

Yetişkin Gelişimi ve Bilişsel Yaşlanma Nedir?

Çalışma Kağıdı

Yetişkin gelişimi, bebeklikten yaşlılığa kadar devam eden fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimleri kapsar; bilişsel yaşlanma ise bu süreçte hafıza, dikkat, problem çözme gibi bilişsel yeteneklerde görülen yaşa bağlı değişiklikleri inceler.

Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi bilişsel yaşlanma ile ilgili yaygın bir bulgu değildir?
A) Hafıza geri çağırma zorluk
B) İşleme hızında yavaşlama
C) Anlamsal bellekte belirgin düşüş
D) Dikkat becerilerinde azalma
- Orta yetişkinlik döneminin temel gelişimsel görevlerinden biri aşağıdakilerden hangisidir?
A) Temel güven duygusunun kazanılması
B) Kariyerde istikrar ve aile sorumlulukları
C) Kimlik arayışı ve bağımsızlık kazanma
D) Emeklilik planlaması ve torunlarla ilişki
- Bilişsel yaşlanmayı yavaşlatmaya yardımcı olabilecek bir yaşam tarzı faktörü nedir?
A) Sosyal izolasyon
B) Pasif bir yaşam tarzı
C) Zihinsel olarak aktif kalmak
D) Yetersiz uyku
- Yetişkin gelişiminin farklı evreleri nelerdir ve her evrede hangi temel gelişimsel görevler ön plana çıkar?
- Bilişsel yaşlanma sürecinde hangi bilişsel alanlar genellikle etkilenir ve bu etkiler nasıl kendini gösterir?
- Bilişsel yaşlanmayı olumlu etkileyebilecek yaşam tarzı faktörleri nelerdir?
- Tanımla: Yetişkin Gelişimi
- Tanımla: Bilişsel Yaşlanma
- Tanımla: Erken Yetişkinlik

Cevap Anahtarı

1. C) Anlamsal bellekte belirgin düşüş — Genellikle anlamsal bellek (genel bilgi ve kelime bilgisi) yaşlanma sürecinde nispeten iyi korunur; epizodik bellek (kişisel deneyimler) ise daha fazla etkilenebilir.
2. B) Kariyerde istikrar ve aile sorumlulukları — Orta yetişkinlik, genellikle kariyerde ilerleme, çocukların yetiştirilmesi ve aile bağlarının güçlendirilmesi gibi sorumlulukların yoğunlaştığı bir dönemdir.
3. C) Zihinsel olarak aktif kalmak — Zihinsel olarak aktif kalmak, yeni şeyler öğrenmek ve zihinsel egzersizler yapmak, bilişsel yaşlanma sürecini olumlu yönde etkileyebilir.
4. 1. Erken Yetişkinlik (yaklaşık 20-40 yaş): Kariyer kurma, evlilik, aile kurma gibi görevler. 2. Orta Yetişkinlik (yaklaşık 40-65 yaş): Kariyerde zirveye ulaşma, çocukların büyümesi, yaşlanan ebeveynlere bakma. 3. Geç Yetişkinlik (65 yaş ve üstü): Emeklilik, sağlık sorunlarıyla başa çıkma, ölümle yüzleşme.
5. 1. Hafıza: Özellikle geri çağırma belleğinde zorluklar yaşanabilirken, anlamsal bellek genellikle daha iyi korunur. 2. Dikkat: Seçici dikkat ve bölünmüş dikkat becerilerinde azalma görülebilir. 3. İşleme Hızı: Bilgiyi işleme ve tepki verme süresi yavaşlayabilir. 4. Yürütücü İşlevler: Planlama, problem çözme ve esnek düşünme gibi yeteneklerde değişiklikler olabilir.
6. 1. Zihinsel Aktivite: Sürekli öğrenme, bulmaca çözme, yeni beceriler edinme. 2. Fiziksel Aktivite: Düzenli egzersiz beyin sağlığını destekler. 3. Sosyal Etkileşim: Aktif sosyal yaşam bilişsel sağlığı korur. 4. Sağlıklı Beslenme ve Uyku: Beyin fonksiyonları için temeldir.
7. Bebeklikten yaşlılığa kadar süren fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimler bütünü.
8. Yaşa bağlı olarak hafıza, dikkat, öğrenme gibi bilişsel işlevlerde meydana gelen değişiklikler.
9. Kariyer, evlilik ve aile kurma gibi temel gelişimsel görevlerin ön planda olduğu dönem.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.