



YAŞAM BOYU GELİŞİM

Ergenlik-Yetişkinlik

ERGENLIK

ERGENLİK

- Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir.
- Bu geçiş dönemi cinsel olgunlaşmaya yönelik fiziksel değişimlerle başlar, bağımsız yetişkin konumunun sosyal başarısı ile son bulur.

Fiziksel Değişim

- Büyümede sıçrama
 - Boy ve kilonun ani bir biçimde artışı
 - Ani büyüme kızlarda ortalama 10.5, erkeklerde ortalama 12.5 yaşında başlar, kızlarda 12 erkeklerde 14 yaşında zirve yapar.
- Ani büyüme ellerin, kolların, ayakların ve bacakların uzamasıyla başlar.
- Bu dönemi gövdenin büyümesi izler, gövdenin büyümesi ile vucüt oranları yeniden düzelmiş olur.

Fiziksel Değişim

- Erkeklerde büyümenin sonuna doğru omuzlar ve göğüs kafesi genişler, kas gücü artar.
- Kadınlarda ise göğüsler, kalçalar ve butlarda yağ depolanması olur, göğüsler ve kalçalar büyür.
- Yüzde değişmeler:
 - Çene ve burun öne çıkar, dudaklar dolgunlaşır.
 - Deri altındaki yağlanma sebebiyle sivilceler ortaya çıkar.
 - Ter bezlerindeki salgılar koku üretmeye başlar.
- Kalp, ciğerler ve sindirim sistemi genişler.

Beyin Gelişimi

- Beyin yolaklarının seçici olarak budanması

KULLANMADIĞIMIZI KAYBEDERİZ.

- Miyelin kılıfında büyüme

Frontal lob gelişimi

Yargılama Becerisi

Limbik sistemin gelişimi.

Dürtüsellik

Bilişsel Gelişim

Düşünce hataları (Elkind)

1) *Hayali seyirci*

- Ergen kendini bir sahnede görür.
- Başkalarının kendini sürekli izlediğini ve görünüşleri ve davranışları hakkında onu daima yargıladıklarını düşünürler.

2) *Kişisel efsane*

- Kendini özgün ve diğerlerinden farklı görür

Bana bir şey olmaz-dürtüsellik

Kimlik Oluşumu

- *Kendilik kavramı ve kimlik oluşumu*
 - **Çözülmesi gereken kriz: BEN KİMİM?**
 - **Çözüm:** Pek çok benliği tutarlı ve rahatlık uyandıran tek bir benlik tanımını altında birleştirmektir.

Sosyal Gelişim

Akranlarla İlişkiler:

- Bir akran grubu, bir ergen için farklı değerlerle ve rollerle ilişkiye girmesini sağladığı gibi aynı zamanda sosyal ve duygusal bir destek ağı sağlar.

Sosyal Gelişim

Anne Baba ile İlişkiler

- Aileden kopma - Ailenin rehberliği
- Ebeveyn çocuk kavgası
 - Ebeveyn çocuk çatışması ilk çocukta en büyük düzeydedir.
 - İkinci çocuklarda bu çatışma genellikle daha az olur.

YETİŞKİNLİK

Bilişsel Değişim

Bir sorunun birden fazla çözümü veya hiç bir doğru çözümü olmadığı

Gerçekliğin bakış açısına veya duruma göre değişebileceği
Makul ve mantıklı çözümler.



Deneyimlerin sayısının artması

.

Yakın İlişkiler

- Bir başka yetişkin ile uzun süreli bir sevgi ilişkisi
- Erikson'a göre bir birey tam bir kimlik duygusu edinene kadar yakın bir sevgi bağı kurmaya hazır değildir. Ona göre, yetişkinlik dönemini **yakınlık ve üretkenlik** belirler.
- Carol Gilligan bir sevgi ilişkisi için **kimlik oluşumunu** şart koşmaz.

Anne Babalık

- Başarı ve gurur duygusu X sorumluluk ve görev duygusu
- Evlilik Çatışması
 - Eşler arasında
 - Annenin kendi içinde.
- Erken yetişkinliğin ebeveyn olma krizinden yıllar sonra orta yaş döneminde, çocukların evden ayrılması ile birlikte dengeler yeniden değişir.
- Beklenenin aksine çocukların evden ayrılmasının evlilik doyumuna olumlu bir katkı sağladığı görülmektedir.

İLERİ YETİŞKİNLİK

Sosyal Değişim

- Sosyal deęişimin üç dönemi (Cumming ve Henry)
 1. Yaşam alanının küçülmesi
 2. Artan bireysellik
 3. Gerçekleşen değişimlerin kabullenilmesi

Emeklilik

Bilişsel Değişim

- Zihin daha yavaş çalışmaya başlar. Bilgiyi bellekte depolama ve bilgiyi bellekten geri çağırma zorlaşır.
- **Alzheimer hastalığı:**
- Beyin yapısında ortaya çıkan çeşitli anormallikler (nöronların bazılarının düğümler halinde kümelenmesi, nöronların ölmesi) sonucunda kişinin zihinsel işlevlerinde azalma ile gözlenen bir çeşit nörolojik bir rahatsızlıktır.
- **Başlangıç:** Sözcükleri ve isimleri veya bir şeyi nereye koyduğunu hatırlamada güçlük, duygudurumda değişmeler, sosyal içe çekilme.
- **İleri düzey:** Kendine bakım verememe.

Ölümle Yüzleşme

Yaşamın Sonunu Karşılama

- Yaşlılar genellikle ölümden korkmazlar.
- Ölümü bekleyen bireyin geçtiği 5 dönem (Kübler Ross)
 1. Reddetme
 2. Öfke
 3. Pazarlık
 4. Depresyon
 5. Kabul
- Kübler Ross'a göre bazı kültürler ölümü kabullenici, bazıları ise ölümü inkarcı kültürlerdir.