



YAŞLI PSİKOLOJİSİ

YAB203



KISA ÖZET

Bölüm 1- Gelişimin Temel Kavramları ve Yaşlılık Dönemi ile İlişkisi

GELİŞİM PSİKOLOJİSİNİN AMACI

Gelişim psikolojisi kapsamında yapılan çalışmaların üç temel amacı bulunmaktadır. Bunlar insan gelişimini tanımlamak, açıklamak ve niteliğini arttırmaya katkıda bulunmaktır. İnsan gelişimini tanımlayabilmek amacıyla uzmanlar tarafından farklı yaş gruplarındaki bireylerin davranışları gözlemlenmektedir. Bunun sonucunda, bireylerin her ne kadar birbirinin aynısı olmasa da, benzer gelişim süreçlerinden geçtikleri görülmektedir.

GELİŞİMİN TANIMI VE GELİŞİMİN TEMELLERİ

Gelişimi anlayabilmek için gelişimin temellerini oluşturan süreçleri bilmek gerekmektedir. Bu süreçler *büyüme*, *olgunlaşma* ve *öğrenme*dir.

Gelişim

Gelişim bireylerde anne karnında başlayan ve ölene kadar devam eden sistematik değişikliklerdir. Buna göre her değişim, gelişim olarak kabul edilemez. Çünkü gelişim, rastlantısal ya da gelişigüzel değil; sıralı, örgütlü ve kalıcı izli değişikliklerden meydana gelmektedir.

DİKKAT: Gelişim büyüme, olgunlaşma ve öğrenme süreçlerinin ortak sonucudur.

Büyüme

Bireylerin yaşamları boyunca geçirdikleri niceliksel değişiklikler **büyüme** olarak tanımlanmaktadır.

Olgunlaşma

Olgunlaşma, büyümeye bağlı olarak türe özgü genetik özelliklerin zamanı geldiğinde kendiliğinden ortaya çıkmasıdır.

Öğrenme

Gelişimin devam etmesini sağlayan süreçlerden biri de öğrenmedir. En yalın haliyle öğrenme, yaşantılar yolu ile duygu, düşünce ve davranışlarda kalıcı izli değişikliklerin meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Öğrenmenin gerçekleşmesi için bireylerin belli bir *hazırbulunluluk* düzeyine ulaşmaları ve *alıştırma* yapmaları gerekmektedir.

Kritik Dönem / Duyarlı Dönem

Gebeliğinin 11. haftasında rubella virüsü kaptan bir annenin bebeğinde kalp hastalıkları, görme ya da işitme engeli görülme olasılığı bulunmaktadır. Gelişimde kritik dönem herhangi bir özelliğin kazanılması için uygun zaman dilimleridir. Bu zaman dilimleri aynı zamanda da organizmanın zedelenmelere karşı en hassas olduğu dönemdir ve bu dönemde alınan hasarların telafisi mümkün görülmemektedir.

DİKKAT: Herhangi bir gelişim dönemine özgü özellikleri zamanında kazanamayan bireylerin bu eksikliklerini sonraki dönemlerde telafi etmelerinin mümkün olduğunu ileri süren araştırmacılar, gelişimde kritik dönem yerine duyarlı dönem kavramını kullanmayı tercih etmektedir.

Gelişimin Boyutları

Yaşam boyu gelişim sürecinde bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerden birçok değişiklik geçirmektedir. Bu değişiklikler birbirleriyle etkileşim halinde ve birbirini tamamlayarak gelişimin sürmesine katkıda bulunmaktadır.

DİKKAT: İnsan gelişimi yaşam boyunca ve her gelişim döneminde fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlardaki değişikliklerle birlikte devam etmektedir.

GELİŞİM DÖNEMLERİ GELİŞİM GÖREVLERİ VE YAŞAM BOYU GELİŞİM BAKIŞ AÇISI

Yaşam boyu gelişim bakış açısı insan gelişimini doğumdan ölüme kadar devam eden bir değişim süreci olarak değerlendirmektedir.

Gelişim Dönemleri ve Gelişim Görevleri

Gelişim görevi bireylerin her gelişim döneminde kazanmaları gereken fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim özellikleridir.

Aşağıda her bir gelişim dönemine özgü temel gelişim görevleri kısaca sıralanmıştır.

1. Bebeklik: 0-2 yaş aralığını kapsayan bebeklik dönemi tamamlandığında bireylerin yetişkinlere bağlanma, duygularını düzenleme, göz-el koordinasyonu sağlama, aile üyeleri ile sosyal ilişki kurma, duygularıyla tutarlı mimik kullanabilme, konuşma, yürüme gibi gelişim görevlerini başarmaları beklenmektedir.

2. İlk çocukluk: Bu dönem 2-6 yaş aralığını kapsayan okul öncesi dönemdir. Bu dönemi tamamlayan bireylerin akranlarla oyun oynama, kendi basına yemek yiyebilme, cinsiyet farklılıklarını öğrenme, tuvalet alışkanlığı kazanma, doğru-yanlış ayrımı yapabilme, öz bakım becerilerini kazanma, aile dışındaki diğer bireylerle sosyal ilişki kurma gibi gelişim görevlerini başarmaları beklenmektedir.

3. Son çocukluk: 6-12 yaş arasını kapsayan bu dönem okul çağı dönemidir. Bu dönemin sonunda bireylerin oyun oynama becerileri ile okuma, yazma ve aritmetik becerileri kazanmış olmaları beklenmektedir. Ayrıca bu dönemi tamamlayan bireylerin cinsiyet rollerini kazanması, sosyal ilişkileri başlatmayı, sürdürmeyi ve kendine özgü bir sosyal çevre oluşturmayı başarması gerekmektedir.

4. Ergenlik: Bu dönem 13-17 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemi tamamlayan bireylerin ebeveynlerinden duygusal ayrışmayı gerçekleştirmesi, cinsel olgunluğa ulaşması, mesleğe hazırlanması, kendine özgü değerler sistemi oluşturması, her iki cinsiyetten akranlarıyla olgun ilişkiler kurabilmesi gerekmektedir.

5. Genç yetişkinlik: Genç yetişkinlik 18-35 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemi tamamlayan bireylerin es seçme, aile kurma, çocuk yetiştirme, evin sorumluluklarını alma ve bir kariyer sahibi olma gibi gelişim görevlerini gerçekleştirmesi beklenilmektedir.

6. Orta yetişkinlik: Bu dönem 35-60 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemi tamamlayan bireylerin tamamlaması gereken gelişim görevleri arasında ekonomik açıdan yaşamını idame ettirme, sosyal sorumluluklar alma, yurttaşlık görevlerini yerine getirme, yeni nesillere rehberlik etme, esle olgun ilişkiler kurma, fiziksel değişikliklere uyum sağlama yer almaktadır.

7. İleri yetişkinlik (yaşlılık): Bu dönem 60 yaş ve sonrasını içine almaktadır. Bu yaş grubundaki bireylerden beklenen gelişim görevleri ise fiziksel gücün azalmasına, sağlığın bozulmasına, emekliliğe ve esin kaybına uyum sağlamadır.

Yaşam Boyu Gelişim Bakış Açısı

Yaşam boyu gelişim anlayışına göre, bireyler doğumdan ölüme değin uzanan bir *dönüşüm* sürecinden geçmektedir. Bu dönüşüm sürecinde önemli olan bireylerin geçirdikleri değişimin derecesi değil, türüdür. Bu görüşe göre gelişim yaşamın ilk yıllarındaki gibi yetişkinlik ve yaşlılıkta da devam etmektedir.

Yaşam Boyu Gelişimin İlkeleri

Yaşam boyu gelişim bakış açısının öncüsü Baltes'e göre gelişim belli ilkeler çerçevesinde ortaya çıkmaktadır.

Bu ilkeler şunlardır:

1. Gelişim yaşam boyudur. Yaşam boyu gelişim anlayışı, gelişimin yetişkinlikte durduğunu ya da tamamlandığını ileri süren görüşlere karşı çıkmaktadır. Hatta bu anlayışa göre bir gelişim döneminde meydana gelen değişiklikler yaşam boyu gelişimde diğerlerinden daha baskın değildir.

2. Gelişim birikimli bir süreçtir. Buna göre gelişim sürecinde ortaya çıkan her dönem bir önceki dönemde meydana gelen değişikliklere dayanmaktadır.

3. İnsan gelişimi esneklik kapasitesine sahiptir. Bu ilke insan gelişiminin olumlu ve olumsuz yaşantılar karşısında değişebileceğine işaret etmektedir.

4. Gelişim çok yönlüdür. Gelişimde çok yönlülük, gelişimin tek basına artış ya da tek basına azalmalarla açıklanamayacak kadar karmaşık örüntülere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre aynı gelişim dönemi içinde dahi hem artışlar hem de yavaşlama, azalma ve bozulmalar söz konusu olabilmektedir.

5. Gelişim çok boyutludur. Birey gelişiminin hangi döneminde olursa olsun aynı anda fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal boyutların her birinde değişimini sürdürmektedir. Gelişimde bu boyutların her birinde meydana gelen değişim eşit derecede önemlidir. Bir başka ifade ile bir gelişim boyutundaki değişim diğerlerinden daha fazla önemli görülmemektedir.

GELİŞİMDE KALITIM VE ÇEVRE TARTIŞMALARI

Gelişimde kalıtımın ve çevrenin rolü oldukça fazla tartışılan bir konudur. Bu tartışma “Gelişimde kalıtım mı daha etkilidir yoksa çevre mi?” sorusu etrafında ilerlemektedir. Buna göre gelişimde kalıtımın çevreden daha fazla etkiye sahip olduğunu düşünenler kadar çevrenin kalıtımdan daha fazla etkili olduğunu düşünenler de bulunmaktadır.

Gelişimde Kalıtımın Rolü

Kalıtım fiziksel özelliklerin, bilişsel özelliklerin ve kişilik özelliklerinin döllenme sürecinde ebeveynlerden bireye aktarılmasıdır.

DİKKAT: Bireyler hem türe özgü hem de kendilerine özgü bir kalıtsal yapıya sahiptir.

Genetik İlkeler

Gelişimde kalıtımın etkisi belirli genetik ilkelere dayalı olarak ortaya çıkmaktadır. Buna göre bir bebeğin kız ya da erkek olması cinsiyet genleriyle, kalıtsal özellikleri baskın gen-çekinik gen ilkesiyle, gözlenebilen ve gözlenemeyen genetik özellikleri ise genotip-fenotip kavramıyla açıklanmaktadır.

Cinsiyet ile ilgili genetik ilke: Zigotta yer alan 23 çift kromozomdan biri cinsiyet kromozomudur. Cinsiyet kromozomu çifti bireyin kadın ya da erkek olmasını belirlemektedir. Bu kromozom çifti erkeklerde XY, kadınlarda ise XX şeklinde bulunmaktadır.

Baskın gen-çekinik gen ilkesi: Genler kromozomlarda çiftler halinde işlev görmektedirler. Bir gen çifti bir bireyin pek çok özelliğinin oluşmasında rol oynamaktadır. Bu gen çiftleri işlevlerini sürdürürken baskın gen-çekinik gen ilkesi ile hareket etmektedirler. Baskın gen bir özelliğın oluşmasında her zaman etkisini gösteren gendir.

DİKKAT: Gelişimde kalıtsal özelliklerin belirlenmesinde cinsiyet kromozomlarının, baskın çekinik gen etkileşiminin ve genotip-fenotip ilkesinin rolü bulunmaktadır.

Genotip-fenotip ilkesi: Bireylerin kendine özgü karakteristik özelliklerine şekil veren gen çiftlerinin toplamına genotip denilmektedir. Bir başka ifade ile genotip bireyin genetik yapısıdır. Genetik yapının bireyde gözlenen dış görünümüne ise fenotip denilmektedir.

Gene bağlı anomaliler: Genotipte yer alan gen çiftleri bireylerin hastalıklara yatkınlığını belirlemede ve kalıtsal hastalıkların bireylere aktarımında da rol oynamaktadır. Özellikle akraba evliliği yapan bireylerin çocuklarında kalıtsal hastalıklar ya da gelişim problemleri daha çok görülmektedir.

Gelişimde Çevrenin Rolü

Gelişimde çevrenin etkisi doğum öncesi dönemde başlamakta ve doğumdan sonra da devam etmektedir. Doğum öncesi dönemde annenin sağlığı, beslenmesi gibi faktörler ile doğum sonrası dönemde aile içi ilişkiler, okul, komsular, iklim, coğrafi koşullar, kısacası bir bireyin algılayabildiği her şey bireyin gelişimini etkileyen çevresel faktörler arasında yer almaktadır.

Gelişimde Kalıtım ve Çevre Etkileşiminin Rolü

Gelişimde kalıtım ve çevre tartışmaları, gelişimin, kalıtım ve çevre etkileşimi çerçevesinde şekillenen bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu görüş *epigenetik ilke* olarak tanımlanmaktadır. Epigenetik görüş gelişimin, kalıtsal faktörler ile çevresel faktörler arasında devam eden iki yönlü bir alışverişin ürünü olduğunu vurgulamaktadır.

ÖZETİ SİPARİŞ ETMEK İÇİN TIKLAYINIZ

GELİŞİMSEL KONULAR

İnsan gelişimi tüm bireylerde ortak özellikler taşımakla birlikte bireyleri birbirinden ayıran özellikleri de içermektedir.

Bireysel Farklılıklar

Her ne kadar yaşam boyu gelişim sürecinde tüm bireyler aynı gelişim dönemlerinden ve değişim süreçlerinden geçiyor olsa da, gelişim sürecinde bireyleri birbirlerinden farklı kılan çok sayıda bireysel farklılık söz konusudur. Bu bireysel farklılıkların nedeni kalıtsal ve çevresel faktörlerin etkileşimidir.

Paylaşılan ve Paylaşılmayan Deneyimler

Gelişimde paylaşılan ve paylaşılmayan çevresel deneyimlerin de rolü bulunmaktadır. Genetik yapıları birbirine benzeyen ve aynı ailede, aynı koşullar altında yetişen ikizlerin dahi birbirinden farklı özelliklere sahip olmasında bu deneyimlerin etkisi söz konusudur. Çünkü ebeveynler çocuklarının hepsiyle aynı şekilde etkileşim kurmamaktadır.

Yaş

Yaş doğum tarihine bağlı olarak belirlenen ve bireyler hakkında bilgi veren önemli bir özellik olarak bilinmektedir. Toplumda en yaygın bilinen yaş takvim yaşıdır. Takvim yaşı bir bireyin hangi gelişim döneminde olduğu hakkında bilgi vermektedir.

Kültür

Her birey bir kültürel çevrede doğmakta ve gelişmektedir. Kültür bir grubun nesilden nesile aktardığı tüm ürünleri olarak tanımlanmaktadır. Her kültür kendine özgü değerlere, inançlara, geleneklere ve davranış biçimlerine sahiptir.

SONUÇ

Gelişim psikolojisi ile ilgili yayınlara bakıldığında çoğunlukla çocukluk ve ergenlik dönemlerine geniş yer verildiği yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine ise görece daha az değinildiği görülmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde geçirilen yaşantılar, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki gelişimin temellerini oluşturdukları için oldukça önemlidir. Ancak gelişim ergenlik dönemi ile birlikte son bulmamaktadır. Aksine, insan gelişimi ölüme kadar devam etmektedir.

Bölüm 2- Yaşam Dönemleri ve Yaşam Dönemlerine İlişkin Farklı Yaklaşımlar

GELİŞİM VE GELİŞİM SÜREÇLERİ

Gelişim kuramlarından bazıları insanların biyolojik/ fiziksel süreçlerine, bazıları bilişsel süreçlerine, bazıları duygusal ve sosyal süreçlerine ağırlık vermişlerdir. Bir önceki bölümde de ayrıntılı olarak değinilen bu süreçleri kısaca hatırlatalım.

Biyolojik/fiziksel Süreçler: Genetik/kalıtsal özellikler, beyin gelişimi, fiziksel büyüme, motor (harekete ait) beceriler, beslenme, hormonal değişimler, hastalıklar gibi bireyin fiziksel özelliklerinde etki yaratan süreçlerdir.

Bilişsel süreçler: Dil edinimi, düşünme, kavrama, akıl yürütme, analiz ve sentez yapma, hayal gücü yaratıcılık özelliklerinde etki yaratan, genel anlamda zekâyı ilgilendiren süreçlerdir.

Sosyo-duygusal süreçler: Duygular, ebeveyn ve aile ilişkileri, akran ilişkileri, sosyal ilişkiler, toplumla kültürle kurulan bağlar ve kişilik özellikleriyle ilgili süreçlerdir.

GELİŞİMDE DÖNEM KURAMLARI VE GELİŞİM GÖREVLERİ

Kuramcılar arasındaki hararetli tartışma konuları arasında yer alan bir diğer konu da gelişimdeki süreklilik-süreksizlik meselesidir.

Dönem Kuramlarının Özellikleri Yapı

Güdü, yetenek, beceri vs. boyutlarının tutarlı bir örüntü olarak açıklanması