

# İlk Yetişkinlikte Sosyal Duygusal Gelişim



İlk Yetişkinlikte  
Sosyal Duygusal  
Gelişim

Çocukluktan  
Yetişkinliğe Geçişte  
Durağanlık ve  
Değişme

Çekicilik Aşk ve  
Yakın İlişkiler

Yetişkin Yaşam  
Biçimleri

Evlilik ve Aile

Cinsiyet, İlişkiler ve  
Benlik Gelişimi

# Çocukluktan Yetişkinliğe Geçişte Durağanlık ve Değişme



```
graph TD; A[Çocukluktan Yetişkinliğe Geçişte Durağanlık ve Değişme] --> B[Mizaç]; A --> C[Bağlanma]
```

Mizaç

Bağlanma

# Çocukluktan yetişkinliğe geçişte durağanlık ve değişme



- ❧ Bir yetişkin olarak şu anda verdiğimiz kararlar ve yaşam tercihleri 10 ila 20 yaşları arasındaki kişilik özelliklerimizin bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır.
- ❧ Araştırmalara yaşamın ilk yirmi yılının yetişkinlikteki sosyal duygusal yaşamı yordamada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.
- ❧ Zaman aralıkları ne kadar kısa olursa yordama gücünde o kadar kuvvetli olmaktadır.

# Mizaç



- ❧ Mizaçla ilgili özellikler zaman içinde durağanlık göstermekte midir ve bu özellikler kişilik gelişimi için temel oluşturur mu?
- ❧ Mizaçla ilgili özellikler hangi koşullar altında daha durağan bir örüntü izler, ne zaman süreksizlik ortaya çıkar?
- ❧ Bir boylamsal çalışmada 4 yaşında oldukça hareketli olan çocukların 23 yaşına geldiklerinde daha fazla dışa dönük ve hareketli olduğu görülmüştür.
- ❧ Genç yetişkinlik döneminde birçok birey ergenliğe göre daha az sayıda duygusal çalkantılar yaşamakta, daha fazla dengeli ve daha az riski davranışlar sergilemektedir.

# Kolay ve Zor Mizaç



- ❧ Bir boylamsal çalışmada 3-5 yaşlarında kolay mizaca sahip çocukların iyi uyumlu genç yetişkinler olma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur.
- ❧ 3-5 yaşlarında zor mizaca sahip olanlar genellikle iyi uyum yapamamış gençler olmuşlardır.
- ❧ Zor mizaçtaki erkek çocukların eğitimi sürdüren yetişkinler olma olasılıkları da düşük bulunmuştur.
- ❧ Çocukluklarında zor mizaçta olan kızların daha çatışmalı bir evlilik ilişkisi içinde oldukları bulunmuştur.

# Ketlenme



- ❧ Çocukluğunda ketlenmiş mizaca sahip olan bireylerin, girişken ve sosyal destek alabilen bireyler olma olasılıkları daha düşüktür ve duragan bir iş sahibi olmaları daha gecikir.
- ❧ 4-6 yaşları arasında ketlenmiş mizaca sahip olan kız ve erkeklerin % 15'i ebeveynleri tarafından da ketlenmiş olarak değerlendirilmiş ve 23 yaşına geldiklerinde sürekli bir eş ve tam zamanlı bir iş bulmayı erteledikleri bulunmuştur.
- ❧ Bebeklikteki/çocukluktaki utangaçlık ve ketlenme ile 21 yaşında sosyal kaygı arasında bir bağ bulunmuştur..

# Duygularını kontrol edebilme becerisi



- ❧ Bir boylamsal çalışma, üç yaşındayken duygularını kontrol etmede iyi olan ve strese dayanıklı çocukların yetişkinlikte de duygularıyla yeterli düzeyde başedebilen çocuklar olduğunu göstermiştir.
- ❧ Üç yaşındayken duygularını kontrolde ve stresle başetmede zayıf olanlar da genç yetişkinlikte aynı sorunları daha olası olarak göstermişlerdir.

# Çocuklukta Mizaç, Yetişkinlikte Kişilik ve Bağlamlar

Mizaç özelliği: Ketlenme		
	Çocuk A	Çocuk B
	Etkili Bağlam	
Bakıcılar	Duyarlı, kabullenici	Çocuğu zorlayıcı
Fiziksel çevre	Fazla uyarıcıdan kaçınılabilecek mekanların olması	Uyarılmadan kaçabilecek mekanların olmaması
Akranlar	Çocuk kabullenildiğini hisseder	Çocuk reddedildiğini hisseder
Okul	Ketlenmiş çocuğu tolere eder	Ketlenmiş çocuğu tolere edemez
	Ortaya çıkan kişilik	
	Dışadönük kişilik, duygusal olarak durağan, sosyal, açık	İçedönük kişilik, daha fazla duygusal sorunlar

# Bağlanma



- ❧ Bebeklikteki bağlanma ile yetişkinlikteki bağlanma arasında bir ilişki var mıdır?
- ❧ Anne babalar çocuklarının hangi gereksinimlerini karşılıyorsa bunların bazılarını yetişkinlikte romantik eşler sağlamaktadır.
- ❧ Yetişkinler, romantik ilişkilerde eşlerini stresli zamanlarda güven ve huzur bulabilecekleri güvenli bir sığınak olarak kabul ederler.
- ❧ Araştırmalar çocukluktaki bağlanmanın niteliği ile yetişkinlikteki romantik ilişkilerin niteliği arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir.
- ❧ Hazan & Shaver (1987) retrospektif çalışmalarda romantik ilişkilerde güvenli bağlanma yaşayan yetişkinlerin çocukluk döneminde anne babalarıyla olan ilişkilerini de güvenli olarak tanımlamışlardır.

# Güvenli Bağlanma



- ❧ Yetişkinlerin yaklaşık % 60-80'ı güvenli bağlanmıştır.
- ❧ Bu bireyler çocukluklarına dair gerçekçi ve uyumlu tanımlamalar verirler ve geçmiş yaşantılarının şimdiki yetişkin yaşamlarını nasıl etkilediğini anlamış görünmektedirler.
- ❧ İlişkilerine dair daha olumlu görüşü olan, diğerlerine kolaylıkla yaklaşabilen, romantik ilişkilerle aşırı derecede meşgul olmayan ve kendini stres altında hissetmeyen kişilerdir.

# Güvensiz Bağlanma



- ❧ Kaçınmacı bağlanma (avoidant) stiline sahip bireyler, ilişkiye girmede isteksiz, karasız ya da kendilerini eşlerinden uzaklaştırmaya çalıştırırlar.
- ❧ Kaygılı bağlanma (anxious) stiline sahip bireyler, yakınlık kurmak isterler, karşısındakine çok güvenmezler, kıskanç, duygusal ve tahakküm edicidirler.



- ❧ Mikulincer & Shaver (2007), güvenli bağlanmaya ilişkin şu sonuçları elde etmişlerdir:
- ❧ Benlik kabulü, benlik saygısı ve benlik yeterliğine ilişkin olumlu duygu, aynı zamanda duygularını kontrol edebilme becerisine sahip, iyimser ve dayanıklı bireylerdir.
- ❧ Güvensiz bağlanmanın çiftlerin sorunlarını ikiye katladığı bulunmuştur:
- ❧ Kaygılı-kaçınan çiftler,
- ❧ Her ikisi de kaygılı çiftler,

# Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler

```
graph TD; A[Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler] --- B[Çekicilik]; A --- C[Aşkın Yönleri]; A --- D[Yalnızlık]
```

Çekicilik

Aşkın Yönleri

Yalnızlık

# Çekicilik



❧ Aşinalık ve Benzerlik

❧ Kendi kendini doğrulama  
(Consensual validation)

❧ Fiziksel Çekicilik



# Aşinalık ve Benzerlik



- ❧ Yakın bir ilişki geliştirmek için bildik aşına olma önemli bir koşuldur.
- ❧ Bize benzer olan insanlarla bir arada olmayı severiz.
- ❧ Benzer niteliklere sahip olma eğilimi gösteririz:
  - ❧ tutumlar
  - ❧ elbiseler
  - ❧ zeka
  - ❧ değerler
  - davranış
  - özellikler
  - kişilik
  - yaşam stilleri



# Fiziksel Çekicilik



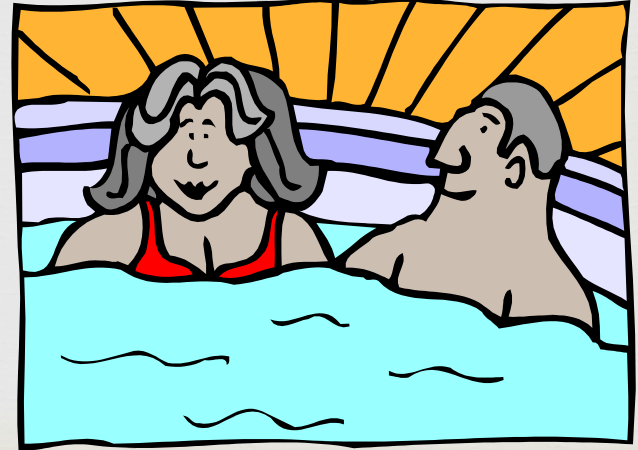
- ❧ Farklı kültürlerdeki erkekler ve kadınların, eş ararken fiziksel çekiciliğe verdikleri önem oldukça farklılaşmaktadır.
- ❧ Kadınlar en önemli özellikler olarak, düşünceli, dürüst, nazik, anlayışlı olmayı ve gelir durumunu görmektedirler.
- ❧ Erkekler ise iyi görünmeyi, mutfakta yetenekli ve tutumlu olmayı tercih etmektedirler.



# Eşleme Hipotezi



❧ Eşleme hipotezine (matching hypothesis) göre teorik olarak daha çekici insanları tercih ediyor olmamıza rağmen gerçekte bizim kendi çekicilik düzeyimize yakın birini seçeriz.



# Aşkın Yönleri



❧ Bağımsızlık, yakınlık kurma, ve kimlik kazanımı gibi birbirleriyle rekabet halinde olan duygularla baş edebilme genç yetişkinlik döneminin temel görevidir.

❧ Yakınlığa karşı yalıtılmışlık /



# Yakınlığa Karşı Uzaklık



- ❧ Erikson yakınlığın ancak bireyler, duragan ve başarılı kimlikler geliştirdikten sonra ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir.
- ❧ Erikson yakınlığı, birinin kendini bir başkasında kaybederek bulması olarak tanımlamaktadır.
- ❧ Eğer yakınlık ilk yetişkinlik yıllarında gelişmezse birey yalıtılmış kalır.

# Yalıtılmışlığın Yansımaları



- ❧ Başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler geliştirememeye bireyin kişiliğine zarar verebilir.
- ❧ Bu durum bireyleri kendini engelleyenleri reddetmeye, gözardı etmeye veya onların üstüne gitmeye yöneltebilir.
- ❧ Bu koşullar gençlerin kendilerini bir liderle bütünleştirmek için sarfettikleri sığ ve dokunaklı çabaları açıklayabilir.
- ❧ Erikson'a göre bu durum bireyi eninde sonunda nerede yanlış yaptığını anlamak için kendini aramaya geri döndürecektir.
- ❧ Bu da genellikle acı veren bir depresyon ve ileri düzeyde yalıtılmışlıkla sonuçlanır.



# Yakınlık ve Bağımsızlık



- ❧ İlk yetişkinlik yılları genellikle bireylerin diğer bireylerle yakın ilişkiler geliştirdikleri bir zamandır.
- ❧ Genç yetişkinler bir yandan bir başkasına romantik olarak bağlanırken bağımsız ve özgür olma yönünde de güçlü bir istek sergilerler ve bu durumun genç yetişkinlikteki olgunlaşmada önemli sonuçları vardır.
- ❧ Genç yetişkinlikteki gelişim, yakınlık ve bağımsızlık arasında hassas bir dengeyi içerir.

# Sevgi Sözcükleri



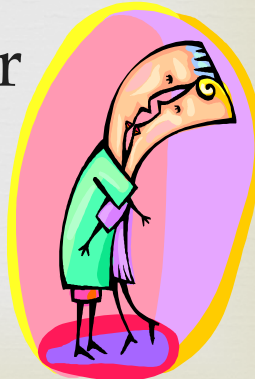
- ❧ Yakınlık (Intimacy) - bir ilişkide paylaşılan, duygusal yakınlık ve sıcaklık hissi
- ❧ Tutku (Passion) - karşılıklı fiziksel ve cinsel çekim
- ❧ Bağlılık (Commitment) - ilişkinin bilişsel olarak değerlendirilmesi ve sorunların olduğu durumda bile ilişkiyi sürdürme niyeti
- ❧ Vurulma (Infatuation) - tutkunun tek girdi olduğu ilişki türü
- ❧ Şefkatli (Affectionate) sevgi - tutkunun olmadığı, yakınlık ve bağlılığın olduğu ilişki türü
- ❧ Budala (Fatuous) aşkı - birinin diğerine uzaktan tapması



# Romantik Aşk



- ❧ Tutkulu aşk veya Eros olarak da bilinir.
- ❧ Cinsellik ve delicesine tutku güçlü bileşenleridir ve genellikle bir aşk ilişkisinin ilk dönemleridir.
- ❧ Genellikle romantik sevgi evlenmek için temel bir nedendir.
- ❧ Romantik sevgi “biz aşığız” dendiğinde kastedilen şeydir.
- ❧ Romantik sevgi farklı duyguların karmaşık bir şekilde içiçe geçmesidir.



# Şefkatli Aşk

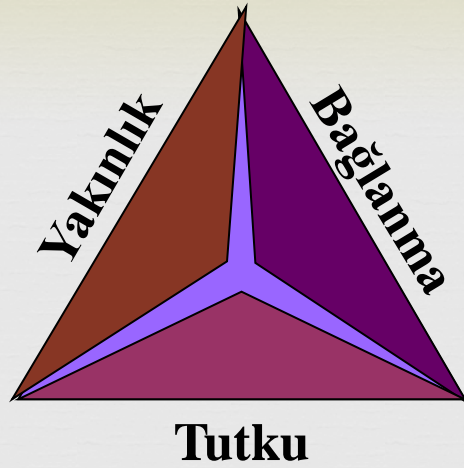


- ❧ Şefkatli sevgi arkadaşça sevgi olarak da bilinir. Bireyler birbirlerini yakınında isterler ve birbirlerine derin ve içten bir ilgi ve duygulanım gösterirler.
- ❧ Sevgi olgunlaştıkça tutku yerini şefkate bırakır.
- ❧ Zamanla cinsel çekicilik azalır, bağlanma kaygıları ya azalır veya çatışma ve geri çekilmeyle sonuçlanır, yenilik yerini aşinalığa bırakır ve bireyler kendilerini ya güvenli bağlanmış ya da huzursuz hissederler.

# Üçgen Sevgi Kuramı



- ❧ Robert J. Sternberg üçüncü tip bir sevgi tanımlar; doyurucu sevgi.
- ❧ Doyurucu sevgi en güçlü ve tüm yönleri içeren bir sevgidir.
- ❧ Onun üçgen kuramına göre sevginin üç türü vardır. Tutku, yakınlık ve bağlılık.
- ❧ Doyurucu sevgide eşler tüm yönleri yaşarlar.



# Sternberg'ün Triangle of Love

Var

Yok ya da düşük

Aşkın türleri	Tutku	Yakınlık	Bağlanma
Delicesine sevdâ, tutulma (Infatuation)	Var	Yok ya da düşük	Yok ya da düşük
Sevgi dolu (Affectionate)	Yok ya da düşük	Var	Var
Budalaca (Fatuous)	Var	Yok ya da düşük	Var
Mükemmel (Consummate)	Var	Var	Var

# Arkadařlık



Arkadařlık Nedir?

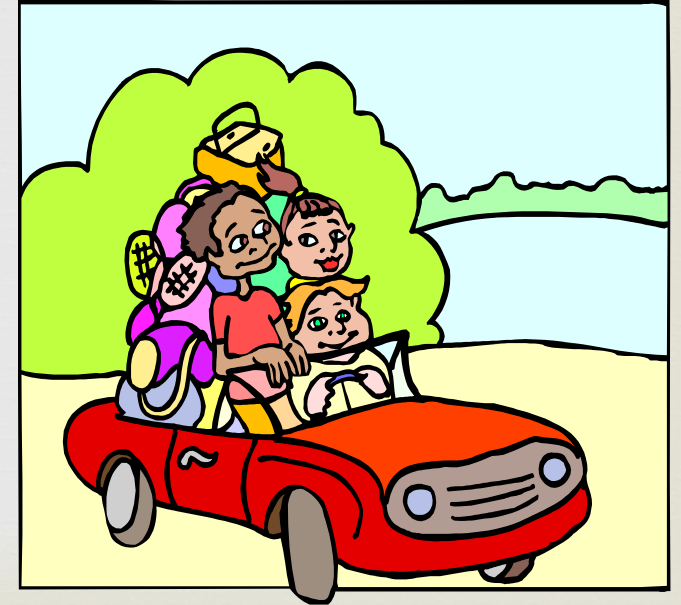
Kadın, Erkek ve Kadın-Erkek  
Arkadaşlıkları



# Arkadaşlığın Nitelikleri



- ☞ Keyif
- ☞ Kabul
- ☞ Güven
- ☞ Saygı
- ☞ Karşılıklı Yardım
- ☞ Sırdaşlık
- ☞ Anlayış
- ☞ Doğallık



# Arkadaşlığın İşlevleri



- ❧ Eşlik
- ❧ Yakınlık
- ❧ Şefkat
- ❧ Destek
- ❧ Özsaygı Kaynağı
- ❧ Strese Karşı Koruyuculuk
- ❧ Duygusal Destek Kaynağı



# Arkadaşlıkta Cinsiyet Farklılıkları ve Kadın-Erkek Arkadaşlıkları



- ❧ Kadınların daha fazla yakın arkadaşı vardır ve arkadaşlıklar daha yakındır.
- ❧ Yetişkin erkek arkadaşlıkları daha yarışmacıdır.
- ❧ Kadın arkadaşlar zamanı konuşarak geçirme eğilimindedirler.
- ❧ Erkek arkadaşlar ise bir etkinlikte harcarlar.
- ❧ Erkek arkadaşların konuşmaları daha mesafelidir.
- ❧ Çapraz arkadaşlıklar hem fırsatları hem de sorunları birlikte taşır.
- ❧ Erkekler platonik bir ilişkiye cinsel yön vermeye daha fazla çalışırlar.

## Evlilik ve Aile

```
graph TD; A[Evlilik ve Aile] --- B[Aile Yaşam Döngüsü]; A --- C[Evlilik]; A --- D[Evlilikte Toplumsal Cinsiyet ve Duygu]; A --- E[Anne Baba Rollerleri]
```

Aile Yaşam  
Döngüsü

Evlilik

Evlilikte  
Toplumsal  
Cinsiyet ve Duygu

Anne Baba Rollerleri

# Aile Yaşam Döngüsü



- ❧ Evden Ayrılma ve Yalnız Yaşama
- ❧ Aile oluşturma: Yeni evli çift
- ❧ Anne Baba Olma ve Çocuklarla Aileyi Oluşturma
- ❧ Ergen Çocuklu Aile
- ❧ Ortayaş Ailesi
- ❧ Yaşlılıkta Aile

# Evden Ayrılma ve Yalnız Yaşama



- ❧ Aile yaşam döngüsündeki ilk dönemdir.
- ❧ Doğup büyüdüğü aileden ayrılma ve yetişkinliğe adım atma sürecini içerir.
- ❧ Bu sürecin sağlıklı olabilmesi için gencin ailesiyle bağlarını koparmaması ve duygusal bir sığınak olarak ailenin yerini bir başka şeyin almaması gerekir.
- ❧ Gencin duygusal anlamda şu soruların yanıtını bulup çıkarması gerekir. Ailesinden neleri alacağı, arkasında ne bırakacağı ve kendisi için neler yapacağı.

# Yeni Evli Çift



- ❧ Aile yaşam döngüsünün ikinci dönemidir. Farklı ailelerden gelen iki kişi yeni bir aile sistemi oluşturur.
- ❧ Bu dönem hem evlilik sisteminin geliştirilmesini, eşi, aileleri ve arkadaşları içerecek yeni bir dengenin kurulmasını içerir.
- ❧ Evlilik sadece iki kişinin bir araya gelmesi değil; iki aile sisteminin birleşmesi ve yeni bir sistemin gelişmesidir.
- ❧ Uzmanlar evliliğin kadın ve erkek için tamamen farklı bir olayı temsil ettiğine inanmaktadır.

# Anne Baba Olma



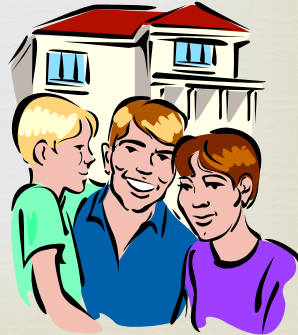
- ❧ Aile yaşam döngüsündeki üçüncü dönemdir. Yetişkinler yeni bir kuşak üretirler ve bu kuşağın bakımını üstlenirler.
- ❧ Bu dönemdeki başarı, anne babalığa zaman ayırma, anne babalık rollerini anlama ve çocuklardaki gelişimsel değişmelere uyum sağlama.
- ❧ Eşler sorumluluk konusunda birbirleriyle mücadele ettikçe, yeterli anne baba olma konusunda isteksizlik ya da yeteneksizlik sergiledikçe sorunlar doğar.



# Ergen Ailesi



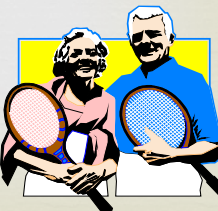
- ❧ Aile yaşam döngüsünün dördüncü dönemidir.
- ❧ Ergenlik, bireylerin özerklik için mücadele ettiği ve kendi kimliklerini geliştirdikleri bir dönemdir.
- ❧ Anne babalar iki stratejiden birine yönelme durumundadır:
  - ❧ Kendi değerlerine uymaları için ergeni zorlama ve daha fazla baskı uygulama.
  - ❧ Daha serbest bir tutum takınarak ergene aşırı özgürlük verme.
- ❧ İkisi de tümüyle uygun bir strateji değildir.



# Ortayaş Ailesi



- ❧ Aile yaşam döngüsündeki beşinci dönemdir ve
  - ❧ çocuklar evden ayrılır
  - ❧ kuşakları birbirine bağlamada önemli rol oynar
  - ❧ ortayaş değişmelerine uyum sağlamayı içerir.
- ❧ Doğum oranlarının azalması ve çoğu yetişkin için ömrün uzaması sonucu çocuklar, emeklilikten yaklaşık olarak 20 yıl önce evden ayrılırlar.
- ❧ Bu durum çoğu orta yaş anne babasına kendi etkinlikleriyle ilgilenmek için özgürlük yaratır.



# Yaşlılıkta Aile



- ❧ Aile yaşam döngüsünde altıncı ve son dönemdir.
- ❧ Emeklilik çiftin yaşam tarzını etkiler ve yeni bir uyumu gerektirir.
- ❧ Büyükanne ve büyükbaba olma dönemin en belirgin özelliğidir.



# Evlilik



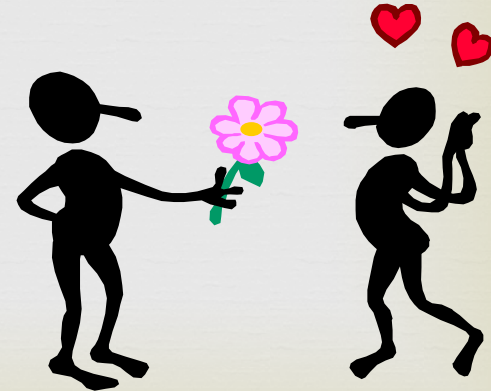
- œ Evlilikle İlgili Eğilimler
- œ Evlilikle İlgili Beklentiler
- œ Mitler
- œ Evliliği Yürüten Nedir?
- œ İyi Evliliğin Yararları



# Evlilikle İlgili Eğilimler



- ❧ Günümüzde yetişkinlerin çoğu, daha uzun süre bekar kalmaktadır.
- ❧ ABD'de bir evliliğin ortalama süresi 9 yıldan biraz fazladır ve bununla birlikte toplam nüfusun %60'ı evli olduğunu bildirmiştir.
- ❧ Boşanma oranı düşmekle birlikte hala yüksektir.



# Evlilikle İlgili Beklentiler



- ❧ ABD'deki yüksek boşanma oranı biraz da evlilikle ilgili yüksek beklentilere bağlanmaktadır.
- ❧ Bir araştırmada mutsuz çiftler evlilikle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri olduğunu bildirmişlerdir.
- ❧ Evlilikle ilgili oldukça romantik inançları olan bireyler de evlilikte hayal kırıklığı yaşamaktadır.
- ❧ Gerçekçi olmayan beklentilerin altında evlilikle ilgili mitler bulunmaktadır.

# Evlilikle İlgili Mitler



- ❧ Çatışmadan kaçınma evliliğe zarar verir.
- ❧ İlişkiler, boşanmanın asıl nedenidir.
- ❧ Erkekler biyolojik olarak evliliğe uygun değildir.
- ❧ Erkekler ve kadınlar farklı gezegenlerdendir.



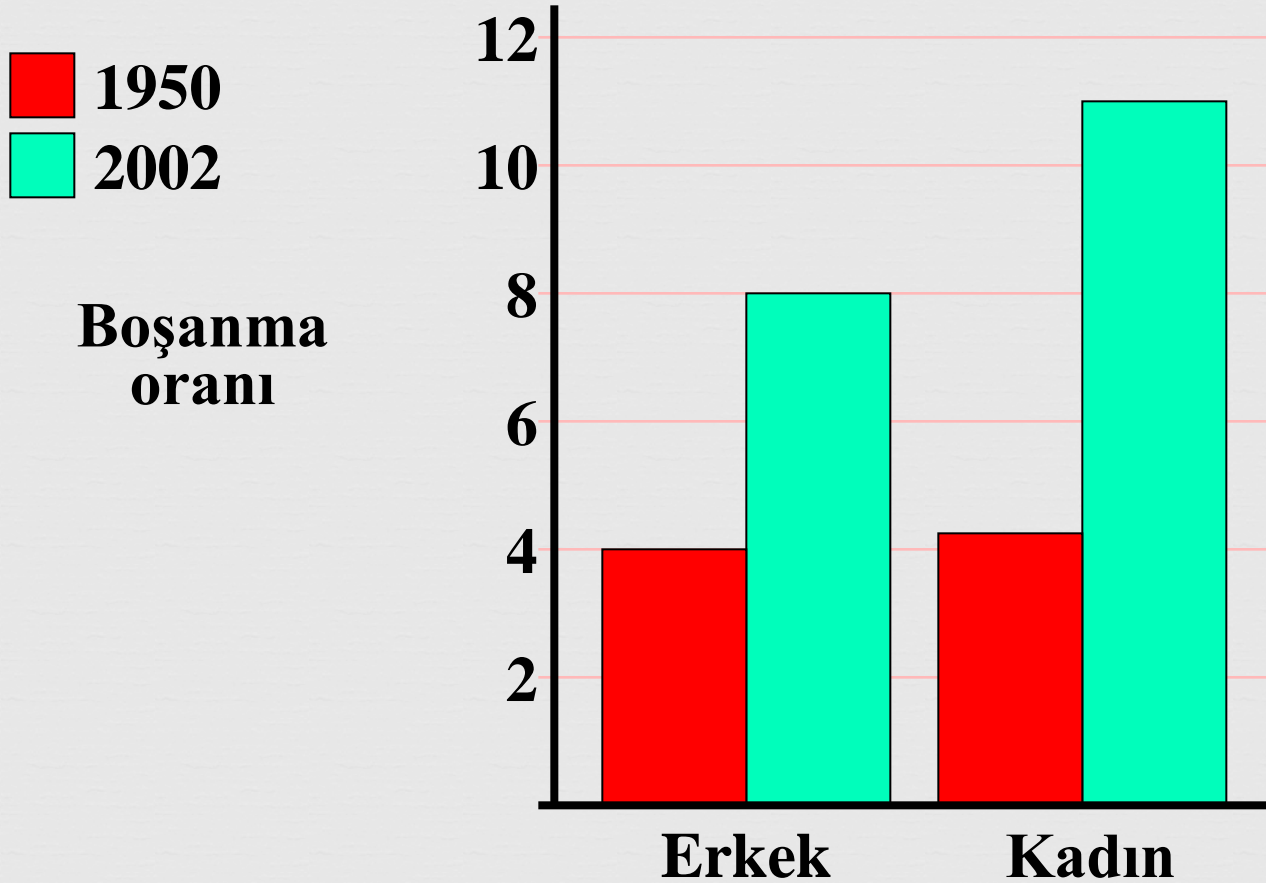
# Boşanmanın Sonuçları



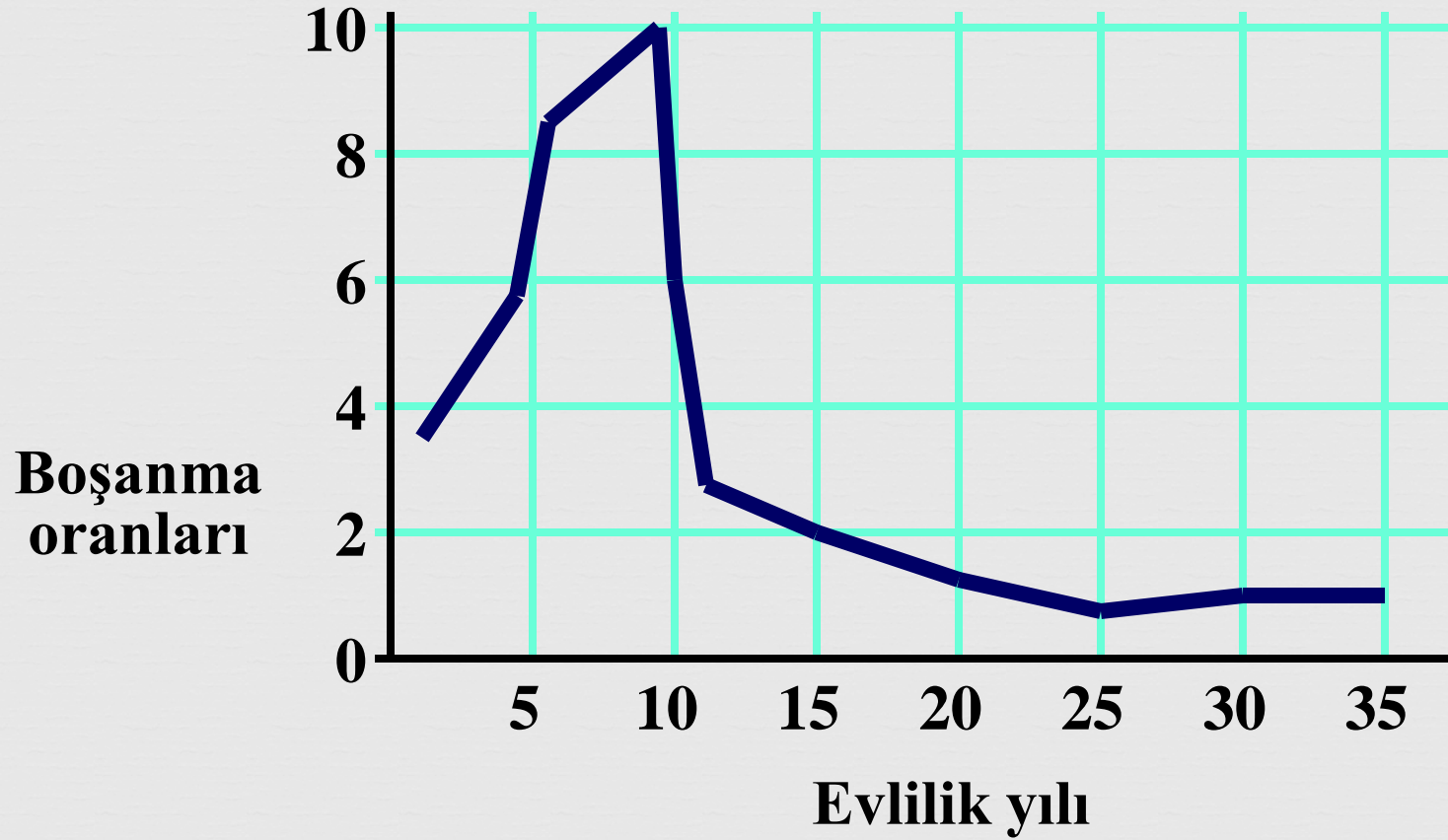
- ❧ Boşanmış olan kadınlar da erkekler de yalnızlıktan, öz saygının azalmasından ve kaygıdan şikayet etmektedir.
- ❧ Ayrılma veya boşanmanın stresi hem erkek hem de kadın üzerinde psikolojik ve fiziksel açıdan risk yaratır.
- ❧ Daha sıklıkla psikiyatrik bozukluklar, klinik depresyon, alkolizm ve psikosomatik sorunlar yaşarlar.
- ❧ Boşanmadan sonra kadınların gelir düzeyinde önemli bir azalma olur.



# ABD'de 1950 ve 2002 Yıllarında Boşanma Oranları



# Evlilikte Geçen Yıllara Göre Boşanma Oranları



Toplumsal  
Cinsiyet, İlişkiler  
ve Benlik Gelişimi

```
graph TD; A[Toplumsal Cinsiyet, İlişkiler ve Benlik Gelişimi] --> B[Kadınların Gelişimi]; A --> C[Erkeklerin Gelişimi];
```

Kadınların  
Gelişimi

Erkeklerin  
Gelişimi

# Kadınların Gelişimi



- ❧ Kadınlar başkalarıyla olan etkileşimlerinde onların pek çok yönden gelişimine katkı sağlayacak biçimde etkileşimde bulunurlar.
- ❧ Uzmanlara göre kadınlar için bir ilişkide sadece yeterliği sağlamak değil, kendi kendini motive etmek de önemlidir.
- ❧ Yeterli bir ilişkide hem ayrı olmanın hem de duygusal bağın birlikte yer alması gerektiğine inanmaktadırlar.

# Kadınlar ve Erkeklerde Konuşma



- ❧ Deborah Tannen (1990) kadın ve erkeklerin konuşmalarını analiz etmiş ve iletişim sorunlarının tercih ettikleri iletişim biçiminden kaynaklanabileceğini öne sürmüştür.
- ❧ İlişkisel konuşma (rapport talk) - konuşmanın dili ve tarzı bir bağlantı kurma ve ilişkileri tartışmadır.
- ❧ Kamusal konuşma (report talk)- herkese yönelik konuşmadır ve erkekler bu tarz konuşmada kendilerini daha rahat hissederler.
- ❧ Erkekler konuşmayı dikkati çekmek ve üzerlerinde tutmak için yapmayı öğrenirler.
- ❧ Kadınlar ise özel konuşmalardan hoşlanırlar.



# Erkeklerin Gelişimi



- ❧ Joseph Pleck'e göre erkeklerin rolleri birbirine zıt ve tutarsızdır.
- ❧ Erkekler sadece rollerini kaybettikleri zaman değil onları uyguladıkları zaman da stres yaşarlar.
- ❧ Erkekliği yeniden güçlendirmek için Ron Levant'a göre her erkek:
  - ❧ erkeklikle ilgili inançlarını yeniden gözden geçirmeli
  - ❧ erkek rolünün olumlu yönlerini ayrı tutmalı
  - ❧ erkeksi rolün zarar veren kısmını elemelidir

