

MARION G. MASON

1992 yılında Ohio State Üniversitesinde Gelişim Psikolojisi dalında doktorasını tamamladı. Pensilvanya Bloomsburg Üniversitesinde Psikoloji lisans öğrencilerine 20 yıl boyunca Yaşam Boyu Gelişim, Yetişkinlik ve Yaşlılık dersleri verdi. Derslerde teknoloji kullanımı üzerine uzmanlaşarak online sunum, etkinlik, sınav geliştirme ve e-kitap projelerinde çalıştı. Pearson Education ve McGraw Hill Education'da içerik geliştirici olarak çalıştı. Yetişkinlik ve Yaşlılık kitabı, alanda ilk kitaplardan biri olmasının yanı sıra, **Ölmek ve Ölüm** başlığıyla bitmek yerine **Yaşam Doyumu ve Mutluluk** bölümüyle sona ermesiyle de öne çıkar. Halen, işlenmemiş/tam gıdalar, sebze ve bitki ağırlıklı yemek pişirme alanında bilgi edinerek ve yarı maraton koşuları yaparak başarıyla yaşlanma tecrübeleri gerçekleştiriyor.

kaknüs yayınları: 671
psikoloji: 52

isbn: 978-975-256-466-4

I. basım, 2022 istanbul
yayıncı sertifika no: 11216

kitabın adı: yetişkinlik ve yaşlanma psikolojisi
kitabın orjinal adı: adulthood and aging
yazarı: marion g. mason
ingilizceden çeviren: senam bilgin
copyright © 2011 Pearson Education, Inc.
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları © 2015

yayına hazırlayan: seda darcan çiftçi
editör yardımcısı: cevriye kibar bağdatlı
akademik danışman: prof. dr. halil ekşi
yayın koordinatörü: muhammed çiftçi
teknik hazırlık: mustafa sabri saldamlı
kapak düzeni: kaknüs ajans
baskı: alemdar ofset
cilt: çevik matbaacılık

ni olmaksızın kısmen ya da tamamen yeniden basılamaz,
herhangi bir kayıt sisteminde saklanamaz, hiçbir şekilde elektronik, mekanik,
fotokopi ya da başka türlü bir araçla çoğaltılıp iletilemez.

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.
merkez: mimar sinan mah., selâmi ali efendi cad., no: 33, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 341 08 65 kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, çağaloğlu, fatih, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 satis@kaknus.com.tr

www.kaknus.com.tr

    /kaknusyayinevi

Marion G. Mason

Yetişkinlik ve Yaşlanma Psikolojisi

Türkçesi:
Senam Bilgin

kak1üs

*Bana başarılı yaşlanma ile ilgili çoğu şeyi
öğreten Jean Sherry Weston'a ithafen*

İçindekiler

Önsöz	15
BÖLÜM 1	
Gelişim Psikolojisi ve Yaşlılık	25
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	26
Başlamadan Önce.....	27
Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanmayı Araştırmının Nedenleri	27
Yaşlanan Bir Nüfus / Karşılaşılan Zorluklar	28
Yetişkin Gelişimine ve Yaşlanmaya Psikolojik Bir Yaklaşım.....	34
Çok Disiplinli ve Çok Yönlü Bir Çalışma Alanı	35
En Son Gelişmeler: Psikoloji ve Katrina Kasırgası.....	38
Gelişim Psikolojisi Görüşü / Pozitif ve Gerçekçi Yaklaşım.....	40
En Son Gelişmeler: Pozitif Psikoloji ve Psikoterapi	41
Yaşın Çeşitli Boyutları.....	42
İşlevsel Yaş / Yaşla Gelen Etkiler.....	43
Detaylı Araştırma: Kesitsel ve Boylamsal Araştırmalar	44
Gelişim Felsefesi Olarak Üst Kuramlar.....	48
Mekanistik Üst Kuram / Organizmal Üst Kuram / Bağlamsal Üst Kuram	49
Yetişkin Gelişimine ve Yaşlılığa Kuramsal Yaklaşımlar	53
Biyojik Kuramlar / Bağlaşımçı Yaklaşımlar / Sosyokültürel Kuramlar / Seçme, En Uygun Hâle Getirme ve Ödünleme Kuramı.....	54
Bilimsel Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanma Çalışmaları.....	66
Bilimsel Yaklaşım / Etik Açından Güvenilir Araştırmalar / Psikoloji Araştırmalarını Yorumlamak	66
Bölüm Özeti	73
Kavrama Soruları.....	75
Anahtar Kavramlar.....	76

“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	77
Okuma Önerileri	77
İnternet Sitesi Önerileri.....	78

BÖLÜM 2

Bireysel ve Çok Kültürlülüğe İlişkin Farklılıklar	79
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	80
Başlamadan Önce.....	81
Birey ve Grup Farklılıkları.....	82
İnsani Farklılıklar ile İlgili Psikoloji Araştırması / Ortalama ve Normalle İlgili Olan Varsayımlar / Yaşlanan Nüfusun Detaylı Analizi	82
Farklılık Alanları.....	90
Doğu ve Batı Kültürleri / Yaş ve Yaş Ayrımcılığı	90
Detaylı Araştırma: Kültürler arası ve Çok Kültürlü Araştırmalar	93
Cinsiyet	97
En Son Gelişmeler: Hong Kong’da Kadınlar ve Boşanma.....	101
Amerika’da Kültür, Etnisite ve Irk	103
En Son Gelişmeler: Kızılderili Kabile Üniversiteleri	107
Dini Kültürler ve Uygulamalar / Bireyler arası Değişkenlik	108
Çeşitliliği Kabul Etmek	114
Bölüm Özeti	116
Anahtar Kavramlar.....	118
Kavrama Soruları.....	118
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	119
Okuma Önerileri	119
İnternet Sitesi Önerileri	120

BÖLÜM 3

Sağlıklı Yaşam Biçimleri ve Başarılı Yaşlanma	121
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	122
Başlamadan Önce.....	123
Daha Uzun Ömürler	124
Uzun Ömür ve Tahmini Yaşam Süresi / Asırlıklar.....	125
En Son Gelişmeler: Daha Dengeli Bir Hayata Doğru İlerlemek	129
Sağlıklı Yaşam Biçimleri	130
Fiziksel Zindelik	131
Detaylı Araştırma: Betimsel Analiz ve Karşılaştırma Araçları.....	132

Beslenme / Uyku.....	137
Sağlıklı Yaşamın Bilindik Engelleri.....	143
Sigara / Obezite / Alkol Alımı / Stres.....	144
En Son Gelişmeler: Biyogeri bildirim 24/7.....	154
Sağlıklı Yaşlanma.....	156
Bölüm Özeti.....	159
Anahtar Kavramlar.....	160
Kavrama Soruları.....	160
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	161
Okuma Önerileri.....	162
İnternet Sitesi Önerileri.....	163

BÖLÜM 4

Kimlik Gelişimi ve Kişilik	165
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?.....	166
Başlamadan Önce.....	167
Kişilik Modelleri.....	168
Erikson’un Gelişim Evreleri Kuramı.....	170
Ergenlik ve Yaklaşan Yetişkinlik.....	171
En Son Gelişmeler: İnternet Kimlikleri.....	176
Genç Yetişkinlik / Orta Yetişkinlik.....	178
En Son Gelişmeler: Teknoloji Dostu Kişilikler.....	191
Geç Yetişkinlik / Erikson’un Evre Kuramına Karşı Eleştiriler.....	192
Beş Faktör Kişilik Modeli Özellikleri.....	199
Faktörler.....	201
Detaylı Araştırma: Korelasyonel Analiz.....	202
Güncel Araştırma: Cinsiyet, Yaş ve Kültür.....	205
Bölüm Özeti.....	208
Anahtar Kavramlar.....	210
Kavrama Soruları.....	210
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	211
Okuma Önerileri.....	212
İnternet Sitesi Önerileri.....	212

BÖLÜM 5

Arkadaşlık ve Aşk İlişkileri	213
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?.....	214

Başlamadan Önce.....	215
Arkadaşlıklar.....	216
Arkadaşlık Geliştirme / Konvoy Arkadaşlık Modeli.....	216
Bekâr Yaşam Biçimleri.....	220
Aşk İlişkileri Kurmak.....	221
Üçgen Aşk Kuramı.....	222
En Son Gelişmeler: İnternet Kimlikleri.....	222
Bağlanma Stilleri.....	225
Birlikte Yaşam.....	228
Birlikte Yaşayan Heteroseksüel Çiftler / Birlikte Yaşayan Eşcinsel Çiftler.....	228
Evlilik.....	234
Evlilikle İlgili Beklentiler / Sağlıklı ve Mutlu Evlilikler.....	234
Detaylı Araştırma: Güvenilirlik.....	238
Sonlar ve Yeni Başlangıçlar.....	240
Boşanan Çiftlerin Özellikleri.....	241
Boşanmaya Hazırlık / Yeniden Evlilikler.....	242
En Son Gelişmeler: Siber Alanda Sadakatsizlik.....	243
Bölüm Özeti.....	246
Anahtar Kavramlar.....	248
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	249
Okuma Önerileri.....	249
İnternet Sitesi Önerileri.....	250

BÖLÜM 6

Aileler, Nesiller ve Topluluklar.....	251
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?.....	252
Başlamadan Önce.....	253
Ebeveynlik.....	254
Ebeveynliğe Giden Yol / Ebeveynlik Doyumu.....	254
Detaylı Araştırma: Anketler ve Standart Testler, 2: Değerlendirme Geçerliği ..	259
En Son Gelişmeler: Cezaevi Anne ve Babaları.....	261
Çocuk Sahibi Olmamayı Seçmek.....	262
Büyük Ebeveynlik.....	263
Büyük Ebeveynlik Stilleri ve Roller / Büyük Ebeveynliğin Getirileri.....	263
Ailede Rol Geçişleri.....	268
Geçiş Modelleri / Ailede Statü Değişimi / Destekçi Aile Üyeleri.....	269
Yetişkinlik Boyunca Yaşam Düzenlemeleri.....	274

Bir Ev Atmosferi Yaratmak / Tipik Barınma Planları / Muhitler ve Topluluklar....	275
Yaşlılar İçin Barınma Seçenekleri.....	279
Detaylı Araştırma: Doğal Gözlem.....	280
En Son Gelişmeler: Toplum Öğretim Merkezleri	283
Bölüm Özeti	289
Anahtar Kavramlar.....	291
Kavrama Soruları.....	291
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	292
Okuma Önerileri	292
İnternet Sitesi Önerileri.....	293

BÖLÜM 7

Eğitim, Kariyer ve Emeklilik	295
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	296
Başlamadan Önce... ..	297
Yetişkinlik Boyunca Eğitim	299
Geleneksel Üniversite Öğrencileri / Yetişkin Öğrenciler / Yaşam Boyu ve Çok Yönlü Öğrenme	300
En Son Gelişmeler: Bilgisayar Rehberliği.....	305
Meslekler ve Kariyerler	309
Gelir, Sosyoekonomik Düzey ve Başarılı Yaşlanma / İş Yaşamının Değişken Doğası / Kişi / İş Uygunluğu	309
En Son Gelişmeler: İş Yeri Çarpıklıkları	314
İşle İlgili Stres Kaynaklar / Yaşlı Çalışanlar	317
Detaylı Araştırma: Öz-bildirim Günlükleri.....	321
Gönüllü Yapılan İş ve Toplum Katılım	324
Emeklilik.....	328
Emeklileri Nitelendirmenin Zorlukları / Bir Süreç Olarak Emeklilik	328
Ekonomik Sorunlar ve Yaşlanma	332
Emeklilik Programlarının Gelişimi / Emekliliği Finanse Etme Gerçeği / Sağlık Hizmeti Giderlerinin İdaresi / Politik Güç Olarak Yaşlı Yetişkinler	333
Bölüm Özeti	341
Anahtar Kavramlar.....	343
Kavrama Soruları.....	344
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	345
Okuma Önerileri	346
İnternet Sitesi Önerileri.....	347

BÖLÜM 8

Bellek ve Temel Biliş	349
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	350
Başlamadan Önce... ..	350
Bellek Modelleri.....	351
Bilgiyi İşleme / Paralel Dağılımlı İşlem	352
Bellek ve Yaşlanan Beyin	356
Beyin Görüntüleme / Beyin Gelişiminde Bireysel Farklılıklar	357
Yetişkinlik Boyunca Belleğin Performansı.....	362
Dikkat / İşleyen Bellek ve İşlem Hızı / Olaysal Bellek / Olaysal Olmayan Bellek... ..	363
En Son Gelişmeler: Rahatsız Edici Anılar.....	371
Bellek Hataları, Geliştirme Stratejileri ve Egzersiz.....	374
Yaygın Bellek Hataları / Bireysel Bellek Geliştirme Stratejileri	375
Detaylı Araştırma: Yanıltma	378
En Son Gelişmeler: Yaşlı Yetişkinler İçin Bellek Eğitimi.....	380
Bellek Eğitimi.....	382
Bölüm Özeti	384
Anahtar Kelimeler	386
“Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar	387
Okuma Önerileri	388
İnternet Sitesi Önerileri.....	388

BÖLÜM 9

Karmaşık Biliş	389
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	390
Başlamadan Önce... ..	391
Zekâ.....	392
Zekânın Değerlendirilmesi / Akışkan ve Kristal Zekâ /	
Alternatif Zekâya Teorileri	392
Yaratıcılık.....	402
Günlük Yaşamda Problem Çözme	404
Problem Çözme Performansındaki Faktörler.....	405
En Son Gelişmeler: Akıllı Robotlara Yüz Yerleştirmek	405
Seçme, En Uygun Hâle Getirme ve Ödünleme Stratejisi.....	408
Detaylı Araştırma: Gerçek Deneyler.....	409
Ahlaki Gelişim Kuramı	412
Günlük Yaşamdaki Kişisel Ahlaki Problemleri Çözme / Yetişkinlik Boyunca	

Ahlaki Biliş	413
En Son Gelişmeler: Ahlaki Mükemmellik	419
Ahlaki Bilişte İlerleme / Ahlaki Bilişte Cinsiyet Farklılıkları /	
Değer Sistemleri ve Ahlaki Biliş	420
Bölüm Özeti	426
Anahtar Kavramlar.....	428
Kavrama Soruları.....	428
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	429
Okuma Önerileri	430
İnternet Sitesi Önerileri.....	431

BÖLÜM 10

Tipik Fiziksel Yaşlanma	433
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	434
Başlamadan Önce... ..	435
Yetişkinlik Boyunca Fiziksel Yaşlanma.....	436
En Son Gelişmeler: Performans Artırıcı İlaçlar	438
Dış Görünüşteki Değişimler	439
Vücut Şeklindeki Değişimler / Ciltteki Değişimler / Saçtaki Değişimler	439
Duyusal Sistemlerdeki Değişimler	444
Görme Duyusundaki Değişimler / İşitme Duyusundaki Değişimler /	
Denge ve Hareketteki Değişimler / Diğer Duyusal Değişimler	444
En Son Gelişmeler: Yaşlanan Sürücüler	453
Vücut Sistemlerindeki Değişimler	456
Yaşlanan Kalp ve Dolaşım Sistemi / Yaşlanan Sindirim Sistemi / Yaşlanan	
Kemikler	456
Cinsellikteki Değişimler	459
Cinsellik Araştırmasında Karşılaşılan Sorunlar	459
Detaylı Araştırma: Fizyolojik Ölçümler	461
Genç Yetişkinlikte Cinsellik / Orta Yaş Döneminde Cinsellik / Kadın Cinsel	
Sağlığındaki Değişimler / Erkek Cinsel Sağlığındaki Değişimler / Geç	
Yetişkinlikte Cinsellik	464
Bölüm Özeti	473
Anahtar Kavramlar.....	476
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	477
Okuma Önerileri	478
İnternet Sitesi Önerileri.....	478

BÖLÜM 11

Hastalık, Rahatsızlık ve Bozukluklar	479
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	480
Başlamadan Önce... ..	481
Ayrımlar ve Bütünlük	482
Sağlığı ve Hastalığı Tanımlamak / Tanımlar ve Kategoriler / Bireysel Farklılıklar ve Çeşitlilik.....	485
En Son Gelişmeler: İngilizce Yeterliliği Olmayan Bireylere Danışmanlık	486
Fiziksel Hastalıklar	488
Kalp Damar Hastalığı / Kanser.....	489
Detaylı Araştırma: Sözde Deneyler	493
Beyin Damar Hastalıkları / Diyabet / Alzheimer Hastalığı.....	495
Psikolojik Bozukluklar.....	505
Sınıflandırmalar ve Bireysel Farklılıklar / Kaygı Bozuklukları.....	506
En Son Gelişmeler: Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin Sanat Terapisi.....	509
Duygudurum Bozuklukları.....	511
Bölüm Özeti	513
Anahtar Kavramlar.....	515
Kavrama Soruları.....	515
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	516
Okuma Önerileri.....	516
İnternet Sitesi Önerileri.....	517

BÖLÜM 12

Geç Yetişkinlikte Başa Çıkma ve Destek	519
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	520
Başlamadan Önce... ..	521
Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşlanma	522
Gelişimsel Olmayan Başa Çıkma Modelleri	523
En Son Gelişmeler: Farkındalık Eğitimi.....	523
Gelişimsel Düzenleme / Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı / Seçme, En Uygun Hâle Getirme ve Ödünleme	525
Başa Çıkma ve Uyumlama Teknolojisi	531
Ekolojik Gerontoloji (Yaşlılık Bilimi) / Uyumlama Teknolojisi ve Yaşlılar / Teknoloji ve Yaşlı Sürücüler / Bilgisayar Okuryazarlığı ve Yaşlılar.....	532
En Son Gelişmeler: Yaşlı Yetişkinler için Kişi-Bilgisayar Uyumu.....	539

Toplumsal Desteği Kabul Ederek Başa ıkma	541
Toplumsal İlişkiler ve Destek / Bakıcılara Yakından Bakış	542
Dindarlık, Başa ıkma ve Yaşlanma	547
Yaşlılığa Dair Dinİ Görüşler / Yetişkinlerde Din Gelişimi	548
Detaylı Araştırma: Büyük Veri Bankalarının Kullanımı	549
Başa ıkma ve Dindarlık.....	554
Bölüm Özeti	556
Anahtar Kavramlar.....	558
Kavrama Soruları.....	558
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	559
Okuma Önerileri	559
İnternet Sitesi Önerileri	560

BÖLÜM 13

Ölmek, Ölüm ve Yas	561
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	562
Başlamadan Önce... ..	563
Ölüm Kaygısı	563
Yaşam Sonu Kararları.....	566
Yaşama İradesi (Ön Direktif).....	567
En Son Gelişmeler: Ön Direktifle İlgili İletişim Geliştirmek	569
Palyatif Bakım ve Hospis Programları.....	571
Detaylı Araştırma: Nitel Analiz	573
Ötanazi ve Hekim Destekli Ölüm	575
Ölüme Yakın	577
Yaşam Sonuyla İlgili Araştırma Konuları / Psikolojik Değişimler / Ölüme Yakın Olanlarla Etkileşim / Fizyolojik Değişimler.....	577
Geçişler	584
Anma Törenleri / Yas / Komplikasyonlu Yas	584
En Son Gelişmeler: Yas Tutan Bireyler İçin İnternet Tabanlı Terapi	589
Bölüm Özeti	590
Anahtar Kavramlar.....	592
Kavrama Soruları.....	592
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	593
Okuma Önerileri	593
İnternet Sitesi Önerileri	594

BÖLÜM 14

Yaşam Doyumu	595
Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?	596
Başlamadan Önce... ..	597
Benlik: Gelişimin Merkezi.....	598
Benlik Şemaları ve Kimlik Kazanım Süreci Kuramı / Öz Saygı / Öz Yeterlik / Olası Benlikler / Kendini Gerçekleştirme	600
Bilgelik: Anlamalı Gelişim	613
İleri Biliş Olarak Bilgelik	614
En Son Gelişmeler: Toplumsal Uyuşmazlıklar ve Bilgelik	616
Biliş ve Eylemi Dengeleme Olarak Bilgelik / Yaşam Uzmanlığı Olarak Bilgelik / Gelişimin Nihai Aşaması Olarak Bilgelik.....	618
Öznel İyi Oluş	624
Yaşam Doyumu.....	625
Detaylı Araştırma: Yordama Modelleri	626
Olumlu ve Olumsuz Duygulanım	628
En Son Gelişmeler: Maddi ve Psikososyal Refah	629
Pişmanlıklar	630
Kapanış Düşünceleri	632
Alınan Kişisel Dersler / Gelecek Yönelimleri	632
Bölüm Özeti	636
Anahtar Kavramlar.....	638
Kavrama Soruları.....	638
“Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi?” İçin Cevaplar.....	639
Okuma Önerileri	640
İnternet Sitesi Önerileri	640
Araştırma Eki	641
Kavramlar Sözlüğü	659
Konu Dizini	677

Önsöz

Yetişkin Gelişimine ve Yaşlanmaya Yeni Bir Yaklaşım

Yetişkin gelişimi ve yaşlanma alanında araştırma yapmak için ne heyecan verici bir dönem! Yaşlanmakta olan nüfusun birçok özelliği, gelişim psikolojisi alanı, üniversite öğrencilerinin yaşam tarzları ve ilgileri hızla değişiyor. Terapist, sağlık hizmetleri uzmanı, sosyal hizmetler uzmanı olacak kişileri ve yetişkinlikte sık sık karşılaşılan fırsatlar ve zorluklarla ilgili olarak yetişkinlerle çalışmayı planlayanları bilgilendirmeye her zamankinden çok daha fazla ihtiyaç var.

Uzun Ömür ve Sağlıklı Yaşlanma

60'lı yaşlarda olan yetişkin sayısı çarpıcı bir oranda artarken farklı özelliklerdeki insanlardan oluşan bu grup hepimize ileriki yaşlarda yaşam kalitemizi etkileyebileceğimizi öğretiyor. Düşünün ki New England Yüz Yaş Araştırması'ndaki (erkekler 100+ ve kadınlar 102+ yaşlarında!) 1.500 yetişkinin %90'ı 90'lı yaşların ilk yıllarına kadar işlevsel olarak bağımsızdı (Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2004, 2007). Başarılı yaşlanmanın rol modelleri olan tanıdığımız insanların gerçek yaşam örnekleri arttıkça bir zamanlar yaşlanma ile çöküş arasında güçlü ilişki kurmamıza sebep olan kültürel bakış açımız umutlu ve iyimser bir tutumla yer değiştiriyor. Yaşlandığımızda sahip olacağımız yaşamın kalitesini şekillendirebilecek olan genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde yaptığımız seçimlerin etkileri bu kitaptaki başlıca konulardan biridir.

Uzun yaşamak, dolayısıyla yetişkinlikte daha fazla zaman geçirmek yetişkinliğin farklı dönemleri arasında daha belirgin ayırım yapmayı ve bu dönemleri değerlendirmeyi sağlıyor. 1900’lerde doğan Amerikalılar için ortalama ömür 47,3 yılken 2000’lerde doğanlar için bu sürenin 76,9 yıl olduğunu görmek hayret verici (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, 2007). Bu süre 100 yıl önce doğanlarınkinden 29,6 yıl daha fazla! Genç yetişkinliğin 40’lı yaşların başlarına kadar ve orta yetişkinliğin 60’lı yaşların ortaları ya da sonlarına kadar sürdüğünün düşünülüşü günümüzde hayatın bu önemli dönemlerinin her birindeki benzersizlik, büyüme ve zorluk alanlarını göz önünde bulundurmak her zamankinden daha önemlidir. Bu kitapta yetişkinliğin bütün dönemlerine dengeli bir şekilde odaklanılacaktır.

Yetişkin Gelişimi Alanını Genişletmek

Söz konusu alanın, kültürler arası ve çok kültürlü çalışmalara, disiplinler arası çalışmalara ve nörolojideki en son gelişmelere artan ilgiden geniş ölçüde yararlandığı çok açık.

Bu konulara kitabın ilk bölümünden son bölümüne kadar yer verilecektir. Gelişim psikologlarının daha kapsamlı bir hareketi benimsemesi hem geniş çaplı ve yaş/dönemle bağlantılı değişimleri hem de kültürel ve bireysel farklılıkların bu değişim örüntülerini nasıl etkilediğini anlamalarını sağladı. Buna ek olarak, sosyal gerontoloji alanı, geç yetişkinlik deneyimini artırma ve anlama arayışında disiplinler arası iş birliği için mükemmel bir model geliştirdi. Son olarak, yaşla bağlantılı değişimlerle ilgilenen her psikolog için nörolojideki, özellikle beyin görüntülemeyle ilgili yeni bulgulardaki artış; bilişsel modellerimizi, rehabilitasyon ve terapi yaklaşımlarımızı bazı durumlarda değiştiren bazen de bu model ve yaklaşımların sayısını artırmaktadır.

Pozitif Psikolojiyi Benimsemek

Yetişkinlik ve yaşlanma alanının yaşlanmanın “vahim bir durum” olduğu görüşünü terk edip “sevgi ve neşe” olduğu görüşünü basit bir şekilde benimseyişini sanan bilgisiz üniversite öğrencileri, direnç ve öznel iyi olma hâline vurgu yapan pozitif psikolojiyle ilgili olarak alelacele bir hükme varıyorlar. Bu bağlamda pozitif psikolojinin yönelttiği temel sorunun “Yapabileceğimin en iyisini nasıl yapabilirim?” olduğunu okuyucu bu kitapta fark edecektir. Öğrenci, çalışan, eş, ebeveyn, ev sahibi, topluluk lideri ve yaşlanan ebeveynlerin

yasal vasisi gibi rolleri -belki de bütün bu rolleri aynı anda- yerine getirirken yetişkinler, yaratıcı problem çözümünü gerektiren sorunlarla mütemadiyen karşılaşır. Baltes tarafından önerilen seçme, en uygun hâle getirme ve ödünleme modeli ile birlikte pozitif psikolojinin diğer uygulamaları üzerinde de durulmaktadır. Bu kurum burada benimsenen başarılı yaşlanmanın, yaşlılığın olmadığına inanan ya da naif, yapmacık bir biçimde iyimser olan bir görüş değil; sağlıklı yaşlanmak, gerektiğinde başarılı bir şekilde uyum sağlamak ve zamanı geldiğinde sağlıklı bir şekilde ölmek olduğu yaklaşımını da destekler.

Üniversite Öğrencilerinin Yaklaşımındaki Değişim

Yıllar önce Yetişkinlik ve Yaşlanma dersini vermeye başladığımda karşılaştığım başlıca zorluklardan biri geleneksel yaştaki üniversite öğrencilerini, yaşlanmanın çöküş ve depresyonla dolu bir hikâye olmadığına ikna etmektir. Yıllar geçtikçe tutumlarında ve bakış açılarında bazı değişikliklerin olduğunu gördüm. Günümüzde geleneksel yaştaki üniversite öğrencileri “yaşça büyük” öğrencilerle birlikte aynı sınıfta olmaya ve yaşlı akrabalarıyla sıklıkla iletişim kurmaya başladılar. Ders verdiğim Pensilvanya eyaletinde 60 yaş üstü vatandaşlar devlet üniversitelerinde derslere ücretsiz girebiliyorlar ve benim bulunduğum bölgedeki birçok insan bu fırsattan yararlanıyor. Ayrıca, nesiller arası iletişimin yeni yollarının göstergesi olan ve 5 yıl önce çok nadiren duyduğum “büyükannem bana e-posta gönderdi” ya da “dedem mesaj attı” gibi ifadeleri artık sık sık duyuyorum. Kendim de bir büyükanne olarak torunlarımın telefonda konuşmaktansa bana mesaj yazmayı tercih ettiğini söyleyebilirim.

Üniversite öğrencileri yaşlı yetişkinlerle daha fazla etkileşim içinde olmakla kalmıyor, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerle çalışmayı düşünen öğrencilerin sayısında da bir artış söz konusu. Beklenileceği gibi üniversite öğrencileri, lisans eğitimlerinden sonraki eğitimleriyle ve yapacakları işle ilgili endişeliler ve genelde yükselişte olan ve iş fırsatları sunan alanlara yöneliyorlar. Yaşlanmakta olan nüfusun büyüklüğü, çok sayıda öğrenciyi yaşlanan yetişkinlerle çalışmayı içeren meslekleri göz önünde bulundurmaya sevk etti. Çalıştığım üniversitede psikoloji ve sosyal hizmet branşlarındaki öğrencilerin çoğunluğu, çocuklarla ve ergenlerle çalışmak isteyenlerden, yaşlı yetişkinlerle çalışmak isteyenlere kadar çeşitlilik gösteriyor.

Son olarak, öğrenciler yaşlı yetişkinlerle etkileşime girdikçe ve bu nüfusu kariyerlerinin odak noktası olarak gördükçe kendi yaşlanmalarını da daha çok

düşünmeye başlıyorlar. Zaman zaman kendi ebeveynlerinin yaşlanan büyük ebeveynleriyle olan etkileşimini izliyorlar ve kendi yaşlanma deneyimlerinin nasıl olacağını merak ediyorlar. Nasıl sağlıklı yaşlanılabileceğini öğrenmek isteyen öğrencilerimin sayısı giderek artıyor. Üniversite hayatında çeşitli yollarla öğrencilere sağlıkla ilgili yararlı bilgiler veriliyor ve 20’li yaşların riskli davranışlarıyla ilgili olarak bu yaş grubunu hedefleyen önemli uyarılarda bulunuluyor. Yaş ilerledikçe sağlıkla ilgili soruların sorulması oldukça doğaldır. Yaşlı bir akrabalarının bunama ya da kanserle yaşadığını veya bir kalp krizi geçirdiğini gördükten sonra öğrencilerim “Bir gün ben de aynı şeyi yaşayacak mıyım?” sorusunu soruyorlar. Başarılı yaşlanmayı öğrenmeye ve kendi orta yetişkinlik ve geç yetişkinlik dönemleri için kendilerini hazırlamaya ilgi duyan genç üniversite öğrencileri için bu kitap çok yararlı olacaktır.

Yetişkinliği Deneyimlerken Pozitif ve Güncel Kalma

Bir ders kitabının ilk örneğini yazmak, konuşmaya yeni bir ses getirmek ve yetişkin gelişimiyle ilgili ders kitaplarının geleneksel yapısını yeniden çalışmak için güzel bir fırsat. Okuyucu kitabın bölümlerinde konuların kronolojik sıralamasını, araştırma tartışmalarını ve eleştirel düşünme fırsatlarını fark edecektir.

Yetişkinlik Boyunca Başarılı Yaşlanma

İçindekiler bölümü, bu metinde bulunan içeriğe ve ana konulara genel bir bakış imkânı sunacaktır.

- 1. Bölüm, Gelişim Psikolojisi ve Yaşlılık: Alanın çok disiplinli ve çok yönlü doğasının ana konularına, temel kuramsal yaklaşımlarına ve bilimsel dayanaklarına giriş yapar.
- 2. Bölüm, Bireysel ve Çok Kültürlüğe İlişkin Farklılıklar: Özellikle kültür, etnisite, yaş ve yaşlılık, cinsiyet, din ve bireyler arası farklılıklar konularında devam etmekte olan birey ve grup farklılıkları tartışmasının temellerini atar.
- 3. Bölüm, Sağlıklı Yaşam Biçimleri ve Başarılı Yaşlanma: Önlem ve fiziksel olarak sağlıklı yaşlanmayı hedefleyen bu bölüm, sağlıklı yaşam biçimlerinin en iyi uygulamalarına ve sağlıklı yaşama engel olan yaygın sorunlara odaklanır.

- 4. Bölüm, Kimlik Gelişimi ve Kişilik: Yetişkinlik boyunca kimliğimizi mütemediyen yeniden şekillendirme örüntümüzün gelişimine vurgu yapan bu bölüm, Erikson'un gelişime dair görüşleriyle ilgili konuları ve kişilik faktörlerinin yaşlanmaya etkisini inceler.
- 5. Bölüm, Arkadaşlık ve Aşk İlişkileri: Arkadaşlıklarla başlayan bu bölüm, birlikte yaşam ve evlilikle beraber ayrılık ve boşanma gibi seçimleri ve aşk ilişkilerini inceler.
- 6. Bölüm, Aileler, Nesiller ve Topluluklar: Bir önceki bölümün konularıyla devam eden bu bölümde tartışma konusu ebeveynlik, büyük ebeveynlik, ailedeki rol geçişleri ve yetişkinlik boyunca süren yaşam planlarıdır.
- 7. Bölüm, Eğitim, Kariyer ve Emeklilik: Eğitim ve işin değişken doğasına vurgu yapan bu bölüm eğitime, mesleklere ve kariyerlere, emekliliğe ve yaşlılığı kuşatan ekonomik sorunlara yoğunlaşır.
- 8. Bölüm, Bellek ve Temel Biliş: Nöroloji ve bilişsel psikolojide atılan temellere dayanan bu bölüm beyin görüntüleme, bellek modelleri ve temel bilişsel performans konularına giriş yapar.
- 9. Bölüm, Karmaşık Biliş: Bir önceki bölüme dayanan bu bölümün odak noktası; zekâ, yaratıcılık, günlük problem çözümü ve ahlaki ve etik ikilemleri sorgulamayı da içeren üst düzey bilişsel işlemlerdir.
- 10. Bölüm, Tipik Fiziksel Yaşlanma: Bu bölümün amacı, görünüşteki, duyuşsal sistemlerdeki, vücut sistemlerindeki ve yaşla birlikte cinsellikte meydana gelen değişimleri inceleyerek patolojik değişimlerden farklı olarak beklenen değişim alanlarını incelemektir.
- 11. Bölüm, Hastalık, Rahatsızlık ve Bozukluklar: Buradaki tartışma konusu, orta yaştakiler ve yaşlı yetişkinler arasında yaygın olan fiziksel rahatsızlıklar, psikolojik bozukluklardır ve aynı zamanda bu eğilimler grup ve birey farklılıklarıyla dengelenmeye çalışılır.
- 12. Bölüm, Geç Yetişkinlikte Baş etme ve Destek: Baş etme stratejileri üzerinde duran bu tartışma konusu, uyumlama teknolojilerini, sosyal desteğin önemini ve geç yetişkinlik döneminde dinî ve kişisel bakış açısının yaşam kalitesindeki rolünü inceler.
- 13. Bölüm, Ölmek, Ölüm ve Yas: Yaşam sonu kararlarıyla başlayan bu bölüm, ölüm yaklaştığında ya da gerçekleştiğinde yalnızca ölenlerin değil, kaybı ve acıyı deneyimleyenlerin ihtiyaç duyduğu geçişlere yoğunlaşır.

- 14. Bölüm, Yaşam Doyumu: Son bölüm benlik kavramı, bilgelik, öznel iyi olma hâli ve yetişkinlik boyunca duyulan pişmanlıklar gibi konuları inceleyerek “alınan dersler”in toplandığı yer olma işlevini görür.

Yaklaşılabilir Olmasına Rağmen İddialı Konular

Bu ders kitabı, üniversite öğrencileri ve her düzeyden eğitimciler için özellikle ilgi çekici ve kullanışlı hâle getirildi. Sınıfta oluşturmaya çalıştığım rahat atmosfer gibi bu kitapta da rahat anlaşılabilir bir dil kullanıldı. Bilgi, kuramsal modellerle araştırma gözlemleri veya uygulamalı örnekler arasında gelip giden bir şekilde verilir.

Araştırma metodolojisi ve tasarımı metin boyunca iç içe geçer. Her bölüm bir tasarım özelliğini, metodolojiyi veya bir istatistiksel analizi bölümde tartışılan konuya uygulayan bir *Detaylı Araştırma* alt bölümü içerir. Buna ek olarak, tipik bir dergi makalesinde rastlanan düzende kavramları birbiriyle ilişkilendirmek için bir *Araştırma Listesi*'ne yer verilmiştir. Söz konusu liste, araştırma metodolojisiyle ilgili arka planı olmayanlar için standart araştırma dergisi makalelerini okurken kılavuzluk eder. Bu aynı zamanda kitabın bölümlerinde olduğu gibi ya da Araştırma Listesi'ni kullanarak konsantre bir biçimde eğitimcilerle araştırma tasarımı hazırlamak konusunda seçenek sunar.

İş ve aile taleplerini dengelemek ya da yaşlı bir yakının bağımsız yaşayacak kadar güvende olmadığı noktayı belirlemek gibi yetişkinlerin yaygın olarak karşılaştıkları zorlukları öğrencilere düşündürmesi için metin boyunca kenar notları yer almaktadır. Bazı durumlarda bu notlar, okuyucuları bir işverenin bakış açısını göz önünde bulundurmaya veya bir meseleye toplumsal ya da küresel açıdan bakmaya sevk eder. *Ne Düşünüyorsunuz?* başlıklı bu eleştirel düşünce iletileri, okuma sırasında öğrencilerin dikkatini kilit noktalara çekecektir. Söz konusu notlar ayrıca derslerde tartışma başlatıcı ve tartışma tahtası başlıkları olarak ve tepki makaleleri ve küçük grup tartışmaları için de kullanılabilir. Bu iletilerin birçoğu, okuyucuları alışlagelmiş fakat güç olan durumlar karşısında duruşlarını belirlemeye ve rekabet içindeki değer sistemleri üzerine düşünmeye teşvik eder.

Sınıf ve Ev Ödevlerinin Pedagojik Özellikleri

Metnin tümüne dağılan bu özellikler sınıf aktiviteleri ve tartışma konusu işlevi görecektir şekilde genişletilebilir ya da uyarlanabilir. Her bir inceleme ve düzeltmeyle bu kitap şekillenirken kitabı gözden geçirenlerin bu metindeki

pedagojik özellikleri benim gibi değerli bulması sevindiriciydi. Her bir bölüm aşağıdaki özellikleri içermektedir:

- Sağduyu: Efsane mi Gerçek mi? Bu özellik, anında cevaplanabilecek ve bölüm sonunda kontrol edilebilecek bir dizi doğru-yanlış iletiler sunar ya da her bir ileti yanıtın bulunduğu bölümü ve sayfa numarasını verdiği için okuyucular metni tarayıp yanıtlara bakabilir ve bu şekilde daha fazla bilgi alabilirler. Bu özelliğin amacı, öğrencileri sonraki konuları düşünmeye hazırlamak ve yaygın kültürel varsayımların doğru olmaya-bileceği fikrine dikkat çekmektir.
- Başlamadan Önce...: Sonraki bölümlerde bulunan içeriğin ve bunun okuyucuların yaşamlarına ne şekilde uygulanabileceğinin bir ön değerlendirmesinin yapılmasını sağlayacak alıştırmalardır. Yalnızca öz düşünüm için fırsat sunmakla kalmayıp bireysel farklılıkları ve bu bireylerin deneyimlerinin ya da bakış açılarının tipik olandan farklılaştığı alanları fark etme şansı tanımakla da bu alıştırmalar, öğrencileri sonraki bilgileri kendilerine uygulamaya teşvik eder. Bu özellik, tartışma başlatıcı olarak sınıfta veya bir proje konusu olarak kullanılabilir. Bunlar özellikle arkadaşları ve aileleri incelemek ve sınıfa geri bildirimde bulunmak için uygundur.
- Ne Düşünüyorsunuz?: Kitaptaki her bir bölümde bulunan çok sayıdaki kenar notu, okuyucunun kitap içeriğini uygulama yoluyla, örneğin bir işverenin belli bilgilerden nasıl yararlanabileceğini düşünerek ve zorlu kültürel ve toplumsal sorunları -yaşlı yetişkinlerin araç kullanma hakkı ve hekim destekli ölüm gibi- inceleyen bilgiler aracılığıyla kitap içeriğiyle etkileşime geçmesini sağlayacaktır. Bu notlar, içeriğin uygulanması ve öz düşünüm için tasarlanmıştır. Genellikle dersime bu notlardan biriyle başlarım ve konuyu tartıştıktan sonra bu notlara tekrar dönerim.
- İlgili Çekici Kısa Hikâyeler: Çeşitli araştırma bulgularının, teorilerin ve modellerin alışlageldik yetişkin meselelerine ve sorunlarına uygulanma biçimini örneklemek için tasarlanmış varsayımsal senaryolar kitabın her bir bölümüne serpiştirilmiştir. Bu kısa hikâyelerin amacı, araştırma bulgularının ve kuramsal modellerin gerçek hayatta işlevsel olabileceği durumları öğrencilere düşündürmektir. Bu kısa hikâyeler, öğretim hayatım boyunca öğrencilerim ve tanıdıklarım tarafından sunulan sayısız hikâye derlemesinden oluşturulmuştur.
- Detaylı Araştırma: Her bölümde yer alan bu alt bölüm; bir tasarımı, metodolojiyi ya da istatistik analizini bölümde tartışılan konuya uygu-

lar. Kitabın bölümlerinden bir konunun doğrudan kullanılmasıyla öğrencilere “perde arkasında kalan” araştırma metodolojisini ve genelde “Yapılan araştırmalara göre...” gibi ifadelerle geçirtilen tasarımı öğrenme fırsatı sunulur. Bu özellikler dâhilinde bütçe, zaman, katılımcıları konumlandırma ve araç seçimi ile ilgili araştırmacıların zaman zaman almak zorunda kaldığı güç kararlara da özen gösterildi. Öğrencilerin tasarımda alınan gerekli kararların, bulguların yorumuyla nasıl doğrudan bağlantılı olduğunu anlaması önemlidir.

- En Son Gelişmeler: Her bölümde, yetişkin gelişimini ilginç biçimde etkileyen yeni araştırma ve uygulamaları -cezaevi sisteminde hayat boyu eğitimin kullanımı ve yas terapisi için internet tabanlı yazılımın kullanımı gibi- anlatan iki adet öne çıkmış yazı yer almaktadır. Araştırma bulgularının ve mevcut teknolojilerin yenilikçi ve akıllı uygulamalarını inceleyerek bu özellikler araştırmaları gerçek hayata taşıyor.
- Tablolar, Rakamlar ve Özetler: Faydalı betimsel ve özet tablolar ve rakamlarla birlikte her bir bölümün devamında kilit noktaların madde işaretli bir özeti bulunmaktadır. Öğrencilerin bazen yaptıkları okumalarda en önemli noktaları belirlemede ve uzun bir tartışmayı kısa bir şekilde organize etmede bir kılavuza ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Bu özellikler, öğrencilerin ihtiyaç duyduğu bu kılavuzluğu sağlar.
- Bölüm Özetleri, Kavrama Soruları ve Anahtar Kavramlar: Her bir bölümün sonunda bölümün madde işaretli özeti, kavrama soruları ve sözcükleri gözden geçirmek için oluşturulmuş bir anahtar kavramlar listesi bulunur. Bu özellikler, öğrencilerin kendilerini “test etmeleri” için ideal bir materyal sunar. Öğretim elemanları, bölüm özeti sorularının sınavlarda kolayca doğru-yanlış sorusu olarak kullanılabilirdiğini ve kavrama sorularının kısa yanıtli sorular olarak kullanılabilirdiğini göreceklerdir. Öğrenciler için bilgi kartlarında kullanabilmeleri açısından kavramlar dizini faydalı olabilir ve öğretim elemanları bunu sınavlarda boşluk doldurma soruları olarak kullanabilirler.
- Okuma ve İnternet Sitesi Önerileri: Her bir bölüm için ortalama dört okuma ve dört internet sitesi sunulmuştur. İlgilenen öğrencileri daha fazla bilgilendirmek için tasarlanan bu özellikler, öğretim elemanları için ek okuma olarak ve “response paper”(analiz yazma) ya da öğrenci sunumları için kaynak olarak da faydalıdır. Kimi öğretim elemanları bu okumaları ödev olarak faydalı bulabilirler.

Teşekkür

Bu kitap, 1990'lı yılların sonlarında bir fikir olarak başlayıp Allyn ve Bacon'un o dönemde yayınevi temsilcisi olan Jenn Shufuran'ın teşvikiyle yavaş yavaş tasarıya dönüştü. Beyin fırtınası yaptığımız o günlerle bu kitabın bugünkü üretimi arasında geçen zaman zarfında çok şey oldu. Karon Bowers ve Susan Hartman tarafından başlangıçta yapılan yönlendirmelerle birlikte Pearson Education bünyesindeki birçok kişinin liderliği olmaksızın bu kitap asla cisimleşemezdi. Stephen Frail ile başlayıp Jeff Marshall'ın editörlüğü ile biten süreç olmasaydı ormanda kaybolurdum. Onların uzmanlığı, bölüm taslaklarının yapıcı eleştirisi ve aralıksız teşviki bu metnin başarısı için elzemdi. Doğru tavsiyeler veren ve çalışmamın standartlarını yükseltmemi sağlayan Stephen ve Jeff ile iş arkadaşı olmak da çok güzeldi. Teşekkür ederim beyler!

Editörlerimin katkılarına ek olarak birkaç eleştirmenden aldığım paha biçilmez geri bildirimler de her bölüme katkıda bulundu ve kılavuzluk etti. Akademisyenlerin yoğun iş dünyasında başkalarının çalışmaları bir yana dursun kendi çalışmalarımız için bile zaman yaratmak zordur. Kitabımı okuyup yapıcı geri bildirimlerde buldukları için özellikle Washington Üniversitesi'nden Brian Carpenter'e; Manoa Hawaii Üniversitesi'nden Michael Cheang'a; Wau-bonsee Devlet Üniversitesi'nden Lisa Fozio-Thielk'e; Minnesota TC Üniversitesi'nden Celia Wolk Gershenson'a; Sonoma Devlet Üniversitesi'nden Adam Hill'e; Salem Devlet Üniversitesi'nden Marcia Hostetter'a; Edinboro PA Üniversitesi'nden Cynthia Legin-Bucell'e; Wells Üniversitesi'nden Milene Morfei'ye; Georgia Devlet Üniversitesi'nden Joan Share'ye ve Winthrop Üniversitesi'nden Merry Sleigh'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Birçok kişi bu metindeki örneklere, tona ve fikirlere doğrudan katkıda bulundu. Pensilvanya Bloomsburg Üniversitesi'ndeki Yetişkinlik ve Yaşlanma ve Yaşam Süresi Psikolojisi bölümlerindeki yaklaşık yirmi yıl boyunca ders verdiğim öğrenciler bu kitabın ortaya çıkmasında başlıca etken oldular. Onların

soruları, aile hikâyeleri, sağlıklı yaşlanma konusundaki kişisel arzuları, gelişim psikolojisinin bu alanında çalışma isteğimi körükledi. Çok sayıda iş arkadaşım da eleştirel kaynak sağladı ve ilham verdi. Bu projeye sağladıkları aralıksız katkıdan dolayı Dr. Jim Dalton'a, Eileen Astor-Stetson'a, Richard Larcom'a ve Winona Cochran'a özellikle teşekkür etmek istiyorum. Her yaz bana yazabilmem için muhteşem bir sığınak sağladıkları ve beni çok fazla destekledikleri için Sherry ve Ivan Rasmussen'e de teşekkür ediyorum.

Varlığı bütün kitaba yayılan bir grup insan daha var. *Tuesday Night Dinner Club* olarak bilinen bu grup, bu kitabın yazılma aşamasında sürekli olarak bilgi ve örnekler sunmakla kalmayıp motivasyon ve destek sağladı. Bu grup, bu kitabın ithaf edildiği kadının masasında lezzetli bir öğün ve muhabbet için ayda birkaç kez toplanır. Yaşları 50 ve 80 arasında değişen, sağlık durumları ve kişisel arka planları çeşitlilik gösteren bu grup, yaşlanmanın gerçek zevkleri ve gayretleri hakkında bana çok şey öğretti. Çeşitli nedenlerle katılan ve ayrılan insanlar olduğu için bu grup yıllar geçtikçe değişse de benim için aile gibi olan bir çekirdek grup sabit kaldı. Destekleri için Jean Sherry Weston'a, Gunilla Bjerkman Geise'ye ve Sam Geise'ye ne kadar teşekkür etsem azdır. Jean'ın masasını sık sık ziyaret eden Nancy Phelps, Charlie Phelps, Susan Robishaw, Harriet Bresenhan, Tom Bresenhan, Lenore Askew, Gail Broome'ye ve diğerlerine de çok müteşekkirim.

Kendi ailemdeki yaşlı nesilleri gözlemlemek de bana yaşlanmayla ilgili çok şey öğretti ve ilham oldu. Annem ve babam ben küçükken öldü ama Floyd ve Gladys Ewton'un ölüm sürecindeki birbirinden ayrı yolculukları, hayatta kalanlara ve ölüme yakın olanlara yaklaşımımı etkilemeye elbette devam ediyor. Yıllarca eşimin annesi Gertrude Mason'un vasküler bunama ile olan mücadelesine ve çeşitli aile üyelerinin, özellikle de görümcem Grace Smith ve üvey kızım Tana Conley'in onun bakımı için harcadığı muazzam enerji ve zamana tanık oldum. Onların sevgisi ve cömertliği örnek niteliğindedir.

Bu boyutta bir projeyi üstlenmiş herhangi birinin de bildiği gibi bu tür bir çalışma ancak size en yakın olan kişilerin desteğiyle başarılabilir. Yalnızca bu çalışmaya olan desteğinden dolayı değil, aynı zamanda öğrencilerime ve işime olan tutkumu da desteklediği için eşim J. Stan Mason'a minnettarım. Eşim bu yaşlanma yolculuğunda sevgilim ve arkadaşım, yaptığım her şeyin bir parçası. Yirminci evlilik yıldönümümüz yaklaşırken ilişkimizin karmakarışık yaşamımı idare etmek için ihtiyaç duyduğum gücü ve dayanağı sağladığını kesinlikle söyleyebilirim. Gerçekten çok şanslıyım!

BÖLÜM 1

Gelişim Psikolojisi ve Yaşlılık

Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanmayı

Araştırmanın Nedenleri

Yaşlanan Bir Nüfus
Karşılaşılan Zorluklar

Yetişkin Gelişimine ve Yaşlanmaya

Psikolojik Bir Yaklaşım

Çok Disiplinli ve Çok Yönlü Bir
Çalışma Alanı
Gelişim Psikolojisi Görüşü
Pozitif ve Gerçekçi Yaklaşım

Yaşın Çeşitli Boyutları

İşlevsel Yaş
Yaşla Gelen Etkiler

Gelişim Felsefesi Olarak Üst Kuramlar

Mekanistik Üst Kuram

Organizmal Üst Kuram

Bağlamsal Üst Kuram

Yetişkin Gelişimine ve Yaşlılığa Kuramsal Yaklaşımlar

Biyolojik Kuramlar
Bağlamsal Yaklaşımlar
Sosyokültürel Kuramlar
Seçme, En Uygun Hâle Getirme ve
Ödünleme Kuramı

Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanmayla

İlgili Bilimsel Araştırmalar

Bilimsel Yaklaşım
Etik Açından Güçlü Araştırmalar
Psikoloji Araştırmalarını Çözümleme

Bölüm Özeti

Yetişkin gelişimi ve yaşlanma alanı psikolojinin araştırma konularından biridir. Görece yeni ve hızla büyümekte olan bu alan için heyecan verici bir dönemden geçmekteyiz. Birçok disiplin gibi teknolojidaki son ilerlemeler de yaşlanma sürecini anlamamıza katkıda bulundu. Örneğin, tıbbi görüntüleme alanlarındaki gelişmeler beyin yapısındaki değişimlerle ilgili olarak psikolojik işleyişin sayısız yönünü etkileyebilecek çok miktarda veri sağladı. Bu teknikler çalışan bir beyni izleme imkânı veriyor ve araştırmacıların bir organizmadaki beyin işleyişini çeşitli koşullarda ve zamanlarda görüp karşılaştırmasını sağlıyor.

Ayrıca, bilgisayar programlarındaki artış, bilim insanlarının psikolojik yapıların karmaşık istatistiksel modellerini test etmelerine olanak vermiştir. Özel durumların meydana çıkmasını beklemek yerine veyahut etik araştırmanın sınırlarının engeline takıldıklarında, bilim insanları kendi araştırma sorularını test etmek için matematiksel modeller kullanabilirler. Mesela, insanlarda orta-

ya çıkan beyin gerilemesine (*brain deterioration*) dair bir öngöründe bulunmak için bir kişide bu gerilemenin gözlenmesini beklemek ya da sağlıklı bir yetişkin insan beynine zarar vermek (ki bunun etik olmayan ve anlamsız bir seçenek olduğu açık!) yerine, bilişsel gerileme süreçlerine dair bilgi edinmek için istatistiksel bir modelden yararlanılabilir.

SAĞDUYU

Efsane mi Gerçek mi?

Aşağıdaki sıralı maddelerde efsane olduğunu düşündüğünüz ifadeleri E harfi ile, gerçeği yansıttığını düşündüğünüz ifadeleri G harfi ile işaretleyiniz. Dikkat ettiğiniz takdirde bütün yanıtları bu bölümde bulabilirsiniz. Yanıtlara bölüm sonunda da yer verilmiştir.

1. ____ 1900’lerde doğan Amerikalıların ortalama ömrü 50 yıldan azdı.
2. ____ 2005 yılında Amerikan Nüfus İdaresi’ne göre 65 yaş ve üstü Amerikalıların yaklaşık %25’i yoksulluk sınırının altında yaşıyordu.
3. ____ Amerikan Nüfus İdaresi verilerinin ortaya koyduğu kadarıyla 2050 yılına kadar 20 milyondan fazla 85 yaş ve üstü Amerikalı olacak.
4. ____ Genç, orta ve geç yetişkinlik üzerine yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, bu araştırmalarda en çok orta yaştaki yetişkinler üzerinde durulduğu görülür.

5. ____ Bir kimse için “yaşına göre olgun davranmıyor” demek, o kişinin toplumsal yaşının çok genç olduğu anlamına gelir.
6. ____ Yetişkin gelişimiyle ilgili hâkim görüş, söz konusu gelişimin evreler hâlinde gerçekleştiğidir.
7. ____ Yaşlanmanın biyolojik temelleri üzerine çalışan araştırmacıların çoğunluğu, yaşlanma sürecini kontrol eden esas geni bulmaya çalışmaktadırlar.
8. ____ Yetişkin gelişimiyle ilgili başlıca kuramsal yaklaşımlardan biri olan bağlaşımcı yaklaşım, insanların düşünme süreçlerinin matematiksel modellemeleri üzerinde durmaktalar.
9. ____ İnsanların dâhil olduğu araştırmalara yön veren ve ABD’nin tümünde geçerli olan kılavuz ilkeler, araştırmacıların çalışmalarının gerçek amacını saklayarak katılımcıları aldatmasına izin vermektedir.

Araştırmacılar, aynı zamanda, sayıları giderek artmakta olan ve çalışmaları için potansiyel katılımcılar anlamına gelen yaşlı yetişkinlerden de faydalanmaktadırlar. Daha çok sayıda yetişkin 80, 90 ve üstü yaşlara ulaştıkça psikologlar ve diğer bilim insanları için genç, orta ve geç yetişkinlik dönemlerini

yaşayan bireyleri uzun bir zaman gözlemleme fırsatı doğuyor. Yaşlı yetişkinler sayıca arttıkça daha fazla toplumsal farkındalık ediniyor, tanıtım sağlıyor ve politik güç kazanıyorlar, bu da araştırma ve program geliştirmeye ayrılan finansmanın artışına sebep oluyor. Bu faktörlerin tümü yetişkin gelişimi ile yaşlanma çalışmalarının büyümesine ve daha da önemlisi her yaştan bireyin yaşamının iyileşmesine katkıda bulunuyor.

Başlamadan Önce...

Her bölümün başında yer alan bu alt bölümler, sizleri takip eden sayfalarda tartışılan kavramları doğrudan kullanmaya teşvik etmek için tasarlanmıştır. Bu etkinlik için aşağıdaki senaryoyla başlayalım:

Bir anne ve 6 yaşındaki kızı birlikte bir dikmiş dikme işi yapmaktadırlar. Anne kızına doğum gününün yaklaştığını ve kutlamaya çağrılacakların listesini tamamlamaları gerektiğini hatırlatır. Sınırlı sayıda kişi davet edilebileceği için karar verilmesi gerekmektedir. Beklenilebileceği gibi küçük kız, annesinin pek tercih etmeyeceği kimseleri davet etmek istemektedir.

Şu soruları düşünelim:

- Bu anlaşmazlık hâline çözüm bulmak için anneye nasıl bir tavsiyede bulunurdunuz?
- Bu durumla ilgili ek olarak neyi bilmek isterdiniz?
- Bu durumun iç yüzünü anlamak için hangi çalışma alanlarına yönelmek isterdiniz?

Bu bölümü okurken bu senaryoyla ve başlangıçta bu senaryoya verdiğiniz yanıtlarla ilgili daha fazla düşünmek için fırsatınız olacak.

Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanmayı Araştırmanın Nedenleri

Kimi okurlar bu kitabı konu başlıklarına ilgi duydukları için seçerken kimileri de üniversitede okudukları bölümde yetişkin gelişimi ve yaşlanma alanıyla ilgili bir derste okunmak üzere, genel eğitim ihtiyaçlarından dolayı ya da mesleki sertifika almak için bu kitabı edinirler. Her ne kadar bir dersten yüksek not almak **veya sürekli eğitim kredileri (CEU)** kazanmak için bu kitabı okumak yetişkin gelişimi ve yaşlanmayla ilgili bilgi edinmek için kötü bir

neden olmasa da daha ikna edici bir neden olabilir: *Geleceğinizin niteliği mevzu bahis*. Kaç yaşında olursanız olun, yaşam koşullarınız ne olursa olsun yaşlanıyorsunuz. İster klasik üniversiteye devam etme yaş aralığında ister daha ileri bir yaşta olun, başarılı ve ideal yaşlanmaya daha çok yaklaşmak için kullanabileceğiniz bilgiler bu kitapta mevcut. Şimdi yapacağınız düşünceli ve ihtiyatlı yaşam biçimi seçimleri gelecekte sürdüreceğiniz hayatın niteliğini geniş ölçüde iyileştirebilir. Bu kitap, okurları yaşamlarına dair uzun vadeli bir öngörüye sahip olmaya sevk etmek için tasarlanmıştır. Uzun vadeli hedeflerin bilincinde olmak ve bu bilinci sürekli taşımak, fiziksel ve zihinsel gelişimi iyileştirecek şekilde düşünme ve hareket etme motivasyonunuzu artırabilir (Hall & Fong, 2003). Hepimizin uzun bir ömrünün olduğunu varsayacak olursak mümkün olduğunca başarılı ve ideal bir biçimde yaşlanmayı kim istemez ki?

Yaşlanan Bir Nüfus

Sağlıklı yaşlanmaya dair kişisel bir arzunun ötesinde, yetişkin gelişimi ve yaşlanma alanının çalışılmasının ardındaki bir başka itici güç de yaşlı yetişkinlerin hızla büyüyen nüfusunun doğurduğu kişisel ve toplumsal etkilerdir. Tarihsel açıdan ifade edilecek olursa, böylesine yüksek bir yaşlı yetişkin yüzdesinin toplumda yer alması oldukça yeni bir durum. 1900’lerde doğan Amerikalıların ortalama ömrü 47,3 yılken, 1950’lerde doğanların ortalama ömrü 68,2 yıldır. 2000’lerde doğanların tahmini ortalama ömrü 76,9 yıldır [Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), 2007a] ki bu süre çarpıcı bir biçimde 100 yıl önce doğanların ortalama yaşam süresinden 29,6 yıl daha fazladır.

Ne düşünüyorsunuz?

Bu öngörülerini göz önüne alarak 2020 ve 2030 yılları arasında Amerikan toplumunda ne gibi değişiklikler olmasını beklersiniz?

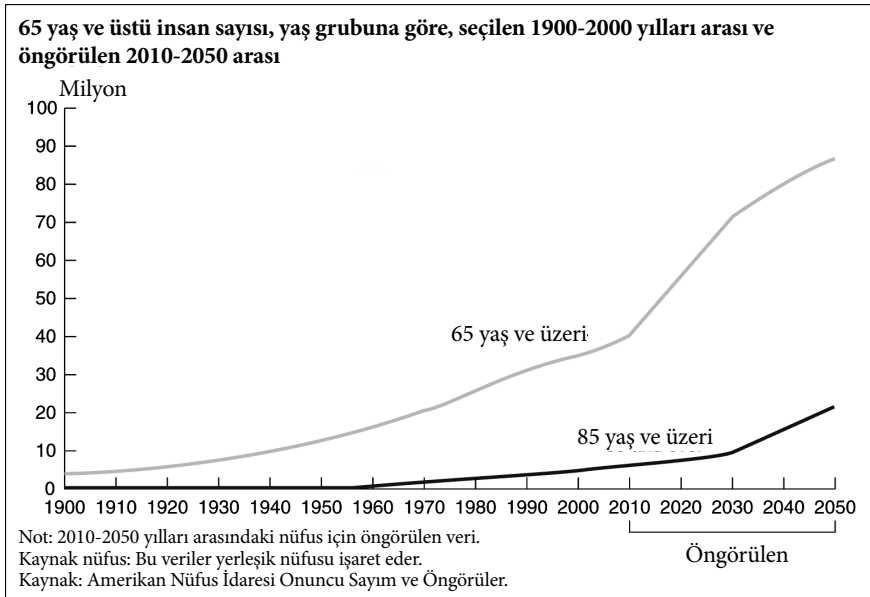
Nüfustaki bu çarpıcı değişimi örneklemek için 65 yaşını gören yetişkin sayısının nasıl değiştiğini bir düşünelim. Araştırmacıların tahminlerine göre 65 yaş ve üstü insanların yaklaşık yarısı bugün hâlâ hayatta (Ng, Loong, Liu & Weatherall, 2000). 1900’lerin başlarında Amerikalıların %5’inden azı 65 ya da üstü yaşı görürken 1995’te bu oran %80’e varmıştı (Langer & Moldoveanu, 2000). Şekil 1.1’deki 20. yüzyıldaki 65 yaş üstü yetişkin sayısındaki artışı ve yakın gelecekteki muhtemel artışı

Ne düşünüyorsunuz?

Son yüzyıl içinde ortalama yaşam süresi artınca sizce Amerikan toplumunun en çok hangi yönleri değişti?

yansıtılmaktadır. 1950'de 65 yaş ve üstü Amerikalıların sayısı 12.3 milyonken bu sayı 2000 yılında 35 milyona yükseldi ve 2050'de 86.7 milyona yükselmesi öngörülmektedir. Nüfus artışıındaki benzer bir eğilim 1950'de sayısı yalnızca yaklaşık yarım milyon, 2000'de 4.2 milyon olan ve 2050'de tahminen 20.9 milyon olacak 85 yaş ve üstü Amerikalılar için de söylenebilir. Öngörülen en büyük artışlar, 65 yaş ve üstü Amerikalı sayısının 54.6 milyondan 71.5 milyona sıçrayacağı 2020-2030 yıllarında ve 85 yaşındaki Amerikalı sayısının 9.6 milyondan 15.4 milyona yükseleceği 2030-2040 yıllarında görülmektedir (Federal Kuruluşlar arası Forum, 2006). Bu yaşlı yetişkinlerin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, Amerikan Nüfus İdaresi'ne (2008a) göre 2006'da 35 milyon 65 yaş ve üstü Amerikalının %56,6'sı evliydi. 2005'te Amerikan Nüfus İdaresi'ne göre bunların %14,5'i hâlâ iş sahibiydi ve %9,8'i yoksulluk sınırının altında yaşıyordu.

Dünya nüfusu artmaya devam ederken, bazı ülkeler vatandaşlarının yaşlandığına şahit olmaktadır. Dünya nüfusu 2000 yılında 6,1 milyardan 2022



Şekil 1.1 Amerikan Nüfus İdaresi verilerine dayalı tahminler

Federal Kurumlar arası Yaşlanmayla İlgili İstatistikler Forumu. (2006, Mayıs). *Older Americans Update 2006: Key Indicators of Well-Being*. Federal Kurumlar arası Yaşlanmayla İlgili İstatistikler Forumu. Washington, DC: ABD Devlet Basımevi.

yılında 7,8 milyara çıkmıştır (ABD Sayım Bürosu, 2000). Amerika Birleşik Devletleri'nde nüfusun 2005 yılında 300 milyondan (296.639.000) 2050 yılına kadar 400 milyona (419.854.000) yükseleceği tahmin ediliyor (Amerikan Nüfus İdaresi, 2006b). ABD, AB ülkeleri, Japonya gibi yüksek gelirli gelişmiş ülkelerdeki artan ortalama yaşam süresi ve düşen doğurganlık oranları yaşlı nüfusa doğru zaten görünür olan geçişe hız verecektir. Yaş dağılımındaki bu değişim özellikle ekonomik istikrar ve sağlık hizmeti ihtiyaçları bakımından ortaya birçok zorluk çıkarmaktadır. Hükümetler, emeklilik yaşının yükseltilmesini ve sürdürülebilir bir çalışan-emekli oranını muhafaza etmek için kadın ve göçmen işçilerini iş gücüne katılmaya daha çok teşvik edebilir ki bu, yaşlı yetişkinleri destekleyen ekonomi ve sağlık sistemleri üzerindeki gerilimi azaltabilir (Milli İstihbarat Konseyi, 2000).

Yaşlanan bir nüfusun belirmeye başlaması Amerikan hükümetinin dikkatini çekti ve hükümet şu önemli değişikliklere hazırlanıyor: Birlikte yaşlanma ile ilgili veri sağlayıp bu verileri dokümanlar aracılığıyla eğitimciler, araştırmacılar ve politika üretenler de dâhil olmak üzere ilgi duyan herkesle paylaşabilmek amacıyla 1986'da **Yaşlanmayla İlgili Federal Kuruluşlar arası İstatistikler Forumu** (2006) kurulmuştu. Forumu dâhil olan tüm kuruluşlar, forumun en önde gelen üç kuruluşu olan Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi ve Nüfus İdaresi de içlerinde olmak üzere, Tablo 1.1'deki internet adresleriyle birlikte listelenmiştir.

Derlenen ve karşılaştırılan toplanmış veriler, yetişkinlik ve yaşlanma çalışmalarındaki beş kilit alanı yansıtmaktadır:

- Irksal ve etnik oluşumların ve geçerli anlaşmaların dâhil olduğu nüfus
- Gelir, yoksulluk ve iş gücüne katılımın dâhil olduğu ekonomi
- Bilişsel işleyiş ve iş görmezliğin dâhil olduğu sağlık durumu
- Fiziksel aktivite, obezite ve sigara kullanımının dâhil olduğu sağlığı tehdit eden risk ve davranışlar
- Bakım, harcama ve olanakların dâhil olduğu sağlık hizmeti

Bu ortak çaba, yaşlanma konusunda araştırma ve planlamalara olanak verebilecek şekilde yaşlanmaya yönelik yeni veri belgeleme trendleri gereksiniminin bir yansımasıdır. Bu liste, yetişkin gelişimi ve yaşlanma çalışmalarında disiplinler arası yaklaşımların kullanılmasının gerekli olduğunun altını çizmektedir.

Tablo 1.1 Yaşlanmayla İlgili Federal Kuruluşlar arası İstatistikler Forumundaki Amerikan Kuruluşları

Yaşlanma Yönetimi	http://www.aoa.gov/
Sağlık Hizmetleri Araştırma ve Kalite Kuruluşu	http://www.ahrq.gov/
İş gücü İstatistikleri Bürosu	http://www.stats.bls.gov/
Nüfus İdaresi	http://www.census.gov/
Sağlık Sigortası ve Sağlık Destek Hizmetleri Merkezi	http://www.cms.hhs.gov/
Gazilerle İlişkiler Departmanı	http://www.va.gov/
Personel Sosyal Hakları ve Güvenliği Yönetimi	http://www.va.gov/
Çevre Koruma Kuruluşu	http://www.epa.gov/
Ulusal Sağlık İstatistikleri Kuruluşu	http://www.cdc.gov/nchs/
Ulusal Yaşlanma Enstitüsü	http://www.nih.gov/nia
Planlama ve Değerlendirme, Sağlık ve İnsani Hizmetler Müsteşarlık Dairesi	http://aspe.hhs.gov/_/index.cfm
Yönetim ve Bütçe Dairesi	http://www.whitehouse.gov/OMB/index.html
Sosyal Sigortalar Kurumu	http://www.ssa.gov/
Madde İstismarı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri Dairesi	http://www.samsha.gov/
Yaşlanmayla İlgili Federal Kuruluşlar arası İstatistikler Forumu	http://www.agingstats.gov/

AgingStats.gov'dan alınmıştır.

Karşılaşılan Zorluklar

60 yaş ve üstü yetişkinlerin hızla artan sayısı, yeni ihtiyaçları karşılamaya ve gelecek için hazırlanmaya çalışanlardan bilgi talebini beraberinde getiriyor. Yaş dağılımındaki bu tür belirgin değişimler sağlık hizmetleri, sigorta, barınma ve ulaşım gibi birçok endüstriyi etkilemeye devam edecektir. İş geliştirme uzmanları, yaşlı yetişkinlerin ihtiyaç duyduğu veya arzu ettiği ürün ve hizmetleri sağlamaya çalışıyor. Eğitim kuruluşları zihinsel ve fiziksel uyarımları sağlayan, yaşam kalitesini ve kişisel bağımsızlığı artıran programlar için yaşlı nüfusu hedef alıyor. Hükümetler, yaşlıların olabildiğince başarılı bir biçimde yaşlanmasına yardımcı olacak şekilde tasarlanan eğitim programlarını oluşturarak özel desteğe ihtiyacı olan yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçlarını karşılamaya çalışı-

Ne düşünüyorsunuz?

Çocukluk ve ergenlik dönemlerine özgü olup yetişkinlikle ilgisiz olan hangi çalışma alanları ya da başlıkları düşünübiliyorsunuz?

yorlar. Yetişkin gelişimi ve yaşlanma alanı, büyüyen bilgi talebini karşılamaya çalışırken aynı zamanda bazı eski ve yeni zorluklarla da karşı karşıya kalıyor.

Yetişkin gelişimi ve yaşlanmaya yönelik akademik çalışmalar açısından üzerine düşünülmesi gereken kuramsal konular bulunmaktadır. Zorluklardan biri, yetişkinlik çalışmalarının çok disiplinli doğasını kabul etmeyi ve bu doğrultuda hareket etmeyi içerir. Yetişkin gelişimi başlığı altında tam olarak neler bulunmaktadır? Bu soru aslında şu şekilde daha iyi sorulabilir, “Yetişkin gelişimi başlığı altında neler bulunmaz? Bir yetişkinin yaşamında zamanla değişmeyen ve gelişmeyen herhangi bir yön var mıdır? Psikoloji, sosyoloji, antropoloji, siyasal bilimler, tarih, iletişim çalışmaları ve tıp bilimini de içine alması muhtemel olan çok disiplinli bir yaklaşımda bile önceden var olan belli sınırlar söz konusudur. Bazı durumlarda yetişkinliğin belli yönleri, yetersiz teknoloji veya veri toplama yöntemlerinden dolayı araştırılmamış bir hâlde kalabilir. Diğer durumlarda da belli disiplinlerin geleneksel olarak hitap ettiği

Ne düşünüyorsunuz?

Araştırmacıların bazı alanlarda daha çok araştırma yaparken bazı alanlarda yapmalarına ne gibi faktörler etki edebilir?

başlıklar üzerinde durulabilir ve bu da diğer başlıkların bir şekilde ihmal edilmesine neden olabilir. Örneğin, yetişkinlik ve yaşlanma odaklı psikoloji temelli bu ve başka kitapların okurları, geç yetişkinlik dönemindeki boşanma ve baş etme stratejileri gibi bazı başlıklarla

ilgili muazzam miktarda araştırma yapıldığını, ebeveynliğin yetişkinler ve kariyer gelişimi basamakları üzerindeki etkileri gibi konularınsa daha az dikkat çektiğini yakında fark edeceklerdir.

Bir başka zorluk ise, yetişkinliğin tümünü anlamak gerekli olmakla birlikte, yetişkinliğin son yılları üzerinde denge gözetir bir biçimde durulması meselesidir. Yaşlı yetişkinlerle ilgili daha fazla bilgiye talep artarken daha fazla araştırma finansmanı sağlanıyor. Geç yetişkinlik dönemindeki bireylere genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerden daha çok vurgu yapıldığından, yetişkinlik ve yaşlanma çalışmaları hâlihazırda “yaş ağırlıklı”dır. Bu eğilim yetişkin gelişimiyle ilgili bu kitapta ve diğer kitaplarda belirgindir. Genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinin ileriki yaşlar için bir hazırlık dönemi olabileceğinin ve bu dönemlerde yapılan yaşam tarzı seçimlerinin sonraki dönemde bireylerin yaşam kalitesini ve destek ihtiyacını doğrudan etkileyeceğinin giderek daha çok farkına varılıyor. Bu bilgi işe yarar olsa da yetişkinlik ve yaşlanmaya olan ilginin tek nedeninin bu olmasını talihsiz buluyorum. Genel-