

PROF. DR.

HALUK
YAVUZER

MUTLU
YAŞLANMAK

*Genç Yetişkinlikten Yaşlılığa
Gelişimsel Bir Yolculuk*



Remzi Kitabevi





PROF. DR. HALUK YAVUZER meslek yaşamına 1965 yılında başlamış, “Çocuk ve Gençlik Psikolojisi”ni uzmanlık alanı olarak seçmiştir. Öncülüğünde açılmış olan “Ana-Baba Okulları”nda, anne ve babaların eğitimi ve çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurabilmeleri amaçlanmıştır.

1989 yılından beri 27 ilde açılan ve 20 bini aşan ana-babaya hizmet götüren bu etkinliğin yanı sıra Dr. Yavuzer, öğretmenlerin eğitimini amaçlayan “Öğretmen Sohbetleri”ni de yurt düzeyinde yayma çabasındadır.

Yavuzer, yayınlarının çoğunda, bilimsel bulguları hayata geçirerek ana-babaları çocuk eğitimi konusunda aydınlatmayı hedeflemiştir. Doktora sonrasında İngiltere’de alanıyla ilgili araştırmalar yapan Yavuzer’in, yurtiçi ve yurtdışında yayınlanmış çok sayıda bilimsel çalışması bulunmaktadır.

Yavuzer beş yıl süreyle Darüşşafaka Cemiyeti Yönetim Kurulu üyeliğinin yanı sıra fakültesini temsilen iki dönem İstanbul Üniversitesi Senatosu üyeliği, altı yıl Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği, sekiz yıl da Üniversitelerarası Kurul, Eğitim Bilimleri ve Öğretmen Yetiştirme Doçentlik Temel Alan Danışma Komisyonu üyeliği yapmıştır. *Ana-Baba Okulu* ve *Evlilik Okulu* adlı kitapların editörlüğünü üstlenen Dr. Yavuzer, halen İstanbul Medipol Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü’nde öğretim üyesidir.

Çocukluk, yetişkinlik ve mesleğe giriş dönemine ilişkin anılarını *Taş Sektirirken Anıların Suyunda* (2011) adlı kitabında toplayan Yavuzer’in diğer yayınları şunlardır: *Çocuk ve Suç*, *Çocuk Psikolojisi*, *Ana-Baba ve Çocuk*, *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, *Children Draw and Tell*, *Resimleriyle Çocuk*, *Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*, *Okul Çağı Çocuğu*, *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*, *Gençleri Anlamak*, *Anne Olmak*, *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları* (Haluk Yavuzer - İlkey Demir).

yavuzerhaluk@gmail.com

HALUK YAVUZER

MUTLU YAŞLANMAK

*Genç Yetişkinlikten Yaşlılığa
Gelişimsel Bir Yolculuk*



Remzi Kitabevi

MUTLU YAŞLANMAK / Haluk Yavuzer

© Remzi Kitabevi, 2020

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Ömer Erduran

Kapak resmi: ©Jozef Polc, 123rf

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

İç resimler: Alzheimer@elenabsl, 123rf

ISBN 978-975-14-1946-0

BİRİNCİ BASIM: Mart 2020

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

*Annem Şaziye ve
Babam Tefik
YAVUZER'in anısına...*

İçindekiler

SUNUŞ, 13

Giriş

Adım Adım Çocukluktan Yetişkinliğe.....	17
Adım Adım Yaşlılığa Doğru Bilgelik Yılları.....	21

BÖLÜM 1

Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş

Yetişkinliğin Tanımlanması.....	24
Yetişkinlik Evreleri	24

BÖLÜM 2

Genç Yetişkinlik

Genç Yetişkinlikte İnsan İlişkileri.....	27
Aile Yaşam Döngüsü.....	28
Evlilik Öncesi Eğitimin Yararları, Evlilik Okulları.....	30
Ebeveynliğe Geçiş	32
Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim	36

BÖLÜM 3

Orta Yetişkinlik

Orta Yetişkinlik Döneminin Genel Özellikleri	42
Orta Yetişkinlikte Evlilik İlişkileri	44
Orta Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim.....	44
Orta Yetişkinlikte Psiko-sosyal Gelişim.....	45

Orta Yaş Krizi Var mıdır?	47
Orta Yetişkinlikte Cinsellik: Menopoz, Andropoz	48
Orta Yetişkinlikte Kimlik Gelişimi	50

BÖLÜM 4

Geç Yetişkinlik, Yaşlılık

Uzun Ömürlülükte Cinsiyet Farklılıkları	56
Yaşlılığa Uyum Sürecinin Önemi	56
Yaşlılıkta Fiziksel Değişim: İnsanlar Neden Yaşlanırlar?	58
Yaşlılıkta Bireysel Farklılıkların Önemi	59
Bireysel Farklılıkların Oluşumunda Gelişim Etkenlerinin Önemi	60
Yaşlılıktaki Genel Değişimler	61
İnsanlar (Öteden Beri) Sahip Oldukları Kişilik Özelliklerinin Birçoğunu Koruyarak Yaşlanırlar	62
Yaşlılıkta Bilişsel Değişiklikler	63
Zihinsel ve Davranışsal Sorunlar	67
Günümüzde Yaşlılık	72
Emeklilik	75
Yaşlı İnsanın Kendine Bakışı	78
Toplum Yaşlı İnsanı Nasıl Tanımlama Eğilimindedir?	78
Benlik Bütünlüğü/Bilgelik	79

BÖLÜM 5

Başarılı Yaşlanma

Yaşlılık Doğal Seyirli Bir Fenomendir	86
Yaşlının Umutlu ve İyimser Yaklaşımı, Onun Yaşama Tutunmasını Sağlar	86
Yaşlılık Pek Çok Açıdan Üretken Olunan Bir Dönemdir	88
Başarılı Yaşlanmada Evliliğin Olumlu Etkisi	89
Aile İçinde Yaşlı Yetişkinlerin Yeri ve Önemi	90
Yaşlılık Sürecinde Yaşanan Psikolojik Değişimler Karşısında Aile Bireyleri Nasıl Davranmalıdır?	92

Başarılı Yaşlanma Kuramları	93
Başarılı Bir Şekilde Yaşlanmayı Öğrenmede Yaşlılığa Uyum Sürecinin Önemi	95
Bedensel ve Zihinsel Etkinlik	95

BÖLÜM 6

Mutlu Yaşlanmak

Mutluluk Nedir?	97
Mutluluk Düzeyimizi Artırmak İçin Ne Yapmamız Gerekir?	99
Yaşlılıkta Yaşam Doyumunu Artırmada Etkililiği Kanıtlanmış Yöntemler.....	101
Yaşam Doyumunu Artırmak İçin Düşünce ve Duyguların Denetimi	103
Hangi Özelliklere Sahip Olmak Bireyleri Daha Mutlu Yapar?	108
Mutlu Yaşlanmayı Destekleyen Önleyicilik Hizmetleri	111

SON SÖZ, 117

NOTLAR, 119

EKLER, 122

Yaşlılık ve İnovasyon	124
Yaşlılık Üzerine Mektup I	129
Yaşlılık Üzerine Mektup II	131

KAYNAKÇA, 133

“Bir milletin yaşı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu; o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır. Geçmişte çok güçlüyken, tüm gücüyle çalışmış olanlara karşı minnet hissi duymayan bir milletin, geleceğe güvenle bakmaya hakkı yoktur.”

M. Kemal ATATÜRK

Sunuş

“Yaşam ölümle bitiyor diye, kapatacak mıyız gözümüzü, yüreğimizin kapılarını bu yaşanması dünyanın güzelliklerine, bunların yanında insanların acılarına, çaresizliklerine...”

Mademki yaşıyoruz, yaşadığımız sürece mutlu olmaya, sağımızda, solumuzda mutluluk yaratmaya bakmalıyız. Mutluluk, bir yerde ve her yerde, hiçbir şey beklemeden dünyayı, insanları sevmektir.”

ALBERT CAMUS

Bilindiği gibi gelişim yolculuğu doğum öncesinden başlayıp doğum, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinliğin ardından ölümle sonuçlanan bir yaşam serüvenidir. Bu inişli çıkışlı, engebeli yolculukta birey, her gelişim evresinde biyopsiko-sosyal bir değişim (geçiş) yaşamaktadır. Gelişimin her evresi, bir önceki evrenin etkisi altında kalır ve bir sonraki evreyi etkiler. Bu nedenle, sağlıklı ve olumsuz etkileşim ortamında yaşanan bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin ardından gelen ve bu evrenin devamı olan yetişkinlik döneminin de bundan farklı olmayacağı, söz gelimi, olası düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği izlerinin yetişkinlikte de süregelmesinin bekleneceği söylenebilir.

Mutlu Yaşlanmak adlı bu kitabımda, yaşam yarışının son düzlüğüne girildiğinde, bizi bekleyen engeller ve bu engel-

leri aşabilme yolları “Gelişim Psikolojisi” penceresinden ir-
delenmiştir. Bu aşamada yaşanabilecek olası zorlukların ve
risklerin nasıl azaltılabildiği, “yaşlılıkta benlik bütünlüğü”ne
ve olgun insan erdemlerine nasıl kavuşulabildiği üzerinde
durulacaktır.

Bugüne kadar gelişim psikolojisi kapsamında doğum ön-
cesi dönemden başlayarak bebeklik, çocukluk ve ergenlik
dönemlerini kitaplarımda ele aldım. Bu kitapta ise, gelişimin
ölümle son bulan “yetişkinlik” dönemini okurlarımla bulu-
şturmayı amaçlıyorum. Kitapta yetişkinlik döneminin son ev-
resini oluşturan yaşlılıktan ürkülmemesi gerektiğini, bu evre-
nin deneyim ve birikimlerin paylaşılması açısından özel bir
öneme sahip olduğunu vurgulamaya çalıştım.

Ayrıca kitapta gençlerin yaşlıları aralarına alarak onla-
rı hayata bağlama ve “etkin” kılma rolünü üstlenirken, yaş-
lı kuşağın da gençlere rehberlik ederek önemli bir misyonu
yerine getirdiklerini, bu etkileşim ve dayanışmanın önemini
anlatmaya çalıştım. Diğer kitaplarımda olduğu gibi bu kitap-
ta da kuramsal temele dayalı bir çerçeve içinde yalın ve an-
laşılır bir dil kullanmaya özen gösterdim.

**“Öyle uzun yaşamışlar vardır ki, pek az
yaşamışlardır. Şunu anlamakta geç kalmayın;
doya doya yaşamak yılların çokluğuna değil,
sizin gücünüze bağlıdır,” diyor Montaigne,
Denemeler isimli kitabında.**

İşte *Mutlu Yaşlanmak* isimli bu kitap da nicelik yerine nite-
liği ve sayısal olarak yaş alma yerine, kalite olarak iyi ve mut-
lu yaşayabilmeyi farklı açılardan değerlendirmektedir.

Önemli olmasına rağmen az ilgilenilen bir gelişim dönemi
olan yaşlanmayı (geç yetişkinlik) konu alan *Mutlu Yaşlanmak*

isimli bu kitabımın da diğerleri gibi yararlı olması en büyük dileğim.

Kitabın yazımı süresince müsveddeleri titizlikle okuyan ve yayıma hazırlanmasında emeği geçen başarılı asistanlarım Ayşıl Seda AKAR ve Münevver ÖZEN'e, sayfa ve kapak düzenini büyük bir emek, titizlik ve ustalıkla gerçekleştiren Ömer ERDURAN'a, her zamanki sıcak ilgisiyle kitabın yayımlanmasında beni yüreklendiren Erol ERDURAN'a teşekkür ederim.

Hepimizin sağlıklı ve mutlu yaşlanması umuduyla...



MUTLU
YAŞLANMAK

HALUK YAVUZER

MUTLU YAŞLANMAK

Mutlu Yaşlanmak, yaşlı bireylerin yanı sıra, yetişkinliğin erken dönemlerinden başlayarak, gelişim süreci içindeki herkesin bilinçli bir şekilde yaşlanabilmek için izleyebileceği bir yol haritası sunuyor.

Mutlu yaşlanmanın temelinde, yaşanan yılların zorunlu olarak neden olduğu doğal kayıpları kabul etmek ve bu değişime olumlu bir yaklaşımla uyum sağlamak yer alıyor. Geçen yılları yaşama katkı sağlayan artı bir değer olarak görmek, bu deneyim ve birikim desteğiyle yeni uğraşlar bularak kendini yenileyebilmek, yaşlılık yıllarını da yaşama sevincini yitirmeden sürdürebilmesini sağlıyor.

Bu kitabın, tüm yetişkinleri, mutlu ve doyumlu bir yaşlılığa hazırlamaya yardımcı olacağını umuyoruz.

ISBN 978-975-14-1946-0



9 789751 419460