



YAŞLILIK: SADECE KAYIP MI? BİR AYRICALIK MI?

Öz

Yaşlılık sözcüğü yaşam süresinin geç dönemindeki gelişmenin devamını ve bireydeki değişimleri anlatır. Yaşlama bazı bilişsel ve duygusal değişiklikler meydana getirir. Bilişsel yaşlanmanın şekillenmesinde biyolojik ve sosyo-kültürel dinamikler önemli faktörlerdir. Bu nedenle, araştırmacılar bilişsel yaşlanmayı basitçe bir gerileme süreci olarak açıklamak yerine, potansiyel ve sınırlılıklarıyla birlikte açıklamalıdır. Bilişsel psikoloji bağlamında yürütülen çalışmaların büyük bölümü (deney desenleri, araç-gereçler ve yöntemler açısından) sınırlılıklar yaklaşımını desteklemek üzere planlanmaktadır. Bu nedenle, bizler yaşlılık resminin sadece bir yönünü görebilmekteyiz. Oysa, başarılı yaşlanma, yaşlanma sürecinin kazanç ve kayıplarını dengelemektir. Anılan başarılı yaşlanma modeli, yaşlanmanın sadece bir kayıplar dönemi olmadığını göstermesi açısından önemlidir. Bu makalede, bilişsel yaşlanma farklı boyutlarıyla irdelenecektir.

Anahtar sözcükler: Bilişsel yaşlanma, Kullan veya kaybet hipotezi, Akıcı zeka, Kristalize zeka, Bilgelik.

Banu CANGÖZ



AGING: IS ONLY LOSS? OR CONCESSION?

ABSTRACT

The word of aging describes the changes in the person and continuation of development in the late period of the life. Aging is accompanied by some cognitive and emotional changes. Biological and socio-cultural dynamics were important factors in shaping cognitive aging. Therefore, researchers have moved from an approach of the potential and limits of cognitive aging, instead of a simple decline process. In cognitive psychology context, big part of researches have planned (experimental designs, materials and methods) for support an approach of limits. So that, we are recognizing only one side of aging picture. However a model of succesful aging is to be balanced between gains and loses. This article will explain to different dimensions of cognitive aging.

Key words: Cognitive aging, Use it or loose it hypothesis, Fluid intelligence, Crystallized intelligence, Wisdom.

İletişim (Correspondance)

Banu CANGÖZ
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü ANKARA
Tlf: 0312 297 64 45
e-posta: banucan@hacettepe.edu.tr

Geliş Tarihi: 19/12/2007
(Received)

Kabul Tarihi: 24/01/2008
(Accepted)

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Nöroloji Anabilim Dalı ANKARA



Yaşlanmanın psikolojik boyutu geleneksel olarak 'bütünlük yaklaşım' çerçevesinde incelenir. Bu yaklaşıma göre yaşlanma sürecinde üç temel faktörden söz edilebilir. Bunlar: Biyolojik faktörler (bedensel-fiziksel yetenekler), psikolojik faktörler (bilişsel işlevler) ve sosyo-kültürel faktörlerdir (yaşlıya bakış, kayıplarla başa çıkma, emeklilik, ölüme yaklaşma gibi yaşantılar) (1,2). Psikoloji alanında, sayılan faktörlerin yaşlanma sürecine olan etkileri açıklanırken bazı sayıltılardan hareket edilmektedir. Buna göre; 1) Yaşlanma karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir, 2) Yaşlanmada birey ve çevre etkileşimi kritik öneme sahiptir, 3) Yaşlanma süregiden ve aynı zamanda dinamik bir süreçtir (3).

Bilişsel yaşlanma konusunun önde gelen ismi Baltes'e (4) göre, bilişsel yaşlanma biyolojik ve kültürel faktörler arasındaki dinamik etkileşimin bir sonucudur. Farklı bir anlatımla bilişsel yaşlanma, biyolojik faktörlerden kaynaklanan bilişsel kayıplar (dikkat ve bellekte bozulma, bilgi işleme hızında yavaşlama gibi) ve kültürel faktörlerden kaynaklanan kazançlar (saygınlık, deneyim, otorite, bilgelik gibi) arasındaki etkileşimin ürünüdür.

Yaşlılığın olumlu ve olumsuz tarafları madalyonun iki yüzü gibidir. Bu nedendir ki, yaşlanma sürecini madalyonun sadece bir yüzüne bakarak anlamak ve açıklamak mümkün değildir (4). Buna rağmen, psikoloji bağlamında, yaşlılıkta meydana gelen bilişsel değişim incelenirken, ağırlıklı olarak, yaşlanmayla beraber ortaya çıkan kayıplara odaklanıldığı görülmektedir. Buna karşın, yaşlanan bireyin korunan işlevlerine yani kazançlarına yönelik söylem ve çalışmalar saf bir iyimserlik olarak değerlendirilebilmektedir (5-8). Buna karşın, yaşlanma süreci boyunca sahip olunan potansiyeli ortaya çıkarmaya yönelik ciddi girişim ve çalışmalar da yapılmaktadır (9,10). Baltes'in (4) ifade ettiği gibi "*Biyoloji yaşlıların en iyi dostu değişildir*". Ancak bu, yaşlanmanın biyolojik faktörlere rağmen potansiyelinin olmadığı anlamına da gelmemelidir. Bu anlayışa rağmen, yaşlılıkta bilişsel süreçlerde meydana gelen değişim incelenirken, kullandığımız değişkenler, deneysel düzenekler, test ve/veya ölçekler adeta gençler lehine yapılmış seçimlerin yansımasıdır. Örneğin, teknolojik gelişmelere paralel olarak bilişsel psikoloji araştırmalarında deneysel görev ve/veya paradigmalardan yararlanmasında bilgisayar kullanımı yaygınlaşmış, bilişsel işlevleri ölçen pek çok testin bilgisayar versiyonları geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur. Ancak, bilgisayar uygulamalı deneysel çalışmalarda, genç bireylerin bilgisayar kullanımına olan aşinalığına karşın, yaşlı bireylerin bilgisayar kullanımına olan yabancılığı ve çekingenliği gözar-

dı edilmiştir. Bu sorunu farkederek bilim insanları ve/veya bilişim şirketleri, yaşlı-dostu bilgisayar yazılımları geliştirme yolunu denemektedir (11,12). Bilişsel psikoloji araştırmalarında kullanılan bilişsel görevler, duyumların duyarlılık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Örneğin, yaşlanmayla beraber işitme duyası duyarlılığını kaybetmeye başlar, genel olarak 65-74 yaş arası nüfusun 1/3'ü, 75 ve üstü yaş grubunun ise yarısı işitme sorunu yaşamaktadır. Bu sorun, konuşmaları ayırtedememe, konuşulanı anlayamama, yüksek frekanslı sesleri (kapı zili, telefon zili sesi gibi) duyamama ile kendisini göstermektedir (13). Bilişsel işlevleri ölçen testler uygulanırken, anılan sorunun ihmali durumunda, yaşlı gruplarda varolan performans ile sergilenen performans arasında ciddi farklar olabilir. Benzer sorunlar görme duyası için de geçerlidir. Görsel işlevlerdeki yaşa bağlı gerilemenin, Wechsler Yetişkinler için Zeka Ölçeği (Wechsler Adult Intelligence Scale: WAIS) Sayı-Sembol Alt Testi (Digit-Symbol Sub-test) puanları üzerindeki etkisini irdeleyen bir çalışmadan, yaşlı nüfus üzerinde yürütülen bilişsel araştırmalarda, genç ve yaşlı grupların duyasal süreçlerindeki farklılıklarının en aza indirgenmesinin gerekliliği sonucu çıkmıştır (14).

Bilişsel işlevlerin değerlendirilmesi amacıyla kullanılan psikolojik ve/veya nöropsikolojik testlerin duyarlılığı normatif verinin toplanmış, standardizasyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olmasına (psikometrik açıdan güçlü olmasına) bağlıdır. Anılan test ve/veya ölçeklerin standardizasyon çalışmaları incelendiğinde, ileri yaşlarda denek bulma güçlüğü, bu yaş grubuna test uygulamanın zorlukları gibi pratik nedenler gerekçe gösterilerek, 70 yaş ve üstü gruplardaki katılımcı sayısının diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında, sınırlı tutulduğu (15) veya 70 yaş ve sonrasının araştırma örnekleme dahil edilmediği görülmektedir (16,17). Anılan bu uygulama yaşlı nüfusun nöro-psikolojik ve/veya bilişsel değerlendirmesi açısından ciddi bir sınırlılıktır. Örneğin, bellek ve zekanın nöro-psikolojik değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan iki önemli test olan Wechsler Bellek Ölçeği (Wechsler Memory Scale-Revized: WMS-R) ve Wechsler Yetişkinler için Zeka Ölçeği (WAIS-R)'nin normatif verisi 74 yaşla sınırlıdır. Dolayısıyla 80'li yaşlarını veya daha ileri yaşlarını süren bireylerin bilişsel değerlendirilmesinde sorunlar vardır (17,18).

Sağlıklı yaşlanma ile erken evre Alzheimer hastalığı arasındaki geçiş aşaması olarak tanımlanan hafif bilişsel bozulğun (mild cognitive impairment) tanısında kullanılan nöropsikolojik test puanlarının aynı yaş grubu (yaşlı ve/veya ile-



ri yaşlı) ile değil, genç erişkinlerin ortalama puanları ile karşılaştırılması pekçok araştırmacı tarafından şiddetle eleştirilmiş ve bu uygulama düzeltilerek yaşlı nüfusun kendi yaş grubu ile uyumlu sağlıklı yaşlılarla karşılaştırılması uygulaması benimsenmiştir (19, 20). Yukarıda sıralanan örnek uygulamaların, son derece titizlikle ve sofistike olarak tasarlanmış bilimsel araştırmalar açısından kritik karıştırıcı değişkenler (21) olacağı ve araştırma sonuçlarını sorgulanabilir hale getireceği açıktır.

Yaşlanmayla Beraber Korunan ve Bozulan Bilişsel Süreçler

Baltes (22), kazanç ve kayıpların sadece yaşlılık dönemine özgü olmadığını, tüm gelişim dönemleri için geçerli olduğunu önermiştir. Yaşlanmayla beraber değişen, sadece kazançların kayıplara oranıdır. Bu oran, gençlerde daha fazla iken yaşlılarda azalmaktadır. Baltes (4), bilişsel yaşlanma ile birlikte bozulan ve korunan süreçleri ve/veya kazançlar ile kayıpları açıklarken 'bilişsel mekanikler' (cognitive mechanics) ve 'bilişsel deneyimler' (cognitive pragmatics) sınıflamasından faydalanmıştır. Bu sınıflamaya göre, bilişsel mekanikler zihnin biyolojik temelli 'hardware' i olup, evrim boyunca gelişen beynin nöropsikolojik mimarisini oluşturur. Duyusal girdinin işleme hızı ve doğruluğu, bellek süreçlerinin işleyişi gibi işlevleri temsil eden bilişsel mekanikler, büyük ölçüde biyolojik faktörlerden etkilenir. Bilişsel deneyimler ise zihnin kültür temelli 'software' i olup, okuma-yazma becerileri, dili anlama ve kullanma, eğitimsel ve profesyonel beceriler ile günlük-sosyal hayata ilişkin pratik becerileri temsil eden bilişsel deneyimler, büyük ölçüde sosyo-kültürel faktörlerden etkilenir. Bu sınıflama bağlamında, bilişsel mekanikler yaşla beraber gerilerken, bilişsel deneyimler ilerleyen yaşa rağmen korunabilir, hatta artabilir (4).

Bilişsel mekanikler ve bilişsel deneyimler sınıflaması bağlamında, araştırmacıların korunan bilişsel deneyimler yerine, özellikle ve öncelikle bozulan bilişsel mekaniklere odaklanması eğilimi, yaşlanmanın biyolojisinin, yaşlanmanın sosyal ve kültürel yönünden daha baskın algılanıyor olmasının doğal bir sonucu olarak görülmelidir.

Bilişsel süreçlerdeki kazanç ve kayıplarla ilgili bir diğer sınıflama ise akıcı ve kristalize zeka ayrımında karşımıza çıkmaktadır (4,23). Kavrama, akıl yürütme, hatırlama, yeni stratejiler edinme, gerektiğinde mevcut stratejileri değiştirme gibi işlevlerle tanımlanan akıcı zekadaki (fluid intelligence) yaşa bağlı gerileme, hem standart psikometrik testler (iç geçer-

liği yüksek) hem de gerçek hayat problemlerini içeren ölçek ve anketler (dış geçerliği yüksek) kullanıldığında gözlenmekte ve biyolojik nedenlerden kaynaklanmaktadır. Buna karşın yıllar boyunca biriken deneyim ve bilgi birikiminin yansıması olan sözel beceriler, semantik performans gibi işlevlerle tanımlanan kristalize zeka (crystallized intelligence), yaşlanmaya karşı dirençlidir ve sosyo-kültürel faktörlerden kaynaklanmaktadır.

Son yıllarda yaşlanmanın doğal bir sonucu olan bilişsel gerileme yavaşlatılabilir veya engellenebilir mi? sorusu üzerine odaklanılmıştır. Bu soruya yanıt aramak üzere ortaya atılan kuramsal yaklaşımlardan biri 'Kullan veya Kaybet Hipotezi'dir (The use it or lose it hypothesis).

"Kullan veya Kaybet Hipotezi" ve Beynin Esneklik Özelliği

"Kullan veya Kaybet Hipotezi" düzenli olarak yapılan bilişsel aktivitelerin (okumak, kart oyunları ve/veya satranç oynamak, bulmaca çözmek gibi) temel bilişsel işlevlerde iyilik hali yaratacağını öngörmektedir (24,25). Bu hipotezin önde gelen savunucularından UCLA Yaşlılık Merkezi Başkanı Profesör Garry Small'a göre, "Oturup demansın bizi bulmasını beklememeli, beyin egzersizleri sayesinde beynimizin genç kalmasını sağlamalıyız" demektedir (26). Small'ın bu iyimser açıklamasıyla paralellik gösteren ve kuramı destekleyen araştırmalara göre, düzenli bilişsel aktivite ilerleyici nöro-dejeneratif bir hastalık olan Alzheimer hastalığı riskini azaltan koruyucu faktörler arasında sıralanmaktadır. Düzenli günlük bilişsel aktivite yaşamın ileri evrelerindeki becerilerin düzeyi ile ilişkilidir (25,27,28). Diğer yandan, kuramı desteklemeyen bulgular, yaşa bağlı bilişsel gerilemenin bulmaca çözme, satranç oynama gibi bilişsel aktivitelerin sıklığından etkilenmediği gibi; bilişsel aktivite düzeyine ilişkin öznel değerlendirmelerle de ilişkili olmadığını belirtmektedir (26). Anılan çelişkili bulguların kullanılan araştırma yöntemlerindeki veya denek seçimindeki (hastanın demansın hangi evresinde olduğu gibi) farklılıklarla ilişkili olması güçlü bir olasılık olarak görülmektedir.

Bu bağlamda, yaşlanmayla bozulduğu bilinen akıcı zekaya karşılık gelen bilişsel işlevlerin ölçümünde kullanılan araçların standardize testler (Raven Standart Progresif Matrisler Testi: RSPM, Wechsler Bellek Ölçeği:WMS gibi) mi, yoksa gerçek hayat problemlerini içeren yapılandırılmamış ya da yarı yapılandırılmış ölçekler (İşlevsel Faaliyetler Ölçeği, Bristol Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği gibi) mi olduğu araştırma



sonuçlarını etkileyebilir (29-31). Farklı bir anlatımla test performansı ile günlük hayat aktivitelerine ilişkin ölçüklere yansayan bilişsel performans benzer olmayabilir. Nitekim gerçek dünya ve gündelik problemler karmaşık ve çok boyutlu olup çoğu zaman tek bir yanıtı yoktur. Günlük problemlerin çözümüne ilişkin performans kişinin kendi duygusal durumundan etkilendiği gibi başkalarınınkinden de etkilenebilir. Dolayısıyla bu tür problemlerin çözümü önceki deneyimler, yaşam kalitesi (quality of life) ve bilgelik düzeyi gibi faktörlerle ilişkili görülmektedir (32). Bu yönüyle yapılandırılmış standart ölçü araçları ile ancak akıcı zekayla bağlantılı bilişsel işlevleri ölçmek mümkün olup, kristalize becerilerin ölçümü zordur.

Yaşlı bireylerin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği'nden (World Health Organization Quality of Life: WHOQOL) aldıkları puanlar ile bilişsel işlevleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, günlük hayat problemlerindeki bilişsel performansı test etmek üzere, sosyal ve duygusal hayata ilişkin senaryolar kullanılmıştır. Buna karşın kavramsal problemlerdeki bilişsel performans standart testlerle (Wechsler Yetişkinler için Zeka Ölçeği : WAIS alt testleri, kelime akıcılığı testi (word fluency test), kategori akıcılığı testi (category fluency test), İşitsel Sözel Öğrenme Testi (Auditory Verbal Learning test: AVLT), Yetişkinler için Okuma Testi (Adult Reading Test: NART) ölçülmüştür. Sonuçta, yaşlı bireylerin WHOQOL puanları ile gerçek hayat problemlerinin çözümünü içeren performansları arasındaki ilişkinin, standart ve kavramsal problemlere ilişkin performansları arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu gösterilmiştir (30).

"*Kullan veya Kaybet Hipotezi*" ine destek veren araştırmacılardan, Goldberg'e (33) göre, fiziksel iyilik hali için spor merkezlerine gitmek ve fiziksel egzersiz yapmak gibi, bilişsel iyilik hali için de zihinsel eğitim programları oluşturmak ve uygulamak gerekir. Bu bağlamda, sanat ve sporun tarihsel açıdan tüm kültürlerde ortak ve önemli uğraşlar olması rastlantısal bir sonuç değildir. Anılan uğraşların sağlık ve kültür temelli katkılarının yanı sıra, aynı zamanda beden-zihin egzersizleri olduğu gözardı edilmemelidir. Bebeklikten başlayarak yaşlılığa kadar uzanan yaşam süresince oyunlara (bireysel veya grup oyunları) ayrılan süre azalsa ve/veya biçim değiştirirse de hep varolmuştur. Bu anlamda, oyun oynama davranışı, günlük yaşantımızdaki beden-zihin egzersizleri olarak değerlendirilmelidir.

Biliş üzerindeki kültürel etkiler, biyolojik düzeydeki (hücresel, sinirsel, hormonal) değişim ve aktiviteye de yansır ve uzun vadede biyolojik sistem üzerinde değişim yaratabilir.

İnsan zihninin, çevresel koşullardaki değişime adapte olabilen ve esnekliği (plasticity) olan bir sistem olduğu unutulmamalıdır (34).

"Kullan veya Kaybet Hipotezi" yaşlanan bireylerde beyin esnekliği üzerine temellenmiş bir yaklaşım olup, düzenli bilişsel uyarım ve/veya aktivite ile beyin esneklik özelliğinden faydalanılabileceğini iddia etmektedir (35, 36). Diğer taraftan, özellikle bilişsel süreçlerdeki ilerleyici yıkımla tanımlanan, Alzheimer hastalarında bilişsel egzersiz ve bilişsel rehabilitasyonun etkinliğini gösteren çalışmaların sayısı giderek artmaktadır (37,38). Bu çalışmalarda tam bir iyileşmeden değil, ancak varolan bilişsel süreçlerdeki gerilemenin geciktirilmemesinden veya ötelenmesinden söz edilmektedir. Bu sonuçlar hiç şüphesiz Alzheimer hastaları ve hasta yakınları açısından kritik değer taşımaktadır.

Yaşlanan bireylerin bilişsel süreçlerine ilişkin esneklik konusundaki araştırma bulgularından net bir sonuca varmak şu an varılan noktada mümkün görünmemektedir. Buna göre, pratik bazı işlevler ile bilişsel işlevlerin (uzaysal-mekansal yönelim, tümevarımcı düşünme, problem çözüme) gelişiminde esnekliğin varlığını gösteren bulguların (39) yanı sıra, akıcı zekayı ölçen zeka testlerindeki yaşa bağlı başarısızlığın, nörolojik bozulmaya paralel olarak ortaya çıktığını iddia eden bulgular (5) da bulunmaktadır. Buna karşın, gerek sağlıklı yaşlanmada, gerekse yaşlıların risk grubu olduğu Alzheimer Hastalığı gibi, öncelikle bellekte ve diğer bilişsel alanlarda giderek artan bozulma ile karakterize edilen nörolojik hastalıklarda, önerilen bilişsel egzersiz (25, 38) ve bilişsel rehabilitasyonun (37) temeline beyin esneklik özelliği yer almaktadır.

Yaşlılık Döneminin Ayrıcalığı ve En Büyük Kazancı: Bilgelik

Yaşlanma ve bilgelik ilişkisi bilimden önce sanatta, sanatta da öncelikle de edebiyat alanında dile getirilmiştir. Bilgelik-yaşlanma ilişkisi açısından bakıldığında batıda, "*Yaşlılık*" (De Senecute) isimli yapıtıyla toplumdan soyutlanmamış, bilişsel becerilerine ihtiyaç duyulan bilge-yaşlı modelini öneren antik çağ filozoflarından Cicero öncü olarak kabul edilebilir (7). Onu "*yaşlılığın hasat zamanı*" olduğunu söyleyen Victor Hugo gibi edebiyatçılar izlemiştir (40). Doğuda ise 1069 yılında Yusuf Has Hacib tarafından yazılmış olan ve Türk edebiyatının ilk siyasetnamesi niteliğindeki *Kutadgu Bilig*'te ideal devlet ve insan anlayışı, sembolik anlam taşıyan dört kişi arasındaki konuşmalarla işlenmiştir. Bu dört kişi, doğru yolu tem-



sil eden Kün Togdı, devleti ve mutluluğu temsil eden Ay Toldı, akıl ve mantığı temsil eden Ögdilmiş ve akıbeti temsil eden Odgurmuş'tur. Odgurmuş, aynı zamanda bilgeliğin, yaşlılığın ve olgunluğun da simgesidir (41). Destan geleneğimizde çok önemli yer tutan ve Türklerin Oğuzlardan bu yana sözlü olarak getirerek XV. yüzyılda yazıya geçirdikleri *Kitab-ı Dede Korkut*'ta hikâyelerin ortak kişisi ve bağlayıcı motifi, Dede Korkut'tur. Toplumun ort yaşlı ve bilge kişisi olan Dede Korkut, toplumun yol göstericisi, akıl hocası, sorunları çözen, bilgisine ve deneyimine saygı duyulan kişidir. Oğuzların bilicisi ve yol göstericisidir, gelecekte ve geçmişten haberler verir, sözlenlerin onur konusudur. Hem çekinilen hem de çok sevilen, toplumun her ferdini kucaklayan, yiğitlere ad veren, savaşları sona erdiren, barışçıl bir yaşam öğütleyen Dede Korkut, Türklerin yaşam geleneklerinin ve ahlakî değerlerinin bir sözcüsü ve sürdürücüsü konumundadır (42).

Psikoloji bağlamında ise, yaşlanma hüüzün, depresyon ve durgunluk hali, dönemin beraberinde getirdiği biyolojik temelli kayıplar ile psikolojik kayıplara (eşin, yakınların, işin kaybı gibi) verilen insanca ve doğal tepkiler olarak kabul edilir. Bu durum, "yaşlanmanın depresyonu taklit ettiği" şeklinde de ifade edilmektedir (43). Yaşlılık döneminde gözlenen bu tepkiler aynı zamanda bireyin ruhsal gelişim sürecine, benliğinin bütünlüşmesine katkıda bulunması açısından önemlidir. Yaşlı birey, kayıplarla karşılaştığında, yaşam ve ölümle yüzleşmektedir. Bu yönüyle, kayıpların, hayal kırıklıklarının, travmaların kabullenilmesi yaşlanmanın gelişimsel görevidir (44).

Ölümle sonlanan bir yaşam sürdüğünü farkeden kişi nihai başarı, kendini gösterme, mükemmeliyetçilik fantezilerini terk edip, geçmişin yanılmalardan uzaklaşarak şu anı yaşamayı öğrenir (45). Sözü edilen öğrenme yaşantısı yaşlılık döneminde en üst noktaya erişir. Yaşlanmaya atfedilen bu özellikler bilgelik kavramıyla birebir örtüşmektedir.

Goldberg (33) yaşlanmayla beraber, biyolojik olarak gerileyen beyne karşı güçlenip, gelişen zihni '*bilgelik ikilemi*' (wisdom paradox) olarak ifade etmiştir. Ona göre, yaşlanma bilgeliğin karşılığı olarak ödenen bedeldir. Bilgelik ise paha biçilmez bir beceridir. Bu doğrultuda, bilgi birikiminin ve zengin deneyimin sonucu oluşan bilgeliğin zirvede olduğu yaşam dönemi olarak, yaşlılık bir ayrıcalık olarak görülmelidir. Biyolojik yaşlanmanın dezavantajı bilgelik sayesinde avantaja dönüştürülebilir. Sadece yaşlı insanların bilgelik mertebesine erişeceğine inanılan toplumlarda bilgelik, yaşlanma ve ölüm korkusunu yenmenin bir aracı haline gelmiştir (7).

Bilişsel mekaniklerin ölçülmesi üzerine temellenen ve biyolojik faktörlerin önemini vurgulayan bilişsel yaşlanma yazınının konuyu tek taraflı ve yanlı bir bakış açısıyla sunmasını eleştiren Baltés, 1993 yılında yayınlanan meşhur makalesinde, bilgelikle ilişkili performansı (wisdom related performance) yaşlanan zihnin gizil potansiyeli ve bilişsel deneyimlerin en önemlisi olarak tanımlamıştır.

Baltés ve Staudinger (10), bilgeliği psikoloji bağlamında tanımlarken evrensel ve tarihsel bir bakış açısından yola çıkmışlardır. Bu bakış açısına göre bilgeliğin beş temel ölçütü vardır.

Bunlar: 1) Gerçeğe dayanan bilgi, 2) İşlemsel/stratejik bilgi, 3) Yaşamın amacı ve değerlere ilişkin görecelik, 4) Yaşamın belirsiz (uncertainties) yönleri, ve 5) Sosyal değişime ilişkin bilgidir. Bu ölçütlerden ilk iki tanesi, bilgeliğin temel ölçütleri iken, diğerleri bilgeliğin üst düzey ölçütlerdir (meta-criteria). Üst düzey ölçütler, yaşamın baskın ve dayatmacı doğasına karşı oluşu ve/veya karşı duruşu simgeler. Bu karşı duruş, dogmalara karşı olma, göreceliğe inanma, tolerans gösterme, gerektiğinde gerçekleri bile sorgulayabilme gibi üst düzey bilişsel işlemlere karşılık gelir.

Goldberg'e (33) göre, yaşlı bireyler hayat problemleri karşısında, genç bireylerin sahip olamayacağı kadar geniş ve kullanışlı çözümler içeren bir davranış repertuarına sahiptir. Bu sahip oluş bilgeliğin kendisidir.

Aslında ülkemizin tarihsel ve kültürel geleneğinde yaşlılık bilgelikle eş görülmekte ve bu nedenle de yaşlı bireylerin toplumda saygın bir konumu ve söz hakkı bulunmaktadır (46). Buna karşın, teknolojik gelişmeler, ekonomik ve sosyal koşullarda ortaya çıkan değişim ve küreselleşme gibi nedenlerle yaşlı bireylerin geleneksel Türk aile modelindeki konumu değişmiş; çekirdek aileye geçiş ve kadının çalışma hayatındaki yerini almasıyla, yaşlı bakım evleri ve/veya yaşlıların kendi evinde bakım imkanları yaygınlaşmıştır (47).

Yaşlı bireylerin potansiyeli olarak kabul edilen bilgelik, otorite ve olgunluğu, tarihsel olarak çok erken kavramış bir kültürel mirasa sahip olmamıza rağmen, yaşlı bakım evlerimizdeki koşulları, bu kurumlardaki yaşlı istismarı, tek başına yaşayan yaşlılara yönelik şiddet ve gasp olaylarındaki artış düşündürücüdür. Ulaşılan bu noktada, yaşlanmayı sadece biyolojik nedenlere bağlı bir gerileme ve yeti kaybı olarak gören anlayışın rolünü irdelemek önemlidir. Yaşlanan bireylerin sorunları ve bu sorunlara önerilen etkin önlemler için daha ayrıntılı bilgiye, 'Yaşlanma-2002 Uluslararası Eylem Planı' (48) ve Birinci Türkiye Yaşlılık Raporu-2007 (49) isimli kaynaklardan ulaşılabilir.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşlanma sürecini sadece biyolojik temelleri ile açıklamak son derece indirgemeci bir yaklaşım olup, yaşlılığın çok değişkenli ve dinamik doğasına aykırıdır. Yaşlanan zihnin resmi çizilirken, potansiyel ve sınırlılıkları, kazanç ve kayıpları, bozulan ve korunan süreçleri kısaca artı ve eksileri birlikte irdelenmelidir. Daha önce değinildiği gibi, bilişsel yaşlanma yazını ağırlıklı olarak biyolojik temelli bilişsel gerilemeyi kanıtlamaya yönelik araştırmalara yönelmişken; kültür temelli bilişsel kazanımları inceleyen araştırmalar son derece sınırlıdır. Bu eğilim, konuya ilgi duyan bilim insanlarının bilimsel merak ve kişisel tercihlerinin ötesinde, daha makro düzeyde sağlık politikaları ve sosyal politikalar tarafından körüklenmektedir. Durum böyle olunca, bilişsel yaşlanma araştırmalarından yaşlılığın bir “gerileme dönemi” veya bir “problem” olduğu sonucunun çıkması kaçınılmazdır.

Bramstedt (50), günümüzün yükselen değeri olan ‘ölümsüzlük devrimi’nin (immortality revolution) yaşlılar için ne anlama gelmesi gerektiğini toplumsal yapılanmanın belirlediği savından hareketle, yaşlanmanın bir ‘problem’ olarak değerlendirilmesini eleştirmektedir. Buna göre, yaşlanmanın ‘problem’ olarak algılanmasında pazar ekonomisinin katkısı yadsınamaz. Bu ekonomik anlayış sayesinde, uzun, sağlıklı ve kaliteli yaşam olanakları sağlama iddiasındaki pek çok ürün ve teknoloji ‘yaşlanma problemi’nin çözümü olarak sunulmaktadır. Bu sloganla yola çıkan üreticiler yaşlı nüfusu cesaretlendirip, kendi ürün pazarını hareketlendirmeyi hedeflemektedir. Filozof ve etikçi (ethicist) Callahan’a (51) göre, etik açıdan pazarlama ve tüketim stratejileri, sağlık ve bilim teknolojilerinden bağımsız olmalıdır. Bilimsel araştırmalarda sadece elde edilecek ürün ve teknolojiye odaklanmak sakıncalıdır. Özellikle sağlık alanında, yaşlı bireylerin ömrünü uzatmaya yarayan ürün ve teknolojileri geliştirmeye yönelik çalışmalar kadar, yaşlı nüfusun diğer ihtiyaçlarının (psikolojik, sosyal vb) giderilmesine yönelik çalışmalara da gereksinim duyulmaktadır. Yeni geliştirilen tıbbi ürün ve teknolojilerin, bunlardan yararlanması planlanan hedef kitleye (yaşlı nüfusa) geridönüşü açısından, (elde edilebilirlik/ulaşılabilirlik gibi) sosyal-sınıfsal sorunlar varsa, beklenen faydayı sağlamaları zordur. Yaşlılar için konfor yönelimli teknolojiler kısa vadede cazip görünse de, sosyal alt yapısı hazırlanmadığı müddetçe etkinlikleri tartışmalı olacaktır (51).

Sonuç olarak, yaşlı popülasyona yönelik bilimsel teknolojilerin geliştirilmesinde ekonomi ve sağlık politikalarından

önce, toplumsal sorumluluklarımız belirleyici olmalıdır. Aksi halde, son yılların moda kavramı olan “başarılı yaşlanma”yı (succesfull aging veya anti-aging), bilişsel süreçlerde biyolojik nedenlerle ortaya çıkan gerileme olarak görüp, sadece tıbbi müdahaleler, vitamin takviyesi, pahalı bitkisel-doğal kürler veya gen terapisi şeklinde geniş bir ürün yelpazesi olarak algılamak mümkündür. Bu makalede, “başarılı yaşlanma” kavramını, yaşlılıkta bozulan bilişsel süreçlerin korunularla telafi edilmesi, mevcut bilişsel/kişisel kaynakların en üst düzeyde kullanılması, kritik seçimlerde gerçekçi ve stratejik davranabilmek olarak algılamının ve bir yaşam tarzı olarak benimsemenin önemi vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, tüm Dünyada olduğu gibi ülkemizde de geriatri (yaşlılık hekimliği) ve gerontoloji (yaşlılık bilimi) alanlarının gelişimi ve işbirliği son derece gerekli görülmektedir. Anılan anlayış değişikliği, bilimsel araştırmalardan başlayarak, toplumun diğer katmanlarına yayıldıkça yaşlılık dönemi bir ayrıcalık olarak yaşanacak ve yaşatılacaktır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi (HÜ-BAB) tarafından “Türk Yaşlı Örnekleminin Psikolojik Profilini Belirlemeye Yönelik Test Bataryası Oluşturma Çalışması” isimli ve 07A701002 No’lu Alt Yapı Projesi kapsamında desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

1. Papalia DE, Sterns HL, Feldman RD, Camp CJ. Adult development and aging. (2nd.ed.). McGraw Hill, Boston 2002; pp. 1-62.
2. Savaşır I. Yaşlılık. In: Okyayuz ÜH (ed). Sağlık Psikolojisi. Türk Psikologlar Derneği Yayını No: 19, Ankara 1999; pp. 201-219.
3. Hayslip B, Panek EP. Adult development and aging. 3. Baskı. Krieger Publishing Company, Florida 2002; pp: 39-57.
4. Baltes PB. The aging mind: potential and limits. The Gerontologist 1993; 33(5): 580-594.
5. Salthouse TA. Theoretical perspectives on cognitive aging. Erlbaum, Hillsdale NJ 1991; pp: 63-78.
6. Salthouse TA. Expertise as the circumvention of human processing limitations. In K.A.Ericsson & J.Smith (Eds.). Toward a general theory of expertise. Cambridge University Press, New York 1992; pp: 322-396.
7. Tufan, İ. Antik çağdan günümüze yaşlılık. Aykırı, İstanbul 2002; pp: 43-49.



8. Light LL. Memory and aging: Four hypotheses in search of data. *Ann Rev Psychol* 1991; 42: 333-376.
9. Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: Baltes PB, Baltes MM (eds). *Successful aging: Perspectives from behavioral sciences*. Cambridge University Press, New York 1990; pp: 178-205.
10. Baltes PB, Staudinger UM. The search for a psychology of wisdom. *Current Direc Psychological Sci* 1993; 2: 75-80.
11. Bien Z. Intention reading is essential in human-friendly interfaces for the elderly and handicapped. *Transac Indust Electronics* 2005; 52(6): 1500-1510.
12. Hürriyet-USA (2007, 2 Nisan). IBM'den yaşlılar için kolay bilgisayar. (www.hurriyetusa.com/haber).
13. Belgin E. Yaşlılık ve iştme duygusu kaybı. *Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM) Bülteni* 2006; Ankara. pp: 1-2.
14. Scialfa CT. The role of sensory factors in cognitive aging research. *Can J Exp Psychol* 2002; 56: 153-163.
15. Mitrushina MN, Boone KL, D'Elia L. *Handbook of normative data neuropsychological assessment*. Oxford University Press, New York 1999; pp: 18-22.
16. Bornstein RA. Normative data on selected neuropsychological measures from a non-clinical sample. *J Clin Psychol* 1985;42: 651-659.
17. Ivnik RV, Malec JF, Smith GE ve ark. Mayo's older American study. *Clin Neuropsychologist* 1992; 6: 1-30.
18. Podell K, Lovell MR. Neuropsychological assessment. In: Coffey EC, Cummings JL (eds). *The American Psychiatric Press Textbook of Geriatric Neuropsychiatry*. Bares & Noble, New York 2000; pp: 197-395.
19. Gırmal A, Yazgan Ç. Hafif bilişsel bozulma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15 (4): 309-316.
20. Petersen RC. Mild cognitive impairment: Where are we? *Alzheimer Dis Assoc Disord* 2005; 19(3): 166-169.
21. Underwood, BJ. *Psychological research*. Appleton-Century-Crofts, New York 1957; pp: 128-123.
22. Baltes PB. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Develop Psychol* 1987; 23: 611-626.
23. Cattell RB. *Abilities: Their structure, growth, and action*. Houghton Mifflin, Boston 1971; pp: 86-95.
24. Hultsch DF, Hertzog C, Small BJ, Dixon RA. Use it or lose it: Engaged life-style as a buffer of cognitive decline in aging? *Psychological Aging* 1999; 14(2): 245-263.
25. Selekler K. Alzheimer hastalığında koruyucu faktörler var mı? Eğitim, mental aktiviteler, fiziksel egzersizler, sosyal ilişkiler ve alkol. *Türk Geriatri Dergisi*, 2007;10 (3): 156-168.
26. Gilhooly K. The 'use it or lose it' hypothesis: Activity patterns and cognitive functioning. *I.Uluslararası Gerontoloji Sempozyumu Bildiri Kitabı*. Gero-Yay, Antalya 2005; pp: 159-163.
27. Bickel H, Cooper B. Incidence and relative risk for dementia in an urban elderly population: Findings of a prospective field study. *PsycholMed* 1994; 24(1): 179-192.
28. Rupperecht R, Oswald WD. The role of cognitive and physical activity in delaying the onset of dementia: Findings from the SIMA study 2005. *Book of Presentations of 1st. International Gerontology Symposium*. Gero-Yay, Antalya 2005; pp: 63-69.
29. Cangöz B. Yaşlanmaya bağlı olarak bellek süreçlerinde meydana gelen değişiklikler. In: Gökçe-Kutsal Y (ed). *Geriatric-2002 Sempozyum Tam Metin Kitabı*. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM) Yayınları, Ankara 2002; pp: 119-123.
30. Gilhooly KJ, Gilhooly MLM, Phillips LH, Hanlon P. Cognitive functioning and quality of life. In *Proceedings Book of the 2nd. International Symposium on Social and Applied Gerontology in Turkey*. Gero-Yay, Antalya 2007; pp: 260-278.
31. Selekler K, Cangöz B, Karakoç E. İşlevsel Faaliyetler Anketi'nin 50 yaş ve üzeri grupta Türk Kültürü İçin Uyarlama ve Norm Belirleme Çalışması. *Türk Nöroloji Dergisi* 2004;10(2): 102-107.
32. Baltes PB, Staudinger, UM. Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *Am Psychol* 2000; 55: 122-136.
33. Goldberg E. *The wisdom paradox: How your mind can grow stronger as your brain grows older*. Gotham Books, New York 2005; pp: 149-151.
34. Stern PC, Carstensten LL (eds.). *The aging mind: Opportunities cognitive research*. National Academies Press, Boston 2000; pp: 180-212.
35. Baltes PB, Baltes MM. Plasticity and variability in psychological aging: Methodological and theoretical issues. In: Gurski G (ed). *Determining the effects of aging on the central nervous system*. Schering, Berlin 1980; pp: 337-454.
36. Lovestone S. Alzheimer hastalığında erken tanı ve tedavi. (Çev.M.Emre). Novartis, İstanbul 2001; pp: 40-53.
37. Lovestone S, Gauthier S. *Management of dementia*. Martin Dunitz Ltd., London 2001; pp:109-121.
38. Selekler K. Yaşlanma ve Alzheimer hastalığı. In: Gökçe Kutsal Y (ed). *Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma*. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara 2004; pp:19-23.
39. Ericsson KA, Charness N. Expert performance: Its structure and acquisition. *Am Psychol*, 1994; 49: 725-747.
40. Eliakim K. *Hasat zamanıdır yaşlılık*. Anahtar Kitaplar, İstanbul 1999. p: 10-12.



41. Caferođlu A. Karahanlılar devri Türk edebiyatı. Türk dünyası el kitabı. Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları, Ankara 1976; pp: 405-413.
42. Boratav PN. Türk halk edebiyatı. Gerçek Yayınevi, İstanbul 1973; p: 27-34.
43. Kaya B. Yaşlılık ve depresyon-I: Tanı ve değerlendirme. Türk Geriatri Dergisi 1999; 2(2): 76-82.
44. Erikson E. Childhood and society. (2nd ed.). Norton, New York 1963; p: 78-92.
45. Yalom I. Treating the elderly with psychotherapy. International University Press, Madison CT 1987; pp: 54-72.
46. Yazgan Y. Beyin böler, kalp çarpar. (6.baskı). Kapital, İstanbul 2007; pp: 151-155.
47. Tufan İ. Yaşlılıkta bakıma muhtaçlık ve yeni bir bakım kültürü. Gero-Yay, Antalya 2007; pp: 38-59.
48. Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi: GEBAM. Yaşlanma 2002 Uluslararası Eylem Planı (Çev.ed. Koçođlu GO, Bilir N). Hacettepe Üniversitesi: GEBAM Yayınları, Ankara 2002; pp: 3-12.
49. Tufan İ. Birinci Türkiye yaşlılık raporu-2007. Gero-Yay, Antalya 2007; pp: 11-35.
50. Bramstedt KA. Scientific breakthroughs: Cause or cure of the aging 'problem'. Gerontology 2001; 47: 52-54.
51. Callahan D. What kind of life: The limits of medical progress. Georgetown University Press, Washington 1990; pp: 97-126.