

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE GÜNCEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR

Editörler

Dr. Besra Taş

Uzm. Pdr ve Psikoterapist Efendi Yavaşoğlu



GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE GÜNCEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR

Editörler: Dr. Besra Taş - Uzm. Pdr ve Psikoterapist Efendi Yavaşoğlu

Yayın No.: 4804
Psikoloji-PDRi No.: 426
ISBN: 978-625-397-193-9
E-ISBN: 978-625-397-194-6
Basım Sayısı: 1. Basım, Haziran 2023

© Copyright 2023, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti'ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.
Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfer@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Samet Tekin -samet@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Selma Günaydın -selma@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Emine Sırakaya -emine@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Taş, Besra., Yavaşoğlu, Efendi.

Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlikte Güncel Psikolojik Kavramlar / Editörler: Besra Taş - Efendi Yavaşoğlu

1. Basım, XVIII + 236 s., 13,5x21,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-397-193-9

E-ISBN: 978-625-397-194-6

1. Psikoloji 2. Genç Yetişkinlik 3. Yetişkinlik 4. Güncel Kavramlar

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçecapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

Sipariş: siparis@nobelyayin.com - **E-Satış:** www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan,
Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi

Baskı ve Cilt: Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519
Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

Genç Yetişkin ve Yetiřkinlere..

BÖLÜM YAZARLARI

BÖLÜM 1 GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE AFFETME

Dr. Öğr. Üyesi Besra Taş - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık. besra.tas@izu.edu.tr

BÖLÜM 2 ÖZGECİLİK

Uzm. Pdr ve Psikoterapist Efendi Yavaşoğlu - Milli Eğitim Bakanlığı, yavasogluefendi@gmail.com

BÖLÜM 3 GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE YAŞAMIN AMACI

Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye Derin - Sakarya Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü.

BÖLÜM 4 GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE FARKINDALIK

Dr. Fatih Aydoğan - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü. f.aydogan@izu.edu.tr

BÖLÜM 5 GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE ÖZNEL İYİ OLUŞ

Doç. Dr. Durmuş Ümmet - Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. dummet@marmara.edu.tr

BÖLÜM 6 GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE İYİMSERLİK

Doç. Dr. Yıldız Bilge - Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi. yildiz.bilge@sbu.edu.tr

BÖLÜM 7 GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE UMUT

Doç. Dr. Ece E. Müezzın - Uluslararası Fınal Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti. ece.muezzın@final.edu.tr

BÖLÜM 8 GENÇ YETİŞKİN VE YETİŞKİNLİKTE ÖZ YETERLİLİK

Dr. Ekrem Sedat Şahin - Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. ekremsedatsahin@aksaray.edu.tr

BÖLÜM 9 GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE EMPATİ

Doç Dr. Meşküre Hülya Karagüven - Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. mhulya@marmara.edu.tr

BÖLÜM 10 GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE UYUM

Prof.Dr. Müge Yüksel - Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. muge.yuksel@marmara.edu.tr

BÖLÜM 11 GENÇ YETİŞKİNLİKTE OTANTİK MUTLULUK

Doç. Dr. Ülkü Tosun - İstanbul Medipol Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. utosun@medipol.edu.tr

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM YAZARLARI	v
ÖN SÖZ	xiii
KİTABIN MİMARİSİ	xv

BÖLÜM 1

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE AFFETME	1
--	----------

Besra Taş

Giriş	1
Tanım ve Kavramsal Ayrımlar	2
Affetmenin ve Affedilmenin Önemi	3
Affetme Sürecinin İşleyişi	4
Affetmenin Psikolojik Boyutu	8
Barışma Sürecini Olumlu Etkileyen Etmenler	10
Sonuç	12
Kaynakça	13

BÖLÜM 2

ÖZGECİLİK	15
------------------------	-----------

Efendi Yavaşoğlu

Giriş	15
Özgecilik	18
Özgeciliğin Gelişimi	19
Özgeciliğin Psikoloji Boyutu	20
Özgecilik ve Empati Kavramı	23
Sonuç	25
Kaynakça	27

BÖLÜM 3

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE YAŞAMIN AMACI29

Sümeyye Derin

Giriş	30
Tanım.....	30
Yaşam Amacının Türleri.....	34
Yaşam Amacının Gelişim Süreci.....	38
Proaktif Gelişim Süreci.....	39
Reaktif (Tepkisel) Gelişim Süreci.....	39
Sosyal Öğrenme Yoluyla Gelişim Süreci	40
Hibrit Gelişim Süreci	40
Yaşam Amacı Gelişimine Etki Eden Faktörler	41
Yaş.....	41
Sosyal Destek Kaynakları	43
Kültür	43
Güçlü Bir Yaşam Amacına Sahip Olmanın Önemi	44
Fizyolojik Katkıları	44
Psikolojik Katkıları.....	46
Yaşam Amacını Açıklayan Yaklaşımlar	47
Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	47
Logoterapi Yaklaşımı.....	48
Yaşam Amacına Yönelik Uygulamalar ve Öneriler.....	50
Kaynakça.....	52

BÖLÜM 4

GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE FARKINDALIK57

Fatih Aydoğan

Giriş	57
Farkındalığın Tanımı	58
Farkındalığın Önemi	58
Farkındalık Hâlini Oluşturmanın Pratik Metotları.....	60
Kuru Üzüm Yeme ve Benzeri Aktiviteler	60
Beş Duyu Aktivitesi	61

Akarsudaki Yapraklar Aktivitesi	62
Yargısız Duruş Aktivitesi	63
Farkındalığın Faydalı Olabileceği Bazı Bozukluklar	65
Uyku Bozuklukları	65
Erteleme Sorunları	66
Depresyon.....	68
Farkındalığın Sınırları, Eleştiriler ve Gelecek Araştırma Tavsiyeleri.....	70
Sonuç.....	72
Kaynakça.....	72

BÖLÜM 5

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE ÖZNEL İYİ OLUŞ.....75

Durmuş Ümmet

Giriş	75
Öznel İyi Oluş Nedir?	76
Öznel İyi Oluşu Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar/Kuramlar	81
Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlik Döneminde Öznel İyi Oluşun Desteklenmesi	86
Sonuç ve Öneriler	89
Kaynaklar	90

BÖLÜM 6

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE İYİMSERLİK95

Yıldız Bilge

Başlangıç.....	95
Giriş	96
İyimserliğin ve Kötümserliğin Tanımlanması	97
İyimserlik ve Kötümserlik Kavramlarına Tarihsel Bir Bakış	98
İyimserliğin Ölçülmesi	99
İyimserlik Kuramları.....	100
Açıklayıcı Stil veya Öğrenilmiş İyimserlik	101
Özellik veya Eğilim Olarak İyimserlik.....	101
Gerçekçi Olmayan İyimserlik.....	103

İyimserlikle İlişkili Çalışmalar	104
Sonuç	107
Kaynakça	108

BÖLÜM 7

GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE UMUT 113

Ece E. Müezzın

Giriş	113
Umut Nedir?	114
Umutsuzluk nedir?	116
Umut Kavramını Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar/Kuramlar	117
Bilişsel Yaklaşım	117
Duygusal Yaklaşım	119
Sosyal Umut Yaklaşımı	119
Tinsel Yaklaşım.....	119
Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlik Döneminde Umudun Desteklenmesi	120
Yöntem 1. Döngüyü Kırmak	121
Yöntem 2. İyi Alışkanlıklar Oluşturmak	122
Yöntem 3. Zihinsel Bozukluklarla Başa Çıkmak	122
Sonuç ve Öneriler	125
Kaynakça.....	127

BÖLÜM 8

GENÇ YETİŞKİN VE YETİŞKİNLİKTE ÖZ YETERLİLİK..... 129

Ekrem Sedat Şahin

Başlangıç.....	129
Giriş	130
Öz Yeterlilik Nedir?	132
Öz Yeterliliğin Kuramsal Açıklaması.....	136
Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlik Döneminde Öz Yeterliliğe İlişkin Problemler ve Öz Yeterliliğin Desteklenmesi.....	139
Sonuç ve Öneriler	142
Kaynakça.....	144

BÖLÜM 9

GENÇ YETİŞKİNLİKTE VE YETİŞKİNLİKTE EMPATİ..... 149

Meşküre Hülya Karagüven

Başlangıç.....	149
Giriş	150
Empati Nedir	152
Empati İle İlişkili Kavramlar	155
Empatinin Neden Olduğu Durumlar	161
Empati Türleri.....	163
Farklı Alanlarda ve Kuramlarda Empati	164
Empatiyi Etkileyen Faktörler	166
Empatinin Desteklenmesi ve Geliştirilmesi	173
Sonuç ve Öneriler	176
Kaynakça.....	177

BÖLÜM 10

GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE UYUM..... 189

Müge Yüksel

Başlangıç.....	189
Uyum Nedir?	189
Sağlıklı Uyum	191
Uyumu Etkileyen Faktörler.....	192
Uyum Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	197
Sonuç ve Öneriler	201
Kaynakça.....	202

BÖLÜM 11

GENÇ YETİŞKİNLİKTE OTANTİK MUTLULUK..... 205

Ülkü Tosun

Giriş	205
Genç Yetişkinlik	206
Kavram Olarak Mutluluk	207
Otantik Mutluluğa Tarihsel Yaklaşım.....	209

Otantik Mutluluğun Önemi	211
Otantik Mutlulukta Beynin Rolü	213
Mutlulukla İlgili Kuramlar	215
Genç Yetişkinlikte Mutluluk Alanları	216
Sosyal Medyada Mutluluk	216
İlişkilerde Mutluluk	217
Cinsellik ve Mutluluk.....	217
Otantik Mutluluğun Belirleyicileri	218
Otantik Mutluluk İçin Koşullar	224
Sürdürülebilir Otantik Mutluluk İçin Öneriler.....	225
Kaynaklar	227
ÖZ GEÇMİŞLER	229

ÖN SÖZ

Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlik: Fırtınadan Sonra

'Fırtınalı dönem' olarak da adlandırılan (yaklaşık 18-25 yaş arası) ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi, birçok araştırmada konu edinilmiştir. Ergenlik döneminden sonraki evre olan genç yetişkinlik dönemi, önceki sürecin yoğun, zorlayıcı ve keşmekeş doğasından dolayı, 'baharın gelişi' şeklinde tabir edilebilir: Karmaşık duygular, kimlik arayışı, yaşanan bunalmalar, tecrübe edilen sıkıntıları müteakip bireyin kendini bulması, benliğinin farkında olarak dünyayı algılama sürecinin başlangıcı... Tıpkı soğuk ve karlı bir kış sonrası ilk cemrenin düşmesi ile baharın dünyayı kucaklaması gibi, genç yetişkinlik dönemi de ergenlik aşamasını katetmiş bireylerin üçüncü doğumu gerçekleştirir. Başka bir ifadeyle, ergenlik dönemini geride bırakan birey; benlik bilinci, bağımsızlığı ve özgürlüğü ile dünyayı yeni baştan tecrübe eder. Baharda tüm bitkilerin, çiçeklerin heyecanla gün yüzüne çıkması misali genç yetişkinler de kendilik bilinci ve farkındalığı ile dünyayı selamlar.

Yaşamın telaşlı ama sevinçli bir evresi olan genç yetişkinlik döneminde birey; fiziksel, zihinsel ve sosyo-duygusal olarak zinde bir dönem geçirir. 'Çalışma ve sevme zamanı' olarak tabir ettiğimiz genç yetişkinlik dönemi, aynı zamanda bireyin kendini bulma sürecidir. Bu heyecanlı yaşama döneminde birey, cesur ve kararlı duruşuyla da hayata göz kırpar. Bu evrede, kariyer gelişiminde ve aşk hayatında en tutkulu dönemi yaşar birey. Birtakım denemeyimler ve keşifler, bu dönemin temel özellikleridir. Santrock, betimlemesini yaptığımız bu aşamayı, bireyin kimliğini ve yaşamak istediği hayat biçimini seçme ve araştırma dönemi olarak tanımlar (2016: 416). Diyebiliriz ki bu

dönem, genç yetişkin birey için iradenin ve tutarlılık arayışının önplanda olduğu bir dönemdir.

Genç yetişkinlik döneminden sonraki evre olan “yetişkinlik dönemi” ise kendini tanıma etkinliğinin olgunlaştığı bir dönemdir. Benmerkezliliğin sona erdiği, kariyer, iş, aşk ve eş hayatının tercihlerin şekillendiği dönemin sonudur yetişkinlik dönemi. Bu dönemde de yeni ve öncekine nazaran oldukça farklı bir evrenin heyecanı yaşanılmaktadır. Farklı hedeflerin amaçların oluşturduğu bu yaşam evresini, mevsim alegorisi ile ifade etmeye devam edeceksek bahar dönemi sonrasında yazın gelmesi gibidir. Nasıl ki ilkbahar sonrasında gelen yazla beraber ağaçlar meyve veriyor, bireyin de meyve verme süreci başlamıştır artık. Bahar döneminde biriktirilen tecrübî bilgiler, yetişkinlik döneminde aktarılmaya başlanır ve bu tür aktarımlar, sosyal etkileşimlerin içeriğini zenginleştirir. Birikimini paylaşarak birey, başka türden bir sorumluluk üstlenir: kendisinden sonraki nesli yetiştirmek.

Dr. Besra Taş

KİTABIN MİMARİSİ

11 bölüm ve 11 kavramdan müteşekkil bu kitabın birinci bölümünde, genç yetişkinlerde ve yetişkin bireylerde “affetme” süreci ele alınmaktadır. Bu sürecin temel aşamalarının neler olduğunu tartışan yazar; affetme eyleminin, başta affeden kişiye katacağı psikolojik sağlamlık hakkında bilgiler verir. İnsan doğasının ikili karakteri üzerine argümanlarını oturtan bu bölümde, genç yetişkinlikteki affetme süreci ile yetişkinlikte affetme süreçlerinin farklılığı da incelenmektedir.

İkinci bölümde genç yetişkinlikte ve yetişkinlikte özgecilik kavramın önemi verilmekte. Özgecilik kavramının farkında olmanın gerekliliği vurgulanmakta.

Kitabın üçüncü bölümünün odak noktasında yer alan kavram, “yaşamın amacı”dır. Yaşamın bir amaca sahip olmasının temel kriterlerini tartışan yazar, farklı yaşam amacı türlerini ve gelişim süreçlerini analiz eder. Ayrıca bu bölümde, yaşam amacına dair geliştirilen yaklaşım ve teoriler tanıtılır ve bu yaklaşımların nasıl uygulamaya geçirilebileceğine dair birtakım bilsel öneriler sunulur.

Dördüncü bölümde merkeze alınan mesele, son yıllarda psikoterapi literatüründe en çok tartışılan “farkındalık” kavramıdır. Genç yetişkinlik ve yetişkinlikte yaşanılacak psikolojik bozukluklara karşı çeşitli örnekler aracılığıyla farkındalığın nasıl bir uygulama alanına sahip olduğunu gösteren yazar, farkındalık odaklı terapilere dair literatürü özetler. Ardından, Türkiye özelinde farkındalığın bazı boyutlarını değerlendiren yazar, müstakbel araştırmalar için rehber niteliğinde birtakım öneriler sunar.

Beşinci bölümde, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi bağlamında “öznel iyi oluş” kavramı tartışılır. Öznel iyi oluş

kavramının içeriklerini analiz eden yazar, bu kavramın pozitif psikolojide neden önemli bir yer tuttuğunu açıklar. Öznel iyi oluş düzeyinin her yaş grubunda doğru bilimsel müdahalelerle artırılabilen bir olgu olduğunu vurgulayan yazar, sadece birtakım modeller ve kuramsal bilgi sunmakla yetinmez aynı zamanda öznel iyi oluşu artırmaya dönük öneriler de sunar.

Altıncı bölümde incelenen kavram, “iyimserlik”tir. İyimserliğe ilişkin faktörler ve iyimserliğin ölçülme yöntemlerini ve iyimserlik teorilerini tartışan yazar, iyimserliğin hangi düzeyinin genç yetişkin ve yetişkin dönemlerinde bireye olumlu katkılar sunacağını analiz eder. Gerçekçi olmayan iyimserlik ile gerçekçi iyimserlik arasındaki farkı netleştirerek literatürde sınırları hâlâ netleşmeyen bu kavrama dair somut bir çerçeve sunar.

Yedinci bölümün konusu olan kavram, “umut”tur. Umut duygusunun teşvikine ve umutsuzluk duygusuyla baş etme yollarına dair birçok yöntemin tartışıldığı bu bölüm, umut ve umutsuzluk kavramlarını açıklayarak genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde umudun nasıl desteklenebileceğine dair öneriler sunar.

Sekizinci bölümde ele alınan kavram, “öz yeterlilik”tir. Öz yeterliliğin etkilendiği (başarılı hayatlar, sosyal ikna, fiziksel ve psikolojik sağlık durumları) koşulların yanında etkilediği (bireyin seçimleri; bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel süreçleri) durumları da tartışan yazar, öz yeterlilik algısını hem bir sonuç hem de bir neden olarak inceler. Öz yeterlilik düzeylerinin analiz edildiği bu bölüm, genç yetişkin ve yetişkin bireylerde öz yeterliliğin desteklenmesine dair dikkate değer öneriler sunar.

Dokuzuncu bölümün odak noktası, “emptati” kavramıdır. Psikolojinin en temel kavramlarından biri olan empatinin gelişimi, çocukluk döneminden başlayarak inceleyen yazar, daha sonra genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemleri ile ilişkilendir-

miştir. Empatinin hem insan hayatını etkileme biçimlerini hem de psikoterapi literatüründeki empati konulu son çalışmaları analiz eden bu bölüm, bu konudaki literatüre de katkı sunacak argümanlar ve tezler ileri sürer.

Onuncu bölümde ele alınan kavram, “uyum” kavramıdır. İncelemesine uyum kavramının tanımını ve türlerini tartışarak başlayan yazar, uyumu etkileyen faktörleri (aile, kültür, okul ve arkadaş ilişkileri, kitle iletişim araçları, sosyoekonomik düzey), uyum kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımları (psikoanalitik yaklaşım, davranışçı yaklaşım, geştalt yaklaşımı, varoluşçu yaklaşım, hümanist yaklaşım ve bilişsel yaklaşım) inceler. İlgili faktörlerin genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde nasıl cereyan ettiğini tartışan makale, bu yönüyle, kuramların uygulama alanlarına da ışık tutmaktadır.

On birinci ve son bölümde analiz edilen kavram, “otantik mutluluk” kavramıdır. Otantik mutluluğun içeriğinin ve bileşenlerinin tartışıldığı bu bölüm, bu bileşenlerin genç yetişkinler ve yetişkin bireylerin davranışlarındaki izdüşümlerini tespit etmeye çalışır. Otantik mutluluk değişkenleriyle genç yetişkinlerin özelliklerinin hangi noktalarda örtüştüğünü ve hangi noktalarda bir uyumsuzluk yaşandığını inceleyen yazar, otantik mutluluğa erişme imkânlarına dair bazı önerilerle sona erer.