

---

---

## Yaşlıların Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Bellek Performansları Üzerindeki Etkisi<sup>1</sup>

Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES<sup>2</sup>

---

---

### Öz

Bu çalışma yaşlıların yaşadıkları mekanlar (ev ya da huzurevi) ile bazı bellek görevlerinde (hatırlama, tanıma, problem çözme, örüntüyü yeniden oluşturma, metin hatırlama, mekansal konum yargısı) gösterdikleri performans arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak ve yaşlılarda günlük yaşam aktivitelerine katılım düzeyleri ile bellek performansları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla evde yaşayan (N=103) ve Huzurevinde yaşayan (N=101) denekler kullanılmıştır. Tüm deneklere yedi bellek görevi ve Günlük Yaşam aktivite Ölçeği uygulanmıştır. Evde yaşayan yaşlıların huzurevinde yaşayanlara nazaran daha aktif olduklarının bulunduğu bu çalışmada, evde yaşayan yaşlıların hatırlama, örüntüyü yeniden oluşturma, metin hatırlama, bellek görevlerinde huzurevinde yaşayanlardan daha başarılı oldukları bulunmuştur. Günlük yaşama daha fazla katılan aktif yaşlıların; daha az katılan pasif yaşlılardan mekansal konum yargısı dışında tüm bellek görevlerinde daha başarılı oldukları bulunmuştur. Araştırma bulguları yaşlılarda aktivite düzeyi ile bellek performansları arasında ilişki olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Yaşlılık, bellek, günlük yaşam, aktivite

---

<sup>1</sup> Bu çalışma araştırmacının “Gençler ve Yaşlılar Arasında Görülen Bellek farklılıkları” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> E.Ü. Eğitim Fakültesi. RPD Bölümü Öğretim Üyesi

---

---

## The Effect of Daily Living Activities on Memory Performances of Old People

---

---

### Abstract

*The aim of the present paper is to provide readers with a concise discussion about the influence of conservative and religious ideologies over scientific issues and science education in general, and evolutionary research program and evolution education in particular. In order to achieve this goal, first, it was attempted to delineate the present situation. The picture obtained reflected a marked decrease in public acceptance of evolution by natural selection, and depreciation of scientific efforts. Then, the underlying factors of the present picture were elaborated by its historical, philosophical, logical, and scientific dimensions. Finally, the issues involved in science education and teaching evolution in schools were discussed, and possible solutions and alternative models were proposed.*

**Key Words:** *Aging, memory, daily life, activity*

## GİRİŞ

Günümüzde yaşlılık kavramı belirli bir dönem olarak değil, bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Birren ve Renner (1977) yaşlılığı, "Normal bir çevrede, normal bir organizmanın, kronolojik yaş ilerledikçe genetik olgunlaşma sonucu uğradığı düzenli değişiklikler" olarak tanımlamışlardır. Kronolojik yaşın ilerlemesiyle, kişilerin ne tür değişikliklere uğradığı, gelişim psikologlarının temel araştırma konusu olmuş ve bir kısım araştırmacı özellikle bilişsel değişimler üzerinde odaklanmış ve bu konuda araştırmalar yapmışlardır.

Psikometrik yaklaşımla yapılan çalışmalarda zeka testleri kullanılarak gençlik döneminden itibaren ne tür değişimler olduğunu inceleyen araştırmalar (Hayslip ve Panek, 1989 s.207; Botwinicik ve Siegler, 1980) araştırma desenlerinin boylamsal, enlemesine kesitsel veya ardışık çözümleme (Cross-sequential) olmasına göre farklı sonuçlar elde etmişler ve bu farklı sonuçlar araştırma desenlerinin yarattığı sorunlar olarak eleştirilmiştir.

Zihinsel süreçlerle ilgili olarak psikometrik yaklaşımla yapılan bu çalışmaların yanı sıra deneysel çalışmalar da yapılmıştır. Bilgi işleme (information processing) kuramı çerçevesinde yapılan bazı çalışmalar, bellek aktivitelerinin hangi işlemlerden oluştuğu, bu işlemlerin hangi faktörlerden etkilendiği ve bu faktörlerin yaşa bağlı etki düzeylerinin anlaşılması üzerine odaklanmıştır. Bu amaçla kısa dönemli bellekte bir farklılık olup olmadığını inceleyen araştırmalar (Labouvie-View ve Schell, 1982; Lursbach ve Simpson, 1984) gençler ile yaşlılar arasında bir fark olmadığını belirlerken: uzun dönemli bellek çalışmaları (Parkinson, Lindholm ve Inman 1982; Matcht ve Buschke, 1983; Craik ve Rabinowitz, 1985) ve bir başka bellek stratejisi olan klasik problem çözme taslaklarında (Kogan, 1974; Cicirelli, 1976; Denney ve Denney, 1982) genel olarak gençlerin yaşlılardan daha başarılı oldukları görülmüştür. Ekolojik geçerliliği olan problem çözme görevlerinde ise (Cornelius ve Caspi, 1987) problem çözme başarısında yaş ilerledikçe artış olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi tam tersi bulguların da elde edildiği araştırmalar vardır (Devolder, 1993).

Günlük yaşamla ilgili pratik problem çözme görevlerinin kullanıldığı araştırmaların böyle çelişkili sonuçlar vermesinin nedenlerinden birinin deneklerin günlük yaşamlarındaki aktiviteleri ile ilgili olabileceği ileri sürülmüştür (Schaie, 1984; Arbuckle, Gold, Andreas, 1986; Craik, Byrd, Swanson (1987). Günlük yaşam aktivitelerinden olan satranç (Charness, 1981) ve tavla oyunlarının hatırlanmasına yönelik olarak yapılan (Thompson, Çengelci, Özekes, 1999) bellek çalışmalarında gençler ve yaşlılar arasında performans farkı bulunamamıştır.

Günlük yaşamda kullanılan becerileri içeren çalışmalardan bazıları okuma ve okuduğunu hatırlama becerisi ile ilgilenmişlerdir (Dixon, Simon, Nowak ve Hultsch, 1982 ; Rice, 1986a, 1986b). Bu çalışmalar okunan yazının içeriğini hatırlama veya okunan yazıyı kelime kelime hatırlama görevleriyle ölçülmüştür. Bu çalışmaların sonuçları yaşlıların gençlere göre daha düşük bellek performansına sahip olduklarını göstermektedir.

Gençler ve yaşlılar arasında bellek performansı açısından fark olmadığını gösteren sonuçların bir kısmı Hasher ve Zacks (1979) tarafından ileri sürülen otomatik bellek işlemleri ile ilgili çalışmalardan gelmektedir. Bu işlemlerden sıklık yargısı ve mekansal konum yargısı en çok araştırılan bellek işlemleridir. Sıklık yargısı ile ilgili literatüre genel olarak bakıldığında birçok araştırmancının, sıklık yargısının otomatik olarak kodlandığı ve gençlerle yaşlılar arasında bir performans farkı olmadığını görüşünü desteklediği görülmektedir (Hasher ve Zacks, 1979; Attig ve Hasher, 1980; Freund ve Wittle , 1986; Özekes ve Gilleard, 1989; Wiggs, 1993). Mekansal konum yargısı ile ilgili bellek taslaklarında bazı araştırmacılar (Hashe ve Zacks, 1979; McCormack, 1982; Özekes ve Gilleard, 1989) gençlerle yaşlılar arasında fark bulamazken, bazıları ( Park, Puslisi, Lutz, 1982; Perlmutter, Metzger, Nezworski ve Miller, 1981; Pezdek, 1982) gençler lehine fark olduğunu bulmuşlardır.

Bellekle ilgili yapılan bu çalışmalara genel olarak bakıldığında yaşlı gruba ait örneklemin çoğunda yaşlı deneklerin genellikle yaşlılar için kurulmuş olan kurumlardan veya onlar için düzenlenmiş mekanlardan seçildiği görülmektedir. Kurumsal veya yaşlılar için özel düzenlenmiş ortamlarda yaşayan yaşlıların genellikle yaşlılarla ilişki kurdukları, çeşitlilik ve değişkenlik içermeyen rutin bir yaşam sürdürdükleri düşünülebilir. Evde yaşayan yaşlıların ise göreceli olarak daha heterojen ilişkiler içinde oldukları, toplumla bağlarını daha güçlü sürdürdükleri ve günlük yaşam aktivitelerine kurumda yaşayan yaşlılardan daha fazla katılma olanağı buldukları düşünülebilir. Bu nedenle bu araştırmada yaşlılar için oluşturulmuş kurumlarda yaşayan yaşlılar ile evlerinde yaşayan yaşlıların günlük yaşam aktiviteleri açısından farklılaşmış ve kurumlarda yaşayan yaşlılar ile evlerinde yaşayan yaşlıların bellek aktiviteleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir.

## YÖNTEM

**Denekler:** Denekler İzmir’de değişik huzurevlerinde ve evlerinde yaşayan yaşlılardan seçkisiz olarak seçilmişlerdir. Huzur evinde yaşayan kişilerin (N=101) yaşları, 58-88 arasında ( $\bar{X} = 71.34, S=7.04$ ), evde yaşayan yaşlıların (N=103) yaşları, 57-81 arasında ( $\bar{X} =64.74,S=5.32$ ), değişmektedir. Deneklerin

eğitim düzeyleri dengelenmiştir. Araştırmamızda toplam 204 denek yer almıştır.

### **Materyal**

Araştırmamızda materyal olarak deneklerin aktivite düzeylerini ölçmek için “Günlük Yaşam Aktivite Ölçeği” olarak isimlendirilen bir ölçek ve değişik bellek fonksiyonlarını ölçmek amacıyla altı ayrı bellek görevi kullanılmıştır.

**Günlük Yaşam Aktivite Ölçeği:** Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi 3 yargıcının ortak kararıyla günlük yaşamda kişilerin yaptıkları 76 farklı eylem seçilmiş ve bu 76 madde 34 genç (18-34 yaş), 31 orta yaşlı (35-58), 49 yaşlı (58-94) toplam 114 deneye . ölçeğin güvenilirlik çalışmasında kullanılmak üzere verilmiş ve ölçeği kendi yaşamlarını göz önüne alarak doldurmaları istenmiştir. Deneklerden elde edilen verilerin kullanılmasıyla yapılan Cronbach Alfa analizi sonucunda 11 madde düşük değer nedeniyle iptal edilmiş ve kalan toplam 65 maddeden oluşan günlük yaşam aktivite ölçeğinin tüm denekler için güvenilirlik değeri .91.27 olarak bulunmuştur. Denekler ölçeği oluşturan maddeleri ne kadar sıklıkla yapılacağına göre “her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez, ayda 1 veya birkaç defa, yılda bir veya birkaç defa, hiç yapmam” olarak 6 birimli likert tipi ölçek üzerinde işaretlemişlerdir. Hiç yapmam “0”, her gün “5” puan verilecek şekilde ölçek puanlanmıştır. Ölçekten alınan toplam puan denegin aktivite düzeyinin belirlenmesinde kullanılmıştır. Ölçek fiziksel aktivite, öz bakım, pasif bilgi işleme, aktif bilgi işleme, sosyal aktivite, yeni bilgi işleme ve aile içi ilişkiler alt gruplarında sorulardan oluşmuştur. Bu araştırmada alt boyutlar üzerinde durulmayıp toplam aktivite puanı değerlendirilmede kullanılmıştır.

Araştırmada deneklerin değişik bellek aktivitelerindeki düzeylerini ölçebilmek için altı ayrı bellek görevi uygulanmıştır.

### **Bellek Görevleri**

**Serbest Hatırlama Görevi:** Hayvan, ulaşım aracı, ev eşyası, mutfak eşyası kategorilerinden 6x9 cm boyunda kartlara çizilmiş her kategoriden 5 farklı nesne olmak üzere toplam 20 çizim kullanılmıştır.

**İşlem:** Çizimler bir gösterim tahtasında her biri 3 sn olmak üzere teker teker gösterilmiş ve gösterim sonrasında deneklerden hatırladıkları çizimleri söylemeleri istenmiştir. Doğru hatırlanan çizim sayısı serbest hatırlama puanını oluşturmuştur.

**Tanıma Görevi:** Ulaşım aracı, ev eşyası, hayvan, mutfak eşyası kategorilerinden hatırlama görevinde kullanılmayan aşına nesnelerin 6x9 cm boyutlarında 14 hayvan, 14 ulaşım aracı, 16 ev eşyası, 16 mutfak eşyası olmak üzere toplam 60 çizim kullanılmıştır.

**İşlem:** 30 hedef çizim (7 hayvan, 7 ulaşım aracı, 8 ev eşyası, 8 mutfak eşyası) deneklere 3er saniye süreyle tek tek gösterilmiş ve daha sonra gösterilmeyen 30 çizimle karıştırılarak tekrar gösterilmiş ve her çizimi daha önce görüp görmedikleri sorulmuştur. Tanınan çizimler tanıma görev puanını oluşturmuştur.

**Metin Hatırlama Görevi:** Değişik kelime sayısına (33, 54, 64) sahip 3 kısa öykü kullanılmıştır. Öykülerden ikisi Wescler Bellek Görevlerinden, biri ise Ezops Masalları (Ataç, 1974) kitabından seçilmiştir. Öykülerdeki cümle sayıları da (5, 8, 9) farklıdır.

**İşlem:** Deneklere öyküler teker teker okunmuş her öyküden sonra deneklerden kendisine okunduğu gibi öyküyü aynen anlatması istenmiştir. Deneğin kullandığı eş kelime sayısı toplamı metin hatırlama puanını oluşturmuştur.

**Örüntüyü Tekrar Oluşturma Görevi:** Bu görevde 12x12 cm boyutunda altı şekil kartı kullanılmıştır. Her kart 1,5x1,5 cm lik (64 tane) karelere bölünmüştür. Üç kartta karelerden rasgele seçilmiş dört karede birer kırmızı nokta bulunmaktadır. Diğer üç kartta ise rast gele seçilmiş dokuz karede kırmızı nokta bulunmaktadır.

**İşlem:** Her kart deneklere 10 sn süreyle gösterilmiş ve daha sonra boş bir kart verilerek kırmızı noktaları doğru yerlerine yerleştirmeleri istenmiştir. Tüm kartlarda doğru işaretlenen nokta sayısı örüntüyü tekrar oluşturma görevi puanını oluşturmuştur.

**Mekansal Konum Yargısı:** Deneklerin kolaylıkla tanıyıp isimlendirebilecekleri ses sanatçısı, politikacı, sunucu, sinema sanatçısı, tiyatro sanatçılarının (9 kadın, 27 erkek) 6x9 cm boyutlarında 36 renkli fotoğrafları materyal olarak kullanılmıştır.

**İşlem:** Fotoğraflar kişilerin cinsiyetleri aynı tutularak bir gösterim tahtasının sağ, orta ve sol bölümlerine yerleştirilerek 10 sn gösterilmiştir. Toplam 13 gösterim sonunda her gösterim grubundan seçilmiş hedef fotoğraflar gösterim tahtasının orta bölümüne konarak hedef fotoğrafın sağda mı, sol da mı yoksa ortada mı daha önce yer aldığı sorulmuştur. Doğru bilinen resim konum sayısı mekansal konum yargısı puanını oluşturmuştur.

**Problem Çözme Görevi:** Ev eşyası, hayvan, ulaşım aracı, mutfak eşyası kategorilerinden 6x9 cm boyutunda toplam 30 aşına nesnenin siyah-beyaz çizimleri kullanılmıştır.

**İşlem:** Deneklerin önündeki bir masanın üzerine 30 çizim kartı sıralanmış ve deneklere araştırmacının aklında tuttuğu hedef şekli bulmak için araştırmacının “evet” ya da “ hayır” şeklinde yanıtlayacağı sorular sormaları istenmiş, en fazla 20 soruya izin verilmiştir. Hayvan, mutfak eşyası ve ulaşım araçları kategorilerinden birer çizim hedefi oluşturulmuştur.

**İşlem:** Denekler araştırmacıya sorular sormuş ve bu sorular yazılmıştır. Sorularda kullanılan genel kategori içeren soru sayısı toplam soru sayısından çıkarılmış ve kalan sayı problem çözme görevi puanı olarak kullanılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın sonuçlarından biri olan evde ve huzurevlerinde yaşayan yaşlıların bellek performanslarının farklılaşp farklılaşmadığını hesaplamak için deneklerin bellek görevlerinden aldıkları puanlar “t” testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 1).

**Tablo1.** Evlerinde ve Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Bellek Görevleri Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve ‘T’ Test Sonuçları

BELLEK GÖREVİ	EV		HUZUREVİ		t
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
Hatırlama	10.72	2.93	8.92	3.28	4.13**
Tanıma	25.16	4.50	24.39	4.24	---
Problem Çözme	31.34	14.86	32.93	15.95	---
Örüntüyü Yeniden Oluşturma (4)	3.40	2.18	2.39	1.77	3.63**
Örüntüyü Yeniden Oluşturma (9)	8.30	3.19	5.71	2.61	6.34**
Örüntüyü Yeniden Oluşturma (Toplam)	11.70	4.64	16.33	3.78	6.24**
Metin Hatırlama	20.01	9.57	8.83	12.26	2.38*
Mekansal Yargısı	Konum 8.42	1.75		2.03	---

\*P< .05      \*\* P< .001

Analiz sonuçları tanıma, problem çözme ve mekansal konum yargısı dışındaki bellek görevlerinde evde yaşayan yaşlılar ile huzurevlerinde yaşayan yaşlılar arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Evde yaşayan yaşlıların yaş ortalamasının ( $x=64.74$ ,  $S=5.32$ ), huzurevinde yaşayan yaşlılardan ( $x=71.34$ ,  $S=7.04$ ) daha düşük olduğu ve ortalamalar arası farkın anlamlı olduğu ( $t(202)=7.56$ ,

p<.001) saptandığı için bellek performansı farklılığının bu yaş farkından mı yoksa yaşanan mekan farklılığından mı kaynaklandığını istatistiksel olarak sınamak gerekmiş ve bu nedenle yaşın kovariate olarak değerlendirildiği MANOVA analizi yapılmıştır ( Tablo 2 ) Bu analizin sonuçları yaşın sadece metin hatırlama görevinde etkili olduğu, daha önce yapılan analizde (Tablo 1) anlamlı farklılık gösteren metin hatırlama görevinin yaş kontrol edildiğinde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu veriler ışığında yaşanan ortamın hatırlama ve örüntüyü yeniden oluşturma görevlerinde etkili olduğu, her iki görevde de evde yaşayan yaşlıların huzurevinde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek performans gösterdikleri bulunmuştur. Araştırmamızın bir diğer konusu olan evlerinde yaşayan yaşlılar ile huzurevinde yaşayan yaşlıların aktivite düzeylerinin farklı olup olmadığını hesaplamak için evde yaşayan yaşlıların aktivite puanları (X=199.07, S=33.83) ile huzurevinde yaşayan yaşlıların aktivite puanları (X=151.16, S=33.11) karşılaştırılmış ve sonucun anlamlı olduğu (  $t(202)= 10.22$  p< .001) bulunmuştur.

**Tablo 2.** Evlerinde ve Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Bellek Puanları Manova Tablosu (Kovariate : Yaş)

Varyans Kaynağı	KT ( SS)	KO( MS)	F
Hatırlama	45.59		5.04*
Tanıma	13.32	9.04	0.72
Problem Çözme	121.23	18.60	0.51
ÖrüntüyüYeniden Oluşturma (4)	29.64	236.86	7.37*
ÖrüntüyüYeniden Oluşturma (9)	215.30	4.02	25.00**
ÖrüntüyüYeniden Oluşturma (Toplam)	438.65	8.61	24.99**
Metin Hatırlama	313.26	17.55	2.60
Mekansal Konum Yargısı	7.55	120.61	2.30
		3.29	

\*P< .05      \*\* P< .001

Aktivite düzeyleri arasındaki farklılığın gruplar arasındaki yaş farkı nedeniyle olabileceği düşünülerek yaş kovariate olarak alınmış ve günlük yaşam aktivite düzeyleri üzerinde yaşanan ortamın etkisi analiz edilmiştir (Tablo 3). Analiz sonuçları aktivite farklılığının evde yaşayan yaşlıların daha genç yaş ortalamasına sahip olmalarından kaynaklanmadığını, ortama özgü olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızın bir başka amacı olan günlük yaşam aktivite düzeyinin yaşlıların bellek performansını etkileyip etkilemediğini bulabilmek için gruplar aktif ve pasif olarak ikiye ayrılmışlardır. Aktivite ortalamasından yarım standart sapma değerinin altında olanlar pasif; aktivite ortalamasının yarım standart sapma değerinin üstünde olanlar aktif kişiler olarak değerlendirilmiştir. Aktif veya pasif yaşam düzeyine sahip olmanın bellek



görevleri performansı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan MANOVA analizi sonuçları (Tablo 4) aktif veya pasif yaşam düzeyine sahip olmanın mekansal konum yargısı dışındaki tüm bellek görevlerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir.

**Tablo 3.** Evlerinde Ve Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Aktivite Puan Ortalamaları Manova Tablosu ( Kovariate: Yaş)

Varyans kaynağı	KT ( SS)	KO ( MS)	F
Fiziksel aktivite	347.78	15.59	22.30*
Öz bakım	1734.14	32.00	54.18*
Pasif Bilgi İşleme	107.31	34.95	3.07
Sosyal Aktivite (4)	1138.86	30.41	37.46*
Aktif Bilgi İşleme	220.68	16.52 95.14	13.36*
Yeni Bilgi İşleme	122.61	165.92	1.29
Aile içi ilişkiler	10437.68	939.61	62.90*
Toplam	59408.37		63.23

\* p< .001

**Tablo 4.** Aktif Ve Pasif Aktivite Düzeyine Sahip Yaşlıların Bellek Puanları Manova Tablosu

Varyans kaynağı	KT ( SS)	KO ( MS)	F
Hatırlama	227.31	8.97	25.35*
Tanıma	384.55	14.93	25.75*
Problem Çözme	4017.47	195.16	20.59*
Örüntüyü Yeniden Oluşturma (Toplam)	900.09	14.94	60.27*
Metin Hatırlama	2278.91	110.81	20.57*
Mekansal Konum Yargısı	6.07	3.55	1.71

\* P< .001

## TARTIŞMA

Hatırlama görevi sonuçlarını göz önüne aldığımızda, literatür gençlerle yaşlılar arasında gençler lehine bir farklılık olduğunu göstermektedir ( Craik ve Rabinowitz,1985; Mitchell ve Perlmutter, 1986; Labouvie-vief ve Schell, 1982). Bu farklılık yaşlıların organizasyon yeteneklerinin gençlerden daha düşük olduğu görüşü ile açıklanmaktadır ( Match ve Buschke, 1983; Shaps ve Nilsson,1980; Mitchell ve Perlmutter, 1986). Araştırmamızda evde yaşayan yaşlılar ile huzurevinde yaşayan yaşlıların hatırlama performansları arasında evde yaşayanlar lehine fark bulunması ve gene aktif yaşlıların daha yüksek hatırlama performansı göstermesi evdeki yaşamın huzurevindeki

yapılandırılmış yaşama göre daha fazla aktivite ve buna bağlı olarak organizasyon gerektirmesi nedeniyle açıklanabilir.

Tanıma görevinde genel olarak yaşlılar genel olarak benzer performans gösterirken, aktif yaşlılar ile pasif yaşlılar arasında anlamlı fark bulunması Hultsch ve arkadaşlarının (1993) aktif- pasif yaşam biçimiyle tanıma görevi arasında ilişki bulduğu çalışmalarıyla da uygunluk göstermektedir. Bu bulgular, aktivite değişkeninin, bilgiyi geri çağırma açısından en basit görevlerinden olan tanıma görevinde bile etkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadaki problem çözme görevi bulguları da, hangi ortamda yaşarlarsa yaşasınlar aktif yaşlıların daha yüksek bellek performansı göstermeleri; yaşadıkları sorunları çözmede aktif oldukları ve bu konuda çaba harcadıkları ile açıklanabilir. Buna karşın huzurevinde yaşayan yaşlıların aktivite düzeylerinin evde yaşayanlara göre daha düşük olması onların bu tür sorunlarla daha az karşılaşmaları sonucundan kaynaklanabilir. Aktif yaşlıların görevi çözmede daha başarılı olmaları onların üst düzey kategori kullanımını pasif yaşlılara göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Kategori kullanımının organizasyon yeteneği gerektirmesi ve aktif yaşlıların bu konuda çevresel uyaranlara daha fazla tepki verme gereksinimleri ve bu beceriyi kullanma gereksinimini daha fazla hissetmeleri nedeniyle olabilir. Denney ve Denney'in (1982) çalışmasındaki 20 soru görevinde gençlerin daha başarılı bulunması aktif yaşlıların da tıpkı gençler gibi günlük yaşama daha fazla katılmalı ve 20 soru görevini çözebilmek için organizasyon gerektiren soruları daha fazla sorduklarını düşündürmektedir.

Örüntüyü yeniden oluşturma görevinde evde yaşayan yaşlılar, huzurevinde yaşayan yaşlılardan; aktif yaşlılar, pasif yaşlılardan daha yüksek performans göstermişlerdir. Bu bulgu günlük yaşam aktivite düzeyinin sözel olmayan görevlerde bile önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Parmelee ve Lawton (1990) yaşlılar için hazırlanmış özel mekanların onların tüm çevresel uyarıcılara duyarsızlık geliştirmelerine neden olduğunu söylemektedirler. Araştırmamızda da uyarıcı sayısının az (4 nokta) olduğu durumda bile anlamlı fark edilmiş olması, görsel olarak kodlanmaları daha basit olan uyarıcılarda bile huzurevinde yaşayan yaşlıların ve pasif yaşlıların daha başarısız olduklarını göstermiştir. Bu bulgu aktif kişilerin çevresel uyarıcılara karşı daha hassas oldukları ve bilgiyi daha iyi organize ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Benzer eğitim sistemine sahip olmalarına karşın evde yaşayan yaşlıların metin hatırlama performanslarının, huzurevinde yaşayanlardan daha yüksek olduğunun saptanması ve bunun aktif yaşlılar ile pasif yaşlılar arasında da bulunması, gençlerle yaşlılar arasında bu alanda görülen farkın eğitim düzeyiyle alakalı olabileceğini ileri süren (Cohen, 1979; 1984; Rice, 1986 a, 1986

b) araştırmacıların tersine aktivite düzeyi ile ilgili olduğunu göstermektedir. Aktif kişiler gazete okuma, radyo dinleme, televizyon izleme gibi aktivitelere pasif kişilerden daha fazla zaman ayırıyor olabilirler. Araştırmamızda elde edilen bu bulgu Rice'ın ( 1986a, 1986 b) aktivite düzeyi yüksek yaşlıların metin hatırlama performanslarının da yüksek olduğuna ilişkin bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızın bulguları , yüksek düzeyde entelektüel aktivite gösteren yaşlıların metin hatırlama performanslarının da yüksek olduğunu savunan Arbuckle ve Ark.larının ( 1986) bulgularıyla ve aktif-pasif yaşam biçiminin metin hatırlama performansı ile ilişkili olduğunu savunan Hultsch ve Ark.larının ( 1993) bulgularıyla da uygunluk göstermektedir.

Araştırmamızdaki mekansal konum yargısı görevinde yaşanan yer veya aktivite düzeyi ile ilgili anlamlı bir fark bulunmaması Hasher ve Zacks'ın (1979) kuramsal çerçevesine uygunluk göstermektedir. Mekansal konum yargısı otomatik bir bellek işlemi olduğu için çevresel faktörlerden ve aktivite düzeyinden etkilenmiyor gibi görünmektedir.

Aktif yaşlılarla pasif yaşlıların mekansal konum yargısı dışındaki tüm görevlerde anlamlı düzeyde farklılık göstermesi, günlük yaşam aktivite düzeyinin etkisinin net bir şekilde ortaya konması açısından önemli görülmektedir. Bu durum Schooler'in ( 1984) ileri sürdüğü gibi, aktif çevrenin bellek üzerindeki etkisi nedeniyle olabilir. Aktif kişilerin çevreleriyle daha zengin ilişkiler oluşturacağı, dolayısıyla çeşitli uyarıcılarla daha fazla karşılaşacağı gayet açıktır. Böyle bir yaşam düzeyinin de organizasyon ve ilişki kurma becerilerini daha fazla kullanmayı gerektireceği ve aktif yaşlıların bu nedenle daha başarılı oldukları düşünülmektedir.

Evlerinde yaşayan yaşlıların bellek performansı bakımından huzurevlerinde yaşayan yaşlılardan daha başarılı olmaları, huzurevlerinde yaşayan yaşlıların yaşadıkları kısıtlı ortam nedeniyle daha pasif davranışlar sergilemeleri sonucu ortaya çıkmış olabilir. Bizim bu yorumumuz Craik ve Ark.nın (1987) aktif bir yaşam sürmenin bellek performansını olumlu yönde etkilediği yönündeki bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmanın bulguları bilişsel performansın korunmasına katkıda bulunmada çevre ve aktivitenin önemini belirtmektedir. Çalışmamızda nedensel bir ilişki açıklanamasa da bu değişkenler arasında bir ilişki olduğunu rahatlıkla söylenebilir.

Araştırmadaki veriler ışığında özellikle huzurevinde yaşayan yaşlıların bellek performanslarını yüksek tutabilmek, yaşlıların çevreleriyle daha doyurucu ve aktif bir ilişki içinde yaşayarak bellek kayıplarını en aza

indirebilmek için günlük yaşamlarındaki aktivitelere daha fazla katılmaları doğrultusunda programların yapılması ve bu programların sürekli uygulanması gerekli görölmektedir. Yaşlı bireylerin günlük yaşama daha fazla katılmaları onların sosyal ve entelektüel birikimlerinden toplumun daha fazla yararlanmasını sağlayacaktır.

**Kaynakça**

- Ataç, N. (1974). Aisopos masalları. İstanbul: Hürriyet Yayınları.
- Attig, M., Hasher, L. (1980). The processing of frequency of occurrence information by adults. *Journal of Gerontology*, 35, 66-69.
- Arbuckle, T. Y., Gold, D., Andreas, D. (1986). Cognitive functioning of older people in relation to social and personality variables. *Journal of Psychology and aging*, 1, 55-62.
- Birren, J. E., Renner, V. J. (1977). Research on the psychology of aging: principles and experimentation. Bkz. J. E. Birren ve K. W. Schaie (eds), *Handbook of the Psychology of Aging*. Newyork: Van Nostrand Reinhold. (s 3-38).
- Botwinick, J., Siegler, I. C. (1980). Intellectual ability among the elderly: Simultaneous cross-sectional and longitudinal comparisons. *Developmental Psychology*, 16, 49-53.
- Charness, N. (1981). Aging and skilled problem solving. *Journal of Experimental Psychology: General*, 110, 21-38
- Cicirelli, V. G. (1976). categorization Behavior in aging subjects. *Journal of Gerontology*, 31, 676-680.
- Cohen, G. (1979). Language comprehension in old age. *Cognitive Psychology*, 11, 412-429.
- Cornelius, S. W., Caspi, A. (1987). Everday problem solving in adulthood and old age. *Psychology and Aging*, 2, 144-153.
- Craik, F.I.M., Byrd, M., Swanson, J. M. (1987). Patterns of memory loss in three elderly samples. *Psychology and Aging*, 2, 79-86.
- Craik, F. I., Rabinowitz, J. C. (1985). The effects of presentation rate and encoding task on age related deficits. *Journal of Gerontology*, 40, 309-315.
- Denney, N. W., Denney, D. R. (1982). The relationship between classification and questioning strategies among adults. *Journal of Gerontology*, 37, 190-196
- Devolder, P. A. (1993). Adult age differences in monitoring of practical problem solving performance. *Experimental Aging research*, 19, 129-146.
- Dixon, R. A., Simon, E. W., Nowak, C. A., Hulstsch, D. F. (1982). Text recall in adulthood as a function of level of information, input modality, and delay interval. *Journal of Gerontology*, 37, 358-364.
- Freund, J. S., Wittle, K. L. (1986). Recognition and frequency judgments in young and elderly adults. *American Journal of Psychology*, 99, 81-102.
- Hasher, L., Zacks, R. T. (1979). Automatic and effortful processes in memory. *Journal of Experimental psychology: general*, 108, 356-388.
- Hayslip, JR. B., Panek, P. E. (1989). *Adult Development And Aging*. Newyork Harper and Row Publishers Inc.
- Hulstsch, D. F., Hammer, M., Small, B. J. (1993). Age differences in cognitive performance in later life: Relationships to self reported health and activity life style. *Journal of Gerontology: psychological sciences*, 48, p1-p11.

- Kogan, N.(1974). Categorization and conceptualization styles in younger and older adults. *Human Development*, 17, 218-230.
- Labouvie-vief, G., Schell, D. A. (1982). Learnin and Memory in later life. Bkz. B. Wolman (Ed.) *Handbook of Developmental Psychology*. New Jersey: Prentice Hall Inc. ( s 828-846)
- Lorsbach, T. C., Simpson, G. B. (1984). Age differences in the rate of processing in short term memory. *Journal of Gerontology*, 39, 315-321
- Match, M. L., Buschke, H. (1983). Age differences in cognitive effort in recall. *Journal of Gerontology*, 38, 695-700.
- Mc Cormack, P. D. (1982). Coding of spatial information by young and elderly adults. *Journal of Gerontology*, 37, 80-86.
- Mitchell, D. B., Perlmutter, M. (1986). Semantic activation and episodic memory: Age similarities and Differences. *Developmental Psychology*, 22, 86-94.
- Özekes, M., Gilleard, C. (1989). Remembering faces and drawings: A test of Hasher and Zacks model of automatic processing in a Turkish sample. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*,. 44, 122-123
- Park, D. C., Puglisi, J. T., Lutz, R. (1982). Spatial memory in older adults: Effects of intentionality. *Journal of Gerontology*, 37, 330-335
- Parkinson, S. R., Limdholm, J. M., Inman, V. W. (1982). An analysis of age differences in immediate recall. *Journal og Gerontology*, 37, 425-431.
- Perlmutter, M., Metzger, R., Nezworski, T., Miller, K. ( 1981). Spatial and temporal memory in 20 and 60 years olds. *Journal of gerontology*, 36, 59-65.
- Parmelee, P. A., Lawton, M. P. (1990). The design of special environment fort he aged. Bkz. J. E. Birren ve K. W. Schaie, ( eds.) *Handbook of Psychology of Aging*. (3rd. Ed.) . California: Academic Pres
- Pezdek, K. (1983). Memory for items and their spatial locations by young and elderly adults. *Developmental Psychology*, 19, 895-900.
- Rice, G. E. (1986 a). The everday activities of adults: Implication for prose recall- Part 1. *Educational Gerontology*, 12, 173-186
- Rice, G. E. (1986 b). The everday activities of adults: Implication for prose recall- Part 2. *Educational Gerontology*, 12, 187-198.
- Schaie, K. W. (1984). Midlife influences upon intellectual functioning in older age.*International Journal of Behavior Development*, 7, 463-478.
- Schooler, C. (1984). Psychological effects of complex environment during the life span: A review and theory. *Intelligence*, 8, 259-281.
- .Sharps, L. P., Nilsson, L. G. (1980). Encoding and retrieval operations in relation to age. *Developmental Psychology*, 16, 636-643 .

Thompson, D. N., Çengelci, B., Özekes, M. (1999) . The effect of age, visual short-term memory, and performance on a familiar task: A Turkish sample. *Experimental Aging Research*, 25 (2), 169-174.

Wiggs, C. L. (1993). Aging and memory for frequency of occurrence of novel, visual stimuli: Direct and indirect measures. *Psychology and Aging*, 8, 400-410. New York: