

### **ÇEKİNGEN (İÇE DÖNÜK) DAVRANIŞ BİÇİMİ**

"Çekingenlik"; bireyin duygu, inanç, düşünce gibi kendine özgü unsurları yansıtmada yetersiz olması, hakları başkalarının çiğnenince buna karşı koyamaması ve kendini savunamaması olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve Oto, 2004). Çekingen davranış, insanların kendilerini baskı altında hissettikleri ve bu sebeple kendilerini iyi hissetmedikleri zaman gösterdikleri davranış biçimidir. İçe dönük davranış gösteren kişiler şüphecidirler ve davranışlarını sergilerken tereddüt ederler. Bu insanlar, itiraz etmekten kaçınırlar, karşısındaki insanların düşünceleri yanlış olsa bile çekingen insanlar karşı tarafı üzmemek için kendi fikirlerini söylemekten kaçınırlar ve kendilerini üzmemeyi tercih ederler. Sergiledikleri davranışlarla çekingen insanlar kendilerini yok sayarlar, düşüncelerini basite alırlar.

### **SALDIRGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ**

Saldırgan davranış biçimi, "insanların duygu, düşünce ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz yollarla ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimi"dir. Bu davranış biçimine; 'Başkaları konuşurken sözünü kesme', 'yüksek sesle konuşma', 'söz istemeden konuşma', gibi örnekler verilebilir. Saldırgan davranış biçimi gösteren kişiler karşısındakileri önemsemeyerek sadece kendilerini önemserler ve sürekli geçmişi kurcalayarak günü yaşayamazlar. Saldırgan kişiler çevresindekilerle iletişime girerken beden dilini ortaya koyar ve dedikodu yaparlar, ayrıca kendilerini daha üstün görerek karşı tarafı sürekli suçlar, sorgular, aşağılar, alaycı tavırlar göstererek bu şekilde kendi aşağılık duygularını kapatmaya çalışırlar. Saldırgan çocuk, temelde güvensiz çocuktur. Çevresinden iyi bir davranış beklemediği için, ilk tepkisi saldırmak olabilir. Başkaları saldırmadan ilk saldırıyı kendisi yapabilir. Kendi görmediği hoşgörüyü başkalarına göstermeyebilir. Aşırı saldırgan çocuk, aynı zamanda doyumсу, sevilmediğine ve istenilmediğine inanan çocuktur. Sevgi yetersizliği, katı cezalar, ailenin, ölüm, boşanma veya terk gibi İnsanoğlunun sergilemiş olduğu davranış örüntülerinin temelinde fizyolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama zorunluluğu söz konusudur. İnsanlar bu ihtiyaçlarını karşılarken diğer insanlarla ve içinde buldukları sistemlerle sürekli iletişim ve etkileşim halindedirler. Bireyler, düşündüklerini, inandıklarını ve hissettiklerini karşısındakine iletmek için değişik davranış biçimlerini kullanırlar. İnsanların duygu, düşünce ve isteklerini değişik davranış biçimlerinde ifade etmesi, farklı davranış örüntülerinin ortaya çıkmasını ve bunların kategorileştirilmesini sağlamıştır. Albert Emmons, yaptığı araştırmalar sonucu şu sonuçlara ulaşmıştır: İnsanların baskı altında, kendilerini iyi hissetmedikleri zaman gösterdikleri davranış biçimi olan çekingen davranış biçiminde bireyler içe dönük, pasif davranışlar sergilerler. İnsanların duygu ve düşüncelerini yansıtırken uygun olmayan, uyumsuz ve başkalarının haklarını çiğneyerek geliştirdikleri davranışlar saldırgan davranış biçimini ifade etmektedir. İnsan ilişkilerinde temel ve en önemli davranış biçimi olarak kabul edilen atılganlık ise bireyin duygu, düşünce ve isteklerinin ifadesi olan tüm davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesidir.

### **ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ**

Birey içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır bu sebeple bireyin içinde yaşadığı toplumda sağlıklı ve sosyal bir etkileşim örüntüsüne sahip olması beklenir. Özellikle kişiler arası ilişkilerde ve etkileşimde belirli davranış örüntüleri vardır. Bu davranış örüntülerinin bir ucunda çekingenlik; diğer ucunda saldırganlık ve ortada atılganlık davranış örüntüleri söz konusudur. Atılganlık; güvenli girişkenlik, kendine güvenli davranış olarak kavramlaştırılmıştır. Atılganlık, bireyin haklarını korumada, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst, uygun yollarla başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimidir. Atılgan bir kişi etkin bir biçimde dinler, tartışır ve başkalarında, iş birliği içinde olma isteği uyandırır (Sorias 1986, İnceoğlu 17-87, Cüceloğlu 1991, Köroğlu 2002; Akt: Erdoğan ve Oto, 2004). Atılganlık, başkalarını küçük görmeden, onların haklarını çiğnemenin bireylerin kendi haklarını koruyabilmeleri için geliştirilen bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimidir (Alberti ve Emmons, 1976; Phelps ve Austin, 1997). Çekingen ve saldırgan davranış biçiminin aksine atılganlık, uyumlu ve sağlıklı bir davranış biçimidir. Atılganlıktaki temel anlayış, insanların eşitliği gözeterek, başkalarının haklarının da olduğunu bilerek davranışları ve kendi isteklerini gerçekleştirmeleridir. Bu anlayış, insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık ve sevgi gibi bağların oluşmasını ve bireylerin kendilerini ifade etmelerini sağlar. Lazarus (1973) atılgan davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir;

- 1- Hayır diyebilme yeteneği,
- 2- Dilekte bulunma ve rica etme yeteneği,

3- Olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme yeteneği,

4- Genel konuşmaları başlatma, sürdürme ve sonlandırma yeteneği (Uğur, 1996). Atılınca nasıl davranırım? Başkalarının haklarına tecavüz etmeden, kendi hakkımızı korumaktır. Diğer bir deyişle, hakkımız olan şeyleri; karşımızdakini de incitmeden, kırmadan söyleyerek, davranarak alabilmektir (<http://okulweb.meb.gov.tr>). Atılınca sözsüz davranışlar: Ses tonu duruma uygundur. Ne çok kısık, ne de çok yüksektir. Tok bir ses tonu vardır. Konuşma, akıcı ve açıktır. Anahtar cümleleri içerir, yani söylemek istenen doğrudan söylenir. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınılmaz. Beden kendinden emin ve diktir. Kişiler arası mesafe duruma uygundur. Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumludur. Sözlü mesajlar, sözsüz mesajları destekler. Atılınca sözlü mesajlar: - Gerçekten beğendiğiniz, takdir ettiğiniz durumlarda, atılınca karşınızdakine iltifat edin. - Biri, sizde beğendiği bir şey için iltifat ettiğinde, bu iltifata teşekkür ederek, atılınca kabul edin. Utanıp sıkılmayın. - Ben zamiri ile konuşmalara başlayın ve sürdürün. - Bir konudaki düşüncelerinizi belirtirken, ilk önce kendinize ait, ilk ve gerçek duygularınızı (merak, korku, endişe, vb...) belirtin, daha sonra kızgınlık, öfke, düşmanlık duygularınızı ifade edin. - Birisi ile aynı fikirde olmadığınız zaman, bu duruma davranışınızla ve sözlerinizle saldırganlığa girmeden belli edin. Herhangi bir konudaki isteğinizi, atılınca ricada bulunarak dile getiriniz. - - Atılınca davranışın sistematik olarak gözlenmesi birçok davranış bilimcisinde, atılınca eylemini oluşturan öğelerin var olduğu sonucunu doğurmuştur. Bu öğeleri şöyle sıralayabiliriz: Gözle İletişim: Kişi ile konuşurken onunla etkili iletişim kurabilmek için söylenenlerin içten olduğunu anlatabilmek için o kişiye doğrudan doğruya bakmak gerekir. Vücudun Duruşu: Kişi ile konuşurken doğrudan doğruya onun yüzüne bakılır, dik oturulur onunla ilgilenildiği ortaya konulur. Jestler: Uygun jestlerin anlatılanlara eşlik etmesi mesajı daha anlamlı kılar. Yüz İfadesi: Öfkesini anlatmak isteyen birisinin bunu gülerek ifade ettiğini hiç gördünüz mü? Bu olamaz davranışın atılınca olabilmesi için yüz ifadesinin de yollanan mesaja uyum göstermesi gerekmektedir. Ses Tonu: Fısıltı şeklinde monoton bir ses istenileni anlatmaya nasıl yetmezse bağırarak da diğer kişiyi savunmaya itmektedir. Bu nedenle atılınca olmak istenildiğinde birey ses tonunu çok iyi ayarlamalıdır. Konuşurken kendine güvenildiğini ileten ancak üstünlük kurmayan bir ses tonu ile konuşmak gerekir. Zamanlama: Duraksama atılınca etkisini azalttığından genellikle spontan anlatım amaç olmalıdır. Ancak uygun bir zamanı seçmede yargı gereklidir. Örneğin patrone bir şey isterken başkalarının yanında onunla konuşmak onu savunmaya itebilir. İçerik: Ne söylenildiği önemliyse de nasıl söylenildiği yani mesajın iletilme biçimi çok daha önemlidir. Bu nedenle mesajı yollarken karşıdaki kişiyi savunmaya itmeden bireyin kendini ifade etmesi gerekmektedir. Diğerlerini küçültmek rencide etmek (saldırganlık) gerekmez. Duygular ifade edilerek daha spontan olunabilir. (atılınca)

### **ATILGANLIK EĞİTİMİ**

Atılınca becerileri eğitimi, davranışçılık yaklaşımından gelen Lazarus (1971), Wolpe (1973) gibi kuramcı ve araştırmacılar tarafından başlatılmış, daha sonra ise bilişsel-davranışçı kuramı benimseyenler tarafından geliştirilmiştir (Allen, 1995). Genel olarak duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmede zorlanan, kendisini ifade ederken kaygı yaşayan, kişiler arası ilişkilerde haklarını bilmeyen ya da savunmakta zorlanan bireylere sunulan (Alberti ve Emmons, 1998) atılınca becerileri eğitimi, kişiler arası etkileşimi gösteren rol oynama, gevşeme eğitimi, atılınca düşünce, davranışın pekiştirilmesi ve uygun davranışın model alınması gibi temel konuları içermektedir (Wolpe, 1973). Atılınca becerileri eğitim programları, ergenler, üniversite öğrencileri ve kadınlar gibi farklı örneklem grupları için grubun özelliklerine bağlı olarak farklı içeriklerde geliştirilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, atılınca becerileri eğitiminin bireylerin benlik saygılarını artırdığı (Sever, Ulupınar ve Yerlikaya, 1999; Shimuzu, Kubota, Mishima ve Nagata, 2004), depresyon düzeylerini düşürdüğü (Hayman ve Cope, 1980; Sanchez, Lewinsohn ve Larson, 1980), karar verme becerilerini geliştirdiği (Nota ve Soresi, 2003) ve olumsuz duygularını azalttığı (Tavakoli, Lumley, Hijazi, Slavin-Spenney ve Parris, 2009) bulunmuştur. Bu bulgular atılınca eğitim programlarının etki alanının genişliğine ilişkin önemli bilgi sağlamaktadır.

### **GENÇ YETİŞKİNLİK**

İnsan yaşamında önemli bir dönem olan genç yetişkinlik, yetişkinliğe girişin temsilidir. Bir önceki dönem olan ergenlikteki gelişimler, bireyi bir bakıma yetişkinlik dönemine hazırlar. Genç yetişkinlik döneminin başlangıç ve bitiş yaşı aralığında görüş ayrılıkları vardır. Dönemlerin yaş aralığına ilişkin bu farklılıklar, tarihsel olaylar, kültürel koşullar, sosyoekonomik durumlar gibi pek çok faktörün etkisinden kaynaklanmaktadır. Jeffrey Arnett, genç yetişkinlik için beş temel özelliği aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Aşk ve iş konularında kimlik arayışı
- Kararsızlık
- Öze-dönüklük
- Kararsız duygular
- Bireyin yaşamlarını değiştirme fırsatı yakalayabildikleri olasılıklar dönemi

### **GENÇ YETİŞKİNLİKTE KİŞİLİĞİNİN OLGUNLAŞMA SÜRECİ**

Robert W. White, genç yetişkinlikte kişiliğin olgunlaşmasında aşağıdaki beş doğrultuyu tespit etmiştir.

- Ego kimliğinin yerleşmesi
- Kişisel ilişkilerin özgürleşmesi
- İlgilerin derinleşmesi
- Değerlerin insancıllaşması
- Özen ve bakımın genişlemesi

### **ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL KURAMINDA YETİŞKİNLİK**

Erikson'un insan gelişimi kuramı bu zamana kadar ortaya konmuş en kapsamlı çalışmadır. Çünkü Erikson yaşam boyu gelişimin farklı yönleri arasında bağlantı kurup ortak bir kuram geliştirmiştir. Tıpkı Freud gibi o da çocukluk dönemi gelişimine daha çok önem vermiştir ve ilk dört evresi Freud'un çocukluk evrelerinin daha kapsamlı hâlidir. Ancak yetişkinliği anlayabilmek için Erikson'un ergenlik dönemini de içeren son dört evresine aşağıda yer verilmiştir.

- Kimliğe karşı rol karmaşası: Birey doğduğu andan itibaren bir kimlik kazanır ve bu kimlik onu diğerlerinden ayırır. Bu evre, ergenlik ile birlikte, bireyin toplumdaki rolünün belirlenmesi amacı ile başlayıp, iş ve eş seçimi ile sonlanan evredir. Bu dönemde bireyin kimliği pek çok yönden çözüme ulaşır. Kimlik sorunları yaşamın diğer evrelerinde de görülmeye devam etse de en fazla bu evrede yoğunlaşır.
- Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: Yakınlık, bireyin kendi kimliğini kaybetmeden, başka bir birey ile birçok açıdan sağlıklı bir ilişki kurma becerisidir. Bu ilişkide bireyler birbirlerinin duygu ve düşüncelerini anlayabilirler. Ayrıca yakınlık, ilişkide empati yapabilmeyi ve karşılıklı haz almayı barındırır. Erikson'a göre bireyin sevmesi ve yaşadığı ilişki içinde kendini bulması, doyuma ulaşmasını ve zevk almasını sağlar. Genç yetişkinlik döneminde var olan krizin olumsuz yönünü yalıtılmışlık olarak ele alabiliriz. Çeşitli nedenlerle yakınlık kurmaya karşı direnç gösteren bireyler, kendileri ile çevreleri arasına bir takım engeller koyarlar. Dolayısıyla kendi kimlik duygusu netleşmemiş olan birey, yakın ilişki kurmakta sorun yaşar ve kendini çevresinden soyutlar.
- Üretkenliğe karşı durgunluk: Bu evre genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar uzanan en uzun evre olup, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bireyin çalışma yaşamına odaklandığı, aile kurduğu, yaşamının geri kalanının daha iyi olması için çaba harcadığı bu dönem 30 yıldan fazla sürmektedir. Birden fazla uğraşı ile ilgilenmesi gereken bir dönemde olan birey, bu dönemin sonuna doğru kendisini biraz olsun geri çekmek isteyebilir. Çünkü birey ait olma ya da gerek duyulma hissini kaybını tecrübe etmek istemektedir. Yaşlanmayla birlikte bireyin, etrafında gelişen hızlı değişimlere uyum sağlama yetisinde de kayıplar olduğu görülür. Hareketli dönemlerin önemli göstergelerinden olan üretkenlik, artık çok önemli bir özellik olmamaya başlar.
- Bütünleşmeye karşı umutsuzluk: Bu evre hayatın süreli olduğu ve ölüme yaklaşıldığı duygusunu taşır. Bireyin herhangi bir sağlık problemi yaşamaması ya da işinden emekli olması evreye hız kazandırır. Bu evrede karşılaşılabilecek zorluk ve bunalımların atlatılmasında, daha önceki evrelerde edinilen kazançlar önemlidir. Bu evrenin olumsuz yönü, bireyde görülen umutsuzluk ve çaresizlik duygularıdır.

### **WILLIAM PERRY'E GÖRE GENÇ YETİŞKİNLİK**

William Perry 1970'li senelerde, genç yetişkinin düşüncelerinin ergenlik dönemindeki düşüncelerden farklılaştığını ortaya koymuştur. Ergenlik döneminden çıkıp yetişkinliğe doğru ilerledikçe bu iki

kutuplu algısı sarsılmakta ve kendisi dışındakilerin de farklı görüş ve düşünceleri olabileceğini anlamaktadır. Böylece ikili düşünme, otoritenin tüm cevapları veremeyeceğini anlayıp, yerini çoklu düşünmeye bırakmaya başlamaktadır. Bireyin kişisel doğruları, çevresindeki diğer insanlar tarafından eleştirildikçe, bu sefer çoklu düşünme de göreceli bağıl düşünmeye doğru dönüşmektedir. Bu aşamada var olan bilgiye yönelik yaklaşım daha bilinçli ve etkindir. Bir sonraki aşama olan tam görecelilik aşamasında, birey doğru ya da yanlışın kişilere göre değişebildiğini ve yaşanan bir olayın tamamen kendi içinde bulunduğu bağlama bağlı olduğunu tam anlamıyla anlar.

### **LEVİNSON YAŞAM YAPISI KURAMI KAPSAMINDA GENÇ YETİŞKİNLİK**

Levinson meslektaşları ile birlikte, içinde birçok farklı mesleğe sahip bireylerden oluşan ve yaşları 35-45 yaş arasında değişen 40 erkek ile çalışmıştır. Levinson'un ortaya koyduğu yetişkinlik kuramı şu unsurları kapsamaktadır:

a)"Yaşam akışı" ve "Yaşam döngüsü" kavramları; bu kavramlar yetişkinin gelişim alanına bir çerçeve sağlar.

b)"Bireysel yaşam yapısı" kavramı; kişilik ve dış dünya ile aynı olmayıp kendi yolunda gelişir ancak bunların pek çok yönünü de kapsar.

c)"Yetişkin gelişimi" anlayışı; yaşam yapısının ilk ve orta yetişkinlikteki gelişimini ortaya koyar.

Levinson'un yetişkinlik kuramının temel unsurlarından olan yaşam akışı ve yaşam döngüsü kavramlarını ayrıntılı olarak ele almak gerekmektedir. Yaşam akışı; yaşamın başlangıcından sonuna kadar olan dönemdir. Buradaki "akış" kelimesi yaşamın içinde var olan sırayı ve yaşamın yıllar boyunca açılımını incelemek gerektiğini göstermektedir. Yaşam döngüsü; bu kavramda yer alan "döngü" sözcüğü insan yaşamında bir düzenin var olduğunu aşlamaktadır. Bireylerin yaşamları birbirinden farklıdır fakat herkes bu yaşamı aynı temel sıra içerisinde yaşar. Yaşam döngüsü, içinde nitelik açısından farklı evreler ve mevsimler olan yaşam akışının belli bir sıra içerisinde geliştiğini ortaya koymaktadır. Levinson'un ele aldığı bu gelişim dönemlerine ilişkin çağlar aşağıdaki gibidir.

Yetişkinlik Öncesi Çağı(Önyetişkinlik Çağı); döllenme ile başlayıp yaklaşık 22 yaşa kadar sürer. Bu dönem "oluşum yılları" olarak da tanımlanabilir ve bireyde en hızlı biyopsikososyal gelişimin olduğu çağdır. İlk Yetişkinliğe Geçiş Dönemi: 17-22 yaşları arasında olan bu dönemde, ön yetişkinlik sonlanır ve ilk yetişkinliğe geçiş başlar. Bireyselleşmenin başladığı, aile ilişkilerinin değiştiği ve yetişkinlik dünyasına adım atılmaya başlandığı dönemdir. İlk Yetişkinlik Çağı: 17-45 yaşları arasında yer alır. Bu çağ çok fazla enerji, bolluk, çelişki ve stres barındırır. Aşk, cinsellik, aile yaşamı, meslek konularında belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmesi konusunda önemli bir dönemdir. Orta Yaş Geçiş Dönemi: 40-45 yaşları arasında yer alır. İlk yetişkinliğin sona erdiği, orta yetişkinliğin başladığı dönemdir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

Yaşamın ilk ve orta yetişkinlik arasında önemli derecede değiştiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta Yetişkinlik Çağı: 40- 65 yaşları arasında yer alır. Bu çağda, bireyin biyolojik kapasitesi ilk yetişkinliğe göre daha geridedir ancak kendi yaşam doyumu için yeterlidir. İleri Yaş Geçiş Dönemi: Yaklaşık 60 yaşında başlar, 60-65 yaşları arasında yer alır. Orta ve geç yetişkinliği birleştiren ve her ikisini de içeren bir dönemdir. Geç Yetişkinlik Çağı: 60 yaş ve sonrasını kapsar. Levinson'un kuramının temelini oluşturan yaşam yapısı kavramını ele alacak olursak; yaşam yapısı bireylerin belli bir zamandaki yaşamının temellerini meydana getiren örüntülerden oluşur. Bu kavram, bireyin başkaları ile olan bütün anlamlı ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerin göstermiş olduğu değişimi incelemeyi gerektirir.

### **SCHAIIE BİLİŞSEL GELİŞİM EVRELERİ KAPSAMINDA GENÇ YETİŞKİNLİK**

Ergenlik döneminde zihin gelişiminin evreleri tamamlanmaktadır. Buna rağmen yetişkin düşüncesi daha az kendine dönük, daha akılcı ve daha pratik olması gibi özelliklerle ergen düşüncesinden farklılık göstermektedir. Schaie, yetişkin bilişinde dört evrenin varlığından bahsetmektedir:

- Çocukluk ve ergenlik,
- Genç yetişkinlik,
- Orta yetişkinlik,
- İleri yetişkinliktir. Schaie yetişkin zekâsında biliş ile gelişim görevleri arasında ilişki kurmaktadır. Bireyin yaşamında, yetişkinlikten önce yeni bilgi edinme yöntemleri etkili iken yetişkinlikle birlikte edinilen bilgiyi kullanmada farklı yollar edinme daha etkili olmaktadır. Bu yüzden Schaie, çocukluk ve ergenliği kazanım evresi adı altında tek evrede ele alır. Kazanım Evresi: Bu evrede genç insanlar günlük yaşamlarında önemli olup olmadığına bakmaksızın bilgiler toplamakta, beceri edinmeye çalışmakta ve sorun çözme tekniklerini öğrenmeye çalışmaktadırlar. Bu evre yirmili yaşlardan itibaren yerini başarıma evresine bırakır. Başarıma Evresi: Bu evrede birey bilgiyi kendine dünyada yer edinmek amacıyla kullanır. Kazanım evresinde(çocukluk ve ergenlik) topladığı bilgileri birey hem mesleki amaçlar için kullanır hem de özel yaşamında uygulamaya geçirir. Schaie'ye göre orta yetişkinlikte sorumlu evre gelişir. Burada bireysel amaçlar ile ailesel amaçların orantılı olması sağlanır. Bu evrede bazı yetişkinler yapıcı evre adı verilen başka bir özel evreye girebilirler. Burada ise birey daha çok toplumsal sistemle ilgilidir. İleri yetişkinlikte, yeniden bütünleştirici(bilgelik) evre gelir. Bu evrede ise birey hem kendi içine dönerek yaşamına odaklanır hem de dış dünyaya dönerek evrene odaklanır.

### **GENÇ YETİŞKİNLİKTE BİLİŞSEL GELİŞİM-MARION PERLMUTTER'İN ÜÇ KATLI**

**BİLİŞ MODELİ** Marion Perlmutter, zekânın üç ayrı düzeyini birleştirip, bütünleştirici bir yaklaşım olarak ayrı bir model ortaya koymuştur. Bu modelde, katların oluşumu doğumla birlikte başlayıp, çocukluk ve yetişkinlik boyunca gelişmeye devam eder. Katlar eklenmeye başladıkça var olan sistem daha da güçlenir. Marion Perlmutter' in üç katlı model adını verdiği bu yaklaşımın katları aşağıdaki gibi belirtilmiştir: Kat I İşleme: Doğumla birlikte başlar ve biyolojik temellidir. Bu kat, akıcı zekâyı oluşturan yetenekler olan dikkat, algı hızı, bellek ve akıl yürütme gibi ana bilişsel süreçlerden meydana gelir. Kat II Bilme: Çocukluk sırasında ortaya çıkar ve psikolojik temellidir. Harici deneyimlere bağlı olarak hayat boyu gelişir ve dünya hakkındaki bilginin birikmesi ile meydana gelir. Kat III Düşünme: Çocukluktan sonra ortaya çıkar ve psikolojik temelli olup yetişkinlik süreci boyunca devam eder. Bu kat, sadece üst bilişin ortaya çıkmasından sonra gelişmektedir. Bilgiyle uğraşma yollarından ve uyum sağlamaya yardımcı olan yüksek zihinsel fonksiyonlardan oluşur.

### **GENÇ YETİŞKİNLİKTE AHLAK GELİŞİMİ -KOHLBERG'İN GENÇ YETİŞKİNLİKTE AHLAK GELİŞİMİ KAVRAMLAŞTIRMASI**

Bireyler, içinde yaşadıkları toplumda belli başlı bir takım doğru- yanlış, iyi- kötü gibi kavramları çevrelerindeki diğer insanlarla paylaşır ve beraber yaşamının bir gereği olan kurallara bağlı olarak davranırlar. Çünkü toplum içinde mutlu, eşit ve adaletli yaşamının şartı belirli ahlak kurallarının herkes tarafından kabul edilip uygulanmasına bağlıdır. Bilişsel gelişim kuramcıları ahlak gelişiminin, yaşam sürecinde belli değişimlerle ilerlediğini ve birbirinden farklı evrelere ayrıldığını kabul etmektedir. Kohlberg, Piaget'in kuramını genişleterek ele almış ve ahlak yargısının gelişimini altı evreye ayırıp, üç temel düzeyde toplamıştır. Toplumda var olan kurallar ve beklentiler ile bireyin benliği arasındaki farkı ortaya koyan bu üç düzey aşağıda belirtilmiştir: Gelenek- öncesi düzey: Bu düzeyde 9 yaşın altındaki çocuklar, ergenlerin bir kısmı ile suçluların büyük bir kısmı bulunmaktadır. Kurallar ve toplumsal beklentiler, bireyin benliğine dışarıdan iletilmektedir. Geleneksel düzey: Ergenlerin ve yetişkinlerin büyük bir kısmı burada bulunmaktadır. Bu düzeyde bireyin benliği, toplumun kurallarını ve beklentilerini benimsemiştir. Gelenek-ötesi düzey: Bireyin kendi kuralları ve beklentileri ile diğerlerinin kural ve beklentileri arasında farklılık oluşmaktadır. Birey kendi belirlediği ahlaki değerleri, kendi belirlediği ilkelere göre mantıksal yöntemlerle tanımlamayı tercih eder. **HAVİGHURST'UN GELİŞİM GÖREVLERİ**

Gelişim psikolojisinde, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerine Havighurst "Gelişim Görevleri" kavramı ile önemli bir katkı sağlamıştır. Havighurst' ın genç yetişkinlik dönemindeki gelişim görevleri aşağıdaki gibi belirtilmiştir.

- Eş seçimi • Eşle birlikte yaşamayı öğrenme
- Bir aile kurma
- Çocuk yetiştirme
- Bir evin işlerini yürütme
- Bir uğraş başlatma
- Yurttaşlık sorumluluğunu üstlenme Uygun bir toplumsal gruba katılma

### GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNİN BİYOLOJİK VE PSİKOLOJİK YÖNLERİ

Genç yetişkinlik dönemi ergenlik sonrası başlayan ve orta yetişkinliğe geçiş ile son bulan bir dönemdir. Yetişkin kişi, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak büyümüş kişidir. Farklı kuramcılar genç yetişkinlik döneminin yaş aralıklarını farklı şekillerde tanımlamışlardır. Bu farklılıklar değişik sosyoekonomik sınıfların, ulusların, kültürlerin koşullar, tarihsel olaylar, kişilik farklılıkları gibi etkenlerden kaynaklanmaktadır. Genel olarak bu dönem 17-35 yaş arasında ele alınmaktadır. Genç yetişkinliğin ayırıcı özelliklerinden biri olgunlaşmanın gerçekleşmesidir. Genç yetişkinlik döneminde aynı zamanda, toplumsal rollerin arttığı görülmektedir. Diğer bir deyişle, birey, toplum içerisinde yaşadıkça ve büyüdükçe, toplumdaki farklı rolleri üstlenmeye başlar. Örneğin; daha önce yalnızca “evlat”, “kardeş”, “öğrenci” rollerine sahip olan bir kişi, okul yaşamının bitmesiyle birlikte “çalışan” rolünü üstlenebilir, “nişanlı”, “eş”, “ebeveyn” gibi farklı roller de süreç boyunca kişinin üstlendiği yeni roller olabilir. Yetişkin kişi ev, iş ve aile yaşamında daha yerleşik bir yaşam stili benimsemektedir.

#### Yetişkinlik Kuramlarına Göre Genç Yetişkinlik Döneminin Özellikleri

Erikson'a göre genç yetişkinlik döneminde bireyin çözmesi gereken temel çatışma yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır. Kendi benliğini bütün ve net bir şekilde tanımlayan kişi diğer insanlarla yakın ilişki kurabilir. Aksi takdirde kendisini yakın ilişkilerden yalıtacaktır. Erikson, bu evrede bu gelişim görevinin yerine getirilmesi için, ergenlik döneminde yer alan önceki krizlerin aşılmasını gerekli görmektedir. Yetişkin olmuş bir bireyin Ergenlik dönemini bütün bir kimlik duygusuna erişerek tamamlaması beklenmektedir. Almak kadar vermeyi de öğrenmek, inisiyatif almak, bir isteğin peşinden gitmek, iş birliği yapabilmek gibi becerileri kazanması beklenir. Levinson, genç yetişkinlik dönemini 17-45 yaşları arasında ele alır ve kendi içinde dört bölümde inceler. Ona göre bu dönem, ergenlik döneminde sahip olunan "hayal"lerin gerçekleşeceği dönemdir. Bu gerçekleşmediği takdirde 30'lu yaşlara gelindiğinde yaşam yapısını yeniden sorgulama ve organize etme çabası oluşur. Gould'un Dönüşüm kuramına göre ise genç yetişkinlik ergenlik sonunda başlayıp 45 yaşına dek sürebilir. Sırasıyla anne-baba dünyasından ayrılma, özerklik kazanma, kendi belirlediği amaçları gerçekleştirmeye çalışma, 35 yaş ile birlikte orta yaşın farkına varma ve yaklaşan zaman baskısıyla hayat amaçlarını ve yapabildiklerini gözden geçirme söz konusudur.

#### Genç Yetişkinlikte Psikolojik Olgunlaşma

Genç yetişkinlik döneminin en önemli kavramı olgunlaşmadır. Olgunluk bireylerin yaşamın gereklerine ve zorunluluklarına başarılı bir biçimde uyum sağlamaları ve bunlarla esnek bir biçimde başa çıkabilmeleri için sürekli değişim gösterme yeteneğidir. Olgunlaşmanın beş temel özelliği; ego kimliğinin yerleşmesi, kişisel ilişkilerin özgürleşmesi, ilgilerin derinleşmesi, değerlerin insancılaşması ve diğerlerine karşı duyarlılığın artmasıdır. Genç yetişkinlik döneminin gelişim görevleri arasında eş seçimi; eşle birlikte yaşamayı öğrenme; bir aile kurma; çocuk yetiştirme; bir evin işlerini yürütme; bir uğraş başlatma; yurttaşlık sorumluluğunu üstlenme ve uygun bir toplumsal gruba katılma yer almaktadır.

#### Genç Yetişkinlikte Fiziksel Gelişim

Genç yetişkinler, fiziksel gelişimin en tepe noktasındadırlar. Güç, koordinasyon, refleksler, duyular (görme, tat alma, duyma, koklama, dokunma), motor becerileri ve cinsel sağlık en üst düzeyde işlev göstermektedir. Bu dönemde sağlık durumu genel olarak iyidir. Yaşlanmaya bağlı sağlık sorunları henüz ortaya çıkmamıştır. Kalıtsal yolla sahip olunan hastalıklar yine bu dönemde ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bunlar arasında Multipl Skleroz (MS), Romatoid Artrit, diyabet, anemi yer almaktadır. Bunların yanı sıra aşırı stres nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlıklardan ülser, depresyon vb. hastalıklar da genç yetişkinlik döneminde başlayabilir. Ölüm oranları, diğer yaş gruplarından daha düşüktür. Ancak genç yetişkinlik döneminde, yaşamın diğer dönemlerinde yaşanacak olan sağlık problemlerinin yavaş yavaş başladığı da görülmektedir. Bu sorunlar arasında karaciğer ve kalp sorunları, kemik ve eklem rahatsızlıkları, arterit, böbrek rahatsızlıkları vb. görülmektedir. 30 yaşından sonra, ölüm oranları aniden artmaktadır. Ölüm oranlarına bakıldığında, kadın ve erkekler arasında farklılık göze çarpmaktadır. Tüm yaşlarda erkek ölüm oranları kadınlardan daha yüksektir. 15-24 yaş arası kadın ölümleri, erkek ölümlerinin üçte biri kadardır. Bunun ardında yatan etkenlerden biri, genç erkekler arasındaki şiddet oranının yüksekliğidir. 15-24 yaşları arasında ölen erkekler arasında kaza, intihar ve cinayet nedenleri oldukça yüksektir. Motorlu araç kazaları, alkollü araç kullanma, kalp krizi, intihar, cinayet, vb. sorunlar nedeniyle ölümler özellikle 30 yaşında oldukça sık görülmektedir. Kadınlar için ölüm

nedenleri arasında ise şiddet suçları yanı sıra, intihar, meme kanseri, kalp krizi, motorlu araç kazası ve cinayet sıklıkla yer almaktadır. Ülkemiz istatistiklerine bakıldığında ise, ölüm nedenleri arasında dolaşım sistemi hastalıkları, iyi ve kötü huylu tümörler ve solunum sistemi hastalıkları yer almaktadır. Sağlık durumu üzerinde en etkili faktörler bireyin yaşam tarzı ve sosyoekonomik düzeyidir. Yaşam tarzına dair kimi alışkanlıklar yaşam süresini uzatabilmektedir. Kişinin sağlık davranışlar, sigara tüketimi, egzersiz alışkanlıkları gibi pek çok durum bu açıdan belirleyici olabilir. Stres bir diğer önemli belirleyicidir. Kişinin yaşadığı stres arttıkça, hastalanma riski de artmaktadır. Stres zorlu yaşam olayları sırasında ortaya çıkabileceği gibi, olumlu olan kimi yaşam durumu değişikliklerinde de (örneğin evlilik, çocuk sahibi olma gibi) ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra yaşam koşulları, sosyoekonomik düzey, sağlık hizmetlerine erişim, sağlık davranışları da sağlık ve hastalık üzerinde belirleyici etkilere sahiptir. Yoksulluğa bağlı olarak çalışma koşulları ve yetersiz yaşam koşulları nedeniyle kimi hastalıkların görülmesinde artış olabileceği gibi, yine yoksulluk nedeniyle kişinin nitelikli sağlık hizmetlerine erişememesi de sağlık üzerinde olumsuz etkiye sahiptir.

### GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Yetişkinlik ne zaman başlar? 18 yaşında insanlar anne-babalarının onayı olmaksızın oy kullanabildiklerinde mi, evlendiklerinde mi, liseden mezun olduklarında mı başlar? Yoksa üniversiteden ya da lisansüstü eğitimden mezun olmakla ya da ilk işe girmeye mi başlar. Gelişim kuramcılarının yetişkinlik ve yetişkinliğin bir evresi olan genç yetişkinliğinin zamanına ilişkin değişik görüşler ileri sürmüşlerdir. Genç yetişkinlik evresinin kesin sınırlarla ayrılamamasındaki bir başka güçlük günümüz koşullarında gençlerde görülen değişimlerdir. Günümüzde genç insanlar, daha hızlı büyümekte, ancak gelişimlerini daha uzun zamanda tamamlamaktadırlar. Böylece çocukluğun son günleri ile yetişkinliğin bağımsızlık dönemi arasındaki zaman süresi gittikçe uzamaktadır. Günümüzde artık lise diploması zorunluluk kazanmış, üniversite diploması ise iş bulma güvencesi olmaktan çıkmıştır; böylece gençliğin karşılaştığı sorunlar artmakta, bunları çözmede harcanan süre de uzamaktadır.

#### Genç Yetişkinlerin Temel İhtiyaçları

Temel ihtiyaç; yaş, cinsiyet, toplumsal durum ve maddi şartlar ne olursa olsun her insanın duyduğu ihtiyaçlardır. Kişinin yetişkin olma yolunda ilerlerken duyduğu ihtiyaçları şu şekilde sıralamak mümkündür (Kurt, 2008):

- 1- Olumlu bir benlik algısı: Yetişkinlerin hayatlarında birey olarak sahip oldukları yeteneklerini yansıtabilecekleri düzeyde bir başarı gösterebilmeleri için, öncelikle kendi yetenekleri hakkında olumlu bir algıya sahip olmaya ihtiyaçları vardır.
- 2- Ailede saygı görme: Her yetişkin, aile içinde bir yeri olmasını, kendine değer verilmesini ister.
- 3- Toplumda saygı görme: Arkadaşları, komşuları arasında, iş yerinde, köyde, kasabada, çevresinde kendine değer verilmesi, horlanmaması, küçümsenmemesi her yetişkinin ihtiyacıdır.
- 4- Bir iş sahibi olmak ve o işin gereklerini yeterli düzeyde yerine getirebilmek: Bu ihtiyaç özellikle erkekler için çok önemlidir. Çünkü her ne kadar meslek sahibi olmak, kadınlar için giderek önemli bir ihtiyaç hâline gelmekte ise de kalkınmış ülkelerde bile hâlâ geleneksel erkek kadın iş bölümü devam etmektedir.
- 5- Gerçekleştirmeyi düşündüğü hayat amaçlarını gerçekleştirmesi için özendiriciler ve imkânlar.
- 6- Sağlığını koruma ihtiyacı: Yaş ilerledikçe fizyolojik ve psikolojik bazı problemler ortaya çıkar. Bunların çözüme kavuşturulması gerekir.
- 7- Sosyal çalışmalara katılma ihtiyacı: Yetişkinlerin serbest zamanlarını değerlendirme imkânı bulacakları sosyal etkinliklere katılma ihtiyacı söz konusudur.
- 8- Dinî duyguları tatmin ihtiyacı: Yetişkinin duygusal boyutu giderek ağırlık kazanır. Bunların içerisinde “din duygusu” ayrı bir önem arz eder. Bu duyguların zenginleştirilmesi yolundaki girişimler giderek önem kazanır.

#### GENÇ YETİŞKİNLİKTE TOPLUMLA ETKİLEŞİM

İnsan, genç yetişkinlik döneminde çocukluk ve ergenliğin gerektirmiş olduğu bağlardan koparak özerk bir birey hâline gelir. Bu özerkliğin kazanılmasında bireyin önceki yıllardaki fiziksel, bilişsel ve toplumsal gelişimi etkili olmaktadır. Birey kazanmış olduğu özerklikle birlikte ailede, iş hayatında ve arkadaş topluluğunda yeni ilişkiler içine girerek dış dünyaya yönelmektedir. Genç yetişkinin çevresiyle kurduğu ilişkiler, kendisi için toplumsal bir ağ oluşturarak gelişimini sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Genç yetişkin arkadaş grupları ile bir araya gelme, dinî, siyasi, toplumsal ve gönüllü kuruluşlara katılma ve bu kuruluşların etkinliklerini takip ederek çeşitli roller üstlenmektedir. Toplumsal ilişki bağlamında her genç yetişkinin çevresiyle kurduğu iletişim aynı düzeyde olmayabilir. Yakın çevresiyle ilişkileri çok güçlü olan bireyler olabileceği gibi toplumsal ilişkiden kendini soyutlamış bireyler de söz konusu olabilir. Ergenlik, çocuğun ailesinden ayrılışının başlangıcına işaret ettiği gibi, genç yetişkinlikte bu ayrılışın sonuçlanmasına işaret eder; birey yeni rol ve görevler üstlenir. İnsanlar öğrenci olmayı bırakır ve işe girer, flört etmeyi bırakır ve evlenir ya da diğer eş ilişkileri oluşturur. Diğer taraftan kendilerini politik ideolojilere ya da dinî topluluklara bağlarlar. Genç yetişkinler, deneyimleri ve isyanları bırakır, ergenliğin kimlik krizini çözer ve 20’li yaşların sonunda “kim olduklarını” oldukça iyi bilirler (Gould, 1978; Akt: Çok, 1994). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde görülen toplumsal özellikler; özgür olma isteği, karşı cinsle yakınlık kurma ve evlenme isteği, iş ve meslek alanlarına yönelme, hareket kabiliyetlerinde hızlı ve dinamik olma, davranışlarında bütünlük ve geleceğe yönelme, çeşitli alanlarda iyi seçimler yapma, spor, gezi ve diğer sosyal aktivitelere ilgi duyma, ölüm ve hastalık düşüncelerine ilginin azlığı şeklinde sıralanabilir. Bu

özelliklerle birlikte genç yetişkin, aile denetiminden uzak, okul ve meslek hayatında başarıyı yakalayan, toplumda belli bir statü edinmiş, akranlarıyla ve diğer kişilerle anlamlı ilişkiler kurabilen, karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşayabilen bir birey olmak ister. Bu noktada genç yetişkinlik sırasında gelişen bir olgu olarak tanımlanan “olgunluk” kavramına değinmekte fayda vardır. Bireylerin, yaşamın gereklerine ve zorluklarına başarılı bir biçimde uyum sağlamaları ve bunlarla esnek bir biçimde başa çıkabilmeleri için sürekli değişim gösterme yeteneği “olgunluk” olarak adlandırılır. Toplumsal beklentiler, bireyin yaşamının nesnel koşulları, yeteneklerindeki bireysel farklılıklar olgunlaşma sürecinde etkili olmaktadır (Onur, 2008). Gordon W. Allport (1961)’a göre olgun kişiliğin özellikleri şunlardır (Onur,2008):

1. Geniş bir benlik duygusuna sahip olmak,
2. Başkalarıyla hem yakın ilişkilerde hem de genel ilişkilerde sıcak bağlar kurmaya yetenekli olmak,
3. Temel bir duygusal güvenliğe sahip olmak ve kendini kabul etmek,
4. Dış gerçeklikle bağlantı içinde, atılımla algılamak, düşünmek ve eylemde bulunmak,
5. Kendini gerçekleştirmeye ve içgörüyü yetenekli olmak,
6. Bütünleşmiş bir yaşam felsefesiyle uyum içinde yaşamak. Aile Yapısı Bu dönemde genç anne-babasından aile bir ev hayatına geçer; ama yine de aile bağları korunur. Genç evlenir, kendi ailesini oluşturmaya ve kendi evini idare etmeye başlar. Bu oluşum sırasında anne-babalar yeni çiftlere yardım ederler. İleride gerektiği zaman da yeni çiftler anne-babalarına yardım ederler. Bu oluşan yeni aile yapısı geleneksel aileden de çekirdek aileden de farklı bir yapı gösterir. Bu yapı daha çok her iki aile yapısının da ortasında yer alır. Bu nedenle adına “genişletilmiş çekirdek aile” denir. Bu aile yapısında eski kuşaklarla ve yeni kuşaklarla bağımsız, hareketli ilişkiler kurulmaktadır (Onur, 1986:124; Morgan-King- Weisz-Schopler, 1983:484 ve Weiten, 1989:418).

#### **Aile Yaşam Döngüsü**

Genç yetişkinlikte bütün toplumsal çevreler arasında aile çevresi yine ağırlığını korur. Gelişimsel açıdan bakılacak olursa, ergenlikten yetişkinliğe geçişte önemli bütün dönüm noktaları aileyle ilgilidir. Bu dönüm noktalarını geçmek, toplumda normatif olarak yetişkinliğe geçişi belirler (Onur, 2008). Aile yaşam döngüsü kavramı, genellikle ailenin zaman içindeki gelişimini betimlemek için kullanılır. Bu model, bireyin yaşam sürecinin bütün boyutlarını içerir. Ancak burada aile bir bütün olarak vurgulanır. Aile yaşam döngüsünde yaşamın bazı evreleri diğerlerine göre daha geniş ele alınmıştır (Gladding, 1998; Akt: Nazlı, 2003). Aile yaşam döngüsüne ilişkin araştırmalarıyla tanınan Duvall, aile yaşamının incelenmesinde sekiz dönem olduğunu, bu dönemlerin ilk düzeyini evliliğin oluşturduğunu belirttikten ailenin oluşumunda evliliğin önemli bir faktör olduğuna vurguda bulunmuştur. Duvall’ın veya diğerlerinin aile yaşam döngüsü modeli geçmişte, o anda ve gelecekte evliliğin ve ailenin gelişimsel olarak her aşamada nasıl tanımlanabileceğini belirleme amacındadır. Duval’ın tasnif ettiği biçiminin ana başlıklarını esas alarak ifade etmek gerekirse aile yaşam döngüsü modeli şu evrelerden oluşmaktadır (Nystul, 1999: 247-266; Akt: Özdemir ve diğerleri, 2009):

- 1- Çocuksuz evli çiftler
- 2- Çocuklu aileler
- 3- Okul öncesi çocuğu olan aileler
- 4- Okula giden çocukları olan aileler
- 5- Ergenlik çağında çocuğu olan aileler
- 6- Değişen aile yapısı
- 7-Orta yaşlı ebeveynler
- 8-Aile üyelerinin yaşlılığı.

## **EVLİLİK**

Bireyler yalnız yaşamaya değil, bir topluluk içinde diğer insanlarla ilişki içinde bulunmaya göre kurgulanmış varlıklardır. Karşı cinsle olan ilişkilerinde de diğer insanlarla olan ilişkilerinde olduğu gibi ihtiyaçları bulunmaktadır (Çaplı, 1992; Akt: Duran ve Hamamcı,2010). Evlilik iki bireyin hayatı paylaşmak için bir araya geldiği, bireyin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı en anlamlı ilişki ve evrensel bir olaydır. Geleneksel geniş aileyi içeren sosyal çoğalmayı düzenleyen evlilik aynı zamanda kadın ve erkek arasındaki ilişkinin ekonomik, sosyal, cinsel ve yasal yönlerini içeren bir birlikteliktir. İnsanların birçoğu evlilikte yaşanan mutluluğu yaşamlarındaki önemli bir faktör olarak değerlendirmektedir (Demiray, 2006). Evlilik, toplumsal kurallar ve kanunların öngördüğü biçimde, karşı cinsten iki kişinin yaşantılarını birleştirdikleri, kendine özgü ilişkiler bütünü şeklinde tanımlanabilir (Bilen, 1978). Evlilik, bir erkek ile bir kadının sevgi, arkadaşlık, güvenlik, cinsel doyum sağlama, çocuk dünyaya getirme, çocuğun bakım ve sorumluluğunu paylaşma gibi gereksinimlerini gidererek mutlu olmak amacıyla oluşturduğu, hukuksal açıdan da geçerli, ortak bir yaşama biçimidir. Evlilik, belli geleneksel ve yasal yaptırımlara göre gerçekleştirilmektedir. Evli çift, ekonomik birliktelik kurarak aynı evde oturmaktadır. Toplumun bu temel kurumsal birliği ile doğacak çocuklara belli bir statü sağlanmakta ve anne-baba, bu çocukları yetiştirme hakkına da sahip olmaktadır (Bilen, 1983; Akt: Bakırcıoğlu, 2011). Evlenme, insan hayatında önemli adımlardan biri olup evrensel olarak kabul edilmiş toplumsal bir kurumdur (Erdentuğ, 1990; Akt: Türkarşlan ve Demirkan, 2007) ve geçmişten günümüze farklı kültürlerde çeşitli biçimlerde yer almış bir süreçtir. Evliliğin kuruluşuna ilişkin özellikler, her toplumun mevcut kültür kalıbına bağlı olarak değişik şekillerde ortaya çıkmaktadır. Evlilik sürecinin ilk basamağını oluşturan eş seçimine kimin karar vereceği, evlilik biçimi ve evlenme yaşı toplumdan topluma hatta aynı toplumdaki farklı gelir, eğitim ve yerleşim kesiminden insanlar arasında değişiklik gösterebilmektedir. Genel olarak görülen evlilik aşamaları tanışma, nişan, nikâh veya düğün şeklinde gerçekleşmektedir. Bu aşamaların nasıl bir şekilde gerçekleştirileceği konusunda mevcut toplumsal kabullerin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Türkarşlan ve Demirkan, 2007).

### **Evlilik Biçimleri**

Genel olarak sosyologlar evlilik biçimlerini “eş sayısı, grup ilişkileri, çiftlerin yerleşim yeri, otorite ilişkileri, soy ve şecere ilişkileri” şeklinde beş temel kategoriye ayırarak inceliyor olsalar da (Özkalp, 1990; Akt: Ceylan, 1994), bu bölümde günümüzde geçerli olan geleneksel ve çağdaş evlilik biçimlerine yer verilecektir.

### **Geleneksel evlilikler**

Geleneksel evliliklerde erkek, çalışan ve kazandığı para ile saygınlığı evine getiren kişidir. Evin mutluluğu, ailenin değeri, erkeğin bu görevi yerine getirmesi ile ilişkilidir. Kadının görevini başarmış olmasının belirleyicileri ise, aileni beslenmesini sağlamak, duygusal gereksinimlerini gidermek ve çocuk yetiştirmektir. Bu roller başarılı olduğu ölçüde, eşler arasında saygıya ve iş birliğine dayalı bir ilişki sürdürülebilmektedir (Gençtan, 1981). Geleneksel evliliklerin çoğunda, eşlerden biri egemen; öbürü ise tartışma çıkmasından korkan bir boyun eğici görünümündedir. Geleneksel evlilik kadından, eşinin gereksinimlerini hemen görmesi ya da sezmesi, anlayışlı olması beklenirken, onun eşinden bunları bekleme hakkı yoktur. Kadının evlilikten doyum sağlamanın ölçüsü, erkeğin saygınlığının artmasıdır. Geleneksel evliliklerde yanlış iletişim kalıpları söz konusudur ve evlilik giderek, yerine getirilmesi gereken bir görevler dizisi olarak görülmektedir.

### **Çağdaş evlilikler**

Çağdaş evlilikler ise, kadın ve erkeğin kendi isteği ile birlikte yaşamayı kabul etmesi; eşlerin, yaşam boyu birbirine sevgi ile bağlılık sözü vermesi ve bu durumun yasal organlarca da belgelenmesiyle gerçekleşmektedir. Çağdaş anlayışa görevliliğin nasıl sürdürüleceğini gelenekler yerine, eşlerin kendileri belirlemektedir. Bu evliliklerde bütün çabaların amacı, birlikte gelişmek ve mutlu yaşamaktır. Bu evlilikler birtakım kurallar üzerine değil, eşlerin sıcak, yakın ilişkileri ve birbirine güveni üzerine kurulmaktadır.

### **Kişiyi Evliliğe Güdöleyen Etkenler**

Bazıları hiç evlenmese, bazıları çok kısa bir süre evlilik hayatı denese, bazıları evliliğe başlangıçta karşıt bir tutum takınsa ve birçoğu evlilikte aradığını bulamasa da evlilik hâlâ popüler bir kurumdur. Kadınlar da erkekler de kendilerine özgü nedenler, düşünceler ya da birtakım hesaplar sonucu evlilik

yaşamından bir şeyler bekledikleri, bir şeyler umdukları için evlenmeye karar vermektedirler. Böylece evlilik yaşamından beklenenler, evlilik amaçları kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Ceylan, 1994). Evlenmek, insanlar için mutlak bir gereklilik ve ihtiyaç değildir. Zira modern toplumlarda evlilik dışında da cinsel münasebetler ve hatta doğumlar mümkündür. Buna rağmen her sene evlilik çağında ulaşan gençlerin büyük bir kısmı evlenmektedir. Genel olarak her yerde, hatta birçok toplulukların sorunlu zamanlarında ve kıtlık devrelerinde bile evliliklerin sayısının fazla olduğu görülmektedir (Adasal, 1963; Akt: Ceylan, 1994). Kişiyi evliliğe güdüleyen etkenler aşağıda belirtilen başlıklar altında incelenecektir: Yalnızlık Çocuk, anne babasıyla yakın ve sağlıklı ilişkiler içinde büyüdüğünde öz güven, öz saygı ve giderek bağımsız bir kişilik geliştirmektedir. Birey, sağlıklı bir gelişim gösterdiğini, anne babasına bağımlılıktan kurtulmuş bir kişilik kazanmakla kanıtlamaktadır. Fakat bu sefer de genç için yalnızlık sorun hâline gelmektedir. Yalnızlık, insanı sağlıklı ve üretici olmaya güdülese de birey, sürekli olarak başkalarıyla birlikte yaşamının yollarını aramaktadır. İşte evlilik, bireyin birçok toplumsal- ruhsal gereksinimi dengeli ve doyurucu biçimde gideren, yalnızlığı mutlu birlikteliğe dönüştüren ortak yaşama biçimidir (Fromm, 1973; Akt: Bakırcıoğlu, 2011). Cinsel gereksinim Kişiyi evliliğe güdüleyen ikinci bir etken, cinsel gereksinimdir. Temel gereksinimler olan yeme, içme, giyim, barınma, tehlikelerden korunma, acıdan kaçınma gibi, cinsel gereksinim de en sağlıklı ve doyurucu biçimde evlilikte karşılanabilmektedir. Kent toplumlarının kimi kesimlerinde cinsel gereksinim, evliliği zorunlu kılan bir neden olmaktan çıkmışsa da geleneksel yapıları koruyan kesimlerde hâlâ evlenme nedenlerinden biridir (Gençtan, 1981). Evli insanlar çoğunlukta olduğu için İnsanların büyük bir kısmının evli olması kimi insanlara evliliğin doğal ve normal olduğunu düşündürmektedir. Böyle düşünenler için evlenmemek, evliliği düşünmemek normal bir tutum değildir (Çaplı, 1992).

### **Sevgi gereksinimi**

Evlilikte cinsel doyum, asıl, sevgi ile taçlandırıldığında evlilik bağlarını güçlendiren bir temel etken niteliğini kazanmaktadır. Mutlu ve iyi bir yaşam için Kimileri içinde buldukları hoş olmayan, mutsuz ve kötü yaşam koşullarından kaçıp kurtulmak için evlenmeyi isterler. Evlilik, bu kişiler için âdeta bir sığınak şeklinde görülmektedir (Çaplı, 1992). Ekonomik dayanışma gereksinimi Evliliğin önceliklerinden biri de ekonomik bağımsızlıktır. Evlenecek kişilerin, ilgi ve yeteneklerine uygun bir mesleği, bir işi olmalıdır. Başta yeme, içme, giyim, kuşam, ev kirası, elektrik, su, yakacak, doğalgaz parası; eğitim, kültür, eğlence ve dinlence masrafları olmak üzere, geleceğe yönelik birikimler gibi giderleri karşılamak için, aileye para gerekmektedir. Bu nedenle evlilik düşleri kuranların yerine getirmeleri gereken önemli koşullardan biri de belli kazançlarının olmasıdır. Günümüzde bu gereksinimi birlikte karşılayan eşlerin sayısı gittikçe artmaktadır (Köknel, 1981; Akt: Bakırcıoğlu, 2011). Çocuk sahibi olma isteği Kişiyi evliliğe güdüleyen bir başka etken, evliliğin kişiye çocuk dünyaya getirme hakkını tanımasıdır. Başlangıçta kişiyi evliliğe güdüleyen çocuk, sonraları evliliğin gücüne güç katmakta, anne babayı yaşama daha çok bağlamaktadır. Anne baba, çocukta var oluşlarını sürdürme isteğini gerçekleştirmiş olmanın mutluluğunu da yaşamış olmaktadır (Bakırcıoğlu, 2011). Sahiplenme duygusu İnsanı evliliğe iten nedenlerden biri de erkek ve kadının kıskançlık ve eşi üzerinde hak sahibi olma gereksinimlerini karşılıyor olmasıdır. Ayrıca evlilik bir hayat sigortasıdır. Yapılan istatistikler evli insanların bekârlardan daha fazla yaşadıklarını göstermektedir. Çünkü evli insanların yaşantıları bekârlar göre daha rahat ve düzenlidir. Evli erkeklere bekârlardan daha fazla güvenilir. Evlilik, kadınla erkek arasında gayri meşru ilişkinin insana verdiği utanç, suçluluk, endişe ve vicdan azabı olmadan, insana bir yuva içinde eşyle birlikte cinsi ve ruhi bakımdan tatmin olma fırsatı veren kutsal bir müessesedir (Nejad, 1991; Akt: Ceylan, 1994).

### **Evlilik Yaşam Döngüsü**

Nichols (2005) evli çiftlerin ilişkilerindeki gelişimsel görevleri, Evlilik Yaşam Döngüsü başlığı altında incelemiştir. Buna göre, evlilik ilişkisi içerisindeki çiftlerin, evlilik ilişkisinin gelişimi boyunca, evlilik ve eş olma konusundaki görevleri aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır (Akt: Canel, 2007): Bağlılık: Bağlılık, çiftin evlilik ilişkisi hakkındaki değerlerinin neler olduğu ve ilişkilerini sürdürme konusundaki niyet ve çabaları anlamına gelmektedir. Çiftin bu anlamdaki evlilik görevi, birbirlerine ilk yakınlaşmaları esnasında oluşturdukları bağlılıklarını geliştirmeleridir. İhtimam: İhtimam, eşleri birbirine bağlayan duygusal bağlanmanın bir çeşididir. Gottman (1994) evlilikteki başarının temel bileşenlerinin aşk ve saygı olduğunu ifade etmektedir. Bu basamakta evlilik ilişkisine ihtimam göstermenin önemi, evliliğin devamını garantileyecek yeterli ve uygun özenin, evlilik ilişkisinde var olup olmadığıdır. İletişim: Çiftin sözlü, sözsüz ve sembolik mesajlarda ortak anlamları paylaşabilmesidir. İletişim, ilişki içerisinde her derde deva bir çare olarak algılanmamalıdır, ancak ilişkiyi başarılı ve güçlü bir şekilde yürütebilmek için önemli bir araçtır. Bu anlamda çiftin evlilik görevi, paylaştıkları iletişim evreninin ilk yapılması ve iletişimde ise yarar örüntülerin temellendirilmesidir. Çatışma ve Uzlaşma: Çatışma ve uzlaşma tüm yakın ve uzun süreli ilişkilerde kaçınılmaz olan incinme ve anlaşmazlıkların miktarı ve bu anlaşmazlıkların çift tarafından nasıl atlatıldığı ile ilgilidir. Uzun süreli beraberlikler, çiftin her ilişkide mutlaka var olan çatışmaları çözme becerisinin bir sonucudur. Bu basamakta çiftin gerçekleştirmesi gereken görevler, çatışmalarını

nasıl etkili bir şekilde çözebileceklerini ve nasıl uzlaşmaya varabileceklerini öğrenmeleridir.

Anlaşma: Eşin, diğer eşin açık veya örtülü mesajlarını, beklentilerini algılaması ve yerine getirmesidir. Bu mesaj ve beklentiler

a) bilinçli ve sözel,

b) bilinçli fakat sözel olarak ifade edilmeyen,

c) farkında olunmadan yaşanan nitelikte olabilir. Bu aşamada çiftin üstüne düşen görev, beklentilerin ve anlaşma yollarının keşfedilmesi ve netleştirilmesidir. Bu aşamanın içerdiği bir diğer görev de çiftin kendi aile kökenlerinden ayrılarak, çift olarak bireyselliklerini oluşturabilmeleri ve karşılıklı doyuma dayalı bir cinsel ilişki yaşantısı geliştirebilmeleridir. Evlilik ilişkisi içerisinde eşlerin birbirlerinin davranışlarını algılamaları ve bu algılara ilişkin yorumları, birbirlerine verdikleri cevaplar ve gösterdikleri tepkiler üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

## **GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNİN SOSYAL VE ÇEVRESEL YÖNLERİ**

### **GİRİŞ**

Genç yetişkinlik, kabaca insan hayatının 20'li yaşlarına tekabül eden bir gelişimsel dönem olarak ifade edilebilir. Aynı zamanda, genç bir bireyin yetişkinliğe geçiş sürecini yansıttığını ifade etmek yanlış olmayacaktır. İnsan yaşamının diğer gelişim dönemlerine benzer şekilde genç yetişkinlik döneminde de sosyal ve çevresel ilişkiler sürdürülmektedir. İnsanın biyolojik bir varlık olarak, sosyal bir kurum olan aile ve sosyal çevre içine doğması ve gelişimini bu unsurlar ile etkileşim içinde gerçekleştirmesi yaşam döngüsünün bir parçasıdır. İnsanların pek çoğu genç yetişkinlik döneminde, yetişkinlik ve yaşlılık yıllarında nasıl bir yaşam sürdüreceği konusunda bazı kararlar verirler. Genç yetişkinlik dönemi, üzerine kariyer yapmak istenen iş ile ilgilenmeyi; evlenilecek ve çocuk sahibi olunacak kişi ile yakınlık kurmayı; yaşanacak yeri ve evi seçmeyi; sosyal çevresindeki gruplarla ve aile ile ilgilenmeyi ve akran ilişkilerini kapsayan bir gelişim dönemidir. Öte yandan, zamanla bu kararlarda bazı değişiklikler de olabilmektedir. Bireyler nasıl bir hayat yaşayacaklarının kararını verirlerken seçenekleri ve fırsatları değerlendirirler (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013). Genç yetişkinlik döneminin sosyal ve çevresel yönleri hakkında bilgi sahibi olmak, mesleki müdahale sürecini başarılı bir şekilde yönetebilmek açısından önem arz etmektedir.

### **GENÇ YETİŞKİNLİKTE SOSYAL VE ÇEVRESEL İLİŞKİLER**

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlendiği, ergenlikte içe dönük ve kendini tanımaya odaklanan bireyin, artık sosyal bir kimlik edinmeye yöneldiği bir gelişim aşamasıdır. Bu aşamada karşılaşılan yaşam olayları bireylerin imkânları ve karşılıklarına çıkan fırsatlar doğrultusunda şekillenmektedir.

#### **Yaşam Olayları**

Bir yaşam olayı, bir bireyin yaşam biçimini değiştirmesini gerektiren bireyin hayatında herhangi bir gerçekleşen veya faz olabilir. Evlilik, boşanma veya işe başlama gibi bazı yaşam olayları çoğu yetişkin tarafından yaşanır. Hapis ya da engelleyici bir kaza geçirme gibi diğer yaşam olayları ise nispeten az insan tarafından yaşanır. Yaşam olayı teorisi, iyi ya da kötü olsun, tüm yaşam olaylarının stresi tetikleyebileceğini ve bu nedenle psikolojik uyum gerektirdiğini öne sürmektedir. Bir yaşam olayının bir birey üzerindeki etkisinin sadece olayın gerçekleşmesiyle belirlenmediğine dikkat çekilmiştir. Stres seviyesinin değerlendirilmesindeki kritik faktör, bireyin olayı nasıl algıladığıdır. İki kişi, benzer bir yaşam olayı yaşayabilir (örneğin boşanma); ancak çok farklı şekillerde algılayabilir. Biri kendini mahrum hissedebilirken, diğer kişi kurtarılmış hissedebilir (Birch, 1997).

#### **Bekârlık**

Genç yetişkinlik döneminin önemli olaylarından biri evlilik olmakla birlikte bazı bireyler bekâr yaşamayı ve zamanlarının çoğunu biriyle beraber geçirmemeyi tercih ederler. Öte yandan bazı bireyler evlenmek için uygun bir kişi/partner bulamayabilir. Bir partneri olsa dahi, partnerinin evlilik yapmak istemiyor olması da bir bireyin bekâr olma sebebi olabilir. Yapılan bir çalışmaya göre bekâr kişiler bekârlığın olumlu yanlarını; kendi kendine yeter olmanın sunduğu haz, iş ve kariyer imkânlarının ve fırsatlarının daha fazla olması, hareketli ve heyecan verici bir yaşam tarzı, cinsel özgürlük, farklı deneyimler yaşama, farklı roller içine girme ve farklı insanlarla tanışma imkânı olarak değerlendirmektedir. Aynı çalışmaya göre bekârlığın olumsuz yönleri; yalnızlık, aile ve arkadaşlar tarafından reddedilme ihtimalinden endişe edilmesi, evli insanlarla sosyal ilişkilere girme konusunda uyum sorunu yaşama endişesi ve bekârlığın özgüven konusunda probleme neden olmasına yönelik kaygı şeklindedir (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013).

#### **Evlilik**

Evlilik, iki kişinin birbirine karşı sorumlulukları ve hukuki alt yapısı olan, toplumsal açıdan da onaylanan bir ilişki şekli olarak ifade edilebilir. Bütün zamanlarda ve toplumlarda, evlilik birlikteliği ile oluşan aile, çocukların ve ebeveynlerin hayatlarını sürdürdükleri bir toplumsal kurumdur. Toplumsal alanda ailenin birlikteliği evlilik birliği üzerinden onaylanmaktadır. Evlilik birliği, bireylerin yaşamsal risk ve endişelerden korunmak ve cinselliğin verdiği hazzı yaşamak gibi işlevlere sahiptir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma, cinsel arzuların tatmini açısından ve cinselliğin bir sonucu olan çocuğun bakımı da aile içinde yapılmaktadır (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013). Evlilik türleri Her biri eşler için farklı roller ve görevler ortaya çıkarabilecek birçok farklı evlilik türü vardır. Duberman (1973) üç ana evlilik türünü tanımlamıştır (Birch, 1997):

- Geleneksel evlilik
- Arkadaş tipi evlilik
- Meslektaş tipi evlilik

Evlilik türlerine bir diğer bakış açısı da eşin seçildiği gruba göre; (egzogami-ait olunan grup dışından, endogami-ait olunan grup içinden), eş sayısına göre; (monogami-tek eşlilik, poligami-çok eşlilik) ve yaşanılan yere göre; (matrilokal-ana çevresi, patrilokal-baba çevresi, neolokal-ev açma, bilokal-iki yerde birden yani kadın ve erkeğin ailelerinin yanında yaşama) evlilik tiplerini kategorize etmektedir.

#### **Evlilikte roller**

Evlilik iki insanın paylaşım içinde olduğu, toplumsal bir organizasyon olarak düşünüldüğünde, paylaşım içinde olan eşlerin farklılaşan rol ve görevleri olduğu görülmektedir. Evlilikte roller bireysel özelliklerini kaybetmeden var olmaya, eş ve aile olmaya gayret etmektedirler. Aile olarak yapılacak işlerde iş birliği yapılması, sorumluluk alınması ve ortak kararlar alınması gerekmektedir. Evlilikte rollerin değişmesinde ve belirlenmesinde, kişilik özellikleri, toplumsal normlar, beklentiler, cinsiyet rolleri, değerler ve inançlar etkili olmaktadır. Sosyal politika ve sosyal hizmetler aracılığı ile desteklenen aile içinde cinsiyet rollerinin dönüşümüne girilmesi ve kadın ile erkek arasında ortaklığın ve eşitliğin güçlenmesi sağlanabilir. Özellikle kreş ve gündüz bakım hizmetleri aracılığıyla kadınların istihdamına ve sosyal hayata katılımlarının güçlendirilmesi amaçlanmaktadır.

#### **Ebeveynlik**

Ebeveynlik, bir çocuk sahibi olmak ile başlayan ancak öncesinde çocuk sahibi olma fikri ve beklentisi ile şekillenen bir süreç olarak ifade edilebilir. Ebeveynliğe geçiş, evlilik içinde sahip olunan eş olma statüsünün anne ya da baba olmaya; çift olmaktan da aile olmaya evrilmesini ifade etmektedir (Vural Batık ve Kalkan, 2018). Çiftlerin çocuk sahibi olma motivasyonlarını etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar genel olarak: sosyal baskı, özellikle kendi ebeveynleri; çocukların ileriki yaşlarda kendilerine verebilecekleri duygusal güvenceye duyulan ihtiyaç; kişinin kendi özelliklerini ve değerlerini gelecek nesillere aktarma isteği ve çocukları seviyor olmasıdır. Ebeveynliğe uyum sağlama Anne-baba olmanın eşlere getirdiği başlıca rol ve görev çocuğun biyopsikososyal gelişiminin sağlanmasıdır. Bu amaçla çocuğun olumlu davranışlar (yemek yeme, tuvalet vb.) ve sosyal özellikler kazanmasına yardımcı olunur. Ayrıca bunlar sağlanırken diğer bir taraftan çocuğa sağlıklı ve rahat bir ortam sunulmaya çalışılır (Birch, 1997).

#### **Psikiyatrinin İlerlemesi Grubu (The Group for the Advancement of Psychiatry**

1973)'na göre ebeveynliğin dört aşaması bulunmaktadır (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013):

- Bekleyiş
- Balayı
- Plato
- Çözülme

Bazı çiftler, özellikle ilk çocuğun dünyaya gelmesinden itibaren evlilik doyumunun düştüğünü ifade ederken bazıları için tam tersine (özellikle çocuk planlı doğmuş ise) çiftler arasındaki ilişkilerin güçlendiği belirtilmektedir. Yeni çocuk sahibi olan çiftlerin sosyalleşme alışkanlıklarında da bazı değişimler olmakta ve çocuk sahibi çiftlerle zaman geçirerek, bilgi ve tecrübe paylaşımı içine girebilmektedirler (Birch, 1997; Vural Batık ve Kalkan, 2018).

#### **Boşanma**

Yapılan araştırmalara göre her üç ila iki evlilikten biri boşanma ile sonuçlanmaktadır. Boşanmaların büyük oranda evliliklerin ilk beş yılında gerçekleştiği görülmektedir. Boşanma ile biten evliliklerde çiftler, sevme-sevilme ilişkisinde başarısız oldukları, yalnızlık, çevreden gelen stigma (damgalanma), sosyal çevreden kendilerine yönelen olumsuz tutum ve davranışlar ile karşılaşmakta ve boşanma kararının doğruluğu üzerine bir sorgulama içine girerler. Boşanma bazı kişilerde olumsuz karşılanırken bazıları boşanmayı olumlu bir yaşam olayı olarak algılayabilir (Birch, 1997; Zastrow ve Kirst Ashman, 2013). Evliliklerinde herhangi bir problem olmayan, evliliğinden memnun eşler için boşanma, şok etkisi yaratabilirken, uzun yıllar çatışmalı bir ilişki içinde olanlar boşanmayı bir rahatlama olarak görebilir. Öte yandan bireyler her iki durumda da bir yaş döneminden geçebilmektedir. Bohannon, boşanmanın getirebileceği duygusal kaosla başa çıkabilmek için bu bileşenlerin anlaşılmasının önemli olduğunu ifade etmektedir (Birch, 1997):

- Duygusal boşanma
- Yasal boşanma
- Ekonomik boşanma
- Ebeveynlik rollerini/velayeti paylaşarak (coparental) boşanma
- Toplumsal boşanma
- Eşler arası bağımlılığın sona ermesi

#### **ANA BABA TUTUMLARI**

Çocuklar gelişim ve büyüme sürecinde güvende ve sevildiklerini hissetmeye, etraflarındaki insanlara inanmaya ve özerk olmaya ihtiyaç duyarlar. Erken çocukluktan itibaren çocuklara yaş, fiziksel kapasite, ilgi ve becerilerine göre görev ve sorumluluklar vererek kendine güven duygularının geliştirilmesi

gerekir. Maccoby ve Martin tarafından geliştirilen bir model, çocuk gelişimi açısından farklı sonuçlara sahip; talep/kontrol seviyesi ile kabul/reddetme seviyesi açısından farklılaşan dört ebeveynlik tarzı belirlemiştir (Earle, 2013):

- Otoriter ebeveynlik
- Müsamahakâr/aşırı hoşgörülü ebeveynlik
- İhmalkâr ebeveynlik
- Hükmedici/buyurucu ebeveynlik

## **EBEVEYN VE ÇOCUKLAR ARASINDA ETKİLİ İLETİŞİM**

### **Genç Yetişkinler ile Ebeveynleri Arasındaki İlişkiler**

Genç yetişkinler, gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmeye çalışırken, bağımsızlıklarını edinmeleri beklenmektedir. Bu beklentiye rağmen bazı durumlarda yetişkinlerin dünyasına adım atma aşamasında bireyler engeller ve zorluklar ile karşı karşıya gelmektedirler. Eğitim hayatında, iş bulma aşamasında, evlenme aşamasında, yaşayacağı evi ve yeri organize etme aşamasında zorluklarla karşılaşan bireylere kendi ebeveynlerinin yardım (sosyal destek) ettikleri görülebilmektedir. **Ebeveynler ve Çocuklar Arasında Etkili İletişim**

Ebeveynlerin, çocuklarının ihtiyaç ve beklentilerini doğumdan itibaren dikkatle değerlendirmesi, bunun için ise çocuk ile sürekli olarak iletişim halinde olması gerekir (Aydoğmuş ve ark., 2004). Anne-baba ve çocuk arasında, birbirleri ve olaylar hakkındaki duygu ve düşüncelerinin aktarımının sağlıklı olması, sorun çözme aşamasında da başarılı olunabilmesi için oldukça yüksek bir gerekliliğe sahiptir.

Çözülemeyen problemler ise çocuk açısından psiko-pedagojik sorunlar ortaya çıkmasına neden olabilir (Aydoğmuş ve ark., 2004). Anne ve babalar ile çocuklar arasındaki başlıca iletişim engelleri; suçlama, emir verme, eleştirme, sert bir dille uyarma, utandırma ve yargılamadır. Baskı ve olumsuz tutumlar içeren bir iletişim tarzı, çocuğun suçluluk hissine kapılmasına, olumsuz tepki üretmesine, kendisine yönelen taleplere karşı çıkmasına, kendilik algısının bozulmasına ve sevilmediği düşüncesine yol açar. Sözel yolla anlatma ve güven verme ise olumlu bir iletişim yolu çizilmesini sağlar.

### **DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL SORUNLAR**

Davranış bozuklukları ve duygusal bozukluklar kişiden kişiye değişen farklı davranışlara ve belirtilere neden olabilmektedir. Davranış bozukluklarının duygusal belirtilerinin bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Kolayca sinirlenme,
- Çoğu zaman kızgın görünme,
- Başkalarını suçlama,
- Kurallara ve otoriteye uymayı reddetme,
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Hayal kırıklığıyla başa çıkmada zorluk yaşama.

### **Genç Yetişkinlikte Rastlanan Bazı Duygusal ve Davranışsal Sorunlar**

Genç yetişkinlik, insan hayatının değişim hızının arttığı ve buna bağlı stres ve kaygının yüksek olduğu bir yaşam dönemi olarak bazı duygusal ve davranışsal sorunları da beraberinde getirebilir. Ancak bilinmelidir ki bu sorunlar sadece genç yetişkinliğe özgü değildir. Yaşamın herhangi bir döneminde bu sorunlar ile karşılaşılabilir.

- Bağımlılık
- Şizofreni
- Anksiyete
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEBH)
- Depresif bozukluk
- Obsesif-kompulsif bozukluk
- Beslenme ve yeme bozuklukları
- Panik bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

## **ORTA YAŞ DÖNEMİNİN BİYOLOJİK YÖNLERİ**

### **GİRİŞ**

Bireylerin 30'lu yaşlarının başından itibaren başlayıp 65 yaşına kadar uzanabilen dönem orta yaş dönemi olarak tanımlanabilir. Yaş aralıkları konusunda farklı yaklaşımlar olsa da genel kabulün bu doğrultuda olduğu söylenebilir. Bir başka ifadeyle genç yetişkinlik dönemi ile yaşlılık dönemi arasında kalan dönemi kapsayan dönem orta yaş dönemidir. Yaşlılık döneminin başlangıcına yönelik olarak yapılan kronolojik sınıflandırmada da 65 yaş alt sınır olarak kabul görmektedir. Orta yaş dönemi, bireyler üzerindeki etkileri bakımından ergenlik dönemi benzeri birçok önemli değişimin yaşandığı bir geçiş aşaması olarak nitelenmektedir. Dünya genelinde ve ülkemizdeki ortalama yaşam süresinin yükselmesi orta yaş grubu olarak tarif edilen bireylerin genel nüfus içindeki payında artışa neden olmuştur. Bu bağlamda orta yaş döneminde yaşanan biyolojik değişimlerin kavranması sosyal hizmet mesleki uygulama sürecine katkılar sağlayacaktır.

### **TEMEL DEĞİŞİMLER**

Orta yaş dönemi, ortalama olarak 30-35 yıl arasında devam eden bir sürece karşılık gelmektedir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerden birçok gelişimsel aşama ve yaşamsal krizleri içeren orta yaş döneminde; evlilik yapma, anne ya da baba olma, istihdama katılma ve para kazanma, evlilik birlikteliğinin yıkılması, yaşamın anlamını yeniden gözden geçirme, eş, anne ve babanın ölümü gibi kayıp ve yas süreçleri yaşama ve bireyleri değişen fiziksel durumlarına uyum sağlama gibi önemli aşamalarla karşı karşıya kalırlar. Orta yaş dönemine ait olan değişimler çok çeşitli ve detaylıdır. Ancak konu özelinde orta yaş döneminin biyolojik özellikleri ve bu dönemde yaşanan değişimler üzerinde durulmaktadır:

#### **Fiziksel Değişimler**

Orta yaş döneminin başlangıcı olarak kabul edilen 35 yaş civarı henüz fiziksel gerileme ya da bozulmanın ciddi bir düzeyde gerçekleşmediği ve iyi sağlık hâlinin korunduğu bir zaman olarak görülür. Bu nedenle birçok birey bu dönemi yaşamının en iyi dönemi olarak niteleyebilmektedir. Vücudun fiziksel işlevlerinde yavaş yavaş yaşanan kayıplar bu dönemin başında kendini ortaya koymamaktadır. Orta yaş döneminde bilhassa 40 yaşın başlangıcı ve sonrasında fiziksel değişimler daha belirgin bir noktaya gelmektedir. Anne karnında bebeğin oluşması ve sonrasında genç yetişkinlik dönemine kadar devam eden süreç birey için bir ilerleme ve gelişme aşaması olarak değerlendirilirken orta yaş dönemi ve sonrası dönem gelişimsel açıdan bir gerileme ve işlev kayıplarının çoğalmaya başladığı dönem olarak kendini gösterir. Fiziksel değişimler ve işlev değişimleri odağında bireylerin fiziksel görünüşündeki değişimler bu dönemde artış gösterir. Saçların beyazlamaya başlaması ve dökülmesi başlar. Orta yaş dönemi bireylerin kilo alma eğilimi gösterdikleri kadın ve erkek cinsiyet ayrımı yapmaksızın sağlıklarının olumsuz etkileneceğinin bilinmesine rağmen kilo alma eğiliminin devam ettiği bir aşamadır. Hatta ergenlik döneminde bireyin toplam ağırlığının içindeki yağ oranı, orta yaş döneminde bireyin toplam ağırlığının içindeki yağ oranının yarısı kadardır. Bununla birlikte bireyler kilo alma durumunu engelleyebilseler dahi bireylerin bel ve karın kısmındaki yaşanan fiziksel değişimler ön plana çıkmaktadır. Fiziksel değişimlerin iç organlarda meydana gelen değişimleri kapsamaktadır. Yaşa bağlı olarak vücutta üretilen hücre sayısındaki azalma ve hücrelerinin kendini yenileme becerisinin azalmasına bağlı olarak iç organların işleyişinde de sorunlar görülebilir. Özellikle kalbin çalışma kapasitesi düşer ve kan dolaşımı yavaşlar. Kan dolaşımının yavaşlamasından kaynaklı olarak ise beyin ve diğer organlara ulaşan oksijen miktarından azalma yaşanır. Vücutta hücre ve doku yenilenme hızı ile kapasitesinin düşmesiyle bağışıklık sistemi üzerinde meydana gelen olumsuzluklara bağlı olarak bireylerin bulaşıcı hastalıklara yakalanma durumu kolaylaşırken; hastalıklar karşısında iyileşme süresi ise oldukça uzar.

#### **Duyusal Değişimler**

Duyusal gelişimi değerlendirirken duyu organlarına dair işlevler ve becerileri ön planda tutmaktayız. Orta yaş dönemi içinde bireylerin duyu organlarında, duyu becerilerinde meydana gelen değişimler değerlendirilmektedir. Duyu organlarındaki işlev sahibi hücrelere giden kan azaldığından, duyular netliğini ve işlevini kaybetmeye başlar. Duyu organlarında yaşanan değişimler ya da işlev kayıplarının arttığı orta yaş döneminde en fazla görme duyusunda azalma yaşandığı söylenebilir.

#### **Bilişsel Değişimler**

Orta yaş döneminde tahmin edilen durumun aksine bilişsel fonksiyonlarda çok az ve kademeli bir

azalma söz konusudur. Bireylerin eğitim geçmişi, aktif çalışma yaşamına devam ediyor olması gibi durumlar bilişsel değişimler üzerinde etkili birer unsur olarak değerlendirilmektedir. Akıcı ve zekâ kuramına göre; akıcı zekâ soyut algılama ve akıl yürütmeye dayalı olan hız, bellek ve şekilsel ilişkiler gibi yetenekleri içerir. Kristalize zekâ ise sözel süreçleri içeren, bireyin genel bilgisi, kelime hazinesiyle ölçülen ve eğitimle gelişim gösteren zekâ türüdür. Orta yetişkinlikte akıcı zekâ puanlarında kademeli bir azalma görülürken; kristalize zekâda ise bir artış görülmektedir.

### **Cinsel Değişimler**

Erkeklik hormonu (Androjen) ve kadınlık hormonu (Östrojen) salgılanması cinsel işlevlerin yerine getirilmesinde ve sıklığında etki sahibidir. Ergenlik döneminden itibaren vücutta salgılanmaya başlayan androjen ve östrojen hormonları orta yaş döneminde azalma gösterme eğilimindedir.

### **Orta Yaş Krizi**

Orta yaş dönemi insan yaşamının ikinci bir ergenlik dönemi olarak nitelenebilir. Ergenlik döneminin en önemli özelliği fiziksel değişimlerdir. Bunun yanı sıra bu değişimler bireyleri çocukluktan kesin bir şekilde ayıran bir yapıdadır. Bu dönemde fiziksel değişimler beraberinde psiko-sosyal açılardan da farklılaşmayı ve değişimi de beraberinde getirmektedir. Yeni bireylerle tanışma, kendini ispat etme, bir birey olarak varlık gösterme, kendisi dışındaki bireylerin ilgi odağında bulunma isteği ve kendi yaşamları üzerinde tek karar verici mercii olarak varlık gösterme istekleri gibi türlü istekler ve çabalar ergenlik döneminde bireylerde görülür. Hormonlara bağlı etkilerle de cinsel dürtüler ön plana çıkacak ve cinsiyetler arası etkileşim isteği azami düzeye çıkacaktır. Bu dönem ergenlik dönemindeki birey için sağlıklı geçirilmesi gereken bir dönem olarak tarif edilirken aynı zamanda dönemin özellikleri bağlamında çevreden gelebilecek risklere karşı kendilerinin korunması da önemli bir diğer noktadır. Orta yaş dönemi de ergenlik dönemi gibi bir geçiş aşaması olarak adlandırılabilir. Ergenlik dönemi sonrasında gelen yetişkinlik dönemi gibi orta yaş dönemi sonrasında da bireyin yaşlılık dönemine geçişi söz konusudur. Orta yaş dönemi de fiziksel değişimlerin ağırlıklı olarak yaşandığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bu dönemde yaşanan fiziksel değişimler bireyler tarafından bir ‘‘ kayıp’’ ve ‘‘gerileme’’ süreci olarak algılanmaktadır. Dış görünüş bağlamında; saçların dökülmesi, bel ve karın bölgesinde ciddi yağlanmaların olması ve ciltte meydana gelen kırışıklar gibi fiziksel değişimlerin pek çoğu orta yaş döneminde ortaya çıkmakta ve geri dönülmez bir şekilde ilerlemektedir. Orta yaş döneminde cinsel işlevlerde yaşanan değişimler ve gerilemeler de önemli bir başka faktör olarak belirlenmektedir. Bireyin eskiye kıyasla daha az beğenileceği, çekici bulunmama korkusu ve tercih edilmeme gibi durumlar bireylerin özgüveninin zedelenmesine neden olmaktadır. Bireylerin yoğun kayıplarla karşı karşıya kaldığı bir dönem olarak orta yaş döneminde; kişi, kök ailesinin- ebeveynlerinin kaybını yaşayabilir. İşinden ayrılarak emekli bir birey olarak yaşamını sürdürebilir. Çocuklarının eğitim gerekçesiyle ya da evlilik gerekçesi ile evden ayrılmasıyla karı ve koca olarak yeniden çocuksuz bir aile pozisyonuna gelebilirler. Tüm bunlar düşünüldüğünde orta yaş döneminde bireyin yoğun ve çok sayıda kaybının olduğu söylenebilir. Yani bireyin kayıp duygusunu yaşadığı ve sürekli karşı karşıya kalabildiği bir dönem olarak orta yaş dönemi tarif edilebilir.

## **ORTA YAŞ DÖNEMİNİN PSİKOSOSYAL YÖNLERİ**

### **GİRİŞ**

35 yaş ile başlayıp yaşlılık döneminin başlangıcı olarak genel kabul gören 65 yaşına kadar olan döneme orta yaş dönemi denmektedir. Bu bağlamda genç yetişkinlik döneminin sonrası ve yaşlılık döneminin öncülü bir dönem olarak orta yaş dönemi açıklanabilir. Orta yaş dönemi insan yaşamının geçmiş dönemlerine dair sorgulamaların yapıldığı ve geri dönüşlerin alındığı bir dönemdir. İnsan yaşamının çocukluk dönemi, çocuğun aile içinde ve okul ortamında sosyalleşme sürecini; ergenlik dönemi ise birçok değişimi (fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler) yaşadığı ve kimlik kazandığı süreci; ilk yetişkinlik dönemi ise bireyin hayatında önemli başlangıçların (iş ve evlilik gibi) yapıldığı, ciddi kararların alındığı bir dönem olarak kendini göstermektedir. Orta yetişkinlik dönemi de yaşamın belli bir noktaya gelmesi ve zaman zaman sorgulamaların yapıldığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Dönemsel olarak birçok değişimi beraberinden getiren orta yaş dönemi bireylerin psikososyal özelliklerini de belli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda orta yaş döneminde yaşanan psikososyal değişimlerin kavranması sosyal hizmet mesleki uygulama sürecine katkı sunacaktır.

### **KURAMSAL YAKLAŞIMLARDA ORTA YAŞ DÖNEMİ**

Kuramlar, bilimler ve çalışma alanları ile ilgili olarak genel bir hat ortaya koyarak bazı öngörüler sunar. Sınamalar, deneyler ve gözlemler kuramların ortaya konmasında etkili olan unsurlardır. Orta yaş dönemine ilişkin kuramsal yaklaşımlar da bu dönemin özelliklerini, bu dönemde yaşanacak muhtemel sorunları ve sorunlara dair potansiyel çözümleri ortaya koymaktadırlar. Orta yaş dönemine ilişkin kuramsal yaklaşımları bilmek, onlar hakkında bilgi sahibi olmak hiç kuşkusuz orta yaş dönemi mesleki müdahale sürecine olumlu katkı sağlayacaktır. Müracaatçının ihtiyaçlarının doğru tespiti etkili bir sosyal hizmet müdahalesinin anahtarıdır. Müracaatçının sorununun çözülmesinde önemli bir adımdır. Kuramsal yaklaşımlar değerlendirildiğinde gelişim kuramlarının içinde orta yaş dönemine atıfta bulunan bazı yaklaşımlar şu şekildedir:

**Erik Erikson: Psikososyal Gelişim Kuramı**

**Robert Peck: Psikososyal Gelişim Kuramı**

**Daniel J. Levinson: Yaşam Yapısı Kuramı**

Bireylerin gelişimi içinde buldukları dönemlere ait olarak ön plana çıkan gelişim görevleri olduğunu ifade edebiliriz. Gelişim görevi kavramı bireyin içinde bulunduğu gelişimsel dönem içinde kazanması gereken yeterlilikleri ve becerileri, başarması gereken görevleri ve içinde bulunduğu döneme özgü olarak geliştirmesi gereken davranışları tanımlamaktadır. Orta yaş dönemine dair gelişim görevleri orta yaşa ait olarak bireyden beklenen gelişimleri ve becerileri ortaya koymayı ifade eder. Her yaş döneminde olacağı gibi orta yaş döneminde de bireyin yerine getirmesi gereken gelişim görevlerinin başarılı olması halinde birey odaklı sonucun memnuniyet verici olacağı söylenebilir. Aksi bir durum gerçekleşir ve gelişim görevleri yerine getirilemezse birey odaklı sonucun memnuniyetsizlik ve mutsuzluk ile sonuçlanacağı ifade edilebilir. Havighurst tarafından geliştirilen “Gelişim Görevi Kuramı” çerçevesinde tüm yaş dönemlerine ait gelişim görevlerine yer verilmiştir. Gelişim Görevleri:

- Orta yaşın fizyolojik değişimlerini kabul etme ve buna uyum sağlama
- Yaşamak için ekonomik bir standart oluşturma ve sürdürme
- Ergen çocuklara, sorumlu ve mutlu yetişkinler olmada yardım etme
- Yaşlı ana babaya uyum sağlama
- Bir eşle kişi olarak ilişki kurma
- Yetişkinliğin boş zaman etkinliklerini geliştirme
- Yetişkinliğin yurttaşlık ve toplumsal sorumluluğunu başarma, şeklindedir. Orta Yaş dönemindeki fiziksel değişimlere uyum sağlama, ekonomik gelir durumu, aile ilişkileri, iletişim ve sosyal çevre bireyin psikososyal durumu üzerinde oldukça etkilidir. Emeklilik ve yaşlılık dönemine götüren orta yaş döneminde bireyin yaşamdan beklentilerinin karşılanması hâlinde psikososyal açıdan iyilik hâlinin artacağı ifade edilebilir. Orta yaş döneminde bireyin sandviç dönemde olduğunun unutulmaması, bunun yanı sıra boş yuva olgusu ile de karşı karşıya kalması unutulmamalıdır. Sandviç dönem bireyin ergenler, genç yetişkinler ve yaşlı bireyler arasında sorumluluk ve sorunlar bağlamında sıkışıp kalması olarak nitelenirken; boş yuva bireylerin çocuklarının herhangi bir nedenle evden ayrılması ve yeniden karı-koca olarak yaşamlarına devam etmelerini ifade eder. Orta yaş döneminde bireyin boş zamanlarını değerlendirecek etkinliklerde bulunması ve aktivitelere katılması psikososyal açıdan iyilik haline

olumlu katkılar sağlayacaktır. Bu aşamada bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirebileceğini keşfetmesi ve keyif alınması orta yaş döneminin sorunlarından uzaklaştırıcı bir etki yaratabilmektedir. Hem boş zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesi hem de etkinlikler aracılığıyla sosyal çevre edinilmesi bireyleri emeklilik ve yaşlılık dönemine hazırlarken olumlu katkılar sunmaktadır. Orta yaş döneminde yakın arkadaş ilişkilerinin arttığı, sosyal çevrenin geniş olduğu ve bireyin çevresinde bir ilişki ağı kurulduğu görülmektedir. Bu ilişki ağının süreklilik arz etmesi, en azından büyük bir çoğunluğunun devamının sağlanması birey açısından son derece önemlidir. Aktif bir sosyal destek sistemi olan, sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde tatmini yakalayan orta yaş dönemindeki bireyler için psikososyal yönden iyi bir dönemin geçirilebileceği ifade edilebilir. Orta yaş döneminin sonu olarak nitelenen dönem ise “Emeklilik dönemi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönem yıllarca iş yaşamının ve sosyal yaşamın içinde bulunan birey için yeni bir aşamayı ifade etmektedir. Yaşamının önceki aşamalarında tatmini yakalayan ve kendini gerçekleştiren bireyler için emeklilik dönemi olağan bir aşama olarak karşılanacaktır. Bunun aksine yaşamının önceki aşamalarında hayattaki beklentilerini karşılayamamış olan, tek sosyalleşme alanı olarak iş yerini kurgulayan bireyler için bu dönem yeni sorunları da beraberinde getirebilir. Toplumun emeklilik dönemindeki bireye olan yaklaşımı da aynı ölçüde bu aşamanın birey açısından nasıl geçtiği konusunu etkilemektedir. Toplumsal açıdan işinden ayrılan ve aktif çalışma yaşamından uzaklaşan birey için sosyal yaşamın diğer alanlarından da uzaklaşması isteniyorsa bu sürecin olumsuz etkilere gebe olacağı söylenebilir. Emeklilik dönemindeki bireyin sosyalleşme alanının ev olduğunu ifade edilmesi ve toplumsal rol olarak kendisinin artık iş göremez olarak değerlendirilmesi psikososyal açıdan bireyi olumsuz bir boyuta taşıyacaktır. Orta yaş dönemi için eşlerin karşılıklı olarak “Ben Dili” ni kullanması gerekmektedir. “Sen çok kötü bir eşsin ve artık senin tavırlarına tahammül edemiyorum.” şeklinde bir iletişim süreci suçlayıcı, karşı tarafı kışkırtıcı ve ben dilinin kullanılmadığı bir organizasyondur. Bu durumun aksine ben dilinin kullanılması yolu ile de birey anlatmak ve aktarmak istediklerini karşı tarafa kırıcı olmaksızın aktarabilir. “Sendeki bu değişiklikler beni kaygılandırıyor, sana bir zarar gelebileceği konusunda endişeliyim.” şeklinde bir yaklaşım bireyin orta yaş krizi döneminde yapmayı hedeflediği ya da belli ölçüde gerçekleştirdiği radikal değişiklikleri yeniden gözden geçirmesini sağlayabilir. Günümüzde ailelerin, eşlerin birbiri ile etkili ve ben dili kullanmaktan uzak bir yapıda olmaları sorunların çözümüne katkı sunmazken beraberinde yeni sorunları da getirdiği ifade edilebilir. Empatik becerinin geliştirilmesi ve ben dilinin kullanımı sorunların ve krizlerin aşılması açısından oldukça önemlidir. İyi bir iletişim ağı orta yaş döneminde bulunan bireyin psikososyal iyilik halini destekleyici olacaktır. Emeklilik dönemi ve sonrasında yaşlılık döneminin tatmin edici bir şekilde yaşanması ve geçirilmesi için yukarıda ele alınan konuların etkilerinin göz önüne alınması gerekir. Yaşamın her döneminde bireyin istediği olanaklara sahip olması, iyi ilişkilerinin bulunması ve sosyal destek sisteminin aktif olması kişisel iyilik halini arttıracaktır. Özetle bireyin kendisine dair farkındalığını oluşturması, bir sonraki yaşam aşamasına geçiş için kendini hazırlaması ve sürecin normal bir seyirde ilerlediğini düşünmesi bireyin psikososyal sağlamlığı açısından son derece kıymetlidir.

## **GİRİŞ**

Bireylerin içinde yaşadıkları toplumun değerlerini, tutumlarını, örf ve adetlerini ve davranış kalıplarını öğrendikleri sürece toplumsallaşma (sosyalleşme) denir. Toplumsallaşma ile bireyler gerek sosyal kimliklerini gerekse bireysel kişiliklerini geliştirirler. Bu süreç, bireyin yaşamı boyunca içinde bulunduğu çeşitli özellikteki sosyal çevreleri ile ilişki ve etkileşimde bulunmasıyla gerçekleşir. Sosyalleşmenin en yoğun ve kapsamlı yaşandığı dönem esasen ‘erken çocukluk’ dönemidir. Sosyologlar bu dönemi birincil toplumsallaşma olarak isimlendirir. Bireylerin biyolojik, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri ve gelişimleri ergenlik sonrasında da devam eder. Bu dönemde özellikle aile dışındaki sosyal çevre ile girilen sosyal etkileşim de önem kazanır. Örneğin; sosyal statülerindeki değişimler, yerleşim yerlerinin değişmesi, çeşitli sosyal gruplara katılma, bağ kurma ve ayrılma, ekonomik ve yaşam koşullarının değişmesi gibi olaylar bireyin yetişkin yaşamı boyunca devam eder. Bu dönemde gerçekleşen toplumsallaşma ‘ikincil toplumsallaşma’ olarak isimlendirilir. ‘Orta yaş yetişkinlik’ dönemi ‘genç yetişkinlik’ ile ‘yaşlılık’ dönemleri arasında yer alan süreye karşılık gelir. Toplumların çeşitli özelliklerine ve gelişim kuramcılarının farklılaşan kabullerine göre orta yaşlı yılların hangi kronolojik yaş dönemine geldiği farklılaşmaktadır. Bununla birlikte günümüzde genel olarak orta yaş döneminin kırklı yaşların başında başlayıp altmışlı yaşların sonuna değin devam ettiği kabul edilmektedir. Genel bir değerlendirme yapılacak olursa, orta yaşa gelen bireyler birbirinden farklı çeşitli gelişim görevleri ile karşılaşır ve bu görevlerin gereklerine göre yaşamlarını düzenlemeye çalışırlar. Türkiye için orta yaş döneminin kırklı yaşların başında başladığı kabul edilirse ülkemizde yaşayan yaklaşık her üç kişiden birisi orta yaş grubunda olduğu görülür.

## **ORTA YAŞ DÖNEMİNDE SOSYAL ÇEVRE İLE İLİŞKİLER**

Orta yaş bireylerin sosyal çevreleri ile olan ilişkilerinde aile, iş yaşamı ve toplumsal çevreleri ile ilgili ilişki ve etkileşimleri başı çeker. Bu etkileşimler orta yaş dönemi bireyin yaşamını kolaylaştırır. Orta yaş döneminde bireylerin daha rahat ve güvenceli bir dönem geçirecekleri düşünülür. Zira genellikle bireysel gelir ve refah düzeyi bu dönemde en üst seviyeye çıkar Buna karşın gerek kendilerinden gerekse sosyal çevrelerinin özelliklerinden dolayı çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Aile ve Akrabalarla İlişkiler Aile, bireylerin sağlığı ve mutluluğu açısından çok önemli olan yakın ve anlamlı sosyal ilişkilerin yaşandığı, bireye en yakın düzeydeki sosyal çevredir. Bireyler yaşam yolculuklarında farklı dönemlerde farklı kişilerle birlikte olabilirler. Bu kişilerden oluşan topluluğa ‘ sosyal konvoy’ denir. Yaşamı boyunca bireye en uzun süre eşlik eden kişiler ise genellikle bireyin aile üyeleridir. Ailenin farklı kuşaktan üyeleri aynı çatı altında birlikte ya da farklı yerlerde ama çeşitli iletişim ve ilişki biçimlerini sürdürerek yaşayabilir. Günümüzde, bireyler hayatlarının önemli bir bölümünü farklı biçimlerde olsa da bir aile ortamında geçirmektedir. Ailede hemen her yaş, cinsiyet ve sosyal statüden bireyin birbiriyle iletişim ve etkileşimde bulunması söz konusudur. Bundan dolayı da aile bireye en yakın sosyal çevreyi oluşturmaktadır. Bireyler genellikle eş bulma, evlenme ve çocuk sahibi olma olaylarını genç yetişkinlik dönemlerinde deneyimlerler. Orta yaş döneminde ise aile yaşam döngüsünde de genellikle ‘okul çağı çocuklu aile’ biçimine ulaşılır. Orta yaşlardan yaşlılık dönemine geçişte ise genellikle ‘yerleştirme yeri ailesi’ veya ‘orta-yaş ailesi’ deneyimlenmektedir. Türkiye’de her on orta yaş bireyin yaklaşık 7’si karı-koca ve/veya evlenmemiş çocuklardan oluşan bir ‘ çekirdek aile’ formunda yaşamaktadır. Orta yaşın ileri yıllarında (55-64) ise çocuksuz bir çekirdek aile formunda yaşayanların oranı daha yüksektir. Bu dönem çocukların büyüüp evden ayrılmaları sonucu karı ve kocanın beraber kalmalarından oluşan “boş yuva” olarak ifade edilir. Tüm çocukların evden ayrılmasıyla orta yaşlı bireyler sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini yeniden düzenleyebilirler. Orta yaş bireylerin yaklaşık beşte biri ‘çekirdek aileye’ eklenmiş diğer kişilerden’ oluşan “geniş aile” tipinde yaşamaktadır. Ebeveynleri veya üst kuşaktan diğer akrabaları hayatta olan orta yaşlı bireyler yaşlanmış olan ebeveynlerinin bakımlarını üstlenmek ve onların ihtiyaçları ile de ilgilenmek durumunda kalabilirler. Bu durumdaki hem üst hem de alt kuşağın beklentileri ve ihtiyaçları arasında kalan orta yaş kuşağı ‘sandviç kuşağı’ olarak da isimlendirilir. Orta yetişkinlik dönemi, bireylerin akrabalık bağlarının yenilendiği bir dönem olabilir. Bu anlamda akrabalara karşı sorumluluk hissetme, elde edilen refahın paylaşımı ve birbiri ile dayanışma amaçlı olarak akrabalarından oluşan sosyal çevre ile iletişim yoğunlaşabilir. Araştırmalar, Türkiye’de orta yaş bireylerin yaklaşık yüzde 40’ının annesi, dörtte birinin de babasının sağ olduğunu, yaklaşık yüzde 85’inin ise ya oğlu ya da kızı olduğunu göstermektedir. Orta yaşlı bireyler aile üyeleri ve akrabalarından en sık olarak “çocukları” ve “

ebeveynleri” ile görüşmektedirler. Bunları daha sonra sırasıyla “kardeşleri”, “Anneanne ve Babaanneleri” ve “Amca, dayı teyze, hala” grubu izlemektedir. Türkiye’de orta yaş grubu bireylerin yaklaşık onda biri de ‘dağılmış aile’ tipinde yaşamaktadır. Bu grupta yer alan tek ebeveynli ailelerde, tek ebeveynli olma durumu ailenin sosyoekonomik durumuna olumsuz etkide bulunabilir. Ekonomik sıkıntı yaşama orta yaşlı tek ebeveynli bireyin temel ihtiyaçları dışında alışveriş yapma, arkadaşları ile sosyalleşme, tatile çıkma gibi davranışlarını kısıtlamasına neden olabilir. Dolayısıyla tek ebeveynli olma durumu sosyal çevre ile olan ilişkilerin yeniden düzenlenmesini gerektirebilir. Medeni Durum, **Boşanma ve Yeniden Evlenme**

Türkiye’de orta yaş kuşağındaki erkek ve kadınların büyük çoğunluğu evlidir. Orta yaşlı kadınlar arasında eşinden boşanmış veya eşini kaybetmiş olanların oranı orta yaşlı erkeklerden belirgin şekilde daha fazladır. Bütün yaş gruplarında olduğu gibi orta yaşlı yıllarda da boşanma nedeniyle bireyler yaşadıkları yerleri veya çalıştıkları işleri de değiştirmek zorunda kalabilirler. Bu durumda hem erkek hem de kadın tarafından akrabalarla olan ilişkiler bağlamında kurulan sosyal çevrenin değişmesi söz konusudur. 2017 yılında Türkiye’de gerçekleşen tüm boşanmaların erkeklerde yaklaşık yüzde 40’ı, kadınlarda ise yüzde 30’u orta yaş grubu olarak kabul edebileceğimiz 40-59 yaş aralığında gerçekleşmiştir. Çalışma Yaşamı ve Emeklilik Çalışma yaşamı, toplumsal yaşamın en önemli unsurlarından biridir. Orta yaş grubunda çalışma yaşamında yer alan bireyler zamanlarının önemli bir bölümünü işyerlerinde geçirirler. İş yerlerinde kurulan ilişkiler ve arkadaşlıklar kimi zaman bireyin ailesinden ve akrabalarından sonra bireye en yakın sosyal çevreyi oluşturabilir. Günümüzde özelleştirme, taşeronlaştırma, çalışanların sosyal haklarının azaltılması, enformel sektörün büyümesi, esnek çalışmanın yaygınlaşması ve çalışan örgütlülüğünün (sendikalar) güç yitirmesi gibi istihdam yapısının özellikleri orta yaşlı bireylerin de çalışma yaşamına bazı riskler getirmektedir. Çalışanların iş güvenceleri ve standartlarında azalma, tüm çalışanları olduğu gibi, orta yaşlı çalışanları da olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle orta yaşlı yıllarda ‘kariyer değişimi’ yapma amaçlı iş veya çalışma alanı değiştirmek oldukça güç hale gelmektedir. Mesleki amaç ve hedeflere ulaşamadıkları veya ileride de ulaşamayacaklarını düşüncesiyle orta yaşlı bireyler ‘yabancılaşma’ yaşayabilirler. Yabancılaşma ile birey yoğun bir ‘güçsüzlük’, ‘anlamsızlık’ ve ‘izole olmuşluk’ duygusuna kapılabilir. Yabancılaşma esasen kendisini ‘iş tükenmişliği’ olarak da gösterebilir. Tükenmişlik kendisini ‘duygusal tükenmişlik’, ‘duyarsızlaşma’ ve ‘azalmış başarı duygusu’ olarak gösteren ve bireyin sosyal çevresine yönelik tutum ve davranışlarında değişiklik göstermesine neden olabilen bir sendromdur. Orta yaş kuşağındaki bireyler için emeklilik, çalışmanın sona ermesiyle ortaya çıkan boş zaman dönemi olup bireye başka aktivitelere yönelme olanağını verir. Emeklilikle birlikte orta yaş bireyin toplumsal statüsü ve bu statüye ilişkin toplumsal rolleri değişir. Örneğin; daha önceden yönetici pozisyonunda bulunan ve iş yaşamında kendisi ile birlikte pek çok başka kişinin yaşamını etkileyecek kararlar alan birisi emeklilikle birlikte bu yetki ve sorumluluklarından arınmış hale gelir. Bu durumda bireyler hem kendi psikolojik durumlarını hem de sosyal ilişki ağlarını yeniden düzenlemeye ihtiyaç duydukları bir süreç yaşayabilirler. Emekliliğe geçişle birlikte orta yaş bireyler çalıştıkları süre boyunca yaşadıkları yerden ayrılarak başka bir yerleşim yerine göç edebilirler. Bu hareketlilik, ister istemli, isterse istemsiz bir şekilde olsun, bireyin sosyal çevresi ile kurduğu uyumun bozulmasına yol açar. Böylelikle göç edilen yerdeki koşullara uygun olarak yeni bir hayat tarzı ve yeni alışkanlıklar edinerek yeni sosyal çevre ile bağlar kurulmaya çalışılır. Türkiye’de iç göçe ilişkin veriler orta yaşlarda ülke içinde göç etmenin daha ziyade orta yaşın erken dönemlerinde (40-54) yaşanan bir deneyim olduğu göstermektedir. Emekli olan orta yaşlı bireylerin karşılaştığı sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini etkileyebilecek önemli sorunlardan birisi de gelir yetersizliğidir. Türkiye’de emeklilerin çalıştıkları döneme göre gelirlerinin önemli oranda düşmektedir. Bundan dolayı emekli olan bireyler, ömürlerinin geri kalan kısmında daha düşük yaşam standardında yaşama riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Eğitim Faaliyetlerine Katılma Orta yaş grubundaki çalışanlar, diğer çalışanlar gibi iş yaşamındaki gelişmelere uyum sağlayabilmek için iş becerilerini güncellemeye veya kendilerini yeniden yetiştirmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu durumda çalışma yaşamına etkin şekilde katılıma devam edebilmek için önemi giderek artan ‘yaşam boyu öğrenme’ seçeneklerine başvurulabilir. Türkiye’de yapılan araştırmalar 35-54 yaşındaki bireylerin, 55-64 yaşındakilere göre çok daha yüksek oranlarda yetişkin eğitimlerine katılmakta olduğunu göstermektedir. 35-54 yaşlarındaki bireylerin bu tür eğitimlere katılma nedenleri arasında ‘işini daha iyi yapmak’, ‘günlük hayatta gerekli bilgi ve becerileri kazanmak’, ‘ilgisini çeken bir konu hakkında bilgi edinmek’ ve ‘sertifika almak’ önde gelmektedir. 55-64 yaşında olanlarda ise ‘ilgisini çeken bir konu hakkında bilgi edinmek’, ‘işini daha iyi yapmak’ ve ‘sertifika almak’ daha yoğun dile getirilmektedir. Zaman Kullanımı Türkiye’de orta yaşlı bireylerin günlük zaman kullanımı pratikleri incelendiğinde zamanın çok önemli bölümünün ev ve iş yerinden oluşan sosyal çevrede gerçekleştirilen türde aktivitelere ayrıldığı anlaşılmaktadır.

### **YAŞLILARA YÖNELİK SOSYAL YARDIMLAR VE SOSYAL HİZMETLER**

Dünyada Birleşmiş Milletler (UN)'in, Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün, Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği (IFSW)'nin, Geriatri ve Gerontoloji Birlik/Dernek vb. kurum ve kuruluşların ve bilim insanlarının yaşlılık alanına giderek artan bir ilgi göstermesinin en temel sebebi yaşlı nüfusunun artmasıdır. Yaşlı nüfusunun artmasının ülkemizde hareketlendirdiği kurumlar arasında ise; sağlık bakanlığı, aile, çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığı, sosyal hizmet uzmanları derneği gibi yaşlılık alanında çalışan farklı kurum ve kuruluşlardır. Kurum ve kuruluşların yanı sıra hem dünya genelinde hem ülkemizde yaşlı nüfusuna ilişkin her boyutu çalışmalarına ilgi alanı edinmiş bilim insanları, yazarlar, sanatçılar vb.nin de bu nüfus grubuna ilişkin dikkati ve ilgisi daha çok artmıştır. Bu alanda eserler verilmesi, araştırmalar yapılması, aynı nüfus grubuna yönelik hizmet üretiminin teşvik edilmesi ve hizmet üretimine katkıda bulunulması gibi çalışmaların başlamasına ve hızlanmasına tetikleyici olmuştur. Dünyada bu doğrultuda gerçekleşen en stratejik gelişme 1982 yılında Viyana'da gerçekleştirilen Yaşlılık Asamblesi'dir. 2002'de Madrid'de gerçekleştirilen "Yaşlılık Kurultayı-Yaşlanma 2002 Uluslararası Eylem Planı" önemli bir diğer mihenk taşı olup ülkemizde de bu ve benzeri çalışmaların gerçekleştirilmesinde etken olmuştur. Gerek demografik göstergelerde meydana gelen değişiklikler gerekse tıp bilimleri ve sosyal bilimler aracılığıyla hayat ve yaşam süresine ilişkin her geçen gün ortaya çıkartılan belirli ilişkiler ve tedaviler, insanlarda ortalama yaşam beklentisinin artmasına neden olmaktadır. Ortalama yaşam beklentisinin artması; birçok insanın yetişkinlikten sonra uzun bir süre daha yaşamda kalacağı anlamına gelmektedir. Ancak yaşlı nüfusa yönelik var olan hizmetler dünyanın pek çok yerinde yaşlı nüfus artış hızına yetişir hızda ve nitelikte değildir. Ülkemizde bu ülkelerdendir. Bunun sonucu olarak artan yaşam süreleri içerisinde yaşlı nüfusu oluşturan bireyler farklı sorunlarla karşılaşabilmektedir. Kentleşme, küreselleşme, yaşanan göçler, teknolojiye her geçen gün meydana gelen hızlı değişimlerin bireylerin yaşamlarında meydana getirdiği zorluklar vb. yaşlılık dönemindeki bireylerin sorunlarının artmasına ve çeşitlenmesine neden olmaktadır. Yaşlılık Dönemi Yaşlılık nasıl tanımlanırsa tanımlansın, yaşandığı ülkeye özgü bir olgu olma özelliğine sahiptir. Örneğin; Türkiye, kültür olarak tam bir doğu-batı sentezine sahip olsa da, kendine özgü kültürel özellikleri bakımından, birebir aynılık göstermemektedir. Bu farklılık yaşlılığın yaşanma süreçlerinde, değişen özelliklerinde ve yaşanan sorunlarında da kendisini göstermektedir. Bu konuda literatürde de yaşlılık döneminin yaşanma sürecinin bireyden bireye değiştiği gibi kültürden kültüre dolayısıyla toplumdan topluma da değiştiği noktasında ortak bir görüş vardır. Kavramsal Ele Alış Yaşlanma (aging), canlının doğumu ile başlayan ve biyolojik ve fizyolojik işlevlerin günden güne azalması anlamına gelen bir süreçtir. Yaşlılık ise bireyin geçirdiği yaşlanma sürecinin bir yaşam dönemi olduğunu gösteren kavramsallaştırmadır. Yaşları 65'in üzerine çıkarak yaşlı birey statüsüne ulaşanlar, aile ve topluluk içindeki rolünün değişmesine bağlı olarak hem sosyal hem de psikolojik yaşlanmanın etkisindedir. Halk arasında bilinenin aksine yaşlanma süreci 65 yaştan sonra değil bireyin doğumu ile birlikte başlar. Gerontoloji kelimesinin kelime anlamı yaşlılık bilimidir. Gerontologlar ise yaşlılık bilimini çalışan bilim insanlarıdır. Yaşlılık bir dönemdir. Yaşlanma ise bir süreçtir. Yaşlılık döneminin içini dolduran yaşlanma süreçleri için gerontologların yaptığı en genel geçer sınıflama; kronolojik yaşlanma, biyolojik yaşlanma, psikolojik yaşlanma, sosyal yaşlanma şeklindedir. Bunlardan kronolojik yaşlanma insanın yaşının yalnız sayısal yönü ile ilgilidir. Fiziksel değişimler temelinde açıklanan insanın vücudundaki organlar bütünüünün yeterliliğinin ve işlevselliğinin azalması ile hücre kaybının meydana gelmesi olan biyolojik yaşlanma ise yaşlılığın tanımlanmasında önemi büyüktür. Psikolojik yaşlanma; insanın algılama süreçlerinde, zihin fonksiyonlarında, kişilik özelliklerinde, güdü ve dürtülerinde o güne kadar var olandan farklı olarak görülen ya da hissedilen değişiklikleri ifade eder. Yaşlı olarak nitelendirilmeye başlanan insanın, içinde yaşadığı sosyal yapıyı oluşturan aile ve arkadaşlarıyla, çalışma ortamı, dâhil olduğu topluluklar vb. içinde rollerinin, ilişkilerinin, yeterliliklerin ve kendisine verilen sorumlulukların değişmesini ise sosyal yaşlanma açıklamaktadır. Yaşlılık Kuramları Kuram; sistemli bir biçimde olayları açıklayan ve bilime temel olan kuralların tümü ya da teori olarak açıklanabilir. Yaşlılık kuramları birkaç ayrı kategorileştirilme altında açıklanabilmektedir. Bu ünite; yaşlılığa dair tüm boyutları ele aldığı düşünülen "Demografik ve Ekonomik Kuramlar" ile "Psikolojik, Sosyolojik ve Siyasal Kuramlar" olarak iki farklı başlık altında incelenen kategorileştirilme anlatılmıştır. Demografik ve ekonomik kuramlar Bu ana başlık altında yaşlanma dönemini ve yaşlılık sürecini demografik ve ekonomik bir

bakış açısıyla ele alan üç temel kuramdan söz edilmiştir. Yakınsama kuramının iddiası; gelişmiş ülkelerdeki ailelerin geniş aileden çekirdek aileye geçiş sürecinin, gelişmekte olan ülke ekonomilerinin de modernleşmesiyle birlikte bu ülkelerde de yaşanacağı yönündedir. Kuram bu sürecin sonucu olarak geniş aileler tarafından yaşlılara sağlanmakta olan hizmetlerin çekirdek aileye geçişten sonra özel sektör ve/veya kamu sektörü tarafından sağlanması gerekliliğini savunmaktadır. Yaşam döngüsü kuramının iddiası kişilerin yaşamlarına ilk andan itibaren tüketici olarak başladığı, sonrasında üretici olarak toplumda yaşamlarına devam ettikleri yönündedir. Sonrasında üretici olarak geçirdikleri bir dönemden sonra yeniden tüketici olacakları bir döneme girerler ki bu dönem yaşlılıktır. Varlık akışı kuramının iddiası ise; toplumlardaki bireylerin çocuklarına yaptıkları beşeri ve maddî sermaye aktarımı nedeniyle kendi yaşlılıklarına dair yeterli yatırımı yapamadıkları yönündedir. Kuram yaşlılığı bu sav üzerinden açıklar. Psikolojik, sosyolojik ve siyasal kuramlar Yaşlılık sürecini psikolojik, sosyolojik ve siyasal açıdan ele alan kuramlar; yaşamdan kopma/ilişki kesme (disengagement) kuramı, etkinlik/aktivite (activity) kuramı, süreklilik kuramı, modernizasyon teorisi, söylem analizi ve rol kuramı olarak anlatılmıştır. Aktivite kuramı; Aktivite kuramı bireylerin yaşlılık süreci boyunca sosyal yaşantılarında yaşamaya başladıkları değişikliklere nasıl uyum sağladıklarını ya da bu değişikliklerle nasıl başa çıkmaya çalıştıklarını açıklamaya çalışan bilimsel düşünceler bütünüdür. İlişki kesme kuramı; yaşlanan bireylerin toplumdan, toplumun da yaşlı üyesinden karşılıklı olarak el çektikleri bir sürece girdikleri varsayımı üzerinden hareketle geliştirilmiştir. Bu varsayım doğrultusunda yaşlının kendisini toplumdan geri çektiği ölçüde mutlu olduğu, toplumun da aynı biçimde bu durumdan rahatsız olmak yerine yaşlı bireyden geri durduğu savı iddia edilmektedir. Modernizasyon teorisi; teorinin savunusuna göre; toplumlar modernleştiçe yaşlıların -birey olarak olmasa da grup olarak- sahip oldukları sosyal statülerin gerileyeceği varsayımı üzerine yapılandırılmıştır. Yaşlının yaşamındaki değişiklikleri; içinde bulunduğu toplumda meydana gelen değişimlere ve bu değişimlerin toplumu oluşturan bireylerden ailelere, gruplardan toplumun geneline tüm düzeyler için vurgular. Rol kuramı; rol kuramı/teorisinin temel sayılıtsı; içinde yaşadığı sosyal çevrenin kişinin değer, tutum ve inançlarının oluşumunda doğrudan etkili olduğudur. Toplumsal rol, bireyin sosyal yapıdaki konumuna ilişkin kendisinden beklenenler ve davranışlar setidir. Kurama göre; yaşlı bireylerin yaşlılık sürecinde karşılaştıkları güçsüzlük durumları kendi yetersizliklerinden değil toplum tarafından kendilerine atfedilen rol içeriklerinin yanlış ve eksik tanımlanmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal hizmet mesleği ve uygulayıcıları, pek çok değişkenin yaşamda bir araya gelerek bireyin sosyal işlevselliğinde kesintilere, aksaklıklara yol açabileceğini bilir ve kabul eder. Dolayısıyla genelci/bütüncül sosyal hizmet uzmanı, tüm sorun gruplarının olduğu gibi yaşlıların da işlevselliğini arttıracak değişiklikleri planlamak ve uygulamaya geçirmek için gerekli olan bireysel ve toplumsal faktörler arasındaki etkileşimin önemini bilincindedir. Sosyal hizmet uzmanları, mesleki roller ve becerileri çerçevesinde bu etkileşimi kurmak ve sürdürmek çabası içinde olmalıdır. Süreklilik kuramı; yaşlılardaki toplumsal rollerden uzaklaşma durumunu toplumsal işlevsizlik yerine ciddi sağlık sorunları, fiziksel yetersizlik ya da elde olmayan ekonomik yoksunluk gibi kişilerin denetiminde olmayan zorunluluklarla açıklanabileceğini belirtir. Söylem analizi ise; Post-yapısall söylemci analize göre yaşlı nüfusun temel sorunu, modern dünyanın üretici ve tüketici ekseninde tasarlanmış olmasıdır. Bu bakış açısı yaşlı nüfusun toplumdan dışlanmasını teşvik edicidir. Söylem analizi kuramının odağı toplumsal söylemlerdir.

## **GİRİŞ**

Yaşlılıkla ilgili çoğunlukla benimsenen ölçü göre 65 ve üzerindeki bireylerin “yaşlı” olarak değerlendirilmesidir. Düşük doğurganlık ve yetişkin mortalitenin azaltılması sonucu dünyanın çoğu ülkesinde nüfus yaşlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü dünyada 2020 yılına kadar 65 yaş üstü yaşlı nüfusun 1 milyardan fazla olacağını tahmin etmektedir.

## **YAŞAM BEKLENTİSİNDE FARKLILIKLAR**

Ülkeler arasındaki yaşam beklentisi ile ilgili farklılıklar, yaşam boyu sağlık koşulları ve sağlık hizmeti gibi faktörlerden kaynaklanır. Sanayileşmiş ülkelerde yüz yaşında ya da daha yaşlı insanların sayısı her yıl artmaktadır. Yüz yaşında ve daha yaşlı insanların en fazla bulunduğu ülke Amerika Birleşik Devletleridir.

## **BİYOLOJİK KURAMLAR**

Biyolojik kuramlar, birincil yaşlanma süreçlerini tanımlayan kuramlardır. Mitokondrial kuram; hücreler içinde işlev, büyüme ve onarım için gerekli enerjiyi sağlayan küçük cisimler olan mitokondrianın bozulmasından kaynaklandığını savunmaktadır. Serbest radikal kuramı; yaşlanma nedeni olarak, hücrelerin enerjiyi metabolize ettiğinde bunun yan ürünleri arasında serbest radikaller olarak bilinen kararsız oksijen moleküllerinin bulunduğunu savunan kuramdır. Hücresel yaşlanma kuramı; Leonard Hayflick'in (1977) hücrelerin bölünme kabiliyetinin azaldığı yönündeki kuramıdır. İmmünolojik ve endokrin kuramı; İmmünolojik kurama göre yaşlanmanın nedenini, yaşla birlikte bazı hormonların düzeyindeki azalma ya da bağışıklık sistemindeki zayıflamadır. Endokrin kuramına göre, endokrin bezlerin hormon salgılamalarındaki düzensizlik veya yetersizlik yaşlanmayı başlatmaktadır. DNA hasar kuramı; genetik mesajın tekrar tekrar kopyalanması sırasındaki yanlışların yıkıma yol açacak oranlarda biriktiğini ve sonuçta hücrelerin normal olarak işleyemediğini öne sürmektedir. Yaşlılığa ilişkin yukarıda ayrıntılı verilmeye çalışılan bu kuramların dışında başka bazı görüş ve yaklaşımlar da vardır.

## **BİYOLOJİK YAŞLANMA**

Fiziksel güç kaybı ile başlayan yaşlılıkta birey, önceleri kolaylıkla yapabildiği işi yaparken zorlanmaya veya yapamamaya başlar, bu da yaşlı bireyi umutsuzluğa iter. Bununla birlikte, yaşlanma orta yaşta aniden başlamaz. Gittikçe ilerleyen, birikmeli ve ağırlaşan bir tarzda, tüm yaşam boyunca ortaya çıkan değişikliklerle kendini gösterir. Yaşlanma sürecini etkileyen bireysel farklılıkların olması yaşlılığa bireysel ve biyolojik yaşlanma boyutlarını getirmiştir.

## **YAŞLILIKTA OLUŞAN SİSTEM DEĞİŞİKLİKLERİ**

Yaşlanma ile birlikte organizmada fizyolojik ve biyolojik değişiklikler olmaktadır. Deri Sistemi; ortaya çıkan en çarpıcı değişiklikler, incelmeye, kuruluk, kabalaşma, kırışıklık, deri elastikiyetinin azalması sonucu gevşeme ve sarkma, seyrek ve gri saçlar, kahverengi lekeler, iyi veya kötü huylu oluşumların görülme sıklığının artmasıdır. Kas-İskelet Sistemi; yaşlanma ile kemik, kırık ve kas dokusunda hem miktar hem de nitelik değişimleri olmaktadır. Bu değişimler sonucunda ağrı, fonksiyon kaybı, depresyon gibi yaşam kalitesini etkileyen sorunlar oluşabilmektedir. Sinir Sistemi; beyin hücreleri hem birbirleriyle hem de diğer doku hücreleriyle bağlantı kurarlar. Ancak, yaşlanmayla birlikte bazı hücreler yenilenemeyerek ölür. Bu durumda onlarla bağlantılı hücreler artık başka hücrelerle bağlantı kuramayacakları için kendilerini yok ederler. Nörolojik Sistem; yaşlanma ile birlikte bazı nörolojik hastalıkların görülme sıklığında belirgin bir artış meydana gelmektedir. Özellikle beyin ağırlığında ve belli bölgelerdeki hücrelerin sayısında azalma görülür. Dolaşım Sistemi; kalp kasının gücündeki azalma kalpten pompalanan kanın da azalmasına yol açar. Ancak stres ve yoğun fiziksel aktivite gibi durumlarda sorun yaratabilir. Yaş ile birlikte kan basıncının artması obeziteye, kan damarlarının sertleşmesine, strese ya da egzersiz yapılmamasına bağlı da olabilmektedir. Sindirim Sistemi; tat, koku ve tükürük işlevleri ve aroma algılama yeteneği yaşla birlikte azalır. Yaşla birlikte midenin boşaltım hızı yavaşlar ve genelde mide asit salgısında azalma olur. Ürogenital Sistem; yaşlanma sürecinde böbreklerin süzme işlevinde %60-70 oranında bir azalma görülür. İdrar kesesi küçülür. Yaşlı bireylerde dizüri, poliüri, pollaküri, kesik kesik idrar yapma, üriner kontinans gibi yakınmalar oldukça sık görülür. Bağışıklık Sistemi; yaşla, mitojene karşı bağışıklık hücrelerinin çoğalma yanıtında, doğal öldürücü hücrelerin aktivitelerinde, T hücrelerinin işlevlerinde azalma olur. Yaşlanma ile birlikte yağsız vücut kitlesi azalır, yağ oranı artar, enerji gereksinimi ve hormon sekresyonu azalır. Hematopoetik Sistem; sağlıklı yaşlanmada hemoglobinin düzeyinde azalma

olmamakla birlikte, yaşlı bireylerde beslenme bozukluğu, vitamin ve demir eksikliğine bağlı veya diğer kronik hastalıklara ve kullanılan ilaçlara bağlı olarak anemi sık olarak görülmektedir. Görme; yaşın ilerlemesine bağlı olarak: Görsel keskinlik, Renk görme, Derinlik algısı, Göz hastalıkları görülmektedir. İşitme; yaşlılığa bağlı olarak gelişen işitme kayıpları "Presbiakuzi" olarak adlandırılırlar. Dokunma ve Acı; yaşlı yetişkinlerin pek çoğu için dokunma duyarlılığında azalma bir sorun oluşturmaz. Yaşlı yetişkinler acıya karşı daha az duyarlı olup acı nedeniyle genç yetişkinlere göre daha az sıkıntı çekmektedirler. Cinsellik; cinselliğin ömür boyu sürmesi mümkündür. Ancak yaşlanmaya bağlı olarak genital organlarda, kadınlarda erkeklerden daha fazla gerileme görülür. Diğer Değişimler; yaşlanmaya bağlı olarak "fonemik regresyon" olarak adlandırılan konuşmanın anlaşılmasındaki güçlük hâli de ortaya çıkabilmektedir. En sık karşılaşılan sorunlarda birisi de ağız kuruluğudur. İnsanlar yaşlandıkça fiziksel, ruhsal biyolojik olarak değişime uğrarlar. İnsanın gelişim sürecinde birbirini izleyen yıllarda organlarda yenilenmenin yavaşlaması, durması ve yıpranma olayının başlaması yaşlanma sürecinin doğal bir sonucudur.

## YAŞLILIK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK YÖNLERİ (YAŞLILIK DÖNEMİNİN GELİŞİMSEL GÖREVLERİ, BAŞARILI YAŞLANMAYA İLİŞKİN TEORİLERİ) YAŞLILIK DÖNEMİ SORUNLARI

Yaşlılık dönemi kişinin hayatında pek çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Fiziksel değişiklikler, sevilen insanların kaybı (eş kaybı ve arkadaş kaybı), emeklilik, çocukların evden ayrılması ve hastalıklar kişilerin yaşamda var olmalarında zorlayıcı bir etki yaratmaktadır. İlerleyen yaşlarda ortaya çıkan bu yaşam olayları karşısında bireyler farklı davranışlar gösterebilir. Altmış beş yaş üzerinde ruhsal rahatsızlıklara sık rastlanmaktadır. Hastanede ya da bir yatılı kurumda kalan yaşlı hastalarda ruhsal sorunlar %40-70 arasında iken toplum içinde yaşayan yaşlı erişkinlerde bu oran %12 civarındadır. Yaşlılık döneminde bireyin karşılaştığı temel psikososyal sorunlar arasında en yaygın olanları; kuşak çatışması, rol ve statü değişimi, korkular, unutkanlık- uykusuzluk ve boş zamanların değerlendirilmesi sorunlarıdır. Yaşlılar ile kendisinden daha genç olan bireyler arasında kuşak çatışması; giyim tarzı, hobiler, din, inanç ve değer yargıları, sosyal ilişki ve iletişim biçimleri ile manevi gereksinimler vb. konularda yaşanabilir. Yaşlılık döneminde yaşanan en temel korku şüphesiz “ölüm korkusu”dur. Yaşlılarda görülen diğer korku türleri; hastalık, yatalak duruma düşme, yalnızlık, eşini ve yakınlarını kaybetme, fiziksel ve zihinsel yeteneklerini kaybetme, ekonomik durumunun bozulması ve gelirsiz kalma ve çevresine yük olma korkularıdır. Unutkanlık ve uykusuzluk, yaşlılıkta en çok şikayet edilen psikososyal sorunlar arasında yer almaktadır. Yaşlılık dönemindeki bir diğer önemli psiko-sosyal sorun boş zamanların değerlendirilmesidir. Yaşlanma ile birlikte dış dünya üzerindeki kontrol ve etki azaldıkça, birey iç dünyasına dönmektedir Yaşlılıktaki psikolojik değişimin başlıca belirleyicileri; fiziksel gerileme, statü kaybı ve ölüm korkusudur. Yaşlının psiko-sosyal sorunları karşısında göstermiş olduğu tutum ve davranışları onun geçmiş yaşantısı ile çok ilintilidir.

### YAŞLILARIN GELİŞİMSEL GÖREVLERİ

Havighurst'un yaşlılık dönemine ilişkin tanımladığı gelişim görevleri:

- 1- Emekliliğe ve gelir azalmasına uyum sağlama,
- 2- Fiziksel güçteki ve sağlıktaki düşüşe uyum sağlama,
- 3- Eşin veya arkadaşlarının ölümü ile baş etme ve hastalıkların üstesinden gelme,
- 4- Aile ve arkadaşlık bağları ile ilişkisini sürdürme,
- 5- Toplumsal ve yurttaşlık yükümlülüklerini yürütme,
- 6- Durumuna uygun fiziksel yaşama koşullarını düzene koyma olarak sıralanabilir.

Yaşlı bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı ve mutlu bir şekilde geçirebilmeleri amacıyla bahsedilen gelişim görevlerini yerine getirmesi beklenir. Bu süreçlere uyum sağlamadığı takdirde kişinin yaşama tutunma isteğinde azalma ve içe kapanma görülebilmektedir. Emekliliğe ve gelir azalmasına uyum sağlama Emeklilik, yaşlıların psikolojik durumlarını ve sosyal yaşamlarını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Yaşlı insanlar için emeklilik günlük yaşam akışının değişmesi anlamına gelmekte ve bu değişime ayak uyduramama durumunda zamanın değerlendirilmesi sorun hâline gelmektedir. Bunun yanı sıra rol-statü, gelir düzeyi ve yakın arkadaşlık ilişkilerinin kaybı ya da azalması yaşlıların üzüntüsüne neden olmaktadır. Emekliliğe hazırlanmayan kişi için bu dönem, üretkenliğin ve statünün kaybı, kişiler arası ilişkilerde sınırlama, gelir düzeyindeki azalışla birlikte bir boşluğa düşme hissine dönüşebilir. Fiziksel güçteki ve sağlıktaki düşüşe uyum sağlama Bedensel sağlık sorunları ve hastalıklar yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini etkileyerek yaşamlarında sınırlamalara sebep olmaktadır. Bu gerilemeyle birlikte bireyin işlevselliği ve yaşam doyumu azalmaktadır. Bedensel rahatsızlık ve hastalıkların yanı sıra, yaşlı insanlar yaşlılığın getirmiş olduğu ruhsal rahatsızlıklarla baş etmek durumundadırlar. Yaşlılık ve ölüm korkusu, depresyon, yalnızlık, rol ve statü kaybı, eş ve yakınların ölümü, umutsuzluk, iletişimsizlik gibi durumlar yaşlıların karşılaşılabileceği ruhsal rahatsızlıklardır. Eşin veya arkadaşlarının ölümü ile baş etme ve hastalıkların üstesinden gelme Yaşlılık döneminde çeşitli sorunlar yaşayan yaşlının yaşadığı sorunları en aza indirebilmesi, mutlu ve huzurlu bir yaşlılık geçirebilmesi, yakınları ve çevresi ile uyumlu bir birliktelik sürdürebilmesi amacıyla günümüzde dünya literatüründe sıkça bahsedilen “başarılı yaşlanma” ilkelerini benimsemesi gerekmektedir. BAŞARILI YAŞLANMA Yaşlılığa biyolojik bakış açısı, yaşlılığın olumsuz olarak algılanmasındaki temel nedenlerinden biri olmuştur. Yaşlanma gerileme ve hastalıkla eş değer tutulmuş ve patolojik bir durum olarak algılanmıştır. Yaşlılık bilimi (Gerontoloji) ile ilgilenen araştırmacılar yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan değişimlerle, herhangi bir hastalık sonucu ortaya çıkan

patolojik değişiklikleri birbirinden ayırmanın önemini fark etmişler ve yaşlanmayı da “olağan” ve “başarılı” olmak üzere ayırtmışlardır. Gerontoloji, yaşlanmanın ve yaşlılığın bilimi anlamına gelmektedir. (gero=yaşlı). Rowe ve Kahn başarılı yaşlanmayı, hastalık ve maluliyet olmaması, bilişsel ve fiziksel fonksiyonların devam etmesi ve yaşamla bağlantılı olmak olarak tanımlamaktadır. Kişinin nasıl yaşlanacağı genetik olarak değil, bireylerin yaşam tarzlarıyla belirlenmiştir. Yine de, en azından orta yaşta sağlıklı tutumların, sosyal konum, kültür ve finansal sınırlamalardan etkilendiği bilinmektedir. Başarılı yaşlanma bireyin her yeni yaş dönemini o dönemin kendine özgü karakteristiği içerisinde fiziksel, bilişsel, sosyal ve yaşamdan zevk duyarak yaş almasıdır. Başarılı Yaşlanma Teorileri Aktivite Teorisi Bu teorinin ana fikri, ne kadar fiziksel ve zihinsel ve sosyal aktivite içinde olursan o kadar başarılı yaşlanırsın olarak ifade edilmektedir. İlişki Kesme Teorisi İlişki kesme teorisinde vurgulanmak istenen orta yaşlarda kişinin meşgul olduğu sosyal ilişkiler ve çeşitli rollerden kendini geri çekmesi sonucunda yaşanan olumsuz süreçlerdir. Kişi etkin durumdan edilgen duruma düşer ve yeni roller üstlenemez ve yalnızlığa mahkûm olur. Yani bu teori yalnızca yaşlının toplumdan çekilmesini değil aynı zamanda toplumun da yaşlıdan geri çekilme sürecini vurgulamaktadır. İlişki Kesme Kuramı toplumda var olan kalıp yargıları desteklemekte ve yaş ayrımcılığını (ageism) pekiştirmektedir. Sosyal Yapılanma Teorisi Bu teori Zusman tarafından 1966 yılında kavramsallaştırılan Sosyal Bozulma Teorisi’nden geliştirilmiştir. Zusman sosyal bozulmayı yaşlıların damgalanması ile ilişkilendirmiştir. Bu yaklaşım, toplumun, bütün yetişkinlerin çalışan ve üretken olduğu diğerlerinin ise yetersiz olduğu şeklinde sınıflandırmalar yaptığını ve anlamsız standartlar oluşturduğunu iddia etmektedir. Bu sınıflandırma döngüsünün kırılması için sosyal yapılanma sendromu adı altında çeşitli önerilerde bulunmaktadır. İlk olarak toplumsal beklentiler ve gerçeklik dışı standartlardan yaşlıları kurtarmak gerekmektedir. İkinci olarak yaşlının ihtiyaç duyduğu ulaşım, tıbbi bakım, ev organizasyonu ve temizliği, fiziksel ve ruhsal aktivitelerden oluşun programlar sağlanmalıdır. Üçüncü öneri olarak da yaşlının yaşamı hakkında daha fazla söz sahibi olacağı imkânlar yaratılmalıdır. Ülkemizde yaşlılara yönelik hizmetler arasında belediyeler tarafından verilen evde bakım hizmetleri Sosyal Yapılanma Teorisi’nde bahsedilen sosyal hizmet ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik bir örnek olabilir.

Ölüm, kaçınılmaz bir son olarak tüm canlıların yaşayacağı evrensel bir gerçektir. İnsanlar, yaşamlarının bir gün son bulacağını bilincinde olmakla birlikte bu olayın ne zaman ve ne şekilde olacağı konusunda bir bilgiye sahip değildirlir.

## **ÖLÜM**

### **Ölüme İlişkin Tanımlar**

Psikolojik ve fizyolojik anlamda yaşamın son evresi olan ölüm tüm canlıların kaçınılmaz olarak yaşayacağı bir sonudur. Ölüm en genel ve basit haliyle, canlılığı belirleyen hareket, büyüme, uyarılma ve organizasyon öğelerinin yok olması, yaşamın sona ermesi anlamına gelmektedir. İnsanların doğal dünyaya uyum sağlayarak, çevresindekilerle anlamlı ilişkiler kurup, tüm bu deneyimlerinin kendileri için ne anlam ifade ettiğine dair kesin bir farkındalığa sahip olmalarıdır. İnsan, ölümün kaçınılmazlığı ile yüzleşmek ve ölümün varolmanın ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul ederek daha anlamlı bir varoluş sürmek durumundadır. Yaşam Süresince Ölüm Yönelimleri Ölümün olumlu anlamları uyku, boyun eğme, kavuşma, yeniden doğuş iken; olumsuz anlamları kayıp, ayrılık, travma ve cezadır. İnsanların farklı yaşam dönemlerinde ölümü nasıl anlamlandırdığını anlamak için bilişsel seviye, zaman, kişiler arası ilişkiler göz önünde tutulmalıdır. Bebeklik ve ilk çocukluk İnsanlar, bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında bilişsel seviyelerine uygun olarak soyut kavramlar konusunda bir fikir geliştiremezler. Bu nedenle ölüm konusunda bir düşünceleri söz konusu değildir. Fakat ölümün farkında olduklarına ilişkin tepkiler verdikleri gözlemlenmiştir. İleri çocukluk ve ergenlik Okul öncesi çocukta ölümle ilgili belirgin bir kavram gelişmediğinden, çocuk ölümü geriye dönüşü olan veya geçici bir durum olarak algılar. Çocukların bu görüşünde parçalanmış, ölen, yok olan ama daha sonra tekrar canlanan çizgi film karakterleri etkilidir. İlkokul yıllarında çocuk ölümü bir son olarak algılar; fakat evrensel ve kaçınılmaz olarak görmez. Daha sonraki yıllarda ise çocuk, ölümün bir son olduğunu ve birgün kendisinin de bu sona ulaşacağını kavrar. Yetişkinlik ve yaşlılık Yaşam bir gence hiç bitmeyecekmiş gibi görünür ve genç normal şartlar altında sağlıklı oluşundan dolayı, kendini ölüme uzak hisseder. Fakat yaş ilerledikçe, hayatın sınırlı olduğu bilinci hızla gelişir. Yakın çevresindeki insanların da ölümlerini gören orta yaşlılar, dolaylı olarak bu ölüm olaylarını kendi açılarından değerlendirir ve ölüm konusuyla başlangıçta daha az, ama giderek daha ciddi bir şekilde ilgilenmeye başlarlar.

## **İNTİHAR**

İntihar, insanın bilerek ve isteyerek yaşamına son vermesidir. Özkıyım olarak da adlandırılan intiharın, tarihsel, toplumsal, kültürel, felsefi, dinsel, ekonomik, biyolojik, genetik, psikolojik, psikiyatrik, mesleksi, epidemiyolojik vb. bir çok boyutu vardır. Yaşlılıkta İntihar Yaşlılık döneminde insanlar, birçok yaşam olayıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu dönemde yaşlılar çeşitli hastalıklarla mücadele etmek, fiziksel gücündeki zayıflamalarla baş etmek durumundadırlar. Fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak kayıplar yaşamaktadır. Bilişsel yetenekleri zayıflar, üretkenlikleri azalır ve cinsel yaşamda değişiklikler meydana gelir. Bunların yanı sıra eş kaybı, emeklilikle birlikte gelir düzeyinin, rol-statüsünün ve yakın ilişki kurduğu insanların sayısının azalması, çocuklarının iş, evlilik ya da okul sebebiyle evden ayrılması gibi yaşam olayları yaşlı insanın yalnızlık ve yabancılaşma duyguları yaşamasına neden olmaktadır.

## **ÖTENAZİ**

### **Tanım ve Tarihçe**

Ötenazinin sözlük anlamı “ümitsiz durumda olan hastaların acılarını dindirmek için hayatlarına son verme” şeklindedir. Daha geniş bir tanıma göre ötenazi, “ölümün kaçınılmaz olduğu ve tıp ilminin verilerine göre iyileştirme olanağı olmayan veya dayanılmaz acılar içinde olan kişinin tıbbi yollarla öldürülmesi veya tıbbi yardımın kesilerek ölüme terk edilmesi”dir.

### **Ötenazi Türleri**

Dar anlamda- geniş anlamda- en geniş anlamda ötenazi: Bu iki ötenazi şeklinin arasındaki fark zaman faktörüyle ilişkilidir. Dar anlamda ötenazi de ölmek üzere olan bir hastaya ötenazi uygulaması söz konusuken; geniş anlamda ötenazi de, ölüm zamanı belli olmayan bir hasta söz konusudur. En geniş anlamda ötenazi ise; yaşanmaya değer hayatlarının olmadığı kabul edilen; tedavisi imkânsız akıl hastaları ya da bitkisel hayatta olan insanlara uygulanan ötenaziyi ifade etmektedir. Aktif- pasif- dolaylı ötenazi: Tedavisi mümkün olmayan, iyileşme ümidi bulunmayan ve acı çeken bir hastanın yaşamının, yapılacak olan tıbbi bir müdahale ile sona erdirilmesine “aktif ötenazi” denir. Pasif

ötenazide aktif ötenaziden farklı olarak, hastanın ölümü için doktordan bir eylemde bulunması beklenmez, bunun yerine tıbbi müdahalenin sonlandırılması istenir. Dolaylı ötenazide hastanın tedavisine son verilmez veya yaşamına son verilmesi için doğrudan ilaç enjekte edilmez; fakat hastanın acısını dindirmek için verilen ilacın yan etkileri hastanın yaşamını kısaltır. İstemli- istemsiz (İradeye bağlı- İrade dışı) ötenazi: İstemli ötenazi, hastanın kendi iradesi ile doktorundan aktif ya da pasif ötenazi talebinde bulunması sonucu gerçekleşmektedir. İstemsiz ötenazi ise, hastanın bilincinin kapalı olduğu koma ve bitkisel yaşam gibi durumlarda kişinin kendi iradesini dile getiremediği; dolayısıyla hasta yakınlarının iradesi ile gerçekleşen ötenazidir. Kazai- medikal ötenazi: Ötenazi uygulanan ülkelerin bir kısmında ötenazi bir mahkeme kararı gerektirir. Buna “kazai ötenazi” denir. Buna karşılık, ötenaziye izin verilen bazı ülkelerde sadece hekim kararıyla ötenazinin gerçekleştirilmesi mümkündür. Bu durumda “medikal ötenazi” söz konusudur.

#### **Ötenaziye İlişkin Tartışmalar**

Ötenaziyi suç sayanlara göre, bu durum kasten adam öldürmedir. Ötenaziyi suç olarak görmeyenlerin görüşü ise, insanların iyileşemez durumdaki hastalıklarında ızdırap çekmelerine izin verilmemesi gerektiği yönündedir.

### **YAŞLILIK DÖNEMİNİN SOSYAL VE ÇEVRESEL YÖNLERİ**

Yaşlılık döneminin sosyal ve çevresel yönlerinin anlatıldığı bu ünitenin en temel amacı; gelecekte uygulamada yer alacak meslek elemanlarına yaşam döngüsünde yer alan yaşlılık döneminin önemini kavranmasında yardımcı olmaktır. Yaşlılığın ve bu sürecin özelliklerinin ortaya konulmaya çalışıldığı bu bölümde yaşlılığın tanımına, yaşlılık olgusunun sosyal yönüne, sosyal yönün önemine ve ilgili olan kavramlara yer verilmiştir. Bu amaçlar çerçevesinde üniteden edineceğimiz bilgileri toparlayacak olursak; Büyümenin ileri evresi yaşlılık olarak tanımlanır ve insan yaşamında doğal bir süreç olarak kabul edilir. Değişik biçimlerde ortaya çıkan yaşlanmanın kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri vardır. Ünitelerde bu yönlerden sosyal yöne vurgu yapmıştır. Sosyal yaşlanma yaşı ilerlemesiyle bireyin toplumdaki rolünün değişmesini ifade ederken Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı 'çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma' olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşlılık tanımı ve sosyal yaşlanmanın tanımı doğrultusunda ünitelerde yaşlılığın sosyal yönü üzerinde durulurken uyum, sosyal uyum ve sosyal destek gibi kavramlara vurgu yapılmıştır. Yaşlılıkta aktif yaşama sahip olma durumu sosyal izolasyonu önlerken uyuma ve sosyal uyuma yardımcı olur. Aktif yaşamla ilişkilendirilebilecek diğer kavram sosyal ilişkilerdir. Ünitenin ilk kısmında yaşlıların aileleri, çocuk ve torunları, kardeşleri, arkadaşları, komşuları gibi bireyin sosyal çevresinde yer alan kişilerle olan ilişkilerine değinilmiştir. Günlük yaşamında faal, sosyal ilişkileri yeterli olan bireyler yaşam tecrübelerini daha etkin kullanır ve sıkıntılı durumlara daha kolay uyum sağlayabilirler. Ünitelerde sosyal ilişkilerin ve aktifliğin yaşlılığa olumlu etkisinden bahsedilmiştir. Yaşlanmanın içerdiği değişikliklerle birlikte yaşlıların ihtiyaçları da değişmektedir. Farklılaşan bu değerler, alışkanlıklar çerçevesinde bazı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Sosyo-kültürel sorunlar, ekonomik sorunlar, psikolojik değişikliğin yarattığı sorunlar, biyolojik değişikliğin yarattığı sorunlar, bakım sorunu, sosyal dışlanma ve ihmal-istismar kavramları ortaya çıkan bu sorunların alt dallarıdır. Ünitelerde bu sorunlara ve sorunların önlemlerine yer verilmiştir. Ünitenin ve burada yer alan amaçların yerine getirilmesi için bazı kavramların açıklanması gerekmektedir.

#### **Yaşlılığın Sosyal Yönü**

• Her bireyin toplumda bir statüsü ve rolü bulunmaktadır. Bu roller bireylerin sosyal bir varlık olarak yaşlarının tanımlanmasına, kimlik edinmelerine yol açtıkları gibi yaşamlarını anlamlı kılmaktadır. Sosyal statü ve rollerin yaşamın belli bir dönemine ilişkin olması, yaşlanma ve yaşlılığın da bu kategori içinde yer almasını getirmektedir.

#### **Sosyal Yaşlanma**

• Sosyal yaşlanma yaşı ilerlemesiyle, bireyin toplumdaki rolünün değişmesidir. Yaşlanma nedeniyle toplumdaki görevlerinden ayrılması, aile yönetiminde görevinin değişmesi gibi sosyal etkinliklerdeki rolünün azalması, hem sosyal hem de ruhsal yaşlanmasının etkilenmesidir.

#### **Yaşlılıkta Sosyal Uyum**

• Yaşlının sosyal uyum sorunu kendini gerçekleştirme, yaşamdan doyum sağlama ve yaşama aktif olarak katılımı ile ilgilidir. Sosyal uyum sorunları tüm yaşlı bireyleri ilgilendirmekle birlikte kentsel yaşam ve çekirdek aile içinde daha çok hissedilmektedir.

#### **Yaşlılıkta Sosyal Destek**

• Sosyal destek insanın kendisi ile ilgilenildiğine, değer verildiğine ve o toplumun bir üyesi olarak kabul edildiğine inanmasını sağlayan bir süreçtir.

#### **Yaşlılıkta Sosyal Çevre ile İlişkiler**

• Değişen dünya ile birlikte yaşlı bireyin sosyal çevresi ve ilişkileri değişime uğramaktadır. Sosyal ilişkiler her yaşta bireylerin yaşamında önemlidir. Toplumsal yaşam sosyal ilişkiler yoluyla sürdürülebilir.

#### **Yaşlılık Dönemi Sorunları**

• Yaşlanmanın içerdiği fiziksel ve psikolojik değişmelerin yanı sıra yaşlıların ihtiyaçları da daha önceki yıllara göre değişmekte; değerleri, alışkanlıkları, rol ve davranışları farklılaşmaktadır. Bu dönemde bazı sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

#### **Sosyo-kültürel Sorunlar**

• Yaşlıların yaşadığı sosyo – kültürel sorunlar arasında; aile yapısında meydana gelen değişmeler, barınma ve mekânsal sorunlar, kent yaşamına uyum sağlayamama, yalnızlık, rol ve statü kaybı, ağır işlerle uğraşma, kuşaklar arası çatışma, ulaşım gibi sorunlar yer almaktadır.

### **Ekonomik Sorunlar**

• Ekonomik sorunlarda ise en önemli faktör gelirin azalmasıdır. Yaşlanan bireyin emekli olması ya da yaşlanmasından kaynaklı olarak iş yaşamından ayrılması nedeniyle gelirinde belirgin bir azalma görülmektedir. Güçsüzlük, ruhsal ve bedensel yorgunluk, beslenme bozuklukları ve hastalıklarla birleşen bu sorun yaşlı için oldukça çekilmez bir hale gelmekte ve aile içi ilişkilerini etkilemektedir.

### **Psikolojik-Biyolojik Değişikliğin Yarattığı Sorunlar ve Bakım**

• Yaşlılıkta psikolojik değişiklikler genelde; eskiye aşırı bağlılık, yeni durumlara uyum sağlayamama ve yeniliklerden korkma ile egoizm başlıkları altında incelenebilir. Fiziksel değişiklikler ise hastalıklar ile özdeşleştirilmektedir. Birey yaşlılık evresinde biyolojik ve psikososyal kayıplar sonucu bakıma ve korunmaya daha fazla gereksinim duyar. Bakım konusunda ortaya çıkan problemler de yaşlıların yaşadığı sorunlar arasında yer almaktadır.

### **Yaşlılıkta Sosyal Dışlanma**

• Her yaş grubunu etkileyen sosyal dışlanma olgusu yaşlılarda da bir problem olarak karşımıza çıkmakta ve yaşlıları sosyal ve psikolojik yönden etkilemektedir.

### **İhmal ve İstismar**

• Yaşlı istismarı “yaşlı bireyin sağlık ve iyilik halini tehdit eden veya zarar veren herhangi bir davranış” veya “belli bir zaman dilimi içerisinde bir yetişkin tarafından yaşlının o kültürde kabul edilmeyen bir davranışa maruz kalması” şeklinde tanımlanmaktadır.

• Yaşlı ihmali ise bireyi temel gereksinimlerinden mahrum etmektedir.

• Herhangi bir yerde meydana gelebilen istismar ve ihmalinin en çok oluşabileceği yerler arasında yaşlının kendi evi, hastane, huzurevleri, günlük bakım evleri sayılmaktadır.

• Yaşlı istismarı fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik istismar şeklinde olabilir.

### **İstismar ve İhmale Karşı Alınabilecek Önlemler**

Yaşlı bireylerin ihmal ve istismar karşısında alabileceği sosyal, yasal ve genel önlemler yaşlının istismar ve ihmalden korunmasında etkilidir. Bahsi geçen önlemleri yaşlının kendisinin alabileceği gibi yaşlının ailesi ve toplum da alabilir. İstismar, ihmal ve kötü davranmanın yasal açıdan suç olduğu konusunda toplumu bilgilendirmek makro boyutta yaşlı bireyin iyiliğine olumlu etki edecektir.