

BÖLÜM 17

İleri Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

Atanur AKAR¹

GİRİŞ

İleri yetişkinlik dönemi bazı araştırmacılar tarafından kayıp, gerileme ve ölüm sürecine hazırlanma dönemi olarak değerlendirilirken (Cumming ve Henry,1961) bazı araştırmacılar tarafından bilgelik (Baltes ve Staudinger, 2000) ve yaşamda ustalaşma dönemi olarak (Baltes ve Baltes, 1990) ele alınmaktadır. Erikson (1982) bu dönemin çıktısının benlik bütünlüğü sağlama (ego integrity) veya umutsuzluk (despair) olacağını belirtmiştir. Çelen (2021) yaşam evrelerinin çok boyutlu değerlendirilmesi gerekliliğine atıf yapmaktadır. İleri yetişkinlik dönemine çok boyutlu bir bakış açısı sunmaları açısından (bireysel farklılıklar, önceki yaşam dönemlerinin etkisi, kültürel faktörlerin önemi) Çelen (2021) ve Erikson'un (1982) görüşleri oldukça değerlidir. Aşağıda ileri yetişkinlik döneminde fiziksel ve bilişsel gelişim bölümü ele alınmıştır.

İLERİ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞİM

Baltes'e (1997) göre fiziksel yaşlanma evrenseldir, ama yaşlanma biçimi bireyseldir. Yaşlanmayla birlikte fiziksel değişimler kaçınılmaz olsa da bu değişimler bireyler arası farklılık göstermektedir. İleri yetişkinlikte en belirgin fiziksel değişikliklerden bazıları kas kütlelerinde azalma (sarkopeni), kemik yoğunluğunda düşüş (osteoporoz), kardiyovasküler sistemde yavaşlama ve duyu kayıplardır (Erickson vd., 2012; National Institute on Aging, 2020). Kas gücündeki düşüş, mobilite kaybına ve düşme riskine neden olabilirken; kemik yoğunluğunun azalması kırık riskini artırmaktadır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, aakar@nny.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3117-5212

Sonuç

İleri yetişkinlik döneminde bilişsel gelişim, genel bir yavaşlama eğilimi gösterse de bu süreç tek tip ve evrensel değildir. Yaşlanmayla birlikte dikkat, hafıza, bilgi işleme ve problem çözme gibi alanlarda düşüş gözlemlense de, bu değişimler bireyden bireye önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Bireysel bilişsel performanstaki farklılıklar, hem yaşam boyu öğrenme fırsatları, eğitim düzeyi, fiziksel sağlık durumu hem de zihinsel stimülasyon düzeyi ile yakından ilişkilidir (Lindenberger ve Baltes, 1997; Nyberg vd., 2012).

Örneğin, eğitim düzeyi yüksek bireylerin yaşa bağlı bilişsel kayıpları daha geç yaşadığı, “bilişsel rezerv” kavramı çerçevesinde açıklanmaktadır (Stern, 2002). Ayrıca, aktif bir sosyal yaşam, düzenli fiziksel aktivite ve zihinsel olarak uyarıcı faaliyetler, bilişsel işlevleri desteklemekte ve yaşlanma sürecindeki gerilemeleri yavaşlatabilmektedir (Park Reuter-Lorenz, 2009).

Sonuç olarak yaşlanma, bilişsel kapasitede bazı sınırlılıklar getirirse de bu süreci etkileyen pek çok koruyucu faktör ve müdahale fırsatı mevcuttur. Bilişsel egzersizler, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve sosyal etkileşim gibi yaşam tarzı bileşenleri, bilişsel sağlığın korunmasında kilit rol oynamaktadır. Ayrıca bireyler, duygusal olgunlukları ve yaşam deneyimleri sayesinde bazı bilişsel alanlarda genç bireylerle kıyaslanabilir hatta üstün performans gösterebilirler (Baltes ve Staudinger, 2000). Bu nedenle ileri yetişkinlik dönemi, sadece kayıplar dönemi değil, bilgelik, deneyim ve yeni potansiyellerin gelişebileceği aktif bir yaşam evresidir.

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2001). *Memory*. Psychology Press.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122–136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Bang, J., Spina, S., & Miller, B. L. (2015). Frontotemporal dementia. *The Lancet*, 386(10004), 1672–1682. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00461-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00461-4)
- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A. J., Morley, J. E. & Boirie, Y. (2013). Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the PROT-AGE Study Group. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(8), 542–559. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>
- Birren, J. E. (1974). *The psychology of aging*. Prentice-Hall.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1111/>

- j.1467-8721.2007.00469.x
- Broadbent, D. E. (1958). *Perception and communication*. Pergamon Press.
- Candow, D. G., Chilibeck, P. D., Facci, M., Abeysekara, S., & Zello, G. A. (2014). Protein supplementation before and after resistance training in older men. *European Journal of Applied Physiology*, 114(6), 1239–1248. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-2855-4>
- Carstensen, L. L., Mikels, J. A., & Mather, M. (2006). Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion. In J. E. Birren ve K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (6th ed., pp. 343–362). Academic Press.
- Cartier, A., Côté, M., Lemieux, I., Pérusse, L., Tremblay, A., Bouchard, C., & Després, J. P. (2009). Visceral obesity and plasma glucose-insulin homeostasis: Contributions of interleukin-6 and tumor necrosis factor in men. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 94(7), 2730–2735. <https://doi.org/10.1210/jc.2008-2262>
- Cerella, J., Poon, L. W., & Williams, D. M. (1981). Age and the complexity hypothesis. In L. W. Poon (Ed.), *Aging in the 1980s: Psychological Issues* (pp. 332–340). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10086-021>
- Chaipunko, N., Lertwisuttapaiboon, C., & Wongsawat, Y. (2024). Augmented reality-based cognitive-motor training improves cognitive functions in older adults: A pilot study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32(2), 215–229. <https://doi.org/10.1123/japa.2024-0082>
- Charman, W. N. (2008). The eye in focus: Accommodation and presbyopia. *Clinical and Experimental Optometry*, 91(3), 207–225. <https://doi.org/10.1111/j.1444-0938.2008.00256.x>
- Craik, F. I. M., & Bialystok, E. (2006). Cognition through the lifespan: Mechanisms of change. *Trends in Cognitive Sciences*, 10(3), 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.01.007>
- Craik, F. I. M., & Salthouse, T. A. (2008). *The handbook of aging and cognition* (3rd ed.). Psychology Press.
- Cruz-Jentoft, A. J., Baeyens, J. P., Bauer, J. M., Boirie, Y., Cederholm, T., Landi, F., & Zamboni, M. (2010). Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 39(4), 412–423. <https://doi.org/10.1093/ageing/afq034>
- Çelen, H. N. (2021). *Gelişim psikolojisi: Yaşam boyu gelişim*. Nobel Yayıncılık.
- Dattilo, M., Antunes, H. K., Medeiros, A., Mónico Neto, M., Souza, H. S., Tufik, S. & de Mello, M. T. (2011). Sleep and muscle recovery: Endocrinological and molecular basis for a new and promising hypothesis. *Medical Hypotheses*, 77(2), 220–222. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.04.017>
- De Erausquin, G. A., Snyder, H., Carrillo, M., Hosseini, A., Brugha, T., Seshadri, S., & the Alzheimer's Association ISTAART Clinical Task Force. (2021). The chronic neuropsychiatric sequelae of COVID-19: Toward a precision medicine approach to post-acute COVID syndrome. *Alzheimer's & Dementia*, 17(8), 1404–1412. <https://doi.org/10.1002/alz.12348>
- Deutz, N. E. P., Bauer, J. M., Barazzoni, R., Biolo, G., Boirie, Y., Bosy-Westphal, A., & Calder, P. C. (2014). Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: Recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clinical Nutrition*, 33(6), 929–936. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.04.007>
- Du, R., Zhang, T., Lin, Y., & Zhao, W. (2024). Virtual reality exergames improve inhibitory control in older adults: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 152, 107170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.107170>
- Emre, M., Aarsland, D., Brown, R., Burn, D. J., Duyckaerts, C., Mizuno, Y., Broe, G. A., Cummings, J., Dickson, D. W., Gauthier, S., Goldman, J., Goetz, C., Korszyn, A., Lees, A., Levy, R., Litvan, I., McKeith, I., Olanow, C., Poewe, W., & Dubois, B. (2007). Clinical diagnostic criteria for dementia associated with Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 22(12), 1689–1707. <https://doi.org/10.1002/mds.21507>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of*

- the National Academy of Sciences, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Farage, M. A., Miller, K. W., Elsner, P., & Maibach, H. I. (2007). Characteristics of the aging skin. *Advances in Wound Care*, 20(7), 305–308. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2007.03.012>
- Frisina, R. D. (2009). Age-related hearing loss: Ear and brain mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1170(1), 708–717. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.03931.x>
- Gates, G. A., & Mills, J. H. (2005). Presbycusis. *The Lancet*, 366(9491), 1111–1120. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67423-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67423-5)
- Gilchrist, B. A. (1990). Skin aging and photoaging: An overview. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 21(3), 610–613. [https://doi.org/10.1016/S0190-9622\(08\)80797-9](https://doi.org/10.1016/S0190-9622(08)80797-9)
- Gorelick, P. B., Scuteri, A., Black, S. E., Decarli, C., Greenberg, S. M., Iadecola, C., ... & Petersen, R. C. (2011). Vascular contributions to cognitive impairment and dementia. *Stroke*, 42(9), 2672–2713. <https://doi.org/10.1161/STR.0b013e3182299496>
- Harman, S. M. (2005). Testosterone in older men after the Institute of Medicine report: Where do we go from here? *Climacteric*, 8(2), 124–135. <https://doi.org/10.1080/13697130500118060>
- Hartley, A. A. (1992). Attention. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (pp. 3–49). Erlbaum.
- Huang, C., Yan, Y., Tam, W. W. S., Sun, W., Ye, Y., Wang, N., Shi, Y., Zhu, Z., Chen, D., Chen, L., Zhao, J., Lin, R., & Li, H. (2025). Effects of an integrated social-art intervention on cognitive and psychosocial outcomes among older adults with mild cognitive impairment in nursing homes: A mixed methods study. *BMC Medicine*, 23(1), 256. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-04085-z>
- Hasher, L. & Zacks, R. T. (1988). Working memory, comprehension, and aging: A review and a new view. *Psychology of Learning and Motivation*, 22, 193–225. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60041-9](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60041-9)
- Insurance Institute for Highway Safety. (2000, 8 Haziran). Older drivers up close: They aren't dangerous except maybe to themselves. <https://www.iihs.org>
- Jack, C. R., Bennett, D. A., Blennow, K., Carrillo, M. C., Dunn, B., Haeberlein, S. B., Holtzman, D. M., Jagust, W., Jessen, E., Karlawish, J., Liu, E., Molinuevo, J. L., Montine, T., Phelps, C., Rankin, K. P., Rowe, C. C., Scheltens, P., Siemers, E., Snyder, H. M., & Sperling, R. (2018). NIA-AA Research Framework: Toward a biological definition of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 14(4), 535–562. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2018.02.018>
- Karantzoulis, S., & Galvin, J. E. (2011). Distinguishing Alzheimer's disease from other major forms of dementia. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 11(11), 1579–1591. <https://doi.org/10.1586/ern.11.155>
- Langa, K. M., & Levine, D. A. (2014). The diagnosis and management of mild cognitive impairment: A clinical review. *JAMA*, 312(23), 2551–2561. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.13806>
- Lindenberger, U., & Baltes, P. B. (1994). Sensory functioning and intelligence in old age: A strong connection. *Psychology and Aging*, 9(3), 339–355. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.3.339>
- Liu, S. Y., Glymour, M. M., Zahodne, L. B., Weiss, C., & Manly, J. J. (2017). Role of place in explaining racial heterogeneity in cognitive aging. *Journal of Gerontology: Series B*, 72(3), 364–374. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw042>
- McKeith, I. G., Boeve, B. F., Dickson, D. W., Halliday, G., Taylor, J. P., Weintraub, D., ... & Kosaka, K. (2017). Diagnosis and management of dementia with Lewy bodies: Fourth consensus report of the DLB Consortium. *Neurology*, 89(1), 88–100. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000004058>
- Nyberg, L., Lövdén, M., Riklund, K., Lindenberger, U. & Bäckman, L. (2012). Memory aging and brain maintenance. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(5), 292–305. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.04.005>
- Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 60, 173–196. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093656>

- Petersen, R. C., Lopez, O., Armstrong, M. J., Getchius, T. S., Ganguli, M., Gloss, D., ... & Rae-Grant, A. (2014). Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment. *Neurology*, 90(3), 126–135. <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000004826>
- Rabbitt, P. (1996). *Introduction: Methodology and models in the study of aging of attention and cognition*. Psychology Press.
- Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103(3), 403–428. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.3.403>
- Salthouse, T. A. (2004). What and when of cognitive aging. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 140–144. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00293.x>
- Salthouse, T. A. (2010). *Major issues in cognitive aging*. Oxford University Press.
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448–460. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>
- Wahl, H.-W., Iwarsson, S., & Oswald, F. (2012). Aging well and the environment: Toward an integrative model and research agenda for the future. *The Gerontologist*, 52(3), 306–316. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr154>
- Zacks, R. T. & Hasher, L. (1997). Cognitive gerontology and attentional inhibition: A reply to Burke and McDowd. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(6), P274–P283. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.6.P274>