

YAŞLILIK HAKKINDA **HER ŞEY**

İNSANIN PSİKOSOSYAL GELİŞİMİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER EL KİTABI

Yazarlar: Uzm. Dr. Pınar TOSUN TAŞAR
Uzm. Hemşire Gönül DÜZGÜN
Uzm. Hemşire Hülya ESKİİZMİRLİ AYGÖR
Melike Tamer KÖSE

Editörler: Prof. Dr. Melis OKTUĞ ZENGİN
Prof. Dr. İsmail TUFAN



Ortak Yayınları









YAŞLILIK HAKKINDA HER ŞEY

İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile
Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı,
Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü
Ortak Yayınları

SUNUŞ

Son yıllarda ortalama yaşam süresinin uzaması ile dünyada yaşlı nüfusun oranı artmaktadır. Nüfusun yaşlanması ile birlikte, bu nüfusa özel sorunlar ortaya çıkmakta, bunlar da yeni tutum ve hizmet gereksinimlerini gündeme getirmektedir. Örneğin kişiliğimiz belli yaşa erişince duraksıyor mu gibi bir düşünce ortaya çıkabilir.

Bedensel gelişim sürecinin sonuna gelindiğinde, insanın artık sadece fiziksel yönden değil, aynı zamanda psikolojik gelişiminin de son durağına geldiği düşünülebilir.

Bu açıdan bakıldığında gelişim kavramıyla ilgilenilmesi yerinde bir davranış olacaktır. Bu nedenle “İnsanın Psikososyal Gelişimi Üzerine Düşünceler” isimli kitapçığımızla yaşlılıkta psikososyal gelişim ile ilgili olarak farkındalık yaratmak amaçlanmıştır.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Prof. Dr. Melis Oktuğ ZENGİN

Prof. Dr. İsmail TUFAN

İNSANIN PSİKOSOSYAL GELİŞİMİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER EL KİTABI

Yazarlar:

Uzm. Dr. Pınar TOSUN TAŞAR
Uzm. Hemşire Gönül DÜZGÜN
Uzm. Hemşire Hülya ESKİZMİRLİ AYGÖR
Melike Tamer KÖSE

Editörler:

Prof. Dr. Melis OKTUĞ ZENGİN
Prof. Dr. İsmail TUFAN

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

KİŞİLİK GELİŞİMİ VE GELİŞİM ÖDEVLERİ	9
GELİŞİM OLANAKLARI	23
SONUÇ	26

Kişiliğimiz belli yaşa erişince duraksıyor mu? Gerçekten böyle bir düşünce ortaya çıkabilir. Bedensel gelişim sürecinin sonuna gelindiğinde, insanın artık sadece fiziksel yönden değil, aynı zamanda psikolojik gelişiminin de son durağına geldiği düşünülebilir. Eğer bu varsayım doğruysa, kısa süre öncesine kadar en fazla 115 yıl yaşayabileceği kabul edilen insanın, artık 125 yıl yaşayabileceğinin anlaşılması (Rott, 2004), yani yaşam süresinin uzamasından insanın elde edebileceği kazançların fazla olamayacağı kabul edilebilir. Bu açıdan bakıldığında gelişim kavramıyla biraz ilgilenmemiz sanırım yerinde bir davranış olacaktır.

Toplumsal olayları anlamak için insanın sosyal girişimlerini yorumlayarak anlamak, içinde yer aldığı sosyal süreçleri ve etkilerini sebepleriyle açıklamak (Weber 1972) gerekir. Dolayısıyla hayatının her evresinde sosyal ve fiziksel çevrelerin içinde gelişen varlık olarak kabul edilen insanın psikososyal gelişiminde çevreyle uyumunu dikkate almak gerekir. Buna odaklı olan interaksionlarında bilişsel, değerlere dayalı, duygu ve motivasyonlara bağlı “programları” ile hareket eden (Oerter ve Montada, 1982, s.113) insanı “kendisi ve çevre arasındaki uyum uğraşı” (Martin ve Kliegel, 2005, s. 36) içinde olan bir varlık olarak tanımlayacağız.

Eğer çevreye uyum sağlamaya ve gelişmeye çalışan insanın yeterliliği söz konusuysa, ki onun gelişimi yeterlilikleriyle hep az-çok bağlantılıdır, o zaman kendi sorumluluğunda anlam gördüğü bir yaşamı destekleyen talepler, motive edici sosyal ve fiziksel çevreler içinde gelişen biyolojik, sosyal ve psikolojik yaşamını göz önüne alıyor, anlam gördüğü yaşamını koruması veya tekrar elde etmesi için gereken yetenek ve beceriler (Kruse, 2001) üzerine tartışıyoruz demektir.



A close-up photograph of a doctor's hands. The left hand holds a silver stethoscope against a clipboard. The right hand holds a black pen, having just finished writing the word 'GIRIS' in a large, black, stylized font on a white sheet of paper. The clipboard is made of light brown cardboard and has a silver clip at the top. The background is a blurred, light blue-grey color.

GIRIS







KİŞİLİK GELİŞİMİ VE GELİŞİM ÖDEVLERİ

Erik H. Erikson'a (1976 [1950]) göre interaksionlar libidoya bağlı nesne ilişkilerinin parçasıdır. İnsanın çevreyle bağlantılı güdülerinin motive ettiği davranışları interaksiyona bağlıdır ve genel olarak hep bir sosyal partner ile interaksiyona girmektedir. Freud gibi Erikson da psikososyal-seksüel kuvvetleri dikkate almaktadır ve bunların insanın gelişimini farklı şekillerde etkilediğini kabul etmektedir. Erikson'a göre sürece bağlı kişilik oluşumunda sosyal koşullar rol oynamaktadır.

Psikoseksüel ve sosyal faktörlerin arasındaki interaksionların yaşam dönemine göre değişen davranışları farklı biçimlerde etkilediklerini kabul eder. Erikson, kişiliğin oluşumunda yaşam sürecinin tamamını dikkate alarak bu süreci sekiz safhaya ayırmaktadır. Bunların her biri kendine özgü tarzla bireyin psikodinamik hedefleri ve sosyal bağlantılarıyla ilgilenmesini zorunlu kılar. Safhanın her biri kendine özgü psikososyal kriz yaratır ve bireyin bu psikososyal krizi çözmesi gerekir. Freud'a göre Ben'in temel amacı savunmadır. Buna karşın Erikson Ben'e aktif rol yüklemektedir (Oerter ve Montada 1982, s.102).

Erikson, ifadelerini belirginleştirmek amacıyla sık sık edebi eserleri kanıt olarak kullanmaktadır. Kimlik kargaşası ve kimliğin oluşumu ve diğer kavramlarını açıklarken, örneğin Arthur Miller ve G.B. Shaw gibi yazarlardan alıntılar vermektedir (Oerter ve Montada, 1982, s.105). Erikson, gelişimin ileri yaşlara kadar devam ettiğini kabul ederek klasik psikoanalitik konsepti genişletmektedir. Gelişim süresini uzatmasından daha önemli psikoseksüel elementlerin yanı sıra psikososyal elementleri dikkate alarak gelişim sürecini açıklamasıdır (Oerter ve Montada, 1982, s. 107).

Tablo 1: Erikson'a göre gelişim safhaları (evreleri) ve psikososyal krizler ve Freud'un evreleriyle karşılaştırılması.

Gelişim Safhası (Erikson)	Psikososyal Kriz (Erikson)	Safha (Freud)	Yaş
Oral-duyusal	Temel güvene karşı temel kuşku	Oral	0 - 1
Muskular-anal	Özerkliğe karşı utanç	Anal	2 - 3
Lokomotorik-jenital	Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu	Fallik	4 - 5
Gizil	Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu	Gizil	6 - 12
Ergenlik-gençlik	Kimliğe karşı rol kargaşası	Jenital	13 - 18
Erken yetişkinlik dönemi	Mahremiyete karşı yalıtılmışlık		19 - 25
Yetişkinlik	Üretkenliğe karşı durgunluk		36 - 40
Olgunluk	Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk		41

Kaynak: Oerter ve Motada, 1982, s.104

Robert Havighurst (1972) insanın gelişim sürecinde bir dizi beceri ve yetenekler kazandığını, bunların bir dizi yeterliliklerle bağlantılı olduklarını, bireyin bu beceri ve yeterliliklerin gelişiminin ardında gelişim ödevleri ile bağlantılı uğraşlarının yer aldığını kabul eder. Bu bağlamda üç kaynağa işaret etmektedir: Organizmanın biyolojik değişimi, kültürden kaynaklanan talepler ve toplumun beklentileri ve bireysel beklentiler ve değer tasavvurları. Birey bu kaynaklardan gelen talepleri ve beklentileri yerine getirerek gelişir (Oerter ve Montada, 1982, s.111). Havighurst'un gelişim ödevleri kavramının bireyden ziyade normatif faktörlere bağlı olduğu anlaşılmaktadır.



Havighurst'un gelişim ödevleri kavramında normatif beklentiler odak noktaya konulmaktadır. Birey bu beklentileri ne kadar iyi karşılayabilirse, kültürel ve toplumsal talep ve beklentilere ne kadar iyi cevap verebilirse, gelişim ödevlerini o kadar iyi bir şekilde yerine getirdiği ve başarılı bir şekilde gelişiminde yol aldığı kabul edilir. Dolayısıyla bireysel gelişim, kişinin kendi tanımına bağlı değildir. Aksine bunları toplum ve kültür bireye dikte etmiş olmaktadır.

Gelişim ödevleri kavramı bireyin gelişimini değil, daha ziyade sosyokültürel beklentilerin yaşam dönemlerine göre tanımlanması anlamına geliyor. Gelişim ödevleri bireysel özerkliğin üzerine perde çekip, aslında sosyal çevreyi odak noktaya yerleştiriyor. Gelişim ödevleri başarısı veya başarısızlığı, bireyin tanımına değil, toplumun tanımına dayanıyor. Dolayısıyla birey pasif aktör, toplum ise bu aktöre direktif veren bir rejisör gibi görünüyor.











Tablo 2: İnsanın biyografik evrelere göre gelişim ödevleri.

Gelişim evresi	Gelişim ödevleri
Erken çocukluk (0-2 yaş)	1. Bağlılık 2. Nesne kalıcılığı 3. Sensumotorik zeka ve basit nedensellik 4. Motorik fonksiyonlar
Çocukluk (2-4 yaş)	1. Kendini kontrol altına almak (öncelikle motorik) 2. Lisan gelişimi 3. Hayal gücü ve oyun 4. Motorik fonksiyonların gelişimi
Okula başlama ve erken okul yaşı (5-7 yaş)	1. Cinsiyet rollerinin belirlenmesi 2. Basit ahlaki farklılıkların belirlenmesi 3. Belirli operasyonlar 4. Grup içerisinde oyun
Orta okul yaşı (6-12 yaş)	1. Sosyal kooperasyon 2. Özgüven (çalışkanlık, beceriklilik) 3. Kültür tekniklerinin öğrenilmesi (okuma, yazma vs.) 4. Takım içerisinde oyun ve çalışma
Erken gençlik (13-17 yaş)	1. Bedensel olgunluk 2. Formel operasyonlar 3. Yaşıtlarla birliktelik 4. Heteroseksüel ilişkiler



Gençlik
(18-22 yaş)

1. Ebeveynnden bağımsızlık
 2. Cinsel rollere bağlı kimlik
 3. İçselleştirilen ahlaki bilinç
 4. Meslek seçimi
-

Erken yetişkinlik
(23-30 yaş)

1. Evlilik
 2. Çocukların doğumu
 3. İş / Meslek
 4. Yaşam biçimini keşfetmek
-

Orta yetişkinlik
(31-50 yaş)

1. Yuvanın / evin geçimi sağlamak
 2. Çocuk yetiştirmek
 3. Mesleki kariyer
-

Geç yetişkinlik
(51 yaş ve üzeri)

1. Enerjinin yeni rollere yönlendirilmesi
 2. Kendi yaşamını kabullenmek
 3. Ölümle ilişkili kişisel tutumun gelişmesi
-

Kaynak: Newman ve Newman, 1975, alıntı. Oerter ve Montada, 1982, s. 112









GELİŞİM OLANAKLARI

Kültürlerin hepsinde yaşlılık ve bilgelik arasında bağlantı kurulur (Clayton ve Birren). Zamanla kazanılan özellik olarak bilgeliği insanın yaşlanma sürecinde uğradığı fiziksel kayıpların yerine koyabildiği bir gelişim olarak tanımlayabiliriz. Değişik kültürel tanımları olan bilgelik insanın biyografisiyle ilişkilidir. Yaşam tecrübeleri, yaşamında karşılaştığı sorunlara getirdiği başarılı çözümler, başarısızlıklar, okul, aile ve çalışma yaşamında edindiği bilgi ve becerilerden örölü bir gelişim potansiyelidir.

İnsanın “biyografisinin sonucu” (Niederfranke, Schmitz-Scherzer ve Flipp, 1999) olarak tanımlanabilir. Ancak biyografisi uzadıkça bilgeliğinin arttığı kabul edilmez. Mükemmel bir ahlaki-etik özelliğe sahip olduğu kabul edilen bilge insanın bilgeliği yaşı ilerledikçe artmaz. Erikson (1971) bilgeliğin döneme göre farklı tanımlandığını ve her kuşağın kendi bilgeliğini keşfetmesi gerektiğini söyler.

Psikolojik üretkenlik (Baltes, 1997), başkasının algıladığı şeylerle sınırlı değildir. Desteklenir ve uygun koşullar yaratılırsa, patolojik beyinsel arıza yoksa, psikolojik üretkenlik her yaşta mümkündür (Baltes, M.M. et al. 1992).





SONUÇ

Yaşlılıkta zihinsel yeteneklerin hızı, öğrenme ve öğrenileni akılda tutmada zorlukları ortaya çıkar, ama tecrübelerle bağlantılı verimlilik ileri yaşlara kadar korunabilmektedir. Genellikle 90 yaşından sonra alışılakelen günlük problemlerin üstesinden gelmeyi sağlayan zihinsel randımanın düzeyi görünür biçimde kayba uğramaktadır. Ama zihinsel yetenek kaybını kısmen asgari düzeye indirme olanağı vardır (Lindenberger 2002, 2008).

Yaşlılık her yönden gerileme değildir. Yaşlanma sürecinde kayıpların önlenemediği durumlar öncelikle bedensel kayıplardır. İleri yaşlarda zihinsel kayba uğrama riski artmaktadır. Fakat bedensel ve zihinsel randıman kayıplarını kısmen önleme şansı vardır.

Zihinsel randıman kayıpları yaşlılık dönemindeki insanlarda sık görülen bir sorundur. Ama patolojik beyinsel arızalar yoksa, zihinsel randıman seviyesini korumak, hatta kısmen yükseltmek mümkündür. Yaşlanma sürecinde yer alan toplumun yaşlılık yükünü hafifletebilmek için yaşlıların bedensel ve psişik sağlıklarını mümkün olabildiğince korumaya, mevcut kayıplarını ortadan kaldırmaya veya azaltmaya çalışmak gerekir.





NOTLAR

NOTLAR

NOTLAR

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or notebook paper.

KAYNAKÇA

Baltes, M. M., K hl, K.-P., & Sowarka, D. (1992). Testing for limits of cognitive reserve capacity: A promising strategy for early diagnosis of dementia? . Journals of Gerontology , 47, 165-167.

Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. American Psychologist, 52, 366-380.

Clayton, V., & Birren, J. E. (1980). The Development of Wisdom Across the Life-Span: A Reexamination of an Ancient Topic . P. Baltes, & O. Brim içinde, Life-Span Development and Behavior. Band 3 (s. 104-135). New York: Academic Press.

Erikson, E. (1971). Einsicht und Verantwortung. Die Rolle des Ethischen in der Psychoanalyse . Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Erikson, E. H. (1976). Kindheit und Gesellschaft, 2.Aufl. (Original: Childhood and society. New York: Norton, 1950) . Stuttgart: Klett.

Kruse, A. (2001). Ressourcen des Alters aus individueller und gesellschaftlicher Perspektive. Deutsches Zentrum für Altersfragen içinde, Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland (s. Yazar tarafından verilmemiştir). Bonn: BMFSFJ.

Kruse, A. (2001). Selbstbestimmung und soziale Partizipation – Kompetenzerhaltung und – förderung. Hessisches Sozialministerium; Landeswohlfahrtsverband Hessen & Bundesvereinigung, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V. (Hrsg.) Lebensräume älterer Menschen mit Behinderung (s. 85-110). içinde Marburg: Lebenshilfe Verlag.

Lindenberger, U. (2002). Erwachsenen Alter und Alter. R. Oerter, & L. Montada içinde, Entwicklungspsychologie (s. 350-392). Weinheim: Beltz.

Lindenberger, U. (2008). Was ist kognitives Altern? . U. Staundinger, & H. H fner içinde,

Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage (s. 69-82). Heidelberg: Springer.

Martin, M., & Kliegel, M. (2005). Psychologische Grundlagen der Gerontologie. Stuttgart: Kohlhammer.

Newman, B., & Newman, P. (1975). Development through life. Homewood, Ill.: Dorsey Press.

Niederfranke, A., Schmitz-Scherzer, R., & Filipp, S. (1999). Altern. Lernen – Ein Vorwort. A.

Niederfranke, G. Naegele, & E. Frahm içinde, Funkkolleg 1: Die vielen Gesichter des Alterns (s. 11-50). Opladen, Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Oerter, R., & Montada, L. (1982). Entwicklungspsychologie. München, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg.

Rott, C. (2004). Demographie des hohen und sehr hohen Alters. A. Kruse, & M. Martin içinde, Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozess in multidisziplinärer Sicht (s. 51-65). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber Verlag.

Weber, M. (1972 [1921]). Wirtschaft und Gesellschaft, 5.Aufl. Tübingen: Mohr Verlag.