

Yaşlılık Psikolojisi

Yrd. Doç. Dr. Bilal AK*

ÖZET

Türkiye'de psikoloji alanında çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar çocuk psikolojisi, eğitim psikolojisi, örgüt psikolojisi v.b. alanlarda kendisini göstermektedir. Günümüzde; nüfusumuzda yaşlıların sayısı da giderek artmakta ve yaşlılıktan meydana gelen birçok problem de ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerden birisi de yaşlıların psikolojik yapısıdır. Yaşlılık psikolojisi kendine has özellikler taşımaktadır ve Türkiye'de bu alan ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu makale ile yaşlılık psikolojisine ilgi çekmeye çalışılmıştır.

Giriş:

Bilindiği gibi psikoloji bilimi, insan davranışlarını incelemekte; insan davranışlarının ne olduğunu, davranışların nelerin etkilediğini ilmi yollarla ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

İnsanın gözlenebilen tüm eylem ve etkinlikleri de insan davranışını oluşturmaktadır.⁽¹⁾

İnsan; hayatı boyunca sürekli gelişim içindedir. İnsan bir fert olarak bedeni, zihni, duygusal, cinsi, törel ve toplumsal gelişim içindedir.⁽²⁾ Bu gelişmeler; doğum öncesi, bebeklik, anaokulu, ilkökul, ergenlik, gençlik, olgunluk, emeklilik, yaşlılık ve ileri yaşlılık çağlarını kapsamaktadır, insanların çeşitli gelişim dönemlerinde yetenekleri arasındaki farklılık çok fazla ve öğrenilmiş davranış örnekleri'de birbirinden çok farklıdır.⁽³⁾ Türkiye'de psikolojik alanında; çocuk psikolojisi, eğitim psikolojisi, örgüt psikolojisi v.b. üzerine çalışmalar yoğunlaşırken yaşlılık psikolojisi üzerinde de çalışma ihtiyacı gündeme gelmektedir. Çünkü; Türkiye'nin nüfus pirami-

dinde yaşlıların payı çoğalmaktadır. Dolayısı ile yaşlıların beden ve ruh sağlığında da yeni problemler karşımıza çıkmaktadır. Yaşlıların davranışları özellik göstermektedir. Bunun için yaşlıların psikolojik durumlarının incelenmesi de psikoloji ile uğraşanların gündemine girmelidir. Bu nedenle bu makalede yaşlılık psikolojisine bir giriş yapılmaya ve konunun önemi vurgulanmaya çalışılacaktır.

İnsanın Toplumsallaşması

Her insan biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kültür taşıyıcısı, içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Her insan bir grup içinde doğmakta ve toplumsal niteliklerini guruplarda kazanmaktadır. Bir toplumun hayat biçimleriyle o toplumda yaşamak için gereken bilgilerle değerler, guruplar aracılığı ile bireye aktarılmakta ve bu bilgi ve değerlerle birey belli bir toplumun üyesi olma niteliği kazanmaktadır.

Çocukluk dönemindeki toplumsallaşma birey-

lere, toplumda yaşamak için gerekli temel bilgi, beceri ve özbenlik kavramlarını vermekte fakat toplumsallaşma böylece tamamlanmış olmamaktadır, insan yaşamının, ergenlik, annelik, askerlik, yaşlılık v.b. her yeni devresi yeni toplumsal ilişkilere dolayısı ile de yeni becerilere, bilgilere, özbenlik kavramı değişimlerine yol açmaktadır. Ekonomik hayat bireylerin meslek çevresine, bu çevrede değişen işlere, yenileşen teknolojiye, yeni örgütlere ve yeni yaşayış dönemlerine alışmasını gerektirmektedir. Coğrafi hareketlilik, göç, yeni komşular, yeni davranış ölçütleri, emeklilik, yaşlılık v.b. yeni yaşayış biçimleri ve hatta yeni siyasal bağlantılar anlamına gelmektedir.⁽⁴⁾

Sosyal hayata; biyolojik (soya çekim) etmen, coğrafya etmeni, ekonomik etmen, kültür etmeni ve grup etmeninin şekil verdiği görülmektedir.⁽⁵⁾ Psikologlar, bireylerin toplumsal bir boşlukta var oldukları varsayımında çalışırken, bu boşluğu doldurmak için kişilik araştırmacıları kişiliğin oluşmasında ailevi davranış kalıplarının önemini isbatlamışlar fakat bireylerin yalnızca büyümüş çocuklar olarak değil, toplumsal sistemin yetişkin üyeleri olarak da davrandıkları gerçeğini gözönüne almamışlardır. Örgüt ve kurumlar içinde insan davranışlarının en büyük merkezci alanı ve bu toplulaşmaların psikolojik özellikleri görmemezlikten gelinmiştir⁶ Fakat şunu da unutmamak gereklidir ki örgütlerde yer alan insan davranışlarını önceden tahmin etmek oldukça güçtür. Bunun nedeni, insan davranışlarının bir takım köklü ihtiyaçlardan ve belirsiz değer sistemlerinden kaynaklanmasıdır. İnsanlarla birlikte çalışmanın basit ve hazır formülleri yoktur. Fakat bilimin katkıları ile insan davranışlarının anlaşılması ve tahmin edilmesi ihtimali artmıştır.¹⁷

insanın sosyalleşmesi, hayatının büyük bölümünü örgütlerde geçirmesi birçok farklı davranışları ve çatışmaları da beraberinde getirmektedir.^{8,9} Bireyin örgüt içindeki davranışlarını örgütsel davranış bilimi incelemektedir. Fakat; bunun yanında endüstri psikolojisi, mühendislik psikolojisi⁽¹⁰⁾, örgüt psikolojisi, örgüt sosyolojisi, sosyal psikoloji⁽¹¹⁾, yönetim bilimi ve ekonomi de insanın örgüt içindeki davranışlarını incelemektedir¹²

Yetişkin insan davranışları veya yaşlı insan davranışlarını inceleyen psikoloji disiplinlerinin de

gelişmesi gereklidir. Örgüt psikolojisi içerisinde emeklilik psikolojisine onun içinde de yaşlılık psikolojisine değinilmektedir ama, Türkiye için yaşlılık psikolojisinin ayrı bir disiplin olarak yer alması gerekmektedir.

Yetişkin İnsan Davranışları

insanın; bebeklik, okul çağı, ergenlik çağı v.b. olduğu gibi yetişkinlik (olgunluk) çağında kendine has davranışları vardır. Yetişkin insanın davranışları, akli mantıki bakımdan üç grup içinde toplanmaktadır. 1- Akli ve mantıki davranışlar, 2- Akıl ve mantık dışı davranışlar, 3- Gayri akli davranışlar.

Beşeri davranışların çoğu ne akli ne de gayri aklidir. Beşeri davranışlar daha çok akıl ve mantık dışı davranışlar olup duygulara dayanmaktadır. Akli ve mantıki davranışlar muhakeme sonucunda ortaya çıkmaktadırlar. Akıl ve mantık dışı davranışlar, ferdin içinde bulunduğu cemiyetin sosyal adetlerine uygun hareket etme duygusuna dayanmaktadır. Gayri akli davranışlar ise çoğunlukla, ferdin sosyal çevrede karşılaştığı hadise ve durumlara intibak edememesi neticesi ortaya çıkan psikolojik tatminsizlikten doğmaktadır¹³

Görüldüğü gibi insanın gelişim devrelerine göre davranış şekilleri de farklılıklar göstermektedirler. Çocukluk, gençlik, olgunluk yaşlılık gibi insanın çeşitli zamanlarında ve okul, örgüt, aile, toplum gibi çeşitli mekanlarında davranışlar farklılaşmaktadır.

Yaşlılık Psikolojisi

Doğuştan başlayan ve yıl birimiyle ölçülen zaman yaş olarak tanımlanmaktadır. Yaşı ilerlemiş ihtiyar kimselere yaşlı, yaşlı olma durumu yani ihtiyarlığa da yaşlılık denilmektedir¹⁴

Yaşlı insanların da kendilerine özel davranış şekilleri vardır. Bu davranışlar yani yaşlılık psikolojisinin karakteristikleri genelde şu şekildedir:

Yaşı ilerlemiş bir kimsenin karşılaşılabileceği problemlerin ilk belirti ve arazi, ruhi bir depresyondan yersiz ve aşırı bir iyimserlik ve sevince; ya da gelecek için aşırı endişe duymaktan sebatsız ve düşüncesizce yapılan ani davranışlara kadar değişebilir. Yaşlıların çoğu kendi kendilerini tenkit etmeye başlarlar veya başkalarına karşı mantıklı olmayan

kızgınlık hisleri belirtirler. Bu belirti ve araz zamanında teşhis edilemediği takdirde ortaya çıkacak problemler bir ruh hastalıkları mütehasısının müdahalesini gerektirecek kadar ciddi mahiyet alabilir.

Yaşlı kişiler; her ne kadar içinde buldukları ruh halini sıhhatle tasvir etmiyorlar ise de, böyle kimseler dışardan bakılınca ruhi bir çöküntü içinde görünürler, işi bitmiş kabuledilecekleri düşüncesindedirler. Çabuk öfkelenir ve kızgınlıklarını açıkça gösterirler; veya öfkeleri davranış ve konuşmalarından kolaylıkla anlaşılır. Kendilerini ya dev aynasında ya da dürbünün tersi ile görürler. Başarısızlık ve hayal kırıklığı hislerini açığa vururlar ve bundan dolayı, genel olarak akıl hastalarında görülen davranışlarla çevrelerini suçlarlar. Yaşlılar; misilleme korkusu ile suçlu olduklarını ifade eder, bu suçluluk duygusunun etkisi ile intihar etmeyi düşündüklerini veya ölmek arzusunda olduklarını söylerler. "Yaşamam için ne sebep var." diye düşünürler. Aynı zamanda intihardan vazgeçmek için manevi ve sosyal sebeplerin mevcut olduğunu ileri sürerler. Yaşlı hasta intihar fikrini ciddiye aldığı takdirde kendisine dini yönden telkin yapacak yetkili bir din adamının veya sosyal işlerde çalışan kimselerin, yahut da psikolog veya psikiyatrların yardımını istemek doğru olur. Şahsın ailesi tehlikeden haberdar edilmeli ve tehlikeli devreyi atlattıncaya kadar hasta ile daima temas edilerek nezaret altında bulundurulmalıdır.⁽¹⁵⁾ Türk toplumunda aile en önemli sosyal kurumlardan biridir. Toplumun çekirdeği ve özü durumundadır.⁽¹⁶⁾ Fakat hızlı değişme sürecinde ailede eskiyle çatışan yeni davranış beklentileri oluşması sonucu intiharlar artmaktadır. Aile içi duygusal atmosferin ve kontrol ortamının kişilik gelişmesine olumsuz, sevgi ortamının ise psikolojik gelişime genellikle olumlu etkisi vardır¹⁷

"Yaşlılar, neşesizlikten, hiçbir şeyden zevk alamadıklarından, kendilerini faydasız bulduklarından ve ümitsizliklerinden şikayet ederler. Yemek, uyku, kişisel ilişkileri, iş, merak ve meşgalelerine ve her çeşit eğlenceye karşı ilgi ve heyecanlarını kaybettiklerini söylerler.

Yaşlılığa hissi bakımdan layığı ile hazırlanabilmek, çocukluk çağındaki ruhi sorunların başarılı bir şekilde çözümlenmesi ile başlar. Birçok durumlarda

çocukluktaki hissi ihtilaflar baskı altına alınmış ve yetişkin şahıs intibakını kendini koruma mekanizması ile sağlamıştır. Yaşlı hastaların birçoğu çocukluklarında şiddetli ailevi baskılara, disipline ve anne ve babanın aşıkâr inkar ve reddine maruz kalmıştır, ileri yaşlarda, baskı altında tutulmuş olan bu ihtilaflar nükseserek mutâat kendini koruma ölçülerini aşabilir. Yaşlı kimselerde korku ve endişeleri bertaraf edebilmek için görülen diğer korunma şekilleri alınganlık, şüphecilik, istifçilik, değişikliklere karşı koymak ve aşırı evhamlı tutumlardır.

Yaşlılarda; ruhi depresyon en fazla görülen arazdır. Bu durum, özellikle toplumun gençlere fazlasıyla önem verdiği fakat yaşlıları kaale almadığı hallerde kendisini gösterir. Böyle toplumlarda yaşlılar kendi kendilerini inkar etme durumuna düşerler ve kendilerine yönelttikleri düşmanlık hisleri ruhi depresyonlara ve kendilerini değersiz görmelerine sebep olur. Gerçeği tahrif etme de çok görülen belirtilerden biridir. Şahıs yaşlılık dolayısı ile bedeni ve fikri bakımdan birçok şeyler kaybettiğini kabul etmek istemez.

Emekliye ayrılmış yaşlı kişiler için eski duruma nazaran maddi imkanlarının kısıtlanmış bulunması ve bu yüzden başkalarına daha fazla yük olması da çok mühim bir problemdir. Artık sadece maddi veya bedeni hususlarda değil, aynı zamanda ve hepsinden daha mühim olmak üzere hissi yönden yakınlarının destek ve ihtimamına muhtaçtır. Yaşlı ve genç nesiller arasında dış görünüşteki farklılıklar da genellikle gerginlik yaratır ve iki nesil arasında istikrarsız ve tatminkar olmayan ilişkilere yol açar. Kişi, yaşlanma dolayısı ile yakınlarına daha fazla muhtaç oldukça şimdi koruyucusu durumunda bulunan genç nesil için bir problem haline gelebilir. Aynı zamanda bu hale düşmüş olmak şahsın "hiçbir işe yaramadığı" hissine kapılmasına sebebiyet verir. Buna karşılık yaşlılar kendilerine daha çok teminat verilmesi ve saygı gösterilmesinde ısrar ederler. Hatta inatçı birer insan olur, kendilerine sorulmadığı halde akıl vermeye kalkarlar. Bu tip reaksiyonlar düşmanlık hislerinin doğmasına, aradaki ahenksizliğin artmasına ve gerginliğe sebep olur.

Yaşlı kişi ileri yaşlarda evlilik hayatında da güçlüklerle karşılaşabilir. Bu durum, zaten başarısız

bir evlilik yapmış olan çiftler için çok daha nazik bir mahiyet arzeder. Bu tip evliliklerde dışarı ile olan ilgi ve faaliyetlerin azalması, eşler arasındaki ilişkilerin bozulmasına sebep olur. ihtimam ve merhamet duygularını celbetmek amacı ile eşler arasında adeta bir "rekabet" doğar. Emekliliğin sebep olduğu hissi darbe ile kişinin bağlı olduğu kimselerden ayrılması veya onları kaybetmesi ihtimali karşısında duyduğu hissi darbe arasında büyük bir benzerlik olduğu kanısındadır. Emeklilik orta yaşlarda ve daha sonraki yıllarda meydana gelen, birbirine bağlı buhranlı devrelerden biridir ve diğerleri gibi üzerinde durulmalıdır. Bu buhranların müşterek bir yönü vardır: Hissi bakımdan derin bir şekilde bağlı olduğu şahsın şefkatini veya hissi desteğini kaybetmek tehlikesi ile karşılaşmış olmak. Bu şahıslar genellikle anne-baba, eş veya çocuklardır. Anne ve babanın ölümü, çocukların okul veya evlenme dolayısı ile evden ayrılması, eşin hastalığı ve yaş dönümü devresi bu buhranlara örnek olarak verilebilir.

Emekliliğin veya yaklaşan emekliliğin düzen bozucu etkileri kısmen şahsın sahip olduğu itimat hislerine dayanır. Karşısındakilere güvenen şahıs yalnız kalmaktan daha az endişe duyar. Diğer önemli bir faktör de kişinin şuuraltında kendi kendisine verdiği değer hissidir. Esas itibarıyla kendisini değersiz gören kimse, iyi bir işi başarmakla duyulan güven hissinden, ya da bir memur olarak kendi değerini takdirden mahrum kalır. Muhtemelen ana-babanın ölümü, eşinin hastalanması, çocukların kendisine gösterdiği ilginin azalması veya patronu yahut iş arkadaşları ile arasındaki hissi bağların kaybolması gibi hallerde diğerlerine nispetle daha büyük bir üzüntüye kapılacaktır.

Ölümünden korkmak veya onu filozofça karşılamak; mali bakımdan emniyetsizlik içinde bulunmak veya daha düşük bir hayat seviyesini rahatça kabul edebilmek; yalnız kalmak veya ayrılığa razı olmak; psikosomatik rahatsızlıkları bahane ederek şefkat ve ilgi beklemek; yerli yersiz taleplerde bulunmak veya ruhen çökmüş görünmek; yahut ihtimam ve arkadaşlığı daha makul yollarla aramak. Bütün bunlar genel olarak yaşlılıkta olduğu kadar emeklilikte de iyi veya kötü intibakı gösterir. Yukarıdaki durumların herbirinin ne şekilde tecelli edeceği aile efradının birbi-

rinden ayrı kalması veya ölümü, etrafındakilerin sağlayacağı destek ya da onlar tarafından kabul edilme gibi hususların sebep olacağı endişenin derecesine bağlıdır.

Yaşlılığa intibaka hazırlık genellikle olgunluk çağında başlar. Şahsın yaşlılığa tam anlamı ile intibak edebilmesi için gerekli şartlar henüz emekliye ayrılmadan, eşini kaybetmeden, ciddi bir rahatsızlığı yokken veya anî ve büyük teessür yaratabilecek bir olay bahis konusu olmadan vuku bulur.

Yaşı ilerlemiş kimsede yaşlılığın sebep olduğu bazı organik noksanlıkların bulunacağı hatırdan çıkarılmamalıdır. Yaşlılarda en çok görülen araz hafıza kaybı, düşünme kabiliyetinin azalması, zihni karışıklık devreleri ve daha ileri yaşlarda zaman ve mekân duygusunun kaybolmasıdır. Birçok emekliler bedeni ve zihni kabiliyetlerindeki azalmadan dolayı haksız yere kendilerini sorgularlar? Yaşı ilerlemiş şahıs kendisinden gençliğinde yapabildiklerini beklememelidir. Yapabileceğinden fazlasını istemek itimada muhtaç olduğunu veya karşısındakinden yardım beklendiğini gösterir. Bu da maalesef, insanı hayattan daha fazla uzaklaştıracak olan bir rededilmeye yol açar.

Tedavi ve rehabilitasyon hayatın son devreleri için şahsın duyduğu tereddüt ve müphemiyetleri gidermek gayesini gütmektedir. Kişinin kendisine olan saygısını geliştirmek sureti ile arkadaşlarından, sosyal faaliyetlerden ve ailesinden uzak kalmasını önlemek mümkün olur. Emekliye ayrılan şahıs toplum ve aile içinde bir yeri olduğunu, kendisine saygı duyulduğu, beden ve zihnen gösterdiği gerilemeye rağmen kabul edildiğini bilmek ihtiyacındadır. Yaptığı planlar sonucu elde ettiği başarı ne kadar önemsiz olursa olsun yakınlarından göreceği destek ve teminat onun için başarılı veya başarısız olmak demektir.

Yaşlanan şahsın eşi ve değer verdiği kimseler arasında tatminkar bir haberleşme olmalıdır. Endişe ve problemler karşılıklı konuşmak sureti ile giderilebilir. Geçim için ihtiyaçlar karşılanmalı, refah yolları geliştirilip açık tutulmalıdır. Her ne kadar kendilerini faydalı hissetmeleri ve mümkün olduğu kadar faal bir hayat sürmeleri gerekli ise de, yaşlılar kendi kabiliyetlerini aşmamayı bilmelidirler. Kendilerin-

den ne bekleyebileceklerini makul bir şekilde takdir etmeleri gerektir. Ancak bu suretle yaşlı bir kimse- nin daha büyük sorumluluktan almasını teşvik edecek bir duruma girebiliriz. Genellikle, bütün iyi niyetimize rağmen yaşlıları kendi sınırlarını aşan bazı yapıcı faaliyetlere teşvik etmekteyiz. Yaşlılık yılları- na başarı ile intibak edebilmek için kişi kendi yete- neklerini öğrenmeli, işten yavaş yavaş el çekip boş zamanlarını dinlenme ve eğlence kabilinden işler ve oyunlarla değerlendirebilme kabiliyetine sahip olma- lıdır."

Sonuç

Görüldüğü gibi yaşlılığın kendisine has psiko- lojik bir yapısı vardır. Yaşlılara bu davranış özellik- lerini bilerek yaklaşmak gereklidir. Türkiye'de de yaşlıların psikolojik yapılarını belirleyici araştırma- lar yapılmalıdır. Yaşlılara sahip çıkılmalı, onlara özen göstermeli, psikolojik ve fiziki problemleri ile ilgilenmelidir. Türkiye'nin nüfus pramidinde yaşlı nüfusun çoğalmaya başlaması, bu probleme şimdi- den tedbir almayı gerektirmektedir.

KAYNAKLAR

1. İbrahim Ethem **Başaran**, *Psikoloji*, Ankara, 1977, S. 8,9.
2. İbrahim Ethem **Başaran**, *Eğitim Psikolojisi*, Pars Matbaası, Ankara, 1978, S. 27-170.
3. James, D., **Thompson**, (Ural **Sözen**, Tengiz **Üçok**) *Örgütler Çalışırken Yönetim Teorisinin Toplum Bilimsel Temeli*, Kalite Matbaası, Ankara, 1976, S. 124.
4. Mine **TAN**, *Toplum Bilimine Giriş*, Sevinç Matbaası, Ankara, 1981, S.35-41, 42.
5. Hüseyin **Öztürk**, *Eğitim Sosyolojisi*, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 1983, S52.
6. Daniel **Katz**, Robert L. **Kahn**, (Halil **Can**, Yavuz **Bayar**), *Örgütlerin Toplumsal Psikolojisi*, Doğan Basımevi, Ankara, 1977, S. 1.
7. Keith **Davis**, *İşletmelerde İnsan Davranışı*, Ve nüs Ofset, 1984, S.3.
8. E.W. **Stewart**, J.A. **Glynn**, *Introduction t o Sociology*, Mac Graw Hill Pub. Co. Ltd., New Delhi, 1981, S.74-76.
9. **Harold**, J. **Leavitt**, Louis **R. Pandy**, David **M. Boje**, *Readings in Managerial Psychology*, The University of Chicago Press, Chicago, 1980, S. 471-492.
10. Edwin A. **Fleishman**, *Studies in Personnel and Industrial Psychology*, The Dorsey Press, İne 1965, S579-624.
11. Roger **Brown**, *Social Psychology*, the Free Press, New York, 1965.
12. İbrahim Et hem **Başaran**, *Örgütsel Davranış*, A.Ü. Basımevi, Ankara, 1982. S.11-12.
13. **R.Tagiuri**, A. **Baransel**, *Organizasyonların Beşe ri Yönü*, Hüsnütabiâi Matbaası, İstanbul, 1966. S.119.
14. Kemal **Demiray**, *Türkçe Sözlük*, Milliyet Matbaası, İstanbul, 1990, S.711-712.
15. Ronald **Chen**, "Yaşlanmaya Bakış" *Public Personnel Review*, Temmuz, 1967 (Nükhet Erdem, Emekliliğe Hazırlık Programı Devlet Personel Dairesi, Ankara, 1968. S. 18-21.
16. Selman **Erdem**, *Sosyoloji*, Kurtuluş Ofset Matbaası, Ankara, 1974. S.98.
17. Çiğdem **Kağıtçıbaşı**, *insan ve İnsanlar*, Beta Basım-Dağıtım, İstanbul, 1985. S.300-301.
18. Nükhet **Erdem**, *Emekliliğe Hazırlık Programı*, Başbakanlık Devlet Personel Dairesi Yayın No: 27, Ankara 1968. S 21-24.