

Genç ve Orta Yetişkinlikte Psikososyal ve Bilişsel Gelişim

Neslihan Karaman

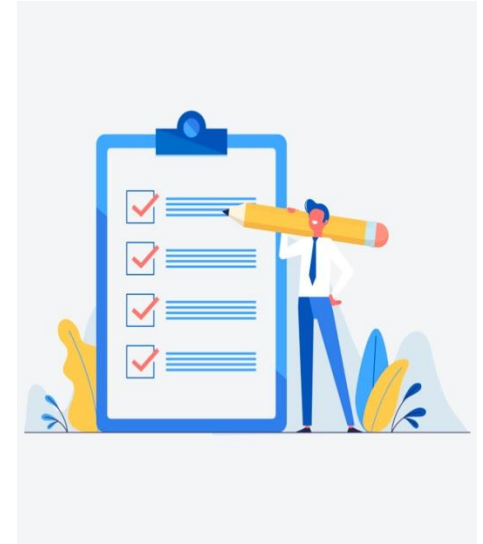




- Kendinizi yetişkin olarak tanımlıyor musunuz?
- Sizce yetişkin olmanın gereklilikleri nelerdir?

Genç Yetişkinlik Gelişim Görevleri

- Eş Seçimi
- Eş ile birlikte yaşamayı öğrenme
- Aile Kurma
- Çocuk Yetiştirme
- Ev işlerini yürütme
- Bir işe girip kariyer geliştirme
- Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme
- Uygun bir toplumsal göreve katılma





Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık

- Yakınlık kurabilen yetişkinler farklılıklara daha hoşgörölü, kendi başınayken de mutludurlar.
- Bu evre başarı ile tamamlayan kişi fiziksel, duygusal, entelektüel düzeyde yakın ilişkiler kurabilir.
- Bu evrenin başarı ile tamamlanması bir sonraki evrede üretkenliğin sağlanması açısından önemlidir.
- Yakınlığın 3 boyutu

Cinsellik

Bencil olmama

Derinlemesine adanma

Yalnızlık

- Genç yetişkinlik döneminin başlarında artabilir.
- Yeni bir iş, boşanma, şehir değiştirme gibi yaşantılar yalnızlığa yol açabilir.
- Güvensiz bağlanması olan kişiler
- Yalnızlık eğer bilinçli bir tercihse üretkenlik ve yaratıcılığı sağlayabilir.



Yakın İlişkiler

Arkadaşlık

- Kimler ile arkadaş oluruz?

Fiziksel yakınlık

Benzer değer ve tutumlar

Kişisel özellikler (güvenilir, sevecen vs.)



Yakın İlişkiler

Aşk

Üçgen Aşk Kuramı

Yakınlık, Tutku, Bağlanma

*Yakınlık duygusallık ve ilişkililik duygularını içerir

*Tutku: cinsellik, fiziksel yakınlık, romantizm ile ilgili motivasyonel dürtü

*Bağlanma: Diğerini sevdiğine ilişkin biliş ve sürdürmedeki kararlılık



Bağlanma Stilleri ve Romantik ilişkiler

- Çocukluk çağındaki bağlanma stili yetişkinlikte yakınlık kurduğumuz kişiler ile olan bağlanma tarzımızı etkiler.

Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Modeli	
Güvenli Başkalarıyla yakınlık kurabilir.	Saplantılı İlişkilerde takıntılı
Kayıtsız Yakınlığa karşı kayıtsız	Korkulu Yakınlıktan korkan

Güvenli vs Güvensiz

Güvenli bağlanan kişiler

- Daha uzun süreli, sıcaklık içeren, doyum verici ilişkiler yaşar ve yakın ilişkilerini mutluluk, güven ve dostlukla betimlerler
- Daha yüksek özsaygıya sahiptirler
- Dünyaya dair oluşturdukları içsel modeller, sorun çözme stratejileri açısından güvenli ve güvensiz bağlanan kişiler farklılaşırlar.

Cinsellik



- İlişkinin ilk zamanlarında cinsel çekicilik önemlidir.
- Cinsel etkileşimde fiziksel çekicilikte önemlidir.
- Tutkulu aşk ile daha bağlantılı görülmektedir.
- Toplumsal, kültürel değerler, dini inanç bireyin cinsel davranışını etkiler



Evlilik/Eş seçimi

- Genellikle tutumlar, kişilik, zeka, fiziksel çekicilik gibi yönlerden kendilerine benzeyen eşler seçerler.
- Kimi zaman ise zıt ama birbirini tamamlayıcı özelliklere sahip kişileri eş olarak seçerler.
- Zıtlıklar eşlerin temel değer yargıları ve inançları, bireysel tercihlerini engellemediği sürece uyuma katkıda bulunabilir.
- Toplumsal cinsiyet rollerini benimsemenin eş seçimleri üzerinde etkili olabilir.
- Evlilik yaşı ve çatışmanın nasıl çözüldüğü, iletişim becerileri evliliği sürdürebilmek için önemlidir.

Evlilik Doyumu Sağlayan Faktörler

- Sabırlı olma
- Bakımı üstlenme
- Ortak değerlere sahip olma
- Ortak paylaşımında bulunma
- Arkadaşlık
- Sağlıklı problem çözme becerileri
- Sorumluluk paylaşımı



- Çocuk sahibi olmak yaşamda ne gibi değişikliklere yol açar?

Anne Baba Olma (Karar Verme)

- Maddi yeterlilik
- Sağlık
- Psikolojik hazırlık
- Kariyer tercihleri
- Toplumsal cinsiyet rolleri





- Instagramda ebeveynlerin diğer ebeveynlere tavsiye verdikleri hesapların anne- babalar üzerindeki etkilerini tartışınız?

Boşanma

- Eşler arasındaki ilişkinin kesintiye uğraması, etkin problem çözememe, iletişim azlığı, ortak ilgilerin azlığı gibi faktörler çatışmaya yol açabilir, evlilik doyumunu düşürebilir.
- Kadının kariyer, çocuk yetiştirme, ev işleri gibi konularda desteklenmemesi önemli faktörlerdir.



İş Seçimi

- Meslek ile ilgili kararlar genç yetişkinin kimliğinin temelini oluşturmaktadır.
- Ana-Babaların meslek seçimi üzerinde etkisi
- Sosyoekonomik düzeyin etkisi
- Seçilen mesleğin kişinin statüsü üzerine etkisi
- Cinsiyet rollerinin etkisi



Cinsiyet Ayrımcılığı

- İş koşullarının kadınların ihtiyaçlarına göre düzenlenmemesi
- İş alımlarında ayrımcılıklar
- Kariyerlerde yükselmede ayrımcılık

İş Doyumu

- Kişinin özellikleri ve işin özellikleri arasındaki uyum
- Çalışma koşulları
- İş statüsü
- Yeteneklerini kullanabilecek bir işte çalışmak

Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim

Piaget Ötesinde (Post Formel Düşünce)

- Bilginin göreliliği
- Düşünmeyi düşünme
- Çelişkileri ve bağdaşmayan düşünceleri kabullenme
- Bilgiyi sentezlemek, birleştirmek





Üniversitede okumak bilişsel gelişimi etkiler mi?

Duygusal zeka

- Duyguların farkında olmak
- Duygular ile başa çıkabilmek
- Kendini motive etmek
- Başkalarının duygularını fark etmek
- İlişkileri yürütebilmek

Duygusal zekanın gelişimi iş hayatındaki performans, ilişkileri sürdürülebilme, sosyal farkındalık açısından önem taşımaktadır.

Kohlberg Ahlak Gelişimi

- Ahlak gelişimi bilişsel olgunlukla ortaya çıkar.
- Kohlberg'in üç dönemi

Gelenek öncesi

Geleneksel

Geleneksel sonrası

- Geleneksel sonrası evreye 20'li yaşlarda ulaşılır
- Doğru ve adil olanın ne olduğu konusunda kriterlerini yeniden değerlendirir.
- Bireyler hukuku destekleyen ya da aşan değerler haklar ve ilkeler ile akıl yürütürler

Orta Yetişkinlik Doneminde Psikososyal
ve
Bilişsel Gelişim

Yetişkin Psikososyal Gelişimi ile İlgili Kuramlar

Havighurst Gelişim Görevleri Kuramı

1. ocuklarına sorumluluk sağlama ve mutlu bir yetişkin olma konusunda destek sağlama
2. Sosyal ve vatandaşlık görevlerini yerine getirme
3. Mesleki performanslarında doyum sağlama ve sürdürme
4. Boş zaman etkinlikleri geliştirme ve sürdürme
5. Fizyolojik değişiklikleri kabul ve uyum
6. Kendini eşiyle ilişkilendirme
7. İlerleyen ana-babalığa uyum

Üretkenliğe Karşı Durağanlık

- Sonraki kuşaklara rehberlik ve bir ürün ortaya koyma
- Çocuklarına iyi bir gelecek bırakma
- Yaşadığı toplumun gelişimi için endişe duyma
- Üretkenlik duygusu geliştirilmediğinde boşluk duygusu yaşarlar.

Levinson Bireysel Yaşam Yapısı

- Kişi önceki dönemde verdiği kararları gözden geçirir ve daha dengeli yaşam yapıları geliştirirler

Orta Yetişkinlikte Kişilik Gelişimi

- Biyolojik yaklaşımlar kişilik gelişiminin orta yaşlarda tamamlandığını ne sürmektedir.
- Etkileşimsel yaklaşımlar çevrenin etkisinin önemini vurgular ve gelişimin yaşam boyu sürdüğünü savunur.



Kişilik Gelişimi

- **Alçı hipotezi:** Kişilik özellikleri çocukluk döneminde gelişip yetişkinlik döneminde olgunlaşmaktadır. Bu süreçten sonra kararlılık gösterir, değişiklik görülmez.
- **Esneklik Hipotezi:** Sosyal çevre, kültür, evlilik, iş yaşamı ve anne babalık gibi etkenler kişilik gelişimi ve değişiminde rol oynar. İleriki yaşlarda bile değişim görülebilir.

Eş ve Aile İlişkileri

- Çocukların eğitim hayatı ile ilgili sorumluluklar
- Boş yuva sendromu
- Aşırı kontrolcü ana-babalar boş yuva sendromundan daha çok etkilenirler
- Çocukların evden ayrılması her zaman olumsuz çıktılara neden olmaz.



Eş ve Aile İlişkileri

- Büyükanne/büyükbabalık gibi yeni rollerin kazanılması
- Resmi, eğlence arayan, zorunlu ebeveyn gibi farklı büyükanne/babalık tarzları tanımlanmıştır.



İş Yaşamı

- Mesleki kararlar gözden geçirilir
- Kariyer değişikliği

Beklentilerin karşılanmaması

Fiziksel problemlerden kaynaklı yeterliliğin azalması

- İş doyumunda artış



Bilişsel Gelişim



- 30'lu yaşlardan sonra bilişsel işlevlerde azalma olduğunu savunan çalışmalar
- 60'lı yaşlara kadar bilişsel işlevlerin geliştiğini savunan çalışmalar
- Hafıza ve bilişsel hız ergenlikten azalsa da problem çözme akıl yürütme okuduğunu anlama gibi zekanın pragmatik yönünde artma gözlenmektedir.

Akıcı zeka vs. Kristal Zeka

- Akıcı zeka biyolojik yaşa bağlı değişim görülür.
- Kristalize zeka ise deneyim, eğitim ve kültüre bağlı değişim gösterir

Problem Çözme

- Soyut ötesi bir evrenin gerekliliği
Tutarsızlıklar ile ilgili çoklu bakış açısı
İçsel duygusal durumları anlama ve bilişsel
duyuşsal empati geliştirme
Duyuş ötesi düzenleme becerisi



Problem Çözme



- Genç yetişkinler daha yaratıcı ve orijinal düşünceler
- Orta yaşlarındaki bireyler günlük yaşam ile ilgili karmaşık problem çözümü
- Yaşlı bireylerde aile ilişkileri ile ilgili karmaşık problemler
- Soyut ötesi genç yetişkinlikte artmakta ve en yüksek performans orta yetişkinlikte görülmekte



- Size göre anne babanız orta yaş krizi yaşıyorlar mı?
- Ailenizden uzakta okuyorsanız sizce bu durum anne babanızın boş yuva sendromu yaşamalarına neden oldu mu?

Film Önerileri

