

# Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi

---

Editörler:  
Hasan BACANLI  
şerife IşIK

7. Baskı

 PEGEM  
AKADEMI



**Editörler:** Prof. Dr. Hasan BACANLI - Prof. Dr. Şerife IŞIK

## **YETİŞKİNLİK VE YAŞLILIK: GELİŞİMİ VE PSİKOLOJİSİ**

ISBN 978-605-241-502-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, 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, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. 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** ve **Pegemindex.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Şubat 2012

7. Baskı: Eylül 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

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

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, 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

*Sevgili Hocam Prof. Dr. Hasan Bacanlı'yı 01.08.2023 tarihinde kaybettik.  
Kıymetli Hocam bana öğrettiğiniz her şey ve kişisel olarak daha bir sürü şey için  
size minnettarım. Başta Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı olmak üzere bilime  
katkılarınız için ülkem adına size çok teşekkür ediyorum.  
"Gülmek size çok yakışıyor Hocammmmm" dediğimde  
her seferinde kahaıyla gülen güzel insan...  
Sizi çok özleyeceğim.*

*Prof. Dr. Şerife IŞIK*

*“Editörler olarak farklı bir yol izleyip, iki farklı önsöz yazdık.  
Bu her birimizin bu konuya ve kitaba nasıl yaklaştığını gösteriyor.  
Farklı yollardan geldiğimiz için, önsözlerin de ayrı olmasında sakınca görmedik.  
Yararlı olması dileklerimizle...”*

# İNSANIN YETİŞKİNLİĞİ VE YAŞLILIĞI (Ön Söz Niyetine)

## YETİŞKİNLİK

İnsan hayatının bütününe baktığımızda, sanki bütün gelişim özellikleri kişiyi yetişkinliğe hazırlıyor gibidir. Bu durum Erikson'un dönemleri düşünüldüğünde daha iyi anlaşılabilir. Çocuk, temel güven duygusu edinir, bu ilerde dünyaya nasıl güveneceğini bilmek içindir. İkinci dönemdeki özerklik, kişinin daha sonra kendi başına hareket edebilmesini kolaylaştırmak içindir. Ergenlik, kim olduğunu bulma sürecidir; kim olduğunuzu bulurken nasıl bir eş, nasıl bir iş gibi soruların da cevapları aranır. Sonra iş ve eş bulunur. Sonra? Bu sorunun cevabı yetişkinliktir. Bu açıdan bakıldığında yetişkinlik tüm yaşam dönemlerinin zirvesidir. Başka bir ifadeyle, hayatın en uzun dönemi yetişkinliktir. Öncekiler ona hazırlıktır, sonraki ise değerlendirmedir.

Tabii yetişkinlik pek sorun oluşturmaz, çünkü herkesin işine gelir. Toplum yetişkinlikten ne bekliyorsa, alır. Kişiler artık bu dönem de ne yapacaklarsa yaparlar, ne bulacaklarsa bulurlar. Etraftaki kişiler de yetişkinden ciddi ve ağır (?) şeyler ister ve onlar da alırlar. Ekonomik sistem yetişkini çalıştırır ve üretken olduğu duygusunu vererek onu güdüler. Bu durumdan ekonomik sistem de memnundur, yetişkin de. Dolayısıyla sorun yoktur; varsa bile başa çıkılabilecek türdendir.

Sorun olmaması veya başa çıkılabilir olması biraz da yetişkinin kendi başına hareket edebilmesinden ve daha doğrusu kendi işini kendisinin görebilmesinden kaynaklanır. O kendine yeterlidir; başkasına yük olmadan hemen hemen tüm sorunlarını çözebilir.

*Yetişkin* kelimesi *yet-mek*'ten gelir. Yani, kişi artık yeterli bir noktaya ulaşmıştır. Yetmek aynı zamanda ermek, üreme yeterliğine kavuşmak anlamları da taşır. Hatta yetişkinin diğer bir adı *erişkindir*. O artık hem yeterlidir, hem de (üreme olgunluğuna) erişmiştir. İnsan üreme olgunluğuna ergenlikle beraber ulaşmakta ise de, o biyolojik üremez. Toplumsal açıdan üreme olgunluğu erişkin olmakla ilişkilidir<sup>1</sup>.

Eskiden yetişkin karşılığı kullanılan kelime ise *kahildir*. Ancak kahil daha yaşlı kişiler için de kullanılmaktadır ve kelime anlamı eskimiş demektir<sup>2</sup>.

---

1 Türkçede erişkin kelimesi *ergenlikle* nasıl ilişkili ise, İngilizcedeki *adult* kelimesi de *adolescent* kelimesi ile öyle ilişkilidir.

2 Eskiden yetişkin ile yaşlıyı ayırt etmeye gerek duyulup duyulmadığı dil bilimciler tarafından incelenebilir.

## YAŞLILIK

Yetişkinliğin bu kadar sorunsuzluğuna karşılık, yaşlılık nerdeyse o kadar sorunludur. Çünkü yaşlılar artık kendi işlerini kendileri göremedikleri gibi, üretkenlik vasıflarını da kaybetmişlerdir. Kişi açısından bakıldığında (geçmiş) hayatın muhasebesi ve gözden geçirilmesi demektir. Toplum açısından bir tür vefa borcudur. Bir zamanlar üreterek topluma katkıda bulunmuş olan kişiye minnet borcu ödeme dönemidir. Kuşkusuz yaşlılığın bu kadar sorun haline gelmesinin birçok nedeni vardır. Bunların başında ortalama insan ömrünün uzaması, yaşamı sürdürmenin zorlaşması ve karmaşıklaşması gelmektedir. Eskiden köyünde kendi haline geçirilebilen yaşlılık artık kendi halinde geçirilebilecek bir dönem değildir. Kişi bir şeyleri satın almak, tüketmek, ödemek ve benzeri sorumlulukları yerine getirmek zorundadır.

Türkçede yaşlılık adından da anlaşıldığı gibi *yaş* ile ilgilidir. Yaşlılık kişinin de hoşuna giden bir adlandırma olmadığı için onlara yaş-lı derler; yani sadece yaşı artmış gibi bir anlam verilmiştir. Bunun da yeterli olmadığını düşünen toplum, yaşlanan kişilere “olgunlaşıyorsun” der. Bu da öfemizdir; somut olguyu daha hoşla giden terimlerle ifade etmektedir. Eski karşılığı *ihtiyar* kelimesi hala yaşlılar tarafından (bile) kullanılmaktadır; çünkü ihtiyar “seçim yapabilen” demektir. O kendi seçimlerini yapabilir. *İhtiyar heyeti* seçim kurulu olarak karşılanmaktadır, ama bir miktar mahalle muhtariyetinin (özerkliğinin) ihtiyarıdır. Yani *ihtiyar* seçim yapabildir ve seçimlerinde iyi tercihlerde bulunduğu düşünülür: *hayır* kelimesi ile ilişkilidir, yani ihtiyarlar “hayır” tercih ederler.

İhtiyarın seçim yapabilen olması ilginçtir; çünkü “bu toplumda insanlar ihtiyar olmadan önce pek tercih yapamazlar” anlamını taşımaktadır. Yani kişi hayatı boyunca birtakım kuralların ve kurumların baskısı altındadır. Bilinen örnekleri burada sıralamaya gerek yoktur. Bir atıfta bulunmak yeterli sayılabilir: Yanınızda sizden büyük biri varsa, bazı yerlerde çocuğunuzu bile sevebilirsiniz. İşte ihtiyarlık bu noktada devreye girmektedir. İhtiyarlar, istediklerini yapabilecek olgunluğa gelmişler demektir.

Günümüzde yaşlılık hem kişinin kendisi hem de toplum için sorun haline gelmiştir. Bunun nedeni yaşlıların artık ekonomik hayata aktif katılmamaları (her ne kadar onlar ihtiyar iseler de), kendi işlerini kendilerinin görmelerinin zorlaşmasıdır. Derler ki, “gençler bilebilse, ihtiyarlar yapabilseydi...” Yani gençler yapabilir ama bilemezler, ihtiyarlar ise bilir ama yapamazlar. Sonuç olarak yaşlılık günümüzde anlaşılması ve gerekli tedbirlerin alınması gereken bir dönem haline gelmiştir.

## BİRAZ DA KİŞİSEL

İnsanın gözleri gençken, kendinden başkasını görmüyor. Etrafında yaşlı veya sorunlu bir yetişkin yoksa, herkesin kendisi gibi olduğunu sanıyor insan. Ben 1980’li yılların sonlarına doğru kültürlerarası psikoloji ile tanıştığım sıralarda, North Carolina Üniversitesinden John Williams’ın organize ettiği birkaç çalışmaya katıldım. İlk çalışma “Old Stereotypes” (Yaşlı kalıpyargıları) çalışması<sup>3</sup> idi. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşlılığa nasıl baktıkları üzerinde durulmaktaydı. Williams bana çalışmaya katılmamı önerdiğinde kültürlerarası olması beni cezbetmişti. Çalışmada Gough ve Heilbrun’un Sıfat Tarama Listesi’ni (STL) kullandık. Üniversite öğrencilerine genç ve yaşlı kavramlarını ve ardından kendilerini değerlendirmelerini istedik. Elimizde üç değerlendirme vardı: genç, yaşlı ve kendi değerlendirmeleri. Bu değerlendirmeleri STL’nin çeşitli alt boyutları açısından değerlendirdikten sonra, ayrıca birbirleriyle de karşılaştırdık. Türk toplumu yaşlılara değer veren bir toplumdu, bu bilinen bir şeydir. İlgin çolan ise, gençlerin kendilerini değerlendirmelerinin gençten çok yaşlıya benzemesiydi. Yani gençler kendilerini genç gibi değil, yaşlı gibi görüyorlardı. Bunu tartışırken, toplumda yaşlıya verilen özerklik duygusunun onlar için cazip olduğu yorumunu yapmıştım.

Akademik olarak yaşlılarla ilgilenmeye başlamam bu çalışmanın bir sonucu. Bu kültürlerarası çalışmanın ardından birkaç konuşmanın dışında yaşlılarla pek ilgilenme fırsatım olmadı. Ancak yaşlılık bir yaşam dönemi ve ondan kaçınmak mümkün değil. Etrafımda yaşlılar arttıkça onların yaşadıkları sorunları daha yakından inceleme ve irdeleme fırsatı buldum. Yetişkin ve yaşlılık psikolojisi ve yetişkin öğrenmesi konularıyla ilgili ders verirken bir yandan da yetişkin ve yaşlı olmak üzerine düşünme fırsatı yakalıyorsunuz. Böyle bir durumda iken, sevgili öğrencim Şerife Işık yetişkinlik ve yaşlılık ile ilgili bir editöryal kitap önerisi ile geldi. Bunu oldukça cazip buldum. Bu çalışmaya girişmiş olduk.

---

3 Konu ile ilgili bazı yayınlar:

- Bacanlı, H., Ahokas, M., & Best, D.L. (1994). Stereotypes of old adults in Turkey and Finland. In A.-M. Bouvy, F.J.R. van de Vijver, P. Boski, & P. Schmitz (Eds.), *Journeys into cross-cultural psychology* (pp. 307-312). Lisse: Swets & Zeitlinger.

- Bacanlı, H. (1992) Türk toplumunda gençlerin yaşlılara bakışı, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi’ne sunulan bildiri, (22-25 Eylül 1992, Ankara).

- Bacanlı, H. (2002). Psikolojik Kavram Analizleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (Üstteki bildiri burada yayınlanmıştır.)

## BU KİTAP

Bu kitapta yaşlılıkla ilgili bütün alanları bir araya getirmeye çalıştık. Bu nedenle kitapta psikolojiden antropolojiye, beslenmeden halk şiirine kadar değişik alanlar bir araya getirilerek yetişkinlik ve yaşlılık konuları her yönüyle ele alınmış oldu. Ayrıca her konuyu o konunun uzmanı olan arkadaşlar yazdılar. Ticari bir kaygıdan çok akademik ve entellektüel bir kaygı ile kitap hazırlanmış oldu, ki bu benim için çok önemliydi. Çünkü ben akademisyenlerin akademisyenliklerini ve entellektüellerin entellektelliklerini başta ticari olmak üzere diğer kaygıların önünde tutmaları gerektiğini düşünüyorum ve bu kitapta bunu yapmaya çalıştık.

Tüm yazar arkadaşlara özverili çalışmaları ve gecikmeleri anlayışla karşıldıkları için teşekkürlerimi sunuyorum. Ben onlarla böyle bir çalışma içinde olmaktan memnun oldum. Dr. şerife Işık kitabın iletişim işlerinin büyük bir kısmını üstlendi, ona ayrıca teşekkür ediyorum. Asıl teşekkür etrafımda yetişkinlik ve yaşlılığı yaşayarak bana öğretene kişilere, annem ve babam Ayşe ve Salih Bacanlı ile eşimin anne ve babası Huriye ve İhsan Erdoğan içindir. Onlar etrafımda olmasaydı, yetişkinlik ve yaşlılığı böyle anlayamazdım.

Kitabın bu haliyle, üniversitelerin yetişkinlik ve yaşlılıkla ilgili derslerinin yanısıra, yetişkinlik ve yaşlılıkla ilgilenen herkese yardımcı olabileceğini düşünüyorum.

Kuşkusuz kitabın mükemmel olduğunu söylemek mümkün değil. Eksikleri ve yanlışları için hatalarımızın affedilmesi temennisiyle, okuyuculardan gelebilecek olan tüm eleştiri, eklenti ve yorumların memnuniyetle karşılanacağını ve kitabın gelecek baskılarına yansıtılacağını belirtmek isterim.

Herkese yararlı olması dileğiyle...

Ankara, 2019

Prof. Dr. Hasan BACANLI



## ÖN SÖZ

Çocukken iki farklı dünyam vardı: Biri benim yaramazlıklarımı, soru işaretlerimi, isyanlarımı, kıskançlıklarımı sığdırdığım çocuk dünyam; diğeri oradan bakınca bir türlü anlayamadığım büyüklerin dünyası. Çocukluğun ne zaman bittiğini ve yetişkinliğin ne zaman başladığını hep merak ettim. Fakültede yetişkinlik-yaşlılık psikoloji ve ardından yaşam dönemleri ve uyum sorunları dersini verirken zaman zaman kendimi anlatmaya başladığımı fark ettiğimde yetişkin olduğumu anladım:) Anne olmak ve yaşlılığa hazırlanan anne ve babaya sahip olmak ne çok şey öğretmiş aslında. Bu çok önemli bir farkındalıktı benim için. Sonrasında öğrencilerimle huzurevlerine düzenlediğim ziyaretlerin birinde tanıştığım ve huzurevinin sakinlerinden biri olan Hasan Amcanın şu sözleri: “Delikanlılık ilkbahar gibidir, yaşlılık ise kışa benzer, öyle bir kış ki, arkasından ne kadar beklersen bekle asla bahar gelmez...” Tüm bu deneyimlerim bana yetişkinlik ve yaşlılığı anlamlandırma sürecini akademik boyuta taşıma gerekliliği hissettirdi. Sevgili hocam Hasan Bacanlı ile bu düşüncelerimi paylaştığımda ise aldığım destekle yetişkin ve yaşlı popülasyonu ile ilgilenen hocalarımızı bir araya getirerek böyle bir çalışmayı başlatmış olduk.

Yetişkinlik ve yaşlılık ile ilgili konuların çok çeşitli alanlarda uzman bir kadro ile ele alındığı bu kitabın öncelikle üniversitelerde ilgili alanlarda öğrenim gören öğrencilere ve akademisyenlere, ardından “yetişkin ve yaşlı” kavramlarını anlamlandırma ihtiyacı hisseden herkese yararlı olacağı düşüncesindeyim.

Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm hocalarıma teşekkür ederim. Akademik ve sosyal desteği ile ve her konuya ilişkin farklı bakış açılarıyla çoğu kere beni hayrete düşüren sayın hocam Prof. Dr. Hasan Bacanlı'ya teşekkürlerimi sunuyorum. Yaşamımda bıraktıkları boşluğu dolduramadığım ve benim için birer bilgelik örneği olan rahmetli anneannem ve dedem Sıdika-Ahmet Güngöre sonsuz teşekkürler. Annem ve babam Nazife-Mehmet Ali Işık...iyi ki sizin çocuğunuz olarak dünyaya gelmişim. Ve biricik kızım Asya Betül'e çok çok çok şey borçluyum bana yetişkin olmayı öğrettiği için.

Yetişkinliği ve yaşlılığı anlamlandırmanız dileğiyle...

Ankara, 2019

Prof. Dr. Şerife Işık

*Anneme ve babama,  
Hem beni yetiştirirken, hem de kendileri yaşlanırken bana yetişkinlik ve  
yaşlılığı öğrettikleri için... Annemiz ve babamız her zaman ilk ve en önde  
gelen öğretmenlerimizdir.*

***Hasan Bacanlı***

*Anneanneme, dedeme, annem ve babama  
Sevginin nasıl alınıp verildiğini öğrettikleri için...*

***şerife Işık***

## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Prof. Dr. Hasan BACANLI - Prof. Dr. Şerife IŞIK

### 1. KISIM: KAVRAMLAR VE KURAMLAR

#### 1. BÖLÜM: Yaşam Boyu Gelişim

*Prof. Dr. Şerife Işık, Gazi Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-5184-8218

#### 2. BÖLÜM: Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları

*Prof. Dr. Ali Eryılmaz, Yıldız Teknik Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9301-5946

#### 3. BÖLÜM: Genel Gelişim Teorileri

*Doç. Dr. Sinem TARHAN, Bartın Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-7297-2499

*Prof. Dr. Şükran KILIÇ, Aksaray Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-7411-1852

### 2. KISIM: YAŞAM DÖNEMLERİ

#### 4. BÖLÜM: Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık)

*Dr. Öğr. Üyesi Gül KAHVECİ, Lefke Avrupa Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-1300-7397

#### 5. BÖLÜM: Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim

*Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGİR, Gazi Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-1316-5977

#### 6. BÖLÜM: Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim

*Prof. Dr. Tahsin İlhan, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-5007-5022

#### 7. BÖLÜM: Yaşlılık Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim

*Doç. Dr. Mithat Durak, Abant Baysal İzzet Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-4157-5519

### 3. KISIM: SORUNLAR VE UYGULAMALAR

#### 8. BÖLÜM: Yetişkinlik ve Yaşlılıkta Ruh Sağlığı

*Prof. Dr. Özlem ERDEN AKI, Hacettepe Üniversitesi*

#### 9. BÖLÜM: Yaşlılar ve Toplum

*Prof. Dr. Ayşe Canatan, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0003-0156-2382

#### 10. BÖLÜM: Kültürel Bağlamda Yetişkinlik ve Yaşlılık

*Prof. Dr. Meryem Bulut, Ankara Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-9857-7307

#### 11. BÖLÜM: Yaşlılıkta İletişim

*Prof. Dr. Fatma Arpacı, Gazi Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-6619-6358

#### 12. BÖLÜM: Yaşlı Bakımı ve Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme

*Prof. Dr. Ali Fuat Ersoy, Karabük Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-7665-6741  
*Prof. Dr. Fatma Arpacı, Gazi Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-6619-6358  
*Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Ersoy, Karabük Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-8268-9133

#### 13. BÖLÜM: Yaşlılarda Egzersiz ve Uygulamaları

*Prof. Dr. Emin Kuru, Gazi Üniversitesi*

#### 14. BÖLÜM: Yaşlılık, Ölüm ve Yas Danışmanlığı

*Prof. Dr. Fuat Tanhan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-1990-4988

### 4. KISIM: EK

#### 15. BÖLÜM: Aşık Edebiyatında Yaşameler

*Dr. Doğan Kaya, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*

## İÇİNDEKİLER

İnsanın Yetişkinliği ve Yaşlılığı (Ön Söz Niyetine) .....	iv
Ön Söz.....	viii
Bölümler ve Yazarları.....	x

### I. KISIM: KAVRAMLAR VE KURAMLAR

1. Bölüm: Yaşam Boyu Gelişim .....	1
2. Bölüm: Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları.....	31
3. Bölüm: Genel Gelişim Teorileri.....	65

### II. KISIM: YAŞAM DÖNEMLERİ

4. Bölüm: Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık).....	107
5. Bölüm: Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim .....	141
6. Bölüm: Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim .....	177
7. Bölüm: Yaşlılık Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim .....	205

### III. KISIM: SORUNLAR VE UYGULAMALAR

8. Bölüm: Yetişkinlik Ve Yaşlılıkta Ruh Sağlığı.....	237
9. Bölüm: Yaşlılar ve Toplum .....	279
10. Bölüm: Kültürel Bağlamda Yetişkinlik ve Yaşlılık.....	315
11. Bölüm: Yaşlılıkta İletişim .....	337
12. Bölüm: Yaşlı Bakımı ve Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme .....	369
13. Bölüm: Yaşlılarda Egzersiz ve Uygulamaları .....	399
14. Bölüm: Yaşlılık, Ölüm ve Yas Danışmanlığı .....	429

### IV. KISIM: EK

15. Bölüm: Aşık Edebiyatında Yaşnameler .....	477
---	-----

<b>Yazarlar Hakkında .....</b>	<b>505</b>
--------------------------------	------------

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.1. Yaşam Boyu Gelişimin Beş Farklı Bakış Açısı .....	6
Tablo 1.2. Yetişkin Gelişim Dönemlerine Göre Gelişim Görevleri .....	12
Tablo 1.3. Yetişkin Gelişim Dönemlerine Göre Gelişim Alanlarının Özellikleri .....	14
Tablo 1.4. Yaşlara Göre Yaşam Memnuniyeti .....	15
Tablo 1.5. Üç Temel Araştırma Deseninin Karşılaştırılması .....	24
Tablo 2.1. Dar ya da Geniş Toplumsallaşma Biçemleri .....	35
Tablo 2.2. Dar ya da Geniş Toplumsallaşmada Duygusal, Davranışsal ve Bilişsel Özellikler .....	35
Tablo 2.3. Doksanlardan Önceki Yetişkinlik Ölçütleri .....	37
Tablo 2.4. Doksanlardan Sonraki Yetişkinlik Ölçütleri .....	39
Tablo 2.5. Türk Üniversite Öğrencilerine Göre Yetişkinlik Ölçütleri .....	40
Tablo 2.6. Türk Üniversite Öğrencileri Kendilerini Yetişkin Olarak Görüp Görmemeleri .....	42
Tablo 2.7. Yetişkinlikte Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri .....	47
Tablo 2.8. Levinson'un Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri .....	49
Tablo 2.9. Bühler'in Yaşam Dönemleri .....	52
Tablo 2.10. Vaillant'ın Savunma Mekanizmalarını Sınıflandırması .....	55
Tablo 2.11. Gould'un Yetişkin Gelişimi Dönemleri .....	56
Tablo 2.12. Türk Üniversite Öğrencilerine Göre Yetişkinlik Ölçütleri .....	61
Tablo 3.1. Psikososyal Gelişim Dönemlerine Göre Kazanılması Gereken Gelişimsel Görevler .....	82
Tablo 4.1. Yaşlanmayla İlişkili Bazı Teoriler .....	113
Tablo 4.2. Yaşlanmayla İlişkili Fiziksel Değişimler .....	115
Tablo 4.3. Deri Yaşlanması .....	128
Tablo 5.1. Evlilikte Doyumunu Etkileyen Faktörler (Berk, 2007) .....	152
Tablo 6.1. Yaşam Olaylarıyla İlgili Stres Değerleri .....	189
Tablo 6.1. Yaşam Olaylarıyla İlgili Stres Değerleri (Devamı) .....	190
Tablo 7.1. Demansın Evreleri .....	227
Tablo 7.1. Demansın Evreleri (Devamı) .....	228
Tablo 8.1. Temel Bilişsel İşlevlerde Yaşlanmaya Bağlı Değişiklikler .....	246
Tablo 8. 2. Yaşlılarda Sık Görülen Yakınmalar .....	248
Tablo 8.3. Yaşlılık Depresyonunda Ayırıcı Tanı .....	249
Tablo 8.4. Deliryum, Demans ve Depresyonun Özellikleri .....	250
Tablo 8.5. Depresyon ve Demansta Nöropsikolojik Profil .....	251
Tablo 8.6. İntihar İçin Risk Faktörleri .....	253
Tablo 8.7. DSM-IV TR Anksiyete Bozuklukları .....	254

Tablo 8.8. Anksiyete Belirtilerine Yol Açabilen Genel Tıbbi Durumlar ve İlaçlar.....	255
Tablo 8.9. Yaşlılık Döneminde Görülen Psikotik Bozukluklar.....	257
Tablo 8.10. Yaşlıda Sıklıkla Kötüye Kullanılan İlaçlar .....	259
Tablo 8.11. Demans Türleri.....	260
Tablo 8.12. DSM-5 Major Nörokognitif Bozukluk ve Minor Nörokognitif Bozukluk Kriterleri .....	261
Tablo 8.13. Preklinik Alzheimer Hastalığı İçin Önerilen Evrendirme Çerçevesi.....	263
Tablo 8.14. Demansta Rastlanan Nöropsikiyatrik Belirtiler .....	265
Tablo 8.15. Vasküler Demansın Özellikleri.....	266
Tablo 8.16. Lewy Cisimcikli Demans Özellikleri .....	267
Tablo 8.17. Frontotemporal Lob Demansın Özellikleri .....	268
Tablo 8.18. Hafif Bilişsel Bozukluk Tanı Kriterleri .....	269
Tablo 8.19. Deliryumun Belirti ve Deliryuma Yol Açan Medikal Durumlar .....	271
Tablo 9.1. Yıllara ve Cinsiyete göre 65 + yaş grubu nüfusu (1935-2018) .....	284
Tablo 9.2. Emeklilik Dönemleri.....	304
Tablo 12.1. Vücut Çalışması İçin Gerekli Mineraller ve Gereksinim Miktarları .....	391
Tablo 12.2. Yaşlıların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimlerini Karşılacak Günlük Besin Tür ve Miktarları (Baysal, 2002). .....	394
Tablo 13.1 Parkinson Hastalığı ve Rehabilitasyon Hedefleri .....	419
Tablo 14.1. Yasta Bilişsel Değerlendirme.....	465
Tablo 14.2. Ölümü TDS Modeli Kapsamında Değerlendirme.....	466

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Gelişimi etkileyen ekolojik sistem kuramı .....	17
Şekil 1.2. Basit deneysel desen .....	22
Şekil 1.3. Yetişkin gelişimi araştırmalarında üç desen.....	26
Şekil 2.2. Yetişkinlik ölçütleri.....	43
Şekil 2.3. Yetişkin Gelişiminin Niteliği Hakkındaki Görüşler .....	46
Şekil 3.1. Yapısal Yaklaşım: İd, ego, süpergo (Miller, 2008). .....	71
Şekil 3.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri .....	76
Şekil 3.3. Piaget'in Bilişsel Gelişim Dönemleri.....	88
Şekil 3.4. Bilişsel Gelişimde Sosyokültürel Kuram.....	94
Şekil 4.1. Deride farklı yaşlarda kolajen yapısı .....	127
Şekil 4.2. Kalp Damar Kesitlerinde Ateroskleroz (Damar Sertliği) Gelişmesi .....	131
Şekil 5.1. Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Modeli .....	150
Şekil 6.1. Yaşlara Göre Kişilik Özelliklerindeki Değişim Grafikleri .....	186

Şekil 6. 2. Bilişin iki bileşeni: Akıcı mekanik ve kristalize pragmatik .....	197
Şekil 7.1. Ailede Bozulan Dengenin Psikolojik Müdahalelerle Yeniden Kurulması .....	220
Şekil 11.1. İletişim Sürecinin Ögeleri .....	344
Şekil 12.1. Sağlıklı Beslenme Piramidi. ....	393
Şekil 14.1. Ölüm Eğitimi Amaçlarının Temelleri.....	436
Şekil 14.2. Ölüm Algısına Bağlı Olarak Kaygı Düzeyi.....	438
Şekil 14.3. Kübler-Ross Yas Sürecinin Beş Evresi.....	441
Şekil 14.4. Yasta TDS Modeli (Malkinson, 2009).....	463



# 1. KISIM

---

---

## KAVRAMLAR VE KURAMLAR



# 1. BÖLÜM

## YAŞAM BOYU GELİŞİM

*Prof. Dr. Şerife Işık*  
Gazi Üniversitesi



### Hedefler

- Gelişimle ilgili temel kavramları tanımlayabilme,
- Gelişim ilkelerini açıklayabilme,
- Gelişimle ilgili temel sorunlara ilişkin bakış açısı kazanabilme,
- Gelişim araştırmalarında kullanılan araştırma yöntemlerini kavrayabilme

### Bölüm Anahatları

- Yaşamboyu Gelişim
- Gelişimle İlgili Temel Kavramlar
- Gelişimle İlgili Temel Sorunlar
- Ekolojik Sistem Kuramı
- Araştırma Yöntemleri
- Bölümle İlgili Uygulamalar

## GİRİŞ

## Kabak Çekirdeklerim



Türk tiyatrosunun önde gelen sanatçılarından biri Yıldız Kenter. Tiyatro aşkını “Kraliçe Lear” ile yeni kuşaklara taşımaya devam eden 91 yaşındaki sanatçı üç kişi arasında geçen oyunda, amuda bile kalkıyor. 1928 yılında İstanbul’da doğan Kenter, Sovyetler Birliği, Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Almanya, Hollanda, Danimarka, Kanada, Yugoslavya ve Kıbrıs’ta İngilizce ve Türkçe oyunlar sergiledi. Yüzden fazla oyunda oynayan sanatçı, bir o kadar da oyun sergiledi. Bugüne kadar ödülleriyle geçen hayatını “umutlar peşinde ayakta kalabilmeye” dayandıran sanatçı bunu şu şekilde açıklamaktadır.

*“İnsanın artık kaderi; doğum, ölüm ve o aradaki zaman, yaşam... Doğmak, ölmek isteğe bağlı değil... Ölmek, belki bazen. Bize düşen yaşamak! Koşullar ne olursa olsun yaşamak... Ayakta kalmak... Hadi sıyırttın sıyırttın, hayatta kalabildin zar zor... Uzun yaşamak, bir ayrıcalık. İyi, güzel... Ama ayakta kalmak, kalabilmek ceza! Müthiş bir ceza! İlkokuldaydım, birinci sınıfta. Hiç unutmadığım bir cezaya çarptırıldım. Karatahtanın önünde, sırtım sınıfa, yüzüm karatahtaya dönük, ders bitimine kadar kıpırdamadan ayakta durmak... Utanıyorum, midem bulanıyor. Ölmek istiyorum. Herkesten nefret ediyorum. Sonra bir ara cebimdeki kabarıklığı hissediyorum: Kabak çekirdeklerim! Bir kurusluk kabak çekirdeği almıştım, bir tane bile yemedim. Mahmut’la (benden bir buçuk yaş büyük ağabeyim; üçüncü sınıfa gidiyor) eve giderken yiyecektik. Bahardır... Bademler açmış, tepeye giden toprak yol bomboş. Göz alabildiğine tarla. Papatyalar, gelincikler... Hadi be sen de!.. Ne diye ölecektmişim. Matıçığımle güzelim dağ yolunda çekirdek yiyerek, konuşa gülüşe eve gitmek varken! Şimdi dönüp geriye baktığımda, hep çekirdek misali umutlar peşinde ayakta kalabildiğimi görüyorum. Öleceğimi bile bile bir çekirdek uğruna bu kadar çaba, çırpınma! Değer mi?.. Bir şey yap, Met’i anımsıyorum... İçim ısınıyor yeniden. Kalk hadi diyorum, durma koş, bir şeyler yap. Yaşa... Dur diyorlar bir yandan da, koşma... Yeter dinlen artık koşma... Öl artık! Ama çekirdeklerim bitmedi ki daha...”*

Toplumda yaşlı denilince; bakıma muhtaç, değişime kapalı, mutsuz, yalnız ve sosyal ilişkileri zayıflamış bireyler akla gelebilmektedir. Tecrübe ve bilgelik gibi yaşlılığın olumlu yönleri göz ardı edilmekte, aktif ve sağlıklı yaşlılık süreci geçiren çok sayıda yaşlı değerlendirme dışı tutulmaktadır. Yıldız Kenter yetişkin gelişimine ilişkin bu tür önyargıları yeniden düşünmemiz gerektiğini göstermektedir. Bu bölümde öncelikle gelişimi döllemeden ölüme kadar bedende ya da davranışta ortaya çıkan yaşa bağlı değişimler olarak tanımlayan yaşamboyu gelişim yaklaşımı üzerinde durulacaktır. Sonrasında gelişimle ilgili temel kavramlar ve gelişimle ilgili temel sorunlar ele alınacaktır. Son bölümde ise gelişim araştırmalarında kullanılan araştırma yöntemlerinden söz edilecektir.