

# Yetişkinlik Yıllarında Fiziksel ve Bilişsel Gelişim



Orta  
Yetişkinlikte  
Fiziksel ve  
Bilişsel Gelişim

Orta  
Yetişkinliğin  
Doğası

Fiziksel Gelişim

Bilişsel Gelişim

Kariyer, İş ve  
Boş Zaman

Din ve Yaşamın  
Anlamı

# Değişen Orta Yaş



- ❧ İnsanlar daha sağlıklı yaşam stillerini benimsedikçe tıbbi keşifler yaşlanma sürecini yavaşlattıkça orta yaş sınırı yukarıya çekilmiş oldu.
- ❧ Orta yaş daha geç başlamakta ve daha uzun sürmektedir.
- ❧ Orta yetişkinlik yılları, 40-45 yaşlarında başlayıp yaklaşık 60-65 yaşına kadar süren bir gelişim dönemidir.
- ❧ Orta yaş değişimlerle doludur. İnsanlar başarı ve başarısızlıkları deneyimledikçe kaymalar ve dönüşler yaşarlar.

## Fiziksel Gelişim

```
graph TD; A[Fiziksel Gelişim] --> B[Fiziksel Değişmeler]; A --> C[Sağlık ve Hastalık]; A --> D[Ölüm Oranları]; A --> E[Cinsellik];
```

Fiziksel  
Değişmeler

Sağlık ve  
Hastalık

Ölüm  
Oranları

Cinsellik



# Fiziksel Değişmeler



- ❧ Gözle farkedilebilir işaretler
- ❧ Boy uzunluğu ve ağırlık
- ❧ Kuvvet, Eklemler ve Kemikler
- ❧ Görme
- ❧ İşitme
- ❧ Kalp damar sistemi
- ❧ Akciğerler
- ❧ Uyku

# Gözle Farkedilebilir Değişmeler



- ❧ Yaşlanmanın dışarıdan gözlenebilen ilk işaretleri yaklaşık 40'lı veya 50'li yıllarda başlar.
- ❧ Deri, deri altındaki kolajen ve yağ kaybına bağlı olarak kırışmaya ve sarkmaya başlar.
- ❧ Küçük bölgesel olarak ortaya çıkan renklenme deride yaşlılık lekeleri oluşturur.
- ❧ Saç incelir ve grileşir.
- ❧ El ve ayak tırnaklarında kabarık çizgiler oluşur, tırnak sertleşir ve kırılmanlaşır.



# Boy Uzunluğu ve Ağırlık



- ❧ Çoğu bireyde boy kısalır ve ağırlık artar.
- ❧ Erkekler 30-50 yaş arası 2.5 cm., 50-70 yaş arası 2.5cm. kısalırken, kadınlarda 25-75 yaş arası 5 cm. kısalır.
- ❧ Vücuttaki yağlar, ergenlikteki ağırlığın yaklaşık %10'unu açıklarken, orta yaşta yaklaşık %20'sini oluşturur.
- ❧ Aşırı kilolu olma yetişkinlik yıllarında önemli bir sağlık sorunudur.
- ❧ Yaklaşık %30 ve üzeri oranda kilo fazlası olan bireyler için orta yetişkinlikte ölüm olasılığı %40 oranında artmaktadır.

# Kuvvet, Eklemler ve Kemikler



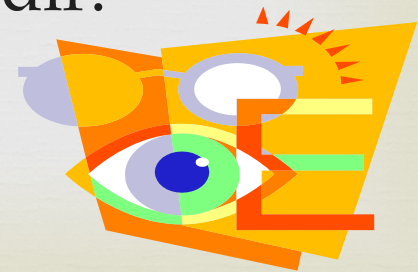
- ❧ 40'lı yaşların ortalarında özellikle sırt ve bacak kaslarındaki kuvvet dikkat çeker derecede azalır.
- ❧ Kemiklerin hareketinde önemli olan yastıkların (tendonlar ve bağların) etkililiği orta yetişkinlik yıllarında azalır.
- ❧ 30'lu yaşların ortalarından itibaren ilerleyen oranda bir kemik kaybı vardır.
- ❧ Kadınlarda kemik kaybı erkeklere göre yaklaşık iki kez daha fazladır.
- ❧ Orta yaşın sonunda kemikler kolaylıkla kırılır ve daha yavaş iyileşir.



# Görme



- ❧ Gözlerin odaklanma ve görüntüyü retinada tutma yeteneği 40-59 yaşları arasında önemli bir azalma gösterir.
- ❧ Özellikle orta yaştaki bireyler yakını görmede zorlanmaya başlarlar.
- ❧ 50-60'lı yıllarda göze giden kan miktarı azalır.
- ❧ Retinanın düşük düzeydeki aydınlatmaya daha az duyarlı olduğuna dair de bulgular vardır.



# İşitme



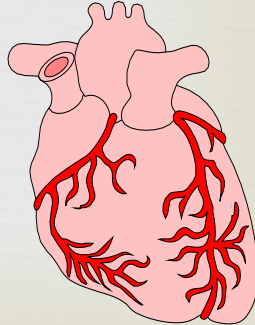
- ❧ İşitme 40 yaşından itibaren azalmaya başlar.
- ❧ Önce yüksek tonlara duyarlık azalır; düşük tondaki sesleri ayırtetme yeteneğinde orta yaşta bir azalma gözlenmez.
- ❧ Erkeklerde genellikle bu kayıp, kadınlardan daha kısa sürede ortaya çıkar.



# Kalp Damar Sistemi ve Akciğerler

---

- ❧ 20 yaşındaki birinin kalbi dakikada 40 litre kan pompalarken 40 yaşında bu rakam 23 litreye düşer.
- ❧ Kalp damarları daralır.
- ❧ Kolesterol düzeyi yaşla artar ve 60 yaşına kadar damar duvarlarında birikmeye başlar.
- ❧ Damar duvarları kalınlaşır, kan basıncı ve kalp krizi olasılığı artar.
- ❧ Orta yetişkinlik boyunca ciğerlerin kapasitesinde çok az değişim olur. Ancak 55 yaş civarında akciğer dokularındaki proteinler daha az esnek hale gelir.



# Uyku



- ❧ Uykuda geçen toplam saat ilk yetişkinlikteki kadardır.
- ❧ 40'lı yaşlardan başlayarak uykuda uyanık geçen sreler artmaya derin uyku süresi azalmaya başlar.
- ❧ Gece yatakta uyanık yatarak geçen zaman orta yaşta artar.
- ❧ Bu durum sabahları daha az dinlenmiş olarak uyanmaya yol açar.





# Sağlık ve Hastalık



- ❧ Kazaların sıklığı azalır ve insanlar soğuk algınlığı ve allerjilere daha az yakalanırlar.
- ❧ Orta yetişkinlik yıllarında kronik hastalıklar artar.
- ❧ Kronik hastalıklar yavaş yavaş ortaya çıkar ve uzun sürelidir.
- ❧ Kadın ve erkeklerde yaygın olan kronik hastalıklar değişmektedir.
- ❧ Erkeklerin öldürücü kronik hastalıklara yakalanma olasılıkları yüksek iken kadınların kronik hastalıkları genellikle öldürücü değildir.

# Kültür ve Kalp Damar Hastalıkları



- ❧ Kültür, kardiyovasküler hastalıklarda önemli rol oynar.
- ❧ Etnik gruplar göç ettikleri zaman kültürlerinin öğrettiği sağlık alışkanlıkları değişir fakat belli hastalıklar için genetik olarak taşıdıkları önyatkınlıklar değişmeden kalır.



# Ölüm Oranları



- ❧ 20. yy'ın ortalarına gelinceye kadar enfeksiyon hastalıkları temel ölüm nedeniydi.
- ❧ Şimdi orta yetişkinlikte kronik hastalıklar asıl ölüm nedenidir.
- ❧ Ölümlerin başta gelen nedeni kalp hastalıklarıdır.
- ❧ Kanser ve beyin damarlarıyla ilgili hastalıklar ikinci ve üçüncü sırada gelmektedir.
- ❧ Önde gelen ölüm nedenlerinin hepsinde erkeklerde ölüm oranı kadınlardakinden daha yüksektir.

# Cinsellik



- ❧ Menopoz
- ❧ Hormon Yerine Koyma Tedavisi
- ❧ Orta Yaşlı Erkeklerde Hormonal Değişmeler
- ❧ Cinsel Tutum ve Davranışlar



# Menopoz



- ❧ 40'lı yaşların sonları ile 50'li yaşların başlarında kadınların adet dönemlerinin sona ermesidir.
- ❧ Yumurtalıklarda üretilen östrojen miktarında önemli bir azalma olur.
- ❧ Bu azalma, “sıcak basması” mide bulantısı, yorgunluk ve hızlı kalp atışı gibi rahatsızlık verici bir takım belirtiler ortaya çıkarır.
- ❧ Menopozdaki bazı kadınlar depresyon ve sinirlilik bildirmektedir.
- ❧ Menopozda kültürlerarası değişimler bulunmakla birlikte nedenleri tam olarak anlaşılmış değildir.



# Hormon Yerine Koyma Tedavisi



- ❧ İki temel hormon yerine koyma tedavisi vardır: sadece östrojen (ERT) ve progestinle beraber östrojen (HRT).
- ❧ Rahim kanseri riskini arttırdığı için rahmi olan kadınlara sadece östrojen tedavisi önerilmemektedir.
- ❧ HRT'nin olumlu etkisi kemik kaybını önlemesidir.
- ❧ HRT'nin ayrıca kalp damar hastalıkları için koruyucu etkisi olduğu da bugün için bilinmektedir.
- ❧ HRT'nin potansiyel risklerinden biri göğüs kanseridir.

# Orta Yaş Erkeklerinde Hormonal Değişmeler



- ❧ Erkekler, 50'li ve 60'lı yaşlarında hormonal değişmeler yaşarlar; fakat bunlar kadınların östrojende yaşadığı gibi ani düşüşler değildir.
- ❧ Testosterone üretimi orta yetişkinlik yıllarından başlayarak her yıl yaklaşık %1 azalır ve sperm sayısında yavaş bir azalma gözlenmekle birlikte orta yaş erkeklerinde üretkenlik kaybolmaz.
- ❧ Testosterone düzeylerindeki düşüşe bağlı olarak erkeklerin cinsel dürtüleri ve ereksiyonları zayıflar ve sıklığı azalır.

# Cinsel Tutum ve Davranışlar



- ❧ Orta yetişkinlik yıllarında erkeklerin ve kadınların cinsel fonksiyonlarında çok az bir biyolojik azalma gözlenir.
- ❧ Cinsel aktivite ilk yetişkinlik yıllarına göre daha seyrek gerçekleşir.
- ❧ Bu azalma gerçekte mesleki ilgiler, aile olayları, enerji düzeyi ve rutinlerle ilgili olabilir.
- ❧ Özellikle kadınlar için cinsel aktivitenin sıklığındaki farkı eş belirlemektedir.



Bilişsel  
Gelişim

```
graph TD; A[Bilişsel Gelişim] --> B[Zeka]; A --> C[Bilgi İşleme Süreci];
```

Zeka

Bilgi  
İşleme  
Süreci

# Zeka

- ❧ J. Horn bazı yeteneklerin orta yaşta düşmeye başlarken diğerlerinin arttığını belirtmiştir.
- ❧ Akıcı zeka - soyut düşünme yeteneği orta yetişkinlik yıllarında azalmaya başlar.
- ❧ Kristalize zeka - bir bireyin bilgi birikimi ve sözel becerileri orta yetişkinlik yıllarında artmaya devam eder.
- ❧ Bu veriler enlemesine kesitsel araştırmalardan elde edildiği için kuşak farkı da hesaba katılmalıdır.
- ❧ Seattle Boylamsal Çalışması, yetişkinlikteki zihî yetenekleri yoğun biçimde araştırmaktadır.

# Seattle Boylamsal Çalışması



❧ K. Warner Schaie, zekada bireysel değişme ve duraganlığı yaşam boyu incelemektedir.

❧ Araştırılan temel zihinsel yetenekler:

- ❧ sözcük dağarcığı – tümevarımsal muhakeme
- ❧ sözel bellek – mekansal yönelim
- ❧ sayı yeteneği – algısal hız

❧ Orta yetişkinlik yıllarında altı zihinsel yeteneğin dördünde (sözcük dağarcığı, tümevarımsal muhakeme, sözel bellek ve mekansal yönelim) en yüksek düzeyde fonksiyon saptanmıştır.

# Bilgi İşleme



- ❧ Bilgi İşleme Hızı
- ❧ Bellek
- ❧ Uzmanlık
- ❧ Pratik Problem Çözme





# Bilgi İşleme Hızı

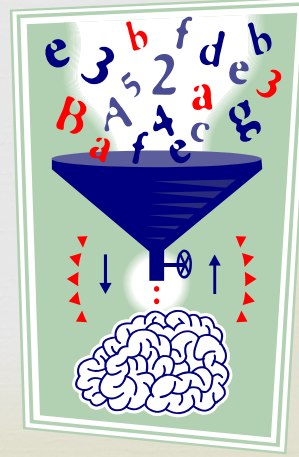


- ❧ Schaie algısal hızın ilk yetişkinlik yıllarında azalmaya başladığını ve orta yetişkinlik yıllarında da azalmanın sürdüğünü bulmuştur.
- ❧ Bilgi işleme hızı genellikle reaksiyon zamanıyla ölçülmektedir.
- ❧ Orta yetişkinlik yıllarındakilerin tepki süresi genç yetişkinlere göre daha yavaştır.
- ❧ Azalma birden değildir ve kadınlarda erkeklerdekinden daha fazladır.

# Bellek



- ❧ Schaie'nin bulgularına göre sözel bellek 50'lerde zirve yapmaktadır.
- ❧ Enlemesine kesitsel araştırmalarla belirlenmeye çalışıldığında sözel bellek azalma gösterir.
- ❧ Bellekteki azalma özellikle bireyler organizasyon ve imgeleme gibi etkili bellek stratejilerini kullanmadıkları zaman ortaya çıkmaktadır.
- ❧ Bu türden stratejiler kullanıldığında orta yetişkinlik yıllarında bellek gelişir.



# Uzmanlık



- ❧ Uzmanlık belli bir alanda aşırı, iyi organize olmuş bilgi ve anlayış demektir.
- ❧ Bir alanda uzman olma uzun yıllar gerektiren deneyim, öğrenme ve çabanın bir sonucudur.
- ❧ Uzmanlık elde edilmesi uzun süren bir unvan olduğu için ilk yetişkinlik yıllarından ziyade orta yetişkinlik yıllarında elde edilir.

# Uzmanlık Stratejileri



- ❧ Uzmanlar, problemlerin çözümünde biriken deneyimlerine güvenirler.
- ❧ Uzmanlar genellikle bilgiyi otomatik olarak işlerler ve bir acemiden farklı olarak bilgiyi daha etkili biçimde analiz ederler.
- ❧ Uzmanlar alanlarındaki sorunların çözümünde daha iyi stratejilere ve daha kısa yollara sahiptirler.
- ❧ Uzmanlar uzmanlıklarıyla ilgili sorunların çözümünde daha esnek ve daha yaratıcıdırlar.





# Pratik Problem Çözme



- ✧ Nancy Denney yetişkinlerin bir banka hatası veya mülkiyetle ilgili sorunlardaki çözüm yaklaşımlarını incelemiştir.
- ✧ Pratik sorunların çözümünün 40-50 yaşları arasında biriken deneyimin sonucu olarak arttığını bulmuştur.

Kariyer, İş  
ve Boş  
Zaman

```
graph TD; A[Kariyer, İş ve Boş Zaman] --> B[Orta Yaşta İş]; A --> C[Kariyer Sorunları ve Değişmeler]; A --> D[Boş Zaman];
```

Orta Yaşta İş

Kariyer  
Sorunları ve  
Değişmeler

Boş Zaman

# Orta Yaşta İş



- ❧ İş doyumu, iş yaşamı süresince 20-60 yaşları arasında artar.
- ❧ Bu gelişim üniversite mezunu olan ve olmayan tüm çalışanlar için doğrudur.
- ❧ Aynı zamanda hem erkek hem de kadınlar için doğrudur.
- ❧ Yaş ilerledikçe işe bağlanma ve kendini işe verme artmaktadır.
- ❧ Araştırmalar maaşlı bir işte istedikleri kadar çalışma yapabilen bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan iyiliklerinin en üst düzeyde olduğunu göstermiştir.



# Kariyer Sorunları ve Değişiklikler



- Orta yaşlı çalışanlar günümüzde çalışmanın evrenselliği, bilgi teknolojilerindeki hızlı değişim, organizasyonların küçülmesi, erken emeklilik ve emeklilik maaşı ve sağlıkla ilgili bazı endişeler yaşarlar.
- Pek çok şirket orta yaş yetişkinlerini erken emekli olmaları için özendirilmektedir.
- Bazı bireyler sürekli aynı işte çalışmayı özellikle tercih etmemektedir.





# Boş Zaman



- ❧ Boş zaman bireylerin iş dışında kalan ve kendi isteklerine göre yönlendirebilecekleri zamandır.
- ❧ Bazı gelişimcilere göre orta yaş, zamanın nasıl geçirilmesiyle ve önceliklerle ilgili sorgulamaların yapıldığı bir dönemdir.
- ❧ Çoğu birey için orta yetişkinlik yılları ilgilerini yönlendirmek için fırsat buldukları bir dönemdir.



Din ve  
Yaşamın  
Anlamı

```
graph TD; A[Din ve Yaşamın Anlamı] --> B[Din ve Yetişkin Yaşamı]; A --> C[Din ve Sağlık]; A --> D[Yaşamın Anlamı];
```

Din ve  
Yetişkin  
Yaşamı

Din ve  
Sağlık

Yaşamın  
Anlamı

# Din ve Yetişkin Yaşamı

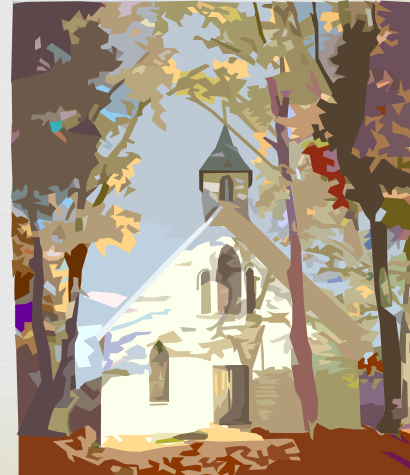


- ❧ McArthur orta yaş gelişimi araştırmasında yetişkinlerin %70'i dindar olduklarını ve dini, yaşamlarının önemli bir alanı olarak düşündüklerini ortaya koymuştur.
- ❧ Yaklaşık yarısı ayda bir kezden daha az dini servisleri kullandıklarını veya hiç kullanmadıklarını ifade etmiştir.
- ❧ Kadınların dine ilgileri erkeklerden daha fazladır.
- ❧ Çoğu Amerikalı Tanrı'ya inandığını ve dine bağlı olduğunu ifade etmekle birlikte dini kurumlara katılma ve aktivitelerde azalma gözlenmektedir.

# Din ve Sağlık



- ❧ Bazı alışmalar, dine bağlılığın kan basıncı üzerinde koruyucu etkisi olduğunu göstermiştir.
- ❧ Bir dizi araştırma, dine bağlılık ve uzun ömür arasında pozitif korelasyon bulmuştur.
- ❧ Bu bağlantılar için olası açıklamalar:
  - ❧ yaşam stili
  - ❧ sosyal aę
  - ❧ stresle baş etme





# Başetme



- ❧ Yeni araştırmalar bazı dinsel başetme stratejilerinin yüksek düzeyde kişisel girişim ve yeterlik düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.
- ❧ Dini bilişler umudu ve iyileşme yönündeki motivasyonu uyarmada önemli bir rol oynayabilir.
- ❧ Din sosyal etkileşim ortamları sağlayarak kaygı ve depresyon bozukluklarının gelişimini önleyebilir.
- ❧ İbadethaneler, kolaylıkla ulaşılabilir ve ucuz destek kaynağıdır.

# Mutluluk



- ❧ Bir grup araştırmacı dini açıdan aktif bireylerin aktif olmayanlara göre daha fazla mutluluk bildirdiklerini bulmuştur.
- ❧ Diğer araştırmalar mutlu insanların anlamlı bir dini inanca sahip olma eğiliminde olduklarını göstermiştir. ,
- ❧ Ancak, inanmış olmanın mı mutluluğu beslediği yoksa mutlu insanların mı inanma eğiliminde olduğunu bilmek mümkün değildir.



# Yaşamın Anlamı



- ❧ Victor Frankl kişinin özgünlüğünü ve yaşamın sonluluğunu vurgulayan bir kitap yazmıştır.
- ❧ Frankl'ye göre üç farklı nitelikte insan vardır: Bu nitelikler, tinsellik, özgürlük ve sorumluluktur.
- ❧ Frankl insanların kendilerine niçin var olduklarını, yaşamdan ne beklediklerini ve yaşamın anlamını sorduklarını belirtmektedir.
- ❧ İnsanların çoğu bu soruları orta yaşta sormaktadır.

