

Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları

Editör: Firdevs SAVİ ÇAKAR

10. Baskı





Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

YAŞAM DÖNEMLERİ VE UYUM SORUNLARI

ISBN 978-605-318-956-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, 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 yayınevi**dir. 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.

I. Baskı: Temmuz 2017, Ankara

10. Baskı: Ocak 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

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) 802 00 53-54

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

ÖN SÖZ

“Yaşam” sürekli uyum sağlamayı gerektiren bir dizi değişimlerin yaşandığı ve her dönemde önceki uyum becerilerine yenilerinin eklenerek devam ettiği bir süreçtir. Bu süreç anne karnında başlayıp ölüme kadar geçen zaman aralığında yaşanan olumlu ya da olumsuz tüm deneyimlerin biyolojik yapı ile bütünleşmesi ve anlamlı hale getirilmesidir. Uyum gelişim sürecinin önemli bir parçası olarak kabul edilmekte olup, insan uyumunu etkileyen çok sayıda faktör ile bu faktörlerin birbiriyle etkileşiminden söz edilmektedir.

“Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları” kavramı her dönemde yaşanan temel değişimlere ve bu dönemlere özgü uyum ve duygusal/davranışsal sorunlara odaklanırken, her dönemin önceki dönemin kazanımlarını da içeren ve sonraki dönemin kazanımları açısından yeterlilik kazanmanın önemine dayalı yaşam boyu gelişim ve uyumun önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle bu kitapta öncelikle her dönemde yaşanan değişimlerle uyum arasındaki ilişki açıklanırken, bu çerçevede uyum sürecini etkileyen faktörler, döneme özgü yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri, önleme ve müdahaleye dönük bilgiler yer almaktadır.

Kitabın içeriği her şeyden önce “Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları” ders kitabının bulunmaması nedeniyle bölüm yazarlarınca bu ders verilirken en çok ihtiyaç duyulan konulara yönelik paylaşımlardan yola çıkılarak oluşturulmuştur. Ancak yazım sürecinde insan gelişiminin ve uyumunun çok boyutlu yapısı nedeniyle oldukça kapsamlı bir konu akışı ortaya çıkmış olmasına rağmen burada tüm konulara yer vermek mümkün olmamıştır. Öncelikle gelişim dönemlerine özgü temel özellikler ile her dönemin kendine özgü sorunlarına odaklanılmış ve uyum süreci anlatılmaya çalışılmıştır.

Kitabımız öncelikle Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında öğrenim gören öğrenciler olmak üzere, alanda çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer ruh sağlığı alanı öğrencileri ve çalışanlarına yönelik olarak hazırlanmıştır. Ayrıca yaşam boyu gelişim sürecinde yaşanan problemlere odaklanılması nedeniyle diğer alanlarda çalışan yetişkin bireylerin kendi dönemlerine ilişkin ihtiyaç duydukları bilgi ve sorunlarını tanımaya dönük olarak yararlanabilecekleri, ebeveynlerin çocuklarının sorunlarına ilişkin farkındalık kazanabilecekleri ve araştırmacılara da kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Uyum sürecinin gelişimin erken dönemlerinden itibaren başlayan ve her dönemde ihtiyaç duyulan farklı yeterliklerin kazanılmasını gerektiren yapısı nedeniyle, her dönemin sorunlarının tanımlanması ve uygun şekilde çözümlenmesi için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda aileler ve okullar erken çocukluktan itibaren çok önemli bir rol üstlenmektedir. Okul Psikolojik Da-

nışmanlarının bu konuda oldukça büyük bir rolü bulunmaktadır. Uyum ve davranış sorunlarının tanımlanması, önlenmesi ve müdahale çalışmaları Okul PDR Hizmetlerinin en temel uygulamaları arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda aday Psikolojik Danışmanların uyum ve davranış sorunları ile başa çıkma konusunda yetkinleştirilmesi oldukça önemlidir. Bu kitap en önce bu amaca dönük olup psikolojik danışmanların kendi uyum süreçlerini ve sorunlarını anlamalarına da katkı sağlayabilecektir.

Bu kitabın ortaya çıkmasında öğrencilerimizin ihtiyaçları ve beklentileri etkili olsa da, tüm bölüm yazarı arkadaşlarım ve benim için asıl motivasyon kaynağımız PDR alanında iyi yetişmemizde, bu alana duyduğumuz sevgi ve bağlılığın oluşmasında sonsuz katkı ve emekleri bulunan çok değerli hocalarımızdır. Bize kattıklarınız, yolumuzu açtığınız ve her zaman verdiğiniz desteğiniz için çok teşekkürler.

Ve bir teşekkürde “çocuklara”, tüm çocuklara ve bizim çocuklarımıza, bize ilham verdikleri ve bizim çabalarımızı değerli kıldıkları için sonsuz teşekkürler.

Sevgilerimle.

Editör

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR
ORCID No: 0000-0001-8336-3625

Aralık 2020, Burdur

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

1. Bölüm: Ruh Sağlığına Genel Bakış, Uyum ve Uyumsuzluk

Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-4381-1658

2. Bölüm: İnsan Gelişimini Açıklayan Kuramlar

Doç. Dr. Zöhre KAYA, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-9211-3632

3. Bölüm: Uyum ve Davranış Problemlerinin Doğasını Anlamak

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8336-3625

4. Bölüm: 0-6 Yaş Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi Uyum ve Davranış Problemleri

Doç. Dr. Seda DONAT BACIOĞLU, Trakya Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-9901-0601

5. Bölüm: İlkokul Döneminde Uyum ve Davranış Problemleri

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8336-3625

6. Bölüm: Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8336-3625

7. Bölüm: Ergenlik Dönemi Riskli Davranışları Önleme ve Müdahale

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1592-6952

8. Bölüm: Üniversite Dönemi Gençliği ve Uyum Problemleri

Doç. Dr. Esra ASICI, İzmir Demokrasi Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0872-9042

9. Bölüm: Genç Yetişkinlik Dönemi ve Uyum Problemleri

Psik. Dan. Dr. Öykü ÖZÜ

10. Bölüm: Orta Yetişkinlik Döneminde Uyum ve Psikopatoloji

Uzm. Psik. Dan. Hakan ACAR
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2759-4916

11. Bölüm: Orta Yetişkinlikte Stres, Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8336-3625
Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY, Akdeniz Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7131-9858
Öğr. Gör. Seval APAYDIN, Akdeniz Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-5684-1541

12. Bölüm: Yaşlılık Dönemi ve Uyum Problemleri

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR,
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8336-3625

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölüm ve Yazarları	v

1. BÖLÜM

RUH SAĞLIĞINA GENEL BAKIŞ, UYUM VE UYUMSUZLUK

Giriş.....	1
Akıl ve Ruh Sağlığı.....	1
Normallik ve Anormallik Kriterleri.....	2
Sağlıklı Gelişimi Anlama.....	6
Uyum.....	8
Sosyalleşme	9
Sosyal Uyum	10
Uyumu Etkileyen Faktörler.....	11
Aile	11
Akran Grupları.....	12
Toplumsal Çevre	12
Eğitim	12
Kitle İletişim Araçları	13
Hedonik Adaptasyon.....	15
Benlik ile İlişkili Kavramlar	15
Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı.....	15
Psikolojik ve Öznel İyi Oluş.....	16
Mutluluk.....	17
Yaşam Doyumu	18
Öz-Yeterlik	18
Öz-Duyarlık.....	19
Affetme	20
Sosyal Destek	21
Özet	22
Kaynakça.....	23

2. BÖLÜM

İNSAN GELİŞİMİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

Giriş.....	27
Bilişsel Gelişimi Açıklayan Kuramlar	27
Jean Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	28
Bilişsel Gelişim ile İlgili Temel Kavramlar.....	28
Bilişsel Gelişim Dönemleri	31
Vygotsky'nin Sosyo-Kültürel Bilişsel Kuramı.....	34
Bruner'in Bilişsel Gelişim Kuramı	36
Kişilik Gelişimini Açıklayan Kuramlar	37
Psikodinamik Yaklaşım ve Freud	37
Topografik Kişilik Kuramı	38
Yapısal Kişilik Kuramı	38
Psikoseksüel Kişilik Gelişimi.....	40
Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	43
Kişiliğe İlişkin Davranışçı Kuramlar	46
Kişiliğe İlişkin Hümanist Kuramlar	47
Carl Rogers'ın Birey Merkezli Teorisi.....	47
Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Teorisi	47
Kişiliğe İlişkin Biyolojik Kuramlar.....	48
Bağlanmayı Açıklayan Kuramlar.....	48
Cinsel Gelişimi Açıklayan Kuramlar	53
Psikanalitik (Psikoseksüel) Kuram.....	54
Sosyal Bilişsel Kuram	56
Bilişsel Kuram	57
Ahlak Gelişimini Açıklayan Kuramlar	57
Jean Piaget'nin Ahlaki Gelişim Kuramı.....	58
Lawrence Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı	59
Dil Gelişimini Açıklayan Kuramlar	62
Davranışçı Kuram	62
Biyolojik (Psikolinguistik) Kuram	63
Etkileşimci Kuram.....	64
Sosyal Zihinsel Kuram.....	64
Bilişsel Kuram.....	64
Özet	65
Kaynakça.....	67

3. BÖLÜM

UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİNİN DOĞASINI ANLAMAK

Giriş.....	71
Çocukluk Dönemi Gelişim Özellikleri.....	72
Çocuklarda Kişilik ve Benlik Gelişimi	72
7-12 Yaş Çocukluk Döneminde Duygusal Gelişim Özellikleri.....	76
Çocuklarda Uyum Süreci ve Okulun Etkisi.....	76
Çocuklarda Normal Gelişim ve Psikopatoloji İşaretleri	77
Uyum ve Davranış Problemlerinin Doğası.....	79
Uyum ve Davranış Problemlerinin Nedenleri	79
Genetik İncinebilirlik Kavramı	81
Mizaç Faktörü.....	81
Koruyucu ve Risk Faktörleri	82
Koruyucu Faktörler.....	83
Risk Faktörleri	84
Risk Faktörü Olarak “Erken Dönemde Yoksunluk” Kavramı.....	84
İstismar ve İhmalin Uyum ve Davranış Sorunlarındaki Rolü.....	86
Çocuklarda Kayıp, Ölüm ve Yas Süreci.....	91
Çocuklarda Yasla Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler.....	94
Okul Çağındaki Çocuklarda Akademik Başarısızlık.....	95
Çocuklarda Özgüven Sorunu	98
Çocuklarda Uyum ve Davranış Sorunlarının Değerlendirilmesi	102
Çocukluk Çağı Uyum Sorunlarının Sıklığı	102
Uyum ve Davranış Sorunlarında Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma.....	107
Uyum ve Davranış Problemlerinin Önlenmesinde Okulların Rolü.....	108
Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma Çalışmaları	
Kapsamında Yapılması Önerilen Bazı Önleyici Çalışmalar	108
Öğrencilere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar.....	108
Öğretmenlere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar.....	109
Ailelere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar.....	110
Özet	111
Kaynakça.....	112

4. BÖLÜM

0-6 YAŞ BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Giriş.....	117
Bebeklik Dönemi Gelişim Özellikleri.....	117
Bebeklik Döneminde Sık Yaşanan Uyum ve Davranış Problemlerinin Nedenleri..	120
Genetik Faktörler	120
Çevresel/Psikososyal Faktörler.....	121
Bebeklik Döneminde Görülen Uyum ve Davranış Sorunları	122
İnfantil Kolik.....	122
Bebeklik Depresyonu.....	123
Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu.....	123
Tepkisel Bağlanma Bozukluğu	124
Uyku Sorunları	125
Beslenme Bozuklukları.....	126
Erken Çocukluk Dönemi Gelişim Özellikleri	127
Erken Çocuklukta Sık Yaşanan Uyum ve Davranış Problemleri	130
Davranış Bozuklukları.....	131
Öfke Nöbetleri.....	131
Saldırganlık.....	133
Utangaçlık-Çekingenlik	134
Duygusal Bozukluklar	136
Korkular	136
Kardeş Kıskançlığı.....	139
Alışkanlık Bozuklukları.....	142
Parmak Emme.....	142
Tırnak Yeme.....	143
Pika Sendromu (Yabancı Madde Yeme Alışkanlığı).....	144
Saç Koparma (Trikotillomani)	145
Çocukluk Çağı Mastürbasyonu.....	146
Beslenme ve Yeme Sorunları	149
Gelişimsel Bozukluklar.....	151
Uyku Bozuklukları.....	154
Çocuklarda Duygu Düzenleme.....	156
Özet	157
Kaynakça.....	159

5. BÖLÜM

İLKOKUL DÖNEMİNDE UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Giriş.....	165
Uyum ve Davranış Problemlerinin Sınıflandırılması.....	165
Ayrılık Kaygısı / Ayrılık Anksiyetesi.....	166
Nedenleri	167
Tedavisi.....	169
Konuşma Bozuklukları.....	171
Kekemelik.....	172
Nedenleri.....	174
Tedavisi.....	176
Kekemeliğin Tedavi Stratejileri	176
Seçici Konuşma Bozukluğu (Mutizm)	177
Nedenleri.....	177
Tedavisi.....	178
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)	178
Nedenleri	182
DEHB Tedavisi	183
DEHB Tedavi Süreci	184
Çalma.....	187
Nedenleri.....	188
Kuramsal Bakış Açıklarına Göre Çalma	189
Tedavi Stratejileri	190
Yalan Söyleme.....	193
Çocuklarda Yalan Söylemeyi Önleme ve Müdahale Stratejileri	194
Enürezis-İdrar Kaçırma.....	195
Nedenleri.....	197
Tedavisi.....	198
Enkoprezis- Kaka Kaçırma	199
Yaygınlığı	200
Nedenleri.....	200
Tedavi Stratejileri	201
Tik Bozuklukları.....	202
Tik Bozukluğunun Sınıflandırılması.....	202
Tourette Sendromu (TS)	203
Yaygınlığı.....	203
Nedenleri	204

Tedavi Stratejileri	204
Tırnak Yeme	205
Nedenleri.....	205
Önleme ve Müdahale Stratejileri	206
Saldırganlık	207
Nedenleri.....	211
Saldırganlıkta Önleme ve Müdahale Stratejileri	215
Özet	218
Kaynakça.....	219

6. BÖLÜM

ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE İNTİHAR

Giriş.....	226
Kendine Zarar Verme Davranışı	226
Kendine Zarar Verme Davranışının Belirlenmesi	226
Kendine Zarar Verme Davranışının Ölçütleri	227
Kendine Zarar Verme Davranışının Türleri	227
Kendine Zarar Verme Davranışının Nedenleri.....	228
Kendine Zarar Vermeyi Önleme ve Müdahale Stratejileri	233
Okullarda Kendine Zarar Vermeyi Önleme ve Müdahale Stratejileri	234
İntihar, Önleme ve Müdahale Stratejileri.....	237
Yaygınlığı	239
İntihar ile İlgili Yaygın Mitler-Yanlışlar.....	240
İntiharı Açıklayan Modeller	241
İntiharın Nedenleri	243
Ergenlerde İntihar Riskinin Değerlendirilmesi.....	246
İntiharda Erken Uyarı İşaretleri Olarak Kabul Edilebilecek Belirtiler	247
İntiharı Önleme ve Müdahale Stratejileri	248
İntiharı Önleme İlkeleri	248
İntiharı Önleme Düzeyleri.....	249
İntiharda Temel-Birincil Önleme	249
İntiharda İkincil Önleme	250
İntiharda Üçüncül Önleme	251
İntiharın Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT).....	254
Özet	256
Kaynakça.....	257

7. BÖLÜM

ERGENLİK DÖNEMİ RİSKLİ DAVRANIŞLARI ÖNLEME VE MÜDAHALE

Giriş.....	264
Ergenlerde Riskli Davranışlar	264
Ergenlerde Riskli Davranışları Açıklayan Kuramlar	264
Ergenlerde Sık Yaşanan Riskli Davranışlar	267
Riskli Cinsel Davranışlar	267
Riskli Cinsel Davranışlara Yol Açan Risk Faktörleri	268
Ergen Riskli Cinsel Davranışlarına Karşı Koruyucu Faktörler	270
Riskli Cinsel Davranışları Önleme ve Müdahale Stratejileri.....	270
Okullarda Zorbalık ve Çeteleşme.....	271
Zorbalık ve Çeteleşmeye Yol Açan Risk Faktörleri.....	273
Okullarda Zorbalık ve Çeteleşmenin Doğurabileceği Olumsuz Sonuçlar ...	274
Zorbalık ve Çeteleşmeyi Önleme ve Müdahale Stratejileri	274
Okul Terki	275
Okul Terkine İlişkin Risk Faktörleri.....	276
Okul Terkinin Doğurabileceği Olumsuz Sonuçlar	277
Okul Terkini Önleme ve Müdahale Stratejileri.....	277
Evden Kaçma	279
Evden Kaçmayı Önleme ve Müdahale Stratejileri	281
Özet	282
Kaynakça.....	283

8. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE DÖNEMİ GENÇLİĞİ VE UYUM PROBLEMLERİ

Giriş.....	289
Üniversite Dönemi Gelişim Özellikleri	289
Ebeveynlerden Özerkleşme	289
Cinsiyet-Rol Kimliği	291
İçselleştirilmiş Ahlak	293
Meslek Seçimi	293
Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları	295
Üniversite Döneminde Sık Yaşanan Psikolojik Belirtiler.....	296
Kaygı Bozuklukları	297

Depresyon	299
Madde Kullanımı	300
İnternet Bağımlılığı.....	301
Yeme ve Beden Algı Bozuklukları	303
Romantik İlişkiler.....	304
Cinsel Yaşam ve Cinsel Bilgi Düzeyi	305
Akademik Başarı/Başarısızlık.....	306
Özet	309
Kaynakça.....	311

9. BÖLÜM

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ VE UYUM PROBLEMLERİ

Giriş.....	321
Genç Yetişkinlik Dönemi Özelliklerine Genel Bir Bakış	321
Bu Dönem Bir Kimlik Arayışı Dönemidir.....	322
Bu Dönem Bir Değişkenlik Dönemidir	323
Bu Dönem Ergenlik ile Yetişkinlik Arasında Bir Geçiş Dönemidir	323
Bu Dönem Bir Kendine Odaklanma Dönemidir.....	323
Bu Dönem Bir Olanaklar Dönemidir.....	323
Genç Yetişkinlik Dönemi Uyum Problemlerini Etkileyen Faktörler.....	324
Biyolojik Süreçler	324
Mizaç.....	325
Psiko-Sosyal Gelişim Krizleri ile İlgili Faktörler	325
Genç Yetişkinlikte Temel Gelişimsel Görevler ile İlgili Faktörler	326
Özsaygı ve Öz-Yeterlik ile İlgili Faktörler	327
Sosyal Destek ile İlgili Faktörler	328
Toplumsal Etkilerle İlgili Faktörler	329
Genç Yetişkinlik Döneminde Yaşanan Problem Alanları ve Müdahale Yaklaşımları.....	329
Üniversite Yaşamındaki Genç Yetişkinler	329
Evlendirme	332
Boşanma	333
Yakın İlişkiler	335
Kariyer ve İş	337
Stres Yaşantıları ve Post Travmatik Stres Bozukluğu.....	339

Nikotin ve Alkol Tüketimi	341
Genç Yetişkinlerde Ruh Sağlığı	342
Genç Yetişkinlerde Yalnızlık	343
Genç Yetişkinlerde Özyeterlik ve Yaşam Doyumu	345
Bölümün Girişinde Yer Alan Vakanın Psikolojik Danışma Süreci.....	347
Özet	348
Kaynakça.....	349

10. BÖLÜM

ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE UYUM VE PSİKOPATOLOJİ

Giriş.....	354
Orta Yetişkinlik Dönemindeki Değişimler ve Uyum Süreci	354
Fiziksel Değişimler.....	355
Zihinsel Değişimler.....	357
Psikososyal Değişimler	360
Psikolojik Değişimler	360
Sosyal Değişimler.....	360
Kişilik Gelişimi.....	362
Orta Yetişkinlik Dönemini Ele Alan Kuramlar	363
Bühler'in İnsan Yaşamının Akışı Kuramı	364
Erikson'un Psikososyal Değişim Kuramı	364
Levinson'un Bireysel Yaşam Yapısı Kuramı	365
Yaşam Akışı.....	365
Yaşam Döngüsü.....	366
Yaşam Yapısı.....	366
Yetişkin Gelişimi	367
Orta Yaş Krizi.....	368
Orta Yetişkinlikte Ruh Sağlığı ve Bazı Psikopatolojik Sorunlar	369
Yetişkinlerde Madde Kullanımı.....	369
Depresyon	371
Tedavisi.....	373
Kaygı Bozuklukları.....	373
Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	374
Nedenleri.....	375
Tedavisi.....	376

Obsesif Kompulsif Bozukluklar	377
Nedenleri.....	379
Tedavisi.....	380
Özet	381
Kaynakça.....	382

11. BÖLÜM

ORTA YETİŞKİNLİKTE STRES, BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Giriş.....	388
Orta Yetişkinlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma.....	388
Stres Kavramı	388
Strese Karşı Verilen Tepkiler.....	389
Stresle Başa Çıkma	390
Başa Çıkma Stratejileri.....	391
Stresle Başa Çıkma Kullarılan Sağlıksız Stratejiler	392
Stresle Başa Çıkma Kullarılan Sağlıklı Stratejiler.....	393
Orta Yetişkinlik Dönemi Stres Kaynakları ve Başa Çıkma.....	395
Yaşlı Ebeveynler ve Bakımı.....	396
Orta Yetişkinlikte Boşanma ve Yalnız Yetişkinler.....	397
Orta Yetişkinlikte Yas ve Baş Etme	400
Ebeveyn Kaybı ile Baş Etme.....	401
Eş Kaybı ile Baş Etme	403
Yetişkinlikte Psikolojik Travmalar ve Psikolojik Sağlamlık	404
Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	407
Psikolojik Sağlamlığa Giden Yolda Önemli Alt Bileşenler	408
Yetişkinlerin Psikolojik Sağlamlığını Artırmak	408
Yetişkinlerle Yas Danışmanlığı	410
Psikolojik Yardım Verenlerin İyilik Halini Artıran ve Olumsuz Tepkilerle Başa Çıkmasına Yardımcı Faktörler.....	412
Özet	412
Kaynakça.....	414

12. BÖLÜM

YAŞLILIK DÖNEMİ VE UYUM PROBLEMLERİ

Giriş.....	420
Yaşlanma ve Yaşlılığın Boyutları.....	420
Yaşlanmayı Açıklayan Kuramlar	422
Yaşlılık Dönemi Psikososyal Değişimleri ve Sorunları	425
Yaş Ayrımcılığı.....	426
Benlik Saygısında Azalma.....	426
Yaşlılıkta Değişen Rollere Uyum Sorunu.....	427
Yaşlılıkta Sosyal Destek	428
Yaşlılarda Sık Görülen Sağlık Sorunları	430
Yaşlılarda Ruhsal ve Duygusal Durum.....	430
Yaşlılık Döneminde Sık Yaşanan Ruhsal Bozukluklar	432
Depresyon	432
Yaygın Kaygı Bozukluğu	433
Deliryum	433
Demans.....	434
Alzheimer.....	434
Demansın Tedavisinde Davranış Terapisi	436
Demansın Tedavi Prensipleri	437
Yaşlılara Yönelik Kötü Muamele, Suç ve Kurban Olma Korkusu	437
Yaşlıların Artan Sağlık Hizmetleri İhtiyaçları	438
Yaşlılık, Ölüm ve Yas Süreci.....	439
Normal Kabul Edilen Yas Tepkileri	440
Yaş Danışmanlığı.....	441
Eşini Kaybeden Yaşlılar	442
Yaşlılık ve İntihar.....	443
Yaşlılara Yönelik Ruh Sağlığı Hizmetleri.....	444
Yaşlılarla Psikolojik Danışma.....	445
Özet	449
Kaynakça.....	451
Yazarlar Hakkında	455

ŞEKİLLER LİSTESİ

3. BÖLÜM

Şekil 1.....	74
Şekil 2.....	86
Şekil 3.....	99
Şekil 4.....	101
Şekil 5. Çocuklar Neden Sorunları İçin Yardım İsteyemezler?	104

5. BÖLÜM

Şekil 1.....	174
Şekil 2.....	183

6. BÖLÜM

Şekil 1.....	244
--------------	-----

8. BÖLÜM

Şekil 1. Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler.....	294
---	-----

11. BÖLÜM

Şekil 1.....	388
Şekil 2. Lazarus ve Folkman'ın (1984) Birincil ve İkincil Değerlendirme Süreçleri.....	389

TABLolar LİSTESİ

3. BÖLÜM

Tablo 1. İlkokul Çağındaki Çocuklarda Normal Gelişim, Psikopatoloji İşaretleri ve Nedenleri	77
Tablo 2. Uyum ve Davranış Sorunlarının Nedenlerini Genel Olarak Üç Grupta Toplamak Mümkündür.....	80
Tablo 3. Çocukların Uyumunda Etkili Olan Koruyucu Faktörler	83
Tablo 4. Akademik Başarısızlığın Nedenleri.....	96
Tablo 5. Çocuklarda Uyumsuz Davranışları Değiştirme Süreci	106

5. BÖLÜM

Tablo 1. Çocuklarda Uyum ve Davranış Problemleri.....	165
Tablo 2. Ayrılık Kaygısı Bozukluğu Tanı Ölçütleri	167
Tablo 3. Çocuklarda Ayrılık Anksiyetesi Tedavi İlkeleri.....	169
Tablo 4. Konuşma Bozukluğu Belirtileri.....	171
Tablo 5. Kekemelik Tanı Ölçütleri –DSM 5	172

Tablo 6. Mutizm Kriterleri- DSM 5.....	177
Tablo 7. DEHB Tanı Kriterleri- DSM 5	179
Tablo 8. DEHB'unda Psikososyal Müdahalelerin Amacı.....	185
Tablo 9. DEHB Müdahale Yaklaşımları.....	187
Tablo 10. Kleptomani Kriterleri- DSM-5	190
Tablo 11. Çocukların Çalma Nedenleri.....	192
Tablo 12. Çocuklar Neden Yalan Söyler?	194
Tablo 13. Yalan Söyleyen Çocukla Görüşme Planı	195
Tablo 13. Enürezis Tanı Kriterleri- DSM 5.....	196
Tablo 14. Enürezis ve 15 Sayısı İlişkisi.....	196
Tablo 15. Enkoprezis Tanı Ölçütleri -DSM 5.....	200
Tablo 16. Tık Bozukluklarının Türleri.....	202
Tablo 17. Tourette Sendromu (TS).....	203
Tablo 18. Tırnak Yeme ile İlişkili Faktörler	206
Tablo 19. Saldırganlık ve Öfkenin Önlenmesine İlişkin Bazı Uygulama Örnekleri	216

6. BÖLÜM

Tablo 2. Okullarda Kendine Zarar Verme Davranışını Önleme İlkeleri.....	236
---	-----

7. BÖLÜM

Tablo 1. Ergen Riskli Cinsel Davranışlarını Etkileyen Faktörler ile Ergen Riskli Davranışları Arasındaki İlişkiler	269
---	-----

10. BÖLÜM

Tablo 1. Levinson'a Göre Gelişim Görevleri	367
Tablo 2. DSM-5 Anksiyete Bozukluk Tanıları.....	373
Tablo 3. Sıklıkla Yaşanan Obsesyon Türleri	377
Tablo 4. Sıklıkla Yaşanan Kompulsiyon Tipleri.....	378

1. BÖLÜM

RUH SAĞLIĞINA GENEL BAKIŞ, UYUM VE UYUMSUZLUK

Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-4381-1658

GİRİŞ

Gelişim ve uyum yaşam boyu birbirini karşılıklı etkileyen iki temel süreçtir. Yaşam tüm alanlarda tam fonksiyonda olma, ruhsal ihtiyaçlarını yeterince karşılama, ruh sağlığını koruma ve geliştirme, uyumu artırma ve genel sağlığını korumaya dönük sürekli değişen dinamik bir süreçtir.

AKIL VE RUH SAĞLIĞI

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. İnsanın normal ve anormal davranışlarıyla sağlıklı ve sağlıksız olmasının açıklanabilmesinde kullanılan “ruhsal” kavramının; insanın biliş, duygulanım ve eylem yetilerinin tümünü içerdiği ileri sürülmektedir.¹ Ruh ve zihin kavramlarının beden işlevleriyle bütün olduğu, dolayısıyla “ruh” kavramı ile beynin duygu, düşünce, davranışlarla ilgili işlevlerinin tanımlandığı kabul görmektedir. Bu nedenle “akıl ve ruh sağlığı” terimi, hem düşünme hem hissetme hem de davranma açısından insanın sağlıklılık durumunu daha iyi kapsamaktadır. Zihinsel işlevlerin başarılı işlev görmesi sonucunda oluşan akıl ve ruh sağlığı hali, bireyin üretken aktiviteler içinde yer alması, diğer insanlarla ve kendisiyle ödüllendirici ilişkiler kurması, beklenmedik, ters veya süregiden olumsuz durumlar karşısında başa çıkabilme, uyum sağlayabilme, değişme yeteneği ile ilişkili görülmektedir. Bizim kendimize, yaşamımıza, yaşamımızda var olan insanlara nasıl baktığımız, tercihlerimiz, tercihlerimizi nasıl değerlendirdiğimiz, seçimlerimizi nasıl yaptığımız, stresi nasıl ele aldığımız, başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuz, verdiğimiz kararlar akıl ve ruh sağlığımız belirtileridir.²

Herkes kendisi için en iyi, en uygun denge içinde kalma eğilimi gösterir¹, bu dengeyi sağlamak ve sürdürebilmek için hem doğuştan gelen (genetik-biyolojik)

hem de sonradan kazanılan (psikolojik ve sosyal) uyum düzenekleri bulunmalıdır. Organizmanın dengesini bozan herhangi bir etmen zorlanma yaratır, strese sebep olur. Zorlanma (stres), organizmanın zihinsel işlevlerine ve kişinin bütünlüğüne olumsuz etki yaratan bir durumdur. Ancak bu etmenin kişi için anlamı, şiddeti ve süresine bağlı olarak kişi bundan etkilenir. Stresin niceliği ve niteliği karşısında organizmanın dengesini koruyabilmesi, dayanabilme yetilerinin tümü de stres tolansı¹ olup bireyin zorlanmaya dayanma gücünü yansıtır. Stresin etkenleri kişinin dayanıklılığını zayıflattığında, kişinin bunlara karşı savunmaları ve baş etme yetileri yetersiz kalır. Diğer bir deyişle kişi, uyum dengesini yitirmiştir. Bütünlük sarsıldığında yetersiz, yersiz, aşırı veya uygunsuz savunmalar ortaya çıkar. Uyum ve denge sağlanabilmesi için bu aşırı savunmalara başvurulması durumu, akıl ve ruh sağlığı bozukluğu belirtisi olarak tanımlanmaktadır.¹

Akıl ve ruh sağlığı farklı kültürlerde farklı değer yargılarının etkisiyle geniş bir değerlendirme ve yorumlama yelpazesinde yer alırken, akıl ve ruh sağlığını şekillendiren güçlerin biyolojik, toplumsal ve kültürel, bireysel özellikler ile bu özelliklerin birbiriyle etkileşimi birlikte değerlendirilmektedir.² Bu güçler içerisinde insanın denge durumunun (homeostasis) oluşması ve korunması ruh sağlığı açısından önemlidir.

Normallik ve Anormallik Kriterleri

Sağlık; bedensel, ruhsal, sosyal olarak iyilik ve denge durumudur. Epidemiyoloji, sağlık ve hastalığı, yaşam boyu, hastalık belirtileri, ek tanılar, klinik bakımın yararı ve sonlanışını içeren, ruh sağlığı ve hastalıkları ile ilgili etkenlerin farklı insan topluluklarındaki dağılımını ve risk etmenlerini inceleyen bir bilim dalıdır¹. Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, sıklığı, demografik özellikleri, oluş nedenleri ve kaynakları epidemiyolojik araştırmalar ile edinilmektedir. Çağdaş psikiyatrik epidemiyolojik araştırmalarda geçerliliği ve güvenilirliği denenmiş değerlendirme araçları kullanılmaktadır.

Normal dışı davranışlar, tarihte ve edebiyatta çoğunlukla dayak, saldırganlık, cinayet, intihar, cinsel saldırı gibi toplumlarda aşırı sapma gösteren örneklerle ve tehlikeli davranışlarla özdeşleştirilmiş olmasına rağmen, sadece, bireyin yaşamını etkin ve mutlu sürdürmesini sabote eden güçlüklerle baş edebilmesini engelleyici de olabilmektedir³. Çağımızda ruh hastalarının tehlikeli, korkunç, zararlı oldukları ya da davranışlarının anlamsız ve saçma olduğu kanılarının yanlış olduğu artık bilinmektedir. Ruh sağlığı uzmanlarının toplumsal önyargılardan, değerlerden arınmış olarak objektif ve bilimsel yaklaşımları gerekmektedir.^{1,3}