

Yaşlılık Psikolojisi

Bütüncül Yaklaşım

Editörler: Hatice KUMCAĞIZ • Yasin DEMİR



Editörler: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ - Doç. Dr. Yasin DEMİR

YAŞLILIK PSİKOLOJİSİ **Bütüncül Yaklaşım**

ISBN 978-625-8044-38-6

DOI 10.14527/9786258044386

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Aralık 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Yaşlanma, zaman içinde biyolojik düzeyde çok çeşitli moleküler ve hüresel hasarın birikmesinin etkisinden kaynaklanmaktadır. Yaşlanmayla birlikte bireylerde yaygın olarak işitme kaybı, katarakt, sırt ve boyun ağrısı ve osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, depresyon ve demans gibi zihinsel ve fiziksel sorunlar görülmektedir.

Yaşlı bireylerde görülme olasılığı yüksek olan bu sorunları ele almak ve genellikle gözden kaçan psikolojik sağlık durumlarını tedavi etmek için gösterilen çaba yaşlı bireylerin duygusal ıstırabın azalmasına, fiziksel sağlığının iyileşmesine, engellilik durumunun azalmasına ve yaşam kalitelerinin artmasına neden olur.

Her birey gibi, yaşlı yetişkinlerin de düşüncelerini ve duygularını ifade etmeye ihtiyacı vardır. Yaşlı yetişkine bakım veren aile bireyleri veya bakıcıları, yaşlı bireyin düşüncesini almadan otomatik olarak bir şeyler yaparsa, bu durum zamanla yaşlı bireyi incitebilir. Bu nedenledir ki mümkün olduğunca yaşlı yetişkinleri kendileri ile ilgili kararlara dâhil etmek ve nasıl hissettiğine gerçekten ilgi göstermek gibi basit uygulamalar psikolojik olarak büyük bir fark oluşturabilir. Yaşlı bireylere sağlanan destekleyici fiziksel ve sosyal ortamlar, kapasitedeki kayıplara rağmen, kendileri için gerekli olan öz bakımlarını yapabilmelerine ve kendi kendilerine yetebilmelerine önemli katkı sağlar.

Yaşlı bireylerin yaşlanma sürecinde fiziksel ve psikolojik yönden gelişimini destekleyici aktiviteler, yaşlı bireyin yaşamını kaliteli sürdürmesine destek verirken aynı zamanda yaşlı bireye bakım veren kişilerin de yaşam kalitelerine olumlu etki yapacaktır.

Bu kitapta yaşlanma süreci yaşlılık kuramları ile birlikte bütüncül bir bakış açısıyla ele alınarak incelenmiştir. Alanında yetkin olan bilim insanları tarafından hazırlanan bu eserin yaşlı bireyler için psikolojik yardım ve yaşam kalitelerini desteklemeye yönelik olarak yürütülecek derslerde öğrencilerin eğitim ve öğretim ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterlikte olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle kitabın psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji, gerontoloji ve sosyal hizmet alanlarındaki öğrenciler için yararlı kaynak olduğunu söyleyebiliriz.

Bu kitabın hazırlanmasında ve yayımlanmasında emeği geçen herkese, kitaba ilgi gösteren öğretim elemanlarına ve öğrencilere teşekkür ediyoruz. Derslerinde kitabı kaynak olarak kullanan öğretim elemanlarının eleştiri ve önerileri için editörler ve ilgili yazarlar ile bağlantı kurmalarını bekliyoruz. Bizlere ulaşan öneriler ve eleştiriler değerlendirilecektir.

Sevgi ve saygılarımızla.

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
ORCID: 0000-0002-0165-3535

Doç. Dr. Yasin DEMİR
ORCID: 0000-0002-2456-1449

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ - Doç. Dr. Yasin DEMİR

1. BÖLÜM: Yaşlılıkla İlgili Temel Kavramlar

Prof. Dr. Cengiz ŞAHİN, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
ORCID: 0000-0003-4875-4883

2. BÖLÜM: Yaşlılık Kuramları

Doç. Dr. Yasin DEMİR, Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-2456-1449

3. BÖLÜM: Yaşlılık Dönemindeki Yaygın Nörolojik Problemler

Dr. Öğr. Üyesi Gülhan Gökçe CERAN YILDIRIM
İstanbul Rumeli Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-7594-5100

4. BÖLÜM: Yaşlılık Dönemindeki Yaygın Psikolojik Problemler

Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ, Ondokuz Mayıs Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-9310-7506

5. BÖLÜM: Yaşlılık ve Sosyal Yaşam

Doç. Dr. Fulya TÜRK, İstanbul Medeniyet Üniversitesi
ORCID: 0000-0003-1896-8418

6. BÖLÜM: Yaşlılığa Hazırlık

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP, Batman Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-5531-5745

7. BÖLÜM: Yaşlılarla Psikolojik Danışma

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ, Ondokuz Mayıs Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-0165-3535

8. BÖLÜM: Yaşlanma ve Cinsel Yaşam

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TAŞ, Samsun Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2763-0235
Op. Dr. Mustafa ÇAĞLAR, Samsun Medicalpark Hastanesi
ORCID No: 0000-0003-3802-1395

9. BÖLÜM: Yaşlılık Döneminde Beslenme

Doç. Dr. Pınar SÖKÜLMEZ KAYA, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ORCID: 0000-0003-4865-4268

Öğr. Gör. Dr. Canan ASAL ULUS, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ORCID: 0000-0003-0170-976X

10. BÖLÜM: Yaşlılık Döneminde Evlilik ve Aile İlişkileri

Prof. Dr. Melek DEMİR, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ORCID: 0000-0002-1280-5952

11. BÖLÜM: Yaşlı Bireylerde Örnek Terapi Uygulamaları

Uzm. Dr. Gülay OĞUZ

ORCID: 0000-0003-1162-9819

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM YAŞLILIKLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Giriş.....	1
Temel Kavramlar	2
Yaş.....	2
Yaşlılık.....	3
Yaşlanma.....	5
Yaşlanma Türleri.....	7
Yaşlanma ile Meydana Gelen Değişiklikler.....	9
Biyolojik Değişiklikler	9
Bilişsel Değişiklikler.....	13
Psikolojik Değişiklikler.....	15
Sosyal Değişiklikler ve Kişilik Gelişimi.....	16
Yaşlanmayı Erteleme	18
Yaşlılık ve Ölüm	19
Yaşlı Nüfusunun Özellikleri	20
Türkiye’de İstatistiklerle Yaşlı Nüfusun Demografik Özellikleri	22
Sonuç.....	24
Kaynakça.....	26

2. BÖLÜM YAŞLILIK KURAMLARI

Giriş.....	31
İlişki Kesme (Yaşamdan Geri Çekilme) Kuramı	31
Etkinlik Kuramı	36
Süreklilik Kuramı	38
Sosyo-Çevresel Kuram.....	40
Rol Bırakma Kuramı	42
Sosyal Değiş-Tokuş Kuramı	44
Yaşlı Ayrımcılığı Kuramı	46
Eksiklik (Noksanlık) Teorisi	47
Kaynakça.....	48

3. BÖLÜM YAŞLILIK DÖNEMİNDEKİ YAYGIN NÖROLOJİK PROBLEMLER

Giriş.....	51
Yaşlılarda Görülen Nörolojik Değişiklikler	52
Demans.....	52
Alzheimer Hastalığı (AH).....	54
Alzheimer Hastalığının Risk Faktörleri	56
Serebrovasküler Hastalıklar (SVH) - Vasküler Demans.....	56
Vasküler Demansta Risk Faktörleri	58
Lewy Cisimcikli Demans ve Parkinson Hastalığı Demansı	59
Frontotemporal Demans (Pick Hastalığı).....	61
Nöropatik Ağrı.....	63
Diyabetik Nöropati (DN).....	64
Tuzak Nöropatiler	66
Karpal Tünel Sendromu	66
Kübital Tünel Sendromu	67
Sonuç.....	68
Kaynakça	68

4. BÖLÜM YAŞLILIK DÖNEMİNDEKİ YAYGIN PSİKOLOJİK PROBLEMLER

Giriş.....	71
Yaşlılarda Depresyon.....	72
Depresif Belirtiler ve Risk Faktörleri	73
Yaygınlığı, Sıklığı.....	73
Yaşlılarda Deliryum.....	74
Deliryum Sıklığı ve Risk Faktörleri.....	75
Deliryumu Yönetmek	75
Yaşlılarda Ölüm Korkusu	76
Yaşlılarda Ölüm Korkusunu Azaltmaya Yönelik Müdahaleler	77
Yaşlılarda Uyku Bozuklukları	78
En Yaygın Görülen Uyku Bozuklukları.....	79
Yaşlılarda Anksiyete	82
Anksiyete Özelliği ve Yaygınlığı	82
Kaynakça.....	84

5. BÖLÜM YAŞLILIK VE SOSYAL YAŞAM

Giriş.....	89
Emeklilik	92
Yalnızlık	94
Sosyal Destek	99
Yaşlı İstismarı	102
Yaşlı Bireylerin Sosyal Yaşamlarını Etkileyen Diğer Konular	107
Yaşlılıkta Yoksulluk	107
Yaşlanmanın Kadınlaşması	108
Sosyal Dışlanma	108
Boş Zaman Etkinlikleri	109
Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaşlı Bireylerin Sosyal Yaşamı.....	110
Sonuç.....	117
Kaynakça.....	118

6. BÖLÜM YAŞLILIĞA HAZIRLIK

Giriş.....	125
Gelişim Dönemleri.....	128
Kişilik	132
Aile Yaşamı.....	135
İş ve Meslek Yaşamı.....	137
Sağlıklı Yaşam	140
Kültür	142
Yaşlılığa Hazır Olmak İçin Öneriler.....	143
Kaynakça.....	144

7. BÖLÜM YAŞLILARLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

Giriş.....	147
Yaşlılarda Psikolojik Danışmanlığının Gelişimi.....	148
Yaşlı Yetişkinler ile Terapötik İletişim	149
Algı.....	150
Bilişsel Müdahale.....	150
Hız ve Zaman.....	151
Motivasyon.....	151
Psikolojik Danışma Sürecinde Yaşlı Yetişkinler ile İletişim	151

Yaşlı Yetişkinler ile Gerçekleştirilen Psikolojik Danışma Sürecinde Psikolojik Danışmanın Rolü	153
Yaşlı Bireyler İçin Danışmanlık Becerileri	154
Yaşlılara Sunulan Psikolojik Danışma Yaklaşımları ve Stratejileri	157
Yaşlı Yetişkinlerde Kullanılan Terapiler ve Teknikler	158
Anımsama Terapisi ve Yaşam İncelemesi.....	160
Anımsama Terapisi ve Uygulama Boyutu.....	160
Yaratıcı Problem Çözme.....	162
Bibliyoterapi ve Terapide Kullanımı	164
Evcil Hayvan Terapisi	165
Gevşeme Teknikleri	166
Dans ve Müzik Terapileri	166
Bahçe Bitkileri Terapisi.....	166
Kaynakça.....	167

8. BÖLÜM YAŞLANMA VE CİNSEL YAŞAM

Giriş.....	171
İleri Yaş Döneminde Cinsel Hayatı Etkileyen Faktörler.....	172
Yaşlanma ve Cinsel İşleyiş	174
Cinsel Tepki Süreci.....	175
Cinsel İstek ve Cinsel Uyarılma	175
Fizyolojik Uyarılma ve Değişim.....	176
Orgazm ve Eğişim	181
Duygusal Uyarılma	184
Bilişsel Süreç	185
Cinsel Davranış	186
Sonuç ve Öneriler.....	187
Kaynakça.....	188

9. BÖLÜM YAŞLILIK DÖNEMİNDE BESLENME

Giriş.....	191
Yaşlılıkta Beslenmenin Önemi.....	191
Beslenme Durumunun Yaşlanma Hızına Etkisi.....	192
Yaşlılıkta Görülen Metabolik ve Fizyolojik Değişiklikler ve Beslenme	193
Yaşlılıkta Görülen Kronik Hastalıklar ve Beslenme	194
Yaşlılıkta Enerji ve Besin Öğelerinin Alımı	195

Yaşlılıkta Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinmesi	198
Besin Grupları.....	201
Yaşlılarda Menü Planlama İlkeleri.....	202
Sonuç ve Öneriler	202
Kaynakça.....	203

10. BÖLÜM YAŞLILIK DÖNEMİNDE EVLİLİK VE AİLE İLİŞKİLERİ

Giriş.....	205
Yaşlılık Dönemi Evlilik İlişkileri.....	206
Emeklilik ve Evlilik İlişkileri.....	209
Hastalık, Bakım Sağlamak, Eş Kaybı ve Evlilik İlişkileri.....	212
Yaşlılık Dönemi Aile İlişkileri.....	214
Yaşlılık Döneminde Evlilik Danışmanlığı.....	217
Yaşlılık Döneminde Aile Psikolojik Danışmanlığı.....	219
Yaşlı Bakımı ve Aile Psikolojik Danışmanlığı.....	223
Kaynakça.....	230

11. BÖLÜM YAŞLI BİREYLERDE ÖRNEK TERAPİ UYGULAMALARI

Vaka Örnekleri.....	235
1. Vaka (A. K.).....	235
Terapi Süreci	236
2. Vaka (K. S.)	239
Terapi Süreci	239
3. Vaka (K. Ö.)	240
Terapi Süreci	241
4. Vaka (B. S.).....	242
Terapi Süreci	243
5. Vaka (M. Ü.).....	244
Terapi Süreci	245
6. Vaka (G. C.)	246
Terapi Süreci	247
7. Vaka (A. H.)	249
Terapi Süreci	250

Yazarlar Hakkında.....	251
-------------------------------	------------

1. BÖLÜM

YAŞLILIKLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Prof. Dr. Cengiz ŞAHİN, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
ORCID: 0000-0003-4875-4883

GİRİŞ

Çağımızın en önemli demografik olgusu olan küresel yaşlanma insanlık tarihinin şimdiye kadar hiç karşılaşmadığı bir değişimdir. Dünya nüfusu, uzayan ömür ve düşen doğurganlık sonucu, toplam nüfus içinde genç yaşlardaki nüfusun azalması ve yaşlı nüfusun görece artarak yaş yapısının değişmesi ile hızla yaşlanma sürecine girmiştir. Nüfusun yaşlanması geçen yüzyılda, önce gelişmiş ülkelerin gündeminde yer almaya başlamış daha sonra da tüm dünyanın odak noktası haline gelmiştir. Küresel yaşlanma, artarak devam edeceği düşünülen ve yaşamın tüm boyutlarını etkileyen bir durumdur (T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018). Yaşlılık, yaşlanma bilimi olan gerontoloji ve yaşlıların sağlık sorunlarının tanı ve tedavisi ile ilgilenen tıp dalı olan geriatri başta olmak üzere psikoloji, psikolojik danışma, sosyoloji, sosyal hizmetler vb. birçok disiplin alanlarda yaygın olarak çalışılmaya başlanmış bir olgudur.

İnsanın kendini tanımaya başladığı ilk günden bugüne yaşlılık ve yaşlanma bütün yönleriyle incelenen bir bilim konusu olmuştur. Bu ilginin nedeni yaşlanmanın insan gelişiminin doğal bir süreci olması, yaşlı nüfusun artması ve buna bağlı olarak sağlık, psikolojik, sosyolojik, ekonomik vb. yaşlılık sorunlarının giderek artması olduğu söylenebilir. Buna karşılık yaşlıların kendinden sonra gelen kuşaklara model olma, danışmanlık yapma, bilgi birikimlerini ve deneyimlerini aktarma gibi önemli sorumlulukları da bulunmaktadır.

Dünyada iki türlü insan vardır; yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. Katılmak yaşamı, seyretmek ise ölümü, simgeler. Yaşamak kendisi olabilmeyi ve yaşama etkin bir biçimde katılabilmeyi tanımlar (Geçtan, 2006). Ölümden en çok korkan kimseler, yaşayanları seyredip eleştirenlerdir. Bir daha ele geçmeyecek olan gençliğin kaybolup gitmesi ve geriye saymaya başlama sıkıntı yaratır. Böyle

bir gerçek karşısında insan, yaşamı gerçek anlamda yaşayamama ve ölmeyi düşünme konusunda korku duyabilir (Jung, 1997; Yavuzer, 2015).

Gebelikle başlayan yaşam süreci doğum, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılığın ardından ölümle son bulur. Tüm yaşam süreci içerisinde insan kalıtsal ve çevresel özelliklerden etkilenir ve süreklilik gösteren biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşar. Gelişim psikolojisi açısından değerlendirildiğinde, gelişim sürekli, başladığı hızla devam eder, her gelişim dönemi bir önceki dönemden etkilenir ve bir sonrakini etkiler. Dolayısı ile yaşlılık döneminin kişiye özel ve gelişim özellikleriyle de genel değerlendirilmesinin uygun olacağı söylenebilir.

Bu bölümde, yetişkinliğin sonundan ölüme kadar devam eden gelişim sürecinin son evresi olan yaşlılık ya da güncel kullanımıyla geç yetişkinlik dönemi temel kavramları açıklanmış ve yaşlı nüfusun özellikleri değerlendirilmiştir.

TEMEL KAVRAMLAR

Yaş, yaşlı, yaşlanma ve yaşlılık için kültürden kültüre, toplumdan topluma çeşitli tanımlar yapılmakta; yaşlanma, yaşlılık, geç yetişkinlik ya da ihtiyarlık kavramları birbirlerinin yerine oldukça sık ve genellikle de karıştırılan kavramlar olarak kullanılmaktadır.

Yaş

Yaş, biyolojik ve kronolojik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Biyolojik yaş ile kronolojik yaşın denkliği varsayılsa da mutlaka eşanlamlı olmadığı genel olarak kabul edilmektedir (T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018).

Kronolojik yaş, doğumdan başlayarak içinde bulunulan zamana kadar geçen yılların toplamıdır. Kronolojik yaşlılık geçen zamana göre bir yıllık birimler esas alınarak yapılan yaşlılık tanımını belirtir; toplumda bunun karşılığı 'yaş'tır (Güler, 1998). Aslında bir insanın yaşlılığının yaşıyla belirlenmesi mümkün değildir (Tufan, 2001). Yaşlılığın kronolojik olarak tanımlanması modern çağda nüfus kayıtlarının tutulması ile önem kazanmıştır (Yazıcı, 2014). Kronolojik yaşlanma herkes için aynı iken biyolojik yaşlanma kişiler arasında farklılık göstermektedir (Yertutan, 1991).

Biyolojik yaş, organizmanın organ, doku, hücre ve gen düzeyinde yaşam fonksiyonlarının yaşamı aksatacak şekilde değişerek beklenen ömrün sonuna doğru gelmesi sürecidir. Biyolojik yaşlanma gebelikle başlayan ve yaşam boyu süren bir

olgudur (Güler, 1998). Yaşlanma sürecinde kalıtsal özellikler, yaşam biçimi, yapılan iş, geçirilen hastalıklar kazalar gibi etkenler rol oynamaktadır (Arpacı, 2005).

Yaşlılık

Yaşlı yaşı ilerlemiş, kocamış, ihtiyar (kimse) ve uzun yılları geride bırakmış olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Yaşlılık ise biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kronolojik özellikleri olan, insanın işlevselliğinin azaldığı, buna karşın tecrübelerin ve bilgeliğin fazla olduğu, yetişkinlik döneminin sonu ile ölüm arasında doğal bir gelişim süreci olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle doğumla başlayan, yıl birimiyle ölçülebilen sürece “yaş”, yaşı ilerleyen bireylere “yaşlı”, yaşlı olma durumuna ise “yaşlılık” denilmektedir.

Yaşlılık eşliğini belirlemek için ortak kullanım takvim yaşıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletlerin kronolojik yaş tanımları farklılaşmaktadır. DSÖ kronolojik olarak 65 yaş ve üzerini “yaşlı” olarak tanımlarken Birleşmiş Milletler dokümanlarında kıstas 60 yaş ve üzeridir. Ömrün tarihte hiç olmadığı kadar uzamış olması göz önüne alındığında gerek 60 gerekse 65 yaş gelişmiş ülkeler için genç yaş olarak görülebilmektedir; gelişmekte olan ülkelerde de yaşam süreleri bu yaşlara erişmiş ve geçmiş durumdadır. Demografik olarak 65 yaş ve üzeri yaşlılık döneminin başlangıcı olarak kabul edilmekte ve bireyin emekliye ayrılması, sağlık ve sosyal güvencelerden yararlanmaya başlaması ile eşleştirildiğinden bu yaş sosyal ve ekonomik yaşlılığın da başlangıcı sayılmaktadır. DSÖ yaşlılığı, “Yaşam-sal fonksiyonların sürekli azalması, tüm organizmanın verimliliğinin azalması ve çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamıştır. Kendi içinde de yaş boyutunda yapılan gruplamalara göre 65–74 arası yaşlar “genç yaşlılık”, 75–84 arası yaşlar “yaşlılık”, 85 ve üzeri yaşlar ise “ileri yaşlılık” olarak tanımlanmaktadır (T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018).

Yaşlılığın başlangıcı olarak “kronolojik yaşı” kabul edilmesinin sebebi, kişilerde yaşlılığın “fizyolojik” olarak belirlenmesinin kesin sonuç vermeyeceğinden psikolojik olarak belirlenmesinin ise “imkânsız” olmasından kaynaklanmaktadır (Pekcan, 2000). Ancak DSÖ yaşlıyı tanımlamak için kullanılan kronolojik yaşı kesin bir gösterge olmadığını, yaşlanmanın her yaşlı için aynı olmadığını ve aynı yaştaki yaşlıların farklı gelişim özellikleri gösterebileceklerini belirtmektedir (WHO, 2002)

Bu kronolojik genel tanımlama, yaşlılığın yaşam süresini belirlese de yaşlılığı yaşamsal yönden açıklayıcı bir ifade değildir. Yaşlanma ve yaşlılık kavramlarını bilimsel boyutuyla inceleyen Gerontoloji’de bu kavram, yaşlanma ve yaşlılık şeklinde iki ayrı olguyu kesin çizgilerle ayırarak tanımlanmaktadır. Yaşlanma, insa-