

# GELISIM PSIKOLOJISI AÇISINDANYASLILIK DÖNEMİNDE RUHSAL GELISIM

**Mustafa KOÇ**

Uludag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora Öğrencisi  
[e-mail: kocmustafa2@mynet.com]

## ÖZET

Yaslılık döneminde ruhsal gelişimin incelendiği bu makalede, sözü edilen döneme ilişkin oluşturulan kalıp yargılar ifade edilerek başlanmıştır. Daha sonra yaslılık döneminin genel olarak psikopatolojik bir portresi çizilerek, bu dönemde görülen ruhsal rahatsızlıklar ile yaşlıların yaşadıkları stres ve bununla başa çıkma yöntemleri anlatılmıştır. Yaslılık dönemine ilişkin bireysel ve toplumsal rehberlik faaliyetlerinin açıklandığı makalede son olarak, kısaca yaşlıların dinî duygu ve düşünce gelişimleri izah edilmeye çalışılmıştır.

### 1- Giriş

Yaşlıların toplum içindeki konumu, onyedinci yüzyıldan bu yana giderek belirginleşmiş ve bu gün büyük bir ilgi konusu olmuştur. Özellikle gelişmiş ülkelerde, bilimsel araştırmacıların yanı sıra, çeşitli örgütler ve kitle iletişim araçları da birey ilişkilerini, gelişim dönemlerini ve kuşaklar arası çatışmaları ele alırken, yaslılık konusuna da gereken önemi vermişlerdir.

Yaslılık, bir yandan yaşlı bireyin gelişiminin devam ettiği, diğer yandan da gerileme belirtilerinin ve ölümün yaklaşmakta olduğu bir gelişim dönemidir. Yaşlı birey, ailesiyle ve çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkilerini, içinde yaşadığı hayatı, genç kuşakları ve geride bıraktığı dünyayı anlamlandırabildiği oranda bu iki karsit gibi görünen süreci birbiriyle uzlastırabilir.

Yaşlı bireyin esinin ya da dostlarının ölmesi, onda psikolojik olarak bir çöküntü yaratır. Gidenin yerine konacak kimsenin olmaması, onda yalnızlık ve soyutlanma duygularına sebep olur. Bu bağlamda bazı yaşlılar kendilerini, ise yaramaz ve toplumun genel akisinden kopmuş varlıklar olarak görebilirler. Bu duyguların ne denli yoğun yaşandığı, bireyin geçmişteki kişilik yapısına, yaşamış olduğu olaylara, geliştirmiş olduğu beceri ve uyum mekanizmalarına göre de değişiklik gösterebilir. Ayrıca, kalp rahatsızlığı ya

da felç gibi yasliyi, ihtiyaç duyduğu enerjiden yoksun birakan fiziksel olumsuzluklar da isitme güçlükleri, çöküntü ve kuskuculuga neden olabileceği için onun psikolojik yapisini olumsuz yönde etkileyebilir. Tüm bunların yani sıra, bu süreçlerde bir yavaslama olduğu için tepki verme süreci de uzar. Çoğu yasli, ölümün yakınlaşmasını sakın bir şekilde kabullenirse de bazılarında panik ya da yadsıma tepkileri görülebilir.

Birren (1970), konuyla ilgili yaptığı bir araştırma sonucunda; yaslılıga bağlı ruhsal bozuklukların kentlerde yaşayan yaslılarda, kırsal alanlarda yaşayanlara oranla bir kat daha fazla olduğunu saptamıştır. Bu bozuklukların oluşumunda büyük kentlerin hızlı yaşam akisi, kalabalık ve gürültülü olusu gibi faktörlerin etkileri vardır. Ayrıca kırsal alanlarda yaşayan yaslılar, kentlerde yaşayanlara göre çevrelerinden daha çok saygı gördükleri gibi, daha uzun bir süre çalışma imkanlarına da sahiptirler. Bugün, özellikle endüstrileşmiş kent toplumlari, yaslilik sorunlarına karşı hazırlıksız oldukları için yasli bireylerin tecrübelerinden yararlanma yollarını geliştiremedikleri gibi, onlara onurlu bir yaşam sürdürebilecekleri koşullari da sağlamakta yetersiz kalmışlardır.<sup>1</sup>

Bu dönemde dinsel inançlar da önem tasir. Bu önem daha çok yasli bireyin, varoluşu ve ölümü anlamlandırma çabasından kaynaklanır. Bu bağlamda bazı yaslılar, geçmişteki yanlışlarından dolayı yasadıkları suçluluk duygularını azaltabilmek amacıyla kendilerini bağışlatıcı dinî davranışlar sergileyebilirler.<sup>2</sup>

Bu makalede, yaslilik dönemde görülen ruhsal rahatsızlıklar bağlamında ruhsal gelişim ile patolojik olmayan rahatsızlıkların oluşumunu engelleyen dinî inanç çerçevesinde dinî duygu ve düşünce gelişimi olmak üzere temelde iki ana eksen üzerinde durulmuştur.

## **2-Yaslilik Dönemiyle İlgili Kalip Yargılar**

Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda bu döneme ilişkin bazı kalip yargılar geliştirilmiştir. Butler'e göre bunlar, temelde altı başlık altında toplanabilir:

1-Yasliliğin bizzat kendisi: Bu kalip yargı, kronolojik olarak yaşlanmayı ifade eder. Halbuki psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik etkenlere bağlı gelişim ve değişimler, bireyler arasında farklılıklar gösterebilir.

2-Üretim dışı olma: Bu kalip yargıyla da emekli olma kastedilmiştir. Aslında hastalık gibi aktiviteyi engelleyici bir unsur bulunmadıkça, yasli bireyler üretime katılma istek ve eğilimindedirler.

3- İlişkısizlik: Bireylerin kendi baslarına, yalnız yasama istegini açıklar. Ancak toplumsal yaşamdan kopmayı, dönemin karakteristik özellikleri arasında gösterecek yeteri kadar araştırma mevcut değildir.

4- Esnek olmama: Bununla, tahammülsüzlük kastedilir. Oysa bireyin toplumsal hayata bakış açisi ve uyum yetisi, hayat boyu oluşturmış olduğu bireysel kişiliğiyle ilgilidir. Bu konuda yaşlı birey, yaşlılığından önce nasıl bir kişilik özelliğine sahipse bu dönemde de o özelliğini büyük ölçüde devam ettirir. Yani söz konusu kalıp yargı, sadece yaşlılık dönemiyle sınırlı değildir.

5- Bunaklık: Bu döneme özgü bir ruhsal rahatsızlığı ifade eder. Ancak yaşlıların hepsi bu rahatsızlığı yaşamayabilirler. Onlarda da diğer gelişim dönemlerindeki bireylerde görülebilen anksiyete, depresyon ve paranoid gibi ruhsal rahatsızlıkların yanı sıra döneme özgü psikolojik rahatsızlıklar da görülebilir.

6- Huzur: Gelistirilen bu son kalıp yargıyla da, dönemin öznel bir barış ve sükûnet çağı olduğu vurgulanır. Halbuki bu dönem bireyleri, diğer dönemlerdeki bireylerden daha fazla stres yaşarlar ve bu durum onlar için daha yıkıcı bir psikolojik etki gösterebilir. Bu bağlamda bunaklık kalıp yargısında sözü edilen psikolojik rahatsızlıklar aslında dış streslere karşı içsel dirençlerdir. Butler, yukarıda zikredilen kalıp yargıları ifade ettikten sonra aslında bunların kısmen bilgisizlikle, kısmen de yaşlı bireylerle iletişimin güncel ve profesyonel olmamasıyla ilgisinin olduğunu ifade etmiştir.<sup>3</sup> Görüldüğü gibi döneme özgü geliştirilen bu kalıp yargıların tamamı doğru değildir. Haddi zatında bu tür değerlendirmeler yapıldığında bireyin tüm gelişim dönemleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu dönem, psikolojik yönden hafızanın zayıfladığı, ruhsal sıkıntılarının daha belirgin olarak ortaya çıkmaya başladığı, bütün bunlara bağlı olarak motivasyonun eksildiği, uykusuzluk, çabuk sinirlenme ve telkine kapılma gibi problemlerin yaşanabildiği bir gelişim dönemidir.<sup>4</sup> Bunun yanında yaşlı bireyler, geçmişteki anılarını baskalarıyla paylaşmaktan çok hoşlanırlar.<sup>5</sup> Öte yandan yaşlılık depresyonu, anksiyete bozuklukları, fobiler, obsesyonlar da yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkuları arttırıcı ruhsal rahatsızlıklardır. Yine yaşlılıkta öğrenmeyle ölüme ilişkin kaygı ve korkular arasında az da olsa ilişki vardır. Buradan hareketle ölüm korkusunun bilinçle direkt ilişkili olduğu söylenebilir. Zira konuyla ilgili yapılan alan araştırmalarında; öğrenmenin minimum seviyede olduğu yaşlılarda bile, öğrenme ile ölüme ilişkin tutumlar arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir.<sup>6</sup> Yine yapılan deneysel araştırmalar sonucu; zihinsel faaliyetlerini devam ettiren bireylerin zihin yorgunluklarını ve durgunluklarını daha geç dönemlerde yaşadıkları,

hatta böyle bir problemle karşılaşmadıkları saptanmıştır. Örneğin Batıda 3000 denekten oluşan örneklem üzerinde uygulanan bir alan araştırmasında; bireylerin eğitim seviyelerinin yükseldikçe, ters orantili olarak yeteneklerindeki gerilemelerin azaldığı ve hafızasını sürekli kullanmaya devam edenlerin hafızalarının olduğu gibi korunabildiği saptanmıştır.<sup>7</sup>

Modernizmin olabildiğince hayata geçirildiği bugünlerde, yaşlı bireyler tarafından genç görünme gibi bir saplantısal duygulanım durumu geliştirilmiştir. Adeta ölümsüz yaşam pesinden giden mitoloji kahramanlarının yerini, genç görünme adına kozmetik ürünlerini ve estetik cerrahiye tercih eden yaşlı bireyler almıştır. Doğal yaşlılık ise, insan fitratını değişime ugratmak için tüm teknolojinin seferber olduğu, bireylerin inkarında umutsuzluk meydana getiren bir geleceğe bürünmüştür.<sup>8</sup>

### **3- Genel Olarak Yaşlılık Döneminin Psikopatolojisi**

Bireyler yaşlandıkça doğal olarak gerek psikolojik, gerekse fizyolojik birtakim değişikliklere uğrarlar. Bunlar arasında derinin burusması ve saçların ağarması gibi dışarıdan görülebilen ve pek de önemli olmayan belirtilerin yanında yaşlıların dış uyaranlara verdiği tepkilerde yavaşlama ve zayıflama, vücutlarının tamir hızlarının azalması, besin ihtiyaçlarının azalması ve buna karşın besin yetersizliklerine tahammül kabiliyetlerinde düşme ve nihayet, fonksiyonel kapasitede devamlı ve ilerleyici bir gerileme dikkati çeker. Özetle yaşlılık döneminde gerek fizyolojik gerekse psikolojik açıdan adaptasyon gücü oldukça azalır.

Bütün bunlara rağmen yaşlılık, bütünüyle bir “gerileme” dönemi değildir. Gençlerdeki parlak zekaya karşın yaşlılarda da kuvvetli bir muhakemenin bulunduğu bir gerçektir, iyi bir muhakeme ancak tecrübe ve öğrenmeyle kazanılabilir. Bu da zamanla meydana gelir. Zekanın karşısına muhakeme ve tecrübe konursa, yaşla birlikte kaybolan değerlere karşı psikolojik bir dengenin korunmaya çalışıldığı dikkati çeker.<sup>9</sup>

Yaşlılık psikopatolojisini genel olarak; eskiye olan asiri bağlılık, yeniden korkma ve egoizm olmak üzere üç temel noktada toplamak mümkündür. Yaşlılığın ilk belirtisi, eskiye olan özlemin gittikçe artması ve yaşlanmaya başlayan bireyle genç nesiller arasındaki mesafenin devamlı olarak açılmasıdır. Gün geçtikçe yasama dair her yeni şey, yaşlı bireyi ürküttüğü için alışkanlıklarını terk edememeye, yeni durumlara bir türlü uyum sağlayamamaya başlar. Ona göre, dünyada ahlakî bir çöküntü başlamıştır. Gençler, çalışmadıkları için gelecekleri karanlıktır. Artık küçüğün büyüğe hürmeti kalmamıştır. Kimse önünü ardını bilmez ve tanımaz

olmuştur. Fakat, bunları söylerken kendisinden bir nesil öncekilerin de kendisi için aynı şeyleri söylemiş olduklarını unutmaz. Bu adaptasyon bozukluğu, zamanla ilerlerse yaşlılık bunamasının belirtilerinden biri olan neo-fobi ortaya çıkabilir. Artık yeni ve alışmadığı her şeyden dehşet duyarcasına korkan yaşlı birey, bir türlü eski alışkanlıklarını terk edemez hale gelir. Bunama süreci gazizme doğru ilerleyerek devam eder.

Buna paralel olarak hafızada bir yıkılma dikkati çeker. Yenilikten kaçan yaşlı birey, yakın olaylardan başlayarak her yeni hatırayı da unutmaya başlar. İlk defa Ribot tarafından tarif edilen bu hafıza bozukluğu, yaşlılık bunamasının da en belli başlı klinik belirtilerinden birini teşkil eder. Örneğin, dün evine gelen misafirleri, akşam ne yediğini, bu sabah nereye gittiklerini unutan yaşlı birey, 40 sene, 50 sene evvel yaşamış olduğu olayları bütün detaylarıyla anlatır. Böyle bir yaşlinin yakınları, çoğu zaman onda bir hafıza kusuru bulunduğunu kabul etmek istemezler. Hafıza yıkılması gittikçe geriye doğru gider ve artık tam bir bunama içine düşen yaşlı, hafızası tamamen çöktüğü için kendi çocuklarının isimlerini bile hatırlayamaz duruma gelebilir. Yaşlılık psikolojisinin ana belirtilerinden biri de yaşlinin “ben-merkezci (egosantrik)”<sup>10</sup> bir tutum geliştirmesidir. Onun bu tutumu, zamanla ailesi arasında onu seven ve “büyüğümüzdür” diye hürmet edenlere bir zulüm ve eziyet şeklinde yansır. Yaşlı bireye göre, zaten herkes kendisine hizmet etmekle mükelleftir.

Yaşlılıkta duygulanım durumu da derin bir şekilde bozulur. Yaşlılık egoizmi, kendisinden başkasına önem vermeme, yalnız kendini sevme tarzında bir duygulanım kusurudur. Bunun yanında, olmadık şeylere asiri bağlılık da, bu kusuru tamamlar. Bu bağlamda yaşlıların en ufak hadiseler karşısında bile asiri derecede hiddet ve üzüntü belirtileri gösterdikleri, ağlayıp çirpindikleri görülür.

Ahlak ve faziletten bahseden yaşlıda, bazen bir moral çöküntüsü de dikkati çeker. Bir taraftan seksüel arzuların artması, diğer taraftan da “treni kaçırmaya endişesi” ve otokritigin zayıflaması onu, ahlak dışı (immoral) davranışlara sevk edebilir. Bu anlamda evinde hizmetçisine, torunu yasındaki kızlara sarkintilik eden ve teshircilik (exhibitionism)<sup>11</sup> yapan yaşlıların sayısı da oldukça fazladır.<sup>12</sup> Söz konusu durum, adlî bakımdan suç sayılabilecek davranışlara yönelmeye kadar gidebilir.<sup>13</sup>

Yaşlılık bunaması hallerinde, tabloya ileri derecedeki birtakim hezeyanlar da eklenebilir. Bunlar çoğunlukla persekütif, paranoid vasıftaki hezeyanlardır. Örneğin, yaşlı birey, çoluk-çocununun mallarını paylaşmak için birlik olduklarını, onu bir an evvel öldürmek ve zehirlemek istediklerini

zannedebilir. Öte yandan bazen mistik hezeyanlar da görülebilir. Bu anlamda kendisinin bu dünyayı islah etmek için gönderilmiş bir velî veya mehdî olduğunu iddia eden yaşlılar da olabilir. Esasen bu durum hezeyan şeklini almasa bile birçok yaşlıda, az çok bir büyüklenme halinde görülebilir. Bazı yaşlılarda da aksine mikro-manyak hezeyanlar dikkati çeker. Daha ziyade depressif bir zemin üzerinde gelişen bu tip hezeyanlar, yaşlinin kendisini zayıf ve aciz hissetmesi şeklinde ortaya çıkar.<sup>14</sup>

#### **4- Yaşlılık Döneminde Görülen Ruhsal Bozukluklar**

Yaşlılık dönemi ruhsal problemleri, toplum sağlığı açısından birkaç yönden önemlidir. Bu bağlamda yaşlılara, bireysel yardım etmek kadar onlara destek verecek kişi ve kurumların sayılarını ve niteliklerini artırmak da önemlidir. Yaşam standardının yükselmesine paralel olarak yaşam süresinin uzaması yaşlılık sorunlarına yaklaşımları daha sistematik bir boyuta taşımıştır. Batı ülkelerinde bu alanda kurumsal yapılanmalar ve yeni arayışlar vardır. Bu anlamda Türkiye’de ise, ilgili temel sorunların boyutlarını yansıtan çalışmalardan çok, sadece klinik temele dayanan değerlendirmelerle yetinilmiştir.

Klinik verilerle sınırlı olan geriatrik psikiyatri çalışmaları, hastaneye yönlendirilen yaşlı hastaların %37.4’ünün demans<sup>15</sup> tanisi konularak tedaviye alınan hastalar olduğunu ortaya koymuştur. Demansın yanında ikinci düzeyde yaygınlık gösteren ileri yaş rahatsızlığı ise majör depresyondur. Yine konuyla ilgili yapılan çalışmalar, bu hastalığın yaşlılarda %35 oranında görüldüğünü saptamıştır. Öte yandan yaşlı bireylerin %23.8’inde de psikotik depresyon görülmüştür. Bu dönemdeki depresyonun demografik özellikleri üzerine yapılan bir çalışmanın verilerine göre, huzur evlerinde yaşayan yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip dul kadınların depresyonunun, diğer özelliklerdeki yaşlılara göre en düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.<sup>16</sup>

Özetle bu dönemde sık görülen klinik sendromlar şunlardır: İhtiyarlık bunamasi (dementia senilis), senil psikoz (presbiophrenia), pick hastalığı, alzheimer hastalığı, jacob-creutzfeldt hastalığı, huntington koresi, diffüz serebral arterioskleroz ve psödo-bülber sendromu gibi rahatsızlıklardır.<sup>17</sup> Bu klinik sendromlardan ihtiyarlık bunamasi ile alzheimer hastalığı en çok bilinenler olduğu için kısaca tanımak bakımından değinilmesinde yarar vardır.

İhtiyarlık bunamasi (dementia senilis); 65-70 yaşlarında, öncelikle bilissel fonksiyonlarda durgunluk, egoizm, neo-fobi, kavgacılık, huzursuzluk, cinsel arzularındaki artışla başlar. Yeni hadiselerin unutulmasıyla başlayan

hafıza bozukluğu gittikçe artar. Hiç tanınmayan kimselerin tanındığının zannedilmesi, tanınan kimselerin ise tanınmaması ve masal uydurulması gibi hafıza yanlışları kendini gösterir. Özellikle karışık fikirli çalışmalarda ve sentez kabiliyetinde bozukluk ön plana çıkar. Abstre düşünce derin bir şekilde bozulur. Öte yandan uykusuzluk, etrafını en çok rahatsız eden belirtilerendir. Gündüzünü uyuklayarak geçiren bunamis yaşlı, gece sabaha kadar uyuyamaz, ayakta dolasabiliyorsa gezer, yatalak halde ise sürekli bağırarak yakınlarının etrafında oturmalarını ve kendisine hizmet etmelerini ister.

Somatik belirtiler arasında zayıflama, ellerde, dilde ve bosta titreme belirtileri sayılabilir. Bu bağlamda yazıyı ufak ve titretilerle yazar. En son safhasında ise gâtizm kendini gösterir. Hafızası tamamen yıkılmış ve hareket kabiliyetini kaybetmiş olan bunak yaşlı, tuvalet ihtiyacını yatağının içinde giderir ve hatta onlarla oynar.

Aizheimer hastalığı (aizheimer illness); Bu da daha çok 50-55 yaşları arasında, ortalama 45-65 yaşlarında görülmeye başlanan bir hastalık olup, 70 yaşında müşahade edilmiş nadir vak'alar da vardır. Cinsiyet faktörü göz önüne alındığında kadınlarda, erkeklere oranla daha fazla rastlanır. Başlangıç devresi uzun ve çok sinsidir, ilk olarak hafıza kusurları, unutmalarla ortaya çıkar ve bu bozukluk gittikçe ilerlediği için hafıza kusurlarına hafıza yanlışları da eklenir. Buna bağlı olarak bazen depresif gösteriler, bazen de hezeyan ve halüsinasyonlar ortaya çıkabilir.

1 ile 3 yıllık bir başlangıç devresinden sonra yaşlıda global bir bunama hali yerleşir. Tüm psikolojik fonksiyonlarında bir yıkılma gözlenir. Hastalık ilerledikçe epilepsi nöbetlerinde ve konuşma bozukluğunda artışlar da başlayabilir.<sup>18</sup>

### **5- Yaşlılık Döneminde Stres ve Basa Çıkma Yöntemleri**

Sadece yaşlılık döneminde değil bütün gelişim dönemlerinde önemli olan bir diğer konu da, günlük yaşamda gerginlikler sonucu oluşan stresle basa çıkmadır. Stresle basa çıkmadaki amaç; stres oluşturan öğeleri ve bunlara verilen tepkileri bireye tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, bireyde stres yapan etkenleri yönlendirmek amacıyla kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir.<sup>19</sup> 1990'da Amerikan Halk Sağlığı ve İnsan Hizmetlerinin yaptığı çalışmalar sonucu, ölümlerin %50'sinin bireylere koruyucu sağlık davranışlarının kazandırılmaması sebebiyle olduğu saptanmıştır.<sup>20</sup>

Stresin önlenmesinde “denetim duygusu” önemli bir fonksiyon icra eder. Bireyler hangi durumda olurlarsa olsunlar her halükârda belirli bir denetim duygusuna sahip olduklarında her türlü yıkıcı engelleri asabilme yetisine sahiptirler.<sup>21</sup> Buradaki denetim duygusu içerisinde dinsel inancın büyük bir yüzdesi olduğunu ifade etmek gerekir.<sup>22</sup> Birey, yaşamında karşılaştığı ve kendi imkanlarınca asamadığı problemler karşısında dinî inanç sistemi içerisinde önemli bir yeri olan ölüm ötesine inanç sayesinde büyük bir azim, sabir ve manevî güç elde eder. Buna bağlı olarak da stresin birey üzerindeki olumsuz etkisi azalabilir, hatta nötrlenebilir.<sup>23</sup> Birey üzerindeki stresin etkisini hafifletmeyi amaçlayan bir diğer unsur ise toplumsal destektir. Bu destek, modern toplumlarda kurumlaşmış olup psikolojik açıdan çok güçlü değildir, ancak geleneksel yapı arz eden toplumlarda kurum disiplini olarak daha güçlü psikolojik bir seyir izler. Bu bağlamda bireyi toplum dışına itmek, onun için yıkıcı bir durumdur. Sonuç itibarıyla denetim duygusu ile toplumsal desteğin aynı önem derecesine sahip oldukları söylenebilir.<sup>24</sup>

Stresle ortaya çıkan “alarm tepkisi”nin yaslı bireyde doğurduğu bütün istenmeyen etkilerin tersi “gevseme tepkisi” tarafından sağlanır. Stresle başa çıkmanın önemli bir tekniği olan gevseme tepkisine ulaşmanın birçok yolu vardır ve bu yollar bir uzmanın yardımıyla kolayca öğrenilebilir. Örneğin, “bio-feedback”le<sup>25</sup> desteklenmiş adale gevsemesi ve fizik egzersiz tekniklerinin bir kısmını içeren yöntem, uygulanmakta olan teknikler arasında en yaygın olanıdır.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinde, koruyucu sağlık davranışının kazanılmasında stresle başa çıkma teknikleri önemli bir yer tutar. Stres, sağlığı ve hayat kalitesini kontrol etme becerisinin geliştirilmesiyle korunabilecek önemli bir risk faktörüdür. Öte yandan stres verici durumlar bireysel farklılıklar da gösterirler.

İnsanlar arası ilişkilerde yetersiz kalmak, belki bütün diğer faktörlerden daha önde gelen stres yaratıcı bir faktördür.<sup>26</sup> Söz konusu durum da, en çok yaşlılık döneminde görülür. Bu tür bir yetersizlik kendini çekingenlik veya saldırganlık biçiminde ortaya koyar. Bunun aşılması “güvenli davranış” becerisinin kazanılmasıyla mümkündür. Çekingen tavırda duygu ve düşüncelerin uygun biçimde ortaya konmamasından; saldırgan tavırda ise saldırganca davranışın yöneldiği bireyin vereceği olumsuz tepkiden dolayı stresi yaşamak kaçınılmazdır. Stresle ilgili çeşitli bireysel değerlendirmeler ve stres konusundaki bilgiler ışığında yaslı birey, rahatlıkla kendisi için uygun olan problem veya duygu merkezli yaklaşımlar<sup>27</sup> gibi başa çıkma tekniklerini öğrenebilir ve uygulayabilir.<sup>28</sup>



## **6- Yaşlılık Dönemine İlişkin Bireysel ve Toplumsal Rehberlik Faaliyetleri**

Tip hizmetlerine başvuru oranları incelendiğinde bu dönem bireylerinin ne kadar hizmete muhtaç oldukları rahatlıkla tespit edilebilir. İngiltere’de konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, tüm hastane yataklarının 2/3’ünün yaşlı hastalar tarafından işgal edildiği; nüfusun %10’u 65 yaşın üzerinde bulunan ABD’de ise yaşlıların, pratisyen hekimlere yapılan ziyaretlerin %20’sini, tüm hastane yataklarının 1/3’ünü işgal ettikleri saptanmıştır. Buna mukâbil Türkiye’de de, tüm sakat bireylerin 2/3’ünün 65 ve üzerindeki yaş grubuna ait oldukları göz önünde bulundurulduğunda yaşlılık döneminin, bakıma ve tıbbî yardıma ihtiyacı olan gelişim dönemleri arasında en yüksek oranı oluşturduğunu söylemek mümkündür.<sup>29</sup>

Bütün bunlardan sonra “toplum dengeli ve sağlıklı bir yaşlılık mantığına nasıl ulaşabilir ve yaşlı bireylere, içinde buldukları bu mesakkatli dönemi en rahat ve huzurlu bir ortamda geçirmeleri nasıl sağlanabilir?” sorusunun cevabı aranmalıdır. Uzun vadeli de olsa bunun için alınacak tedbirler; toplumsal kalkınma stratejilerinin belirlenmesi, kitle iletişim araçlarının bu yönde kullanılması vb. gibi unsurlar olarak düşünülebilir.<sup>30</sup> Bunların yanı sıra bireysel olarak ise yaşlılara psikolojik rehberlik ve danışmanlık faaliyetleri de uygulanabilir.<sup>31</sup> Bu faaliyetlerin içerisinde önemli olan iki temel terapi tekniği vardır. Bunlardan birincisi, “yasamı gözden geçirme terapisi (life review therapy)”dir ki; bu terapinin temeli, yaşlı bireyden ve ailesinden özgeçmiş öyküsü toplanması esasına dayanır. Yaşlı bireyler, geçirdikleri yıllara baktıklarında hayatta basardıklarını dikkate almazlar ve hep basarmak isteyip de basaramadıkları şeyler için üzüntü duyarlar. Bu bağlamda yaşlıların geçmişlerine sık sık atıfta bulunmaları, geçmişi düşünme ve analiz etme isteginin dış dünyaya yansımaları şeklinde değerlendirilebilir. Dolayısıyla bu süreç yaşlı birey için etkin bir süreçtir. İkinci terapi yöntemi ise “yaşam döngüsü grup terapisi (life-cycle group therapy)”dir. Söz konusu terapiye, ergenlik ile yaşlılık döneminin son sınırına kadar olan her gelişim dönemi bireyleri katılabilir. Bu yaklaşımın esasını da, yaş ayırımı gitmenin kısımları arasındaki diyalogu engellediği tezi oluşturur.<sup>32</sup>

Yaşlı bireyler kendilerine has problemlere karşı ulaştıkları olgunluk ve doyum düzeyine göre, hayati kabul etmeleri ve ona bağlanma tutumlarına sahiptirler, ancak bu durumun gerçekleşmesi için onların kendilerine olan öz güvenlerinin tam olması gerekir. Bu anlamda yaşlılara hizmet veren kurum ve kuruluşlar, yaşlı bireyleri pasif durumlarından -televizyon seyretme, sürekli

hap kullanma vb.- daha aktif konuma getirmek için yaşlarına uygun sportif faaliyetler, grup terapileri gibi etkinlikler uygulayabilirler.

Yaslılığın ruh sağlığıyla ilgili olan bir diğer olgusu ise “yaşam doyumu (life satisfaction)”dur. Naugerten’e göre, bu olgu bir anlamda yaşlı bireyin hayatla hesaplaşmasından -ne istediğiyle ne bulduğu- elde ettiği sonuçtur. Konuya ilişkin yapılan araştırmaların genel sonucu; yaş artışıyla yaşam doyumu arasında negatif bir korelasyonun varlığı yönündedir. Öte yandan yaşam doyumu düzeyini etkileyen önemli bir faktör de çevresel koşullardır. Buna bağlı olarak yaşlılıkla ilgili ruhsal problemlerin kentlerde, kırsal bölgelere nazaran daha yoğun yaşandığı araştırmaların tespit ettikleri veriler arasındadır. Bu bağlamda, dış çevre şartlarıyla aktif olarak mücadele eden yaşlı bireylerin elde ettikleri yaşam doyumları daha yüksektir, denebilir.<sup>33</sup>

Bu konunun bireysel ve toplumsal önemi göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’de yaşlılık dönemiyle ilgili çok az çalışma yapıldığı görülür. Bunun sebebi olarak, bireylerin bu gelişim dönemini yaşayacak olmaktan hoşlanmamaları gösterilebilir. Halbuki bugün genç olan yarın yaşlı olacaktır, savından hareketle yaşlılara nasıl davranılması gerektiği tespit edilebilir. Yaşlılar duygusal yönden ikinci çocukluğunu yaşayan bireylerdir. Bu sebeple söz konusu dönemde yaşlılar için örneğin, radyo ve televizyon kanallarında özel kültürel programlar yapılıp giyim mağazalarında yaşlılara özgü özel giyim reyonları hazırlanabilir. Her ne kadar bireyin hayattan beklentileri ve arzuları sınırsız da olsa döneme psikolojik olarak iyi hazırlanıldığı takdirde tadı çıkarılabilir.<sup>34</sup> O bakımdan yaşlı birey, kendini zorlayarak gençlik dönemini yaşamaya çalışmaktansa, yaşlılığa hazırlanıp bu dönemi kendine özgü şartlarıyla kabul ederek yaşaması hem kendisi hem de çevresi açısından daha faydalı olur.<sup>35</sup>

### **7-Yaşlılık Döneminde Dinî Duygu ve Düşünce Gelişimi**

Yaşlılık dönemi gelişim dönemlerinin son basamağı olduğu için bu dönemde artık hayatın sınırlı olduğu bilindiği ve yok olusun kaçınılmazlığı idrak edildiği için dinî inançlar önem tasir. Bu önem daha çok, yaşlı bireyin varoluş ve ölüm olgularını anlamlandırma ihtiyacından kaynaklanır. Nitekim konuyla ilgili yapılan bazı araştırmalar, yaşlılarda Allah inancının daha kesin ve kararlı olduğunu; ölüm sonrası hayata, cennet ve cehennem varlığına, ilahî mahkemeye duyulan inancın, bu dönemdeki bireylerde belirgin bir oranda artış gösterdiğini saptamıştır.

Yaşlı bireyler, çoğu zaman geçmiş yaşamlarını onarma çabasına da girerler. Bu bağlamda geçmişteki yanlışlarının ve günahlarının yarattığı

suçluluk ve günahkarlık duyguları içerisinde bağışlatıcı davranışlar gösterebilirler. Zirâ söz konusu dönemdeki dua ve ibadet gibi dinî uygulamaların sıklık ve sürekliliğindeki artış bu yönden de açıklanabilir. Fakat bütün bunların yanında, önceki gelişim dönemlerinde yaşanan dindarlığın kendi gelişimi yönünde zirveye ulaşması da mümkündür. Yaşlıda zirveye ulaşan dinî hayat, diğer gelişim dönemlerinden -örneğin, ergenin zirveye ulaşan dinî suur ve tecrübesinden- bir çok yönden farklılık gösterir. Ergenlerde, duygusal telaşla bir arada bulunan büyük zihni karışıklık ve şüpheler vardır. Yani gençlerin her türlü durumlarında ani değişimler söz konusudur. Ancak yaşlılarda hem zihinsel hem de duygusal açıdan önemli ölçüde bir donuklaşma görülür; artık dinî konular hakkında bir endişe ve duygusal bir heyecan yaşanmaz. Dolayısıyla bu dönemde daha çok, ağırbaşlı ve kararlı, kadercı bir tevekkül ve teslimiyet tutumu söz konusudur.<sup>36</sup>

Yaşlılık dönemindeki bireylerin genel anlamda dine yöneldiklerini ileri sürmek tam olarak doğru değildir. Bu konuda yapılan ampirik çalışmalardan elde edilen sonuçlar çelişkilidir.<sup>37</sup> Esasen bu dönemde, dinî duygu ve tecrübelerde kendiliğinden bir artış söz konusu değildir. Bu bağlamda yaşlıların çoğu, daha önce sahip oldukları dinî duygu, inanç ve tutumlarını sürdürürler. Nitekim konuyla ilgili Türkiye’de yapılan ampirik bir araştırma sonucunda; dinî inanç yönünden 60’tan yukarı yaş grubuna ait kadınların, çoğunlukla kuvvetli olmayan irrasyonel inanç gösterdikleri, buna mukabil erkeklerin ise kuvvetle irrasyonel, orta derecede irrasyonel, orta derecede rasyonel, kuvvetle rasyonel olmak üzere dört grup inanç tarzı geliştirdikleri saptanmıştır. Söz konusu veriye göre, yüksek sosyo-kültürel ve aşağı sosyo-kültürel seviyedeki 60’tan yukarı yasin, 51-60 yaş arasından daha irrasyonel bir dinî inanca sahip olduğu tespit edilmiştir. Dinî inançtaki kararsızlık durumuna gelince, yüksek sosyo-kültürel seviyedeki 60 yastan yukarı yasin 51-60 yaş arasından daha kararsız; aşağı sosyo-kültürel seviyedeki 60’tan yukarı yasin ise 51-60 yaş arasından daha kararlı olduğu tespit edilmiştir. Tanrı inancı hakkındaki sonuçta ise, 60’tan yukarı yaş grubundaki kadınlarda kuvvetli irrasyonel inanç tarzının hakim olduğu belirlenmiştir. Buna göre; yüksek sosyo-kültürel ve aşağı sosyo-kültürel seviyedeki 60’tan yukarı yasin 51-60 yaş arasından daha irrasyonel olduğu ortaya konulmuştur. Öte yandan Tanrı inancındaki kararsızlık noktasında, 60’tan yukarı yastaki erkeklerin kadınlara göre daha kararlı oldukları; yüksek sosyo-kültürel seviyedeki 60’tan yukarı yasin 51-60 yaş arasından daha kararsız; aşağı sosyo-kültürel seviyedeki 60’tan yukarı yasin 51-60 yaş arasından daha kararlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda; dinî inançların gelişmesinde cinsiyet unsurunun önemli bir rolünün olmadığı saptanmıştır. Genel itibarıyla yüksek sosyo-kültürel seviyedeki yaşlı bireylerin rasyonel, aşağı sosyo-kültürel

seviyedeki bireylerin ise irrasyonel bir dinî inanç sahibi oldukları belirtilmiştir. Yine aynı tarzda genellikle kararsızlık ve şüphe halinin, yüksek sosyo-kültürel seviyeye sahip bireylerde daha fazla; kararlılık halinin ise genellikle aşağı sosyo-kültürel seviyede daha fazla olduğu tespit edilmiştir.<sup>38</sup> Konuyla ilgili Ankara'daki bir huzur evinde yapılan diğer alan araştırması sonucuna göre de; hiçbir ciddi uğrasi olmayan yaşlıların %80'inin ibadet yapmadıkları ve dinî problemlere karşı ilgisiz oldukları saptanmıştır.<sup>39</sup>

Hangi gelişim döneminde olursa olsun bireyin dinî hayatının oluşumu, dinî duygu ve düşüncesinin olgunlaşmasıyla mümkündür. Dolayısıyla şekillenen dinî duygu ve düşüncelerin yoğunluğu ne orandaysa, dinî pratiklere yansması da o orandadır. Bunun yanı sıra dinî duygu ve düşüncelerin yoğunluğu, yaşlı bireyin yaşadığı problemleri çözmek için takinacağı tavırda da etkili bir rol oynar. Bu bağlamda yaşlı birey, şekillendirdiği dinî duygu ve düşüncesini içselleştirdiği oranda döneme intibak etmesi - içselleştirmeyenlere göre- kolaylaşabilir.

Yaşlı bireylerin dine yönelik yönelmediklerini incelerken daha önce yaşadığı dönemlerdeki yaşamları da göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü bireyin dinî kişiliği bir dönemde oluşmaz. O halde yasami boyunca dindar olan bireyin, yaşlılık döneminde dine yönelmesiyle, bu döneme kadar dinle ilgisi olmaması bireyin dine yönelmesi arasında mutlaka bir yoğunluk farkı vardır. Bu durumda önceki dönemlerde dinî ilgisi olan bireylerin, olmayanlara nazaran yaşlılıkta dine yönelme oranları daha yüksektir. Bu bakımdan daha önceki gelişim dönemlerinde dinî bilgi ve birikimi olmayan bireylerin yaşlanınca dine yönelmeleri daha zordur denebilir.<sup>40</sup>

Yaşlı bireylerin, diğer gelişim dönemlerindeki bireylere oranla daha dindar görünmelerinin sebeplerinden biri de yaklaşımda olan sondur.<sup>41</sup> Çünkü yaşlı birey, hayatının son gelişim dönemini yaşadığını bildiği için artık ölüm gerçeğiyle yüz yüzedir. Dolayısıyla ölüm ötesine hazırlık yapmak için dinî yasantisini gözden geçirme ihtiyacı hisseder. Sonuç itibarıyla birey için yaklaşımda olan ölüm, onu ya dinden başka yönlere kanalize eder yahut da inandığı dine daha sıkı bağlanmasını sağlar, yani ölüm düşüncesinin her iki konumda da etkin bir fonksiyonu vardır.<sup>42</sup>

Din, yaşlı bireyin karşılaştığı çözümü zor psikolojik problemler ve sıkıntılara karşı da bir denge unsuru olabilir. Bu sebeple yaşlılık döneminde bireylerin dine daha çok yönelmeleri beklenir.<sup>43</sup> Yaşlılık dönemi boyunca dinî inançlarda bir değişim olduğunda, bu değişim süreci genellikle kişisel imanin geleneksel tarzı yönünde gelişir. Konuyla ilgili Batıda yapılan bir çalışma örneğinde; 45-54 yaş arası grupların %76'si Kutsal Varlık'ı "seven baba (loving father)" olarak kabul ederken, 65 yaşın üzerindeki grubun %81'i de

ayni sekilde kabul etmistir. Öte yandan 45-54 yas arasindaki yetiskin grubun %51'i, bireyin bu dünyadaki konforla ilgilenmesi yerine, ölüm ötesi hayat için hazirlik yapmasi gerektiği inancini tasirken; bu inancin 65 yasin üzerinde olan gruptaki orani ise %65'dir.<sup>44</sup>

Bu gün yasanan modern kültürde, yasli bireylerin kendi gruplarına ait "dinî duygular, ölüme karsi tutumlar ve dinî törenlere katilim" gibi konularda belirgin bir duygu ve düşünce degisimleri mevcuttur. Her ne kadar bireyin sahip oldugu dinî duygularin, yaslanmasiyla birlikte artmadığı yönünde veriler mevcutsa da, daha önce de ifade edildiği gibi yasliların önceki dönemlerine nazaran daha çok dindarlastiklarini; dinî referanslara daha az bagimli olan yasliların, dinî kurumlara ve degisik inançlara sahip bireylere karsi daha olumlu bir tutum gelistirdikleri yönünde elde edilen veriler de mevcuttur.<sup>45</sup> Bu konunun bilimsel açıdan netlesmesi için konuyla ilgili daha çok arastirma yapılmasi gerekir.

## **8- Sonuç**

Özellikle yaslilik döneminde ruh sagliginin korunmasi ve gelistirilmesi, moderniteyi yasayan toplumların yön vermek ve organize etmek zorunda olduklari en temel saglik sorunlarından biridir. İnsanlik tarihi boyunca ruh sagligi tanımlarından çok önce ruhsal bozukluklar ve normal disi davranislar tanımlanmistir. Bu baglamda anlamsiz konusmalar yapmak, kimsenin görmedigini gördüğünü veya isitmedigini isittigini söylemek, bedenini saatlerce, günlerce sabit bir biçimde tutmak, yasamaktan vazgeçip dünya ile iliski kurmayi istememek, öteden beri normal olmayan davranislar olarak degerlendirilmistir. Buna karsin saglikli ruh yapısına sahip olan bireyleri tanımlamak böylesine kolay olmamistir. Çünkü ekstrem durumların disinda, normal olmanın, normal disiliktan ayrimi oldukça zordur. Bu anlamda genel olarak kendi yasam sorunlarını çözen ve hatta insanliga ait degerlere yönelebilen yasliılar, ruh sagligi açısından "saglikli" olarak degerlendirilebilir. Saglikli yaslılardan kisisel ve toplumsal basarilarini huzur, mutluluk ve dinginlikle kesistirmeleri beklenir. Bu beklentinin karsilanmasi ruh sagligini koruyucu ve gelistirici çalismaların ciddiyle ele alınmasina ve yayginlastirilmesine baglidir.

Yaslilik dönemindeki bireylerde özellikle psikolojik aktivitelerin, zorunlu olarak düstüğü ön yargisi vardır. Ancak yapılan arastirmalarda, mezkûr konunun iddia edildiği kadar negatif yönünün olmadığı saptandığı için bu sekilde algılanmamalıdır. Yani diger gelism dönemlerinin kendine özgü psikolojik problemleri olduğu gibi, elbette ki yaslilik döneminde de diger dönemlerde pek rastlanmayan rahatsızlıkların olması dogal

karsılanmalıdır. Bu rahatsızlıklarla basa çıkmada özellikle ve öncelikle stresle basa çıkma bağlamında bazı psikolojik rahatlık sağlama yöntemleri geliştirilip uygulanmaktadır. Ancak, genel anlamda yaşlılık dönemine ilişkin psikolojik rehberlik ve danışmanlık faaliyetleri, diğer dönemlere oranla örneğin, ergenlik ve gençlik dönemlerinde uygulanan faaliyetler kadar yaygın değildir. Dolayısıyla bu döneme özgü, söz konusu faaliyetlere matuf yeteri kadar çalışmalar yapılmamıştır. Bu anlamda yaşlılar için dinî inanç psikolojisi göz önünde bulundurularak, psikolojik rehberlik ve danışmanlık hizmetleri daha yaygın hale getirilebilirse, bu durum daha fazla yaşlinin, kendi iç beniyile ve dis dünya ile barışık yasamasini sağlayacaktır.

Bireyin kişilik gelişimi ve buna bağlı olarak tutum ve davranışlarının oluşumu sadece belirli bir döneme özgü ve belirli yönlerle sınırlı bir olgu değildir. Dolayısıyla bu gelişim prosesinin bir bölümü olan, dinî duygu ve düşünce gelişimi de bu şekilde değerlendirilmelidir. Bu itibarla, sayet yaşlı bireyin daha önceki dönemlerde oluşan dinî duygu ve düşünce gelişimindeki profili yüksekse, ölüm faktörü göz önüne alınarak bu dönemde de söz konusu profil giderek daha da yoğunlaşır. Dolayısıyla yaşlılık dönemindeki bu genel değerlendirmeye, ölüm düşüncesinin yoğunluğu da eklenmelidir. Zira, yaşlı bireyin artık ölümü erteleyebileceği başka bir gelişim dönemi kalmamıştır. Bu sebeple dinî inançtan ayrı olarak farklı alternatifler geliştirememisse onun için, ölüm ötesi fikri kaçınılmaz bir gerçek olur. Artık fiziksel anlamda ölümü iptale veya ertelemeye güç yetiremeyen yaşlı birey, ya teslimiyet yada tümüyle inkar tutumu geliştirmek durumunda kalabilir. Neticede o, bu gerçekle yüz yüze geldiği için geçmiş dönemleriyle simdiki dinî tutum ve davranışlarını gözden geçirerek dinî duygu ve düşünce dünyasında yeniden yapılanmaya ihtiyaç duyabilir. Yani, düzenli bir dinî geçmisse sahip olmayan birçok yaşlı, hayatın zevklerinin sona erdiği, ölüm gerçeğinin varlığının kuvvetle hissedildiği bu dönemde, yaşamlarını anlamlandırma olarağı sağladığı için dinî değerlere kolaylıkla bağlanabilirler.

#### **KAYNAKLAR**

**AKTAS, Cihan;** Modernizmin Evsizliği ve Ailenin Gerekliliği, Beyan Yayınları, İstanbul-1992

**ARMANER, Neda;** Din Psikolojisine Giriş-I, Ayyıldız Matbaası, Ankara-1980

- ATKINSON, Rita, L. ve ark.;** Psikolojiye Giriş / Hilgard's Introduction to Psychology, (Çev. Yavuz ALOGAN), Arkadas Yayinlari, Ankara-1999
- BALTAS, Zuhâl;** Sağlık Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul-2000
- BANYARA, Philip; HAYES, Nicky;** Psychology -Theory and Application-, Chapman&Hall, University and Professional Division, 26 Boundary Row, London-1994
- BAYMUR, Feriha;** Genel Psikoloji, Inkilap Yayinlari, 11. Baski, İstanbul-1994
- BILGIN, Beyza;** İslâm ve Çocuk, DIB Yayinlari, 2. Baski, Ankara-1991
- BUDAK, Selçuk;** Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayinlari, Ankara-2000
- BUSSE, E., W.;** "Studies in The Procces of Aging -The Strenghts and Weaknesses of Psychic Functioning in The Aged", American Journal Psychiatry, 1955, S.116, sh. 896-901
- COVALT, N., K.;** The Meaning of Religion to Older People, in C. B. Vedder and A.S. Lefkowitz (Edt.), Problems of The Aged, Springfield, III, Charles C. Thomas, 1965
- CÜCELOGLU, Dogan;** İnsan ve Davranisi, Remzi Kitabevi, 7. Baski, İstanbul-1997
- CRIDER, A., B. ve ark.;** Psychology, H. C. College Publishers, 4.th Edition, New York-1993
- EISENBERG, Sheldon; DELANEY, Daniel, J.;** Psikolojik Danisma Süreci, (Çev. Nihal ÖREN, Mehmet TAKKAÇ), MEB Yayinlari, İstanbul-1993
- EREM, Faruk;** Adalet Psikolojisi, Sevinç Matbaasi, 6. Baski, Ankara-1971
- E., ADAM; T., ÖZKAN;** "Yaslilik Hastaliklari -Kronik Organik Beyin Sendromu Demanslar-", Psikiyatri (içinde), Düz. Selim ÖZAYDIN, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fatültesi Yayinlari, İstanbul-1984
- GEÇTAN, Engin;** Çağdas Yasam ve Normal Disi Davranislar, Remzi Kitabevi, İstanbul-1988
- GÜNEY, Salih;** Davranis Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayinlari, Ankara-1998
- GÜRÜN, O., A.;** Psikoloji Sözlüğü, Inkilap Kitabevi, İstanbul-(tarihsiz)
- GRAHAM, Helen;** Stresi Kendi Yarariniza Kullanin / Make Stress Work For You, (Çev. Murat SAGLAM), Alfa Yayinlari, İstanbul-1999
- HIMOT, L., J.;** "Yaslilik Sorunlarına Bir Bakis", (Çev. Nail SAHIN), Psikoloji Dergisi, Ankara-1978, S.I(3), sh. 5-7

- HOFFMAN, Lois ve ark.;** Developmental Psychology Today, Mc Graw Hill, Inc., 6.th Edition, New York-1994
- HÖKELEKLI, Hayati;** Din Psikolojisi, TDV Yayinlari, 3. Baski, Ankara-1998
- HURLOCK, Elizabeth, B.;** “Yaslilik Döneminde Dinî ilgi ve Faaliyetler”, (Çev. M. Naci KULA), Uludag Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, Bursa-1992, S.4, C.4, sh. 343-346
- KARACA, Faruk;** Ölüm Psikolojisi, Beyan Yayinlari, İstanbul-2000
- KOÇ, Mustafa;** “Din Psikolojisi Açısından Yaslilik Döneminde Dinî Yasam”, EKEV Akademi Dergisi, Ankara-2000, C.2, S.2, sh. 97-103
- KOPTAGEL-İLAL, Günsel;** Tıpsal Psikoloji, -Tıpta Davranis Bilimleri-, Beta Basım Yayım Dağıtım, 2. Baski, İstanbul-1984
- KÖKNEL, Özcan;** Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yayinlari, İstanbul-1999
- LAZARUS, Richard;** “Stresle Basa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız”, (Çev. Nesrin H. SAHİN), Stresle Basa Çıkma (içinde), Ed. Nesrin H. SAHİN, Türk Psikologları Derneği Yayinlari, Ankara-1998, sh. 58-62
- ONUR, Bekir;** Gelişim Psikolojisi, (Ölüm, Yaslilik, Yetiskinlik), Imge Kitabevi, 3. Baski, Ankara-1995
- ORBACH, H., L.;** “Aging and Religion”, Geriatrics, 1961, S.16, sh. 530-540
- ÖNER, Necati;** Stres ve Dinî İnanc, TDV Yayinlari, 4. Baski, Ankara-1989
- ÖZBAYDAR, Belma;** Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Arastırma, Baha Matbaası, İstanbul-1970
- PARLAK, Ömer;** Yaslilik Dönemi, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), U.Ü.İ.F., Bursa-1997
- PEKER, Hüseyin;** Din Psikolojisi, Sönmez Matbaası, Samsun-1993
- SONGAR, Ayhan;** Psikiyatri -Psikobiyojoloji ve Ruh Hastalıkları-, Serhat Dağıtım Yayınevi, 4. Baski, İstanbul-1980
- SKINNER, B., F.; VAUGHAN, M., E.;** Yaslılığın Tadını Çıkarın / Enjoy Old Age, (Çev. Fikret ARIT), e Yayinlari, İstanbul-1984
- SENTÜRK, Habil;** Din Psikolojisi, Esra Yayinlari, İstanbul-1997
- \_\_\_\_\_ ; “Yaslilik (60....)”, Diyanet İlmî Dergi, Ankara-1995, C.31, S.4, sh. 77-82

#### DIPNOTLAR

<sup>1</sup> GEÇTAN, Engin, Çağdas Yasam ve Normal Disi Davranislar, Remzi Kitabevi, İstanbul-1988, sh. 121- 123; Ayrıca yaslilik dönemiyle ilgili genel psikolojik değerlendirmeler için



- bkz. ATKINSON, Rita, L. ve ark., Psikolojiye Giriş / Hilgard's Introduction to Psychology, (Çev. Yavuz ALOGAN), Arkadas Yayinlari, Ankara-1999, sh. 112; CÜCELOGLU, Dogan, İnsan ve Davranisi, Remzi Kitabevi, 7. Baski, İstanbul-1997, sh. 364-367; BAYMUR, Feriha, Genel Psikoloji, Inkilap Yayinlari, 11. Baski, İstanbul-1994, sh. 63; HOFFMAN, Lois ve ark., Developmental Psychology Today, Mc Graw Hill, Inc., 6. Baski, New York-1994; KOPTAGEL-ILAL, Günsel, Tıpsal Psikoloji, -Tipta Davranis Bilimleri-, Beta Basim Yayim Dagitim, 2. Baski, İstanbul-1984, sh. 370-372
- <sup>2</sup> HÖKELEKLI, Hayati, Din Psikolojisi, TDV Yayinlari, 3. Baski, Ankara-1998, sh. 287
- <sup>3</sup> ONUR, Bekir, Gelisim Psikolojisi, (Ölüm, Yaslilik, Yetiskinlik), Imge Kitabevi, 3. Baski, Ankara-1995, sh. 239-240
- <sup>4</sup> SENTÜRK, Habil, "Yaslilik (60...)", Diyanet Ilmî Dergi, Ankara -1995, C.31, S.4, sh. 80
- <sup>5</sup> PARLAK, Ömer, Yaslilik Dönemi, (Yayimlanmamis Lisans Tezi), U.Ü.I.F., Bursa-1997, sh. 32
- <sup>6</sup> KARACA, Faruk, Ölüm Psikolojisi, Beyan Yayinlari, İstanbul-2000, sh. 164-165
- <sup>7</sup> BILGIN, Beyza, Islâm ve Çocuk, DIB Yayinlari, 2. Baski, Ankara-1992, sh. 100-101
- <sup>8</sup> AKTAS, Cihan, Modernizmin Evsizligi ve Ailenin Gerekligi, Beyan Yayinlari, İstanbul-1992, sh. 207
- <sup>9</sup> SONGAR, Ayhan, Psikiyatri -Psikobiyojji ve Ruh Hastaliklari-, Serhat Dagitim Yayınevi, 4. Baski, İstanbul-1980, sh. 322
- <sup>10</sup> Ben-merkezcilik (Egocentrism): Bireyin her şeyi kendi özüne indirgemesiyle belirlenen zihinsel durumdur. Bu durum 46 yas arasi çocuklarda normal bir görünümdür. Ancak ben-merkezcilik, çocuğun zihinsel gelisminde dogal bir evre olmasına karsilik nevrozlu bireylerde sayrili bir yapıya sahiptir. (GÜRÜN, O., A., Psikoloji Sözlüğü, Inkilap Kitabevi, İstanbul-(tarihsiz), sh. 17)
- <sup>11</sup> Ayrıntili bilgi için bkz. BUDAK, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayinlari, Ankara-2000, sh. 750
- <sup>12</sup> SONGAR, Psikiyatri, sh. 322-325
- <sup>13</sup> EREM, Faruk, Adalet Psikolojisi, Sevinç Matbaasi, 6. Baski, Ankara -1971, sh. 230
- <sup>14</sup> SONGAR, Psikiyatri, sh. 325-326; Ayrica krs. BUSSE, E., W., "Studies in The Procces of Aging -The Strenghts and Weaknesses of Psychic Functioning in The Aged-", American Journal Psychiatry, 1955, S.116, sh. 896-901
- <sup>15</sup> Yaslilik hastaliklarinin önemli bir bölümünü olusturan kronik organik beyin sendromu demanslar hakkında ayrıntili bilgi için bkz. E. ADAM; T. ÖZKAN, "Yaslilik Hastaliklari -Kronik Organik Beyin Sendromu Demanslar-", Psikiyatri (içinde), Düz. Selim ÖZAYDIN, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Yayinlari, İstanbul-1984, sh. 270-291
- <sup>16</sup> BALTAS, Zuhâl, Saglik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul-2000, sh. 202
- <sup>17</sup> SONGAR, Psikiyatri, sh. 328-335
- <sup>18</sup> SONGAR, a.g.e., sh. 328-329,331-332; Ayrica söz konusu hastaliklar hakkında daha genis bilgi için bkz. KÖKNEL, Özcan, Günlük Hayatta Ruh Sagligi, Alfa Yayinlari, İstanbul-1999, sh. 288-290
- <sup>19</sup> BANYARA, Philip; HAYES, Nicky, Psychology -Theory and Application-, Chapman & Hall, University and Professional Division, 2-6 Boundary Row, London-1994, sh. 96
- <sup>20</sup> BALTAS, Saglik Psikolojisi, sh. 151
- <sup>21</sup> ONUR, Gelisim Psikolojisi, sh. 241-242
- <sup>22</sup> ÖNER, Necati, Stres ve Dinî Inanç, TDV Yayinlari, 4. Baski, Ankara-1989, sh. 13-14
- <sup>23</sup> ÖNER, Stres ve Dinî Inanç, sh. 15-19

- <sup>24</sup> Ayrıca daha geniş bilgi için bkz. ONUR, Gelisim Psikolojisi, sh. 239-243
- <sup>25</sup> Bio-feedback (Biyobildirim): Beyin ve bedenle ilgili bilgileri kullanarak, bu bölgedeki süreçleri denetim altına alma isteği. ( GÜNEY, Salih, Davranis Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayinlari, Ankara-1998, sh. 46; Ayrıca krs. BUDAK, Psikoloji Sözlüğü, sh. 148-149)
- <sup>26</sup> BALTAS, Saglik Psikolojisi, sh. 151
- <sup>27</sup> İlgili basa çıkma yöntemleri hakkında geniş bilgi için bkz. CRIDER, A. B. ve ark., Psychology, H. C. College Publishers, 4.th Edition, New York-1993, sh. 555-556
- <sup>28</sup> BALTAS, Saglik Psikolojisi, sh. 151-154; Ayrıca krs. LAZARUS, Richard, "Stresle Basa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız", (Çev. Nesrin H SAHİN), Stresle Basa Çıkma (içinde), Ed. Nesrin H. SAHİN, Türk Psikologlari Derneği Yayinlari, Ankara-1998, sh. 58-62; GRAHAM, Helen, Stresi Kendi Yarariniza Kullanin / Make Stress Work For You, (Çev. Murat SAGLAM), Alfa Yayinlari, Istanbul-1999, sh. 126-129
- <sup>29</sup> HIMOT, L., J., "Yaslilik Sorunlarına Bir Bakis", (Çev. Nail SAHİN), Psikoloji Dergisi, Ankara-1978, S.I (3), sh. 5
- <sup>30</sup> ONUR, Gelisim Psikolojisi, sh. 240
- <sup>31</sup> Psikolojik danisma süreci için bkz. EISENBERG, Sheldon; DELANEY, Daniel, J., Psikolojik Danis ma Süreci, (Çev. Nihal ÖREN, Mehmet TAKKAÇ), MEB Yayinlari, Istanbul-1993, sh. 139-154
- <sup>32</sup> ONUR, Gelisim Psikolojisi, sh. 240-241
- <sup>33</sup> ONUR, a.g.e., sh. 241-242
- <sup>34</sup> SKINNER, B., F.; VAUGHAN, M., E., Yaslilikin Tadini Çikarin / Enjoy Old Age, (Çev. Fikret ARIT), e Yayinlari, Istanbul-1984, sh. 125-134
- <sup>35</sup> BILGIN, İslam ve Çocuk, sh.101-103
- <sup>36</sup> HÖKELEKLI, Din Psikolojisi, sh. 286-287; Ayrıca yaslilik döneminde dinî gelisim ile ilgili olarak bkz. ORBACH, H., L., "Aging and Religion", Geriatrics, 1961, S. 16, sh. 530-540; COVALT, N., K., The Meaning of Religion to Older People, in C. B. Vedder and A.S. Lefkowitz (Edt.), Problems of The Aged, Springfield, III, Charles C. Thomas, 1965, sh. 215-224; PEKER, Hüseyin, Din Psikolojisi, Sönmez Matbaasi, Samsun-1993, sh. 110-111; SENTÜRK, Habil, Din Psikolojisi, Esra Yayinlari, İstanbul-1997, sh. 123-127
- <sup>37</sup> Krs. KOÇ, Mustafa, "Din Psikolojisi Açısından Yaslilik Döneminde Dinî Yasam", EKEV Akademi Dergisi, Ankara-2000, C.2, S.2, sh. 97-103
- <sup>38</sup> ÖZBAYDAR, Belma, Din ve Tanri İnancinin Gelismesi Üzerine Bir Arastirma, Baha Matbaasi, Istanbul-1970, sh. 25-59
- <sup>39</sup> ARMANER, Neda, Din Psikolojisine Giris -I, Ayyildiz Matbaasi, Ankara-1980, sh. 137
- <sup>40</sup> SENTÜRK, Yaslilik, sh. 81
- <sup>41</sup> KARACA, Ölüm Psikolojisi, sh. 221
- <sup>42</sup> KARACA, a.g.e., sh. 221
- <sup>43</sup> SENTÜRK, Din Psikolojisi, sh. 126-127
- <sup>44</sup> HURLOCK, Elizabeth, B., "Yaslilikta Dinî İlgı ve Faaliyetler", (Çev. M. Naci KULA), U.Ü.I.F.D., Bursa-1992, S.4, C.4, sh. 344
- <sup>45</sup> HURLOCK, Yaslilikta Dinî İlgı ve Faaliyetler, sh. 344