

ORTA YETİŞKİNLİK



Orta Yetişkinler

- Doęumdan řu ana kadar olan zaman yerine, kalan zaman hakkında daha çok dūřunürler.
- Nerede olduklarına dönüp bakmaya başlarlar.
- Buldukları zamanda ne yaptıklarını ortaya koyarlar.
- Kalan zamanı iyi değerlendirme çabasındadırlar.

Değişen Orta Yaş

- Günümüzün 60 yaşındakilerin bir çoğu bir iki nesil öncesinin 40 yaşındakilerden görünüş olarak daha iyi, daha üretici ve daha zindedir.



Neden?

- “60 yeni 40’tır.”

Orta Yaş Araştırmaları

- Yetişkinlerin yaşlandıkça yaş kimliklerinin (kişinin kendisini ait hissettiği yaş) kronolojik yaşlarından daha genç olduğuna ilişkin tutarlı bulgular vardır.
- 65-69 yaşlarındaki kişilerin yarısı kendilerini orta yetişkin olarak tanımlamaktadır.
- Bazı kişiler orta yetişkinliğin üst sınırı olarak emekliliğe geçişi düşünür.
- Artan oranda nüfusun yüzdesi orta ve yaşlı yetişkinlerden oluşmaktadır.

Orta Yetişkinlik

- 40-45 yaşları ile 60-65 yaşlar arası gelişimsel dönem.
- Yaşlanmayla ilişkili fiziksel ve psikolojik belirtiler kendini gösterir.
- Zamanın yeniden yapılandırılması ve hayattaki önceliklerin değerlendirilmesi aşamasıdır.
- Biyolojik işlevlerdeki düşüşün aksine eğitim, kariyer ve ilişkiler konusunda yükseliş söz konusudur.
- Bir çok kişi için büyüme ve kaybın dengelendiği tek dönemdir.

- Büyüme kayıp dengesi orta yetişkinliğin başında daha belirgindir.
- Orta yetişkinliğin sonlarına doğru
 - Ebeveyn ölümü,
 - En son çocuğun evden ayrılışı,
 - Büyükanne büyükbaba olma,
 - Emeklilik,
 - Ciddi sağlık sorunları

*kayıplar kazançları geçmeye başlar.

Fiziksel Değişimler

- Fiziksel değişimler yavaş yavaş ortaya çıkar.



Genetik faktörler, yaşam kalitesi, kronik hastalıkların olup olmaması bu sürecin gecikmesine ya da öne çekilmesine yol açabilir.

Yaşlanma sürecini önlemek ve etkilenmek için hala zamanımız varken daha sonraki yaşamımıza göz atacağımız bir penceredir.

- ❖ **Gözle Görülür İşaretler ?**
- ❖ **Boy ve Kilo ?**
- ❖ **Kuvvet, Eklemler ve Kemikler ?**
- ❖ **Görme ve Duyma ?**
- ❖ **Kardiovasküler Sistem ?**
- ❖ **Uyku ?**

Gözle Görülür İşaretler

- Doku altındaki kolojen ve yağ kayıpları yüzünden kırışıklıklar ve sarkmalar,
- Güneş ışığına maruz kalan el ve yüz gibi alanlarda yaşlılık lekeleri,
- Melanin üretimindeki azalma yüzünden incelen saçlar ve kırılma,

Boy ve Kilo

- Orta yaşta boyda kısalma gözlenir,
 - 25 ile 75 yaş arası ortalama 5 cm
 - Omurdaki kemik kaybı
- Orta yetişkinlikte fazla kilolu olmak önemli bir sağlık sorunudur.
 - Hipertansiyon, diyabet, sindirim rahatsızlıkları
 - Ölüm riski artar

Kuvvet, Eklemler ve Kemikler

- Yaşla birlikte kas kaybı ortaya çıkmaya başlar,
- Eklem sertleşmesi ve hareket güçlüğü yaşanır,
- Kemik erimesi riski yüksektir (özellikle menopoz sonrası kadınlarda)
- Orta yaşın sonlarına doğru kemikler daha kolay kırılır, daha geç iyileşir.

Görme ve Duyma

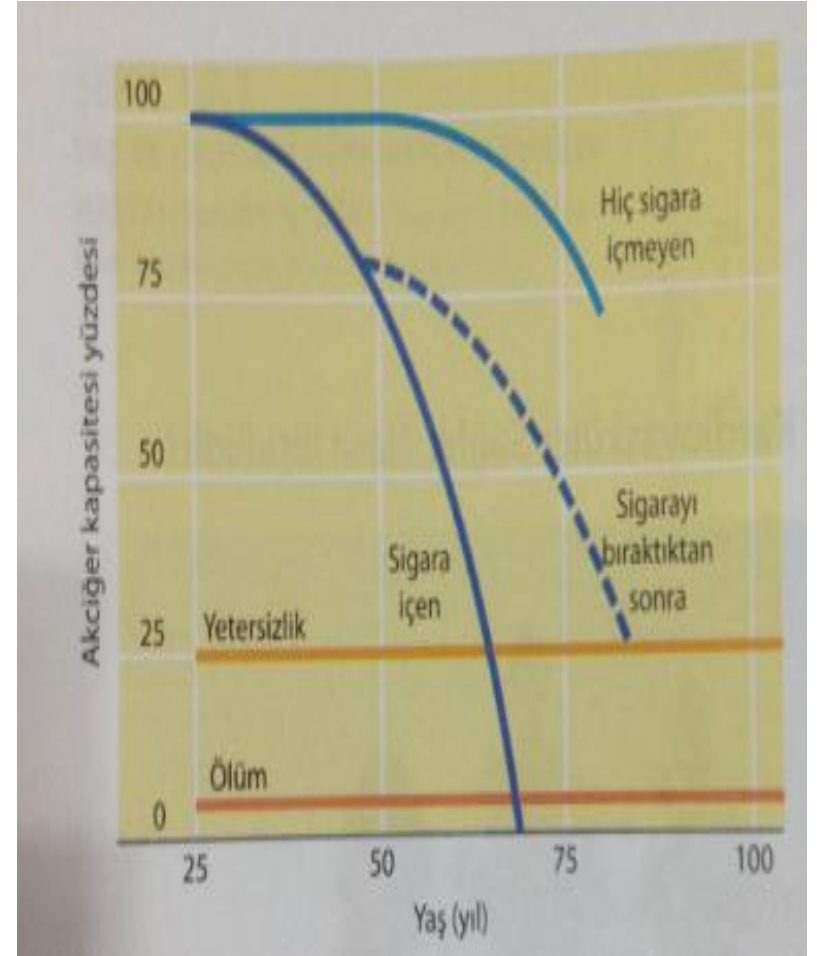
- Yakın nesnelere görmekte zorlanmaya başlarlar.
- Orta yaşın sonlarına doğru göze kan akışı azalır.
- Azalmış kan akışı görüş açısını daraltır ve gözdeki kör noktaların artmasına neden olur.
- Duymadaki düşüş 40 yaşlarında başlar.
- 50 yaş üstü kişilerin çoğunda işite kaybı oluşur.

Kardiovasküler Sistem

- Yüksek kan basıncı ve yüksek kolestrol kardiovasküler hastalık riskini artırır.
- Spor, kilo kontrolü, meyve-sebze ve tahıllardan oluşan zengin diyetler kardiovasküler sorunların önüne geçebilir.

Akciğerler

- Orta yaş boyunca akciğer kapasitesinde çok az değişim olur.
- Sigara içenlerin orta yaşta akciğer kapasiteleri aniden düşer.



Uyku

- Uyku kalitesi düşer,
- Yatakta uyanık kalma süresi uzar,
- Sabahları dinlenmişlik hissi azalır,
- Uyku problemleri
 - Reçeteli-reçetesiz ilaç kullananlarda,
 - Obezite sorunu olanlarda,
 - Kardiovasküler hastalığı olanlarda,
 - Depresif belirtileri olanlarda,

Menopoz

- Kalıtım ve deneyim menopozun başlangıcını ve belirtilerini etkiler.
- Sigara içen kadınlar menopoza bir-iki yıl erken girerler çünkü tütün ve katran yumurtalıklara zarar verir.
- Menopozda yumurtalıklar tarafından üretilen östrojen aniden azalır.
 - Sıcak basması, mide bulantısı, yorgunluk, hızlı kalp atışı gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkarır.

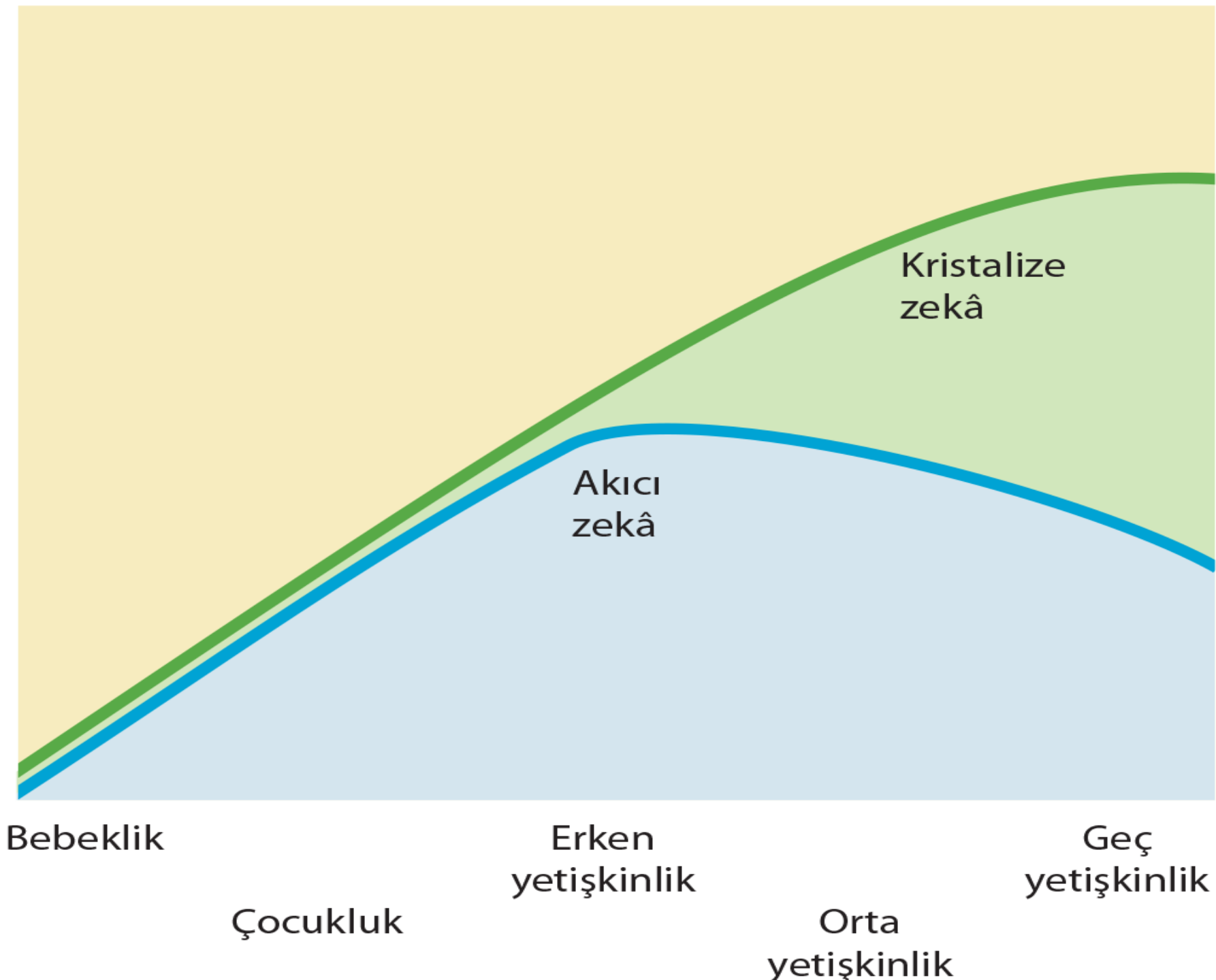
Orta Yaşlı Erkeklerde Hormonal Değişiklikler

- Cinsel hormon düzeyleri ve aktivitelerinde azalma olmakla birlikte, üreme fonksiyonlarını kaybetmezler.
- Testestron üretimi ve sperm sayısı çok az düşüş gösterir.

Bilişsel Gelişim

- Zeka (Horn'a göre)
 - Kritalize zeka: bireyin birikmiş bilgisi ve sözel becerisi olarak tanımlanır.
 - Orta yetişkinlikte artmaya devam eder.
 - Akıcı zeka: soyut muhakeme yapabilme becerisi olarak tanımlanır.
 - Orta yetişkinlik yıllarında düşmeye başlar.

Zekâ gelişimi



Bebeklik

Çocukluk

Erken
yetişkinlik

Orta
yetişkinlik

Geç
yetişkinlik

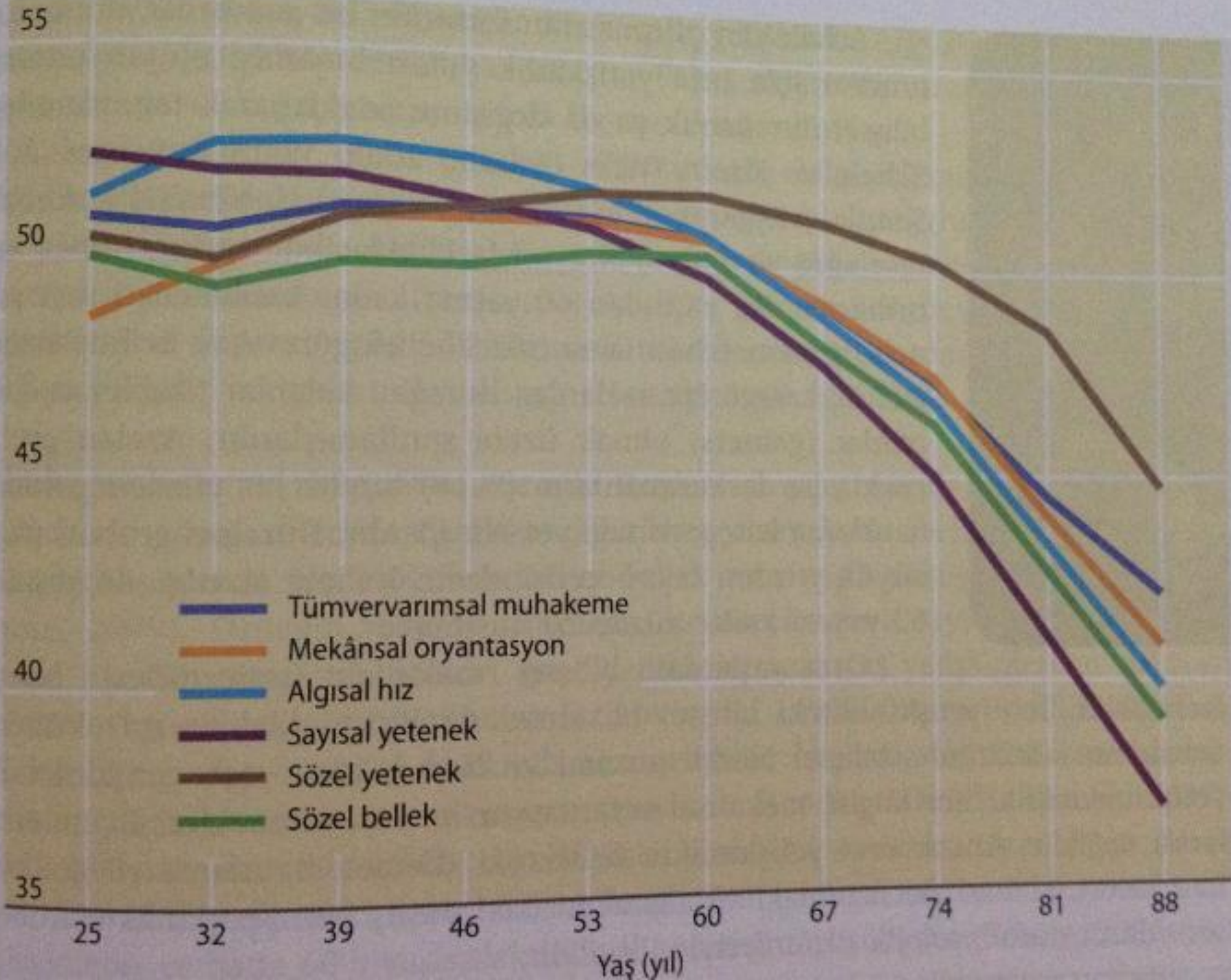
Kristalize
zekâ

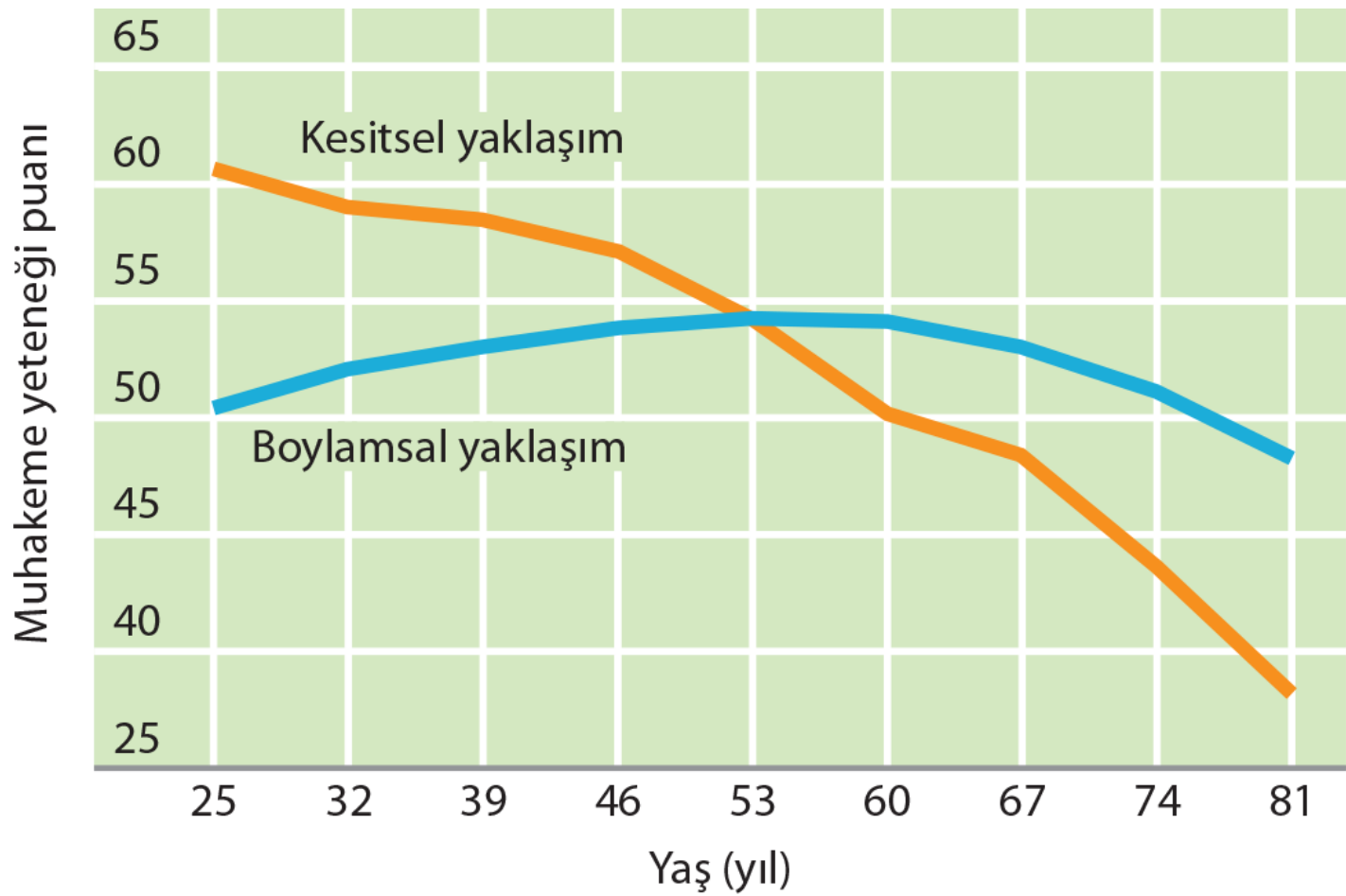
Akıcı
zekâ

Seattle Boylamsal alışması

- Katılımcılar 1956'dan itibaren 7 yıllık aralıklarla ölçülmüştür.
- İnsanların zeka değişimleri ve durağanlığını inceler.
 - Kelime bilgisi,
 - Sözel bellek,
 - Sayılarla işlemler,
 - Mekansal oryantasyon,
 - Tümevarımsal Muhakeme,
 - Algısal Hız

Ortalama puanlar





ŞEKİL 15.7

ORTA YETİŞKİNLİKTE ZİHİNSEL DEĞİŞİMLERİN ENLEMESİNE-KESİTSEL VE BOYLAMSAL

KARŞILAŞTIRMALARI: *Sizce, neden muhakeme yeteneği orta yetişkinlik boyunca en yüksek seviyededir?*

Bilgi İşleme

- Bilgi İşleme Hızı
 - Algısal hız ilk yetişkinlikte düşmeye başlar, orta yetişkinlikte düşmeye devam eder.
 - Bilgi hızını ölçmek için ışığı görür görmez bireylerin butona basması istenir.
 - Orta yetişkinler genç yetişkinlerden daha yavaştır.

Orta Yetişkinlik Döneminde Sosyo- Duygusal Gelişim

Kişilik Kuramları ve Gelişim

Erikson'un Üretkenliğe Karşı
Verimsizlik Dönemi

Üretkenliğe Karşı Durağanlık

Üretkenlik: çocuk yetiştirme ya da yaratıcı veya üretken çabalar aracılığıyla yeni nesli oluşturma ve rehberlik etme ilgisi olarak tanımlanır.

- Çocuk yapma tek başına üretkenlik için yeterli değildir.
- Geleceğe inanç, türlere inanç ve başkalarına önem vermek bu evredeki gelişimin ön koşuludur.
- Başkalarının çocuğuna da daha iyi bir dünya bırakmak için uğraşabilir.

- Durağanlık
 - Üretkenliğin olmadığı durum.
 - Kişinin ilgisinin kendisine dönük olması,
 - Sıkıntı,
 - Psikolojik gelişimin olmaması

Orta Yaş Bunalımları

- Gençlik çağlarını geride bırakmanın duygusallığı ve yaşlanmanın hissedilmesi ile dramatik olarak özgüvenin azalması sonucu görülen bir süreç olarak tanımlanmıştır.
- Bu kişiler amaçları ya da idealleri ile ilgili olarak yeniden bir değerlendirmeye girebilir ve bu durum kariyer, iş-yaşam dengesi, evlilik, duygusal ilişkiler, harcamalar veya fiziksel görünüm gibi günlük yaşamda ya da rutinde, önemli değişimler yapma arzuna dönüşebilir.

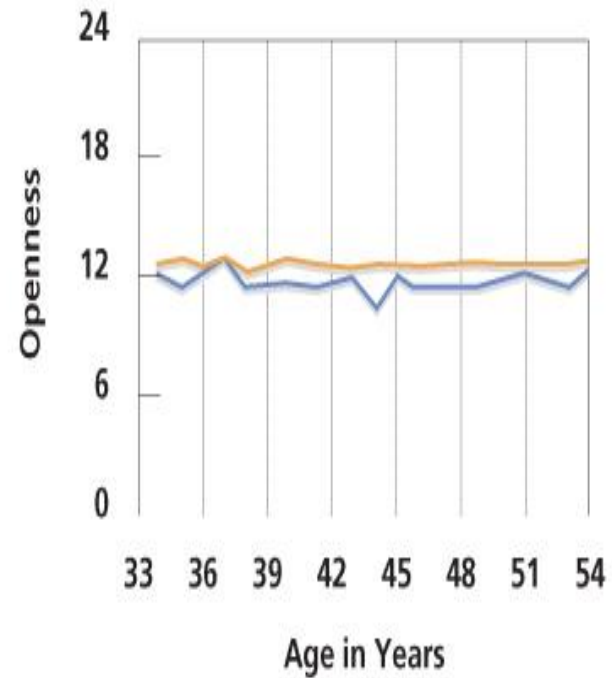
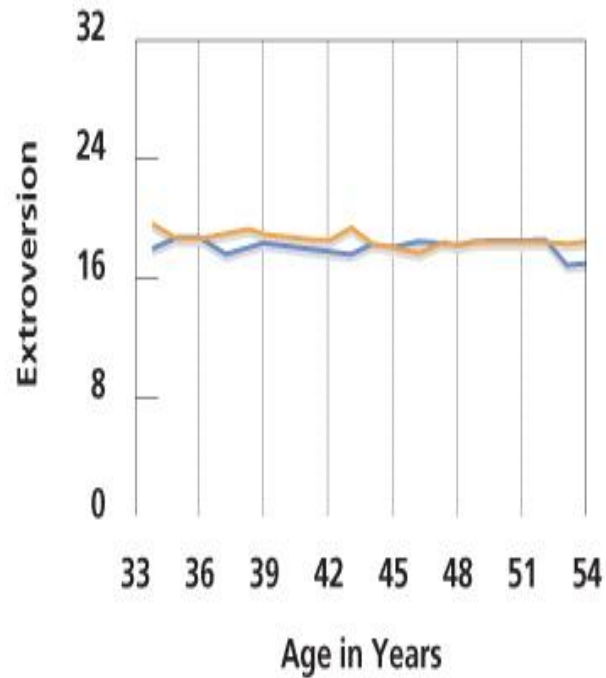
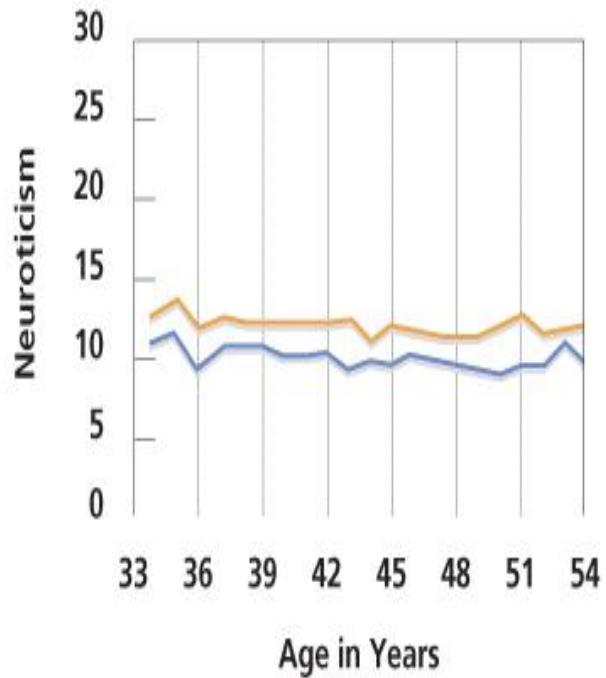
- Çoğu insan için orta yaş bir kriz değildir.
- Pek çok bilişsel beceriler orta yaş döneminde zirve yapar
- Bir çok birey kariyerinin zirvesine bu dönemde ulaşır.
- Genel olarak iyi olma hali ve yaşam doyumunu bildirimlerinin yüksek olduğu görülür.
- Söz konusu orta yaş krizlerinde yaşam olaylarının etkisi daha fazladır (iş kaybı, ekonomik sorunlar, hastalık).

İstikrar ve Değişim

- Costa ve McCrae'nin Baltimore Çalışması
 - 20-90 yaşlar arası, üniversite mezunu 1000 kişi
 - Kişilik faktörlerinin büyük ölçüde stabil olduğunu gösteriyor.
 - Dışa Dönüklük
 - Uzlaşmacılık
 - Sorumluluk
 - Nevrotiklik
 - Açıklık

TABLO 13.1 Beş Faktör Modeli

Faktör	Boyutların Uç Noktaları
Dışa dönüklük	Konuşkan, enerjik ve iddialı ya da sessiz, çekingen ve utangaç
Uzlaşmacılık	Sempatik, nazik ve şefkatli ya da soğuk, kavgacı ve zalim
Sorumluluk	Planlı, sorumlu ve dikkatli ya da dikkatsiz, uçar ve sorumsuz
Nevrotiklik	Durağan, sakin ve rekabetçi ve ya da endişeli, dengesiz ve huysuz
Açıklık	Yaratıcı, zeki ve yeni tecrübelerle açık ya da basit, sığ ve zeki olmayan



■ Females
 ■ Males

(Source: Adapted from Costa et al., 1986, p. 148.)

Orta Yaşta Aşk ve Evlilik

- Romantik aşk ve Şevkat içeren aşk



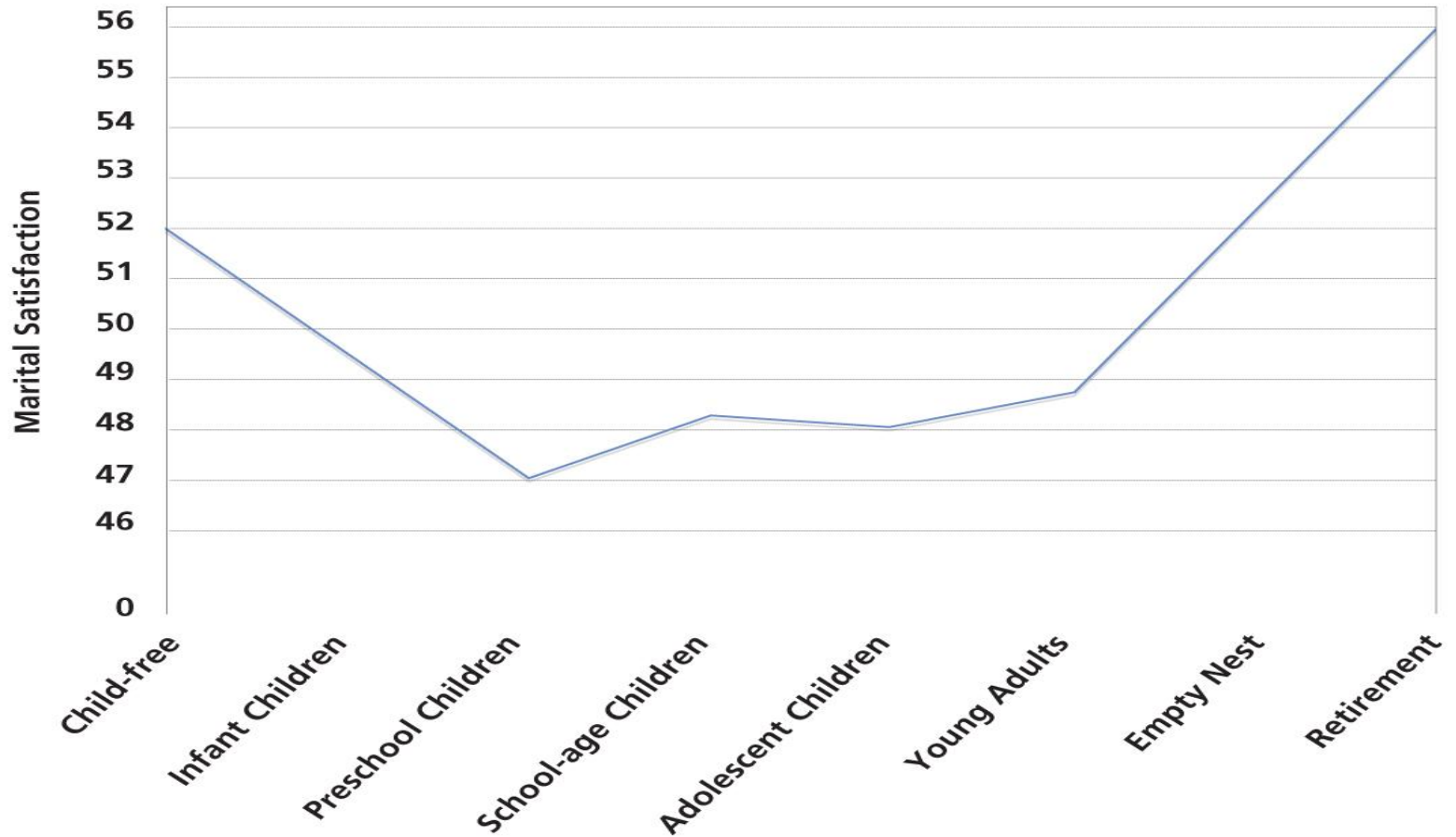
Orta yetişkinlik

(güven, sadakat, karşılıklı duygusal ilgi)

İlk Yetişkinlik

(fiziksel çekicilik, tutku)

Evlilik Doyumu (U)



(Source: Adapted from Rollins & Cannon, 1974.)

Orta Yetişkinlikte Boşanma

- Boşanmak için neden orta yetişkinliğe kadar bekliyor insanlar?



- Çocuklardan dolayı evliliği sürdürmek
- Kadınlar:
 - Sözlü, fiziksel, cinsel istismar,
 - Alkol ve uyuşturucu kullanımı,
 - Aldatma
- Erkekler
 - Belli bir sorun yok, sadece aşk ya da sevginin bitmesi
 - Aldatma
 - Farklı değerler, yaşam tarzları

Boş Yuva Sendromu

- Çocukların evden ayrılması
- Evlilik doyumu



Artar

Çocukların evden ayrılmasıyla eşler birbirlerine daha fazla vakit ayırırlar.

Birbirlerine ayırdıkları zamanın kalitesi de artar.

- Yetişkin çocuğun eve geri dönmesi?

Sandviç Nesil

- Orta yaş yetişkinler, hem çocuklarının ihtiyaçlarını karşılar hem de yaşlı ebeveynlerinin bakımı ile ilgilenirler.
- Bu durum orta yetişkinlerin yükünü artırır.

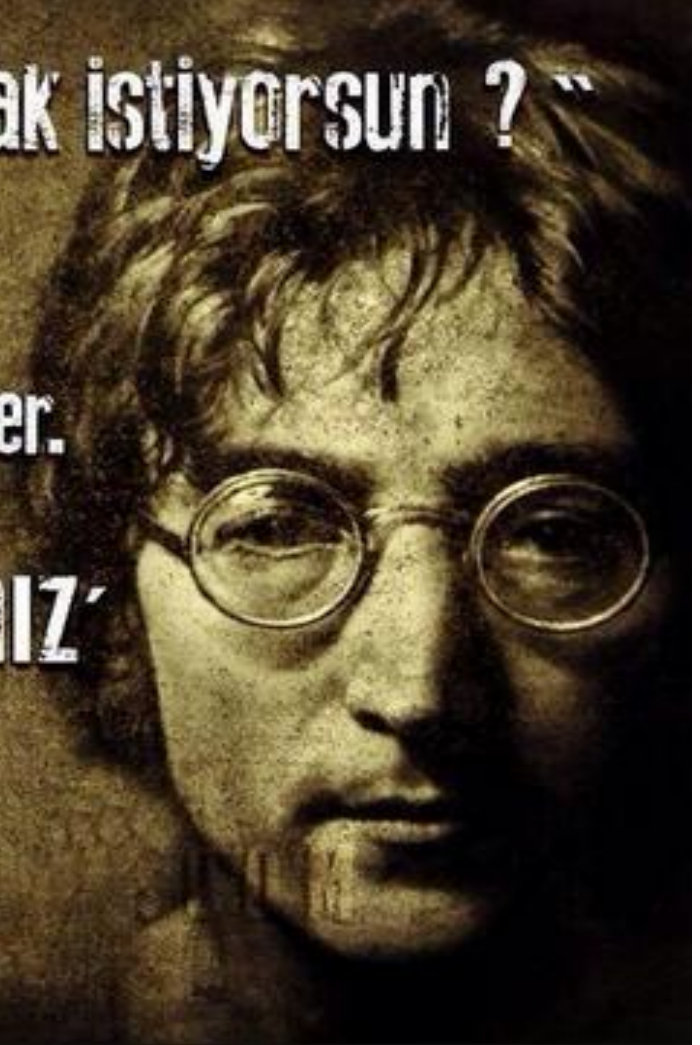
Boş Zaman

- Bireylerin işlerinden sonraki zamanlarda hobiler, spor ya da okuma gibi etkinlikler ve kendi seçtikleri ilgileriyle uğraştıkları hoş zamanlardır.
- Yapılandırılmış ve tatmin edici boş zaman etkinlikleri emekliliğe hazırlığın önemli bir parçasını oluşturur.

Hayatın Anlamı

“Okulda ‘büyüyünce ne olmak istiyorsun?’
diye sordular. Ben de
‘**MUTLU**’ yazdım. Bana
‘ödevi anlamamışsin’ dediler.
Bende onlara
‘**siz hayatı anlamamışsınız**’
dedim. ,, – John Lennon

John Lennon



Hayatın Anlamının Sorgulanması (Baumeister ve Vohs, 2002)

- Amaca olan ihtiyaç
- Değerlere olan ihtiyaç
- Yeterlilik hissine olan ihtiyaç
- Benlik değerine olan ihtiyaç