

# Yaşlılığa Hazır mıyız?

---

Dr. Yakup DOĞRU

3. Baskı





Dr. Yakup DOĞRU

## YAŞLILIĞA HAZIR MIYIZ?

ISBN 978-605-241-278-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Temmuz 2018, Ankara

3. Baskı: Ocak 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## **Dr. Yakup DOĞRU**

1983 yılında Yozgat'ın Yenifakılı ilçesinde doğdu. İlk ve ortaokulu Yenifakılı'da, liseyi Tokat Anadolu Öğretmen Lisesi'nde okudu. Hacettepe Üniversitesi İngilizce öğretmenliği bölümünü bitirdikten sonra 2 yıl Yerköy Fatih İlköğretim Okulu'nda İngilizce öğretmenliği yaptı. 2007-2011 yılları arasında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalıştı. Hacettepe Üniversitesi İngilizce öğretmenliği bölümünde sürdürdüğü yüksek lisansını "Bozok Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin İngilizce Gereksinim Analizleri" başlıklı teziyle tamamladı. 2011 yılında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak göreve başladı. Doktorasını Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi alanında "Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerin Yaşlılık Dönemine İlişkin Algılarının ve Yaşam Boyu Öğrenme İhtiyaçlarının Değerlendirilmesi" adlı teziyle tamamladı. Evli ve 3 çocuk babasıdır.

ORCID No: 0000-0002-0052-9102



## ÖN SÖZ

Bu çalışmada, hızla yaşlanan toplumumuzda orta yaş ve yaşlılık dönemindeki bireylerin yaşlılık algılarını belirlemek; uzayan yaşam süresini değerlendirme bakımından ne kadar hazırlıklı olduklarını tespit etmek ve kaliteli bir yaşlılık için gerekli yaşam boyu öğrenme ihtiyaçlarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Eser, fenomenoloji deseninde bir ihtiyaç analizine dayanan nitel bir araştırmada elde edilen verilerin yorumlanması ile ortaya çıkmıştır. Araştırma sürecinde Ankara'da ikamet eden 39 yaşlı ve 33 orta yaşlı katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde, yaşlılık sürecini deneyimlemiş olan yaşlılarla yaşlanmakta olan orta yaş dönemi katılımcılara yaşlılık algılarına, yaşlılık dönemi sorunlarına ve bu sorunlarla başa çıkma stratejilerine, emeklilik hayatına ve yaşlılığa hazırlanmaya ilişkin sorular sorulmuştur. Verilen cevaplar açık, eksen ve seçici kodlamaları yapıldıktan sonra yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, her iki gruptaki bireylerin de yaşlılık algısının olumsuz olduğunu ve bireylerin yaşlanma sürecinde sosyo-demografik özelliklerine göre değişebilen 13 başlıkta eğitim ihtiyaçları olabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu eğitim başlıkları psikoloji, sağlıklı yaşam, serbest zaman etkinlikleri, teknoloji kullanımı, kamusal hakları bilme-sosyal etkinlikleri takip etme, dini konular, iş ve meslek, çocuk bakımı, yaşlı bakım, tarım-hayvancılık, okuma yazma, finans yönetimi ve dil eğitimi başlıklarıdır. Çalışma sonunda yaşlılığa hazırlık eğitimleri kapsamında düzenlenebilecek eğitim programlarının androgojik ve gerontolojik varsayımlar dikkate alınarak hazırlanabilmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışma doktora tezi olarak hazırlanmış ve gözden geçirilerek yeniden basıma hazır hale getirilmiştir. Doktora düzeyinde çalışma yapan her araştırmacı için istediği konuyu çalışabilmek, ortaya çıkan eserin kalitesi yanında araştırma ve raporlama sürecinin verimli ve zevkli geçmesi için son derece önemlidir. Benim için de çocukluğumdan itibaren birlikte vakit geçirmekten her zaman mutluluk duyduğum yaşlıların dünyasına ilişkin bir araştırma yapmak, gözlemlediğim birçok insanın belli bir yaştan sonra kabuklarına çekilip hayattan kopmalarının nedenlerini ve bu konuda yapılabilecek-

leri araştırmak oldukça keyifli bir süreç oldu. Hem seçilen konu hem de keyifle sürdürdüğüm çalışma süreci bakımından oldukça şanslı olduğumu; bunu da çalışmamın her aşamasında destek ve yardımlarını esirgemeyen özel ve değerli kişilere borçlu olduğumu belirtmek isterim. Öncelikle, yaşam boyu öğrenme gibi güncel bir alanda yine güncel bir konu olan yaşlanma sürecini çalışmamı başından itibaren destekleyen danışmanım Doç. Dr. Hayat Boz'a, değerli hocalarım Prof. Dr. Meral Uysal ve Prof. Dr. Emine Özmete'ye teşekkür ederim. Bu araştırmanın düşünsel alt yapısını oluşturma sürecimde yatalak babasına 12 yıl boyunca sabırla bakarak hayırlı bir evlat olmanın canlı bir örneğini sunan, yaşlıların dünyasını ve yaşlanmanın doğasını yakından gözlemleme büyük katkı sağlayan babama ve ona bu süreçte en büyük destekçi, bize de bir başka güzel örnek olan anneme teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde ve bu eserin ortaya konmasında kişisel gayretlerim tek başına yetmediğinde sundukları moral, motivasyon ve teknik desteklerle iyi ki hayatımdalar dedirten gizli kahramanlarıma, en başta, verilerin toplanma aşamasından, analizine hemen her konuda yardımlarını esirgemeyen, çalışmayı kendi çalışması gibi sahiplenen sağ kolum Psikolog Melike Merve Hafizoğlu'na; nitel bir araştırma yapmanın zorluklarını aşmam için elinden gelen desteği sunan Doç. Dr. Özcan Güngör'e; görüşme yapılacak kişilere ulaşmama yardımcı olan bütün arkadaş, dost ve öğrencilerime; görüşme yapmayı kabul ederek, tanımadıkları birine kocaman yüreklerini cesurca açan güzel insanlara teşekkür ederim.

Son olarak, her ne kadar tezi bahane ederek ihmal etmemeye çalışsam da bu konuda her zaman başarılı olamadığım için sık sık boynuma sarılıp "Tezin yarın biter mi?" diye soran, bitmeyeceğini öğrenince de "Olsun belki haftaya biter de beraber oynarız" diyerek bu uzun süreci sabırsızlıkla geçiren çocuklarım Mehmet, Ahmet ve Zeynep'e; başta çocuklarımın sorumlulukları olmak üzere ertelediğim bir çok sorumluluğu tek başına omuzlamak zorunda kalsa bile her zaman hayatımdaki her konuda en büyük yardımcım, psikologum, danışmanım eşim Fatma'ya sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ .....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xvi

### BÖLÜM 1

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem/Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç .....	11
1.3. Önem .....	12
1.4. Sınırlılıklar .....	13

### BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	15
2.1. Yaş ve Yaşam Evreleri .....	15
2.2. Orta Yaş Dönemindeki Bireyler.....	18
2.2.1. Üretkenliğe Karşı Durgunluk Evresi ve Orta Yaş Krizi. 18	
2.3. Yaşlılık Dönemindeki Bireyler .....	21
2.3.1. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk .....	22
2.4. Türkiye’de Yaşlılar ve Orta Yaşlılar Bakımından Tarihsel Süreç .....	25
2.5. Başarılı Yaşlanma .....	32
2.6. Yaşlanma Kuramları .....	33
2.6.1. Geri Çekilme Kuramı .....	34
2.6.2. Aktivite (Etkinlik) Kuramı .....	34
2.6.3. Süreklilik Kuramı .....	36
2.7. Yaşamboyu Öğrenme Yaklaşımı ve Yaşlılığa Hazırlık Eğitimi.....	37

## BÖLÜM 3

YÖNTEM .....	47
3.1. Araştırmanın Modeli.....	47
3.2. Çalışma Grubu .....	49
3.3. Veriler ve Toplanması.....	52
3.3.1. Veri Toplama Araçları .....	52
3.3.1.1. Yaşlılık Dönemindeki Bireylere Uygulanacak Olan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formunun Geliştirilme Aşamaları .....	53
3.3.1.2. Orta Yaş Dönemindeki Bireylere Uygulanacak Olan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formunun Geliştirilme Aşa- maları.....	55
3.3.2. Verilerin Toplanması .....	57
3.3.3. Verilerin Analizi.....	66

## BÖLÜM 4

BULGULAR.....	69
4.1. Sosyo-Demografik Bilgiler .....	69
4.1.1. Cinsiyet.....	71
4.1.2. İkamet Edilen İlçe .....	72
4.1.3. Eğitim Durumu .....	73
4.1.4. Çalışma Durumu .....	75
4.1.5. Medeni Durum.....	76
4.1.6. Ekonomik Durum.....	78
4.1.7. Yaşlı Yakınına Bakım Verme Durumu .....	80
4.2. Yaşlılık Dönemindeki Bireylerin Yaşlılığı Algılama Biçimleri.....	81



4.2.1. Olumsuz Algılar .....	83
4.2.2. Olumlu Algılar .....	84
4.3. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Yaşlılığı Algılama Biçimleri .....	86
4.3.1. Olumsuz Algılar .....	88
4.3.2. Doğrudan Olumlu Algılar .....	90
4.3.3. Şartlara Bağlı Olumlu Algılar .....	92
4.4. Yaşlılık Dönemindeki Bireylerin Sorunlarına İlişkin Bulgular .....	95
4.4.1. Yaşlılıkla İlişkilendirilen Sorunlar .....	106
4.4.1.1. Sağlık Sorunları.....	106
4.4.1.2. Gerileme ve Yavaşlamalar.....	108
4.4.1.3. Artan Kaygılar .....	111
4.4.2. Aile İçi Sorunlar .....	112
4.4.2.1. Eşle Anlaşamama.....	113
4.4.2.2. Çocuklarla İlgili Sorunlar .....	117
4.4.2.2.1. Çocuklarla Anlaşamama .....	117
4.4.2.2.2. Bireysel Sorumluluklarına İlişkin Kaygı Duyma....	123
4.4.3. Ekonomik Sorunlar .....	126
4.4.4. Sosyal İlişkilere İlişkin Sorunlar .....	127
4.4.4.1. Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlığı Olmama ..	128
4.4.4.2. Geri Çekilme .....	133
4.4.4.3. Sosyal Çevreden Kopma.....	134
4.4.4.4. Sivil Toplum Örgütleri ve Dernek Faaliyetlerine Mesafeli Durma.....	139
4.4.5. Yalnızlık .....	144
4.4.5.1. Yalnız Kalma ve Bakıma Muhtaç Olma Endişesi .....	144

4.4.5.2. Evlenme İsteği .....	147
4.4.6. Teknoloji Kullanamama .....	149
4.4.7. Yaşlı Yakınına Bakım Verme .....	152
4.4.7.1. Bakım Verme Konusunda Yetersiz Hissetme .....	154
4.4.7.2. Kardeşlerle Sorun .....	155
4.4.7.3. Kendi Hayatından Ödün Verme.....	156
4.4.8. Yakınların Ölümü .....	159
4.4.9. Okumazyazmazlık .....	160
4.4.10. Yaş ve Yaşlı Ayrımcılığı .....	162
4.5. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Yaşlılıklarında Karşılaşacaklarını Düşündükleri İhtiyaç ve Sorunlara İlişkin Bulgular .....	168
4.5.1. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Yaşantılarına İlişkin Bulgular .....	169
4.5.2. Yaşlılıkta Karşılaşılacağı Düşünülen Sorunlara İlişkin Bulgular .....	211
4.5.2.1. Yaşlılıkla İlişkilendirilen Sorunlar.....	212
4.5.2.1.1. Sağlık Sorunları .....	212
4.5.2.1.2. Başkasına Bağımlı Olma .....	218
4.5.2.1.3. Endişe ve Evhamların Artması.....	221
4.5.2.2. Yalnızlık .....	223
4.5.2.2.1. Çocukların Evden Ayrılması .....	225
4.5.2.2.2. Eşin Ölümü .....	231
4.5.2.2.3. Evlenme İsteği .....	234
4.5.2.3. Yaşlı Yakınına Bakım Verme .....	236
4.5.2.3.1. Sosyo-Psikolojik Sorunlar.....	248
4.5.2.3.2. Ailevi Sorunlar .....	252
4.5.2.3.3. Kardeşlerle Sorunlar .....	255

4.5.2.3.4. Ekonomik Sorunlar .....	257
4.5.2.3.5. Fiziksel Sorunlar .....	258
4.5.2.4. Sosyal İlişki ve Etkinliklere İlişkin Sorunlar .....	258
4.5.2.4.1. Sosyal Çevrenin ve Etkinliklerin Azalması .....	258
4.5.2.4.2. Geri Çekilme.....	262
4.5.2.4.3. Serbest Zamanını Değerlendirememesi.....	266
4.5.2.5. Aile İçi Sorunlar.....	267
4.5.2.5.1. Çocuklarla Sorunlar .....	273
4.5.2.5.2. Eşle Sorunlar .....	276
4.5.2.6. Teknolojiye Uyum .....	277
4.5.2.7. Ekonomik Sorunlar.....	280
4.5.2.8. Yakınların Ölümü.....	282
4.5.2.9. Güvenlik.....	282
4.5.2.10. Yaş ve Yaşlı Ayrımcılığı.....	284
4.6. Yaşlılık Dönemindeki Bireylerin Sorunlarla Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular .....	293
4.6.1. Aktif Çözüm Arayışı.....	294
4.6.1.1. Yakın Çevreden Yardım Alma .....	295
4.6.1.2. Kamu Kurumlarından Yardım Alma .....	297
4.6.2. Kabullenme.....	298
4.7. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Yaşlandıklarında Karşılaşabilecekleri Sorunlarla Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Görüşleri .....	300
4.7.1. Aktif Çözüm Arayışı.....	303
4.7.1.1. Yakın Çevreden Yardım Alma .....	304
4.7.1.2. Kamu Kurumlarından Yardım Alma .....	308
4.7.2. Kabullenme.....	314
4.8. Yaşlılık Dönemindeki Bireylerin Emeklilik Hayatına İlişkin Görüşleri .....	317

4.8.1. Emeklilik Hayatını Planlama.....	325
4.8.1.1. Emeklilik Dönemlerini Planlamayanlar.....	325
4.8.1.2. Emeklilik Dönemlerini Planlayanlar .....	325
4.8.1.3. Emeklilik Dönemi İçin Hâlâ Plan Yapanlar .....	326
4.8.1.4. Emeklilik Dönemi İçin Plan Yapmış Ama Uygulayamamış Olanlar.....	327
4.8.2. Emeklilik Dönemi Sorunları .....	329
4.9. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Emeklilik Hayatına İlişkin Görüşleri .....	333
4.9.1. Emeklilik Hayatını Planlama.....	341
4.9.1.1. Emeklilik Hayatını Planlayanlar .....	341
4.9.1.2. Emeklilik Hayatını Planlamayanlar .....	344
4.9.2. Emeklilik Dönemi Sorunları .....	345
4.10. Yaşlılık Dönemindeki Bireylerin Yaşlılığa Hazırlanmaya İlişkin Görüşleri .....	348
4.10.1. Yaşlılığa Hazırlanılmalı mıdır? .....	352
4.10.1.1. Yaşlılığa Hazırlanılmalıdır .....	352
4.10.1.1.1. Maddi Hazırlıklar.....	353
4.10.1.1.2. Sağlık Hazırlıkları .....	355
4.10.1.1.3. Sosyal İlişkilere Yönelik Hazırlıklar.....	356
4.10.1.1.3.1. Sosyal Çevre Edinme .....	356
4.10.1.1.3.2. Geri Çekilme .....	357
4.10.1.1.3.3. Serbest Zaman Alışkanlığı Kazanma .....	357
4.10.1.1.4. Sıkı Aile İlişkileri Geliştirme.....	357
4.10.1.1.5. Psikolojik Hazırlıklar .....	358
4.10.1.1.6. Dini Hazırlıklar .....	359
4.10.1.1.7. İşe Yönelik Hazırlıklar.....	360

4.10.1.2. Yaşlılığa Hazırlanılmamalıdır .....	360
4.10.2. Ülkemizde İnsanlar Yaşlılığa Neden Hazırlanmıyorlar? .....	362
4.10.2.1. Farkına Varamama .....	362
4.10.2.2. Sorumluluklar .....	365
4.10.2.2.1. Ekonomik Sorumluluklar .....	365
4.10.2.2.2. Ailevi Sorumluluklar .....	365
4.10.3. Yaşlılığa Hazırlık Eğitimine İlişkin Görüşler.....	366
4.11. Orta Yaş Dönemindeki Bireylerin Yaşlılığa Hazırlanmaya İlişkin Görüşleri .....	374
4.11.1. Yaşlılığa Hazırlanılmalı mıdır? .....	375
4.11.1.1. Yaşlılığa Hazırlanılması Gerektiğini Düşünenler	375
4.11.1.1.1. Sağlıkla İlgili Hazırlıklar .....	377
4.11.1.1.2. Maddi Hazırlıklar.....	379
4.11.1.1.3. Psikolojik Hazırlıklar .....	381
4.11.1.1.4. Sosyal İlişkilere Yönelik Hazırlıklar.....	383
4.11.1.1.5. Dini Hazırlıklar .....	384
4.11.1.2. Yaşlılığa Hazırlanılmasını Gereksiz Görenler.....	385
4.11.2. Ülkemizde İnsanlar Yaşlılığa Hazırlanıyorlar mı? ....	387
4.11.2.1. Yaşlılığa Hazırlanılmıyor .....	387
4.11.2.1.1. Farkına Varamama.....	387
4.11.2.1.2. Geleneksel Toplumsal Yapı .....	389
4.11.2.1.3. Ekonomik Nedenler .....	390
4.11.2.2. Yaşlılığa Hazırlanılıyor.....	391
4.11.2.2.1. Sağlıklı Yaşam Hazırlıkları.....	392
4.11.2.2.2. Maddi Hazırlıklar.....	395
4.11.2.2.3. Sosyal Çevre ve Aile İlişkilerine Yönelik Hazırlıklar.....	396

4.11.2.2.3.1. Sosyal İlişkiler ve Aktiviteler .....	397
4.11.2.2.3.2. Geri Çekilme .....	398
4.11.3. Yaşlılığa Hazırlık Eğitiminin İçeriğine İlişkin Görüşler.....	400
4.11.3.1. Psikolojik Eğitimler .....	404
4.11.3.2. Teknoloji Kullanımı Eğitimi.....	407
4.11.3.3. Sağlıklı Yaşam Eğitimi .....	409
4.11.3.4. Çocuk Bakımı Eğitimi .....	410
4.11.3.5. Serbest Zaman Etkinlikleri Eğitimi.....	415
4.11.3.6. Tarım-Hayvancılık Eğitimi .....	416
4.11.3.7. Dini Konular Eğitimi .....	418
4.11.3.8. Finans Yönetimi Eğitimi.....	418
4.11.3.9. Kamusal Hakları Bilme- Sosyal Etkinlikleri Takip Etme Eğitimi .....	420
4.11.3.10. Okuma Yazma Eğitimi.....	421
4.11.3.11. Yaşlı Bakım Eğitimi .....	422
4.11.3.12. Dil Eğitimi.....	422
4.11.3.13. İş-Meslek Eğitimi.....	423
4.12. Yaşlılığa Hazırlık Eğitimine İlişkin Değerlendirmeler.....	424

## **BÖLÜM 5**

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	437
5.1. Sonuç.....	437
5.2. Öneriler .....	445
KAYNAKÇA .....	447
EKLER.....	457

## ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1 Çankaya, Yenimahalle, Keçiören, Mamak, Altındağ İlçelerinde Yaşayan 45-59 Yaş Arası Kadın ve Erkek Sayısı.....	50
Çizelge 2 Çankaya, Yenimahalle, Keçiören, Mamak, Altındağ İlçelerinde Yaşayan 60-74 Yaş Arası Kadın ve Erkek Sayısı.....	50
Çizelge 3 Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları.....	71
Çizelge 4 Katılımcıların İkamet Ettikleri İlçeler.....	73
Çizelge 5 Katılımcıların Eğitim Düzeyleri .....	74
Çizelge 6 Katılımcıların Çalışma Durumları.....	75
Çizelge 7 Katılımcıların Medeni Durumları.....	77
Çizelge 8 Katılımcıların Ekonomik Durumları.....	80
Çizelge 9 Yaşlı Yakınına Bakım Veren Yaşlı ve Orta Yaşlı Katılımcılar.....	80