

# İleri Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim



İleri Yetişkinlikte  
Sosyoduygusal  
Gelişim

Sosyoduygusal  
Gelişim  
Kuramları

Kişilik, Benlik ve  
Toplum

Aileler ve Sosyal  
İlişkiler

Etnik Köken,  
Cinsiyet ve  
Kültür

Başarılı  
Yaşlanma

## Sosyoduygusal Gelişim Kuramları

```
graph TD; A[Sosyoduygusal Gelişim Kuramları] --> B[Erikson'ın Kuramı]; A --> C[Hareketlilik Kuramı]; A --> D[Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı]; A --> E[Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı];
```

Erikson'ın  
Kuramı

Hareketlilik  
Kuramı

Sosyoduygusal  
Seçicilik Kuramı

Ödünleme  
Yoluyla Seçici  
Optimizasyon  
Kuramı

# Erikson'ın Kuramı



- ❧ Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk  
(Integrity versus Despair)
- ❧ Yaşamı Gözden Geçirme





# Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk



- ❧ Erikson'ın sekizinci ve son dönemi ileri yetişkinlik dönemidir.
- ❧ Geçmişe yönelik değerlendirmede pozitif bir gözden geçirme ya da geçmişteki yaşamın iyi harcanmadığı sonucuna varılmasını içerir.
- ❧ Eğer yaşlı yetişkin geçmişteki her bir yaşam dönemine pozitif bir görüş geliştirirse, geçmiş bakışı ve hatırlaması yaşamın iyi harcandığına dair (benlik bütünlüğü) bir anlayış ortaya çıkaracaktır.
- ❧ Geçmişin negatif değerlendirilmesi umutsuzluğa neden olacaktır.

# Yaşlılıkta Akıl ve Ego Bütünlüğüne Götüren Pozitif Çözümler

## Yaşlılıktaki birikimi

<b>Yaşlılık</b>	<b>Varoluşsal kimlik</b>
<b>Orta yetişkinlik</b>	<b>Empati, ilgi ve diğerlerine bakım</b>
<b>İlk yetişkinlik</b>	<b>İlişkilerin karmaşıklığı duygusu</b>
<b>Ergenlik</b>	<b>Yaşamın karmaşıklığı duygusu</b>
<b>Okul yaşı</b>	<b>Tevazu ve yaşamın kabulü</b>
<b>İlk çocukluk</b>	<b>Mizah, empati ve dayanıklılık</b>
<b>İkinci yıl</b>	<b>Yaşam döngüsünün kabulü</b>
<b>Bebeklik</b>	<b>Karşılıklı bağımlılığı anlama</b>

# Yaşamı Gözden Geçirme



- ❧ Bireyin geçmişteki yaşam deneyimlerine bakmasını, değerlendirmesini, yorumlamasını ve tekrar değerlendirmesini içerir.
- ❧ Robert Butler'a göre yaşamı gözden geçirme, ölümü beklemeyle harekete geçen bir süreçtir.
- ❧ Yaşamın gözden geçirilmesi sosyokültürel konuları, kişilerarası ve ilişkisel yönleri ve kişisel boyutları içerebilmektedir.
- ❧ Birey için büyük anlamı olan bilinmeyen olayları ve yönleri ortaya çıkarabilir, bireyin kendilik duygusunu değiştirebilir ve bireyi ölüme hazırlar.

# Hareketlilik Kuramı



- ❧ Bu kurama göre yaşı yetişkinler ne kadar aktif ve katılımcı ise o kadar çok yaşamlarından doyum hissedeceklerdir.
- ❧ Araştırmacılar bu kurama güçlü destek bulmuşlardır. Yaşı yetişkinler aktif, enerjik ve üretken olduğu zaman daha başarılı bir şekilde yaşlanmakta ve daha mutlu olmaktadır.





# Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı



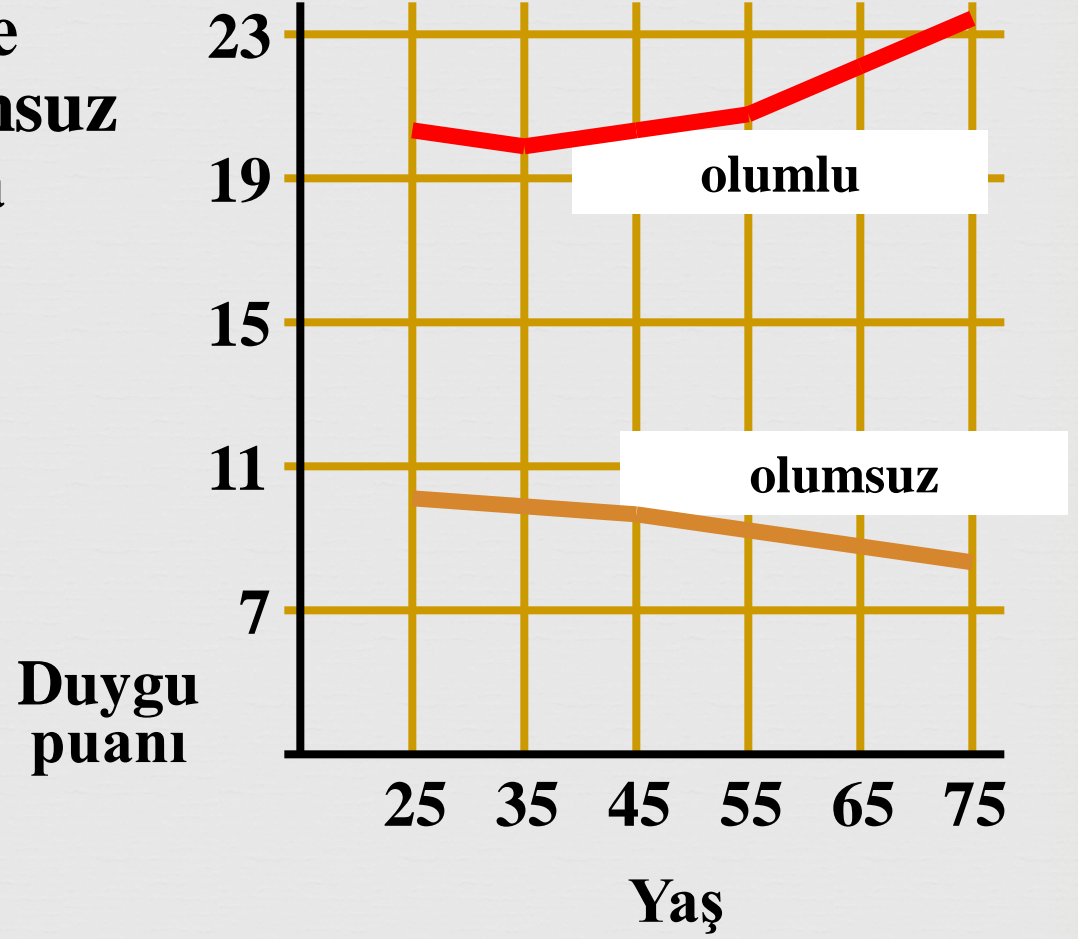
- ❧ Bu kuram yaşlı yetişkinlerin sosyal ilişki ağları konusunda daha seçici olduklarını vurgulamaktadır.
- ❧ Çünkü yaşlı yetişkinler duygusal doyuma büyük bir değer vermekte ve bu nedenle çoğu zaman ödüllendirici ilişkilerinin olduğu tanıdık bireylerle daha fazla zaman harcamaktadırlar.
- ❧ Yaşlı yetişkinler, sosyal ilişki ağlarını öyle sistematik olarak törpülerler ki, etraflarında duygusal ihtiyaçlarını doyuran bireyler kalır.

# Yaşlı Yetişkinlerin Amaçları



- ❧ Sosyoduygusal seçicilik kuramı insanların iki grup amaçları olduğunu açıklamaktadır. Bunlar:
  - ❧ Bilgi ile ilişkili – duygusal
- ❧ Bilgiyi aramayla ilgili motivasyon göreceli olarak yaşamın erken yıllarında yüksektir, fakat orta ve ileri yetişkinlik yıllarında bu amaçlarla ilgili motivasyonda düşüşler yaşanır.
- ❧ Duygusal yönelimlerin ise bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde yüksek iken, orta çocukluktan genç yetişkinliğe doğru düştüğü, orta ve ileri yetişkinlikte ise yükseldiği vurgulanmaktadır.

# Yetişkinlikte olumlu ve olumsuz duygularda deęiřme



# Ödünleme yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı



- ❧ Paul Baltes'in kuramı başarılı yaşlanmanın üç ana faktör ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu üç ana faktör: seçme, optimizasyon ve ödünlemedir.
- ❧ Ödünlemeyle seçici optimizasyon süreci ne zaman bir kayıp bireyin yaşamında önemli hale gelirse o zaman etkili olabilecektir.
- ❧ Kayıpların doğasındaki bireysel farklılıktan dolayı spesifik seçimler, optimizasyon ve ödünleme de bir o kadar farklı olacaktır.




# Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme



- Seçme, yaşlı yetişkinlerde eksilen kapasite ve fonksiyon kaybı, yaşam alanlarının çoğunda performans azalmasına yol açar.
- Optimizasyon, uygulamalara devam ederek ve yeni teknolojileri kullanarak bazı alanlarda performansın sürdürülebilir olduğunu önermektedir.
- Ödünleme, yaşam görevleri, yaşlı yetişkinin o anki performans potansiyelinin ötesinde bir kapasite gerektirdiği zaman ortaya çıkar.

## Toplumda Yaşlı Yetişkinler



```
graph TD; A[Toplumda Yaşlı Yetişkinler] --- B[Yaşlı Yetişkinliklere Yönelik Kalıp Yargılar]; A --- C[Yaşlanan Bir Toplumda Politik Konular]; A --- D[Gelir]; A --- E[Yaşam Ayarlamaları];
```

Yaşlı  
Yetişkinliklere  
Yönelik Kalıp  
Yargılar

Yaşlanan Bir  
Toplumda Politik  
Konular

Gelir

Yaşam  
Ayarlamaları

# Yaşlı Yetişkinlere Yönelik Kalıpyargılar

---

- ❧ Yaşlanma, yaşlarından dolayı diğerlerine özellikle de yaşlı yetişkinlere karşı bir önyargıdır.
- ❧ Yaşlı yetişkinler net düşünmede, yeni şeyler öğrenmede, seksten zevk almada, topluma katkı getirmede ve sorumluluk gerektiren işleri yerine getirmede yeteneksiz olarak algılanabilmektedir.
- ❧ Yaşlıların haklarıyla ilgili konularda savaştirmek ve lobi oluşturmak için gruplar ortaya çıkmaktadır.

# Yaşlı Yetişkinlerle İlgili Yedi Kalıpyargı



- ❧ Mükemmel büyükanne/baba
- ❧ Altın yaşlılar
- ❧ Ağır kayıplar
- ❧ Kavgacı/huysuz  
(Shrew/Curmudgeon)
- ❧ Ümitsiz (Despondent)
- ❧ Münzevi/insanlardan kaçan (Recluse)





# Yaşlanan Bir Toplumda Politik Konular



- ❧ Ekonomik Durum
- ❧ Sağlık Hizmetleri
- ❧ Yaşlı Bakımı
- ❧ Kuşaklar arası Eşitsizlik  
(Generational Inequity)
- ❧ Yaşam Düzenlemeleri
- ❧ Teknoloji

# Ekonomik Durum



- ❧ Ekonominin yaşlarından dolayı üreticiden ziyade tüketici olan çok sayıdaki yaşlının yükünü taşıyamayacağı konusunda kaygılar oluşmaktadır.
- ❧ 65 yaş üzerindeki insanların hepsi işsiz ve 18-64 yaşları arasındaki herkes çalışıyor değildir.
- ❧ Bundan on yıl öncesine göre, 55-64 yaş grupları arasında daha çok sayıda birey önemli oranda işgücünde yer almaktadır.

# Sağlık Hizmetleri



- ❧ Yükselen sağlık bakım bedelleri günümüzde önemli derecede kaygıya neden olmaktadır.
- ❧ Sağlık bedellerindeki yükselişe katkı getiren önemli bir faktör artan sayıdaki yaşlı yetişkin nüfusudur.
- ❧ ABD’de yaklaşık olarak toplam sağlık faturalarının üçte biri 65 yaş üzeri yetişkinlerin bakımı için harcanmaktadır.
- ❧ ABD günümüzde bir ulusal sağlık-bakım sistemine sahip olmayan tek endüstrileşmiş ülkedir.
- ❧ Yaşlıların çoğu sağlık problemleri kronik iken, tıbbi sistem bakım modelinden ziyade tedavi modeline dayalıdır.

# Yaşlı Bakımı



- ❧ Ailenin yaşlı üyelerinin fiziksel ve duygusal bakımımıdır. Bu bakım, her gün fiziksel yardım vererek ya da bu bakımı ayarlama ve yönetme sorumluluğu şeklinde olabilir.
- ❧ Önemli bir konu bu bakımın nasıl en iyi sağlanabileceğidir.
- ❧ Buna ek bir problem bakıcıların çoğu, 60'lı yaşlarında ve çoğunun kendisi de hastadır.
- ❧ Bazı gerontolojistler hükümetin yaşlanan bireylerin sağlık bakımlarına ekonomik olarak destek sağlanması gerektiğini savunmaktadır.
- ❧ Fakat bu destek yavaş gelişmektedir.





# Kuşaklar Arası Eşitsizlik



- ❧ Yaşlanan bir toplumda, yaşlı yetişkinlerin kaynakların dağılımında büyük bir oranını eşit olmayan bir şekilde almasıyla genç bireylere haksızlık yapıldığı söylenmektedir.
- ❧ Bu durum, gençlerin yaşlılar için ödemeler yapma gerekliliğinin olup olmadığı sorusunu gündeme getirmektedir.
- ❧ Bazı yazarlara göre bu eşitsizlik kuşaklar arası çatışma ve toplumun çoğunluğunda anlaşmazlıklara sebep olmaktadır.
- ❧ Diğer bir konu avantajlı yaşlı nüfusun dezavantajlı (yoksul, hasta vb.) çocuklara gitmesi gereken kaynakları kullanıp kullanmamasıdır.

# Gelir



- ❧ 1980'lerden bu yana yaşlı nüfusun %10-12'si yoksulluk içinde yaşamaktadır.
- ❧ Sadece etnik azınlıklar ve kadınlar söz konusu olduğunda özellikle kadınlarda bu fakirlik içerisinde yaşayan oran %50-60'a ulaşmaktadır.
- ❧ En yaşlı grup daha çok yoksulluk içerisinde yaşamaktadır.
- ❧ Amerikalı emeklilerin geliri çalışırken kazandıklarının yaklaşık yarısı kadardır.
- ❧ Sosyal güvence gelire en büyük katkıdır.



# Yaşam Düzenlemeleri



- ❧ Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık % 95'i toplum içerisinde yaşamaktadır.
- ❧ Yaklaşık % 66'sı aile üyeleriyle yaşamaktadır.
- ❧ Yaklaşık % 33'ü yalnız yaşamaktadır.
- ❧ Yaşlıların kaldığı evlerin kalitesi yetersizdir.
- ❧ Yaşlandıkça bir kurumda yaşama oranı yükselmektedir.
- ❧ Kurumlarda yaşayan yaşlıların çoğunluğu dul ve artan sayılardadır.

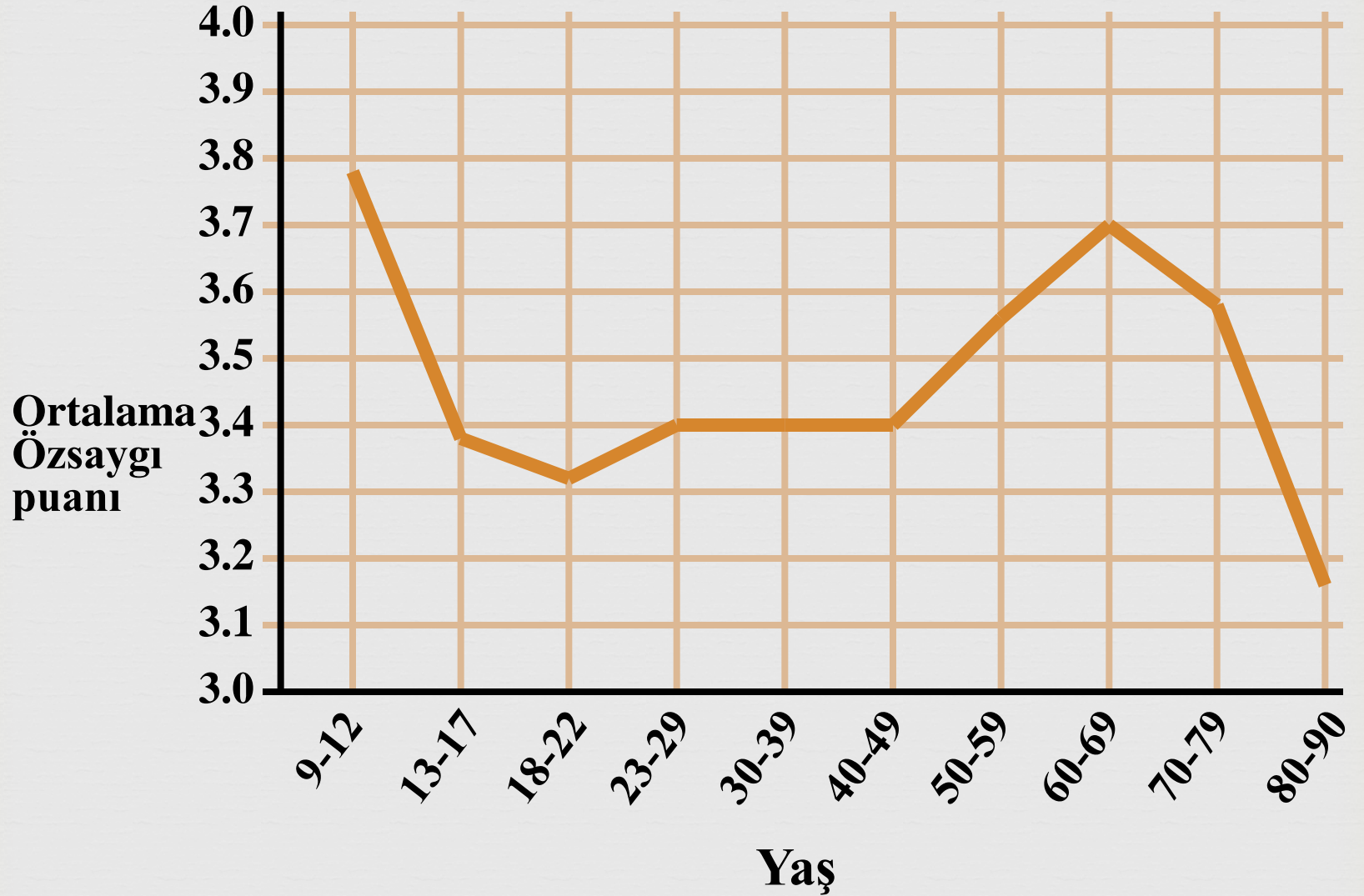
# İnternet



❧ Yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre evlerinde bilgisayarlarının olması ve İnternet kullanma olasılığı daha düşük olmakla birlikte yaşlı yetişkinler İnternet kullanıcıları arasında en hızlı büyüyen kesimi oluşturmaktadır.



# Yaşam Boyu Benlik Saygısı



## Aileler ve Sosyal İlişkiler

Yaşam Tarzı  
Çeşitliliği

Yaşlı Yetişkin  
Ebeveynler ve  
Yetişkin Çocukları

Büyük  
Büyükannelelik /  
Büyükbabalık

Arkadaşlık

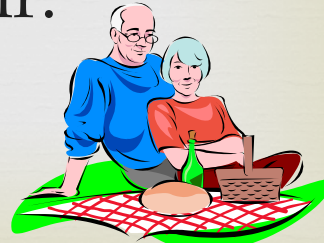
Sosyal Destek ve  
Sosyal Bütünleşme

Özgecilik ve  
Gönüllülük

# Yaşlanan Çift



- ❧ İleri yetişkinlikte evli bireyler bekarlardan daha mutludurlar.
- ❧ Kadınların evlilik doyumu erkeklerinkinden daha fazladır.
- ❧ Bir grup yaşlı yetişkin birileriyle çıkmaktadır.
- ❧ Yaşlı yetişkinler cinsel ilişkilerinin bir parçası olarak dokunma ve okşamadan hoşlanmaktadır.
- ❧ Yaşlı yetişkinler sağlıklı iseler cinsellik sürmektedir.
- ❧ Arkadaşlık etme daha çok önemli olmaktadır.



# Yaşam Tarzı Çeşitliliği

- ❧ Yaşlı yetişkin erkeklerin yaşlı yetişkin kadınlara göre evlenme olasılıkları daha yüksektir.
- ❧ Emeklilik çiftlerin yaşam tarzlarında değişikliğe neden olur ve uyum sağlanmasını gerektirir.
- ❧ Evli yaşlı yetişkinler bekar olanlara göre genellikle daha mutlu olurlar. Boşanma yaşlı yetişkinler için sosyal, mali ve fiziksel sonuçlar doğurur. Yaşlı yetişkinler arasında artan boşanma oranları, yaşam süresinin uzaması ve sağlıkla ilgili iyileşmeler, yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenmelerinde artışa yol açmıştır. Bazı yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenmeleri konusunda olumsuz bir baskı algılamalarına karşın, yetişkin çocukların çoğu yaşlı yetişkin olan ebeveynlerinin yeniden evlenme kararlarını desteklerler.
- ❧ Giderek daha fazla sayıda yaşlı yetişkin birlikte yaşamaktadır. Yaşlı yetişkinler cinsel ilişkilerinde özellikle dokunmak ve okşamaktan hoşlanırlar.



# Yaşlı Yetişkin Ebeveynler ve Yetişkin Çocukları



- ❧ Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 80'inin, çoğu orta yaşlı olmak üzere çocukları hayattadır. Yaşlı yetişkin ebeveynler ve yetişkin çocuklarını tanımlayan faktörler giderek daha fazla çeşitlilik göstermektedir.
- ❧ Yetişkin kız çocukların yetişkin erkek çocuklara göre yaşlanmakta olan ailelerinin yaşamlarına dahil olma olasılıkları daha yüksektir.
- ❧ Yetişkin çocukların gerçekleştirebilecekleri son derece önemli bir görev, yaşlanmakta olan engelli ebeveynlerine sağlanacak sağlık hizmetlerini koordine etmek ve izlemektir.
- ❧ Yaşlanmakta olan ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkiler çelişkili duygular içerebilmektedir.

# Büyükanne/babalık



- ❧ Büyükanne/babalık Doyumu
- ❧ Büyükanne/babalık Roller
- ❧ Büyükanne/babalık Stilleri
- ❧ Büyükanne/babalığın Değişen Profili



# Büyükanne/babalıkta Doyum

---

- ❧ Büyükanne/babaların büyük bir çoğunluğu bunun anne/babalıktan daha kolay olduğunu söylemektedir.
- ❧ Bir çalışmada, orta yaş büyükanne/babaların yaşlı büyükanne/babalara göre öğüt vermede daha fazla istekli oldukları ve torunlarının disiplininde ve bakılmasında daha fazla sorumluluk hissettikleri bulunmuştur.
- ❧ Torunlarla sık sık görüşme hem büyükanne hem de büyükbabaların yüksek düzeyde büyükanne/babalık doyumunu hissetmelerini yordamaktadır.
- ❧ Torunlarının gelişimini gözleme ve onların aktivitelerini paylaşma olanakları büyükanne/babalığın en önemli özelliği olarak tanımlanmıştır.

# Büyükanne/babalık Roller



- ❧ Büyükanne/babalık biyolojik bir ödöl ve devamlılık kaynağıdır.
- ❧ Büyükanne/babalık daha önceki yetişkin-çocuk ilişkilerinde kaçırılan arkadaşlık duygularının ve doyumun sağlanması ve duygusal kendini gerçekleştirme için bir kaynak olabilir.
- ❧ Büyükanne/babalık bu rolü çok seyrek yaşayan bazıları için aynı değerde önemli değildir.
- ❧ Büyükanne/babalık rolü farklı ailelerde, etnik gruplarda, kültürlerde ve farklı ortamlarda farklı işleve sahip olabilir.



# Büyükanne/babalık Stilleri



- ❧ Resmi stil – büyükanne/babalık ile ilgili uygun ve tanımlanmış bir rol olarak ne düşünüülüyorsa o yerine getirilir. Bunlar torunlarına güçlü bir ilgi gösterirler fakat ebeveynliği anne/babaya bırakırlar.
- ❧ Eğlenceli stil- yakın ve oyuncudurlar. Torunlar boş zaman etkinlik kaynağıdır ve karşılıklı doyumunu vurgularlar.
- ❧ Mesafeli stil – iyi niyetlidir fakat torunlarla karşılıklı etkileşim seyrek gerçekleşir.

# Büyükanne/babalığın Değişen Profili



- Artan boşanma oranı, gençlerin onlu yaşlarda hamilelikleri, ilaç kullanımı son zamanlarda büyükanne/babaların ebeveyn rolüne tekrar geri dönmesinin temel nedenidir.
- 1997'de nüfus sayımı verileri 3.9 milyon torunun büyükanne/babalarıyla yaşadıklarını göstermiştir.
- Torunlarının bakımında sorumluluk alan büyükanne/babaların çocuklarıyla yaşayanlara göre daha sağlıklı, daha iyi eğitilmiş, daha fazla ev dışında çalıştıkları ve daha genç oldukları görülmüştür.

# Arkadaşlık



- ❧ İnsanlar yaşlandıkça yeni arkadaşlar yerine yakın arkadaşları seçmektedir.
- ❧ İlişki ağlarında birkaç yakın insan bulunduğu sürece memnun görünmektedirler.
- ❧ Son zamanlardaki bir çalışma yaşlı erkeklerde yakın arkadaş isteğinin, yeni arkadaş sayısının ve aile etkinliklerinin ötesindeki aktivitelere katılımının azaldığını ortaya çıkarmıştır. Fakat kadınlar için böyle bir bulgu elde edilmemiştir.

# Sosyal Destek ve Sosyal Bütünleşme



- ❧ Sosyal destek bütün yaşlardaki bireylerin daha etkili baş etmelerine yardımcı olabilir.
- ❧ Sosyal destek yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirebilir.
- ❧ Bir çalışma, sosyal bir ilişki ağının parçası olmanın özellikle erkekler için daha uzun yaşamayla ilişkili olduğunu göstermiştir.
- ❧ Bir başka çalışma organizasyonlara üyelikleri bulunan kadın ve erkek her iki grubun da daha düşük grup katılımı/ üyelikleri bulunan bireylere göre daha uzun yaşadıklarını göstermiştir.



# Özgecılık ve Gönüllölük



- ❧ Yaşlı yetişkinlerin kendilerinin yardım sağlaması yerine yardım almaları gerektiği yaygın bir inanıştır.
- ❧ Özgecılık daha uzun yaşama ile ilişkilidir.
- ❧ Gönüllölük ise yaşamdan daha fazla doyum alma, daha düşük düzeyde depresyon ve kaygı, daha iyi fiziksel sağlık ve daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygu ile ilgilidir.

Etkin Köken,  
Cinsiyet ve  
Kültür

```
graph TD; A["Etkin Köken, Cinsiyet ve Kültür"] --> B["Etnik Köken ve Cinsiyet"]; A --> C["Kültür"];
```

Etnik Köken  
ve Cinsiyet

Kültür

# Etnik Köken



- ❧ Etnik azınlıklardaki yaşlı bireylerin yaşlılık ve ırkçılık ayrımlarıyla ilgili problemlerle yüz yüze olduğu görülmektedir.
- ❧ Etnik azınlıkların varlıklıkları ve sağlıklıkları beyaz Amerikalılara göre daha hızlı azalmaktadır.
- ❧ Etnik azınlıklar daha fazla hasta olma, fakat daha az tedavi görme şansına sahiptir.
- ❧ Çoğu etnik azınlıktaki çalışanlar sosyal güvenlik ve sağlık olanaklarından yararlanamamaktadır çünkü bu kazançları görmeden ölmektedirler.
- ❧ Aile ağı etnik azınlıkların yaşlılarının baş etmelerine yardımcı olmaktadır.

# Cinsiyet



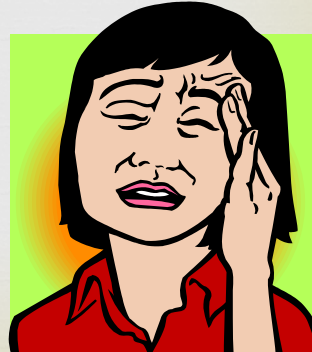
- ❧ Bazı gelişimciler ileri yetişkinlikte kadınların kadınsı özelliklerinde erkeklerin ise erkeksi özelliklerinde azalma olduğuna inanmaktadırlar.
- ❧ Deliller bunun erkekler için doğru olduğunu yani erkeklerin ileri yetişkinlikte daha duyarlı, ilgili ve besleyici olduklarını fakat kadınların baskınlık, tuttuğunu koparmak gibi daha erkeksi özelliklere sahip olmadıklarını göstermektedir.
- ❧ Bir çalışma 1958-1992 yılları arasında yaşlı erkeklerin para ödenen işlerde çalışmaya daha az zaman harcadıklarını, fakat ev işleri gibi aktivitelerle daha fazla zaman harcadıklarını gösterirken, yaşlanan kadınların daha fazla para ödenen işlerle meşgul olduklarını ortaya koymuştur.



# İrkçılık ve Cinsiyet Ayırimcılığı

---

- ❧ Çoğu kadın yaşlılık ve cinsiyetçilik ayırimcılığının getirdiğı yüklerle karşı karşıya kalmaktadır.
- ❧ Yoksulluk oranı yaşlı kadınlar için yaşlı erkeklere göre yaklaşık iki kat daha fazladır.
- ❧ Sadece son zamanlarda yaşlanan kadınlara yönelik bilimsel ve politik ilgi gelişmektedir.
- ❧ Etnik azınlıktaki yaşlı kadınlara özel bir dikkat gösterilmesine ihtiyaç vardır.
- ❧ Onlar yaşlılık cinsiyetçilik ve ırkçılık gibi üç ayırimcılık tehlikesiyle karşı karşıya bulunmaktadır.



# Kültür



- ❧ Bir kültür içerisinde yaşlıların yüksek statüsünü çoğunlukla bazı faktörler yordamaktadır.
- ❧ Genelde, yaşlı yetişkinlere saygı, toplulukçu toplumlarda (in ve Japonya gibi) bireyci toplumlardan (ABD gibi) daha yüksektir.
- ❧ Araştırmacılar bu ayrımın eskisi kadar güçlü olmadığını bulmaktadır.



# Yaşlıların Yüksek Statüsünü Yordayan Faktörler



- ❧ Yaşlı insanlar değerli bilgilere sahiptir.
- ❧ Ailenin ve toplumun önemli kaynaklarını kontrol ederler.
- ❧ Olabildiği kadar uzun süre faydalı ve değerli fonksiyonlarla uğraşırlar.
- ❧ Yaşam boyunca rollerinde bir devamlılık vardır.
- ❧ Yaşa bağlı rol değişimlerinde giderek daha fazla saygı gören, daha otorite ve öneri sağlayan rollerde olurlar.
- ❧ Geniş aile, kültür içerisinde yaygındır ve yaşlı insanlar geniş aileyle bütünleşmiştir.

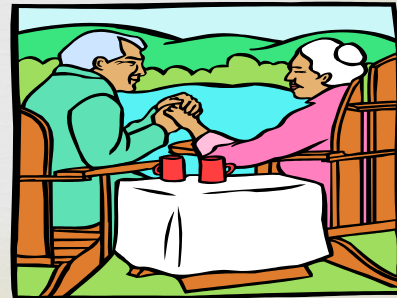
# Başarılı Yaşlanma



# Başarılı Yaşlanma Yolları



- ❧ Uygun diyet
- ❧ Aktif yaşam biçimi
- ❧ Zihinsel uyarılma ve esneklik
- ❧ Olumlu baş etme becerileri
- ❧ İyi sosyal ilişkiler ve destek



# Başarılı Yaşlanma Yaşam Biçimi

---

- ❧ Başarılı yaşlanmada aktif olmak özellikle önemlidir.
- ❧ Toplantılara giden, gezilere çıkan, düzenli egzersiz yapan yaşlı yetişkinler yaşamlarından daha fazla doyum almaktadırlar.
- ❧ Başarılı yaşlanma özyeterlik duygusu ve çevre üzerinde algılanan kontrolü de içermektedir.
- ❧ Araştırmacılar çoğu yaşlı yetişkinlerin kontrol duygusunu sağlamada oldukça etkili olduklarını ve kendileriyle ilgili olumlu bakış açısına sahip olduklarını bulmuşlardır.

