



# Yaşlılık Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim

Doç. Dr. Neslihan G. Karaman

## Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk

- Geçmiş yaşamı değerlendirme
- Geçmişe yönelik pişmanlık geleceğe yönelik umutsuzluk

### Benlik bütünlüğü nasıl sağlanır?

- Geçmişini kabullenmek yaşadıklarından tatmin olmak
- Geleceğe ölüm korkusu olmadan kabullenmek
- Kendi yeteneklerine güven



## Yaşam Boyu Gelişimsel Model

- ❑ Sağlığın yaşam boyu bir süreçtir
- ❑ Sağlık çok boyutlu bir kavramdır
- ❑ Sağlık multidisipliner çalışılması gereklidir.
- ❑ Her zaman kazançlar ve kayıplar olacaktır.
- ❑ Sağlık sosyal ve tarihsel süreçte oluşmuştur.



## Kopma Kuramı (Cumming & Henry, 1961)

- Etken durumdan edilgen duruma geçiş
- Toplumsal hayattan çekilme
- Tamamen ya da kısmen içe çekilme ,
- Geri çekilme birey veya toplum tarafından başlatılabilir.





**Yaşlı bireylerin toplumdan çekilmesi olağan bir süreç midir?**

## Etkinlik Kuramı (Havighurst)

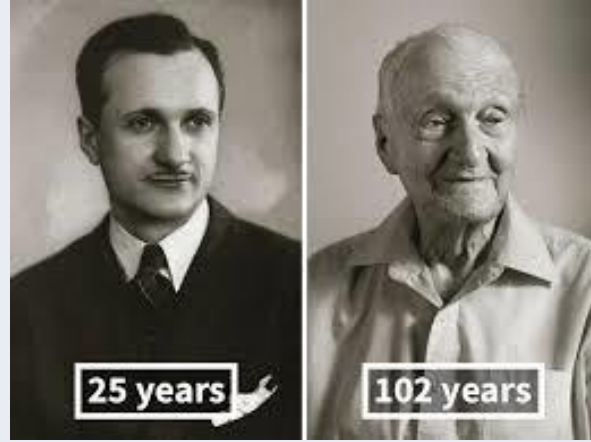
- ❑ Sosyal etkinliklerin önemine vurgu
- ❑ Birey için anlamlı etkinlik
- ❑ Benlik algısı ve yaşam doyumu ↔ sosyal roller
- ❑ Sosyal rollerin düzenlenmesi



## Süreklilik Kuramı (Atchley)

### Yaşlı Birey

- Alışkanlıklarını
- Yaşam tarzını
- Yaşam tercihleri
- İlişki tarzını
- Kişilik özelliklerini



orta yaşlılıktan yaşlılığa taşır .



**Günlük hayatınızda yaşlılara yapılan bir ayrımcılık  
ile karşılaştınız mı ?**



## Yaşlılık Toplumsal Kalıpyargıları

- 1) Yaşlılığın gelişim süreci yoktur. Yaşlılık sona ölüme yaklaşma anlamı taşır.
- 2) Yaş kronolojik olarak artar ve yaşlanma önlenemez.
- 3) Yaşlılar üretim dışı kalmış, pasif kişilerdir. Yaşlılığı aktif bir şekilde yaşamak mümkün değildir.
- 4) Yaşlılık bunama ile eş anlamlıdır.



## Yaşlılık Toplumsal Kalıpyargıları

5) Yaşlıların huyları sabittir ve değişemez.

6) Yaşlı hoşgörülü ve esnek değildir.

7) Yaşlılar aileleri ve sevdikleri tarafından terk edilen yalnız kişilerdir.

8) Yaşlılar çeşitli hastalıklar nedeniyle yatağa bağımlıdır.



## Yaşlılıkta Kişilik

- Entegre
- Zırhlı Savunucu
- Pasif -Bağımlı
- Dağılmış -Çözülmüş



# Yaşlılıkta Kişilik

- ❑ Hostilite **Sağlık Davranışları** → Kalp Rahatsızlıkları
- ❑ Kaygı → Kalp Rahatsızlıkları
- ❑ Yaşlılıkta depresyon
- ❑ Kişilik Bozuklukları



# Yaşlılıkta Stres, Kaygı, Depresyon ve Baş Etme Becerileri

- Yaşlılıkla ilgili değişimler stres kaynağı oluşturur.
- Problem odaklı vs. Duygu odaklı baş etme
- Planlı problem çözme
- Kendine saklama
- Sosyal destek arayışı
- Kaçınma
- Sorumluluęu kabul etme
- Kadercilik
- Doęa üstü güçlere inanma



# Stres ile Baş Etmede Sistem Yaklaşımı



## Yaşılıhta Koruyucu Faktörler

- Kontrol Algısı
- Optimistik kişilik özelliği
- Psikolojik Dayanıklılık
- Duygusal Tutarlılık
- Dışa dönüklük

## Aile Bireyleri İle İlişkileri

- Geçmiş deneyim ve anıların paylaşabileceği bir ortam
- Yakın aile desteğine ihtiyaç
- Toplulukçu kültürlerde yaşlının bakım ihtiyaçlarını karşılama

## Yaşlılara bakım veren aile üyeleri

- Depresyon, kaygı, fiziksel yakınmalar açısından risk faktörü
- Araçsal ve duygusal desteğe ihtiyaç



## Arkadaşlarıyla İlişkileri

- Sosyal Destek
- Bilgi ve beceri paylaşımı
- Öneri getirme
- Yardım etme



## Kendi Bakımını Üstlenen Kişiler İle İlişkileri

- ❑ Güven duygusu ile ilgili sıkıntılar
- ❑ İlişkinin gelişmesi için 3. kişiye ihtiyaç
- ❑ Bakım veren kişide tükenme, fiziksel ve psikolojik sınıktılar
- ❑ Bakım alana ve bakım verene psikolojik müdahale

## Yaşlılıkta Rol Değişimleri



- İşsiz bir hayata ve ekonomik kısıtlılıklara uyum
- Yeni uğraş alanları başa çıkmada etkili olabilir.
- Büyükanne/ büyükbaba olmak geleceğe yönelik umutlarını artırabilir.
- Yetişkin çocuklara araçsal destek sağlayabilir.
- Değişen rollere hazır hissetmek önemli

## Yaşam Kalitesi ve Doyumu

- Toplumdan izole olmadan yaşam sürdürme
- Uygun yaşam koşulları
- Kaliteli sağlık hizmetlerine ulaşım
- Arkadaş ve komşular ile ilişkileri sürdürme
- Anlam ifade eden uğraşlar



## Yaşlılıkta Din

Din ve maneviyat yaşlılıkta sağlık ile ilişkili bulunmuştur.  
Dini aktivitelere katılım bir sosyalleşme ortamı sağlayabilir.



## Bilişsel becerilerde azalma

- ❑ Sözel anlam
- ❑ Mekansal oryantasyon
- ❑ Tümevarımsal yargılama
- ❑ Hesaplama
- ❑ Kelime akıcılığı



- ❑ Bilgi işleme hızında düşüş
- ❑ Bilişsel işlemler için daha fazla zamana ihtiyaç
- ❑ Pratik zekada yaş ile birlikte artış
- ❑ Duyuları kaydetme gücü ve duyarlılığında düşüş



Açık bellek: Edinilmiş bilginin istemli ve bilinçli geri getirme

Örtük bellek: Edinilmiş bilginin bilinçli hatırlama olmaksızın geri getirme

**Açık bellek yaşlanmaktan olumsuz etkilenir**

**Kristalize zekada düşüş beklenmemektedir.**





### Karar verme süreçleri

- Yeteri düzeyde uygun veri toplama gereksinimi duymazlar
- Bilgi, tecrübe ve tahminlerine dayalı karar verebilirler

### Bilgelik

- Sorunlara tecrübe ve pratik ile yaklaşma
- Acil ve işe yarar çözüm üretme



### Demans

- En sık karşılaşılan sorunlardan
- Yakın dönem bellekte güçlükler
- Zihinsel fonksiyonlarda ve problem çözmede düşüş
- Frontal lob becerilerinde düşüş
- Günlük işlevlerde sıkıntılar

\*Depresyon gibi bazı psikolojik hastalıklar demans ile karıştırılabilir

## Demans Türleri

- Alzheimer
- Multi-Enfarkt Demanslar
- Organik nedenlere bağlı demanslar

## Demans Evreleri

### 1. Dönem

- Hatırlamada günlük birey tarafından fark edilebilir.
- Birey bununla başa çıkmak için listeler tutar, yazar.
- Bir çok kişi bu dönemde kalır hastalık ilerlemez.



## Demans Evreleri



### 2. Dönem

- Dikkat ve yakın bellekte problemler
- Amaçsız ve tekrarlayıcı konuşma
- Kelimeler karıştırılır
- Eşyalar koyduğu yer hatırlanmaz
- Ani patlamalar, öfke, kızgınlık
- Bilmedikleri zaman bahane bulmaya çalışırlar
- Yakınları durumu fark eder.

## Demans Evreleri



### 3. Dönem

- Ağır bellek kaybı
- Yemek yemeyi unutma, tek tip yemek yeme
- Aylar ve mevsimlerin karışması
- Uygun giysi giyememe
- Yollarını kaybet
- 24 saat bakım gereksinimi duyma



Yaşlıların daha aktif bir hayat geçirmesi için yaşlı bireyler neler yapabilir, toplum nasıl katkı sunabilir?

THE END.

