

Sosyal ve Yetişkin Gelişimsel Psikolojisi Perspektifinden Yaşlılık Dönemi

Elderliness from Perspectives of Social and Adult Developmental Psychology

Hartel, C. R., & Carstensen, L. L. (Eds.). (2006). *When I'm 64*. National Academies Press.

Pınar Karataş¹ 

Anahtar Kelimeler: yaşlılık, yetişkin gelişimi, yaşlılıkta sosyal etkileşim, bilişsel değişim

Keywords: elderliness, adult development, social interaction in old age, cognitive change

Yaşamın başlangıçtan sona giden içinde pek çok önemli olayı, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olayları içeren dinamik devamlı bir süreç olması sosyal bilimlerin ve davranış bilimlerinin alanını oluşturmuştur. Gerek akademik metinlerde gerekse edebi metinlerde hayatın çeşitli dönemleri aşamalandırılıp incelenmiş, neden sonuç içeren ilişkisel sebepler içeren görüşler hipotezler ortaya atılmıştır. Önemli perspektiflerden birisi olan yaşam-boyu gelişim perspektifi de bireylerin geçtiği süreçleri incelemek açıklamak için çabalamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğu çalışmanın çocukluk ve gençlik dönemini konu edindiğini görmek mümkündür. Bu çalışmalar çok kıymetli olmakla beraber neredeyse ihmal edilen ve gelişim perspektifinden de incelenmesinin pek tabii uygun olduğu bir dönem daha vardır: yaşlılık. Yaşlılık döneminde gerçekleşen psikolojik, sosyal, bilişsel ve fiziksel değişimlerin sadece yaşlı nüfus üzerinde değil geri kalan nüfus üzerinde de etkisi bulunmaktadır. O sebeptendir ki bu grubun da yaşam-boyu gelişim perspektifi içinde incelenmesini kıymetli buluyorum.

¹ Sorumlu yazar: Pınar Karataş, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: pınarkaratas@ogr.istanbul.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2764-9438

Atıf: Karataş, P. (2024). Sosyal ve yetişkin gelişimsel psikolojisi perspektifinden yaşlılık dönemi [C. R. Hartel & L. L. Carstensen'in "When I'm 64" adlı eserinin değerlendirmesi]. *Senectus*, 2(1), 119-122. <https://doi.org/10.26650/senectus.2024.2.1.0029>

Günümüzde teknolojik, tıbbi ve ekonomik kültürel pek çok gelişmenin ışığında bir insanın yaşam süresi geçmişten çok daha fazla. Uzun yaşamanın toplumsal hayatta da etkilerini gösterdiği pek çok alan var bunlardan ilk dikkati çeken ve yaşlılık çalışmalarını bir ölçüde başlatmış bulunan akademik alanın ekonomi olduğunu söyleyebiliriz. Bunun ardından sosyal bilimlerde özellikle sosyolojide ve psikolojide yaşlılık süreçlerinin toplumsal ve bireysel etkileri üzerine çalışmalar başlamıştır. Özellikle psikolojide “yeni bir alan” olmamasına karşın hala günümüzde yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır ve pek çok soru hala cevaplanmayı beklemektedir.

When I'm 64 kitabı sosyal, kişilik, yetişkin gelişimsel psikoloji komitesinin yaşlılık çalışmaları üzerinden yazdığı bir komite raporu okuyuculara sunulmaktadır. Bu kitap 2005 yılında okuyucu ile buluşmuş olup güncel bir yayın olmasa dahi psikolojinin farklı alanlarından gelen teoriler ve araştırma yöntemleri ile harmanlanmış olması daha farklı açılardan bakmaya olanak sağlamaktadır. Geniş bir tanım yapacak olursak kitap dört ana kavram üzerinde yoğunlaşmıştır: motivasyon ve davranış değişimleri, sosyal ve duygusal süreçlerin karar vermedeki etkisi, sosyal hayata katılmanın biliş üzerindeki etkisi, stereotiplerin kişi ve toplum üzerindeki etkisi. Bu fenomenleri açıklarken geniş bir gelişimsel psikoloji kişilik ve sosyal psikoloji perspektiflerini okuyucu ile buluşturuyor. Kitabın ileri sayfaların raporun oluşmasını sağlayan akademik çalışmalara da yer veriliyor. Verilen bu beş akademik yayın raporun çatısını oluşturmakla birlikte ileri okuma yapmak isteyen okuyucunun başvuracağı ilk kaynak olma özelliğini de içinde barındırıyor.

Kitap, raporu oluşturan psikolojinin alt alanlarının yaşlılığı nasıl incelediği ve yaşlanmanın sosyal yanını nasıl açıkladığına yer vererek başlamakta. Yaşam süresi teorisi (lifespan theory) insan gelişimini içe içe gecik bir sistemde görürken yaşlılığı da insanın hayatının son kısmı olan sakin bir inziva dönemi olarak değerlendirmekten dikkatle uzak duruyor. Hayat boyu yapılan seçimlerin, kazanım ve kayıpların, öz-düzenleme becerilerinin etkisi yaşlılıkta da devam ederken bütün bu deneyimlerin yaşlılıkta karşılaşılan zorluklar karşısında da kullanıldığının altını çiziyor. Yaşlılıkla birlikte hayat deneyimlerindeki kayıplar (eş kayıpları, çocukların evden gitmesi, emeklilik ile gelen iş kaybı vb.) artıyor. Yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha etkili ve farklı kayıplarla baş etme mekanizmaları olabileceğini söylerken kişilik psikolojisinin kuramlarına atıfta bulunuluyor kitapta. Kitabın özellikle birinci kısmının bu giriş ve bir teorinin farklı bir alandaki teori ile açıklandığı yapısını oldukça beğendim. Yaşlılığı açıklamanın tek bir perspektif ile mümkün olmayacağını uygulamalı bir şekilde gösterebiliyor. Kitabın yazılma amacında disiplinler arası alanların bir ara gelip yaşlılığa farklı açılardan bakmak ve çözümler üretmek olmasa da dahi bu fikri alt yapısında okuruna sunuyor. Kitapta seçilen yayınlar ve raporda bahsedilen çalışmaların ortak noktası sosyal bilimler alanında yaşlılık problemleri üzerine çalışması ve bu dönemdeki problemlere çözüm önerileri sunabiliyor olmasıdır. Bu bağlamda

raporda yer verilen ilk sorun yaşlılık dönemindeki davranışsal değişimler ve motivasyon. Davranışsal değişimlerin ana kaynağı motivasyondur, bir davranışı değiştirmek için gerekli olan motivasyonun kaynağı içsel veya dışsal olabilir. Kitapta içsel motivasyonu değişimin olabileceğine ve bu değişimin gerçekten olumlu sonuçları beraberinde getireceğine inanmak olarak açıklanırken öz düzenleme becerileri ilişkilendiriyor. Dışsal motivasyon ise sosyal ilişkiler ile ilişkilendirilmiş. Değiştirilmesi gereken bir davranışı öğretmek ikna etmek ve bunu dışarıdan bir programın eğiticinin veya kişinin yapması yolu ile yaşlıları değişime ikna etmekten bahsediliyor. Motivasyon literatürüne bakıldığında dışsal motivasyonu sadece sosyal ilişkiler ile açıklamak yeterli değildir ama kitapta verilen perspektifi anlamak ve çıkarılan sonuçları uygulamaya geçirmek gerek. Yaşlılıkta bireyler statükoya önem verir ve kendi geçmişlerine benzer geçmişi olanları veya eskiden beri onları tanıyan kişileri dinler onların sözlerine önem verirler. Gerekli olan davranış değişimini (örneğin düzenli yürüyüş yapmak) başlatmasında sosyal çevresinden güvenilir bir kurum veya kişinin yardımcı olabileceği savunuluyor. Kitabın birinci bölümünde ve ikinci bölümde verilen destekleyici makalelerde çok önemli bir noktaya değiniliyor. Daha genç yetişkinler için bir davranışı değiştirmek başlamak hiç zor değilken devam ettirmekte zorluk çekiyorlar örneğin diyetle başlayıp devam edememek gibi). Oysa yaşlılık döneminde bunun tam tersi bir durum söz konusu yaşlı bireyler bir davranışı değiştirmeye başlamakta ilk adımı atmakta daha çok zorlanıyorlar davranış başladıktan sonra devam ettirmek onlar için daha kolay görünüyor. Kitapta da bu durum yaşlı insanların daha istikrarlı ve rutin bir hayat düzenleri olmasına bağlanıyor. Yaşlılıkta davranış değişimlerinin konuşulması ve yaşlıların neden değişimi başlatmakta daha çok zorlandıklarını konuşmak çok önemli. Kitapta bu durum dışsal nedenlere, öz düzenleme ve bilişsel süreçlere, fırsatları görememeye bağlanmış durumda. Fakat başta da bahsedildiği gibi yaşlılık ömrün devamlılık halidir ve izole hayattan kopuk veya sakin bir yerde olma anlamına gelmez. Tam da bu yüzden yaşlı kişiler için değişim çok önemli çünkü çok uzun yıllardır takip edilen bazı olumsuz alışkanlıkların ve davranışların değişmesinden bahsediliyor. Kitapta davranış değişiminin ölümle yaşam arasındaki farkı belirleyebilecek kadar önemli olduğu söyleniyor. Bütün bunlara içtenlikle hak vermenin yanında raporu oluşturan kişiler tarafından uzun yıllarda kazanılan alışkanlıkları bırakmanın zorluğunun okuyucuya yansıtılabildiğini düşünmüyorum. Bir davranışı başlatmak için alışkanlık kazanma, alışkanlığı bırakma ve devam ettirebilme alanında yapılmış olan akademik çalışmalarının faydalı olacağını düşünüyorum. Bazı durumlarda bir alışkanlığı bırakmak sağlıklı olmayı seçmek ya da seçmemek kadar kolay değil bırakılması gereken olumsuz alışkanlık ile duygusal bir bağ kurulmuş olabilir ve yaşlılar burada oluşacak boşluktan kaçınmak istiyor olabilirler. Kitapta da yaşlıların onlara olumsuz duygular hissettirecek deneyimlerden kaçındıklarının altı defalarca kere çiziliyor.

Yaşlılık çalışmaları kültürden cinsiyetten ve etnik yapıdan ayrı bir şekilde düşünülmemelidir. Yaşlanmaya giden yolda kazanılan olumlu alışkanlıklar, motivasyon,

yapılan seçimler kültürden, cinsiyetten ve ırktan etkilenir. Kitapta bu farklılıkların meydana getirdiği veya getirebileceği sonuçlar detaylı bir şekilde açıklanıyor. Aynı toplum içinde dahi azınlık gruplarının ve kadınların yaşadığı zorluklar yaşlılıkta da devam ederken bir yanda daha zor deneyimlere sebep olabiliyor. Olumsuz toplumsal bağlamlar ve beklentiler yaşlıların bilişsel süreçlerinden, özgüvenlerine, karar verme mekanizmalarına, çalışan bellek kapasitelerine kadar sosyal bilişsel süreçlerini etkileyebiliyor. Yaşlılık ile bilişsel ve fiziksel bir takım becerilerde gerileme olduğu hem gözlemsel hem deneysel araştırmalarca kanıtlanmış fakat olumlu bir sosyal çevrede olmak bu gerilemeye rağmen yaşlıların bu alanlarda iyi performans sağladığı biliniyor. Örneğin sosyal bir çevre içinde olmak, gençler ve çocuklarla ilgilenmek, sorumluluk sahibi olmak demans ve Alzemer hastalığının başlangıcını geciktirebilir veya gelişimini yavaşlatıyor. Kişinin kendine olan inancının ve sosyal çevrenin etkisi çok kapsamlı ve olumlu bir bakış açısı ile değerlendirilmiş. Bunun yanında uygulamaya alınabilecek aktiviteler ve programlar öneriliyor ve muhtemel çalışma konuları okura sunulmuş. Raporun son kısmında ise basmakalıp düşüncelerin yaşlıların bilişsel performansı üzerine olan etkisi tartışılmış. Bu kısmın teorik ve metodolojik alt yapısının daha kapsamlı olması gerektiğini düşünmekteyim. Bu kısımda da raporun genelinde hâkim olan olumlu bakış açısı devam ettirilmiş. Yaşlılıkta kendinden veya yaşlılıktan olumsuz şeyler bekleyen bu yönde basmakalıp düşünceleri olan kişilerin bilişsel, sosyal ve fiziksel yetilerinde daha olumlu görüşe sahip olan kişilere kıyasla gerileme olduğu bildirilmiş. Bu görüş üzerine oluşturulan araştırmaların sonucu yaşlılıkta karşılaşılan olumsuz deneyimlerin kontrol edilebileceğini söylemektedir. Bilişsel gerileme, çalışan bellek kapasitesinde düşüş, demans ve Alzemer'e yakalanma pek çok sebepten kaynaklanıyor olabilir ve pek çok şekilde önüne geçilmeye çalışılabilir. Raporda anlamlı müdahale çalışmalarının sonuçları eklenmediği için neyin tam olarak kurtarıcı faktör olduğuna dair net bir bilgiye sahip olamıyoruz. Yaşlanmaya dair olumsuz basmakalıp düşüncelerin pek çok olumsuz deneyimi getirebileceği oldukça yüksek bir ihtimal. Örneğin yaşlanmaya karşı olumsuz tutumu olan bir kişinin yaşlılıkta değişimi başlatmak için motivasyonu daha düşük olabilir. Ancak basmakalıp düşüncelerin deneyimler üzerinde dolaylı yoldan bir etkisinin olabileceği görüşü daha ağır basmakta ve sunulan çalışmalara eleştirel bir okuma yapmayı gerektirmektedir.

When I'm 64, eleştirdiğim noktaları olsa dahi farklı psikolojik teori ve metotları bir araya getirdiği, psikoloji alan yazınındaki yaşlılık kavramına ve dönemine bütüncül bir bakış açısı ile yaklaştığı için kıymetli bir kitaptır. Okuruna sunduğu soru ve sorunlar ile kendinden sonraki akademik çalışmalara ışık tutabilecek niteliktedir.