

## YAŞLILIK DÖNEMİ VE YAŞLININ GELİŞİM GÖREVLERİ

Lütfü İLGAR, Şengül İLGAR (\*)

### ÖZET

*Bu çalışmada yaşlılık dönemi kuramsal açıdan ele alınmıştır. Günümüzdeki gelişmeler insanın yaşam süresinin uzatılabileceğini göstermektedir. Böylece daha fazla insan daha uzun süre yaşayabilecektir. Yaşlılık yeni rollerin üstlenilmesini gerektiren bir dönemdir. Bu dönemde ilgi, gereksinim, beklenti ve sorunlar farklılaşmakta, yaşlı birey diğer dönemlerden daha farklı gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu çalışma yaşlılık dönemini, yaşlinın gelişim görevlerini ve yaşlıların karşılaştıkları sorunları çeşitli yönlerden ele almaktadır.*

**Anahtar Sözcükler:** Yaşlanma, Yaşlılık, Yaşam Beklentisi, Yaşlılıkta Gelişim Görevleri.

### ABSTRACT

*In this study, the old age is theoretically evolvated. The current studies show that life period could be extended. If so, more people will live life longer than what we have. The old age is period which people need to adjust to new roles. In this period, the old-aged faces with different developmental tasks, and therefore, his needs, interest, expectations and problems will be changed. This study discusses the period of the old-age, developmental tasks of the old-aged, and his problems from a different perspective.*

**Key Words:** Ageing, Elderly, Life Expectancy, The Developmental Tasks of the Old-Aged.

### Giriş

İnsan doğumundan itibaren gelişmeler ve değişmeler gösteren bir varlıktır. Bu değişme ve gelişmelerin neler olabileceği ve nasıl olacağı birey ve içinde

\* İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

yaşadığı toplum tarafından belirlenir. İnsanlar yaşlandıkça yaşamı daha farklı şekilde anlamlandıırırlar. Bu anlamlandırmada, daha önceki dönemlerin muhasebe edilmesi ve daha sonraki yıllar için planlamaların doğru yapılması önem kazanır. Yaşamda asılan, sahip olunan yaşam süresini etkili ve verimli bir şekilde geçirmektir.

### Yaş ve Yaşlanma

Bireyin yaşamında hem bir süreklilik, hem de birbirinden farklı gelişim aşamaları vardır. Bireyin kişilik yapısında, dünya görüşü ve tutumlarında kendine özgü özellikler ömür boyu devam eder, ancak aynı birey doğumdan ölümüne kadar değişik gelişim aşamalarından geçer (Cüceloğlu, 1993). Erikson'a göre her gelişen dönem kendisinden sonra gelen döneme bir zemin hazırlar ve daha sonra gelen dönem önceki dönemlerden etkilenir. Her dönemin kendine has gereksinimleri, tamamlanacak görevleri, çözümlenecek sorunları ve hassas yönleri vardır (Ekşi, 1982).

Dünya Sağlık Örgütü, 45-59 yaşlar arasını orta yaş, 60-74 arasını yaşlılık, 75-89 arasını ileri yaşlılık, 90 ve fazlasını ihtiyarlık olarak sınıflandırmıştır (Adam ve Özkan, 1984). Yaşlanmanın takvim yaşıyla doğrudan ilgili olmadığı konusunda her zaman ortak bir kabul olduğu bilinir (Köknel, 1998). Biyolojik yaş (bedenin içinde bulunduğu gerçek yaş), psikolojik yaş (kişinin kendisini içinde varsaydığı yaş grubu) ve kronolojik yaş (takvim yaşı) çok önemli farklılıklar gösterebilir. Biyolojik yaş ile takvim yaşı farklılaşması mutlu ya da sorunlu bir yaşlılığın temel belirleyicisi olabilir (Mütfüoğlu, 2003). Yaşlanma tek bir biyolojik süreç değil, aslında vücut içinde aynı anda farklı seviyelerde meydana gelen bir dizi olaylar serisidir. Örneğin; eklem yerlerindeki aşınma gibi bazı yaşlanma değişiklikleri vücudu organlar düzeyinde etkiler. (Sinclair ve Dangerfield, 1998). Çoğu insan için yaşlanmak sosyal bir geri çekiliş ve kayıp - iş, gelir, sağlık, bağımsızlık, rol, statü, arkadaş ve akrabaların kaybı - anlamına gelir (Marsh, 2000). Yaşlılığın bir özelliği onu tüm diğer önyargılardan ayırmaktadır; uzun yaşayan herkes bu süreçten etkilenecektir (Kirkwood, 1999).

Yaşam beklentisi kavramı, bir bireyin doğumundan itibaren ne kadar yaşayacağına ilişkin beklentiyi dile getirmektedir. Bu beklenti gelişmiş ülkelerde uzundur. Yani; bu ülkelerde insanlar ortalama olarak diğer ülkelerdekinden daha fazla yaşamaktadırlar (Onur, 1995). Örneğin, 1991 yılı itibarıyla İngiltere'de kadınlar için ortalama yaşam süresi 80, erkekler için 74 yıl olarak belirlenmiştir (Marsh, 2000). Türkiye'de kadınlar erkeklerden daha uzun yaşamaktadır. 1994 verileriyle hayatta kalma umudu kadın için 70, erkek için 65.4 yıldır (Gürmeriç, 2000). Günümüzde ekonomik, tıpsal, sosyal ve diğer gelişmeler insanların yaşam süresini uzatacağı ve daha fazla insanın uzun yaşayacağı şeklinde bir beklentinin oluşmasını sağlamaktadır.

Phillipson ve Thompson (1996)'a göre yaş, toplumsal yapı içerisinde üzerine, güç, imtiyaz ve fırsat kavramları atfedilen ayrı bir sosyal bölümdür. Yaş yalnızca biyolojik olgunlukla ilgili bir şey değildir, aslında önemli bir toplumsal göstergedir (Akt: Thompson, 2001). Yaşlanma kavramı genellikle kişide zaman içerisinde ortaya çıkan değişikliklere işaret etmek için kullanılır. Yaşlanma kavramı; kronolojik, biyolojik yaş, psikolojik gelişim, sosyal aktivitelerdeki ve kişisel ilgilerdeki değişim gibi bir çok değişik açıdan ele alınabilecek karmaşık bir kavramdır. Yaşlanmanın bu değişik görünümleri arasında bir eş zamanlılığın olması zorunlu değildir. Bir kişi belirli bir anda biyolojik, psikolojik veya sosyal gelişim yaşı olarak kronolojik yaşından tamamen farklı bir yaşta olabilir (Browne ve Hollin, 1995). “Yaş” ve “yaşlılık” temelinde yükselen ayrımcılık, anti-ayrımcı söylemde nispeten yeni bir kavramdır. Fennell ve arkadaşları (1988) yaşlılığı şu şekilde tanımlarlar: “Yaşlanma, olumsuz kategorilerin-kalıp yargıların (stereotype) haksız bir şekilde yaşı büyük insanlara yüklenmesidir” (Thompson, 2001).

Yaşlanma, bir bireyin yalnızca yaşından dolayı gözden düşmesidir. Yaşı nedeniyle gözden düşme anlamsız ve adaletsiz bir şeydir. Bunun en kötü örnekleri yaşlıların huzurevierinde, hatta kendi evinde çocuk yerine konması ve bazen de merhametsizliğe varan muameleler görmeleridir (Kirkwood, 1999). Yaşlı insanların, eşleri, çocukları, yakınları, çevre ve toplum tarafından ilgi, sevgi ve saygı görmemesi, değer verilmemesi, desteklenmemesi “artık işe yaramaz” diye bir köşeye itilmesi ruh sağlığını bozar. Yaşlı insanın güveni, kendine verdiği değer, özsaygısı azalır (Köknel, 1998).

Yaşlılık, çoğu insanın sandığı gibi durağan ve değişmez bir dönem değildir. Yaşamın tüm evrelerinin zorlanmalarına karşın varolabilmiş olmanın güçlüklüğünü ve bilgeliğini içerir. Özellikle, merak ve hayret tepkilerini sürdürebilen yaşlılar gerçekten dinamizmi olan kişilerdir. Yaşlı insan, bir yandan gidenin yerine konacak kimse olmamasının yarattığı yalnızlığın ve toplumsal statüyü yitirmiş olmanın getirdiği rol yoksunluğunun acısını yaşar, bir yandan da kendini ölümsüzleştirmenin yollarını araştırır (Gençtan, 2000). Yaşlılığın başlamasıyla birlikte kişi yeni bir kimliğe ve role bürünür. Büyük ve ani olan bu değişim, modern toplum insanı tarafından kabullenilmişse benziyor. Yaşlılıkla bedensel, sosyal ve ruhsal bir dizi olumsuz faktör yan yana getirilmekte ve yaşlı insan bu faktörlerin bir “toplamı” olarak değerlendirilmektedir (Tufan, 2002). Peiffer (1997) yaşlılığa ve yaşlanmaya farklı bir açıdan yaklaşır. Ona göre insan umutları kadar genç, korkuları kadar yaşlıdır. İnsan umutlarını yitirdiği anda yaşlanır.

### **Yaşlılık Döneminde İlgi, Gereksinim, Beklenti ve Sorunlar**

Fizyolojik ve zihinsel gelişmelerle birlikte ilgiler de yaşla değişir (Yavuzer, 1994). Glasser (1997)'e göre insanın bütün davranışlarının altında

yatan neden varlığını sürdürebilme isteğidir. Bu istek, insanda dört temel psikolojik gereksinim olarak kendini gösterir. Bunlar; güç elde etme, ait olma, özgürlük ve eğlenme gereksinimleridir (Akt: Öğülmüş, 2001). Maslow, gereksinimleri fiziksel - bedensel gereksinimler, güvenlik gereksinimi, sosyal gereksinimler, saygınlık gereksinimi ve kendini gerçekleştirme gereksinimi olmak üzere beş gruba ayırır. Maslow'a göre bu gereksinimler bireyde sürekli bir güdülenme yaratarak onu davranışa yöneltir (Akt: Yeşilyaprak, 2002).

Kulaksızoğlu (1998)'na göre yaşlılık dönemi ilgileri şunlardır: Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları ve beş duyunun duyarlılığındaki yaşa bağlı bozulmalar, fiziksel güçsüzlük ve geleceğe yönelik beklentilerin yaşlandıkça azalması ilgilenilen faaliyetin biçimini ve bağlanma derecesini etkiler. Bunun yanı sıra emeklilikle artan serbest zamanın verimli şekilde değerlendirilmesi için bireyin yeni düzenlemeler yapmaya ihtiyacı vardır. Yaşlılıkta yeni uğraşlar öğrenmek hayatı daha yaşanır ve zevkli hale getirebilir. Müftüoğlu (2003)'na göre yaşlılıkta beklentiler temelde herkes için aynıdır; başını sokabilecek bir evin olması; kimseye muhtaç olmama; fiziksel, sosyal ve bilişsel açıdan en üst düzeyde işlevlerini sürdürebilme. Bütün bunlar önemli derecede mali bağımsızlık ve yeterlilik gerektiren olgulardır.

Yaşlılar, artan edilginliklerini ve bağımlılıklarını, artık katılımcı olmaktan çok izleyici olmalarını, azalan güçlerinin sınırlarını kabul etme göreviyle de karşı karşıyadır (Onur, 1995). Cüceloğlu (2002)'na göre insanın yaşamı anlamlıysa bu anlamlı oluş ona coşku verir. Alaylıoğlu ve Oğuzkan (1976) tarafından "bir kimsenin boş zamanlarını değerlendirme isteğiyle geliştirdikleri ilgiler" şeklinde tanımlanan hobiler bireyin yaşamına anlam katmasına yardımcı olurlar. Yaşlıların yaşamı daha canlı kılmaları için SHÇEK-Yaşlılık-El-Kitabı (1996)'nda hevesli bir araştırmacılık, yeni aktiviteler ve zevkler bulmak, işe yaramaz eşyalardan kurtulmak, sıkıntı veren şeylerden kaçınmak, seçici dostluklar kurmak, diğer insanlarla iyi geçinmek, sevilen bir insan olmaya çalışmak, olunduğu gibi sevecek dostlar bulmak tavsiye edilmektedir.

Yaşlanmayı bir hastalık olarak görmek hatalıdır. Bireyin çabası yaşlanmaya nasıl daha iyi hazırlanacağı yönünde ise doğru yoldadır. Sağlıklı ve sorunsuz bir yaşlılığın ilk şartı onu kabul etmektir. Doğal bir süreç olan yaşlılıktan korkmak, onu reddetmek yanlıştır (Müftüoğlu, 2003). Yaşlılık sorunlarının başta geleni, yaşlılarda ortaya çıkan bıkınlık ve yalnızlık duygusudur. Emekliliğin ortaya çıkardığı gelir kısıtlanması, çocukların başka yerde yaşamasından kaynaklanan yalnızlık, sokakta karşıya geçerken kazaya uğrama korkusu, özellikle hanımların evden çıkmadan, alışveriş yapmadan, bulduyuyla veya komşu çocuklarına aldırıldığıyla yetinmek zorunda bırakır (Hatemi, 1984). 65 yaşından sonra yeni problemler başlar. Fiziksel gücün azalması

kişisel aktiviteleri sınırlar. İnsanı zayıf düşüren bu hastalık kişinin demoralize olarak kendini yarımsız hissetmesine neden olur. Doldurulması gereken boş saatler demek olan emeklilik insanın kendisini değersiz görmesine ve öz saygısını yitmesine yol açar. Eşin, kardeşlerin ve arkadaşların ölümü yaşamı dayanılmaz bir yük haline getirir. Özellikle çocukları uzaklarda yaşayanlar bu duyguyu daha yoğun yaşar. Yaşlı insanların nüfus içerisindeki oranlarının sürekli yükselmesi bu tür problemlere yeniden eğinilmesi ve yeni araştırmaların yapılması gereğini ortaya çıkarmaktadır (Hilgard; Atkinson ve Atkinson, 1979). Havighurst gelişim görevleri açısından hayatı altı döneme ayırmakta ve her dönem için karşılanması gerekli gelişim görevlerini belirtmektedir. Havighurst'a göre yaşlılık döneminin gelişim görevleri; azalan fiziksel gücüne uyum gösterme, emekliliğe uyum gösterme, eşinin ölümüne uyum gösterme, kendi akran gruplarıyla tam bir uyum içinde olma, yurttaşlık görevlerini yerine getirme, normal yaşam şartlarını sürdürebilmedir (Akt. Fidan ve Erden, 1991).

Bacanlı (2001)'ya göre yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunlar ve görevler şunlardır:

a) **Azalan fiziksel güç ve sağlığına uyum yapma:** Yaşlılık dönemi fiziksel açıdan gücün azaldığı ve sağlığın bozulma işaretleri verdiği dönemdir. Kişinin bu dönemde bu değişikliklere uyum yapması, gücünün yettiği işleri yerine getirmesi, sağlığına dikkat etmesi beklenir.

b) **Emeklilik ve azalan gelire uyum sağlama:** Yaşlılık dönemi aynı zamanda gelirin azaldığı dönemdir. Çünkü emekli maaşı alınmaya başlamıştır. Daha önce daha fazla maaş alırken, kişi artık daha az kazanmaya başlamıştır.

c) **Eşin ölümüne uyum sağlama:** Eşlerden biri diğerinden daha önce öldüğünde, kalan kişinin bunu kabullenmesi beklenir.

d) **Yaş grubu ile açık bir yakınlık kurma:** Yaşlıların sonraki nesillere uyum yapmaları zor olduğundan, kendi yaşlılarıyla yakınlık kurmaları beklenir. Onların zamanları çoktur, birbirlerini dinleyecek kadar vakitleri vardır. Sonraki nesillerin onlara bu kadar zaman ayırmaları zor olur.

e) **Toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirme:** Daha önceki dönemlerde olduğu gibi, bu dönemde de kişiden beklenen görevlerden biri, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesidir.

f) **Doyurucu fiziksel yaşama düzenlemesi oluşturma:** Yaşlılık, kendine özgü yaşam biçimi düzenlemeleri gerektirir. Kişi yaşamını kolaylaştıracak şekilde ortamsal düzenlemeler yapmalıdır. Kişi içinde bulunduğu yaşam döneminde bu sorunlarla, daha doğrusu görevlerle karşılaşır ve kendine göre yerine getirmeye çalışır.

Hareketlerde yavaşlık, daha fazla yorgunluk hissi, cinsel istekte azalma, şişmanlama, unutkanlık, ciltte kırışıklıklar vs. yaşlanma belirtileri ve yaşlılık dönemi özellikleri olarak sayılabilir.

### **Yaşlılık Döneminde Psikososyal Gelişim**

Erikson Freud'dan farklı olarak çocukluk dönemlerinin dışında yetişkinlik dönemlerini de incelemiştir. Psikososyal gelişim kuramında yer alan 6, 7 ve 8. dönemler yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Bu dönemler, 1. Yakınlığa karşı yalnızlık, 2. Üretkenliğe karşı durgunluk (verimsizlik), 3. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak belirlenmiştir (Akt: Selçuk, 2000). Erikson kuramına göre, 6. 7. ve 8. dönemler genç yetişkinlik, yetişkinlik ve olgunluk dönemleridir, önemli ilişki diğer insanlarla kurulmaktadır. Bu ilişkiler sağlıklı kurulabildiği takdirde sorumlulukların yüklenilmesi, cinsel ve duygusal paylaşma ve bütünleşme duyguları daha sağlıklı çözümlenmektedir. Bu dönemlerin sağlıklı gelişiminin sonucu yalnızlık, ümitsizlik duyguları ortaya çıkar (Akt:Ekşi, 1982). Üreticiliğe karşı verimsizlik dönemi orta yetişkinlik olarak da bilinir. Daha önceki gelişim karmaşalarını başarı ile çözüme kavuşturan bireyler bu evrede üretken ve etkin bir kişilik yapısı geliştirirler. Ancak bu evrede problemlerle bir kimlik yapısına sahip bireyler üretkenliğin aksine anlamsızlık ve amaçsızlık duygularına kapılırlar. Dolayısıyla sadece kendi kişisel çıkarlarını gözeten bencil bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler (Aydın, 2000). Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminde kişi yetişkinlik döneminin ardından emekli olur, yaşlılık belirtileri başlar. Kişi hayatını gözden geçirme gereği duyar. Kişi, bu hayatın bitmekte olduğunu görerek, "şimdiye kadar yaşadığım hayatı, iyi yaşayabildim mi? Bir daha dünyaya gelsem gene aynı hayatı yaşamak ister miyim? Yaşamım yaşanmaya değer miydi?" gibi yaşamı değerlendirici sorulara cevap aramaya başlar. Eğer kişi yaşamının yaşanmaya değer olduğuna karar verirse, iyi ve kötü yanlarıyla yaşamı ile barışabilirse, benlik bütünlüğüne ulaşır. Eğer pişmanlıklar ve esef dolu bir hayat geçirdiğini düşünüyorsa, umutsuzluk yaşayacak demektir. Çünkü artık geri dönüp düzeltme veya başka türlü yapma olanağı yoktur (Bacanlı, 2001).

### **Yaşlılıkta Evlilik ve Cinsellik**

Bütün toplumlarda görülen en küçük toplumsal birim ailedir. Aile aynı zamanda meşru cinselliğin toplumlarda varolabildiği tek yerdir (İsen ve Batmaz, 2002). Evliliğin bireylerin sağlık göstergelerini olumlu etkilediğine ilişkin pek çok çalışma vardır. Alkolizmin ve intiharın evlenmemiş kişilerde ve dullarda daha sık görüldüğü, evli kişilerin sağlık servislerine daha az başvurduğu, evlilerde ölüm hızlarının daha düşük olduğu öne sürülmüştür. Bu özellikleri açıklamada iki varsayım öne sürülür. Birincisi ayıklanma varsayımidir ki aile kurmanın belli bir

duygusal olgunluk ve sağlıklılık gerektirdiğini, bu özelliği taşıyanların hem evli hem de mutlu ve sağlıklı olmalarının olgunluklarıyla açıklanabileceğini savunur. Koruma-destek varsayımında ise aile ortamının, yakın ve karşılıklı iletişimin kişileri zorluktan koruduğu öne sürülür (Coombs, 1991'den akt; Fidaner, 1995). İnsan için en iyi sosyal destek unsurlarından biri olan evliliği gözardı etmek gerekir. Evlilik erkekler için kadınlardan daha önemli gibi görünür. Mutlu bir evliliği olan erkeklerde kalp-damar hastalığı, evli olmayanlara göre daha az gelişir. Eşin kaybı ise bağışıklık yanıtının azalması gibi olumsuz etkilere neden olabilir. Bunların anlamına gelince; bireyin mutsuz bir evliliği varsa ya da doyurucu ve uzun süreli bir birlikteliği varsa bunlar bireyi gençleştirir. Birey eğer bekarsa sosyal bağlantıları gözden geçirmeli, eşinin kaybı ya da boşanma nedeniyle yalnızsa sosyal desteğin diğer alanlarını araştırmalıdır (Müftüoğlu, 2003).

Cinsellik; ailenin kuruluşunda önemli rolü olan, evlilik içinde ulaşılabilir bulunan, ailenin diğer işlevlerinden ve kültürel süreçlerden bağımsız olmayan bir ilişki biçimidir (Schraff, 1982'den akt, Fidaner, 1995) Yaşlanmayla birlikte cinsel etkinlikte azalma görülürse de hem erkekler, hem de kadınlar cinsellikle ilgilerini seksenli yaşlara kadar sürdürürler. Menapoz kırklı veya ellili yaşlarda ortaya çıkarsa da kadınlar onu yaşlanma işareti sayarlar. Menapozla bağlı değişiklikler ilkin beyinde, salgı bezlerinde ve yumurtalıklarda meydana gelir. Bunların sonucu olarak, normal adet kanaması ve yumurtlama durur, hem üreme sisteminde, hem de bedende çeşitli değişiklikler baş gösterir. Erkekler de bir tür menopoz geçirirler, ancak bu dönem kadınlarda olduğundan biraz daha geç başlar. Bu hem psikolojik hem de fizyolojik bir olaydır. Yaşlanan erkeklerde, erkeklik hormonu (testosteron) azalır. Cinsel işlevlerindeki değişikliklerin meydana gelişinde bu hormondaki azalmanın etkisi vardır (Billig, 2000).

Menopoz sonrası kadınlar ve yaşlı erkekler genellikle yeni bir toplumsal ve ekonomik rol üstlenirler ve bu yeni rol için eğitime ve toplumsal desteğe ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte bazı "modern" toplumlarda büyük anne ve büyük babalar tıpkı ergen torunları gibi gerekli cinsel, toplumsal ve ekonomik beklentiler için gerekli eğitimi almazlar. Bu toplumlarda yaşlılar üretken bir sosyal rolden de uzaklaştırılabilir ve hatta üretici toplumdan dışlanırlar. "Emekli cemiyetleri", veya "huzurevleri" gibi kendileriyle ilgilenilecek yerlere giderler (Bogin, 1999).

### **Yaşlılık ve Yaşanılacak Yer**

Birçok insan kent çevresinde ya da daha iyisi, bir küçük kasaba yahut köyde daha sessiz, barışçıl ve yavaş bir yaşam sürdürmeyi tercih etmektedir. Hepimizin gözlediği gibi bazı insanlar kentleri gerçekten sevmezler ve oralarda mutsuz olurlarken, diğerleri severler ve oralarda yaşamaktan mutludurlar. Her

yerleşim merkezi türünün bazı üstünlükleri ve bazı sınırlılıkları vardır. Kentler heyecan vericidir, birçok hizmet ve olanağa, değişik birçok insana ve yüksek düzeyde uyarılmaya sahiptirler. Fakat gürültülüdürler, kalabalıktırlar ve kesinlikle sakin yerler değildirler. Küçük yerleşim yerleri, sakinlik, bir aileye ya da topluluğa ait olma duygusu ve rahatlık gibi büyük kentlerin sahip olmadığı özelliklere sahiptir. Büyük yerleşim yerlerinde ise olanaklar daha fazladır. Herşey bireyin ne istediğine bağlıdır ve bu da bireysel bir karardır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1989). Yaşlı kimselerin birdenbire yer ve ortam değiştirmeleri onlarda ani çöküşlere yol açabilir. Yaşlıların öğrenmiş olup alıştıkları ve artık otomatik refleks türünde yaptıkları sosyal uyum davranışlarına böylece ket vurulmasıyla, yeni davranışları öğrenerek yeni ortamlara uyum sağlama yetenekleri artık yetersiz olduğundan, yeni ortam içinde şaşkına döner ve uyum sağlayamayarak, bunama belirtilerini birdenbire ortaya çıkarırlar. Bu yüzden, yaşlıların bakımı ve sosyal yaşam koşulları ile ilgilenirken, onların bu özellikleri öncelikle göz önüne tutularak, elden geldiğince, alışkın oldukları ortamdaki ayrılmamaları, ya da eğer bakım evleri, hastaneler yahut huzurevlerinde bannırılmaları zorunluysa, bu yerlerde kendi yaşam alışkanlıklarına uygun ortamların yaratılmasına çalışılmalıdır (Koptagel - İlal, 1982).

### Sonuç

Yaş ve yaşlılık kavramları zaman içinde farklılaşarak bugünkü anlamlarını kazanmışlardır. Yaşlılık dönemi diğer dönemlere göre özelliklerde azalma ve kayıp dönemi olarak adlandırılabilir. Yaşamın her döneminde birey çeşitli sorun ve gelişim görevleriyle karşı karşıyadır. Bireyin yaşlanma olgusunu kabul etmesi önemlidir. Ancak bu kabul ediş bir içe çekilme veya toplumun kendisinden beklediklerini yerine getirmekten kaçınmaya yol açmamalıdır. Bu dönemde birey yaşamına anlam katacak faaliyetlere devam etmeli, karşılaştığı sorunlarla başedebilmeye çalışmalı, yaşamın diğer dönemlerinde olduğu gibi yaşlılık döneminin de kendine özgü zorlukları ve güzellikleri olduğunu bilmelidir.



## KAYNAKÇA

- Adam, E. ve Özkan, T., (1984). "Yaşlılık Hastalıkları". *Psikiyatri* (Düzenleyen S. Özaydın). İstanbul: İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzkan, F. (1976). *Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü* (Gözden Geçirilmiş ve Geliştirilmiş 2. Baskı). İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri Koli. Şti.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
- Bacanlı, H. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. (Gözden Geçirilmiş 4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Billig, N. (2000). *Üçüncü Bahar: Yaşlılık ve Bilgelik*. (Çeviren: Gültekin Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Bogin, B. (1999). *Patterns of Human Growth. (Second Edition)*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Browne, K.D. and Hollin, C.R. (1995). "Life-Span Development" *Contemporary Psychology: An Introduction*. Edited by C.R. Hollin. London: Taylor and Francis Ltd.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı* (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ekşi, A. (1982). *Gençlerimiz ve Sorunları*. İstanbul: İ.Ü. Yayın No:2790.
- Fidan, N. ve Erden, M. (1991). *Eğitime Giriş*. Ankara: Feryal Matbaacılık.
- Fidaner, H. (1995). *Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Aileye Yaklaşım*. İzmir: Sevdı Matbaacılık Ltd. Şti.
- Freedman, J.L., Sears, D.O. ve Carlsmith, J.M. (1989). *Sosyal Psikoloji*. (Çeviren: Ali Dönmez). İstanbul: Ara Yayıncılık.
- Gençtan, E. (2000). *İnsan Olmak*. 21. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gürmeriç, Z.İ. (2000). *Emeklilik Açısından Türk Kadınının Sosyal Güvencesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı.
- Hatemi, H. (1984). *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Hilgard, E.R., Atkinson, R.L. and Atkinson, R.C. (1979). *Introduction to Psychology*. (Seventh Edition). International Edition, USA: Harcourt Brace Jovanovich.
- İsen, G. ve Batmaz, V. (2002). *Ben ve Toplum*. (2. Baskı). İstanbul: OM Yayınevi.
- Kirkwood, T. (1999). *Time Of Our Lives: The Science of Human Ageing*. London: Phoenix.
- Koptagel - İlal, G. (1982). *Tıpsal Psikoloji*. İstanbul: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
- Köknel, Ö. (1998). *Dolu Dolu Yaşamak*. (6. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Marsh, I. (2000). *Sociology: Making Sense of Society*. (Second Edition). England: Prentice Hall.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat (Viva La Vital)* (16. Baskı). İstanbul: Doğan Kitapçılık A.Ş.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik - Yaşlılık ve Ölüm*. (3.Baskı). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Öğütmiş, S. (2001). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Peiffer, V. (1997). *Olumlu Düşünme*. (Çeviren: D. Bahar). İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- 
- Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Sinclair, D. and Dangerfield, P. (1998). *Human Growth ciffer Birth*. Oxford University Press.
- Thompson, N. (2001). *Anti-Discriminatory Practice*. (Third Edition). New York: Palgrave.
- Tufan, İ. (2002). *Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık*, İstanbul: Aykırı Yayıncılık.
- Yaşlılık El Kitabı. (1996). *T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü Yayınları*. Ankara.
- Yavuzer, H. (1994). *Çocuk Psikolojisi*, (1 1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (2002). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. (Gözden Geçirilmiş 4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.