

İLK YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Bireyin yaşamındaki belli bir dönemde ortaya çıkan, başarıyla elde edildiğinde daha sonraki görevlerde başarı ve mutluluğa yol açan, başarılmadığı durumlarda ise kişide mutsuzluğa, toplumun hoş görmemesine, daha sonraki görevlerde zorluklara yol açan görevlere gelişim görevi denir.

18-30 yaş arası olarak kabul ettiğimiz ilk yetişkinlik döneminin, insan hayatının hemen hemen her yönden en yoğun olduğu dönemlerden birisi olduğunu söyleyebiliriz.

Yirmi yaş civarında kişiler temel yetişkinlik kimliğini oluştururlar. Bu anlamda kişi kendi görevlerini yaparak topluma katkılar sağladığı bir döneme girer. İlk yetişkinlik döneminde önemli değer yargılarının belirginleştiği, geleceğe yönelik önemli kararlar alınır ve hayat planları yapılır.

Ergenlik ve genç yetişkinlik sürecini kapsayan dönem, meslek ve eş seçimi, toplumsal rollerin kazanımı gibi ödevleri içerir. Birey çocukluk fantazilerinden koparak yeni uğraşlarla ilgilenir. Bu dönemin temel gelişimsel ödevi dışa yönelme ve yaşamla baş edebilmedir.

Özellikle ilk yetişkinlik yılları (18-30) hayatın en faal ve parlak dönemidir. Genelde bu dönemde ergenlik döneminin özellikleri olan güç, kuvvet, tazelik ve gençliğin fiziki çekiciliği devam eder.

Fiziki açıdan kas ve kemik gelişimi 18-20 yaş civarında tamamlanmıştır. Ancak potansiyel olarak güç ve kuvvetteki artış devam eder. Bununla beraber 30 yaşlarına kadar devam eden bu en üst düzeyde gelişmişlik hali pek uzun süre devam etmeyecektir. Kişilere göre farklılık olsa da fiziki gerileme daha ilk yetişkinlik yıllarının sonlarında başlar

‘Bu dönemin ana uğraşı alanları “evlilik, üniversite, askerlik, bir iş arama veya meslek edinme, aile ve toplumla yeni ilişkiler kurma” gibi çeşitli bireysel ve toplumsal görevlerle ilgilidir. Bu toplumsal görev ve faaliyetler sadece bu dönem yetişkinleri için değildir. Fakat bunların çoğunlukla bu dönemde olduğu yetişkinliği diğer gruplardan ayırdığı da bir gerçektir.

Bu gelişim basamağının en göze çarpan özelliği gençlerin kendilerini aile bağlarından ayırmaları ve toplumda kendi kişiliklerini korumalarıdır

‘İlk yetişkinlik döneminin en önemli özelliği bir çok yetişkin rol ve sorumluluğu içine almasıdır. Bu özellik onu diğer gelişim dönemlerinden ayırır. Kendi başına kazanma, çalışma, meslek seçme, evlilik, evi idare etme, çocuk yetiştirme, vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme, uygun sosyal grup bulma ve daha büyük çevreye ayak uydurma gibi pek çok sosyal rol ve davranışlar bu dönemdeki yetişkinlerin yerine getirmek zorunda oldukları görevlerdir.

Yetişkinlik döneminin en önemli gelişim özelliklerinden biri evlilik hayatıdır. Evlilik bu çağın sosyal gelişim özelliklerini değil aynı zamanda psikolojik yönünü de ilgilendirir. Anne baba olmak ilk yetişkinlik yıllarının en temel özelliklerinden biridir. Anne baba olmak yada annelik babalık rol ve görevlerini üstlenmek önemli bir uyum meselesidir. Bazı araştırmacılara göre annelik babalık stres dolu ve uyum problemlerinin yaşandığı bir dönemdir.

‘Sosyal sistemin bir parçası olarak aileye yeni bir kişinin katılması yada ayrılması yeniden bir organizasyonu gerektirir. Çocuğun olması eşler arasında yakın ilgi, samimiyet ve sevgiyi artırabilir. Hatta çocukların olmasının anne-babanın birbirlerine karşı sevgilerinin azalmasına yol açabileceğini ileri sürenler vardır. Anne-baba olmanın kendine has psikolojik yönü vardır ve aynı zamanda da yetişkin hayatının en önemli gelişim basamaklarından biridir.



ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

35-55 yaş grubundakiler “orta yaşlılar” olarak ele alınmaktadır. İnsan hayatında 40. yaşın bir dönüm noktası olduğu kabul edilir. Orta yaş döneminde meydana gelen fiziki ve psikolojik temel gelişmeler bu gruptakilerin temel özelliğidir. O nedenle Jung gibi bazı psikologlar “orta yaş krizi” üzerinde dururlar. Kişi 35-40 yaşları arasında önemli psikolojik değişiklikler yaşar. Bu dönemde (40 yaşından sonra) organların fonksiyonlarında ve zihin güçlerinde bir azalma baş gösterir. Bununla beraber orta yaş boyunca beden ve zihin fonksiyonları büyük ölçüde devam eder.

Orta yaş dönemini karşılayan ‘üretkenliğe karşı durgunluk’ evresinde bir sonraki kuşağın bakımını üstlenme sorumluluğu vardır. Bu dönemde, insanda çocuk, düşünce, ürün gibi şeyleri yaratma gereksinimi oluşur. Bu gereksinim sadece çocuk yetiştirme değil, bireyin kendisi, yakınları dışında topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesini ve kendinden sonra gelen kuşaklara rehberlik yapabilmesini de içerir. Eğer bu gereksinim dışı vurulmaz, anlatılmazsa kişi “durağanlık” ve “kısırlaşma” tehlikesi karşısında kalır. Bireyler orta yaş döneminde bir sonraki nesli yönlendirmekle ilgilenmeye başlarlar. Anne babalar bunun kendi çocuklarını yetiştirerek yaparlar.



İLERİ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

55 yaşında başlayan son yetişkinlik dönemi yaşamın sonuna kadar sürmektedir

İleri yetişkinliği yansıtan son evresi ‘benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk’ dur. Bu dönem, insan yaşamının artık kapanış dönemidir. Bu aşamada insanlar geriye bakıp yaptıkları seçimleri düşünür, başarı ve başarısızlıklarını gözden geçirirler. Yaptıkları seçimlerden ve işlerden genel bir mutluluk duyarlarsa sonuç bir “benlik bütünlüğü” duygusudur. Bu çatışmanın karşı kutbu umutsuzluktur. Umutsuzluk yaşamının boşa harcadığı duygusudur. Bu duyguda, yaşamında yaptıklarından daha başka şeyler yapma arzusu vardır. Yaşamın daha geniş bir düzen içinde anlam kazanmasından duyulan hoşnutluk, doyum duygusu ile insanın yaşamına bakması sağlam bir kişilik sağlar. Kuşklar ve yerine getirilmemiş istekler ise umutsuzluk ve anlamsızlığa yol açar .

‘Bu dönemin gelişimsel görevleri şunlardır:

‘Azalan fiziksel güce ve sağlıktaki bozulmaya uyum sağlama

‘Emekliliğe ve azalan gelire uyum sağlama

‘Eşin kaybına uyum sağlama

‘Kendi yaş grubuyla ilişkiler geliştirme

‘Sosyal ve sivil zorunlulukları yerine getirme

Fiziksel açıdan tatminkâr bir yaşama düzeni sağlayabilme



Bu karşın 45-50 yaşlar kararlı yılları yansıtır. Artık yaşama daha olumlu bakılır, paranın önemi azalır, evlilik doyumu artar ve dostlar önemli hale gelir. Hayata bu olumlu bakış 50 yaş civarında artma eğilimi gösterir .

SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



YETİŞKİNLİKTE YAŞAM ÖDEVLERİ