

## Bölüm 5

# DEĞİŞİMLER ve GELİŞİMSEL GÖREVLER BAĞLAMINDA BİR KRİZ DÖNEMİ: ORTA YAŞ

Yıldız BİLGE<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Orta yaş yetişkinlik sürecinde en uzun ve toplumsal açıdan bireylerin en etkili olduğu bir döneme karşılık gelmekle birlikte üzerine en az yazılan ve araştırma yapılan bir dönem olarak nitelendirilebilir. İnsanlık tarihi boyunca birçok önemli sanatsal eser ve bilimsel üretim orta yaş dönemindeki bireyler tarafından gerçekleştirilmiştir. Ülkelerin yönetiminde çoğunlukla orta yaşta bireyler söz sahibidir. Ancak bu etkili oluş birçok stres ve zorlanmayı da beraberinde getirmektedir. Orta yaşta birçok birey bazen “orta yaş krizi” olarak ifadelendirilen bazen de yaşamsal zorlanmalara hassas olmanın bir sonucu olarak görülebilecek deneyimler yaşamaktadır. Orta yaşa dair ele alınan ve medyada da popüler bir konu olarak yerini almış olan neredeyse tek konu orta yaş krizidir.

Bu çalışmada orta yaş döneminin özelliklerinin bilinmesine ve orta yaş açıklama çalışan kuramlara yer verilmiş ve bu dönemin bir araştırma konusu olarak ihmal edilmişliğine dikkat çekilmiştir. Üstelik ülkemiz alanyazınında gelişim kitapları dışında orta yaşa ilişkin herhangi bir çalışmanın bulunmadığı, var olan çalışmaların ise orta yaşın menopoza, andropoza gibi biyolojik yönüyle kısıtlı olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada orta yaşa ilişkin en popüler ve belki de tek vurgu yapılan konu olarak “orta yaş krizi” ve bu konudaki tartışmalara da yer verilmiştir. Son olarak bu çalışma ile orta yaşın anlaşılması ve açıklanması sağlanarak yaşlılık sürecindeki sorunlarla ilgili alınabilecek tedbirlere dair katkı sunulması hedeflenmiştir..

### YETİŞKİNLİK NEDİR?

Türk Dil Kurumu sözlüğünde “yetişkin” kelimesi yetişmiş, olgunlaşmış anlamlarına; yetişkinlik ise yetişkin olma hali anlamına gelmektedir. Ayrıca “beden, ruh ve duygu bakımından olgunluğa erişmiş kimse” ve “gelişimin herhangi bir

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, yildiz.bilge@sbu.edu.tr

- olarak ele alınması gereken çok fazla konu olduğu da gör÷lmektedir. Örnek olarak, orta yaşın kronolojik olarak başlangıç ve bitişi, gelişimsel görevlerle mi açıklanacağı, fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlerin bireylerin kişiliklerinde ve kendilik algılarında ne gibi sonuçlara yol açtığı, bu değişimlere uyumun nasıl sağlanacağı, onlar diğer kuşakların sorumluluğunu alırken onlara ilişkin nele-  
rin yapılması gerektiği, orta yaş krizinin net bir tanımının yapılması konuları verilebilir.
2. Bireysel yetkinliğin ve toplumsal etkililiğin diğer gelişimsel dönemlere kıyasla en üst düzeye ulaştığı orta yaştaki bireylerin belki de bu etkililiğin sonuçları ve toplumun orta yaştaki bireylerden yükselen beklentileri nedeniyle birçok zorlanma yaşıyor olabilecekleri düşün÷lebilir.
  3. Uluslararası anlamda belli bir literatür olmakla birlikte ÷lkemizde bu konuda ulaşabildiğimiz sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla bu dönemin daha iyi anlaşılabilmesi ve kültürel farklılıkların değerlendirilebilmesi için yapılan çalışma sayısının da artırılması gerekmektedir. Özellikle de belki ergenlikten ya da ilk yetişkinlikten alınarak boylamsal çalışmaların yapılması bu dönemin açıklanmasına ve orta yaş krizi başta olmak üzere bu dönemde gör÷lebilecek olası gelişimsel sorunların tanımlanmasına katkı sağlayabilir.
  4. Sağlıklı ve verimli bir yetişkinlik için çocuk ve ergenliğe yapılan vurgunun benzeri yaşlılık ve orta yaş arasında da düşün÷lmelidir. Dolayısıyla sağlıklı bir orta yaş sağlıklı ve baş etme gücü yüksek bir yaşlılık anlamına gelebilir.

## **KAYNAKÇA**

- Altuğ, D. (2004). *Çocukluktan Yaşlılığa Kendilik Değeri*. Haberal Eğitim Vakfı.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1990). *Introduction To Psychology*. Geneva: Cosmopress (tenth edition).
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Berryman, J.C., Smythe, P.K., Taylor, A., Lamont, A., Joiner, R. (2002). *Developmental Psychology and You*. Oxford: BPS Blackwell (second edition).
- Borland, D.C. (1978). Research on middle age: an assessment. *Gerontologist*;18:379-386.
- Brant, L.J., Fozard, J.L. (1990). Age changes in pure-tone hearing thresholds in a longitudinal study of normal human aging. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 88(2), 813-820.
- Brim, O.G., Ryff, C.D., Kessler, R.C. (Eds.). (2019). *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
- Buhler, C. (1953). The curve of life as studies in biographies. *Journal of Applied Psychology*. 19: 405-409.
- Colarusso, C.A. (1992). Middle Adulthood (Ages 40-60). In: *Child and Adult Development. Critical Issues in Psychiatry (An Educational Series for Residents and Clinicians)*. İstanbul. Springer, Boston, MA.

## Sosyoloji ve Psikoloji Araştırmaları

- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi,
- Dacey, J., Travers, J. (2001). *Human Development. Cross The Lifespan*. USA: Brown & Benchmark Publ., third edition.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gould, R.L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
- Hendry, L., Kloep, M. (2012). *Adolescence and Adulthood: Transitions and Transformations*. New York: Palgrave Macmillan.
- Hermans, H.J.M., Oles, P.K. (1999). Midlife crisis in men: affective organization of personal meanings. *Human Relat*; 52: 1403– 1426.
- Hewstone, M. Fincham, F.D. Foster, J. (2005). *Psychology*. U.K.: BPS Blackwell (first edition).
- İnci, K. (2007). *Andropoz ve sonrası*. GEBAM, “Halk Eğitimi Etkinlikleri”. www.gebam.hacettepe.edu.tr
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502–514.
- Kahveci G. Fiziksel Gelişim: Erken Erişkinlikten Geç Erişkinliğe Kadar, In: Yetişkinlik ve Yaşlılık: Gelişim Psikolojisi (2. Baskı), Bacanlı H, Terzi Ş (Ed), Açılım Kitap, İstanbul, 2013: 150-153.
- Kandrack, M.A., Grant, K.R., Segall, A. (1991). Gender differences in health related behaviour: some unanswered questions. *Social Science Medicine*, 32, 579-590.
- Koptagel, İlal, G. (1984). *Tıpsal Psikoloji*. İstanbul: Beta Yayın-Dağıtım, 2. Baskı.
- Kremen, W.S., Moore, C.S., Franz, C.E., Panizzon, M.S., Lyons, M.J. (2014). Cognition in middle adulthood. In *Behavior genetics of cognition across the lifespan* (pp. 105-134). Springer, New York, NY.
- Kuther, T.L., Burnell, K. (2019). A Life Span Developmental Perspective on Psychosocial Development in Midlife. *Adultspan Journal*, 18(1), 27-39.
- Lachman, M.E., Lewkowitz, C., Marcus, A., Peng, Y. (1994). Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. *J Adult Dev*;1:201–211.
- Lachman, M.E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305- 331.
- Lachman, M.E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in human development*, 12(3-4), 327-334.
- Lachman, M.E., Teshale, S., Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International journal of behavioral development*, 39(1), 20-31.
- Levinson, D.J., Darrow, C.N., Klein, E.B., Levinson, M.H., McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Levinson, D.J. (1986) A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson, D.J. (2011). *The Seasons of a Woman's Life*. Toronto: Random House LLC.
- Mitchell, V., Helson, R. (1990). Women's Prime of Life Is it the 50s?. *Psychology of Women Quarterly*, 14(4), 451-470.
- Moraglia, G. (1994). CG Jung and the psychology of adult development. *Journal of Analytical Psychology*, 39(1), 55-75.
- Nisbett, R.E., Aronson, J., Blair, C., Dickens, W., Flynn, J., Halpern, D.F., Turkheimer, E. (2013). Intelligence: New findings and theoretical developments. *American Psychologist*, 67, 130–159.
- Onur, B. (2006). Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm. Ankara:İmge Kitabevi. 7. Baskı.
- Reid, J., Willis, S. (1999), “Middle age: new thoughts, new directions”, in Willis, S. and Reid, J. (Eds), *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*, Academic Press, San Diego, CA.
- Robinson, G. (1996). *Cross-cultural perspectives on menopause*. *Journal of Nervous Mental Disorder*, c.:8, s.: 184.
- Rosenberg, S.D., Rosenberg, H.J., Farrell, M.P. (1999). The midlife crisis revisited. In *Life in the middle* (pp. 47-73). Academic Press.

## Sosyoloji ve Psikoloji Araştırmaları

- Santrock, J.W. (2016). Yaşam Boyu Gelişim. (Çev.: Galip Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 13. Baskı.
- Sigelman, C.K., Rider, E.A. (2006). *Life-Span Human Development*. USA: Thomson Wadsworth, 5. edition.
- Shannon, J., Kedar, H.S. (1979-80). Phenomenological structuring of the adult lifespan as a function of age and sex. *International Journal of Aging and Human Development*, 10: 343-357.
- Staudinger, U.M., Bluck, S. (2001). *A View on Midlife Development from Life-Span Theory*. In: Handbook of Midlife Development. Ed.: Lanchman, M.E. New York: John Wiley & Sons.
- Ünay, E. (2011). Orta Yaşlı Olmak... Yaşlanma Sanatı.  
Erişim Tarihi: 20.01.2020. URL: [www.yaslanmasanati.com](http://www.yaslanmasanati.com) › 2011/12 › orta-yasli-olmak-ne-demek
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Vander Zanden, J.W. (1997). *Human Development*. USA: McGraw-Hill. İnternational Edition, sixth edition.
- Verbrugge, L.M. (1985). Gender and health: An update on hypotheses and evidence. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 156-182.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the “midlife crisis”. *Motivation and Emotion*, 24(2), 85-103.
- Wiley, T.L., Cruickshanks, K.J., Nondahl, D.M., Tweed, T.S. (1999). Aging and middle ear resonance. *Journal of the American Academy of Audiology*, 10(4), 173-179.
- Wilk, C.A., Kirk, M.A. (1995). *Menopause: A Developmental Stage, Not A Deficiency Disease*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 32(2).
- Zimprich, D., Mascherek, A. (2010). Five views of a secret: does cognition change during middle adulthood?. *European Journal of Ageing*, 7(3), 135-146.