

Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi

Editörler:
Hasan BACANLI
şerife IşIK

6. 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.

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

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. 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 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Şubat 2012

6. Baskı: Eylül 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu
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
E-ileti: 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
sher seferinde kahkahayla 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 *erişkin*dir. 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 ilişkilidir¹.

Eskiden yetişkin karşılığı kullanılan kelime ise *kahildir*. Ancak kahil daha yaşlı kişiler için de kullanılmaktadır ve kelime anlamı eskimiş demektir².

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 yaş 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 sevemezsiniz. 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) çalışması³ 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 sonucuydu. 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 ilgilene 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

Doç. 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
---	-----

Yazarlar Hakkında	505
--------------------------------	-----

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 M¼dahalelerle Yeniden Kurulması	220
şekil 11.1. İletişi S¼recinin ¼geleri	344
şekil 12.1. Sağlıklı Beslenme Piramiti.	393
şekil 14.1. ¼l¼m Eğitimi Amaçlarının Temelleri.....	436
şekil 14.2. ¼l¼m Algısına Bağlı Olarak Kaygı D¼zeyi.....	438
şekil 14.3. K¼bler-Ross Yas S¼recinin Beş Evresi.....	441
şekil 14.4. Yasta TDS Modeli (Malkinson, 2009).....	463