

Gelişim Psikolojisi II

Yetişkinlik, Yaşlılık ve Ölüm

Editör: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

2. Baskı





Editör: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ II
Yetişkinlik, Yaşlılık ve Ölüm

ISBN 978-605-241-689-1
DOI 10.14527/9786052416891

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize 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** 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.

1. Baskı: Haziran 2019, Ankara
2. Baskı: Kasım 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ
Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
Tel: (0312) 394 55 91

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 49180

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

Her zaman desteđini hissettiđim eřim Dr. Cüneyt İnanç'a
Banu YAZGAN İNANÇ

Hayat arkadaşım, yoldaşım sevgilim, eşim Müberra'ya
Mehmet BİLGİN

Destek ve sevgisini hep hissettiđim eřim Sabri'ye
Meral KILIÇ ATICI

1997 yılında kaybettiğim canım annem Necla Bengi'ye
Sema BENGİ

ÖN SÖZ

İnsan gelişiminin döllenmeden başlayarak ölümüne kadar olan yaşam boyunca bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan nasıl bir değişim gösterdiğini bilmenin insanı anlamak ve ona yardım etmede ne kadar önemli olduğu şüphe götürmeyen bir gerçektir. İnsan gelişimini sürdürürken var olan değişimlere uyum sağlama ve buna göre hayatını düzenleme ihtiyacı duymaktadır. Yetişkinlik dönemleri de kendine özgü değişimlerle yetişkin bireylerin uyumunu gerekli kılan özellikler içermektedir. Örneğin, genç yetişkinlikte en üst düzeye ulaşan fiziksel gelişim, orta yıllardan başlayarak geç yetişkinlikte kendini kemik, eklemler, hareket, duyu sistemleri ve yaşamsal fonksiyonlarda derece derece olan zayıflıklara bırakmakta bu da kişinin yaşamını etkilemekte ve bu yeni durumuna alışması gerekmektedir. Diğer yandan, genç ve orta yetişkinlikteki bireylerin soyut ötesi düşünce, akıcı ve kristal zeka, yaratıcılık ve akıl yönünden kendilerine özgü ve daha önceki dönemlerde görülmeyen niteliklere sahip oldukları dikkati çekmektedir.

Gelişim Psikolojisi II, Banu Yazgan İnanç, Mehmet Bilgin ve Meral Kılıç Atıcı'nın yazarları olduğu 'Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi' kitabının devamı niteliğindedir. İlk olarak 2005 yılında basılan ve 14. Baskısı yapılmış olan bu kitap, gelişim dönemlerini doğum öncesinden başlayarak ergenliğin sonuna kadar çeşitli yönleriyle ele aldığından yetişkinlik dönemlerini kendine özgü fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim özellikleri açısından ele alan bir gelişim psikolojisi kitabına ihtiyaç duyulmuştur. Bu nedenle, 'Gelişim Psikolojisi II: Genç, Orta ve Geç Yetişkinlik' kitabında genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve geç yetişkinlik dönemlerinde fiziksel, bilişsel, kişilik ve sosyal gelişim özellikleri üzerinde durulmakta, bu dönemlere özgü olgu ve durumlar kuramsal bilgi ve araştırma bulguları ışığında detaylı biçimde ele alınmaktadır. Bu kitabın bir önceki kitaptan önemli bir diğer farkı ise yeni bir yazarın eklenmiş olmasıdır. Sema Bengi Gürkan, Gelişim Psikolojisi II kitabının yazarları arasında yer almaktadır.

Kitap üç kısım ve 16 bölümden oluşmakta; birinci kısımda beş, ikinci kısımda sekiz ve üçüncü kısımda üç bölüm yer almaktadır. Geç ve Orta Yetişkinlik Dönemi adını alan birinci kısımda yetişkin olmayı belirleyen roller ve etmenler, genç yetişkinlikte fiziksel gelişim ve sağlık; orta yetişkinlikte kemik ve eklemlerde ve üreme sisteminde değişimler; her iki dönemde bilişsel açıdan olan değişimler üzerinde durulmaktadır. Ayrıca kişilik gelişimiyle ilgili bölümde önceliklerin değişimi, aile dinamikleri, çocuklarla ilişkiler ve ebeveyn rolü; sosyal gelişimde ise duygusal ilişkiler ve dostluk, aşk, evlilik, aile yaşam döngüsü, meslek seçimi, eğitim ve iş yaşamı ele alınmaktadır.

İkinci kısım Geç Yetişkinlik Döneminde görünüş, hareket, duyu sistemleri ve yaşamsal fonksiyonlarda değişimler; bilişsel gelişim, yaratıcılık ve akıl, bellek, demans, Parkinson, Alzheimer, depresyon ve anksiyete bozukluğu; sosyal gelişim ve psiko-sosyal yaşlanma kuramları; kişilik, bütünlük ve umutsuzluk, iyilik hali, sosyal biliş ve maneviyat; emeklilik; aile ve arkadaşlar ve sosyal sorunlar gibi çeşitli ve önemli konular detaylı biçimde ve araştırmalardan örneklerle açıklanmaktadır.

Sona Doğru: Ölüm ve yas başlığını taşıyan üçüncü kısımda ise ölümün tıbbi, hukuki ve psiko-sosyal tanımı ve anlamı, ölüm kaygısı ve ölüm kaygısıyla baş etme, yas ve yaşla baş etme gibi geç yetişkin bireylerin karşılaşacağı durum ve olgular kuramsal bilgiler ve araştırmalar ışığında ele alınmaktadır.

Bu kitaptan psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve sosyal hizmet bölümü öğrencileri başta olmak üzere gelecekte yetişkin bireylerle çalışmak durumunda olan lisans ve yüksek lisans öğrencileri yararlanabilirler.

Kitabın yayın ve dağıtımını üstlenen Pegem Yayıncılığa ve çalışanlarına teşekkür ederiz.

Kitabın yoğun bir çalışma temposu içinde yazılması sürecinde elverişli bir çalışma ortamının yaratılmasına bize destek olan, anlayış ve özen gösteren eş ve çocuklarımıza sonsuz teşekkür ederiz.

Editör: Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç

Doç. Dr. Mehmet Bilgin

Prof. Dr. Meral Kılıç Atıcı

Dr. Öğr. Üyesi Sema Bengi

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

1. KISIM GENÇ VE ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

1. BÖLÜM: Yetişkin Olmak

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459

2. BÖLÜM: Fiziksel Gelişim

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459
Prof. Dr. Meral KILIÇ ATICI, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0675-4439

3. BÖLÜM: Bilişsel Gelişim

Prof. Dr. Meral KILIÇ ATICI, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0675-4439

4. BÖLÜM: Kişilik Gelişimi

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459

5. BÖLÜM: Sosyal Gelişim

Doç. Dr. Mehmet BİLGİN, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1038-5077

2. KISIM GEÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

1. BÖLÜM: Geç Yetişkinlerin Özellikleri

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459

2. BÖLÜM: Geç Yetişkinlikte Fiziksel Değişiklikler ve Sağlık

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459
Prof. Dr. Meral KILIÇ ATICI, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0675-4439

3. BÖLÜM: Geç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim

Prof. Dr. Meral KILIÇ ATICI, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0675-4439

4. BÖLÜM: Geç Yetişkinlikte Sosyal Gelişim

Doç. Dr. Mehmet BİLGİN, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1038-5077

5. BÖLÜM: Kişilik, Sosyal Biliş ve Maneviyat/Tinsellik

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6817-4459

6. BÖLÜM: Emeklilik Yaşantısı

Doç. Dr. Mehmet BİLGİN, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1038-5077

7. BÖLÜM: Geç Yetişkinlikte Aile ve Arkadaşlar

Doç. Dr. Mehmet BİLGİN, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1038-5077

8. BÖLÜM: Sosyal Sorunlar

Doç. Dr. Mehmet BİLGİN, Çukurova Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1038-5077

3. KISIM
SONA DOĞRU; ÖLÜM VE YAS**1. BÖLÜM: Tanımlar ve Etik Sorunlar**

Dr. Öğr. Üyesi Sema BENLİ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8860-5626

2. BÖLÜM: Ölümle İlgili Düşünceler

Dr. Öğr. Üyesi Sema BENLİ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8860-5626

3. BÖLÜM: Yas ve Yasla Başetme

Dr. Öğr. Üyesi Sema BENLİ, Toros Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8860-5626

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....iv

1. KISIM GENÇ VE ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

1. BÖLÜM YETİŞKİN OLMAK

Yetişkinliğe Geçiş.....	3
Yetişkinliği Belirleyen Rol Geçişleri.....	3
Üniversite Yılları	4
Davranışsal Değişiklikler	4

2. BÖLÜM FİZİKSEL GELİŞİM

Genç Yetişkinlikte Fiziksel Gelişim.....	6
Sağlık Durumları	6
Sigara ve Alkol Tüketimi	6
Alkol	7
Beslenme	7
Sağlıkta Sosyal, Cinsiyet ve Etnik Konular	8
Orta Yetişkinlikte Fiziksel Gelişim.....	8
Kemik ve Eklemlerde Değişim	8
Kemik Erimesi.....	8
Üreme Sistemi.....	9
Kadın Üreme Sistemi	9
Erkek Üreme Sistemi	11
Psikolojik Doğurguları	12
Stres ve Sağlık	12
Egzersiz	13

3. BÖLÜM BİLİŞSEL GELİŞİM

Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim.....	15
Akıcı ve Kristal Zeka.....	16
Sinirbilim Araştırmaları ve Zeka	16

Soyut Sonrası: Yetişkinlikte Düşünme	17
Orta Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim	19
Pratik Zekâ	19
Pratik Zekânın Kullanılması	19
Mekanik ve Pragmatik Zekâ	19
Uzmanlaşma	20
Yaşam Boyu Öğrenme	21

4. BÖLÜM KİŞİLİK GELİŞİMİ

Genç Yetişkinlikte Kişilik Gelişimi	22
Olası Benlikler	23
Bireysel Kontrol İnançları	24
Orta Yetişkinlikte Kişilik Gelişimi.....	25
Beş Faktör Kuramı	25
Yetişkinlikte Önceliklerin Değişimi.....	27
Aile Dinamikleri.....	28
Çocuklarla İlişkiler.....	29
Yaşlanan Ebeveynler.....	29
Geç Yetişkinlere Bakım Vermenin Stresli ve Ödül Sağlayan Yönleri.....	30
Ebeveyn Rolü; Büyükbaba ve Büyükkannelik	31

5. BÖLÜM SOSYAL GELİŞİM

İlişkiler: Dostluk ve Duygusal İlişkiler	33
Samimiyet.....	33
Arkadaşlık	33
Dostluk	35
Dostluğa Gelişimsel Bakış Açısı.....	36
Farklı Cinsten Dostluklar.....	37
Kardeş İlişkisi.....	38
Aşk.....	38
Aşk İlişkisi.....	39
Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler	40
Yakınlık	41
Yaşam Tarzları.....	41
Bekarlık.....	41

Evlilik ve Evlilik Sonrası Yaşam.....	42
Evli Yetişkinler	45
Evlilik ve Mutluluk.....	46
Evlilik ve Cinsel Yaşam.....	46
Evlilikte Başarılı Olmak İçin Ne Yapılmalıdır?.....	47
Aile Yaşam Döngüsü: Çocuk Yapmaya Karar Verme Ebeveyn Rolü.....	47
Aile Yaşamı.....	47
Ebeveynlik	48
Aile Dinamikleri ve Aile Yaşam Döngüsü	48
Annelik-Babalık Rolü	49
Annelik-Babalık, Rol Değişimi ve Evlilikte Doyum	50
İlk Yıllar	50
Orta Yaş	51
Orta Yaşta Aşk ve Evlilik	51
Boş Yuva ve Yeniden Doldurulması	52
Meslek Seçimi ve Eğitimi.....	58
Eğitim	58
Meslek Seçimi ve Kariyer Gelişimi	58
Holland Mesleki Gelişim Kuramı	58
Super'a Göre Meslek Seçimi.....	59
Bandura'ya Göre Mesleki Gelişim (Sosyal Bilişsel Kuram)	60
Mesleki Örüntüde Değişim	60
İşyerinde Cinsiyet	61
Yaş ve Performans	61
Yaşam Boyu Öğrenim.....	62
İş ve Boş Zaman	63
İş Stresi	63
İşsizlik	64
İş ve Aile İlişkisi.....	65
Bağımlı Bakım İlişkisi	65
Çoklu Rolle Başa Çıkma	66

2. KISIM GEÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

1. BÖLÜM GEÇ YETİŞKİNLERİN ÖZELLİKLERİ

Yaşlanmayla İlgili Biyolojik Kuramlar	69
Yaşam Oranı Kuramları.....	69
Hücre Kuramları	69
Programlanmış Hücre Ölümü Kuramları	71

2. BÖLÜM GEÇ YETİŞKİNLİKTE FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER VE SAĞLIK

Görünüş ve Hareket	72
Deri, Saç ve Sesteki Değişimler	72
Derideki Değişimler.....	72
Saçtaki Değişimler	73
Sesteki Değişimler	73
Vücut Yapısındaki Değişimler	73
Harekette Değişimler	74
Kaslar	74
Kemikler	74
Eklemler	75
Egzersiz	75
Psikolojik Etkileri	75
Duyu Sistemleri	76
Görme	76
Gözdeki Yapısal Değişimler	76
Retinadaki Değişimler.....	76
Görsel Değişimlerin Psikolojik Etkileri	77
İşitme	77
Dokunma ve Denge	78
Dokunma	78
Denge	79
Tat ve Koku	80
Tat.....	80
Koku.....	80
Yaşamsal Fonksiyonlar.....	81
Kardiyo Vasküler Sistem.....	81

Kardiyo Vasküler Hastalıklar	82
Solunum Sistemi	83
Solunum Hastalıkları	83
Sinir Sistemi	84
Merkezi Sinir Sistemi	84
Otonom Sinir Sistemi	85

3. BÖLÜM

GEÇ YETİŞKİNLİKTE BİLİŞSEL GELİŞİM

Bilgiyi İşleme Yaklaşımı	87
Duyusal Bellek	87
Bilgiyi İşleme	88
Bellek	89
Yaratıcılık ve Akıl	90
Yaratıcılık	90
Akıl	91
Demans	92
Alzheimer Hastalığı	92
Demanslı Hastalara Evde Bakım	94
Etkili Davranışsal Stratejiler	94
Parkinson Hastalığı	95
Huntington Hastalığı	96
Anksiyete Bozuklukları	96
Depresyon	97

4. BÖLÜM

GEÇ YETİŞKİNLİKTE SOSYAL GELİŞİM

Psikososyal Yaşlanma Kuramları	100
Yaşamdan Kopma Kuramı	100
Aktivite Kuramı	100
Rol Bırakma Kuramı	100
Süreklilik Kuramı	102
Sosyo-Çevresel Kuram	102
Değiş-Tokuş Kuramı	102
Yaşlı Ayrımcılığı (Ageism) Kuramı	103

5. BÖLÜM**KİŞİLİK, SOSYAL BİLİŞ VE MANEVİYAT/TİNSELLİK**

Bütünlük/Umutsuzluk (Erikson)	104
İyilik Hali ve Duygulanım	105
Beş Faktör Kuramı.....	106
Sosyal Biliş.....	108
Sosyal Bilginin Yapısı ve Sosyal İnançlar	109
Maneviyat/Tinsellik	111

6. BÖLÜM**EMEKLİLİK YAŞANTISI**

Emeklilikte Finansal Durum	113
Emekliliğe Hazırlanma	113
Emekliler Zamanlarını Nasıl Geçirirler?.....	114
Emeklilik İyilik Halini Nasıl Etkiler?	114
Fiziksel ve Psikolojik Sağlık	115
Sosyal Destek	115
Emeklilik Sosyalleşmeyi Nasıl Etkiler?.....	116

7. BÖLÜM**GEÇ YETİŞKİNLİKTE AİLE VE ARKADAŞLAR**

Arkadaşlık	117
Evli Geç Yetişkinler	117
Boşanma ve Yeniden Evlenme.....	118
Dulluk	118

8. BÖLÜM**SOSYAL SORUNLAR**

Kırılgan Yetişkinler.....	120
Barınma Seçenekleri	120
Yaşlı İstismarı ve İhmali.....	123
Sosyal Güvenlik ve Tıbbi Bakım.....	124

3. KISIM SONA DOĞRU; ÖLÜM VE YAS

1. BÖLÜM TANIMLAR VE ETİK SORUNLAR

Sosyokültürel Anlamda Ölüm	129
Ölümün Hukuki ve Tıbbi Tanımları	130
Ötenazi.....	131

2. BÖLÜM ÖLÜMLE İLGİLİ DÜŞÜNCELER

Ölüme Yaşamsal Bakış Açısı	132
Bireyin Kendi Ölümü ile Başa Çıkması	132
Bağlamsal Ölüm Kuramı	133
Ölüm Kaygısı.....	133
Ölüm Kaygısıyla Başa Etmeyi Öğrenme	134
Ölüm Senaryosu Yazma.....	135
Hasta ve Yaşlı Bakımevi Seçeneği: Palyatif Bakım	136

3. BÖLÜM YAS VE YASLA BAŞETME

Yas Kavramı.....	137
Yas Süreci.....	137
Yas Tepkileri	138
Patolojik Yas	139
Yasla Baş Etme	140
Komplike veya Uzun Süreli Yas Bozukluğu	140
Sonuç.....	140

Kaynakça.....	141
Yazarlar Hakkında.....	155

1. KISIM

GENÇ VE ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ