntemlerle çift yönlü modellerin test edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bir diğer ifade ile kendini olduğundan daha genç hisseden bireyler mi kendi yaş grubundaki diğer bireylerden daha fazla aktiviteye katılır yoksa kendi yaş grubundaki diğer bireylerden daha fazla aktiviteye katılanlar mı kendilerini olduğundan daha genç hissederler soruna yanıt aranabilir. Son olarak, öznel yaşın sağlıkla ilgili ve bilişsel sonuçlara olan katkısını kültürler arası ve kohorta bağlı etkilerin göz önüne alınarak sistematik olarak test edilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Bildirimi:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek/Finansman Bilgileri:

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamışlardır.

Etik Kurul Kararı:

Bu araştırma için etik kurul kararına ihtiyaç yoktur.

KAYNAKÇA

- Barak, B. (2009). Age identity: A cross-cultural global approach. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 2–11. <https://doi.org/10.1177/0165025408099485>
- Barrett, A. E., ve Montepare, J. M. (2015). “It’s about time”: Applying life span and life course perspectives to the study of subjective age. *Annual Review of Gerontology And Geriatrics, Subjective Aging: New Developments And Future Directions* (55–77). Springer Publishing Company.
- Bennett, T., & Gaines, J. (2010). Believing what you hear: The impact of aging stereotypes upon the old. *Educational Gerontology*, 36(5), 435-445. <https://doi.org/10.1080/03601270903212336>
- Birren, J.E., ve Cunningham, W.R. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. *Handbook of The Psychology Of Aging* (3–34). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Blöchl, M., Nestler, S., & Weiss, D. (2021). A limit of the subjective age bias: Feeling younger to a certain degree, but no more, is beneficial for life satisfaction. *Psychology and Aging*, 36(3), 360–372. <https://doi.org/10.1037/pag0000578>
- Caudroit, J., Stephan, Y., Chalabaev, A., ve Le Scanff, C. (2012). Subjective age and social-cognitive determinants of physical activity in active older

- adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(4), 484-496.
<https://doi.org/10.1123/japa.20.4.484>
- Choi, N. G., ve DiNitto, D. M. (2014). Felt age and cognitive-affective depressive symptoms in late life. *Aging & Mental Health*, 18(7), 833-837.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.886669>
- Diehl, M. K., ve Wahl, H. W. (2010). Awareness of age-related change: Examination of a (mostly) unexplored concept. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 65, 340–350. <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/gbp110>
- Diehl, M., Wahl, H. W., Barrett, A. E., Brothers, A. F., Miche, M., Montepare, J. M., Westerhof, G. J. ve Wurm, S. (2014). Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*, 34, 93–113. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.001>
- Diehl, M., Wahl, H.-W., Brothers, A., ve Miche, M. (2015). Subjective aging and awareness of aging: Toward a new understanding of the aging self. *Annual Review of Gerontology And Geriatrics, Subjective Aging: New Developments And Future Directions* (1–28). Springer Publishing Company.
- Galambos, N. L., Albrecht, A. K., ve Jansson, S. M. (2009). Dating, sex, and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 32–41. <https://doi.org/10.1177/0165025408095552>
- Galambos, N. L., Turner, P. K., ve Tilton-Weaver, L. C. (2005). Chronological and subjective age in emerging adulthood: The crossover effect. *Journal of Adolescent Research*, 20, 538–556.
<http://dx.doi.org/10.1177/0743558405274876>
- Hublely, A. M., ve Russell, L. B. (2009). Prediction of subjective age, desired age, and age satisfaction in older adults: Do some health dimensions

- contribute more than others? *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 12–21. <https://doi.org/10.1177/0165025408099486>
- Hughes, M. L., Geraci, L., ve De Forrest, R. L. (2013). Aging 5 years in 5 minutes: The effect of taking a memory test on older adults' subjective age. *Psychological Science*, 24(12), 2481-2488. <https://doi.org/10.1177/0956797613494853>
- Hughes, M. L., ve Tournon, D. R. (2021). Aging in context: Incorporating everyday experiences into the study of subjective age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 633234. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.633234>
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., Robertson, S., Berg, S., ve Zarit, S. H. (2010). The nature and cross-domain correlates of subjective age in the oldest old: Evidence from the OCTO Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 470–476. <https://doi.org/10.1037/a0017979>
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P., ve Artt, S. (1972). "The ages of me": Toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging and Human Development*, 3, 197–211.
- Kaufman, G., ve Elder, G. H. (2002). Revisiting age identity: A research note. *Journal of Aging Studies*, 16(2), 169–176. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(02\)00042-7](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(02)00042-7)
- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Grühn, D., ve Smith, J. (2008). Self-perceptions of aging: Do subjective age and satisfaction with aging change during old age?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), 377-385. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.P377>
- Kornadt, A. E., Hess, T. M., Voss, P., ve Rothermund, K. (2018). Subjective age across the life span: A differentiated, longitudinal approach. *The*

- Journals of Gerontology: Series B, 73(5), 767-777.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbw072>
- Kotter-Grühn, D. (2015). Changing Negative Views of Aging: Implications for Intervention and Translational Research. Annual Review Of Gerontology And Geriatrics, Subjective Aging: New Developments And Future Directions (167–187). Springer Publishing Company.
- Kotter-Grühn, D., ve Hess, T. M. (2012). The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67(5), 563-571.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbr153>
- Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D., ve Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. Psychology and Aging, 24(3), 654–667.
<https://doi.org/10.1037/a0016510>
- Kotter-Grühn, D., Kornadt, A. E., ve Stephan, Y. (2016). Looking beyond chronological age: Current knowledge and future directions in the study of subjective age. Gerontology, 62(1), 86-93.
<https://doi.org/10.1159/000438671>
- Kwak, S., Kim, H., Chey, J., ve Youm, Y. (2018). Feeling how old I am: Subjective age is associated with estimated brain age. Frontiers in Aging Neuroscience, 168. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00168>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., ve Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 261–270. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
- MacDonald, S.W.S., DeCarlo, C.A., ve Dixon, R.A. (2011). Linking biological and cognitive aging: toward improving characterizations of developmental

- time. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 59–70. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr039>
- Macia, E., Duboz, P., Montepare, J. M., ve Gueye, L. (2012). Age identity, self-rated health, and life satisfaction among older adults in Dakar, Senegal. *European Journal of Ageing*, 9(3), 243-253. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0227-7>
- Montepare, J. M. (1996). Actual and subjective age-related differences in women's attitudes toward their bodies across the life span. *Journal of Adult Development*, 3(3), 171-182.
- Montepare, J. M. (2009). Subjective age: Toward a guiding lifespan framework. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 42–46. <http://dx.doi.org/10.1177/0165025408095551>
- Montepare, J. M., ve Lachman, M. E. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4(1), 73–78. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.1.73>
- Pinquart, M., & Wahl, H.-W. (2021). Subjective age from childhood to advanced old age: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 36(3), 394–406. <https://doi.org/10.1037/pag0000600>
- Rubin, D. C., ve Berntsen, D. (2006). People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13, 776–780. <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193996>
- Schafer, M. H., ve Shippee, T. P. (2010). Age identity, gender, and perceptions of decline: does feeling older lead to pessimistic dispositions about cognitive aging?. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(1), 91-96. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp046>

- Settersten, R. A. ve Hagestad, G. O. (2015). Subjective Aging and New Complexities of the Life Course. *Annual Review Of Gerontology And Geriatrics, Subjective aging: New developments and Future Directions* (29-55). Springer Publishing Company.
- Sneed, J. R., ve Whitbourne, S. K. (2005). Models of the Aging Self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 375–388. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00411.x>
- Soylu, C. (2022). Socio-demographic correlates of subjective age in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 197, 111782. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111782>
- Spuling, S. M., Miche, M., Wurm, S., ve Wahl, H.-W. (2013). Exploring the causal interplay of subjective age and health dimensions in the second half of life: A cross-lagged panel analysis. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 21(1), 5–15. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000084>
- Staudinger, U. M. (2015). Images of Aging: Outside and Inside Perspectives. *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 35, 2015: Subjective aging: New developments and future directions* (187–211). Springer Publishing Company.
- Stephan, Y., Caudroit, J., ve Chalabaev, A. (2011). Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction among older adults. *Aging & Mental Health*, 15(4), 428-436. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536138>
- Stephan, Y., Caudroit, J., Jacconelli, A., ve Terracciano, A. (2014). Subjective age and cognitive functioning: A 10-year prospective study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(11), 1180-1187. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2013.03.007>

- Stephan, Y., Chalabaev, A., Kotter-Grühn, D., ve Jacconelli, A. (2013). "Feeling younger, being stronger": An experimental study of subjective age and physical functioning among older adults. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(1), 1–7. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs037>
- Stephan, Y., Demulier, V., ve Terracciano, A. (2012). Personality, self-rated health, and subjective age in a life-span sample: The moderating role of chronological age. *Psychology and Aging*, 27(4), 875–880. <https://doi.org/10.1037/a0028301>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Caudroit, J., ve Terracciano, A. (2016a). Subjective age and changes in memory in older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 675-683. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv010>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., ve Terracciano, A. (2015a). How old do you feel? The role of age discrimination and biological aging in subjective age. *PLoS One*, 10(3), e0119293. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119293>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., ve Terracciano, A. (2015b). Subjective age and personality development: A 10-year study. *Journal of Personality*, 83(2), 142-154. <https://doi.org/10.1111/jopy.12090>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., ve Terracciano, A. (2016). Feeling older and risk of hospitalization: Evidence from three longitudinal cohorts. *Health Psychology*, 35(6), 634–637. <https://doi.org/10.1037/hea0000335>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., ve Terracciano, A. (2019). Subjective age and Cystatin C among older adults. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 74(3), 382–388. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx124>

- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2020). Physical activity and subjective age across adulthood in four samples. *European Journal of Ageing*, 17, 469-476. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00537-7>
- Teuscher, U. (2009). Subjective age bias: A motivational and information processing approach. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 22–31. <https://doi.org/10.1177/0165025408099487>
- Uotinen, V., Rantanen, T., ve Suutama, T. (2005). Perceived age as a predictor of old age mortality: A 13-year prospective study. *Age and Ageing*, 34, 368–372. <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afi091>
- Weiss, D., ve Lang, F. R. (2012). “They” are old but “I” feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age. *Psychology and Aging*, 27, 153–163. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024887>
- Westerhof, G. J., Barrett, A. E., ve Steverink, N. (2003). Forever young? A comparison of age identities in the United States and Germany. *Research on Aging*, 25(4), 366–383. <https://doi.org/10.1177/0164027503025004002>
- Westerhof, G. J., Whitbourne, S. K., ve Freeman, G. P. (2012). The aging self in a cultural context: The relation of conceptions of aging to identity processes and self-esteem in the United States and the Netherlands. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(1), 52-60. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr075>
- Westerhof, G. J., Miche, M., Brothers, A. F., Barrett, A. E., Diehl, M., Montepare, J. M., Wahl, H.-W., ve Wurm, S. (2014). The influence of subjective aging on health and longevity: A meta-analysis of longitudinal data. *Psychology and Aging*, 29(4), 793–802. <https://doi.org/10.1037/a0038016>
- Westerhof, G. J., ve Wurm, S. (2015). Longitudinal research on subjective aging, health, and longevity: Current evidence and new directions for

research. *Annual Review Of Gerontology And Geriatrics, Subjective Aging: New Developments And Future Directions* (145–165). Springer Publishing Company.

Wienert, J., Kuhlmann, T., ve Lippke, S. (2015). Direct effects of a domain-specific subjective age measure on self-reported physical activity—Is it more important how old you are or how old you feel? *Health Psychology Report*, 3(2), 131–139. <https://doi.org/10.5114/hpr.2015.51450>

Wurm, S., Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Wolff, J. K., ve Schüz, B. (2013). How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy? *Psychology and Aging*, 28(4), 1088–1097. <https://doi.org/10.1037/a0032845>

EXTENDED ABSTRACT

One of the most frequently used concepts in the life-span developmental psychology literature to indicate the position of individuals in life is chronological age (Kotter-Grühn et al., 2016) and it is defined as a measurement of time since birth (Hughes & Touron, 2021). Although chronological age is one of the main topics in which behaviors are defined and investigated (MacDonald et al., 2011), researchers have developed alternative concepts related to subjective age in order to better understand aging and developmental processes, arguing that it does not fully reflect the aging process (Birren & Cunningham, 1985).

Subjective age is defined as how old individuals feel and a structure that offers the opportunity to explore their own aging processes (Montepare, 2009). The first empirical research on subjective age was initiated in the 1950s by researchers focused on understanding adults' attitudes towards the aging process (Montepare, 2009). Robert Kastenbaum et al. (1972), one of the most important researchers of the subjective age literature, suggested that the individual's subjective age perception can be handled in different dimensions, especially how old he or she feels. In a more recent review, Hughes and Touron (2021) underlined that different dimensions of subjective age may be affected

by different contexts, taking into account the findings obtained from different studies.

In the literature, the concept of 'subjective age' has been taken as an umbrella concept by some researchers. 'Self-perceptions of aging' which expresses how individuals experience the aging process, 'old-age stereotypes', which correspond to typical beliefs about the characteristics of older individuals, and 'ideal age', which is defined as the age an individual want to be, and finally 'awareness of age-related change' are discussed under subjective age (Diehl et al., 2015 p.4; Kotter-Grühn et al., 2016). Some researchers stated that subjective age is not an umbrella concept and it corresponds to different structures from other concepts. For example, Barak (2009) underlined in a review study that the mechanisms underlying ideal age reflect a different dimension and therefore both concepts have different consequences, although both subjective and ideal age are typically lower than chronological age.

Studies have shown that individuals during adolescence generally feel older than their chronological age (Galambos et al., 2009; Montepare, 2009). For example, in a 2-year longitudinal study of adolescents aged 12-19 years, it was found that individuals felt increasingly older from 14 to 18.25 years old (Galambos et al., 2009). In a different study, Rubin and Berntsen (2006) suggested that adults younger than 25 have a higher subjective age, (i.e., feeling older), while adults older than 25 have a lower subjective age (i.e. feeling younger) in approximately 1500 individuals aged between 20 and 97 years. Moreover, the researcher indicated that subjective age has different patterns throughout life.

Subjective age has been conceptualized in the literature both as a result of different variables and as a causal structure that affects some variables (Hughes & Touron, 2021). Most studies examining subjective age as an outcome variable and examining its predictors have focused on perceived mastery, personality traits, and psychological or health-related variables (Infurna et al., 2010; Stephan et al., 2012). In addition, it has been stated that the low number of diseases in elderly individuals (Kleinspehn-Ammerlahn et al., 2008), high grip strength and low waist circumference predict younger subjective age (Stephan et al., 2015a). On the other hand, Infurna et al. (2010) showed that the most consistent and strong predictor of subjective age is mastery beliefs.

Studies have shown that subjective age is an important variable that is not only predicted by some variables, but also predicts lifespan developmental outcomes. More specifically, having a younger subjective age than the individual's chronological age has been associated with a number of positive developmental outcomes such as health and health behaviors (Westerhof et al.,

2014), less cognitive declines (Stephan et al., 2014; 2016), perceiving future opportunities (Weiss & Lang, 2012), lower morbidity and longevity (Kotter-Grühn et al., 2009; Uotinen et al., 2005; Westerhof et al., 2014), and increased grip strength (Stephan et al., 2013). More comprehensively, in a meta-analysis study that analyzed the results of longitudinal studies, Westerhof et al. (2014) showed that younger subjective age predicted better health and longer survival. The effect of subjective age is not limited to physical health, Choi and DiNitto (2014) stated that subjective age predicted higher depressive symptoms, in other words worse mental health using both longitudinal and cross-sectional methods that older.

One of the most fundamental problems in subjective age research is related to method of measuring this concept by researchers (Kotter-Grühn et al., 2016). Although single-item questions such as 'How old do you feel do you feel?' were used (Hughes & Touron, 2021), some researchers suggested that sub-domains of subjective age such as physical and social should be measured with different questions and suggested that answers to all questions should be evaluated as subjective age composite score. Another methodological problem that arises in the studies in the subjective age literature is related to the evaluation of the answers given to the question used to measure the subjective age.

As a result, studies on subjective age have generally focused on variables such as health, physical and psychological functioning and the effects of these variables on subjective age. However, future research should focus beyond research on subjective predictors of age, and its impact on dementia, Alzheimer's, and other specific diseases. Attention should also be paid to potential mediating variables in these relationships. Finally, it is considered very important to systematically test the contribution of subjective age to health-related and cognitive outcomes, taking into account cross-cultural and cohort-related effects.