

GENÇ YETİŞKİNLİK

Vaka Örneği

Çocukluğu ve gençliği Minneapolis'de geçen Micheal'in annesi alkolikti ve üvey babası da kendisine cinsel tacizde bulunmuştı. Gençlik yıllarının çoğunu sokakta geçirmek zorunda kaldı ve işlediği suçlar nedeniyle 20 kere tutuklandı. Sık sık tutuklu evine alındı ve nadiren okula devam edebildi. On yedi yaşında donanmaya katıldı ve bu deneyim kendisine öz-disiplin ve umut sağladı. Donanmada kısa süreli iş deneyiminden sonra GED eğitimi aldı ve kamu okullarında çalışmaya başladı. Fakat bu arada madde bağımlılığı ve alkolle başı derde girdi. Bir cerrahın mobilyalarını taşıırken yetişkin olma yolunda ilk adımını atmaya başladı. Cerrah Micheal'e yardım etmek istedi. Onun desteği ile rehabilitasyon merkezine gönüllü olarak tedavi amacıyla gitmeye başladı. Arkasından beyin cerrahının yanında iş buldu. Zaman ilerledikçe lisans derecesini aldı. Arkasından tıp fakültesine devam etti. Sonra evlendi ve bir ailesi oldu. Bugün Micheal başarılı bir cerrahdır ve en severek yaptığı gönüllü etkinlik yaşam hikayesini zor durumdaki gençlere aktarmaktır.

Ergen ne zaman yetişkin olur?

Beliren Yetişkinliğin Özellikleri

- Özellikle aşk ve iş konularında kimlik arayışı
- Kararsızlık
- Öze-dönüklük
- Kararsız duygular
- Bireylerin yaşamlarını değiştirme fırsatını yakalayabildikleri olasılıklar dönemi

*deneme ve keşif bu dönemin en belirleyici özelliğidir.

Ünivesitenin size kazancı ne oldu?

Yüksek Öğretime Geçiş

- Kendini daha büyümüş hissetme,
- Daha zengin alternatiflere sahip olma,
- Akranlarla daha fazla zaman geçirme,
- Farklı yaşam biçimleri ve değerlerini inceleme fırsatı,
- Ebeveyn gözetiminden kurtulma,
- Özgürlük,
- Akademik olarak kendini geliştirme imkanı,

Zihinsel Sağlık Sorunu	1-4 Defa	5-8 Defa	9 ve Üzeri Defa
Ümitsizlik	39	11	13
Yoğun iş yükü	32	25	36
Zihinsel tükenmişlik	32	24	35
Depresyon	18	7	10
İntihara niyetlenmek	8	1	1
İntihar girişiminde bulunmak	1.2	0.2	0.2

ŞEKİL 13.1

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GEÇEN YILA AİT

PSİKOLOJİK SAĞLIKLA İLGİLİ SORUNLARI: *Not: Öğrencilerin "Geçen öğrenim yılı içinde kaç defa... Yaşadınız? Sorusuna verdikleri cevapların yüzdeleri.*

Yetişkinliğin Belirleyicileri

- Okul bittikten sonra sürekli, tam zamanlı bir işe başlayabilmesi,
- Ekonomik bağımsızlık,
- Bireyin yaptıklarının sorumluluğunu alması,
- Aile kurmak

FİZİKSEL PERFORMANS VE GELİŞİM



Sağlığınıza ne kadar dikkat ediyorsunuz?

- Yaşam stillerimizin gelecek dönemlerdeki sağlık durumumuzu nasıl etkileyeceği üzerine kafa yormayız?
 - Kahvaltı yapmama,
 - Öğün atlama,
 - Fast-food,
 - Kilo alma,
 - Sigara ve alkol
 - Geç saatlere kadar uyanık kalma
- Bu tür bir yaşam biçimi bir çok sağlık sorunlarına yol açmakta ve kaçınılmaz biçimde yaşam doyumumuzu etkilemektedir.

- Yaşam doyumu ile ilişkili faktörler
 - Sigara tüketmemek,
 - Düzenli egzersiz,
 - Güneş koruyucu kullanma
 - Meyve tüketimi,
 - Fast-food tüketiminin azaltılması,

BİLİŞSEL SÜREÇLER

- Piaget'e göre ergenler ve yetişkinler niteliksel olarak benzer düşünce yapılarına sahiptir.
- Genç yetişkinlerin ergenlere göre düşünme süreçlerinde niceliksel olarak daha ileri düzeyde ve daha fazla bilgiye sahip oldukları vurgulanır.

Gerçekçi ve Pragmatik Düşünce

- Genç Yetişkinlerin;
 - İş yaşamında edinilen tecrübelerle birlikte yaşamın sınırlılıklarıyla yüzleşildiği,
 - İdealizm görüşlerinde azalmalar söz konusu olduğu,
 - Bilimsel düşünme süreci çok sergilenmediği düşünülmektedir.
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler iş yaşamlarında başarılı olabilmek için bilgi edinme yerine bildiklerini uygulama yolunu tercih ederler.

Yansıtıcı ve Göreceli Düşünme

- Ergenlikte dünya siyah-beyaz algılanır (Perry, 1999).
- Yetişkinliğe geçişte farklı görüş ve bakış açıları ile karşılaştıkça, keskin ve ikili görüşler zayıflar.
- Keskin ve ikili görüşler yerini yetişkinin yansıtıcı ve göreceli düşünme yapısına bırakır.

- Labouvie-Vief (2006)'a göre
 - Belirli dünya görüşlerinin geliştirilmesi,
 - Dünyanın sübjektif bir yapıda olduğunun farkına varılması,
 - Farklı dünya görüşlerinin benimsenmesinin gerekliliğinin anlaşılması

*genç yetişkinlikteki bilişsel gelişimin en önemli unsurlarıdır.

Soyut İşlemler Sonrası Dönem Var mıdır?

- Soruların doğru cevaplarının yansıtıcı düşünme gerektirdiğinin,
- Durumdan duruma değişebildiğinin,
- Doğruyu bulma sürecinin asla bitmeyen devamı bir süreç olduğunun anlaşılmasını içerir.
- Sorunların çözümü sürecinde duygusal ve sübjektif faktörlerin düşünceyi etkilese de, bu sürecin gerçekçi biçimde ele alınmasının gerekliliğine inanılmasını kapsamaktadır.

Kariyer Planlarınız nelerdir?



12-22 yaşlar arası gençlerle gerçekleştirilen mülakatlar (Damon, 2008))

- Hayatınızda en önemli şey nedir?
 - Niçin bu unsurlara önem veriyorsunuz?
 - Uzun vadeli hedefleriniz var mı?
 - Bu hedefler niçin sizin için önemli?
 - Sizin için iyi bir yaşam ne demek?
 - Sizin için iyi bir insan olmak ne demek?
 - Yaşamınızda geriye dönmek mümkün olsaydı neleri değiştirmek isterdiniz?
- Bu anketten çıkan sonuçlar ergen ve genç yetişkinlerin başarı ve kariyer planlamalarında hedeflerini nasıl göz ardı ettiklerini göstermektedir.

- Bir çok gencin lise ve üniversite eğitimine plansız ve amaçsız bir şekilde devam ettiği,
- Kendi potansiyellerini gerçekleştirecek ve kendilerini harekete geçirecek alternatiflerden çok kendilerini riske atacakları davranış ve seçimler sergilemekte oldukları ifade edilmektedir.
- Nasıl bir yaşam tercih ettikleri
- neyi, niçin başarmak istedikleri konusunda net değiller,
- Katılımcıların %20'si hiçbir hayalinin olmadığını, olması için de neden bulunmadığını düşünüyor.

- Çok ders çalışma ve yüksek notlar almanın önemine ilişkin yönlendirmeler yapılırken, bu kısa vadeli hedeflerin niçin gerekli olduğu, gelecekteki etkileri konusunda çok fazla bilgi verilmemektedir.

*Kısa vadeli hedeflere odaklanıldığında resmin tamamı görülmediği için gelecek yaşamlarına dair hedef ve beklentileri fazla düşünmediklerine dikkat çekiliyor.

İş yaşamının Etkileri

- Bireyin sahip olduğu iş, yaşamını ciddi biçimde şekillendirir.
- Nerede nasıl bir evde yaşadığını,
- Vaktinin çoğunu nasıl harcadığını,
- Arkadaşlarının kimler olduğunu,
- Sağlık durumunu etkiler,
- Bazı insanlar kimliklerini yaptıkları işe göre tanımlar.
- İş insanların yaşamlarını düzene sokmakta ve onlara ritim kazandırmaktadır.

İşsizlik

- Stres
- Düşük benlik algısı
- Evlilik sorunları,
- Tansiyon, felç gibi fiziksel sorunlar,
- Depresyon, kaygı

*İnsanlar işsizlikle baş ederken birikimlerinin olması ve aile üyelerinden destek alması süreci kolaylaştırır.

SOSYO-DUYGUSAL GELİŞİM

MİZAÇ

- Chess ve Thomas bebeklerin mizacını 3 gruba ayırmıştır.

Kolay Bebekler: Uykuları ve yemeleri düzenli, yeni deneyimlere kolayca uyum sağlayan ve genelde neşeli bebeklerdir.

Zor Bebekler: Yeni deneyimleri kabul etmede yavaş, olumsuz ve yoğun biçimde tepki göstermeye eğilimlidir.

Yavaş alışan bebekler: Durgundur. Çevresel uyaranlara karşı hafif ve ılımlı tepki gösterir. Duygu durumu olumsuzdur ve yeni deneyimlere çok yavaş uyum sağlar.

- Çocukluk mizaç özellikleri yetişkinlikte devam eder mi?
 - Bireyin içinde bulunduğu ortamdaki deneyimlerine göre değişim sergileyebilir.
 - Erken çocuklukta üst düzey hareketlilik genç yetişkinlikte hareketlilik ile ilişkilidir.

- 3-5 yaşları arasında kolay mizaç örüntüleri sergileyen çocukların genç yetişkinlikte daha başarılı uyum süreci sergiledikleri, zor mizaca sahip çocukların ise genç yetişkinlikte başarılı şekilde uyum sağlayamadıkları tespit edilmiştir.
- Zor kızlar ----- evlilikte çatışma
- Zor erkekler ----- akademik devam da sorun

Bağlanma

- Yetişkinlikte bağlanma nasıl olur?
- Çocuklukta ebeveynlere bağlanma ile ilişkisi var mıdır?

- Kişiler romantik ilişkilerde stresli ve kaygılı durumlarda eşlerine dönüp rahatlamak ve kendilerini güvende hissetmek isterler.



- Yakın ilişkilere kolaylıkla girebiliyorum ve ilişki içinde bağlanma veya bana bağlanılması konusunda kaygı taşımıyorum.
- Partnerimin beni terk edeceği veya çok yakın olacağına yönelik kaygı taşımıyorum.

Güvenli Bağlanma

- İlişkilerine ilişkin olumlu görüşleri vardır.
- Diğerlerine yakınlaşmakta zorlanmaz.
- Romantik ilişkisi nedeniyle aşırı stres altında hissetmez.
 - Sadakate önem verirler,
 - Tek gecelik ilişkileri daha az yaşarlar.

- Başkalarına kolaylıkla yakınlaşamam.
- Onlara tamamen güvenmekte ve bağlanmakta zorlanırım.
- Biri bana fazlaca yaklaştığında gerilirim ve istediğimden fazla biçimde benimle yakınlık kurmak istediğinde rahatsız olurum.

Kaçınmacı Bağlanma

- Romantik ilişkilere girmekte isteksizdirler,
- Kararsız kalırlar,
- Kendilerini partnerlerinden uzaklaştırırlar
 - İssiz adamlar/kadınlar

- Başkalarını istediğim kadar yakınlaşma konusunda isteksiz buluyorum.
- Sık sık partnerimin beni gerçekten sevmediğini ve benimle kalmayı istemediğini düşünürüm.
- Partnerime oldukça yakın olmayı isterim ve bu durum bazen insanları benden uzaklaştırmaktadır.

Kaygılı Bağlanma

- Yakınlık kurmak isterler,
- Yoğun kaybetme korkusu yağarlar,
- Az güvenirler
- Fazla duygusal,
- Kiskan,
- Tahakküm edicidirler,
 - Artık beni sevmiyorsun

- Araştırmalar gösteriyor ki;
 - Güvenli bağlanan bireyler hayattan daha fazla doyum alırlar.
 - İlişkileri daha uzun solukludur.
 - Stres ve kaygı yaşadıklarında partnerlerinden daha fazla destek alırlar.
 - Daha başarılı ve sağlıklı benlik algıları vardır.
 - Duygularını daha kolay kontrol edebilirler.
 - Olumlu düşünen dayanıklı bireylerdir.
 - Stresli durumlarda sükunet içinde etrafında olup biteni anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmak gibi etkin baş etme mekanizmaları kullanırlar.

- Güvensiz bağlanma ise;
 - Çiftler arasındaki sorunları ikiye katlar.
- Örn:
- Kaygılı --- kaçınan bir çift
- Kaygılı --- Kaygılı bir çift
- Depresyon ile ilişkilidir.

Çekicilik



Çekicilik

- Tanıdıklık ve Benzerlik
 - Genel olarak partnerlerin birbirine benzeme olasılığı, tersi durumdan daha fazladır.
 - Örn: benzer tutumlar, değerler, yaşam tarzları, ve fiziksel çekicilik...

Neden?

Kendi kendini doğrulama ihtiyacı

İnsanların bilinmeyenden kaçmaları ve korkmaları

Birlikte yapılan aktivitelere uyum sağlama

- Fiziksel Çekicilik

- Tanıdıklık başlangıçtaki kıvılcımın ateşlenmesini açıklamakta yetersizdir.

- Reklamlarda abartıldığı kadar önemli değil

- Kadınlar: nezaket, doğruluk, güvenilirlik, şefkat, kavrama yeteneği, gelir durumu
 - Erkekler: iyi görünüm, iyi yemek yapma becerisi, tutumluluk

Denklik Hipotezi: soyut olarak daha çekici kişileri seçmemize rağmen, gerçek dünyada kendi çekicilik düzeyimize yakın birini seçeriz.

Yakınlığa karşı Yalıtılmışlık

– Erikson'un 6. Dönemi:

- Kendini açma ve düşüncelerini paylaşma yakınlığın temel unsurudur.
- Kişinin diğer insanlarla yakınlık kurması 5. dönemde oldukça iyi bütünleşmiş bir kimlik çıktığında mümkündür.
- Kişi kendini bir başkasında kaybedebileceğinden korkuyorsa kendi kimliğini başkasında eritemez.
- Yakınlık girişimleri başarısız olan kişi kendini yalıtır. İlişkilere uzaklaşır.

Aşkın Türleri (Sternberg, 1988)



Yetişkin Yaşam Biçimleri

- Yalnız yetişkinler,
- Birlikte yaşayan yetişkinler,
- Evli yetişkinler,
- Boşanmış yetişkinler,
- Tekrar evlenen yetişkinler,
- Gay /lezbiyen yetişkinler

Başarılı Evlilikler

- Gottman (1994)
 - Eşler duygularını birbirleriyle paylaşmaya isteklidirler.
 - Birbirlerine sevgi ve hayranlık beslerler.
 - Eşler düzenli olarak birbirlerine yakınlaşmak için çaba sarfederler.
 - Güçler paylaşılır ve karşı tarafın düşüncelerine saygı duyulur.
 - Cevabı olmayan sorunların değil çözümü kolay olan sorunların üzerine odaklanılır.
 - Anlaşmazlıklar kilitlenmeye neden olduğunda, bu durumdan uzaklaşılarak konuşulur ve sabır gösterilir.
 - Ortak anlamlar yaratmak için çaba gösterilir.