

# Psikolojik Yaşlanma Teorileri

## Theories of Psychological Aging

 Neslihan ARICI ÖZCAN<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Sosyal Hizmet Bölümü,  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
İstanbul, TÜRKİYE

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Neslihan ARICI ÖZCAN  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
Sosyal Hizmet Bölümü,  
İstanbul, TÜRKİYE  
neslihan.ozcan@medeniyet.edu.tr

**ÖZET** Gerontoloji kavramı, psikolojide 20. yüzyılın başlarında ele alınmaya başlamasına ve veri bakımından zengin olmasına rağmen, hem araştırmacıların bu konuya çok eğilmemesinden hem de sosyo-politik uygulamalarda bu konunun yer almamasından dolayı psikoloji alanında teori bakımından zayıf kalmıştır. Gerontolojinin psikolojik bağlamdaki teorilerinin oluşmasında da öncelik eden üç psikolojik model bulunmaktadır. Bu modeller; yaşlılar, yaş ve yaşlanma modelleridir. İlk dönem 1940-1970 yıllarını kapsayan ve “yaşlılar” ve “yaş” modeline dayanan teorileri içeren Klasik Dönem Teorileridir. İkinci dönem yaşlanma modeline dayanan 1970-1990 dönemini kapsayan Modern Dönem Teorileridir. Son olarak ise 1980’li yılların sonları ile 1990’lı yılları kapsayan Yeni Dönem Teorileridir. Bu çalışmada amaç ilk olarak yaşlanmayı ele alan üç döneme ait teorileri (*Klasik Dönem Teorileri*, *Modern Dönem Teorileridir*, *Yeni Dönem Teorileri*) ele almaktır. İkinci olarak bu teorilerin yaşlanma ile ilgili süreçteki farklılıklarının kalıttan mı veya yetiştirilmeden mi kaynaklandığını, yaşlanma sürecindeki gelişimlerin ve değişimlerin sürekli mi, süreksiz mi veya sabit mi, değişken mi olduğunu ele almaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Geriatri; yaşlanma; psikolojik teori

**ABSTRACT** The concept of gerontology has been covered in psychological science at the beginning of 20th century and has been rich in data, but it has been remained inefficient in theory as researchers have not touched on this topic adequately and it has not been placed in socio-political applications. Aged, age, and aging-three psychological models-that prioritize the formation of the theories of gerontology in the psychological context. First period, *Theories of Classical Period*, includes models of “aged” and “age”, and covering the years of 1940-1970. During 1970-1990, *Theories of Modern Period* has covered “aging” models and the last period, *Theories of New Period*, took place at the end of 1980 and 1990s. Primary aim of this study is to discuss about these three periods. Secondly, it will be mentioned about whether the differences of related processes in aging stem from nature or nurture, and changes and developments of aging process are continuous or discontinuous, stable or changeable.

**Keywords:** Aging; geriatrics; psychological theory

Gerontoloji kavramı, ilk olarak Rus bilim adamı Metchnikof tarafından Avrupa’da ortaya atılmıştır.<sup>1</sup> Metchnikof, yaşlanmayı sadece biyolojik temelli olarak ele almıştır.<sup>1</sup> Daha sonraki dönemlerde yaşlanma, sosyoloji ve psikoloji bilimleri içinde kendine yer bulmuştur. Yaşlanmayı psikolojik bağlamda 1922 yılında ilk olarak kendi yaşantısını anlattığı “Yaşlılık: Yaşamın son yarısı-Senescence: The last half of life” kitabı ile ele alan, G. Stanley Hall olmuştur.<sup>2</sup> Charlotte Buhler, Carl G. Jung ve Walter Miles da yaşlılığın psikolojik yönden ele alınmasına öncelik etmiş isimlerdir.<sup>3-6</sup>

Gerontoloji İkinci Dünya Savaşından sonra 1945’de Birren’in önceliğinde bir grup hekim tarafından New York’ta Gerontoloji topluluğunun kurulması ile biyo-

#### KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Arıcı Özcan N. Psikolojik yaşlanma teorileri. Akgül A, editör. Geronteknoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.103-12.

loji, psikoloji ve sosyolojiden ayrılmış ve bir bilim haline gelmiştir. Ancak gerontolojinin biyoloji, psikoloji ve sosyoloji bilimi ile bağlantısı devam etmektedir. Bu durum gerontoloji biliminin mutlidisipliner bir bakış açısı ile ele alınmasına yol açmıştır.<sup>2</sup>

Gerontolojinin psikolojinin bağlamındaki bilimsel tarihi İkinci Dünya Savaşından sonra çekirdek aile yapısının ortaya çıkması ile gündeme gelmiştir. Gerontoloji biliminin psikolojik bağlamı veri bakımından zengin olmasına rağmen teori bakımından zayıf kalmaktadır.<sup>7</sup> Bu durum hem araştırmacıların bu konuya çok eğilmemesinden hem de sosyo-politik uygulamalarda bu konunun yer almamasından kaynaklanmaktadır.<sup>8</sup>

Bilimde yapısalcı yaklaşıma göre modeller ve metaforlar teorilerin gelişmesine öncelik etmektedir.<sup>9</sup> Gerontolojinin psikolojik bağlamdaki teorilerinin oluşmasında da öncelik eden üç psikolojik model bulunmaktadır. Bu modeller; yaşlılar (aged), yaş (age) ve yaşlanma (aging) modelleridir.<sup>3,7</sup>

“Yaşlılar” kavramını ele alan modelin çalışmaları, yaşam basamakları (stages-of-life) yaklaşımını temel alarak çalışmalarında yaşlı insanlara ve sonraki yaşama odaklanmış ve sorunlu olan ve olmayan yaşlılar konusunu ele almıştır. Yaşlılar kavramını ele alan modelin çalışmalarında Alzheimer hastalığı, yaşam doyumu, dul kalma, emeklilik, biliş, ölüm ve vefat konuları ele alınmıştır. Bu çalışmaların çoğu açıklayıcı ve konu odaklı çalışmalardır ve çalışmaların birbirleri arasında ilişki yoktur.<sup>3,7</sup>

“Yaş” kavramını ele alan model çalışmaları ise yaş farklılıklarına odaklanmış ve farklı yaş gruplarına ait bireyleri kesitsel araştırmalar ile karşılaştırmıştır. Yaş kavramını ele alan modellerin çalışmalarında sosyo-demografik özelliklerin, çevresel, psiko-sosyal, biyofizyolojik veya yaşam stili faktörlerinin yaşla beraber değişim ilişkileri ele alınmıştır. Yaşla birlikte görülen bilişsel işlemlerin sebeplerini ve sonuçlarını tanımlama (işlem hızı ve dikkat kapasitesi gibi) bu çalışmalara örnek olarak verilebilmektedir.<sup>3,7</sup> “Yaş” modelini ele alan çalışmalarda her ne kadar psikolojik süreçlere odaklanılmaya çalışılsa da daha çok biyolojik değişimlere odaklı kalmak zorunda kalmıştır. Bu durumda “yaş” modelinden psikolojik süreçlere odaklanmayı sağlayan “yaşlanma” modeline geçilmesine imkân sağlanmıştır.

“Yaşlanma” kavramını ele alan model çalışmalarında ise uzunlamasına çalışmalar ile “yaşlılara” ve “yaşa” odaklanan model çalışmaları entegre edilmiş ve yaşla beraber gelen tipik davranışsal değişimlere odaklanılmıştır. Yaşlanmayı ele alan model çalışmalarında ilk olarak

yaşlanmanın zaman içerisinde meydana gelen bazı tipik değişimlerindeki ortalama işlevsellik düzeyleri ele alınmış, daha sonra ise yaşlanmadaki çeşitliliğe odaklanılarak yaşlanma derecelendirilmiştir. Yaşlanmanın farklı psikolojik süreçleri birinci, ikinci ve üçüncü derecede yaşlanma örüntüleri şeklinde ele alınmıştır.<sup>7</sup> Bu bağlamda yaşlanmanın psikolojisini bilimsel olarak ele alan ilk kitaplar; Eisdorfer ve Lawton’un “Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanma-The Psychology of Adult Development and Aging” ve Birren ve Schaie’nin kaleme aldığı “Yaşlanmanın Psikolojisi El Kitabı-Handbook of The Psychology ve Aging” isimli kitaplarıdır.<sup>10</sup>

Yukarıda bahsedilen modeller doğrultusunda psikolojide gelişen yaşlanma teorileri de üç döneme ayrılarak incelenebilmektedir. İlk dönem 1940-1970 yılları arasında kapsayan ve “yaşlılar” ve “yaş” modeline dayanan teorileri içeren Klasik Dönem Teorileridir. İkinci dönem yaşlanma modeline dayanan 1970-1990 yılları arasında kapsayan Modern Dönem Teorileridir. Son olarak ise 1980’li yıllın sonları ile 1990’lı yılları kapsayan Yeni Dönem Teorileridir.<sup>3</sup> Bu üç döneme ait teorilerin ele aldıkları birçok psikolojik alan (bilişsel gelişim, kişilik gelişimi ve sosyal gelişim gibi) ve birçok psikolojik konu (bellek, öğrenme, duyum ve algılama, psikolinguistik, sosyal psikoloji, motor becerileri, psikometri ve gelişim psikolojisi gibi) bulunmaktadır. Bu durum disiplinler arası sınırları belirsiz kılmış ve yaşlanma ile ilgili olan psikolojik teorilerin psiko-sosyal, biyo-davranışsal, davranışsal genetik veya nöropsikolojik teoriler olarak farklı adlarla ifade edilmesine yol açmıştır.<sup>8</sup>

Ayrıca psikolojik yaşlanma ile ilgili teoriler doğa-yetiştirme (nature-nurture), süreklilik-süreksizlik (continuity-discontinuity), sabitlik-değişkenlik (stability-change) kavramları açısından da değerlendirilmektedir.<sup>2</sup> Bu çalışmada amaç ilk olarak yaşlanmayı ele alan üç döneme ait teorileri (Klasik Dönem Teorileri, Modern Dönem Teorileri, Yeni Dönem Teorileri) ele almaktır. İkinci olarak da bu teorilerin yaşlanma ile ilgili süreçteki farklılıklarının kalıttan mı veya yetiştirilmeden mi kaynaklandığı, yaşlanma sürecindeki gelişimlerin ve değişimlerin sürekli mi, süreksiz mi veya sabit mi, değişken mi olduğunu ele almaktır.

## PSIKOLOJİK YAŞLANMA TEORİLERİNİN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

### KLASİK DÖNEM PSIKOLOJİK YAŞLANMA TEORİLERİ

1940-1970 yılları arasında ortaya çıkan psikolojik yaşlanma teorileri Klasik Dönem Psikolojik Yaşlanma Teo-

rileri adı altında psikoloji literatüründe yer almaktadır. Klasik Dönem Psikolojik Yaşlanma Teorileri şu şekilde sıralanabilir: Gelişimsel Görev/Etkinlik Teorisi-Developmental Tasks/Activity Theory, Psikososyal Gelişim Teorisi-Psychosocial Personality Theory, Emsal Teorisi-Counterpart Theory, İlişki Kesme Teorisi-Disengagement Activity Theory, Yaş ve Yaşlanma Kişilik Teorisi-Personality Theory of Age and Aging, Bilişsel Kişilik ve Yaşlanma Teorisi-Cognitive Theory of Personality and Aging.<sup>11-16</sup> Bu teorilere kısaca aşağıda değinilmiştir.

### 1. Gelişimsel Görev-Etkinlik Teorisi/

#### Developmental Tasks-Activity Theory

Havinghurst, yaşam boyu gelişim yaklaşımı altında Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisini geliştirmiştir.<sup>12</sup> Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisine göre gelişimde aşama dönemleri veya yaş dönemleri bulunmaktadır ve her gelişim döneminin kazanılması gereken görevleri veya etkinlikleri bulunmaktadır. Bu görevler biyolojik (fiziksel olgunluk), psikolojik (niyetler ve değerler) ve kültürel (toplumun beklentileri) temellere dayanmakta ve 6 tane gelişimsel dönemi içermektedir. Bu gelişim dönemleri bebeklik ve ilk çocukluk (0-6 yaş), son çocukluk (7-12 yaş), ergenlik (12-18), genç yetişkinlik (19-29), orta yetişkinlik (30-59), ileri yetişkinlik ve yaşlılık (60 ve üzeri) dönemleri şeklindedir. Birey bulunduğu dönemin özelliğini gerçekleştirirse başarılı ve mutlu olmakta; bulunduğu dönemin özelliğini gerçekleştirmediğinde bireysel olarak başarısız ve mutsuz olmakta, toplum tarafından onaylanmamakta ve bir sonraki gelişim döneminin görevlerini kazanmada zorlanmaktadır.

Havinghurst'a göre yaşlılık döneminde bireyin görevleri; yaşlılıkla gelen bilişsel ve fizyolojik düşüşe adaptasyon, emeklilikle ortaya çıkan düşük gelir durumuna ve eşinin vefatına uyum sağlamadır.<sup>12</sup> Birey bulunduğu dönemin özelliğini gerçekleştirirse başarılı ve mutlu olmakta; gerçekleştirmediğinde ise bireysel olarak başarısız ve mutsuz olmaktadır.

### 2. Psikososyal Gelişim Teorisi-Psychosocial Personality Theory

Erikson, yaşam boyu gelişim temelinde sekiz dönemli Psikososyal Gelişim teorisini geliştirmiştir.<sup>13</sup> Erikson'a göre bireyin yaşam boyu gelişimi psikososyal evreler içinde sekiz dönemde gerçekleşmektedir.

Erikson, bireylerin her bir dönemde o aşamaya özgü çeşitli çatışmalarla ve zorluklarla karşılaştığını ve karşılaştığı bu çatışmaların ve zorlukların üstesinden gelmesi gerektiğini dile getirmektedir. Birey her bir dönemde bu çatışmalarla başa çıkabildiği oranda daha

**TABLO 1: Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri.**

Dönem	Çatışması	Çatışma Çözülmediğinde Elde Edilen Değer
1. Dönem (0-1 Yaş)	Temel Güvene Karşı Güvensizlik Duygusu	Ümit
2. Dönem (1-3 Yaş)	Özerliğe Karşı Kuşku ve Utanç Duygusu	Umut
3. Dönem (3-6 Yaş)	Girişimcilğe Karşı Suçluluk Duygusu	Amaç
4. Dönem (7-11 Yaş)	Başarılı Olmaya Karşı Yetersizlik Duygusu	Yetenek
5. Dönem (11-17 Yaş)	Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası	Sadakat
6. Dönem (17-30 Yaş)	Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık	Sevgi
7. Dönem (30-60 Yaş)	Üretkenliğe Karşı Durgunluk	İlgi
8. Dönem (60+ Yaş)	Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk	Bilgelik

sağlıklı bir kişilik geliştirebilmekte ve diğer bir gelişim döneminin karmaşalarıyla daha sağlıklı baş edebilmek için sahip olması gereken donanımı ve özelliği kazanmış olmaktadır. Diğer bir ifade ile birey başarılı geçtiği her bir dönemden bir değer elde etmektedir.

Birey, bir dönemde çatışmalarla başa çıkamadığında başarısızlık yaşamakta ve bu durum bireyin kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ancak bireyin bir dönemdeki başarısızlığı diğer bir gelişim döneminde uygun çevresel şartlar sağlandığında telafi edilebilmektedir. Erikson'un gelişim dönemleri yaş odaklı değil dönem odaklıdır.<sup>13</sup> Dönem odaklı bu sekiz aşama ve sekiz aşamada yer alan krizler ve krizlerin üstesinden geldiğinde kazanılan değerler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'e bakıldığında Erikson'un yaşlılık dönemi için öne sürdüğü krizin benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olduğu görülmektedir. Yaşı 60 ve üzeri olan birey sayet bu dönemin krizinin üstesinden gelirse benliğinde bütünlük ve bu bütünlüğün sonucunda da bilgelik elde etmektedir. Bu dönemin krizinin üstesinden gelemediğinde ise yaşı 60 ve üzeri olan birey, umutsuz olmaktadır.<sup>13</sup>

Erikson'un teorisindeki en önemli özelliklerden bir tanesi; bebeklik ve çocukluk dönemine ait görevler daha evrensel olmasına karşın ileri yaşlara ait görevlerin bireyin yaşantısal deneyimine bağlı olmasıdır.<sup>13</sup>

### 3. Emsal Teorisi-Counterpart Theory

Birren, yaşlanma ile ilgili teorisinde emsal metaforunu kullanarak Emsal teorisini geliştirmiştir.<sup>14</sup> Teorisinde bu metaforu bazı gizli yapıların (duygu, düşünce, motivasyon) erken yaşantılardan şimdi yaşanılan yaşantılara taşıdığını belirtmek amacıyla kullanmıştır. Yaşlanmayı da

organizmanın/bireyin erken dönemde yaşadıklarının emsalinin farklı çevresel bağlamlarda biyolojik ve davranışsal dönüşmüş şeklini yaşaması olarak tanımlamıştır.<sup>17</sup>

Emsal teorisine göre olumlu karakter özelliklerinin dolaylı seçilimi ileriki yaşlarda olumlu karmaşık, biyolojik ve davranışsal özelliklerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Örneğin uzun yaşama ile ilgili bireysel farklar üreme sistemi tamamlanmadan ortaya çıkmamasına rağmen zeki ve uzun yaşayan ebeveynlerin olması genç bireylerin ileriki yaşamlarında hayatta kalmaları için uygun ortamı oluşturabilmektedir.

Birren bu teorisile yaşamın bütününde olmasa da yetişkin olma yaşantısındaki davranışların nasıl düzenlendiği ile ilgili sorular sorarak gelişim psikolojisindeki klasik tepe "hill" metaforunu daha da genişletmiştir.<sup>17</sup>

#### 4. İlişki Kesme Teorisi-Disengagement Theory

İlişki kesme, kavram olarak bireylerin önceki rollerinden ve etkinliklerinden geri çekilmesi olarak adlandırılmaktadır. Orta yaştan sonra bireylerin kendi iç dünyalarına döndüğü varsayımına dayanan İlişki Kesme teorisi Cumming ve Henry tarafından geliştirilmiştir.<sup>15</sup> İlişki Kesme teorisinde birincil zihinsel süreçlere odaklanılmış ve bu süreçlerin bireyde iki durumu ortaya çıkardığı dile getirilmiştir. İlki, bireylerin orta yaştan sonra zihinsel süreçleri doğal ve normal olarak sosyal roller ve etkinliklerden geri çekilmesidir. İkincisi ise bireylerin orta yaştan sonra zihinsel olarak benlikleri ile daha meşgul olurken, başkaları ile olan duygusal bağlılıklarını azaltmalarınıdır. Kısacası İlişki Kesme teorisine göre başarılı bir yaşlanma ve ölüme hazırlık, yaşlılarla toplum arasındaki ilişkilerin karşılıklı olarak kesilmesi ve yaşlı insanların, toplumsal rollerinden ve ilişkilerinden uzaklaşması ile mümkün olmaktadır.

Her ne kadar ilişki kesme teorisi yaşlanmanın genel psikolojik ve sosyal süreçlerini açıkladığını öne sürse de yaşlı insanların önemli bir kısmının yaşama karşı ilgisini kaybetmediği ve sosyal yaşantıdan geri çekilmediği göz önünde bulundurulduğunda, aslında bu teori yaşlılar ile ilgili tek taraflı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu teorinin gelişiminde o zamanki çalışma şartlarının daha ağır olması ve sağlık sisteminin daha yetersiz olmasının da önemli olduğu düşünülmektedir. İlişki Kesme teorisi, yaş odaklı olan ve kendisine karşıt olan Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisinin gelişmesine katkı sağlamıştır.<sup>18</sup> Ömrün uzaması, sağlık sisteminin gelişmesi, daha farklı çalışma imkanlarının ortaya çıkması ve yaşlıların hayat tecrübelerinin öneminin anlaşılması ile İlişki Kesme teorisi büyük oranda terk edilmiştir.

Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisine göre yaşlı olan bireyler olumlu kendilik algılarını devam ettirebilmek için sosyal yaşantılarındaki eski rollerinin yerine geçen yeni roller edinmek zorundadırlar.<sup>18</sup> Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisinde yaşlılarla ilgili daha gerçekçi bir durumu ortaya konulmuştur. Birçok araştırmada yaşlı bireylerin etkinlikte bulunmaları ile yaşamlarından memnun olmaları arasında olumlu ilişki bulunmuş ve Gelişimsel Görev-Etkinlik teorisini desteklenmiştir.<sup>19-22</sup>

#### 5. Yaş ve Yaşlanma Kişilik Teorisi-Personality Theory of Age and Aging

Neugarten, Yaş ve Yaşlanma teorisini yaşam döngüsü kavramı altında iki varsayıma dayandırmıştır.<sup>16</sup> İlk varsayımı bireyin yaşamında belli yaşlarda ve belli süreçlerde ortaya çıkan ve bireyin kimliğinde ve benliğinde değişmelere yol açan yaşam olayları (evlenme ve ebeveyn olma gibi) ve rolleri vardır. İkinci varsayımı ise bireyin yaşamında gelişim sürecinde beklenmedik bir şekilde karşılaştığı olumsuz sonuçları olan, bireyin kişilik ve benlik gelişimini ve başarılı yaşlanmasını öngören yaşam krizleridir. Bu iki varsayım ile Neugarten yaşlanmayı; kişiliğin anahtar rol oynadığı yaşama uyum süreci olarak tanımlamıştır.<sup>16</sup> Bu tanım dorultusunda da yaşlanmayı dört adet kişilik tipiyle ve bu dört adet kişilik tipini de bireyin rol görevleri ve yaşamdaki memnuniyetini göz önünde bulundurarak sekiz ayrı kişilik örüntüsü ile açıklamıştır. Bu kişilik tipleri; bütünleşmiş kişilik (integrated personality), savunucu kişilik (defended personality), pasif bağımlı kişilik (passive dependent personality) ve kopuk kişiliktir (disintegrated personality).

Bütünleşmiş kişi kendi içinde iki ayrı kişilik örüntüsüne ayrılmaktadır. İlki orta düzeyde etkinlik yapan ve yaşamdan yüksek memnuniyeti olan bütünleşmiş kişilik örüntüsüdür (integrated personality). İkincisi de minimum düzeyde etkinlik yapan ancak yaşamadan yüksek beklentiye sahip olan bireylerden oluşan serbest kişilik (disengaged personality) örüntüsüdür.<sup>23</sup>

İkinci kişilik tipi olan savunucu kişilik de kendi içinde tutucu (holding on personality) ve kısıtlayıcı (constricted personality) kişilik örüntüsü olarak ikiye ayrılmaktadır. Tutucu kişilik örüntüsüne sahip bireyler yaş tehdit gören, hırslı ve başarı odaklı olan ve bu yüzden yaşamda etkinliği ve yaşamdan memnuniyeti yüksek olan bireylerdir. Bu kişiliğe sahip olan bireylerin "düşene kadar çalışırım" felsefeleri vardır. Kısıtlayıcı kişilik örüntüsüne sahip bireyler ise kaybetmeye ve noksanlıklara sürekli odaklı olan ve bu yüzden sosyal etkileşim-

lerden ve yaşantılardan kendilerini kısıtlayan bireylerdir.<sup>23</sup>

Üçüncü kişilik tipi olan pasif-bağımlı kişilik de kendi içinde iki kişilik örüntüsüne ayrılmaktadır. İlki yaşamda bir kişiye bağlanma ihtiyaçları ve insanlardan onay alma ihtiyacı yüksek olan bireylerden oluşan yardım arayan kişilik (succorance personality) örüntüsüdür. Bu kişiliğe sahip olan bireyler ortalama düzeyde etkinlik yapmakta ve ortalama yaşam memnuniyetleri bulunmaktadır. İkinci pasif bağımlı kişilikte yer alan örüntü ise uzun süre pasif yaşayan, duyarsız kalan ve tabiri caizse sallanan sandalyesinde oturan bireyleri içeren kayıtsız kişilik (apathetic personality) örüntüsüdür.<sup>23</sup>

Son kişilik tipinde ise kopuk kişilik (disorganized personality) örüntüsüne sahip olan bireyler bulunmaktadır. Bu bireyler genel olarak psikolojik işlevlerinde büyük aksaklıkları olan, duygu kontrolünü kaybetmiş, düşünce süreçlerinde bozukluklara sahip olan bireylerdir.

Özetle Yaş ve Yaşlanma teorisine göre bireyin başarılı yaşlanma süreci hem zamanla değişen biyolojik ve sosyal değişimlere uyumu sağlamayı hem de bireyin benliğine ve yaşamdan memnuniyetine katkı sağlayan yaratıcı yaşam örüntülerini içermektedir.<sup>23</sup>

## 6. Bilişsel Kişilik ve Yaşlanma Teorisi-Cognitive Theory of Personality and Aging

Thomae, biyolojik, sosyolojik ve etkileşimsel bakış açılarını entegre ederek ve kişilik ve gelişim süreçlerini de göz önünde bulundurarak "Bilişsel Kişilik ve Yaşlanma" teorisini geliştirmiştir.<sup>11</sup> Bilişsel Kişilik ve Yaşlanma teorisinin temel kavramları algı, algılanan durum, algılanan kendiliktir. Bu temel kavramlar doğrultusunda Thomae, bireyin algısını, sosyal çevresinin algısını ve biyolojik, sosyolojik ve çevresel koşullarla oluşan etkilerin ve davranış etkilerinin etkileşimsel süreçlerini dikkate alarak teorisinin çerçevesini oluşturmuştur.<sup>11</sup>

Thomae, teorisinde davranışsal değişimin nesnel değişimden ziyade yaşlanan bireyin hâkim olan endişeleri ve beklentileri ile şekillenerek algılanan değişimden kaynaklandığını öne sürmüştür.<sup>11</sup> Diğer bir ifade ile yaşlanan bireyin kendisini yaşlı olarak algılama şeklinin bireyin yaş gerçekliği ile ilgili olmadığı biyolojik, sosyolojik ve çevresel koşulların etkileri ile bireyde oluşan algı ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca teorisinde yaşla ilgili değişimlere başarılı bir uyum sağlamanın bilişsel ve motivasyonel sistemin devam etmesiyle ve dengelenip yeniden yapılanmasıyla ilişkili olduğu da vurgulanmıştır.

Son olarak, bu teoride yaşlanmanın gelişimsel görevi de bireyin bir taraftan yaşlanmayı kabul etmesi, bir taraftan da algı dünyasında reddetmeye çalışması olarak ifade edilmiştir.

## MODERN DÖNEM PSIKOLOJİK YAŞLANMA TEORİLERİ

1970-1990 yılları arasında ortaya çıkan psikolojik yaşlanma teorileri Modern Dönem Psikoloji Yaşlanma Teorileri adı altında psikoloji literatüründe yer almaktadır. Modern Dönem Psikolojik Yaşlanma Teorileri şu şekilde sıralanabilir; Yaşam Boyu Gelişim ve Yaşlanma Tabanlı Telifi ile Seçici Optimizasyon Teorisi-Selective Optimization with Compensation Theory Based on Life Span Development and Aging, Azalmış İşlem Kaynağı Teorisi-Reduced Processing Resources, Kişilik ve Yaşlanma Personality and Aging, Davranışsal Genetik ve Yaşlanma-Behavioral Genetic and Aging.<sup>13,24-27</sup> Bu teorilere kısaca aşağıda değinilmiştir.

### 1. Yaşam Boyu Gelişim ve Yaşlanma Tabanlı Telifi ile Seçici Optimizasyon Teorisi-Selective Optimization with Compensation Theory Based on Life Span Development and Aging

Baltes, Reese ve Lipsitt, Piaget'nin bilişsel gelişimde sunduğu gelişim basamakları teorisinden ve Erikson'un psikososyal gelişim basamakları teorisinden etkilenmiş, ancak bireyin gelişiminin gelişim basamaklarından ve belli başlı ilgi alanlarından daha karmaşık, dinamik ve değişken olduğunu ve bu karmaşıklığın, dinamikliğin ve değişkenliğin de küresel ve teknolojik değişimlerle de ilgili olduğunu dile getirmişlerdir.<sup>13,27,28</sup> Bu doğrultuda da bireyin değişen dünya sisteminde güçlerini etkin bir şekilde kullanması ve yönetebilmesi gerektiğini öne sürerek Telifi ile Seçici Optimizasyon teorisini geliştirmişlerdir.

Baltes ve diğerleri, Telifi ile Seçici Optimizasyon teorisini yaşam boyu gelişim bakış açısıyla ve gelişimin psikolojik süreçleri ile ilgili birçok çalışma yaparak geliştirmiştir.<sup>27</sup> Bu teorisinin temeli yaşlanmayı ve gelişimi yaşam boyunca davranışsal değişim olarak ifade eden yaşam boyu gelişim psikolojisi geleneği ile paraleldir.

Baltes ve ark., teorilerini yaşlanmanın doğası ile ilgili yedi önerme ile çerçevelemiştir.<sup>27</sup> Bu yedi önerme şu şekildedir:

1. Normal, anormal ve optimal yaşlanma arasında temel farklılıklar vardır.
2. Yaşlanma durumu insanlar arasında heterojendir.
3. İleri yaşlarda çok fazla gizli kaynak kapasitesi vardır.



4. Kaynak kapasitesi ve uyum çeşitliliğinde yaşla birlikte kayıplar görülür.

5. Bireysel ve sosyal bilgi (kristalleşmiş zekâ) hem zihni güçlendirir hem de akışkan zekada yaşla birlikte görülen azalmaları telafi eder.

6. Yaş arttıkça kazanımlar ve kayıplar arasındaki denge olumsuz yönde artmaya başlar.

7. Kendilik, ileri yaşlarda başa çıkmayı ve bütünlüğün devamını sağlayan dayanıklı bir sistem olarak bireyde kalmaktadır.

Psikolojik ve davranışsal uyumu içeren bu teörinin temel odak noktası, kazanımları ve kayıpları yaşla birlikte yönetebilme dinamiğidir. Bu dinamiği de teoride üç temel mekanizma ve strateji ile açıklamışlardır. Bu mekanizma ve stratejiler seçme (selection), optimizasyon (optimization) ve telafidir (compensation). Seçme, optimizasyon ve telafi birçok düzeyde analiz edilebilmekte ve makro düzeyden mikro düzeye entegrasyonu sağlanabilmektedir. Bütün bu süreçte önemli olanın bireyin, grubun ve toplumun gelecekte karşılaşılacak güçlüklerle karşı seçmeyi, optimizasyonu ve telafiyi en etkin ve güçlü bir şekilde yönetmeyi bilmesidir.<sup>10</sup>

Seçme kavramı ile ileri yaştaki bireyin yaşamındaki becerileri azaldığı ve bireyin birkaç beceri alanı seçerek işlev gösterebileceği ifade edilmektedir. Seçme, bilinçli seçme (elective selection) veya kayıp tabanlı seçme (loss-based selection) olarak ikiye ayrılmaktadır. Bilinçli seçme, bireyin işlev alanlarını bilinçli bir şekilde seçerek azaltması iken kayıp tabanlı seçme ise bireyin kaybettiği becerileri dikkate alarak seçim yapmasıdır. Optimizasyon, yaşlı bireyin var olan kapasitesini daha verimli kullanabilmek adına var olan kaynaklarını güçlendirmesi anlamına gelmektedir. Telafi ise bireyin kaybettiği olanaklar yerine alternatif olanakları kullanarak yaşamının işlevini devam ettirebilmesidir. Geçici veya tamamen olan kayıpları yönetme süreci bireyin güçlü yanları ve dayanıklılığı ile ilgilidir. Telafiyi bireyler yeni bir olanak edinerek (örn: tekerlekli sandalye kullanarak hareket edebilmek) veya atıl kalmış iç kaynaklarını (örn: dengeyi sağlayan kasları güçlendirerek) aktive ederek uygulayabilmektedirler.<sup>28</sup> Telafi ile seçici optimizasyonu yaşam boyu kullanmak bireyi yaşlanırken başarılı kılmaktadır.<sup>10</sup> Ünlü piyanist Rubinstein televizyon röportajında yaşlanmanın getirdiği kayıpların üstesinden gelmek için repertuarını azalttığını ve birkaç eserini çalıştığını (seçme), ve bu eserleri sık sık çalıştığını (optimizasyon) ve eseri çalarken hızını azaltarak gücünü (telafi) koruduğunu belirtmesi Telafi ile Seçici Optimizasyon teorisini açıklamaya güzel bir örnek teşkil etmektedir.<sup>3</sup>

Özetle, Telafi ile Seçici Optimizasyon teorisini yaşam boyu bireyin güçlü yanlarını fark ederek ve kullanarak yaşamı etkin yönetebileceğini göstermektedir.<sup>28</sup>

## 2. Azalmış İşlem Kaynağı Teorisini-Reduced Processing Resources

Literatürde yaşla birlikte bilişsel performansın genel olarak azaldığı belirtilmekte ve bu konuyu destekleyecek birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Diğer bir ifade ile, yaşlanma ile bireyin birkaç kaynağının kapasitesinde düşüşler (örn: dikkat kapasitesinde, çalışan bellek kapasitesi veya işlem hızında) görülmektedir.

Bu konuyu dikkate alan Salthouse, bilişsel işlem kaynaklarını üç özellikle açıklamaya çalışmıştır.<sup>29</sup>

Nicelik olarak bilişsel işlem kaynakları sınırlıdır. Nicelik olarak bilişsel işlem kaynakları olgunlaşana kadar etkililiğini artırarak devam etmekte, olgunlaşma sürecinden sonra etkililiğini yaşla birlikte azaltmaktadır. Yeteri miktarda kaynak varsa bilişsel işlemleri yapma veya güçlendirme olabilmekte ve birçok bilişsel görevde performans artmaktadır.

Bilişsel işlem kaynakları sadece kısmi ve belirli işlemlerle değil, geniş çaplı bilişsel işlemlerle ilgilidir. Bu üç işlem kaynağı özellikleri Azalan İşlem Kaynağı teorisinin oluşmasına yol açmıştır. Salthouse, Azalan İşlem Kaynağı teorisinde işlemdeki azalmaları işlem kaynağının türüne göre üç ayrı kategoride ele almıştır. Bu işlem kaynakları; alan, enerji ve zamandır. Alan işlem kaynağının azalmasından kastedilen, yaşlı bireyin hesaplama ve işlem belleğinin kapasitesinin alanının daralmasıdır. Enerji işlem kaynağının azalmasından kastedilen ise dikkat kapasitesindeki kısıtlılıktır. Zaman işlem kaynağının azalmasından kastedilen ise zamanla hangi bilginin hangi araya girici veya eriyen bilgilerin yerine geçeceği-dir.<sup>29</sup>

Yaptıkları deneysel çalışmalardan sonra Salthouse ve diğerleri, yaşlanmanın bilişsel boyutunu zaman kaynağında yer alan hızdaki azalmalara odaklanarak açıklamıştır.<sup>29,30</sup> Bir başka ifade ile, yaş ilerledikçe bireyin yüksek düzeydeki bilişsel işlemleri gerçekleştirme hızında (akışkan bilişte) azalmalar olmaktadır. Ancak bu teori yüksek düzeydeki bilişsel işlemlerdeki hız azalmalarının ve düşük düzeyde yer alan bilişsel işlemlerdeki hız düşüşlerinin nasıl olduğu açıklanmadığı için eleştirilmiştir.<sup>31</sup>

## 3. Kişilik ve Yaşlanma-Personality and Aging

Kişilik ve yaşlanma ile ilgili çalışmalarda kişilik, bireyin duygusal, kişiler arası, yaşantısal, tutumsal ve motivas-

yonel tarzını belirleyen mizaç özellikleri olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda yaşlanmadaki kişiliği ele alan modeller ise ikiye ayrılmaktadır. İlki gelişim basamakları tabanlı, ikincisi de karakter tabanlı modellerdir. Ancak iki farklı tabanlı modelde de temel konu kişiliğin doğasının yaşam boyunca sabit mi yoksa değişken mi olduğu ve hangi yaşlanma sürecinin kişilikteki değişimden sorumlu olduğudur.

Gelişim basamaklı tabanlı modeller denilince ilk akla gelen ve klasik dönem psikolojik yaşlanma teorilerinde de yerini alan Erikson'un geliştirdiği "Psikososyal Gelişim" teorisidir.<sup>13</sup> Erikson'un geliştirdiği teoride belirttiği orta yaşlılık ve ileri yaşlılık dönemlerinde yer alan üretkenliğe karşı durağanlık ve bütünlüğe karşı umutsuzluk kavramları sınırlı sayıda araştırma ile desteklenmiştir. Ayrıca orta yaşlılıkta üretkenlikte başarılı olmanın ileri yaştaki bütünlüğe katkısının olup olmadığını ele alan uzunlamasına bir çalışmaya da rastlanmıştır.

Erikson'dan sonra gelişimsel basamaklı yaşlanmayı ele alan, Daniel Levinson'un Yaşam Yapısı kuramıdır.<sup>24</sup> Levinson, yetişkin gelişimini ele aldığı kuramını 40 tane erkekle yapılan bir seri derinlemesine röportaja dayandırmaktadır.<sup>24</sup> Levinson'un kuramı yaşam akışı, yaşam döngüsü ve yetişkin gelişimi kavramlarını içermektedir.

Levinson'a göre yaşam akışı bir yaşamın başlangıcından son anına kadarki gelişimin somut özelliklerine dayanmaktadır.<sup>24</sup> Yaşam akışı belirli bir zamandaki bütün karmaşıklığa bakmayı, bütün karmaşıklığa neden olan öğeleri ve bunların yaşama etkilerini ele almayı içermektedir. Ayrıca bütünü zaman içindeki dönüşümünü belirlemek gerektiği ifade edilmiştir. Bütün bunlardan dolayı yaşam akışının araştırılmasının zor olduğu ve birçok disiplini birleştirerek araştırılması gerektiği de önerilmiştir.

Yaşam döngüsü yaşam akışı kavramından öte bir kavram olup yaşam akışında bir düzenin olduğunu ve her ne kadar insanlar biricik olsalar bile aynı temel sıra içinde yaşadıklarını hatırlatan bir kavramdır. Bu temel sıra ise yedi gelişim basamağından oluşmaktadır. Bu yedi gelişim basamağının bazılarında birey yaşamı için önemli tercihler yaparak sabit bir şekilde dönemi geçirmekte, bazılarında ise yeni başlangıçlar yaşadığı için bir geçiş döneminde yer almaktadır. Bu yedi gelişim basamağı şu şekildedir; İlk yetişkinlik geçişi (17-22), Yetişkin Hayatına giriş (22-28) 30 yaşa geçiş (28-33), Oturma evresi (33-40), Orta yaş geçişi (40-45), Orta yetişkinliğe giriş (45-50) ve İleri yetişkinliktir (60 yaş ve üzeri).

Levinson, her bir dönemde bireyin gelişim süresinin bireyden bireye değiştiğini ve bu değişikliğin de bireyler arasındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal durumlardan kaynaklandığını dile getirmiştir.<sup>24</sup> Bu bağlamda ileri yaştaki bireylerin gelişiminin bireyden bireye farklı olabileceği ve bu durumun da bireylerin yaşam akışında ve döngüsünde yaşadığı farklı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik durumlardan kaynaklanabileceği dile getirilmiştir. Bu teoride yetişkin gelişimi ve ileri yaşlanma açıklamaya çalışılsa da kuramını tekrarı olmayan derinlemesine röportaja dayandırması, kuramının çok fazla eleştiri almasına sebep olmuştur.

Kişiliği gelişim tabanlı almak yerine karakter tabanlı alan teorilerin uzunlamasına çalışmalarında, kişilikle ilgili herhangi bir yapısal farklılığa rastlanmamıştır. Kişiliği karakter tabanlı ele alan teorisyenlerden olan Costa ve McCrae, beş faktörü (nevrotizm, dışadönüklük, yeni deneyimlere açık olma, vicdanlı ve uyumlu) ele aldığı uzunlamasına çalışmasında yaşlı bireylerin kişilik özelliklerinin yüksek derecede sabit kaldığını belirtmiştir.<sup>32</sup> Bazı çalışmalarda ise yaşla birlikte sadece benlikle ilgili bazı kısımların (örn: amaçlar, değerler, başa çıkma tarzları, kontrol inançları) yaş ilerledikçe değiştiği belirtilmiştir.<sup>33</sup>

#### 4. Davranışsal Genetik ve Yaşlanma-Behavioral Genetic and Aging

Davranışsal genetik çalışmaların başlangıcı, Francis Galton'un doğa-yetiştirme (nature-nurture) tartışmalarına ve 1920'lerde yer alan ikiz ve evlat edinme (twin and adoption) çalışmalarına kadar gitmektedir.<sup>34</sup> Ancak 1940-1960 yılları arasında sosyal ve davranışsal bilimin bireysel farklılıklarının çevresel etmenlerle açıklanması davranışsal genetiğin ön plana çıkmasını geciktirmiştir.<sup>35</sup> 1960'lı yıllarda zekâ ve şizofreni çalışmaları ile davranışsal genetik tekrar ön plana çıkmıştır.<sup>36,37</sup> 1960'lı yıllarda ortaya çıkan davranışsal genetik, gelişim ve davranışsal genetiğin yöntemleri ile gelişim sürecindeki değişimlerin ve sürekliliklerin etkenlerini (etiyojilerini) incelemektedir.<sup>35</sup>

Davranışsal genetikte yaşlanma sürecinde hangi kalıtsal etkenin bireyin yaşla ilgili değişimlerine etki ettiği açıklanmaktadır. Davranışsal genetikte yaşlanmadan kastedilen yaş ile oluşan farklılıklar ve yaşla meydana gelen değişimlerdeki bireysel farklılıklardır. Davranışsal genetikte kalıttan kastedilen ise normal popülasyonda bireysel farklılıkları fenotip düzeyinde (gözle görülebilir şekilde) yansıtan genetik farklılıklardır. Genetik farklılıkların dışında kalan farklılıklar kısmına ise çevresel farklılıklar denilmektedir.<sup>35</sup>

Davranışsal genetik; yaşam boyunca devam eden kalıtsal değişimin genetiğin ve çevrenin göreceli etkileriyle yaşla birlikte nasıl değiştiğini ve toplum içinde yer alan bireylerin yaşla birlikte biyolojik ve davranışsal değişimlerin nasıl olduğunu açıklamaktadır. Davranışsal genetikte toplum içinde yer alan bireylerin yaşla birlikte biyolojik ve davranışsal değişimlerini kesitsel çalışmalarla, bireyin genetiğin ve çevrenin etkisiyle yaşla birlikte nasıl değiştiğini de uzunlamasına çalışmalarla ele alınmıştır.

Bütün bu çalışmaları ele alan davranış genetiği ile uğraşan iki önemli teorisyen Plomin ve McCleran, paylaşılmış–paylaşılmamış çevre (shared versus non-shared environment), yaş farklılıkları, yaş değişimleri ve çoklu analiz kavramlarını davranışsal genetik çalışmalarına dahil ederek davranışsal genetik çalışmalarını doğa–yettiştirme karşılaştırmasından öteye taşımışlardır.<sup>35</sup>

Pedersen, davranış genetiği çalışmalarında diğer bir önemli teorisyendir.<sup>26</sup> Pedersen son yıllarda yapılan ikiz çalışmaları sonucunda yaşlanma ile ilgili üç önemli çıkarımda bulunmuştur. İlk çıkarımı yaşlı bireylerin birbirleri arasındaki genetik ve çevre etkisinin farkının gözle görülebilir (phenotype specific) özelliklerde saklı olduğudur. Pedersen, kalıtımın etkilerinin az çok kişilik özelliklerinde, öznel iyi oluşlarda, ortalama olarak sağlıkla ilgili gözle görülebilir özelliklerde (phenotype) ve daha çok bilişsel yeteneklerde görüldüğünü belirtmiştir.<sup>26</sup> Ancak, kalıtımın bellekte sözel ve alansal yeteneklerden ve algısal hızdan daha az etkiye sahip olduğunu da vurgulamıştır. İkinci çıkarımı, kalıtımın yaşla birlikte farklılık gösterdiğidir. Sağlıkla ilgili genetik etkiler yaş arttıkça azalmaktadır. Yaşla birlikte bazı kalıtsal özellikler sabit kalmakta, bazıları artmakta ve bazıları da azalmaktadır. Yaşla birlikte görülen bu farklılıkların genetik mi yoksa çevresel etmenlerle mi olduğu gözle görülebilir özelliklere de yansımaktadır. Özellikle çevresel etmenlerle ilgili gözle görülebilir özellikler çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Üçüncü çıkarımı ise kısa süreli bir zaman aralığında kişilik ve bilişle ilgili konularda genetik etkilerin çevresel etkilere göre daha sabit olduğudur. Ayrıca Pedersen, çevresel etkenlerin bireysel farklılıklardaki öneminin ileri yaşlarda daha değişken olduğunu da ifade etmiştir.<sup>26</sup>

Bütün bu çalışmalara rağmen yaşlanma ile davranış genetik teorileri ve çalışmaları gelişim sürecindedir.

## YENİ DÖNEM PSİKOLOJİK YAŞLANMA TEORİLERİ

1980'li yıllın sonları ile 1990'lı yılları kapsayan psikolojik yaşlanma teorileri Yeni Dönem Psikoloji Yaşlanma

Teorileri altında psikoloji literatüründe yer almaktadır.<sup>3</sup> Yeni Dönem Psikolojik Yaşlanma Teorileri arasında, Yaşlanmanın Üstünlüğü-Gerotrascendence ve Yaşlanmanın Dinamiği Gerodynamic mevcuttur.<sup>7,9,38,39</sup> Bu teorilere aşağıda kısaca değinilmiştir.

### 1. Yaşlanmanın Üstünlüğü-Gerotrascendence

Tornstam, yaşlanma ile ilgili birçok gözlem ve çalışma yaptıktan sonra özellikle şu üç durumu dikkate alarak Yaşlanmanın Üstünlüğü (Gerotrascendence) teorisini geliştirmiştir.<sup>38</sup> Bu üç durum: Jung'un ileri yaştaki bireylerin orta yaşta sosyalleşen bireylere nazaran daha çok kendileri ile ilişki kurmaları, Erikson'un başarılı yaşlanma sürecinde yaşlı bireyin bütünlüğü elde etmeleri ve Cumming ve Henry'nin yaşlanma ile ilgili öne sürdüğü yaşlanan bireylerin sosyal yaşantıdan daha çok kendi iç dünyalarına dönmeleridir.<sup>13,15,40</sup>

Torsntam'a göre birey, yaşlanma sürecinde materyalistik ve mantık çerçevesinden evrensel ve aşkın çerçevesine doğru büyük bir değişim yaşamaktadır.<sup>38</sup> Tornstam, yaşla birlikte bireyde varoluşsal değişimler olduğunu ve bu değişen varoluşsal değişimlerin de üç düzeyde gerçekleştiğini belirtmiştir.<sup>39</sup> Bu düzeylerin ilki evrensel/kozmetik düzeydir. Evrensel/kozmetik düzeyde zaman, mekân ve nesne algısındaki değişim ve geçmiş ve gelecek olan nesle bağlılığın artması, yaşamı algılama şeklinin değişimi, ölüm korkusunun ortadan kalkması, yaşamın gizemli bölümünü kabul etme ve evrenle bir olma durumunun artması yer almaktadır. İkinci düzey ise benlik düzeyidir. Bu düzeyde ise bireyin benliğinde saklı olan iyi ve kötü yanlarını keşfetme, benmerkezçiliğin azalması ve benliğin bencillikten yardımseverliğe geçişi, yeniden içindeki çocuğu keşfetme ve benlik bütünlüğü yer almaktadır. Üçüncüsü ise sosyal ve bireysel ilişkiler düzeyidir. Bu düzeyde ise yüzeysel ilişkilerle ilgili azalma, yalnız kalma ihtiyacının artması, benlik ve roller arasındaki farkın anlaşılması, maddi şeylere olan ilginin azalması ve tefekkürün (derinlemesine düşünmenin) artması yer almaktadır.

Tornstam, teorisinde Erikson'un Psikososyal Gelişim ve Cumming ve Henry'in İlişki Kesme teorisinde belirtilenleri dikkate alsa da bu iki teoriden farklı bakış açıları da öne sürmüştür.<sup>13,15,39</sup> İlişki Kesme teorisinde sadece yaşlı bireyin kendi içine dönmesi yer alırken Yaşlanmanın Üstünlüğü teorisinde yaşlı bireyin yalnızlığını derinlemesine düşünerek kendi içine dönmesi ve sosyal etkinliklerde bulunması da yer almaktadır. Ayrıca Yaşlanmanın Üstünlüğü teorisi mücadele edici çoklu başa çıkma mekanizmalarını içinde barındırırken İlişkiyi



Kesme teorisi savunucu başa çıkma mekanizmalarını ve sosyal kırılmaları içinde barındırmaktadır. Erikson, Psikososyal Gelişim teorisinde yaşlı bireylerin yaşadıklarını bir bütün olarak değerlendirdiklerini ve bütünlük duygusunun değişmediğini vurgularken Tornstam'ın Yaşlanmanın Üstünlüğü teorisinde, yaşlanma sürecindeki bireyin gerçekliği her defasında yeniden tanımlandığı ifade edilmiştir.<sup>13,39</sup>

Yukarıda bahsedilenler dikkate alındığında Torsntam'ın teorisini desteleyecek çok fazla deneysel çalışmaya literatürde rastlanmasa da Tornstam'ın öne sürdüğü Yaşlanmanın Üstünlüğü teorisi klasik ve modern psikolojik yaşlanma teorilerini bir araya getiren ve gelişimini de devam ettiren bir teoridir.

## 2. Yaşlanmanın Dinamiği/Dallanması Teorisi-

### Gerodynamics/Branching Theory

Schroots, genel sistem teorilerinde yer alan termodinamik kanununu ve dinamik sistem teorilerinde yer alan kaos teorisini dikkate alarak Yaşlanmanın Dinamiği (Gerodynamics) isimli bir teori geliştirmiştir.<sup>7</sup> Yaşlanmanın dinamiği teorisi üç varsayıma dayanmaktadır. İlki termodinamiğin ikinci kanununda ifade edilen canlı sistemde yaşla birlikte bilgi yitimi (entrophy) ve hastalıkların görüldüğü varsayımdır. İkinci varsayımı Kaos teorisinde belirtilen canlı sistemindeki düzenin kendi içinde düzeni olan bozukluklardan oluştuğu varsayımdır. Üçüncü varsayımı da canlı sisteminin doğrusal

olmayan bir seri yüksek veya düşük düzeyde yapısal veya işlemsel değişim içerdiği ve bu değişiminde yaşam boyu düzen yerine daha çok hastalıkları barındırdığı varsayımdır. Ayrıca yüksek ve düşük düzeydeki yapılar ölüm, hastalık ve yaşamın kalitesi bakımından değerlendirilmektedir.

Schroots bu üç varsayıma dayanan Yaşlanmanın Dinamiği teorisini varoluşsal ve genel bakış açısından daha da belirginleştirerek teorisini "Dallanma" teorisi olarak geliştirmiştir.<sup>3,7</sup> Dallanma teorisinde Schroot bireyin davranışlarını sosyal, biyolojik ve psikolojik işlevlerine göre ayrı ayrı ele almıştır.<sup>3,7</sup> Dallanma teorisine göre birey travma yaşadıysa (düşük düzeyde bir yapı) ölüm oranı yüksek veya sağlıklı bir yaşama sahipse (yüksek düzeyde bir yapı) ölüm oranı düşüktür. Ancak düşük düzeydeki yapılarda yer alan durumlarda, örneğin hastalık veya boşanma, bireyi biyolojik ve psikolojik olarak daha da güçlendirerek yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilmekte bazen de yüksek düzeyde yer alan bir durumda, örneğin bireyin sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olması, bireyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, yaşlı birey düşük düzeyde bir yapıya sahip olsa da bu durum onu daha güçlü kılıp yaşlı bireyin yaşamına devam etmesini sağlayabilmektedir.<sup>7</sup>

Dallanma teorisi, yaşam boyu davranış örüntülerini ve belirleyicilerini çalışmaktadır. Ancak Dallanma teorisini destekleyecek deneysel çalışmalara literatürde rastlanmamaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Metchnikoff E. The nature of man: studies in optimistic philosophy: Heinemann; 1903.
2. Wilmoth J, Ferraro K. Gerontology: Perspectives and issues: Springer Publishing Company; 2013.
3. Schroots JJ. Theoretical developments in the psychology of aging. *The Gerontologist*. 1996;36(6):742-8.
4. Buhler C. The course of human life as a psychological problem. Leipzig, Germany: S Hirzel. 1933.
5. Jung CG. Modern Man in Search of a Soul, trans. WS Dell and Cary F Baynes New York and London: Harcourt Brace Jovanovich; 1933.
6. Miles WR. Age and human ability. *Psychological Review*. 1933;40(2):99.
7. Schroots JJ. Psychological models of aging. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*. 1995; 14(1):44-66.
8. Bengtson V, Putney N, Johnson M. Are theories of aging necessary. In: Johnson M, ed. *The Cambridge handbook of age and ageing*. Cambridge: Cambridge University; 2005. p. 3-20.
9. Schroots JJ, Birren JE, Kenyon GM. Metaphors and aging: An overview. In: Kenyon GM Birren JE, Schroots JJF, eds. *Metaphors of aging in science and the humanities*. New York: Springer; 1991.
10. Baltes PB, Freund AM, Li S-C. The psychological science of human ageing. In: Johnson M, ed. *The Cambridge handbook of age and ageing*. Cambridge: Cambridge University Press; 2005. p. 47-71.
11. Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality. *Human Development*. 1970;13(1):1-16.
12. Havighurst RJ. *Developmental tasks and education*. 1948.
13. Erikson EH. 1963. *Childhood and society*. New York: Norton Erikson Childhood and Society 1963. 1950.
14. Birren JE. Behavioral theories of aging. In: Shock NW, editor. *Aging: Some social and biological aspects*. Washington, DC: American Association for the Advancement of Science; 1960. p. 305-32.
15. Cumming E, Henry WE. *Crowing old*. New York: 1961.
16. Neugarten BL. *Middle age and aging*: University of Chicago Press; 1968.
17. Birren J. *Handbook of the psychology of aging*. 6th edn. Warner Schaie. Academic Press, San Diego, CA; 2006.
18. Havighurst RJ. *Developmental tasks and education*. 1972.

19. Bossé R, Ekerdt DJ. Change in self-perception of leisure activities with retirement. *The Gerontologist*. 1981;21(6):650-4.
20. Burgess EW. *Aging in western societies*. 1960.
21. Palmore E. Predictors of successful aging. *The Gerontologist*. 1979;19:427-31.
22. Decarlo TJ. Recreation participation patterns and successful aging. *Journal of Gerontology*. 1974;29(4):416-22.
23. Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS, Neugarten B. Personality and patterns of aging. In: Neugarten BL, editor. *The meanings of age*. Chicago: The University of Chicago Press; 1996. p. 264-9.
24. Levinson DJ. *The seasons of a man's life*: Random House Digital, Inc.; 1978.
25. Costa PT, McCrae RR. Personality in adulthood: a six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of personality and social psychology*. 1988;54(5):853.
26. Pedersen NL. Gerontological behavior genetics. In: Schaie JEBKW, editor. *Handbook of the psychology of aging*. 4<sup>th</sup> ed. SanDiego, CA: Academic Press; 1996. p. 59-77.
27. Baltes PB, Reese HW, Lipsitt LP. Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*. 1980;31(1):65-110.
28. Baltes PB, Freund AM. Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. *Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association; 2003. p. 23-35.
29. Salthouse TA. The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*. 1996;103(3):403.
30. Salthouse TA. Resource-reduction interpretations of cognitive aging. *Developmental Review*. 1988;8(3):238-72.
31. Birren JE, Fisher LM. Aging and speed of behavior: Possible consequences for psychological functioning. *Annual Review of Psychology*. 1995;46(1):329-53.
32. Costa Jr PT, McCrae RR. Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*. 1992;13(6):653-65.
33. Ruth J-E, Coleman P. Personality and aging: Coping and management of the self in later life. In: Schaie JEBKW, ed. *Handbook of the psychology of aging* 4<sup>th</sup> ed. SanDiego, CA: Academic Press; 1996.
34. Galton F. The history of twins, as a criterion of the relative powers of nature and nurture. *Fraser's Magazine*. 1875;12(71):566-76.
35. Plomin R, McClearn GE. Human behavioral genetics of aging. In: Schaie JEBKW, editor. *Handbook of the psychology of aging*. 3<sup>rd</sup> ed. SanDiego, CA: Academic Press; 1990. p. 67-78.
36. Erlenmeyer-Kimling L, Jarvik LF. Genetics and intelligence: A review. *Science*. 1963;142(3598):1477-9.
37. Heston LL. Psychiatric disorders in foster home reared children of schizophrenic mothers. *The British Journal of Psychiatry*. 1966;112(489):819-25.
38. Tornstam L. Gero-transcendncnc: A reformulation of the disengagement theory. *Aging Clinical and Experimental Research*. 1989;1(1):55-63.
39. Tornstam L. Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*. 1997;11(2):143-54.
40. Jung CG, Shamdasani SE, Kyburz MT, Peck JT. *The red book: Liber novus*: WW Norton & Co; 2009.