

自我感知老化研究现状及未来展望

贾霄飞, 尚雨函, 陈小异*

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年7月3日; 录用日期: 2024年8月20日; 发布日期: 2024年8月28日

摘要

在我国, 人口老龄化的挑战日益加剧, 构成了一个紧迫的社会问题。随着岁月的流逝, 老年人在身体和心理上都可能经历衰退, 这不仅影响他们的健康, 还可能引发经济负担等多重问题。多年来的学术调研揭示了一个重要现象: 除了众所周知的人口统计学因素如年龄、性别和家庭状况外, 老年人的心理健康状态, 尤其是他们对老化过程的内在认知, 对他们的整体福祉有着深远的影响。深入分析和整合自我感知老化的研究进展, 对于推动社会的和谐与进步极为关键。通过阅读和整理相关文献, 本文归纳了自我感知老化的概念、测量工具、影响因素等, 并提出此研究的现状和在未来可能的发展趋势, 以期为新涉足该领域的研究者提供一定参考。

关键词

自我感知老化, 老年人, 老化刻板印象

Research Status and Future Prospects of Self-Perception of Aging

Xiaofei Jia, Yuhan Shang, Xiaoyi Chen*

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jul. 3rd, 2024; accepted: Aug. 20th, 2024; published: Aug. 28th, 2024

Abstract

In our country, the challenge of population aging is intensifying, which constitutes an urgent social problem. As the years go by, the elderly may experience a decline both physically and psychologically, which not only affects their health, but can also trigger multiple problems such as financial burden. In addition to well-known demographic factors such as age, gender and family status, the mental health of older people, especially their internal perception of the aging process, has a profound

*通讯作者。

impact on their overall well-being. In-depth analysis and integration of research progress on self-perceived aging is crucial to promoting social harmony and progress. By reading and collating relevant literature, this paper summarizes the concept, measurement tools, and influencing factors of self-perceived aging, and puts forward the current status and possible future development trends of this research, in order to provide some reference for researchers who are new to this field.

Keywords

Self-Perception of Aging, Older Adults, Aging Stereotypes

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

根据 2019 年的官方统计数据,我国年满 60 岁的公民已达到 2.5 亿,占总人口比例的 18.1%。展望 2050 年,预计这一数字将攀升至 4 亿,凸显了人口老龄化的严峻性。这一现象引发了一系列社会性挑战,尤其是在健康领域。这不仅加重了医疗体系的负担,也暴露了老年人在心理健康方面的脆弱性。为了应对这些挑战,2020 年 9 月,国家卫生健康委推出了专门针对老年人群体的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,旨在通过重点筛查和干预措施来提升老年人的心理健康水平。与此同时,国家还出台了《积极应对人口老龄化中长期规划》,强调了推广健康生活方式、降低疾病发生率以及加强心理健康服务体系的重要性。改善老年人的身心健康,不仅能够延长劳动力市场的活跃人口比例,还能帮助老年人更好地享受他们的晚年生活。老化是一个自然的生理过程,涉及身体各系统和细胞的逐渐退化。个体对老化过程的认知被称为自我感知老化, [Barker et al. \(2007\)](#) 对此进行了界定,认为它是在生理、心理和社会层面感受到老化压力时形成的一种个人感受和情绪反应。研究者普遍认同,自我感知老化在老年人的健康和福祉中扮演着关键角色,这一点超越了传统的人口统计学因素如年龄、性别和家庭背景。自我感知老化的积极性与老年人的生理健康、心理幸福和行为模式良好正向关联,有助于他们更好地理解衰老,采纳有益的生活方式,从而提升生活质量、推迟老化进程、预防疾病,并实现健康长寿。然而,长期的或极端消极的自我感知老化可能导致睡眠障碍、记忆力下降和其他健康问题,甚至可能引发不良的生活习惯 ([Levy et al., 2002](#); [Levy & Myers, 2004](#); [Kleinspehn-Ammerlahn et al., 2008](#))。本研究综合了自我感知老化的定义、理论支撑、研究手段和评估工具,分析了影响其变化的因素,并讨论了当前研究的进展和未来的发展方向。目的是为了辅助老年人建立正确的老化观念,鼓励他们以积极的态度面对老年生活,并增强他们的健康自我管理能力,以推动老年人的积极老龄化。

2. 自我感知老化的概念

“自我感知老化”(Self-Perception of Aging)这一术语,缩写为 SPA,源自对个体如何将他人对其看法内化为自我认知的研究。这种内化过程涉及积极与消极态度,反映了个体对外界普遍看法的吸收([胡蕴琦, 2013](#))。在老化的语境中,该概念被进一步阐释,不同的研究提出了多样化的理解。一些研究提出,自我感知老化融合了社会对年龄的固有看法、个人的期望以及个人经历([Han, 2011](#))。[Barker et al. \(2007\)](#) 通过分析自我调节机制和对老化的固有观念与老年人的自我评估,提出了一个综合性的观点:自我感知老化是老年人在面对生理、心理和社会层面的老化压力时形成的一种主观认知和情绪反应,这种反应可能激发积极或消极的行为模式。这一定义不仅整合了先前对自我感知老化的各种解释,还明确了其具体含义,

并获得了学术界的广泛认同。

3. 自我感知老化的理论基础

3.1. 老化刻板印象

老化刻板印象理论探讨了老化的定型观念是如何形成的。这种观念指的是，当社会对某一群体的固定看法和预期影响个体的自我认知时，这种自我认知可能对个体的生理状态和健康产生负面效应(Levy, 2009)。老化的定型观念，即个体对老年期的自我认知，可以通过以下几个阶段来理解：首先，是年龄相关的定型观念在个体一生中的逐渐内化；其次，是这种定型观念在个体无意识中的作用；第三，是个体对这些观念的自我关联；最后，是多种因素共同作用的过程。年龄相关的定型观念自儿童时期开始形成，并在成年后不断强化，直至老年期转化为老化的定型观念。这一过程通常不为个体所察觉，但当个体经历了老化定型观念的固化阶段，这种观念的影响便变得明显(Levy, 2003)。这一阶段包括两个部分：社会对老年的定义，如将 60 岁以上的人群视为老年人；以及个体对年龄相关定型观念的内化，通过与个人经历相关的社会事件，个体开始接受自己作为老年人的身份。老年人的身份认同理论进一步证实了年龄定型观念的自我关联性(杜鹏, 伍小兰, 2008)，这种关联性与社会事件共同塑造了老化的定型观念(Levy, 2003)。

3.2. 自我评价与老化刻板印象的关系

个体对老化的自我认知与社会普遍的老化刻板印象有所区别。老化刻板印象是个体在步入老年之前就形成的对老年生活的一种预设观念，而自我评价则是老年人基于自身经历对老化过程的直接感受和态度。当老年人感到自己心态年轻，并对自身的老化状态持积极态度时，这反映了他们积极的自我感知(Kleinspehn-Ammerlahn et al., 2008)。这种自我感知可能受到社会老化刻板印象的影响，并且能够反映出老化刻板印象的实际影响效果。

4. 自我感知老化的研究方法

4.1. 量化研究

要深入探究和分析事物的量，必须借助数学工具进行量化的分析，这种研究方法被称为定量研究或量化研究，该方法在社会科学领域中十分常用。在对 SPA 进行研究时，经常采用的是用问卷调查的方式来做量化研究，主要采用的调查问卷有：老化态度问卷(the Attitudes to Aging Questionnaire, AAQ)、老化感知问卷(Aging Perceptions Questionnaire, APQ)、中文版老化感知问卷(C-APQ)、老化焦虑量表(Anxiety About Aging Scale, ASS)、老年人态度量表(Attitude To the Elderly Scale, ATE)、老化过程态度量表(Attitude To the Aging Process Scale, ATAP)。在对自我老化感知的量化研究中，胡蕴绮等(2013)对《老化感知问卷》进行了翻译与修订，最终形成了该量表的中文版本，即中文版老化感知问卷(C-APQ)，该问卷由两大部分构成，涵盖八个不同的分量表。第一部分“老化看法”细分为七个量表，包括急/慢性时间性、周期性、情感特征、积极与消极控制、以及积极与消极结果等方面，共 32 题，采用李克特五级评分。第二部分“老化体验”，只包括剩余的一个分量表，即认同量表，有 17 题，采用两点计分，即用 1 和 0 分别代表是和否。

4.2. 质性研究

量化研究在深入了解老年人内心体验和健康行为的原因方面存在局限，而质性研究能够有效弥补量化研究的不足，因此质性研究在该领域扮演着关键角色。质性研究，也被称作定性研究或质化研究，它与量化研究不同，它的研究工具不是调查问卷，而是研究者本身，它是一种深度挖掘人类社会现象存在的意义和价值的方法。鉴于个体差异，每个人对老化的感知不尽相同(Westerhof et al., 2012)，研究者们正更多地关

注老年人的体验和生活历程。通过运用现象学(Söderhamn, 2013; Breheny & Griffiths, 2017)、扎根理论(Javadi-Pashaki et al., 2015; Bardach et al., 2016)、民族志学(Chard et al., 2017)和行动研究等定性研究方法, 研究者能深入地分析和理解老年人的内心想法和体验。近年来, 由于量化研究与质性研究各有优缺点, 研究者在进行更深入的调查研究时, 逐渐开始采用定性与定量相结合的方法, 其中定性研究主要通过访谈法进行。

5. 自我感知老化的测量工具

5.1. 老化态度问卷(The Attitudes to Aging Questionnaire, AAQ)

该问卷是由 Laidlaw 等人(2007)使用来自 20 个国家的 5566 例参与者为样本编制成的 24 项老化态度感知问卷, 该问卷的主要适用对象是老年人。问卷共 3 个维度, 即身体变化、心理社会丧失和心理获得, 每个维度中又分别包含八个项目, 每个项目采用 1 (完全不正确)~5 (完全正确)五级评分。Laidlaw 等人(2018)又基于 AAQ 提出了一个 12 项简短形式更为实用的老龄化态度问卷(the Attitudes to Aging Questionnaire Short-Form, AAQ-SF), 并检验了有效性。黄一帆等(2010)采取与 Laidlaw 面对面、逐条商讨核对中文表达方式及每条项目内容意义的方式, 对老化态度问卷进行了翻译, 中文版老化态度问卷总量表 Cronbach's α 系数为 0.827, 分半信度(奇偶分半)为 0.852, 重测信度为 0.865, 该量表的测量结果较为稳定, 并且适应中国的文化背景, 在对中国人样本进行调查时更为适用。

5.2. 自我感知老化量表(The Ageing Perceptions Questionnaire, APQ)

自我感知老化量表(APQ)由 Barker 等人(2007)编制, 共有 8 个维度, 49 个题项, 该量表条目繁多, 在实际施测中较为繁琐, 不利于使用。因此, 胡蕴琦(2013)对其进行了汉化, 精简为 46 个条目, 并且保持了与原量表相似的 Cronbach's α 系数, 各个分量表的 Cronbach's α 系数范围为 0.665~0.869。另外该量表还具有较高的重测信度(0.753~1)。Sexton 等人(2014)基于爱尔兰的老龄化纵向研究, 进一步精简了量表, 形成了简版自我感知老化量表(B-APQ), 该量表展现出良好的信度和效度, Cronbach's α 系数和内容效度均达到 0.8 左右。扈娜等人(2018)采用 Brislin 的翻译-回译方法, 将 B-APQ 翻译成中文版, 共 17 个条目。评分采用李克特 5 级评分, “1”代表“非常不同意”, “5”代表“非常同意”, 其中特定条目需反向计分。量表总分范围为 17 至 85 分, 分数越高, 表示个体对老化的自我感知越消极。

6. 影响自我感知老化的因素

6.1. 性别和年龄

随着年岁的增长, 人们愈发感受到衰老带来的一系列挑战, 这使得他们更加清晰地认识到老化是一个长期且可能带来负面效应的过程。根据赵玉等人(2021)的研究, 可以发现性别和年龄对自我感知老化产生了影响, 具体来说, 年长者及女性老年人往往对自身的老化持有更加消极的看法。

6.2. 受教育程度

教育水平对个体的认知功能有一定的影响。王冬华等人(2020)的研究发现, 在慢性病老年人群中, 那些受教育程度较低的个体往往对老化持有较为消极的态度。相反, 拥有更多经济资源的老年人则展现出更为积极的老化观念。一些学者提出, 接受过优质教育的老年人往往拥有更强的自我连续性, 并且对衰老过程持有更加正面的自我感知。此外, 这些老年人较少表现出老年期抑郁症的症状(Zielińska-Więczkowska & Sas, 2020)。

6.3. 孤独

孤独感的形成与个体的认知状态和获得的社会支持紧密相关。朱亮等人(2018)的研究指出, 得到较高

家庭关注和关怀的老年人倾向于拥有更加积极的自我老化感知,而且家庭的关怀程度是老年人积极面对生活事件和疾病进程变化的一个重要积极因素。张智月等人(2022)则认为孤独感在老年慢性病患者的社会支持与自我感知老化之间起到了中介作用。因此,社区医疗工作者应当实施有效的干预措施来减少老年人的孤独感,并提升他们的社会支持水平,这不仅有助于缓解他们的消极自我老化感知,也对促进和实现老年人的成功老龄化具有积极作用。

6.4. 抑郁

抑郁症是一种以持续情绪低落为主要特征的常见的心理疾病。根据秦琼等(2022)的研究发现,抑郁和社会隔离是影响个体自我感知老化的关键因素,并且社会隔离在抑郁与自我感知老化之间起到了调节作用。朱亮等人(2018)的研究也指出,与非抑郁状态的老年人相比,处于抑郁状态的老年人对健康和自我老化的感知更为负面,这种现象可能与老年人随着年龄增长而经历的负面情绪增加有关。

7. 小结与展望

在近期的文献计量学研究中,可以观察到自我感知老化领域的文章发表数量和引用频率都在持续上升,这反映出学术界对这一议题的兴趣在不断增长。这种增长趋势很可能与全球人口老龄化的加剧、国家层面的政策支持以及科研资金投入的增加有直接联系。美国在近五年内的研究成果和学术影响力均位居首位,这可能得益于美国在该领域的早期研究基础、丰富的信息交流机会以及高水平的科研能力。在研究机构方面,主要活跃的是各高等学府,它们之间建立了紧密的合作关系,形成了日益扩展的研究网络,这有助于推动自我感知老化领域的持续进步。

自我感知老化的研究重点包括以下几个方面:第一,与多种变量的关系:许多文献聚焦于研究自我感知老化与其他变量之间的相互关系,探索影响自我感知老化的内在机制(Losada-Baltar et al., 2020; Rivera-Ochoa et al., 2022; Mitina et al., 2020)。第二,研究对象的多样化:自我感知老化的研究对象已经不再局限于老年人群体,研究的关注点已经从老年人群体扩展到更广泛的年龄阶段。例如,对不同教育背景下的学生的研究发现,父母对孩子身体状况的评价对孩子身体自我认知具有重要作用(Heiman & Olenik-Shemesh, 2019);同时,中老年人对自身衰老过程的态度对于健康行为和求助行为的调节具有显著的作用(Cheng et al., 2012)。第三,文献综合分析:通过系统性回顾,学者们发现积极的自我感知老化与更优的健康结果相关联(Tully-Wilson et al., 2021; Hu et al., 2021)。

掌握一个研究领域的最新动态对于预见和引导学科的未来发展至关重要。自我感知老化领域的研究进展可以概括为:在2017至2018年期间,研究重点集中在纵向研究和文献综述上,这一时期的研究特别关注不同人群对老化的不同态度和看法;到了2019至2021年,研究焦点转向了自我感知老化的影响因素和可能的干预措施。自我感知老化被认为是预测身体和心理健康的关键因素(Gum & Ayalon, 2018),它对生活质量和健康均产生负面作用(蒋军梦, 2020)。在这一时期,研究者开始探索和实施各种干预措施来改善老年人的自我感知老化,如Beyer等人(2019)通过运动计划提升了老年人的自我认知和身体表现,也有研究尝试了内隐干预(Levy et al., 2014)和志愿服务(Huo et al., 2021)等方法。

总的来说,未来的研究需要深入探讨自我感知老化如何影响身心健康的具体机制,并基于科学理论来分析老化感知变化的原因和结果,进而设计和实施有效的干预措施,改善老年人的自我感知老化水平,从而帮助老年人度过幸福的晚年生活。

参考文献

- 杜鹏, 伍小兰(2008). 中国老年人身份认同的实证研究. *人口研究*, 32(2), 67-72.
- 胡蕴琦(2013). *老年人自我感知老化及相关因素研究*. 硕士学位论文, 上海: 第二军医大学.

- 扈娜, 孟令弟, 刘堃(2018). 简版自我感知老化量表在社区老年人中应用的信效度研究. *现代预防医学*, 45(4), 655-658+682.
- 黄一帆, 王大华, 刘永广, Kenneth Laidlaw (2010). 老化态度问卷(AAQ)中文版的初步试用. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 447-450.
- 蒋军梦(2020). *老年冠心病患者自我感知老化与自我效能、健康行为的相关性研究*. 硕士学位论文, 湖州: 湖州师范学院.
- 秦琼, 孟爽, 唐启群(2022). 抑郁对养老机构老年人自我老化感知的影响: 社会隔离的调节作用. *中国老年学杂志*, 42(4), 977-980.
- 王冬华, 罗艳, 周通, 谢小舒, 周瑶(2020). 农村老年慢性病人老化态度、自主性感知现状及其影响因素研究. *护理研究*, 34(14), 2563-2566.
- 张智月, 董奥, 冉明, 张国琴(2022). 孤独在老年慢性病患者社会支持与自我感知老化间的中介效应. *护理学报*, 29(4), 59-63.
- 赵玉, 王品, 张彦奇, 李娜, 郭曼杰, 季红(2021). 农村社区老年人自我感知老化现状及影响因素研究. *护理研究*, 35(23), 4175-4180.
- 朱亮, 张倩, 汪凤兰, 张小丽, 张盼, 邢凤梅(2018). 家庭关怀度和抑郁对老年人健康自我老化感知影响. *中国公共卫生*, 34(1), 105-107.
- Bardach, S. H., Schoenberg, N. E., & Howell, B. M. (2016). What Motivates Older Adults to Improve Diet and Exercise Patterns? *Journal of Community Health*, 41, 22-29. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0058-5>
- Barker, M., O'Hanlon, A., McGee, H. M., Hickey, A., & Conroy, R. M. (2007). Cross-Sectional Validation of the Aging Perceptions Questionnaire: A Multidimensional Instrument for Assessing Self-Perceptions of Aging. *BMC Geriatrics*, 7, Article No. 9. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-7-9>
- Beyer, A., Wolff, J. K., Freiberger, E., & Wurm, S. (2019). Are Self-Perceptions of Ageing Modifiable? Examination of an Exercise Programme with Vs. without a Self-Perceptions of Ageing-Intervention for Older Adults. *Psychology & Health*, 34, 661-676. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1556273>
- Breheny, M., & Griffiths, Z. (2017). "I Had a Good Time When I Was Young": Interpreting Descriptions of Continuity among Older People. *Journal of Aging Studies*, 41, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2017.03.003>
- Chard, S., Harris-Wallace, B., Roth, E. G., Girling, L. M., Rubinstein, R., Reese, A. M. et al. (2017). Successful Aging among African American Older Adults with Type 2 Diabetes: Table 1. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72, 319-327. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw119>
- Cheng, S., Yip, L. C. Y., Jim, O. T. T., & Hui, A. N. N. (2012). Self-perception of Aging and Acute Medical Events in Chronically Institutionalized Middle-aged and Older Persons with Schizophrenia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27, 907-913. <https://doi.org/10.1002/gps.2798>
- Gum, A. M., & Ayalon, L. (2018). Self-Perceptions of Aging Mediate the Longitudinal Relationship of Hopelessness and Depressive Symptoms. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33, 591-597. <https://doi.org/10.1002/gps.4826>
- Han, J. (2011). *The Roles of Self and Society in the Relationship between Physical Health, Self-Perception of Aging, and Depressive Symptoms in Later Life*. Doctoral Dissertation, The Ohio State University.
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2019). Perceived Body Appearance and Eating Habits: The Voice of Young and Adult Students Attending Higher Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article No. 451. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030451>
- Hu, R. X., Luo, M., Zhang, A., & Li, L. W. (2021). Associations of Ageism and Health: A Systematic Review of Quantitative Observational Studies. *Research on Aging*, 43, 311-322. <https://doi.org/10.1177/0164027520980130>
- Huo, M., Miller, L. M. S., Kim, K., & Liu, S. (2021). Volunteering, Self-Perceptions of Aging, and Mental Health in Later Life. *The Gerontologist*, 61, 1131-1140. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa164>
- Javadi-Pashaki, N., Mohammadi, F., Jafaraghaee, F., & Mehrdad, N. (2015). Keeping up with the Caravan of Life: Successful Aging Strategies for Iranian Women. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 10, Article No. 29500. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.29500>
- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Gruhn, D., & 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, 377-385. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.p377>
- Laidlaw, K., Kishita, N., Shenkin, S. D., & Power, M. J. (2018). Development of a Short Form of the Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33, 113-121. <https://doi.org/10.1002/gps.4687>
- Laidlaw, K., Power, M. J., & Schmidt, S. (2007). The Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ): Development and

- Psychometric Properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22, 367-379. <https://doi.org/10.1002/gps.1683>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 332-336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B. R. (2003). Mind Matters: Cognitive and Physical Effects of Aging Self-Stereotypes. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58, 203-211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.p203>
- Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive Health Behaviors Influenced by Self-Perceptions of Aging. *Preventive Medicine*, 39, 625-629. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- Levy, B. R., Pilver, C., Chung, P. H., & Slade, M. D. (2014). Subliminal Strengthening: Improving Older Individuals' Physical Function over Time with an Implicit-Age-Stereotype Intervention. *Psychological Science*, 25, 2127-2135. <https://doi.org/10.1177/0956797614551970>
- Levy, B. R., Slade, M. D., & Kasl, S. V. (2002). Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57, 409-417. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.5.p409>
- Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., Pedroso-Chaparro, M. d. S., Gallego-Alberto, L., & Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la auto percepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55, 272-278. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
- Mitina, M., Young, S., & Zhavoronkov, A. (2020). Psychological Aging, Depression, and Well-Being. *Aging*, 12, 18765-18777. <https://doi.org/10.18632/aging.103880>
- Rivera-Ochoa, F. S., González-Herrera, I. V., Zacarías-Flores, M., Correa-Muñoz, E., Mendoza-Núñez, V. M., & Sánchez-Rodríguez, M. A. (2022). Relationship between Self-Perception of Aging and Quality of Life in the Different Stages of Reproductive Aging in Mexican Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6839. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116839>
- Sexton, E., King-Kallimanis, B. L., Morgan, K., & McGee, H. (2014). Development of the Brief Ageing Perceptions Questionnaire (B-APQ): A Confirmatory Factor Analysis Approach to Item Reduction. *BMC Geriatrics*, 14, Article No. 44. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-44>
- Söderhamn, O. (2013). Phenomenological Perspectives on Self-Care in Aging. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 605-608. <https://doi.org/10.2147/cia.s45902>
- Tully-Wilson, C., Bojack, R., Millear, P. M., Stallman, H. M., Allen, A., & Mason, J. (2021). Self-Perceptions of Aging: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Psychology and Aging*, 36, 773-789. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
- Westerhof, G. J., Whitbourne, S. K., & 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. *The Journals of Gerontology: Series B*, 67, 52-60. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr075>
- Zielińska-Więczkowska, H., & Sas, K. (2020). The Sense of Coherence, Self-Perception of Aging and the Occurrence of Depression among the Participants of the University of the Third Age Depending on Socio-Demographic Factors. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1481-1491. <https://doi.org/10.2147/cia.s260635>