DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

YAŞAM BOYU GELİŞİM

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. GALİP YÜKSEL

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

bebeklik GEÇ
ERKEN ÇOCUKLUK
ÇOCUKLUK
ergenlik
On Üçüncü Basımdan Çeviri
LIFE-SPAN DEVELOPMENT
ERKEN
ORTA YETİŞKİNLİK
GEÇ YETİŞKİNLİK
ölüm ölmek yas tutmak

JOHN W. SANTROCK

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YAŞAM BOYU GELİŞİM

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. GALİP YÜKSEL

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YAŞAM BOYU GELİŞİM

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. GALİP YÜKSEL

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

bebeklik GEÇ
ERKEN ÇOCUKLUK
ÇOCUKLUK
ergenlik
On Üçüncü Basımdan Çeviri
LIFE-SPAN DEVELOPMENT
ERKEN
ORTA YETİŞKİNLİK
GEÇ YETİŞKİNLİK
ölüm ölmek yas tutmak

JOHN W. SANTROCK

Mc Graw Hill
nobel

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YAŞAM BOYU GELİŞİM ***Gelişim Psikolojisi***
LIFE-SPAN DEVELOPMENT

John W. SANTROCK
Çeviri Editörü: Prof. Dr. Galip Yüksel

Yayın No. : 250
Eğitim Bilimleri No. : 045
ISBN : 978-605-133-152-2
Basım Sayısı : 13. Basımdan Çeviri, Eylül 2019

© Copyright 2019, 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.

Published by McGraw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Inc., 121 Avenue of the Americas, New York, NY 10020. Copyright © 2011 by the Mc. Graw-Hill Companies, Inc.. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Mc. Graw-Hill Companies, Inc.. Turkish edition Copyright © 2011 by Nobel Academic Publishing.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc. TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMIK YAYINCILIK, Copyright © 2019.

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

Redaksiyon : Naim Dilek -naim@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Ahmet Aras Çiftçi -aras@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Sistem Ofset Basım Yayın Tic. LTD. ŞTİ
Strazburg Caddesi No:31/17 Sıhhiye - Çankaya/ANKARA
Tel: 0.312 395 81 12

Kütüphane Bilgi Kartı

Santrock, John W.
Life-Span Development / *John W. Santrock*
Yaşam Boyu Gelişim / *Çeviri Editörü: Prof. Dr. Galip Yüksel*
13. Basımdan Çeviri, XVIII + 678 s., 21,5×27,5 cm. Kaynakça ve dizin var.
ISBN 978-605-133-152-2
1. Gelişim Psikolojisi 2. Yaşam Boyu Gelişim 3. Psikoloji

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65
E-Satış: www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Ana Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, Başarı Dağıtım, D&R mağazaları, Dost Dağıtım, Güneş Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Prefix, Remzi Kitabevleri, TveK Mağazaları

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

türkçe baskıya
ön söz

Elinizdeki bu çeviri kitap, Nobel Akademik Yayıncılığı'nın ülkemizdeki gelişim psikolojisi alanına bir armağanıdır. Çevirisi yapılmış olan bu 13. baskı, gelişim psikolojisi alanında yapılan yeni araştırmalar, öğrenci ve öğretim elemanlarından alınan geribildirimlerle zenginleştirilmiştir.

Kitabın bölümleri konunun uzmanı ve çoğu, defalarca gelişim psikolojisi dersi vermiş arkadaşlarımız tarafından özveriyle çevrilmiştir. Bu kitap yaşam boyu gelişimi bütünüyle içermesi bakımından ülkemizdeki ilk kitap olarak önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Bu kitap her ne kadar gelişim psikoloji dersini alan, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve diğer disiplinlerdeki öğrenciler için temel bir ders kitabı olarak yazılmış ve bu amaçla çevrilmiş olsa da, konuların sunuluş biçimi açısından psikolojiye ve kendi gelişimine ilgi duyan herkes için bir başvuru kitabı olma özelliği taşımaktadır.

Kitap insan gelişiminin, sizin ya da insan türünün herhangi bir üyesinin gelişim yolculuğuna açılan bir penceredir. Her birimiz kısmen herkesle benzer şekilde, kısmen bazılarına benzer şekilde ve kısmen de hiç kimseye benzemeyecek şekilde gelişiriz. Genellikle bireylerin eşsiz ve benzersiz oluşuna dikkat ederiz, fakat insanlar olarak hepimiz bazı ortak yörüngelerde yol alırız. Her birimiz, yaklaşık olarak bir yılda yürür, küçük bir çocukken hayali oyunlar oynar ve gençken çok daha bağımsız oluruz. Eğer yeteri kadar uzun yaşarsak, işitme problemi yaşarız ve aile üyelerinin ve arkadaşlarımızın ölümünü görürüz. Bu, insan gelişiminin genel seyri; bebek, anne rahmine düştüğünde başlayan ve tüm insan yaşamı boyunca devam eden değişme örüntüsüdür.

Yaşam boyu gelişimi incelemek insanlara nasıl bir yarar sağlayabilir? Belki de siz bir ebeveyn ya da öğretmensiniz ya da olacaksınız. Eğer öyleyse, çocuklara karşı olan sorumluluğunuz günlük yaşamınızın bir parçasıdır ya da parçası olacaktır. Onlar hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, onlarla o kadar iyi ilgilenirsiniz.

Bu kitabı okuyarak yaşam boyu gelişim alanının ne kadar ilginç olduğu ve kim olduğunuz, nasıl bu şekilde geliştiğiniz ve gelecekte nerede olacağınız hakkında bilgiler edinebilirsiniz.

Bu kitabın bölümlerinin çevirisini üstlenen birbirinden değerli akademisyenlerimize teşekkür ederim. Kitabın çeşitli bölümlerini çeviren meslektaşlarım: **Prof. Dr. Melike SAYIL,** TED Üniversitesi**; Prof. Dr. Ayşe Esra Aslan,** İstanbul-Üniversitesi-Cerrahpaşa; **Prof. Dr. Meziyet ARI**, İstanbul Kent Üniversitesi; **Prof. Dr. Galip Yüksel**, Gazi Üniversitesi; **Prof. Dr. Ayşen GÜRE DURU**, Ankara Üniversitesi; **Prof. Dr. Gül ŞENDİL**, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi; **Prof. Dr. Zehra UÇANOK**, Hacettepe Üniversitesi; **Prof. Dr. Birsen GÜZEL**, Marmara Üniversitesi; **Doç. Dr. Tülin Şener KILINÇ**, Ankara Üniversitesi; **Doç. Dr. Kasım TATLILIOĞLU**, Bingöl Üniversitesi; **Doç. Dr. Seval ERDEN ÇINAR**, Marmara Üniversitesi; **Dr. Öğr. Üyesi N. Misket ÖZCAN**, MEF Üniversitesi ve **Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK**, Uludağ Üniversitesi.

Bu çevirinin daha iyi olması yönündeki tüm katkılara açık olduğumuzu bildirir, kitabın okuyuculara yararlı olmasını dilerim.

Prof. Dr. Galip YÜKSEL

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bölüm çevirenleri

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: Prof. Dr. Galip YÜKSEL

KISIM 1 YAŞAM BOYU BAKIŞ AÇISI

1 Giriş
Ek: Yaşam Boyu Gelişimde Meslekler

Prof. Dr. Melike SAYIL - *TED Üniversitesi, Psikoloji Bölümü*

KISIM 2 BAŞLANGIÇLAR

2 Biyolojik Başlangıç

Prof. Dr. Zehra UÇANOK - *Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü*

3 Doğum Öncesi Gelişim ve Doğum

Prof. Dr. Meziyet ARI - *İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fak., Çocuk Gelişimi Bölümü*

KISIM 3 BEBEKLİK

4 Bebeklikte Fiziksel Gelişim

Prof. Dr. Meziyet ARI - *İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fak., Çocuk Gelişimi Bölümü*

5 Bebeklikte Bilişsel Gelişim

Doç. Dr. Tülin ŞENER KILINÇ - *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fak., EPH Bölümü*

6 Bebeklikte Sosyoduygusal Gelişim

Prof. Dr. Gül ŞENDİL - *İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü*

KISIM 4 İLK ÇOCUKLUK

7 İlk Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

Doç. Dr. Tülin ŞENER KILINÇ - *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fak., EPH Bölümü*

8 İlk Çocuklukta Sosyoduygusal Gelişim

Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN - *İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Hasan Ali Yücel Eğitim Fak., Eğt. Bil. Böl.*

KISIM 5 ORTA VE GEÇ ÇOCUKLUK

9 Orta ve Geç Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK - *Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü*

10 Orta ve Geç Çocuklukta Sosyoduygusal Gelişim

Doç. Dr. Seval ERDEN ÇINAR - *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fak., Eğt. Bil. Bölümü*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KISIM 6 ERGENLİK

11 Ergenlikte Fiziksel ve Bilişsel Gelişim
Dr. Öğr. Üyesi Nihal Misket ÖZCAN - *MEF Üniversitesi, Eğitim Fak., PDR Bölümü*

12 Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim
Prof. Dr. Galip YÜKSEL - *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fak., PDR Anabilim Dalı*

KISIM 7 GENÇ YETİŞKİNLİK

13 Genç Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim
Prof. Dr. Birsen GÜZEL - *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fak., Temel Eğitim Bölümü*

14 Genç Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim
Prof. Dr. Birsen GÜZEL - *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fak., Temel Eğitim Bölümü*

KISIM 8 ORTA YETİŞKİNLİK

15 Orta Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim
Prof. Dr. Ayşen GÜRE DURU - *Ankara Üniversitesi, DTCF Psikoloji Böl. Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı*

16 Orta Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim
Doç. Dr. Kasım TATLILIOĞLU - *Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fak., Psikoloji Böl. Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı*

KISIM 9 İLERİ YETİŞKİNLİK

17 İleri Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Gelişim
Prof. Dr. Zehra UÇANOK - *Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü*

18 İleri Yetişkinlik Döneminde Bilişsel Gelişim
Prof. Dr. Ayşen GÜRE DURU - *Ankara Üniversitesi, DTCF Psikoloji Böl. Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı*

19 İleri Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim
Prof. Dr. Zehra UÇANOK - *Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü*

KISIM 10 SON

20 Ölüm, Ölmek ve Yas
Prof. Dr. Ayşen GÜRE DURU - *Ankara Üniversitesi, DTCF Psikoloji Böl. Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı*

Dizin
Prof. Dr. Melike SAYIL - *TED Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

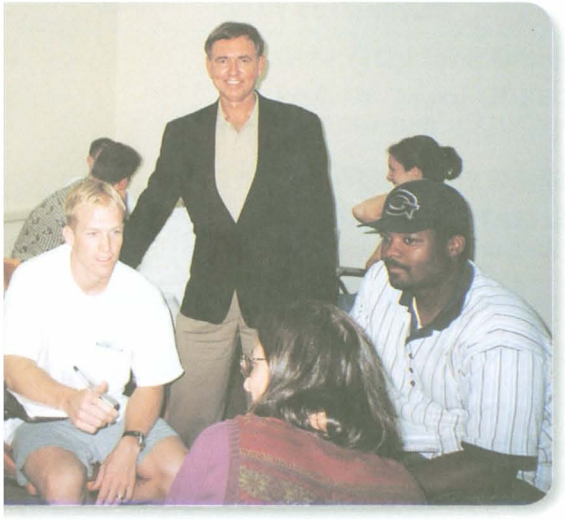
Özel olarak
annem Ruth Santrock
ve
babam John Santrock'un anısına
şükranlarımı sunarım.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yazar hakkında

John W. Santrock

John Santrock doktora derecesini Minnesota Üniversitesi'nden 1973 yılında aldı. Texas üniversitesi İnsan Gelişimi ve Psikoloji Programı'na katılmadan önce Georgia Üniversitesi ve Charleston üniversitesinde çalıştı. Halen Texas üniversitesinde görevine devam eden yazar 2006 yılında aynı üniversiteden etkili öğretici ödülünü aldı.



John Santrock, yaşam boyu gelişim dersinde öğrencileriyle.

John Santrock *Child Development ve Developmental Psychology* dergilerinin editörler kurul üyesidir. John ayrıca McGraw-Hill yayınlarından çıkan *Psikoloji* (7.baskı), *Çocuklar* (10. Baskı), *Ergenler* (12.baskı), *Yaşam Boyu Gelişim Konuları* (4.baskı), ve *Eğitim Psikolojisi* (4.baskı) kitaplarının yazarıdır.

Uzun yıllar tenis oynayan yazar, tenis öğreticisidir ve profesyonel tenisçilere koçluk yapmaktadır. Eşi Mary ile 35 yıllık evli olan yazarın iki kızı ve üç torunu (biri kız ikisi erkek) bulunmaktadır. Son yıllarda ekspresyonist resim çalışmaları yapmaktadır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

içindekiler

KISIM 1 YAŞAM BOYU BAKIŞ AÇISI 2

BÖLÜM 1
Giriş 4

1 Yaşam Boyu Bakış Açısı 6
- Yaşam Boyu Gelişimi İncelemenin Önemi 6
- Yaşam Boyu Bakış Açısının Özellikleri 7
- Bazı Çağdaş Konular 9

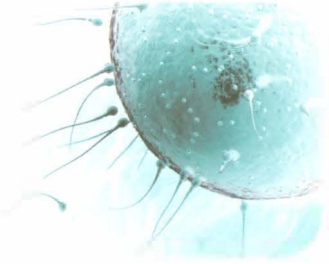
2 Gelişim Doğası 15
- Biyolojik, Bilişsel ve Sosyoduygusal Süreçler 15
- Gelişim Dönemleri 16
- Yaşın Önemi 18
- Gelişimsel Konular 20

3 Gelişim Kuramları 22
- Psikanalitik Kuramlar 22
- Bilişsel Kuramlar 24
- Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramlar 26
- Etolojik Kuram 27
- Ekolojik Kuram 28
- Eklektik Kuramsal Yönelim 29

4 Yaşam-Boyu Gelişimde Araştırma 31
- Veri Toplama Yöntemleri 31
- Araştırma Desenleri 33
- Araştırmanın Zaman Uzamı 35
- Etiğe Uygun Araştırma 38
- Yanlılığı Azaltma 38

EK
Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler 45

KISIM 2 BAŞLANGIÇLAR 50



BÖLÜM 2
Biyolojik Başlangıçlar 52

1 Evrimsel Bakış Açısı 54
- Doğal Seçilim ve Uyum Sağlayıcı Davranış 54
- Evrimsel Psikoloji 55

2 Gelişimin Genetik Temelleri 57
- İşbirlikçi Gen 57
- Genler ve Kromozomlar 59
- Genetik İlkeler 60
- Kromozomal ve Gene Bağlı Anomaliler 61

3 Üreme İle İlgili Güçlükler ve Seçimler 66
- Doğum Öncesi Tanı Testleri 66
- Kısırlık ve Üreme Teknolojisi 67
- Evlat Edinme 68

4 Kalıtım ve Çevre Etkileşimi: Kalıtım - Çevre Tartışması 71
- Davranış Genetiği 71
- Kalıtım - Çevre İlişkileri 72
- Paylaşılan ve Paylaşılmayan Çevresel Deneyimler 73
- Epigenetik Görüş ve Gen × Çevre (G × Ç) Etkileşimi 74
- Kalıtım Çevre Etkileşimi Hakkında Sonuçlar 74

BÖLÜM 3
Doğum Öncesi Gelişim ve Doğum 79

1 Doğum Öncesi Gelişim 81
- Doğum Öncesi Gelişim Evreleri 81
- Doğum Öncesi Gelişimde Teratoloji ve Hasarlar 86
- Doğum Öncesi Bakım 92
- Doğum Öncesi Normal Gelişim 93

2 Doğum 94
- Doğum Süreci 94
- Yenidoğan'ın Değerlendirilmesi 96
- Zamanından Önce ve Düşük Doğum Ağırlıklı Doğan Bebekler 99

3 Doğum Sonrası Dönem 102
- Fiziksel Uyum 102
- Duygusal ve Psikolojik Uyum 102
- Bağ Kurma 104

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KISIM 3 BEBEKLİK 108

BÖLÜM 4
Bebeklikte Fiziksel Gelişim 110

1 Bebeklikte Fiziksel Büyüme ve Gelişim 112
- Büyüme Örüntüleri 112
- Uzunluk ve Ağırlık 113
- Beyin 113
- Uyku 117
- Beslenme 119

2 Motor Gelişim 125
- Dinamik Sistemler Görüşü 125
- Refleksler 126
- Büyük Motor Beceriler 127
- İnce Motor Beceriler 130

3 Duyusal ve Algısal Gelişim 131
- Algı ve Duyu Nedir? 131
- Çevresel Bakış 132
- Görsel Algı 135
- Diğer Duyular 137
- Duyulararası Algılama 139
- Kalıtım, Yetiştirilme ve Algısal Gelişim 140
- Algısal - Motor Eşleşmesi 141

BÖLÜM 5
Bebeklikte Bilişsel Gelişim 145

1 Piaget'nin Bebek Gelişim Kuramı 147
- Bilişsel Süreçler 147
- Duyu-Hareket Evresi 149
- Piaget'nin Duyu-Hareket Evresinin Değerlendirilmesi 151

2 Öğrenme, Hatırlama ve Kavramlaştırma 155
- Koşullama 156
- Dikkat 156
- Bellek 158
- Taklit 159
- Kavram Oluşturma ve Sınıflandırma 159

3 Bireysel Farklılıklar ve Değerlendirme 161
- Bebek Gelişimi Ölçümleri 162
- Zekâyı Yordama 163

4 Dil Gelişimi 164
- Dili Tanımlama 164
- Dil Kural Sistemleri 164
- Dil Nasıl Gelişmektedir? 166
- Biyolojik ve Çevresel Etkenler 168
- Etkileşimci Görüş 172

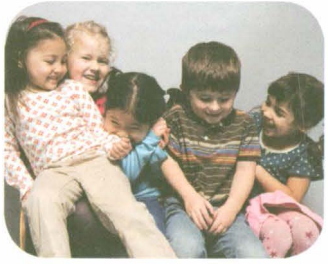
BÖLÜM 6
Bebeklikte Sosyoduygusal Gelişim 177

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi 179
- Duygusal Gelişim 179
- Mizaç 183
- Kişilik Gelişimi 186

2 Sosyal Yönelim/Anlama ve Bağlanma 189
- Sosyal Yönelim/Anlama 189
- Bağlanma ve Gelişimi 191
- Bağlanmada Bireysel Farklılıklar 193
- Bakım Verme Stilleri ve Bağlanma 195

3 Sosyal Bağlamlar 196
- Aile 196
- Çocuk Bakımı 198

KISIM 4 ERKEN ÇOCUKLUK 206



BÖLÜM 7
Erken Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim 208

1 Fiziksel Değişimler 210
- Beden Büyümesi ve Bedendeki Değişim 210
- Motor Gelişim 211
- Uyku 212
- Beslenme ve Egzersiz 212
- Hastalık ve Ölüm 214

2 Bilişsel Değişimler 216
- Piaget'nin İşlem Öncesi Evresi 216
- Vygotsky'nin Kuramı 220
- Bilgi İşleme Süreci 223

3 Dil Gelişimi 230
- Ses Bilgisini ve Biçim Bilgisini Anlama 230
- Söz Dizimi ve Anlam Bilgisindeki Değişimler 231
- Kullanım Bilgisindeki İlerlemeler 231
- Küçük Çocuklarda Okuma-Yazma 231

4 Erken Çocuklukta Eğitim 233
- Erken Çocuk Eğitiminde Farklılıklar 233
- Dezavantajlı Küçük Çocuklar İçin Eğitim 234
- Erken Çocuk Eğitimindeki Anlaşmazlıklar 236

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BÖLÜM 8
Erken Çocuklukta Sosyoduygusal Gelişim 241

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi 243
Benlik 243
Duygusal Gelişim 245
Ahlâki Gelişim 247
Cinsiyet 249

2 Aileler 253
Ebeveynlik 253
Çocuğa Kötü Muamele 256
Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası 259
Değişen Toplumda Değişen Aile 260

3 Akran İlişkileri, Oyun ve Televizyon 265
Akran İlişkileri 265
Oyun 266
Televizyon 269

KISIM 5 ORTA VE GEÇ ÇOCUKLUK 274

BÖLÜM 9
Orta ve Geç Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim 276

1 Fiziksel Değişiklikler ve Sağlık 278
Bedensel Büyüme ve Değişim 278
Beyin 278
Motor Gelişim 279
Egzersiz 279
Sağlık, Hastalık ve Bozukluklar 280

2 Engelli Çocuklar 283
Engellerin Kapsamı 283
Eğitsel Konular 286

3 Bilişsel Değişiklikler 287
Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı 288
Bilgi İşleme 289
Zekâ 294
Zekânın Uç Değerleri 300

4 Dil Gelişimi 303
Sözcük Bilgisi, Dil Bilgisi ve Dil Ötesi Farkındalığı 303
Okuma 304
Yazma 304
İkidillilik ve İkinci Bir Dil Edinimi 305

BÖLÜM 10
Orta ve Geç Çocukluk Döneminde Sosyoduygusal Gelişim 312

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi 314
Benlik 314
Duygusal Gelişim 317
Ahlâki Gelişim 319
Cinsiyet 324

2 Aileler 329
Ebeveyn-Çocuk İlişkilerindeki Gelişimsel Değişiklikler 329
Yöneticiler Olarak Ebeveynler 329
Üvey Aileler 330

3 Akranlar 331
Gelişimsel Değişiklikler 331
Akran Statüsü 332
Sosyal Biliş 333
Zorbalık 333
Arkadaşlar 334

4 Okullar 336
Öğrencinin Öğrenmesine Çağdaş Yaklaşımlar 337
Sosyo-ekonomik Statü, Etnisite ve Kültür 338

KISIM 6 ERGENLİK 348

BÖLÜM 11
Ergenlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim 350

1 Ergenliğin Doğası 352

2 Fiziksel Değişiklikler 353
Erinlik 353
Beyin 356
Ergen Cinselliği 357

3 Ergenlikteki Sağlık Sorunları 363
Ergen Sağlığı 363
Uyuşturucu Kullanımı ve Bağımlılığı 366
Yeme Bozuklukları 367

4 Ergen Bilişi (Zihni) 370
Piaget'nin Kuramı 370
Ergenlik Ben Merkezliliği 371
Bilgi-İşlem Süreci 372

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

5 Okullar 373
Orta Okula Geçiş 374
Genç Ergenler için Etkili Okullar 374
Lise 375
Ders Dışı Etkinlikler 376
Hizmet Ederek Öğrenme (Service Learning) 376

BÖLÜM 12
Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim 380

1 Benlik, Kimlik ve Dini/Manevi Gelişim 382
Öz Saygı 382
Kimlik 383
Dini ve Manevi Gelişim 386

2 Aileler 389
Ebeveyn Kontrolü 389
Özerklik ve Bağlanma 389
Ebeveyn-Ergen Çatışması 390

3 Akranlar 391
Arkadaşlar 391
Akran Grupları 392
Flört ve Romantik İlişkiler 394

4 Kültür ve Ergen Gelişimi 396
Kültürler Arası Karşılaştırmalar 396
Etnisite 398
Medya 399

5 Ergenlik Problemleri 401
Çocuk ve Genç Suçluluğu 402
Depresyon ve İntihar 403
Problemlerin Başarılı Önleme / Müdahale Programları ile İlişkisi 406

KISIM 7 GENÇ YETİŞKİNLİK 412

BÖLÜM 13
Genç Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Bilişsel ve Gelişim 414

1 Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş 416
Yetişkin Olmak 416
Lise Eğitiminden Yüksek Öğretime Geçiş 417

2 Fiziksel Gelişim 419
Fiziksel Performans ve Gelişim 419
Sağlık 419
Yeme Alışkanlıkları ve Kilo 420
Düzenlik Egzersiz 422
Madde Bağımlılığı 422

3 Cinsellik 425
Yetişkinliğin İlk Yıllarında Cinsel Etkinlik 425
Cinsel Eğilimler ve Davranış 425
Cinsel Yolla Buluşan Hastalıklar 428
Tecavüz ve Cinsel Taciz 430

4 Bilişsel Gelişim 432
Bilişsel Dönemler 432
Yaratıcılık 434

5 Kariyer ve İş 436
Gelişimsel Değişimler 436
Hedeflere Ulaşmanın Yollarını Bulmak 436
Mesleklerin Geleceklerinin İzlenmesi 437
Çalışmanın Etkileri 437
İş Yerinde Çeşitlilik 439

BÖLÜM 14
Genç Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim 444

1 Çocukluktan Yetişkinliğe Geçişte İstikrar ve Değişim 446
Mizaç 446
Bağlanma 448

2 Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler 450
Çekicilik 450
Aşkın Türleri 452
Aşkın Son Bulması 454

3 Yetişkin Yaşam Biçimleri 456
Yalnız Yetişkinler 456
Birlikte Yaşayan Yetişkinler 456
Evli Yetişkinler 457
Boşanmış Yetişkinler 459
Tekrar Evlenen Yetişkinler 460
Gey ve Lezbiyen Yetişkinler 461

4 Evlilik ve Aile 462
Başarılı Evlilikler 462
Ebeveyn Olmak 463
Boşanmayla Baş Etme 465

5 Cinsiyet, İlişkiler ve Benlik Gelişimi 466
Cinsiyet ve İletişim 466
Kadınların Gelişimi 467
Erkeklerin Gelişimi 468

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KISIM 8 ORTA YETİŞKİNLİK 472

BÖLÜM 15
Orta Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim 474

1 Orta Yetişkinliğin Doğası 476
- Değişen Orta Yaş 476
- Orta Yetişkinliğin Tanımlanması 477

2 Fiziksel Gelişim 478
- Fiziksel Değişimler 478
- Sağlık ve Hastalık 482
- Ölüm Oranları 483
- Cinsellik 483

3 Bilişsel Gelişim 487
- Zekâ 488
- Bilgi İşleme Süreci 490

4 Kariyer, İş ve Boş Zaman 492
- Orta Yaşta İş 492
- Kariyer Sorunları ve Değişiklikler 493
- Boş Zaman 493

5 Din ve Hayatın Anlamı 494
- Din ve Yetişkin Hayatı 494
- Din ve Sağlık 495
- Hayatın Anlamı 496

BÖLÜM 16
Orta Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim 501

1 Kişilik Kuramları ve Gelişim 503
- Yetişkinlik Dönemleri 503
- Yaşam-Olayları Yaklaşımı 506
- Orta Yaş Döneminde Stres ve Kişisel Kontrol 507
- Orta Yaş Gelişim Bağlamları 508

2 İstikrar ve Değişim 511
- Boylamsal Çalışmalar 511
- Sonuçlar 513

3 Yakın İlişkiler 514
- Orta Yaşta Aşk ve Evlilik 514
- Boş Yuva ve Yeniden Doldurulması 516
- Kardeş İlişkileri ve Arkadaşlıklar 517
- Büyük Ebeveynlik 518
- Nesillerarası İlişkiler 520

KISIM 9 İLERİ YETİŞKİNLİK 528

BÖLÜM 17
İleri Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Gelişim 530

1 Uzun Ömür 532
- Yaşam Beklentisi ve Yaşam Uzamı 532
- Genç-Yaşlı, Yaşlı-Yaşlı ve En Yaşlı-Yaşlı 535
- Yaşlanmanın Biyolojik Kuramları 537

2 İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişimin Seyri 539
- Yaşlanan Beyin 539
- Bağışıklık Sistemi 541
- Fiziksel Görünüm ve Hareket 541
- Duyusal Gelişim 543
- Dolaşım Sistemi ve Akciğerler 545
- Cinsellik 546

3 Sağlık 547
- Sağlık Sorunları 547
- Madde Kullanımı ve İstismar 549
- Egzersiz, Beslenme ve Kilo 550
- Tedavi 554

BÖLÜM 18
İleri Yetişkinlik Döneminde Bilişsel Gelişim 560

1 Yaşlı Yetişkinlerde Bilişsel İşlevler 562
- Çok-boyutluluk ve Çok-yönlülük 562
- Eğitim, İş ve Sağlık 569
- Kullan ya da Kaybet 571
- Bilişsel Becerilerin Geliştirilmesi 572
- Bilişsel Nörobilim ve Yaşlanma 573

2 Dil Gelişimi 574

3 İş ve Emeklilik 576
- İş 576
- ABD'de ve Diğer Ülkelerde Emeklilik 577
- Emekliliğe Uyum Sağlamak 578

4 Zihinsel Sağlık 579
- Depresyon 579
- Bunama, Alzheimer ve Diğer Hastalıklar 580
- Kurban Olma Korkusu, Suç ve Yaşlılara Yönelik Kötü Muamele 585

5 Din 587

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BÖLÜM 19
İleri Yetişkinlik Döneminde Sosyoduygusal Gelişim 592

1 Sosyoduygusal Gelişim Kuramları 594
Erikson'ın Kuramı 594
Hareketlilik Kuramı 596
Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı 596
Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı 597

2 Kişilik, Benlik ve Toplum 600
Kişilik 600
Benlik ve Toplum 601
Toplumda Yaşlı Yetişkinler 603

3 Aileler ve Sosyal İlişkiler 606
Yaşam Tarzı Çeşitliliği 606
Yaşlı Yetişkin Ebeveynler ve Yetişkin Çocukları 608
Büyük Büyükannelik ve Büyük Büyükbabalık 608
Arkadaşlık 609
Sosyal Destek ve Sosyal Bütünleşme 609
Özgecilik ve Gönüllülük 610

4 Etnik Köken, Cinsiyet ve Kültür 612
Etnik Köken 612
Cinsiyet 612
Kültür 613

5 Başarılı Yaşlanma 614

KISIM 10 SON 618

BÖLÜM 20
Ölüm, Ölmek ve Yas 620

1 Ölüm Sistemi ve Kültürel Bağlamı 622
Ölüm Sistemi ve Ölümün Kültürel Çeşitliliği 622
Değişen Tarihsel Koşullar 623

2 Ölümü ve Yaşamı Tanımlamak/Ölümle İlgili Konular 624
Ölüm Belirleyen Konular 624
Yaşam, Ölüm ve Sağlık Hizmeti İle İlgili Kararlar 624

3 Gelişimsel Bir Bakış Açısından Ölüm 627
Ölüm Nedenleri 627
Yaşamın Değişik Dönemlerinde Ölüme Yönelik Tutumlar 628

4 Kişinin Kendi Ölümüyle Yüzleşmesi 630
Kübler-Ross'un Ölüm Evreleri 631
Algılanan Kontrol ve İnkâr 632
İnsanların Öldüğü Bağlamlar 632

5 Başka Birinin Ölümüyle Yüzleşme 633
Ölmekte Olan Bir Kişiyle İletişim 633
Yas 634
Dünyayı Anlamlandırmak 637
Hayat Arkadaşının Kaybı 637
Yas Biçimleri 639

Sözlük S-645
İsim Dizini İD-653
Konu Dizini KD-668
Kaynaklar K-676 - WEB
Görsellerle İlgili Kaynaklar WEB

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

uzman danışmanlar

Yaşam boyu gelişim tek bir yazarın tüm alanlarında uzman olabileceği bir konu değildir. Yaşam boyu gelişim geniş ve karmaşık bir alandır. Bu nedenle bu sorunu çözmek için yaşam boyu gelişimin değişik konularında uzman olan araştırmacılardan görüş ve öneri alınmıştır. Yaşam boyu gelişim konusundaki araştırmacıların kim oldukları ve fotoğrafları aşağıda verilmektedir:

–K. Warner Schaie,
Pennsylvania State University

–Joseph Campos
University of California at Berkeley

–Diane Hughes
New York University

–Linda Mayes
Yale University

–Ross Thompson
University of California at Davis

–Arthur Kramer
University of Illinois at Urbana-Champaign

–William Hoyer
Syracuse University

–Karen Fingerman
Purdue University

–Ellen Grigorenko
Yale University

–Deborah Carr
Rutgers University

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GÖZDEN GEÇİRENLER

Öncelikle *Yaşam Boyu Gelişim* konusundaki bu kitabi gözden geçiren ve ayrıntılı geribildirimler veren kişilere özel olarak minnettarım.

Alan Uzmanları

Yaşam boyu gelişim tek bir yazarın tüm alanlarında uzman olabileceği bir konu değildir. Yaşam boyu gelişim geniş ve karmaşık bir alandır. Bu nedenle bu sorunu çözmek için altıncı baskıdan sonra yaşam boyu gelişimin değişik konularında uzman olan araştırmacıları aradım ve onların önerilerini ve geribildirimlerini aldım. Bu gelenek 13. Baskıya kadar devem etti. Söz konusu uzmanlar yaşam boyu gelişimin her evresine ilişkin yeni araştırmalar hakkında önerilerde bulundular. Yaşam boyu gelişim konusundaki araştırmacıların kim oldukları ve fotoğrafları sayfa XV'de verilmektedir.

Genel olarak kitabı gözden geçirenler:

Marion Cahill, *Our Lady of the Lake College*
Pamela Costa, *Tacoma Community College*
Jennifer Dale, *Community College of Aurora*
Mehgen Delaney, *College of the Canyons*
Alisa Diop, *The Community College of Baltimore County*
G.R. Germo, *University of California-Irvine*
Kevin Keating, *Broward College*
Carrie Margolin, *The Evergreen State College*
Kathleen Mentink, *Chippewa Valley Technical College*
Gary T. Montgomery, *University of Texas-Pan American*
Karla Parise, *The Community College of Baltimore County at Essex*
Leslee Pollina, *Southeast Missouri State University*
Amy Reesing, *Arizona University*
Jessica Siebenbruner, *Winona State University*
Terre Sullivan, *Chippewa Valley Technical College*

Yaşam Boyu Gelişim Danışma Kurulu:

Shirley Bass-Wright, *St. Phillip's College*
Brent Costleigh, *Brookdale Community College*
Andrea Garvey, *American River College*
Lisa Hagan, *Metropolitan State College of Denver*
Ericka Hamilton, *Moraine Valley Community College*
Alycia Hund, *Illinois State University*
Joan Brandt Jensen, *Central Piedmont Community College*
Amy Reesing, *Arizona State University*
Angela Tiru, *Naugatuck Valley Community College*
Martin Wolfger, *Ivy Tech Community College*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YAŞAM BOYU

Gelişim

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kısım **bir**

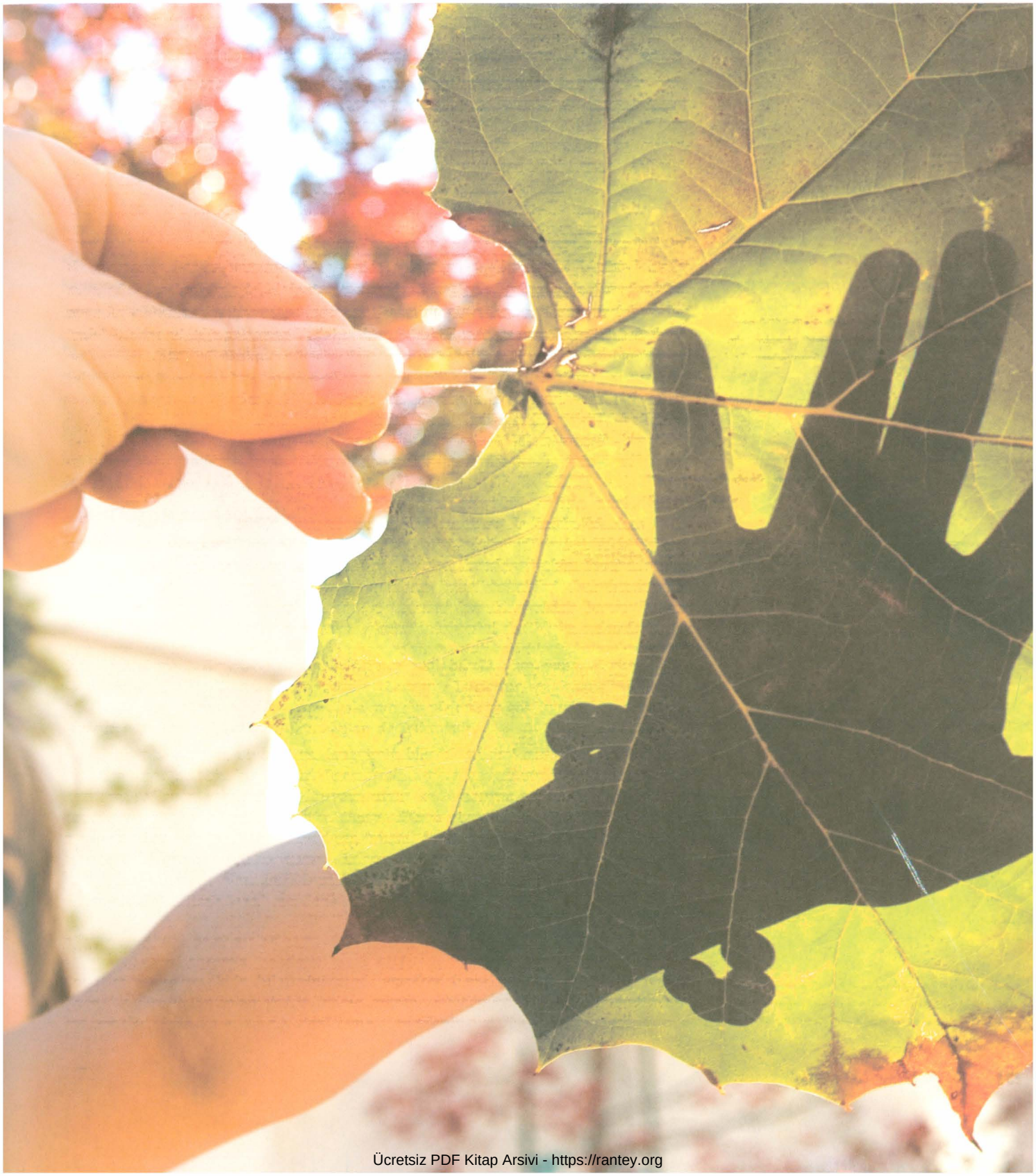
Tüm dünya bir sahnedir. Ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu. Sahneye girerler ve çıkarlar ve bir kişi birçok rolü birden oynar.

—William Shakespeare
İngiliz Oyun Yazarı, 17. yüzyıl

Yaşam Boyu Bakış Açısı

Bu kitap insan gelişimi hakkındadır. İnsan gelişimi doğası gereği evrensel ve bireysel bir özelliktir. Her bir yaşam ayrı bir biyografidir dünyada. Yaşam boyu gelişimin incelenmesi onu daha iyi anlamamıza izin verir. Yaşam boyu gelişim, insan yaşamının anlamı ve ritmiyle ilgilidir, bilinmeyeni anlaşılana dönüştürmeye ve her birimizin daha önce, şimdi ve gelecekte kim olduğumuzu anlatan bir portreyi çizmeye dairdir. Kısım 1'de 'Giriş'i (Bölüm 1) okuyacaksınız.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bölüm 1 GİRİŞ

bölüm anahatları

1 Yaşam Boyu Bakış Açısı

Öğrenme Hedefi 1 Gelişimde yaşam boyu bakış açısının ayırıcı özelliklerini tartışır.

Yaşam Boyu Gelişimi İncelemenin Önemi
Yaşam Boyu Bakış Açısının Özellikleri
Bazı Çağdaş Konular

2 Gelişimin Doğası

Öğrenme Hedefi 2 Gelişimde en önemli süreçleri, dönemleri ve konuları tanımlar.

Biyolojik, Bilişsel ve Sosyo-duygusal Süreçler
Gelişim Dönemleri
Yaşın Önemi
Gelişimsel Konular

3 Gelişim Kuramları

Öğrenme Hedefi 3 İnsan gelişimiyle ilgili temel kuramları açıklar.

Psikanalitik Kuramlar
Bilişsel Kuramlar
Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramlar
Etolojik Kuram
Ekolojik Kuram
Eklektik Kuramsal Yönelim

4 Yaşam-Boyu Gelişimde Araştırma

Öğrenme Hedefi 4 Yaşam boyu gelişim araştırmalarının nasıl yapıldığını açıklar.

Veri Toplama Yöntemleri
Araştırma Desenleri
Araştırmanın Zaman Uzamı
Etiğe Uygun Araştırma
Yanlılığı Azaltma

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ted Kaczynski, lise eğitimini, sosyal ilişkiler kurma konusunda pek bir çaba göstermeden ama başarıyla tamamladı. 16 yaşında Harvard'a giren Kaczynski üniversite yıllarında yalnızdı. Oda arkadaşlarından biri onun, başkalarından ilgi görmediğinde kolaylıkla insanlardan uzaklaştığını söyledi. Michigan Üniversitesinden Matematikte Doktora derecesini aldıktan sonra Berkeley'deki California Üniversitesinde profesör oldu. Oradaki meslektaşları onu, sosyal ortamlardan uzak duran; arkadaşı, dostu ve ilişkileri olmayan biri olarak hatırlarlar.

Ted Kaczynski, suçu kanıtlanmış Bombacı, çocukken kendi bedenine uymayan ve bir çocuğun bedeninde büyüyen bir dahi olarak kendi zorluklarını yaşadı.

Berkeley'de birkaç yıl çalıştıktan sonra Kaczynski istifa etti ve Montana'nın kırsalına giderek orada 25 yıl derme çatma bir kulübede yalnız olarak yaşadı. Kasaba halkı onu sakallı garip biri olarak tanımladı. Kaczyinski, bir çocuğun bedenindeki dahi olarak büyüdü ve çevresindekilerden bariz olarak farklı olmanın zorluklarını yaşadı. 1996 'da tutuklandı ve Amerikanın en çok aranan katili olarak ve "Bombacı (Unabomber)" adıyla anılarak mahkûm edildi. Kaczyinski, 17 yıllık dönemde 16 bombayı postayla gönderdi; 23 kişi yaralandı veya sakat kaldı; 3 kişi ise öldü. 1998'de işlediği suçları kabul etti ve ömür boyu hapis cezası aldı.

Kaczynski'nin ilk bombasını göndermesinden 10 yıl önce Alice Walker Missisipi'de günlerini ırkçılıkla savaşarak geçiriyordu. Yazarlık için ilk bursunu yeni kazanmıştı. Parasını hayalini gerçekleştirmek için harcayarak Afrika'ya Senegal'e gitmek yerine kendini kızışan sivil haklar hareketinin merkezine yerleştirdi. Walker, ırkçılığın ve fakirliğin vahşi etkilerini bilerek büyüdü. 1944'de doğmuştu ve yılda 300 dolar kazanan Georgialı bir çiftçinin sekizinci çocuğuydu. Walker, 8 yaşındayken kardeşi kazayla onun sol gözünü silahla yaralamıştı. Arabaları olmadığı için annesi babası onu hastaneye getirdiğinde bir hafta geçmişti. Yaralanan gözü kör oldu. Bütün başına gelenlere rağmen Walker, acı ve öfkenin üstesinden gelerek ona Pulitzer ödülünü kazandıran "The Color Purple" isimli kitabını yazdı. O, sadece bir romancı değil aynı zamanda şair, metin ve kısa öykü yazarı ve sosyal aktivist oldu.

Alice Walker *"Color Purple"* kitabıyla Pulitzer Ödülünü kazandı. Kitabındaki karakterler gibi Walker, insan maneviyatının zaferini göstererek acı ve öfkenin üstesinden geldi.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ön Bilgi

Bir bireyi yönlendiren nedir, gelecek vaat eden özellikleri olması, şiddet içerikli hareketlerde bulunması ya da yoksulluk veya travmayı zengin edebi bir ürüne dönüştürmesi mi? Eğer insanların niçin oldukları durumda bulunduklarını merak ettiyseniz bu kitapta keşfedeceğimiz asıl soruyu kendinize sormuş olmalısınız. Bu kitap insan gelişiminin, sizin kendinizin ve insan türünün herhangi bir üyesinin gelişiminin yolculuğuna açılan bir penceredir. Bu ilk bölümde gelişime yaşam boyu yaklaşımla bakmanın ne olduğunu keşfedeceğiz, gelişimin doğasını inceleyeceğiz ve gelişimi anlamada bilimin bize nasıl yardımcı olduğunu göreceğiz.

1 Yaşam Boyu Bakış Açısı

ÖH1 Gelişimde yaşam-boyu bakış açısının ayrıcı özelliklerini tartışır.

- Yaşam Boyu Gelişimi İncelemenin Önemi
- Yaşam Boyu Bakış Açısının Özellikleri
- Bazı Çağdaş Konular

Her birimiz kısmen herkesle benzer şekilde, kısmen bazılarına benzer şekilde ve kısmen de hiç kimseye benzemeyecek şekilde gelişiriz. Genellikle bireylerin eşsiz ve benzersiz oluşuna dikkat ederiz, fakat insanlar olarak hepimiz bazı ortak yörüngelerde yol alırız. Her birimiz, Leonardo da Vinci, Joan of Arc, George Washington ve Martin Luther King, Jr.'da dâhil yaklaşık olarak bir yılda yürür, küçük bir çocukken hayali oyunlar oynar ve gençken çok daha bağımsız oluruz. Her birimiz, eğer yeteri kadar uzun yaşarsak, işitme problemi yaşarız ve aile üyelerinin ve arkadaşlarımızın ölümünü görürüz. Bu, bizim **gelişimimizin** genel seyri; bebek anne rahmine düştüğünde (döllenme ile) başlayan ve tüm insan yaşamı boyunca devam eden değişme veya hareket örüntüsüdür.

Bu bölümde, gelişim kavramının ne anlama geldiğini ve yaşam boyu gelişimi incelemenin niçin önemli olduğunu göreceğiz. Yaşam boyu gelişim bakış açısının temel özelliklerini ele alacağız ve bağlamsal etkilerin çeşitli kaynaklarını tartışacağız. Ek olarak, yaşam boyu gelişimde bazı çağdaş düşünceleri inceleyeceğiz.

> Geriye doğru anne babamıza, ileriye doğru çocuklarımıza ve onların çocuklarıyla da asla göremeyeceğimiz fakat umursamak zorunda olduğumuz geleceğe uzanırız.
>
> **—Carl Jung**
> *İsviçreli psikiyatrist, 20. yüzyıl*

YAŞAM-BOYU GELİŞİMİ İNCELEMENİN ÖNEMİ

Yaşam boyu gelişimi incelemek insanlara nasıl bir fayda sağlayabilir? Bundan insanlar nasıl yararlanabilirler? Belki de siz bir ebeveyn veya öğretmensiniz ya da olacaksınız. Eğer öyleyse, çocuklar için olan sorumluluğunuz sizin günlük yaşamınızın bir parçasıdır veya parçası olacaktır. Onlar hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, onlarla o kadar iyi ilgilenirsiniz. Bu derste, belki bir bebek, çocuk, ergen veya bir genç erişkin olarak kendi geçmişiniz hakkında içgörü kazanmayı umuyorsunuz. Belki de siz, yıllar geçip örneğin orta yaşlı veya

PEANUTS © United Features Syndicate, Inc.

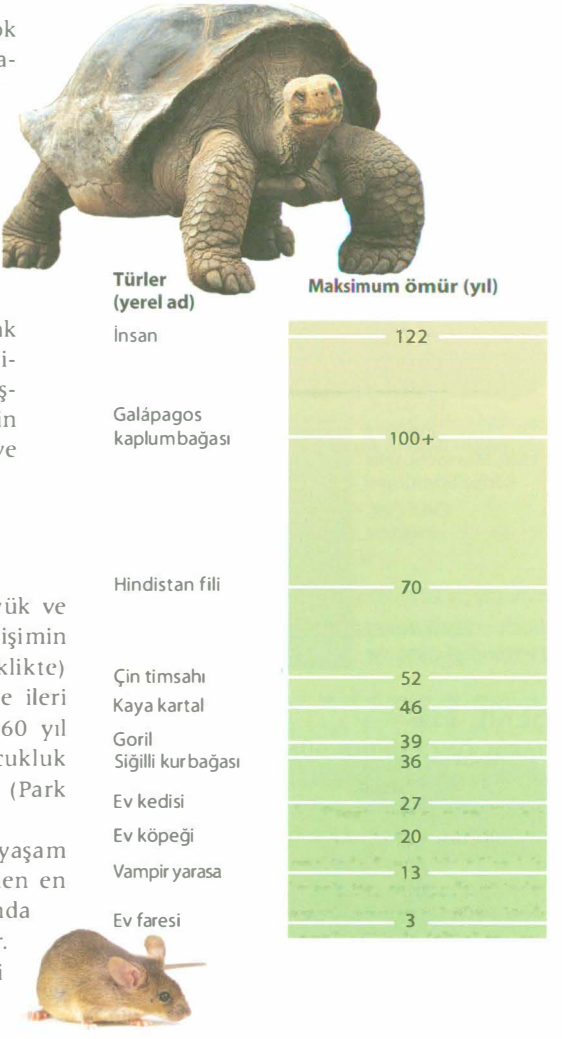
Gelişim: Döllenme ile başlayan ve yaşam boyu devan eden değişme örüntüsü. Çoğu gelişim büyümeyi, fakat aynı zamanda yaşlanma ve ölüm süreciyle birlikte ortaya çıkan gerilemeyi de içerir.

Yaşam boyu bakış açısı: "Gelişim yaşam boyu, çok boyutlu, çok yönlü, esnek, çok disiplinli ve bağlamsaldır; büyüme, sürdürme ve düzenlemeyi içerir ve biyolojik, sosyokültürel ve bireysel faktörlerin birlikte işlev görmesiyle yapılanır" görüşünü savunan bakış açısı.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yaşlı bir yetişkin olduğunuzda hayatınızın nasıl olacağı hakkında daha çok şey bilmek istiyorsunuz veya belki de bu dersi tesadüfen buldunuz ve insanın yaşamını incelemenin heyecan verici olduğunu düşündünüz; konu sizde merak uyandırdı. Nedenleriniz ne olursa olsun yaşam boyu gelişim alanının, ilginç olduğunu ve kim olduğumuz, nasıl bu şekilde geliştiğimiz ve gelecekte nerede olacağımız hakkında bilgiler içerdiğini keşfedeceksiniz.

Pek çok gelişme büyümeyi, fakat aynı zamanda bozulmayı (ölüm sürecinde olduğu gibi) da içerir. Gelişimi incelerken yaşam uzamını, döllenmeden başlayarak hayatın sona erdiği (en azından bizim bildiğimiz hayatın) zamana kadar ele alacağız. Siz kendinizi bir bebek, bir çocuk ve bir ergen olarak göreceksiniz ve bu bilgiler, o yılların bugünkü gibi bir birey olmanızı nasıl etkilediğini düşünmenizi sağlayacak. Ayrıca kendinizi genç yetişkin, orta-yaşlı yetişkin ve yaşlı bir yetişkin olarak da göreceksiniz ve bugünkü deneyimlerinizin sizin yetişkinliğinizin geri kalanını nasıl etkileyeceği hakkında düşünmeye güdülenmiş olacaksınız.



ŞEKİL 1.1

FARKLI TÜRLER İÇİN KAYDEDİLMİŞ OLAN EN UZUN YAŞAM UZAMI (ÖMÜR): Galapagos kaplumbağası, en uzun ömür açısından bizim tek rakibimiz olarak görünmektedir..

YAŞAM-BOYU BAKIŞ AÇISININ ÖZELLİKLERİ

Her ne kadar büyüme ve gelişim yaşamın ilk iki 10 yıllık döneminde büyük ve çarpıcı ise de gelişim sadece çocukluk ve ergenlikte olan bir şey değildir. Gelişimin incelenmesinde geleneksel yaklaşım, doğumdan ergenliğe (özellikle bebeklikte) yoğun değişmeyi, yetişkinlikte çok az değişimi veya değişim olmadığını ve ileri yaşlarda gerilemeyi vurgular. Fakat aslında ergenlikten sonraki 50 ya da 60 yıl içinde önemli miktarda bir değişim ortaya çıkar. Yaşam boyu yaklaşımı, çocukluk yıllarında olduğu gibi yetişkinlik yıllarındaki gelişimsel değişimi de vurgular (Park & Huang, 2010; Scheibe & Carstensen, 2010).

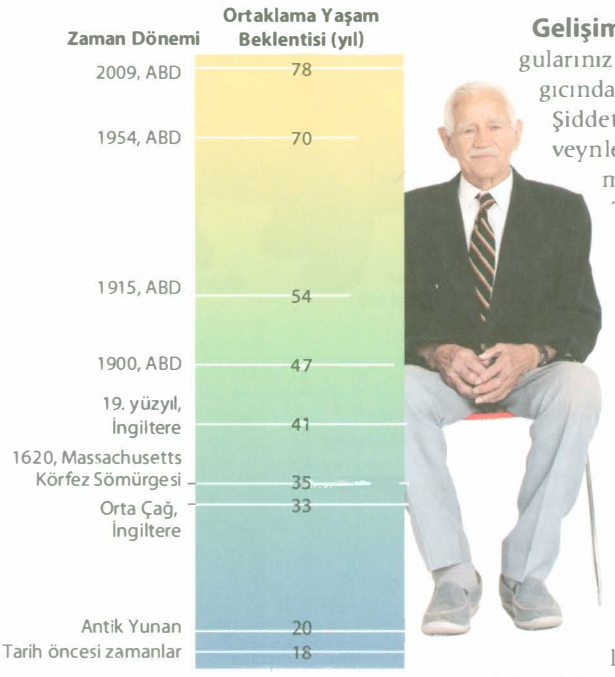
Son yıllarda insanın ortalama yaşam süresinin (ömrünün) artması, yaşam boyu gelişim yaklaşımına ilgiyi arttırdı. İnsan yaşamının üst sınırı (belgelenen en üst yaşa göre belirlenmiştir) Şekil 1.1'de gösterildiği gibi 122 yıldır. İnsanda maksimum yaşam süresi kayıtlı tarihin başlangıcından beri değişmemiştir. Değişen ise ortalama yaşam süresi ya da ortalama yaşam beklentisi: Belirli bir yılda doğan kişinin yaşamayı umduğu ortalama yıl sayısıdır. Sadece 20. yüzyılda ABD'de ortalama yaşam beklentisi koruyucu sağlık, beslenme ve tıp alanlarındaki gelişmeler sayesinde 30 yıl artmıştır (Bkz. Şekil 1.2). 21. yüzyılın ilk 10 yılının sonuna yaklaşırken ABD'de ortalama yaşam beklentisi 78 yaştır (U.S. Census Bureau, 2008). Günümüzde gelişmiş ülkelerdeki pek çok kişi için çocukluk ve ergenlik, yaşamlarının neredeyse sadece dörtte birini oluşturur.

Gelişim, tüm yaşam boyunca devam eder şeklindeki inanış, insan gelişimine yaşam boyu bakış açısının merkezindedir, fakat bu bakış açısının başka özellikleri de vardır. Yaşam boyu gelişim uzmanı Paul Baltes'a (1939-2006) göre, **yaşam boyu bakış açısı**, gelişimi yaşam boyu, çok boyutlu, çok yönlü, esnek, çok disiplinli ve bağlamsal olarak ve ayrıca büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesini içeren bir süreç olarak görür (Baltes, 1987, 2003; Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006). Baltes'ın bakış açısına göre gelişimin birlikte çalışan (işleyen) biyolojik, sosyokültürel ve kişisel faktörler yoluyla oluştuğunu anlamak önemlidir. Şimdi teker teker bu özelliklere bakalım.

Yaşam boyu bakış açısının önde gelen mimarlarından olan Paul Baltes, yönetmiş olduğu boylamsal Berlin Yaşlılık Çalışmasından bir katılımcıyla konuşurken. Katılımcı, bir tıp doktorudur ve 1990'lı yıllarda araştırmaya katılmış, altı kez ayrıntılı olarak fiziksel, tıbbi, psikolojik ve sosyal değerlendirmelerden geçmiştir.

Gelişim Yaşam Boyudur: Yaşam-boyu bakış açısında ilk yetişkinlik, gelişimin son noktası değildir; dahası hiçbir yaş dönemi gelişim açısından baskın değildir. Araştırmacılar artan bir ilgiyle, yaşamın farklı noktalarında yetişkinlerin deneyimlerini ve psikolojik yönelimlerini incelemektedirler. Bu bölümde daha sonra gelişimin yaş dönemlerini ve özelliklerini tanımlayacağız.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



ŞEKİL 1.2

TARİH ÖNCESİNDEN GÜNÜMÜZE İNSANIN DOĞUMDA YAŞAM BEKLENTİSİ: İnsanın yaşam beklentisini 18 yıldan 41 yıla çıkarmak 5000 yıl almıştır..

gelişimle **bağlantı**

Egzersiz: Yaşlı bireyin bilgi işleme yeteneğinde egzersizin etkisi olabilir mi? 17. Bölüm, s. 552.

Gelişimde yaşam boyu bakış açısını tanımlayan özellikler nelerdir?

Gelişim Çok Boyutludur: Yaşınız ne olursa olsun, bedeniniz, zihniniz, duygularınız ve ilişkileriniz değişmekte ve birbirini etkilemektedir. Bölümün başlangıcında tartışılan Ted Kaczynski'nin yani Bombacının gelişimini düşünün. Şiddetli bir alerjik reaksiyon sebebiyle 6 aylıkken hastaneye yatırılmış ve ebeveynlerinin ziyaret etmesine nadiren izin verilmiştir. Annesine göre, önceden mutlu bir bebektir, ancak kendi içine kapanmış ve tepki vermez olmuştur. Ted büyüdükçe, şiddetli öfkenin eşlik ettiği içe kapanma dönemleri olmuş ve annesine göre, oğlunun zihninin ve duygularının gelişimini tamamen biyolojik bir olay bozmuştur.

Gelişim biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal boyutlardan oluşur. Bir boyutun içinde bile birçok bileşen vardır– örneğin, dikkat, bellek, soyut düşünme, bilgi işleme hızı ve sosyal zekâ, bilişsel boyutun sadece birkaç bileşenidir.

Gelişim Çok Yönlüdür: Yaşam boyunca bazı boyutlar veya bir boyutun bileşenleri genişler ve diğerleri küçülür. Örneğin, bir dil (diyelim Türkçe) gelişimin erken döneminde kazanılırsa ikinci veya üçüncü dilleri (İngilizce veya Çince) kazanma kapasitesi gelişimin sonraki dönemlerinde, özellikle de ilk çocukluktan sonra azalır (Levelt, 1989). Ergenlik döneminde, bireyler romantik ilişkiler kurdukça, arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman azalabilir. İleri yetişkinlikte, daha yaşlı erişkinler zihinsel olarak karar verirken tecrübelerinden yararlandıkları için daha akıllı hale gelebilirler, fakat hız gerektiren görevlerde, bilgiyi işlerken daha zayıf performans gösterirler.

Gelişim Esnektir: On yaşındayken bile Ted Kaczynski fazlasıyla utangaçtı. Kaderi insanlardan ilelebet rahatsızlık duymak mıydı? Gelişimciler, gelişimin farklı noktalarında insanların çeşitli açılardan ne kadar esnek olduklarını tartışmaktadır. Esneklik, değişme kapasitesi anlamına gelir. Örneğin, siz yetmişli ve seksenli yaşlarınızdayken zihinsel becerilerinizi hala geliştirebilir misiniz? Veya bu zihinsel beceriler siz otuzlu yaşlarınızdayken sabitlenip sonraki zihinsel gelişim imkânsız hale gelebilir mi? Araştırmacılar daha yaşlı erişkinlerin bilişsel becerilerini, eğitimle ve daha iyi stratejiler geliştirerek iyileştirilebileceklerini buldular (Boron, Willis, & Schaie, 2007; Hillman, Erikson, & Kramer, 2008). Bununla birlikte, yaşlandığımızda muhtemelen değişim kapasitemiz azalır (Baltes, Reuter-Lorenz, & Rösler, 2006). Esneklik ve onu nelerin kısıtladığını inceleme, günümüz gelişim araştırmalarının temel konularındandır (Park Huang, 2010; Siegler ve diğerleri, 2009).

Gelişim Bilimi Çok Disiplinlidir: Psikologlar, sosyologlar, antropologlar, sinirbilimciler ve tıp araştırmacılarının hepsi ortak olarak yaşam boyu gelişimin sırlarını açığa çıkarmaya çalışırlar. Kalıtsal özellikleriniz ve sağlığınız sizin zekânızı nasıl sınırlar? Tüm dünya genelinde yaşla birlikte zekâ ve sosyal ilişkiler aynı şekilde mi değişir? Aileler ve okullar zekânın gelişimini nasıl etkiler? Bunlar, disiplinleri kesiştiren araştırma sorularına bazı örneklerdir.

Gelişim Bağlamsaldır: Tüm gelişim bir bağlam ya da ortam içinde yer alır. Bağlam olarak aileleri, okulları, akran gruplarını, kiliseleri, şehirleri, mahalleleri, üniversite laboratuarlarını, ülkeleri ve benzer ortamları sayabiliriz. Bu ortamların her biri tarihsel, ekonomik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenir (Goodnow, 2010; Suarez-Orosco & Suarez-Orosco, 2010).

Bağlamlar, aynı bireyler gibi değişir. Bu yüzden bireyler, değişen dünyada değişen varlıklardır. Bu değişimin bir sonucu olarak bağlamlar üç tür etki yaratır (Baltes, 2003): (1) Normatif, yaşa bağlı etkiler, (2) normatif, tarihsel (kuşağa bağlı) etkiler ve (3) normatif olmayan etkiler ya da oldukça bireysel yaşam olayları. Bu üç türün her biri gelişim üzerinde biyolojik veya çevresel etkiye sahip olabilir. Normatif yaşa bağlı etkiler belli bir yaş grubundaki tüm bireyler için benzerdir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu etkiler, erinlik ve menopoz gibi biyolojik süreçleri içerir. Ayrıca formel eğitime başlama (çoğu kültürde yaklaşık 6 yaşında) ve emeklilik (çoğu kültürde ellilerde ve altmışlarda gerçekleşir) gibi çevresel ve sosyokültürel süreçleri de içerir.

Normatif kuşağa bağlı etkiler, tarihsel koşullardan dolayı belli bir kuşağın insanlarında ortak olarak gözlenir. Örneğin, ikinci dünya savaşından sonra hızla artan doğum oranı içinde yer alan bebekler (baby boomers) gençliklerinde Küba'daki füze krizi, John F. Kennedy'nin öldürülmesi ve Beatles'in başarısı gibi deneyimleri paylaştılar. Normatif tarihsel etkilerin diğer örnekleri; 1930'lardaki büyük ekonomik çöküş, 1940'lardaki II. Dünya savaşı, 1960 ve 70'lerin sivil haklar ve kadın hakları hareketleri, 11 Eylül 2001'deki terör saldırısı, 1990'larda bilgisayarların ve cep telefonlarının günlük hayata girmesi gibi büyük ekonomik, politik ve sosyal değişiklikleri içerir (Schaie, 2009, 2010a, b). Bir nüfusun kültürel ve genetik yapılanmasındaki uzun süreli değişiklikler de (göç ve doğurganlık oranlarındaki değişme gibi) normatif tarihsel değişimin bir parçasıdır.

Normatif olmayan yaşam olayları, Ağustos 2005'deki Katrina kasırgası gibi olağanüstü koşulların, kişinin yaşamında çok önemli etkileri olabilir.

Normatif olmayan yaşam olayları, bireyin yaşamında önemli etkileri olan sıra dışı olaylardır. Bu olaylar bütün insanların başına gelmez, fakat başa geldiğinde de insanlar üzerindeki etkileri farklı olur. Örneğin, çocuk küçükken bir ebeveynin kaybı, erken ergenlikte gebelik, evi tahrip eden bir yangın, piyangodan büyük ikramiyeyi kazanma veya umulmadık bir kariyer fırsatı elde etme bu tür etkiler arasında sayılabilir.

gelişimle **bağlantı**

Orta Yaş: Orta yaştaki yetişkinlerin, yaşamın önceki dönemlerine göre belirgin olarak daha fazla kayıpları olur. 15. Bölüm, s. 477.

Gelişim Büyüme, Sürdürme ve Kaybın Düzenlenmesini İçerir: Baltes ve arkadaşlarına göre (2006) yaşamı yönetme, insan gelişiminin üç ana hedefi olan büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesi arasındaki yarışma ve çatışmayı içerir. Bireyler orta ve ileri yetişkinliğe doğru yaş aldıkça, kapasiteyi sürdürme ve kapasitedeki kayıplara göre kendini düzenleme, büyümenin yerini alır. Bu yüzden, 75 yaşındaki bir adam kendi belleğini veya golf oyununu geliştirmeyi amaç edinmez, fakat bağımsızlığını ve golf oynama yeteneğini sürdürmeyi amaçlayabilir. İleride, 15. ve 16. bölümlerde sürdürme ve kaybı düzenleme konusundaki görüşleri daha geniş olarak tartışacağız.

Bu dede ve torunun gelişimine, büyümeye karşı sürdürme ve düzenleme nasıl yansımış olabilir?

Gelişim Biyoloji, Kültür ve Bireyin Ortak Ürünüdür: Gelişim, birlikte işleyen biyolojik, kültürel ve bireysel faktörlerin ortak yapımıdır (Baltes, Reuter-Lorenz, & Rösler, 2006). Örneğin, beyin kültürü şekillendirir, fakat beyin aynı zamanda kültürle ve kişinin sahip olduğu veya yaşadığı deneyimlerle şekillenir. Bireysel faktörler açısından, biz genetik mirasımızın ve çevremizin bize verdiklerinin ötesine gidebiliriz. Yaşamımızı en iyi noktaya getirecek şeyleri aktif bir şekilde çevremizden seçerek kendimize özel bir gelişimsel yörünge oluşturabiliriz (Rathunde & Csikszentmihalyi, 2006).

BAZI ÇAĞDAŞ KONULAR

Bir gazete ya da dergiyi elinize aldığınızda şu başlıkları görebilirsiniz: "Politik Eğilimler Genlerde Yazılı Olabilir," "Anne, Çocuklarını Denize Atmakla Suçlandı" "Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı Artıyor," "FDA (Amerikan İlaç Birliği) DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) İlaçları Konusunda Uyardı","Zenci Hastalarda Kalp Krizinden Ölümler Daha Fazla," "Bir Testle, Alzheimer Hastalığı Önceden Tahmin Edilebilir." Yaşam-boyu bakış açısını kullanan araştırmacılar bunları ve pek çok diğer çağdaş konuyu incelemektedir. Yaşam boyu gelişimde sağlığın ve iyi olmanın, ebeveynliğin, eğitimin ve sosyokültürel bağlamların oynadığı roller ve ayrıca bu konularla sosyal politikaların nasıl ilişkili olduğu, bu kitabın özel olarak odaklandığı konulardır.

Normatif yaşa bağlı etkiler: Belirli bir yaş grubundaki bireyler için benzer olan etkilerdir.

Normatif kuşağa bağlı etkiler: Belirli bir kuşaktaki insanlarda tarihsel koşullardan ötürü ortak olan etkilerdir.

Normatif olmayan yaşam olayları: Bireyin yaşamı üzerinde büyük etkisi olan olağandışı olaylardır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kariyerlerle bağlantı

Luis Vargas, Klinik Çocuk Psikoloğu

Luis Vargas, Klinik çocuk psikolojisi stajyerlik programı yöneticisi ve New Mexico Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi, Psikiyatri bölümünde profesördür. Aynı zamanda New Mexico Üniversitesi Çocuk Psikiyatri Merkezinde Psikoloji Birimi Yöneticisidir.

Vargas, Teksas St. Edwards Üniversitesinden psikolojide lisans, Teksas Trinity Üniversitesinden psikoloji de yüksek lisans ve Nebraska Üniversitesi-Lincoln'den klinik psikolojide doktora derecesini almıştır.

Vargas'ın temel ilgileri kültürel konular, çocuklar, ergenler ve ailelerin değerlendirilmesi ve tedavisidir. Kültüre duyarlı bir psikolojik hizmetin daha iyi yollarını bulma yaçalışmaktadır. Onun özel ilgilerinden biri, suça yönelme ve madde kötüye kullanımında Latin kökenli gençlerin sağaltımıdır.

Luis Vargas (*solda*) bir terapi oturumunda.

Klinik psikolog ne yapar konusunda daha fazla bilgi için sayfa 46'da "Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler" ekine bakınız.

Kültür: Davranış örüntüleri, inançlar ve bir grubun nesilden nesile geçen diğer bütün ürünleri.

Kültürler arası çalışmalar: Bir kültürü diğer bir kültür veya kültürlerle karşılaştırma. Böylece gelişimin kültürler arasında ne derece benzer (evrensel) ve ne ölçüde kültüre özgü (yerel) olduğu konusunda bilgi sağlamaktadır.

Etnik köken: Kültürel miras, ulusal özellikler, ırk, din ve dile dayanan özellik

Sosyoekonomik düzey: Benzer mesleki, eğitimsel ve ekonomik özelliklere sahip insanlar grubuna işaret eder.

Toplumsal cinsiyet: İnsanların erkek ya da kadın olarak özellikleri.

Sağlık ve İyi-Olma (İyilik) Günümüzde sağlık otoriteleri sağlık ve iyilikte yaşam stilinin ve psikolojik durumun gücünü kabul ediyorlar (Hahn, Payne, & Lucas, 2011; Sparling & Redican, 2011). Bu kitabın her bölümünde sağlık ve iyilik haliyle ilgili tartışmalara yer verilmiştir.

Klinik psikologlar, insanlara kendi iyiliklerini geliştirmede yardımcı olan sağlık uzmanlarıdır. Bu yazının *Kariyerlerle Bağlantı* bölümünde bir klinik psikoloğun suça karışmış veya madde bağımlısı ergenlere nasıl yardım ettiğini okuyun.

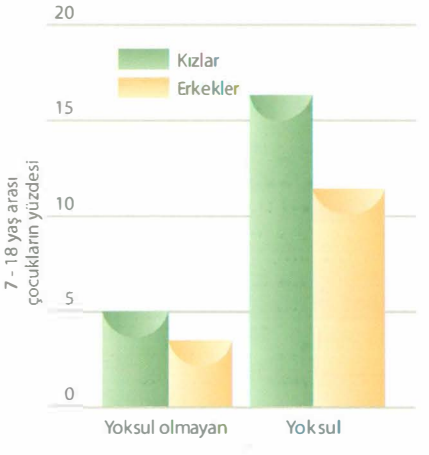
Ebeveynlik ve Eğitim: İki gey sağlıklı bir aile oluşturabilir mi? Her iki ebeveyn de ev dışında çalıştığında çocuklar zarar görür mü? Birleşik Devletlerdeki okullar öğrencilere okuma yazmayı ve aritmetiği öğretme konusunda yeterli mi? Okulların sorunları ve günümüz aileleri üzerindeki baskılarla ilgili olarak bunlara benzer birçok soru duyuyoruz (Johnson ve diğerleri, 2011; McCombs, 2010). Daha sonraki bölümlerde, çocuk bakımını, boşanmanın etkilerini ebeveynlik stillerini, çocuğa kötü muameleyi, kuşaklararası ilişkileri, erken çocukluk eğitimini ve çocukluktaki yoksulluk ile eğitim arasındaki ilişkiyi, çift dilli eğitimi, yaşam boyu öğrenmeyi geliştiren yeni eğitsel çabaları ve ebeveynlik ve eğitimle ilişkili diğer birçok konuyu analiz edeceğiz.

Sosyokültürel Bağlamlar ve Çeşitlilik: Sağlık, ebeveynlik ve eğitim, gelişimin kendisi gibi kendi sosyokültürel bağlamı tarafından şekillendirilmektedir. Bu bağlamı analiz etmek için dört kavram özellikle yararlıdır: Kültür, etnik köken, sosyoekonomik düzey ve toplumsal cinsiyet (gender).

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İki Koreli çocuk, Birleşik Devletler vatandaşı oldukları günde. Asyalı Amerikalı ve Latin kökenli çocuklar, Birleşik Devletlerde en hızlı büyüyen göçmen gruplardır. *Gelişim dersinizde sınıftaki öğrenciler arasında ne kadar çeşitlilik vardır? Onların büyürkenki deneyimleri seninkilerden ne kadar farklı ya da benzerdir?*

Siyasette kadınların varlığı bir kazanç olarak değil de daha çok bir yük olarak görülmektedir. *Siyasi süreçte kadınların rollerini güçlendirmek için ne yapılabilir?*



ŞEKİL 1.3

TÜM DÜNYADA HİÇ OKULA (HERHANGİ TÜRDE) GİTMEMİŞ 7 İLE 18 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN YÜZDESİ: UNICEF (2004), tüm dünyadaki çocukların aldığı eğitimi incelediğinde, erkeklerden çok daha fazla sayıda kızın hiç formel bir okul eğitimi almadığını bulmuştur.

Kültür, davranış örüntülerini, inançları ve belirli bir grup insanın bir kuşaktan diğerine geçen tüm diğer ürünlerini kapsar. Kültür, uzun yıllar boyunca insanların etkileşimlerinden ortaya çıkar. Bir kültürel grup, Birleşik Devletler kadar büyük veya izole bir Apalaş kasabası kadar küçük olabilir. Büyüklüğü ne olursa olsun, grubun kültürü üyelerinin davranışını etkiler (Cole & Cagigas, 2010). **Kültürler arası çalışmalar** iki veya daha fazla kültürün özelliklerini karşılaştırır. Bu kıyaslama gelişimin kültürler arasında ne ölçüde benzer yani evrensel veya ne ölçüde kültüre özgü olduğu hakkında bilgi verir (Goodnow, 2010; Kitayma, 2011).

Etnik Köken ("ethnic" sözcüğü Yunanca "ulus" anlamındaki kelimeden gelir), dil, din, ırk, milliyet ve kültürel mirası içine alır. Birleşik Devletlerde etnik gruplar çeşitlidir. Avrupa, Asya, Afrika ve Latin kökenli Amerikalılar ve yerli Amerikalılar olmak üzere pek çok etnik grup vardır ve her bir etnik grubun içinde de çeşitlilik vardır (Banks, 2010; Nieto, 2010).

Sosyoekonomik Düzey (SED) bireyin toplum içindeki mesleki, eğitimsel ve ekonomik özelliklerine göre pozisyonunu ifade eder. Sosyoekonomik düzey, belli eşitsizlikleri ima eder. Kaynakları kontrol etme yeteneğindeki ve toplumun imkânlarından yararlanmadaki farklılıklar fırsat eşitsizliği yaratır.

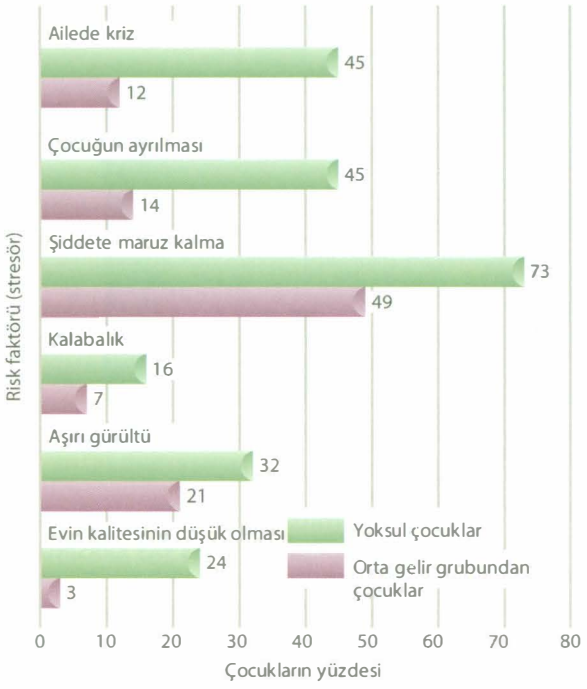
Toplumsal Cinsiyet, insanları erkekler ve kadınlar olarak tanımlayan özelliklere karşılıktır. Gelişimimizin bazı yönleri, kimliğimiz ve sosyal ilişkilerimizde toplumsal cinsiyetten daha önemlidir (Best, 2010; Martin & Ruble, 2010).

Son yıllarda Birleşik Devletlerde sosyokültürel bağlam gittikçe daha çeşitlenmekte ve nüfusu, öncekilere göre çok daha farklı kültürler ve etnik gruplar içermektedir. Bu değişen demografik doku, sadece çeşitliliğin ürettiği zenginliği getirmemekte, fakat aynı zamanda Amerikan rüyasını tüm insanlara yaymada güçlükler yaratmaktadır (Bornstein & Cote, 2010; McLoyd ve diğerleri, 2009). Her bölümde sosyokültürel bağlamları ve çeşitliliği tartışacağız.

Kültürler arası özel bir konu, tüm dünyada kadınların eğitim ve psikolojik koşullarıdır (UNICEF, 2010). Yetersiz eğitim fırsatları, şiddet ve zihin sağlığı konuları pek çok kadının karşı karşıya kaldığı sorunların sadece bir kaçıdır.

Doly Akter, Bangaldeş Daka'da varoşda, kanalizasyonları açık, çöplerin sokakta kokuştuğu ve çocukların gıdasız kaldığı bir yerde yaşamaktadır. Bangaldeş'de genç kızların neredeyse üçte ikisi 18 yaşından önce evlendirilmektedir. Doly, UNICEF tarafından desteklenen bir kulüp oluşturdu ve üye olan kızlar hane halklarının hijyen alışkanlıklarını kapı kapı dolaşarak takip ettiler. Bu izleme, ailelerin hijyen alışkanlıklarını ve sağlıklarını iyileştirdi. Yine onun grubundaki kızlar, ebeveynlerle konuşup onları ikna ederek birkaç kız çocuğunun erken yaşta evlendirilmesini engellediler. Mahallelerindeki ebeveynlerle konuşarak okula devam etmenin önemini ve bunun kızlarının geleceğini nasıl iyi yönde değiştireceğini anlattılar. Doly, UNICEF grubundaki kızların, kendi annelerine göre haklarının daha fazla farkında olduklarını söylemektedir (UNICEF, 2007).

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



ŞEKİL 1.4

YOKSUL VE ORTA GELİR DÜZEYİNDEN ÇOCUKLAR ARASINDA ALTI STRES FAKTÖRÜNE MARUZ KALMA: Yakın zamanda yapılan bir çalışma orta gelir düzeyinden ve yoksul çocukların altı farklı stres faktörüne maruz kalmalarını inceledi (Evans & English, 2002). Yoksul çocuklar bu stresörlerin her birine daha fazla maruz kalmaktadır.

Şekil 1.3'te görüldüğü gibi bir analiz, erkeklere göre kızların daha yüksek bir oranının hiçbir eğitim almadığını ortaya koymuştur (UNICEF, 2004). Kadınların en az eğitim gördüğü ülkeler Afrika'dadır ve hatta bazı bölgelerinde kızlar ve kadınlar hiç eğitim almamaktadır. Kanada, ABD ve Rusya, eğitimli kadın oranlarının en yüksek olduğu ülkelerdir. Gelişmekte olan ülkelerde 25 yaş üstü kadınların % 67'si (erkeklerin %50'si) hiç okula gitmemiştir. 21. yüzyılın başında tüm dünyada kızlardan 80 milyon daha fazla erkek, ilk ve orta öğretimdeydi (United Nations, 2002).

Sosyal Politika: Sosyal politika, hükümetin, vatandaşlarının refahını sağlamak ve iyileştirmek için oluşturduğu eylem planıdır. Değerler, ekonomi ve siyaset bir ulusun sosyal politikasını şekillendirir. Siyaset yapanlar genellikle çocukların ve yaşlı erişkinlerin iyiliğini korumak için çok az şey yapmaktadırlar ve yaşam boyu araştırmacıları etkin sosyal politikalara yön verme ümidiyle giderek daha fazla araştırma yapmaktadırlar (Balsano, Theokas ve Bobek, 2009).

Bebek ölüm oranları, çocuklarda 5 yaş altında ölüm oranı ve yoksulluk içinde yaşayan veya kötü beslenen çocukların oranı gibi istatistikler, belli bir toplumda çocukların ne kadar iyi durumda olduğunu değerlendirme imkânı sağlayan ölçütlerdir (UNICEF, 2010). Çocuk haklarının yorulmaz savunucusu olan Marian Wright Edelman'a göre bu gibi göstergeler açısından Birleşik Devletler, çocukların bakımında endüstrileşmiş ülkeler arasında en alt sıralarda yer almaktadır.

Yoksulluk içinde büyüyen çocuklar özel bir ilgi alanıdır (McLoyd ve diğerleri, 2009; Tamis-LeMonda & Mc Fadden, 2010). 2006 yılında Birleşik Devletler'deki çocukların yaklaşık % 17.4'ü yoksulluk sınırının altındaki ailelerde yaşıyordu (Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, 2008). Bu oran, 2001'den itibaren artmıştır, fakat 1993'deki %22.7 ile ulaştığı zirveden aşağıya inmiştir. Şekil 1.4'de görüldüğü gibi, bir araştırmada, ABD'de, orta gelirli ailelere göre yoksul ailelerdeki çocukların daha yüksek yüzdesinin ailede kriz, ebeveynden ayrılma, şiddet, kalabalık, aşırı gürültü ve kötü ev şartları gibi koşullarda yaşadıkları bulunmuştur (Evans & English, 2002). Yakın zamandaki bir çalışmaya göre, çocuklar yoksulluk içinde ne kadar çok yıl geçirirlerse stresin fizyolojik işaretleri o kadar artmaktadır (Evans & Kim, 2007).

Sosyal politika: Ulusal hükümetin vatandaşlarının refahını iyileştirmek için oluşturduğu eylem planıdır.

Marian Wright Edelman, Çocukları Savunma Vakfının başkanı (sağlık hizmetini savunurken görülmektedir), çocuk haklarının yılmaz savunucusudur ve çocukların ihtiyaçlarına dikkat çekmeyi başarmıştır. *Bu ihtiyaçlar nelerdir?*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Aile Politikalarının Geliştirilmesi

Birleşik Devletlerde ulusal yönetim, eyalet yönetimleri ve şehir yönetimlerinin tümü çocukların iyiliğini sağlamada bir rol oynarlar (Children's Defense Fund, 2009). Aileler çocuğun iyiliğini sağlayamaz ya da tehlikeye atacak olurlarsa genellikle yönetimler yardım için adım atar. Ulusal düzeyde ve eyaletlerde yasa koyucuların tartıştıkları konu, ebeveynlere yapılan yardımın çocuklara bir faydasının olup olmadığıdır. Araştırmacılar belli politikaların etkilerini inceleyerek bu türden sorulara yanıt bulmaya çalışmaktadır (McLoyd ve diğerleri, 2009).

Örneğin; Minnesota Aile Yatırım Programı –MAYP (Minnesota Family Investment Program-MFIP) 1990'larda yetişkinleri, sosyal yardıma bağlı kalmaktan kurtarıp ücretli işte çalışmaya yönlendirmek amacıyla planlandı. Programın anahtar noktası, yetişkinlerin, eğer çalışırlarsa çalışmadıkları duruma göre daha fazla gelir sağlamasıydı. Yetişkinlerin gelirinin yükselmesi çocukları nasıl etkileyecekti? MAYP'ın etkileriyle ilgili bir araştırmada, çalıştığı için geliri de artan yoksul ailelerde çocukların daha fazla yarar sağladığı bulundu (Gennetian & Miller, 2002). Çocukların okul başarısı arttı ve davranış bozuklukları azaldı. Çocuğa kötü muamele ve çocuklar için diğer olumsuz sonuçlar açısından risk altında olan düşük gelirli ailelere yönelik hizmetlerin etkileriyle ilgili bir araştırma ise devam etmektedir (Minnesota Family Investment Program, 2009).

Gelişim psikologları ve araştırmacılar, diğer hükümet politikalarının etkilerini de araştırmaktadır. Yoksul ailelerin iyiliklerini arttırmak için yollar aranmakta ve sosyal politikaları geliştirmek için öneriler getirilmektedir (McLoyd ve diğerleri, 2009)..

Daha önce yoksulluk içinde yaşayan çocukların fizyolojik stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu öğrendik. Bir çocuğun stres düzeyi MAYP gibi bir uygulamadan nasıl etkilenebilir?

Yoksulluk içinde yaşayan çocukların ABD'deki oranı % 17.4'tür ve bu oran diğer endüstrileşmiş ülkelerdekinden çok daha yüksektir. Örneğin, Kanada'da çocuk yoksulluk oranı % 9 ve İsveç'te % 2'dir.

Edelman, gelecek kuşağı oluşturacak olan çocuklara ebeveynlik yapmanın ve bakım vermenin toplumumuzun en önemli görevi olduğunu ve bu konuyu geçmişte olduğundan çok daha ciddi olarak ele almak zorunda olduğumuzu söylemektedir. Sosyal politikalar yoluyla çocukların yaşamını geliştirmek için harcanan çabaları görmek için yukarıdaki "gelişimi yaşamla ilişkilendirme" bölümünü okuyunuz.

Bazı çocuklar yoksulluk ve diğer zorluklara yenilmezler. Onlar dayanıklılık gösterirler (Gutman, 2008). Bölümün başındaki Alice Walker hakkındaki hikayeye dönüp düşünürsek ırkçılığa, yoksulluğa, düşük sosyoekonomik düzeye ve gözündeki yaranın görüntüsünü bozmasına rağmen, başarılı bir yazar ve eşitlik mücadelesinde önder olabildi.

Çocukları, Alice Walker gibi dayanıklı kılan belirli özellikler var mıdır? Ya da Ted Kaczynski gibi zekâsına ve eğitimine rağmen bir katil yapan başka özellikler var mıdır? Bu konudaki araştırmaları inceledikten sonra Ann Masten ve çalışma arkadaşları (2004, 2006, 2007, 2009a, b; Masten, Burt, & Coatsworth, 2006; Masten ve diğerleri, 2009a, b) şu sonuca vardılar; zihinsel işlevlerin iyi olması gibi çok sayıda bireysel faktör dayanıklılığı etkilemektedir. Ayrıca, Şekil 1.5'de görüldüğü gibi onların aileleri ve bulundukları diğer ortamlar da belirli özellikler göstermektedir. Örneğin, dayanıklı çocukların, şefkatli bir ebeveyn figürüyle yakın ilişki içinde oldukları ve aile dışından bir yetişkinden de ilgi gördükleri ve yakın bağlarının olduğu görülmektedir.

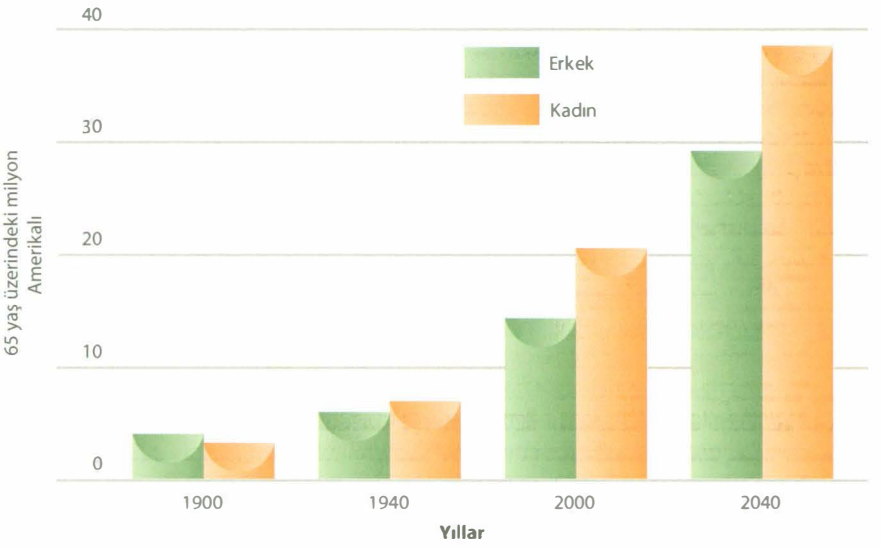
Kaynak	Özellikler
Bireysel	İyi bir zihinsel işlevsellik Sempatik, sosyal, uysal yaradılış Özgüven, yüksek öz saygı Yetenekler İnanç
Aile	Şefkatli ebeveyn figürüyle yakın ilişkiler Demokratik ebeveynlik: sıcaklık, yapı, yüksek beklentiler Sosyoekonomik avantajlar Geniş ve destekleyici aile bağlar
Aile Dışı Bağlam	Aile dışından ilgili yetişkinlerle bağlar Yararlı kuruluşlarla bağlantıda olma İyi okullara devam etme

ŞEKİL 1.5
DAYANIKLI ÇOCUKLARIN VE İÇİNDE BULUNDUKLARI BAĞLAMLARIN ÖZELLİKLERİ

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ŞEKİL 1.6

YAŞLANAN AMERİKA: 65 yaş ve üzerindeki Amerikalıların sayısı 1900'den bu yana çarpıcı biçimde artmaktadır ve 2040 yılına kadar daha da artacağı tahmin edilmektedir. Önemli bir artış 85 ve üzerindeki yaş grubunda ortaya çıkacaktır. Asırlıklar yani 100 yaş ve üzerindeki yaşlı kişiler, Birleşik Devletlerde en hızlı büyüyen yaş grubudur ve gelecek on yıllarda sayılarının artması beklenmektedir (Peris, 2007).



Maggie Kuhn, 1970 yılında beş yaşlı kadınla başlayan ve yaşlı yetişkinlerin sosyal koşullarını iyileştirmeyi hedefleyen uluslar arası destek grubu Gri Panterlerin kurucusudur.

Yaşam uzamının diğer ucundaki daha yaşlı yetişkinlerin iyiliğini sağlamak için de sosyal politikalar gerekmektedir (Moody, 2009). Örneğin, sağlık hizmetlerinin maliyetinin gittikçe artması ve daha yaşlı yetişkinlerin yeterli sağlık hizmetine ulaşamamaları temel sorunlardır (Ferrini & Ferrini, 2008). Bir araştırma, sağlık hizmeti sisteminin yaşlı yetişkinler için pek çok alanda başarısız olduğunu göstermiştir (Wenger ve diğerleri, 2003). Örneğin, yaşlı erişkinler kalp hastalığı gibi genel sağlık sorunlarında, kontrol amaçlı olarak önerilen sağlık hizmetini zamanın ancak % 52'sinde; yetersiz beslenme ve Alzheimer hastalığı için ise zamanın % 31'inde alabilmişlerdir.

Yaşlı yetişkinlerin iyiliğini sağlamadaki bu sorunlar iki olgu nedeniyle artmaktadır. Birincisi; Şekil 1.6'da görüldüğü gibi Birleşik Devletlerde yaşlı erişkinlerin sayısı çarpıcı olarak artmaktadır. İkincisi ise; bu daha yaşlı Amerikalıların yüksek olasılıkla daha fazla toplumsal yardıma ihtiyaç duymalarıdır. Daha önceki birkaç on yılla kıyaslandığında günümüzde Amerikalı yetişkinlerin evli olma olasılıkları daha düşük, çocuksuz olma ve yalnız yaşıyor olma olasılıkları ise daha yüksektir. 21. yüzyılda yaşlı nüfus artmaya devam ettikçe, gittikçe artan sayıda yaşlı erişkin eşsiz ya da çocuksuz olarak geleneksel destek kaynaklarından mahrum kalacaktır (Connidis, 2009). Bu bireylerin sosyal ilişkilere, sosyal ağlara ve desteğe ihtiyacı olacaktır (Knight & Sayegh, 2010).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Gelişimde yaşam boyu bakış açısının ayrıcı özelliklerini tartışır.

Gözden Geçir

- Gelişim kavramının anlamı nedir? Yaşam boyu gelişimin incelenmesi niçin önemlidir?
- Yaşam boyu bakış açısının temel özellikleri nelerdir? Bağlamsal etkilerin üç kaynağı nedir?
- Yaşam boyu gelişimde çağdaş konulardan bazıları nelerdir?

Bağlantı Kur

- Biyoloji, kültür ve bireysel yaşantıların etkileşim halinde gelişimi nasıl etkilediğine kitapta olmayan bir örnek veriniz.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Size çok az ya da şimdikinden oldukça farklı seçimler sunan bir kültürde yaşasaydınız gelişiminiz nasıl olurdu, hayal ediniz. Eğer aileniz çok daha zengin veya çok daha fakir olsaydı gelişiminiz nasıl farklı olurdu?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

2 Gelişimin Doğası

ÖH2 Gelişimde en önemli süreçleri, dönemleri ve konuları tanımlar.

Biyolojik, Bilişsel ve Sosyo-Duygusal Süreçler

Yaşın Önemi

Gelişim Dönemleri

Gelişimsel Konuları

Bu bölümde, gelişimsel süreçler ve dönemlerin ne anlama geldiğini ve yaşın kavramlaştırılmasındaki çeşitliliği anlamaya çalışacağız. Temel gelişimsel konuları ve onları anlamak için kullanabileceğimiz stratejileri inceleyeceğiz.

Eğer Alice Walker veya Ted Kaczynski'nin kendi yaşamları süresince nasıl ve niçin o şekilde geliştiklerini anlamak isterseniz bunu nasıl yapacaksınız? Herhangi bir kişinin yaşamı boyunca ortaya çıkan olayların kronolojik sırası, kolaylıkla kafa karıştırıcı ya da tekdüze olaylar silsilesi haline gelebilir. Bir bireyin gelişimini tanımlama ve anlamada iki kavram; gelişimsel süreçler ve dönemler, bir çerçeve oluşturmanıza yardımcı olur.

BİYOLOJİK, BİLİŞSEL VE SOSYO-DUYGUSAL SÜREÇLER

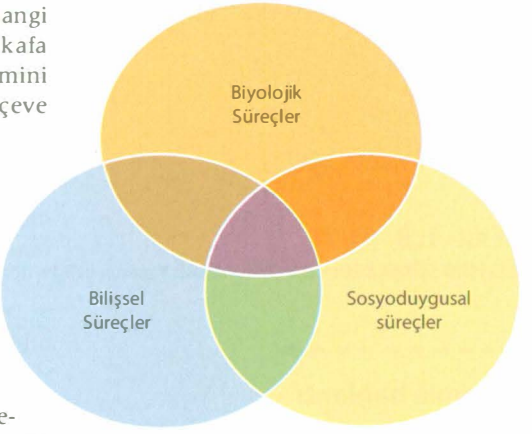
Bu bölümün başında gelişimi, döllenme ile başlayıp tüm yaşam boyunca süren değişme örüntüsü olarak tanımladık. Bu örüntü, biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerin bir ürünü olduğu için karmaşıktır (Bkz. Şekil 1.7)

Biyolojik Süreçler: Bireyin fiziksel yapısında değişme yaratan süreçlerdir. Ebeveynlerden gelen genler, beyin gelişimi, boy ve ağırlıkta artış, motor becerilerde değişim, beslenme, egzersiz, erinlikteki hormonal değişiklikler ve kalp damar sisteminde bozulmanın hepsi gelişimi etkileyen biyolojik süreçlere örnektir.

Bilişsel Süreçler: Bireyin dil, düşünce ve zekâsındaki değişiklikleri ifade eder. Karyolanın üzerinde asılı olan hareketli bir oyuncağı izleme, iki sözcüğü bir araya getirerek bir cümle oluşturma, bir şiiri ezberleme, bir film yıldızı olmanın nasıl bir şey olacağını hayal etme ve bulmaca çözmenin hepsi bilişsel süreçleri içerir.

Sosyoduygusal Süreçler: Bireyin diğer insanlarla ilişkilerindeki, duygularındaki ve kişiliğindeki değişimleri içerir. Bir bebeğin ebeveyninin dokunuşuna gülümseyerek karşılık vermesi, bir çocuğun oyun arkadaşına saldırganca bir davranışı, okul çağındaki çocukta girişkenliğin gelişimi, bir ergenin mezuniyet balosundaki neşesi ve yaşlı bir çiftin duygusal yakınlığı (muhabbeti) gelişimde sosyoduygusal süreçlerin rolünü yansıtır.

Biyolojik, Bilişsel ve Sosyoduygusal Süreçleri Bağlantılandırma: Biyolojik, Bilişsel ve Sosyoduygusal süreçler, ayrılmaz bir şekilde birbirine geçmiş durumdadır (Diamond, 2009). Ebeveynin dokunuşuna gülümseyerek tepki veren bir bebeği düşünün. Bu tepki, biyolojik süreçlere (dokunma ve dokunmaya tepkinin fiziksel doğası), bilişsel süreçlere (kasıtlı davranışları anlama yeteneği) ve sosyoduygusal süreçlere (gülümseme sıklıkla olumlu bir duyguyu yansıtır ve bizim diğer insanlarla olumlu bağlar kurmamıza yardım eder) bağlıdır. Bu süreçler arasındaki bağlantı hiçbir yerde hızla gelişen şu iki alandaki kadar belirgin değildir:



ŞEKİL 1.7

GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLERDE YER ALAN SÜREÇLER: Bireyler gelişirken biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçler etkileşim halindedir.

Bilişsel süreçler: Bireyin düşünce, zekâ ve dilindeki değişimler.

Biyolojik süreçler: Bireyin fiziksel doğasındaki değişimler.

Sosyoduygusal süreçler: Bireyin diğer insanlarla ilişkilerindeki, duygularındaki ve kişiliğindeki değişimler.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ŞEKİL **1.8**

GELİŞİM SÜREÇLERİ VE DÖNEMLERİ: Yaşamın gelişim dönemlerinin ortaya çıkışı, biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerden etkilenmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Beyin gelişimi: Ergen beynindeki değişim ile ergenin duygu dalgalanmaları ve daha fazla risk almaları arasında bir bağlantı var mıdır? 11. Bölüm, s. 372.

- *Gelişimsel bilişsel nörobilim*, gelişim, bilişsel süreçler ve beyin arasındaki bağlantıyı inceler (Diamond, Casey, & Munakata, 2011).
- *Gelişimsel sosyal nörobilim*, gelişim, sosyoduygusal süreçler ve beyin arasındaki bağlantıları inceler (Calkins & Bell, 2010; de Haan & Gunnar, 2009).

Biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerin iki yönlü olduğunu gösteren pek çok örnek vardır. Örneğin, biyolojik süreçler bilişsel süreçleri etkileyebilir veya tam tersi olabilir. Bu yüzden gelişimin farklı süreçlerini farklı yerlerde ele alacak olmamıza rağmen beden ve zihin olarak birbirine karşılıklı olarak bağlı bütünleşik bir bireyin gelişiminden söz ettiğimizi aklınızdan çıkarmayın. Kitabın birçok yerinde bu bağlantılara dikkat çekeceğiz.

GELİŞİM DÖNEMLERİ

Biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerin karşılıklı etkileşimiyle insanın yaşam dönemleri ortaya çıkar (Bkz. Şekil 1.8). Gelişim dönemi, bir kişinin yaşamında belirli özelliklerle tanımlanan bir zaman dilimine işaret eder. Düzenleme ve daha iyi anlama amacıyla genellikle gelişimi dönemlerle tanımlarız. En yaygın olarak kullanılan gelişim dönemleri sınıflandırması Şekil 1.8'de görüldüğü gibi sekiz ardışık dönemi içerir. Dönemler için belirtilen yaklaşık yaş sınırları, bir dönemin ne zaman başlayıp bittiği hakkında genel bir fikir verir

Doğum öncesi dönem, döllenmeden doğuma kadar olan zamandır. Tek bir hücreden beyni ve davranışsal yetileri olan tam bir organizmaya doğru hızlı bir büyümeyi içerir ve yaklaşık olarak 9 aylık bir dönemdir.

Bebeklik, doğumdan 18 veya 24. aya kadar olan dönemdir. Bebeklik, yetişkinlere aşırı bağımlılığın olduğu bir evredir. Bu dönem boyunca dil, sembolik düşünce, duyusal motor eşgüdüm ve sosyal öğrenme gibi birçok psikolojik aktivite yeni yeni başlar.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İlk çocukluk, bebeklik döneminin bitiminden 5 veya 6 yaşına kadar olan gelişimsel dönemdir ve bazen "okul öncesi yılları" da denir. Bu dönemde küçük çocuklar yeterliklerini artırırlar ve kendilerine bakmayı öğrenirler, okula hazır olmayı sağlayan becerileri (yönergeleri takip etme, harfleri tanıma gibi) geliştirirler ve akranlarla oyunda daha çok zaman harcarlar. İlköğretim birinci sınıf, tipik olarak erken çocukluğun sonuna işaret eder.

Orta ve ileri çocukluk, yaklaşık olarak 6-11 yaşları arasındaki döneme, hemen hemen ilkokul yıllarına denk gelir. Bu dönemde temel okuma, yazma ve aritmetik becerileri tam olarak öğrenilir. Çocuk, formel olarak daha geniş bir dünyaya ve kültüre maruz kalır. Başarı, çocuğun dünyasının daha merkezi bir teması haline gelir ve kendilik kontrolü (öz kontrol) artar.

Ergenlik, gelişimin çocukluktan ilk yetişkinliğe geçiş dönemidir ve yaklaşık 10-12 yaşlarında başlayıp 18-21 yaşlarında biter. Ergenlik, kilo ve boydaki ani artış, vücut hatlarında değişiklik ve cinsel özelliklerin gelişimi (göğüslerin belirmesi, genital bölge ve yüzde tüylerin çıkması ve sesin kalınlaşması) gibi hızlı fiziksel değişimlerle başlar. Gelişimin bu noktasında bağımsızlık ve kimlik arama belirgindir. Düşünce daha mantıksal, soyut ve idealisttir. Aile dışında geçirilen zaman artmıştır.

İlk yetişkinlik, 20'li yaşların başında başlar ve 30'lu yaşlar boyunca devam eder. Kişisel ve ekonomik bağımsızlık kazanma, kariyer geliştirme ve pek çok kişi için eş seçme, biriyle yakın ilişki içinde yaşamayı öğrenme, bir aile oluşturma ve çocuklara bakma zamanıdır.

Orta yetişkinlik, yaklaşık 40 yaşından 60 yaşına kadar olan gelişim dönemidir. Kişisel ve sosyal sorumluluk ve katılımı genişletme, yetkin ve olgun bireyler olmaları için sonraki kuşağa yardım etme ve bir meslekte doyuma ulaşma ve sürdürebilme zamanıdır.

İleri yetişkinlik, 60'lı veya 70'li yıllarda başlayan ve ölüme kadar süren dönemdir. Hayatı gözden geçirme, emeklilik ve azalan güç ve bozulan sağlık nedeniyle beliren yeni sosyal rollere uyum sağlama zamanıdır.

İleri yetişkinlik gelişim dönemleri içinde en uzun zaman dilimini kapsar ve daha önce belirtildiği gibi bu yaş grubundaki kişilerin sayısı hızla artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da yaşam-boyu gelişim uzmanları, ileri yetişkinlik dönemindeki değişime daha çok önem vermektedir (Schibe, Freund, & Baltes, 2007). Paul Baltes ve Jacqui Smith (2003), en büyük değişikliklerin yaşlı yetişkinlerde yaklaşık 85 yaşında "en yaşlı-yaşlı" oldukları zaman ortaya çıktığını öne sürerler. Örneğin, "genç-yaşlılar" (bu analizde 65-84 yaş grubu olarak sınıflandırıldılar) fiziksel ve bilişsel zindeliklerini korumada çok yüksek bir potansiyele sahiptirler, bilişsel kapasitelerinin büyük bir kısmını koruyabilirler ve yaşlanmanın kazanç ve kayıplarıyla başa çıkmak için stratejiler geliştirebilirler. Tersine, en yaşlı yaşlılar (85 yaş ve üzeri) bilişsel becerilerde önemli derecede kayıp gösterirler, kronik stresleri artar ve daha dayanıksızdırlar (Baltes & Smith, 2003).

Bu nedenle Baltes ve Smith, 60'lı yaşlardan 80'lerin ortalarına kadar dikkate değer bir esneklik ve uyum kapasitesi olduğunu, fakat en yaşlı-yaşlılar, işlevsel kapasitelerinin sınırına ulaşmış oldukları için onların durumlarını iyileştirme amaçlı çabalardan sonuç almanın zor olduğunu ifade etmektedirler.

"Bu, yetişkinliğe giden yoldur. Sen buradasın."

© Robert Weber/The New Yorker Collection/
www.cartoonbank.com

Dört Çağ: Yetişkin gelişimine ve yaşlanma konusuna odaklanmış olan yaşam-boyu gelişimcileri, yaşam boyu gelişimi, genellikle dört "çağ" ile tanımlamaktadır (Baltes, 2006; Willis ve Schaie, 2006):

İlk çağ: Çocukluk ve ergenlik
İkinci çağ: İlk yetişkinlik (20-50 yaş arası)
Üçüncü çağ: Yaklaşık olarak 60-79 yaşlar arası
Dördüncü çağ: Yaklaşık 80 yaş ve yukarısı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Çocuklarımızın çocuklarının çocukları. Bizim size baktığımız gibi geriye doğru bize bakın; biz hayallerimiz sayesinde birbirimizle bağlantıdayız. Eğer birbirimizi anlayabiliyorsak birbirimizin varlığını hayal edebildiğimiz, kendimizi farklı yaşlarda, ileride ya da geride düşleyebildiğimiz içindir.

—Roger Rosenblatt
Amerikalı yazar, 20. yüzyıl

Bu kavramlaştırmada ana vurgu, üçüncü ve dördüncü çağlar üzerinedir. Özellikle üçüncü çağdaki bireylerin önceki kuşaklardaki atalarına göre daha sağlıklı oldukları, daha aktif ve üretken bir yaşam sürdürebileceklerini gösteren deliller artmaktadır. Bununla birlikte, yaşlılar 80'li yaşlarına ulaştıklarında, özellikle de 85 yaş ve yukarısında (4. çağ) sağlık ve iyilik birçok erişkinde kötüleşmektedir.

Gelişim Dönemlerinin Birinden Diğerine Bağlantılar: İnsanın yaşam boyu gelişim dönemleriyle ilgili olarak bir konunun daha açıklanması gerekir. Biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçler arasında bağlantılar olduğu gibi yaşam boyu gelişim dönemleri arasında da pek çok bağlantı vardır. Yaşam boyu gelişimin incelenmesindeki anahtar yön, bir dönemdeki gelişimin diğer bir dönemle nasıl bağlantılı olduğudur. Örneğin bireyler ergenlik dönemine ulaştığında, yaşamlarında o ana kadar yer alan pek çok gelişimi ve deneyimi düşünürler. Örneğin, bir ergen kız depresyona girdiğinde, onun depresyonu, yakın zamandaki ya da şimdiki gelişimiyle olduğu gibi erken dönemdeki gelişimiyle de ilişkilendirilebilir mi? Kitap boyunca gelişim dönemleri arasındaki bu türden bağlantılara dikkat çekeceğiz. "Gelişimle Bağlantı" başlıklı kutucuklar, şimdi okuduğunuz materyali önceki ve sonrakilerle ilişkilendirmeniz için size rehber olacaktır.

YAŞIN ÖNEMİ

Gelişim dönemlerini betimlerken her bir dönem için yaklaşık yaş sınırını da belirttik. Fakat bunun yanı sıra aynı yaştaki bireylerin yetilerinde farlılıklar olduğunu da vurguladık ve yaşla ortaya çıkan değişmelerin nasıl abartılabileceğini de gördük. Bir bireyi anlamaya çalışırken yaş ne kadar önemlidir?

Yaş ve Mutluluk: Yaşamda bir yaş, diğerinden daha iyi olabilir mi? Araştırmacılar bu soruya yanıt aradıklarında tutarlı sonuçlar elde edemediler. Yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda mutluluğun yaşla arttığı (Rodgers, 1982) ve bazılarında farklı yaşlardaki yetişkinlerin mutluluğunda bir fark olmadığı (Inglehart, 1990) bulundu. Diğer bazı araştırmalarda ise "U" şeklinde, en az mutluluğun 30-40 yaşlarında ortaya çıktığı bir eğri elde edildi (Mroczek & Kolarz, 1998). Bununla birlikte artan sayıda araştırma sonucu, en azından Birleşik Devletlerde yetişkinlerin yaşlandıkça daha mutlu olduklarını göstermektedir (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001; Ehrlich & Isaacowitz, 2002). Geniş çaplı, 18 ila 88 yaşları arasında yaklaşık 28.000 kişinin katıldığı bir çalışma, mutluluğun yaşla arttığını gösterdi (Yang, 2008). Örneğin 10'lu yaşların sonlarında ve 20'li yaşların başlarında % 24 olan mutluluk oranıyla karşılaştırıldığında 88 yaşındakilerin % 33'ü mutluydu. Niçin yaşlı insanlar, genç insanlar kadar hatta onlardan daha fazla yaşam doyumu ve mutluluk bildirmektedir? Yaşlı yetişkinler, fiziksel problemlerdeki ve kayıplardaki artışa rağmen elde ettikleriyle yetinebilmektedirler, kendileri için önemli olan insanlarla daha iyi ilişkiler içindedirler, başarı baskısını daha az hissetmektedirler ve boş zaman faaliyetlerine daha fazla zaman ayırabilmektedirler. Ayrıca, uzun yıllar içinde edindikleri deneyimleri kullanarak içinde bulundukları koşullara akıllıca uyum sağlayabilmektedirler (Cornwell, Schumm, & Laumann, 2008; Ram ve diğerleri, 2008). Bir çalışmada, büyük doğum dalgasında (baby boom) yani 1946 ila 1964 yılları arasında doğan yetişkinlerin, daha önce doğan bireylere göre daha az mutluluk bildirmelerinin nedeni, muhtemelen bu savaş sonrası kuşağın, daha önceki kuşakların yaptığı gibi yaşları ilerlese de büyük isteklerini ve idealist umutlarını azaltmamalarıdır. Eninde sonunda yaşlanacağımız için yaşlandığımızda büyük olasılıkla gençken olduğu kadar hatta daha da fazla mutlu olacağımızı bilmemiz iyidir.

Yaş Kavramları: Bazı yaşam boyu gelişim uzmanlarına göre takvim yaşı, bir kişinin psikolojik gelişimini anlama açısından çok da uygun değildir (Botwinick, 1978). Takvim yaşı, doğumdan başlayarak geçen yılların sayısıdır. Zaman, deneyimin kaba bir göstergesi olduğu için herhangi bir şeyin nedeni olarak gösterilemez. Dahası takvim yaşı, yaşı ölçmenin tek yolu değildir. Gelişimin farklı alanları olduğu gibi, yaşı ele almanın da farklı yolları vardır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

(Solda) Pam McSwain, 60 yaşında, 2009'da Tennesse Memphis'de yaşlılar olimpiyatında yarışırken; (sağda) hareketsiz aşırı kilolu orta yaşta bir erkek. *Pam McSwain'in takvim yaşı daha fazla olmasına rağmen biyolojik yaşı resimdeki orta yaş erkeğinden daha küçük olabilir mi?*

Yaş, sadece takvim yaşı olarak değil, aynı zamanda biyolojik yaş, psikolojik yaş ve sosyal yaş olarak da kavramlaştırılmaktadır (Hoyer ve Roodin, 2009). Biyolojik yaş, kişinin biyolojik sağlığının yaşıdır. Biyolojik yaşı belirlemek, kişinin hayati organlarının işlev görme kapasitelerini bilmeyi gerektirir (Westendorp & Kirkwood, 2007). Bir kişinin bu tür kapasitesi kendisiyle kıyaslanabilir yaşta olan diğerlerininkinden daha iyi veya daha kötü olabilir. Kişinin biyolojik yaşı ne kadar küçükse, kronolojik yaşı önemli olmaksızın daha uzun yaşayacağı beklenir.

Psikolojik yaş ise aynı kronolojik yaştaki diğer bireylere kıyasla bir bireyin uyum sağlama kapasitesidir. Bu nedenle öğrenmeyi sürdüren yaşlı erişkinler, öğrenmeye devam etmeyen yaşıtlarına göre daha esnek, daha güdülü ve olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları ve ayrıca duygularını kontrol edebildikleri ve sağlıklı düşünebildikleri için daha uyumlu davranışlar gösterirler (Deep, Vahia, & Jeste, 2010; Park & Huang, 2010). Yetmiş yıl boyunca 1200'den fazla bireyi inceleyen boylamsal bir çalışmada, kişilik özelliği olarak özdisiplinin (örneğin düzenli, dikkatli ve disiplinli olmanın) çocukluktan ileri yetişkinliğe düşük ölüm riskini yordadığı gösterilmiştir (Martin, Friedman, & Schwartz, 2007).

Eğer kaç yaşında olduğunu bilmezsen kaç yaşında olurdun?

—Satchel Paige

Amerikalı beyzbol oyuncusu, 20. yüzyıl

Sosyal yaş bir kişinin yaşıyla bağlantılı olan sosyal rolleri ve beklentileri ifade eder (Phillipson & Baars, 2007). "Anne" rolünü ve o role eşlik eden davranışları düşünün (Hoyer & Roodin, 2009). Yetişkin bir kadının davranışını önceden tahmin etmede, onun 3 yaşında bir çocuğunun olduğunu bilmek, 20 ya da 30 yaşında olduğunu bilmekten çok daha önemli olabilir.

Yaşam boyu gelişim uzmanı Bernice Neugarten (1988) Amerikan toplumunda takvim yaşının gittikçe daha elverişsiz bir niteleme olduğunu savunmaktadır. Gerçekten de 28 yaşında bir belediye başkanı, 35 yaşında bir büyükanne, 65 yaşında bir okulöncesi çocuk babası, 55 yaşında işe giren bir dul hanım ve 70 yaşında bir öğrenci, artık yaşam olaylarının uygun zamanlaması hakkında eski varsayımların yaşantımıza yön vermediğini göstermektedir. Evlenme, çocuk sahibi olma ve emekli olma gibi belirli yaşam olaylarının ne zaman olması gerektiği konusunda ise hala bazı beklentilerimiz vardır. Bununla birlikte, toplumumuzda takvim yaşı, bu yaşam olaylarını daha az doğrulukla yordar hale geldi. Dahası, günümüz dünyasında, nasıl yakınlık kuracağımız, başarı ya da başarısızlıkla nasıl başa çıkacağımız gibi konular yaşam boyunca tekrar tekrar karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam boyu bakış açısına göre, bir bireyin tam bir yaş profili sadece takvim yaşını değil keza biyolojik yaşı, psikolojik yaşı ve sosyal yaşı da içerir. Örneğin,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

70 yaşında (takvim yaşı) bir adamın fiziksel sağlığı yerinde olabilir (biyolojik yaş), bellek problemleri yaşayabilir ve eşinin yakın zamanda hastaneye yatmış olmasının getirdiği sıkıntılarla iyi bir şekilde baş edemeyebilir (psikolojik yaş) ve düzenli olarak golf oynadığı birçok arkadaşı olabilir (sosyal yaş).

gelişimle **bağlantı**

Kalıtım ve Çevre: Belli genler belli çevresel deneyimlerle bağlantılı olabilir mi? 2. Bölüm, s. 74.

GELİŞİMSEL KONULAR

Ted Kaczynski bir katil olarak mı doğdu veya onun hayatı mı onu buna dönüştürdü? Kendisine göre, çocukluğu, yaşadığı güçlüklerin kökenini oluşturmaktaydı. Bir erkek çocuğunun bedeninde bir dahi olarak büyüdü ve diğer çocuklarla asla anlaşamadı. Onun küçük yaşlardaki deneyimleri daha sonraki yaşamını belirledi mi? Sizin yaşamınız boyunca yolculuğunuz önceden planlandığı gibi miydi yoksa deneyimleriniz sizin yolunuzu değiştirdi mi? Yolculuğunuzda erken yaşantılarınız sonrakilerden daha önemli miydi? Sizin yolculuğunuz belli yerlerde durarak bir asansörle gökdelene çıkmak gibi mi yoksa yumuşak gelgitlerle bir nehirde gemiyle yol almak gibi mi? Bu sorular, gelişimin doğasıyla ilgili üç konuya işaret eder: Kalıtım ve çevrenin oynadığı roller, durağanlık ve değişme, süreklilik ve süreksizlik.

Gelişimdeerken ve geç deneyim konularının doğası nedir?

Kalıtım ve Çevre: Kalıtım-çevre konusu, gelişimin kalıtım ve çevreden etkilerime derecesiyle ilgilidir. Kalıtım yani doğuştan getirdiğimiz donanım, bir organizmanın biyolojik mirasını; çevre yani edindiğimiz donanım ise organizmanın çevresel deneyimini ifade eder.

Kalıtımın rolünü vurgulayanlara göre, ayçiçeği bitkisinin çevre koşulları nedeniyle zayıf kalmadıkça düzenli bir şekilde gelişmesi gibi insan da düzenli bir şekilde büyür. Evrimsel ve genetik temel, büyüme ve gelişimde ortak özellikleri üretir (Brooker, 2011; Raven, 2011). Konuşmadan önce yürürüz, iki kelimeden önce tek kelime söyleriz, bebeklik döneminde hızlı, erken çocuklukta daha yavaş büyürüz, erinlikte cinsiyet hormonlarının hızlı salınışını yaşarız, ileri ergenlik ve ilk yetişkinlikte fiziksel kuvvetin zirvesine ulaşırız ve daha sonra bu kuvvetimiz azalır. Kalıtımın önemini savunanlar, psikolojik açıdan yararsız veya düşmanca olan aşırı uçta çevrelerin gelişimi baskıladığını kabul ederler. Bununla birlikte, temel büyüme eğilimlerinin insanlarda genetik olarak programlanmış olduğuna inanırlar (Mader, 2011).

Öte yandan diğer psikologlar gelişimde çevrenin veya çevresel deneyimlerin önemini vurgularlar (Kopp, 2011; Sandler, Wolchik, Schoenfelder, 2011). Deneyimler, kişinin biyolojik çevresinden (beslenme, tıbbi bakım, ilaçlar ve fiziksel kazalar) sosyal çevresine (aile, akranlar, okullar, toplum, medya ve kültür) kadar her şeyi içine alır.

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: İnsanlar yetişkinlik yıllarına doğru ilerlerken kişilik ne kadar değişir? 16. Bölüm, s. 514.

Durağanlık ve Değişme: Misafirler geldiğinde koltuğun arkasına saklanan utangaç bir çocuk, büyüdüğünde okul eğlencelerinde hiç dansa kaldırılmayan bir genç kız mı olur yoksa bu çocuk sosyal ve konuşkan bir birey olabilir mi? Eğlenceye düşkün ve gamsız bir ergen, yetişkin olduğunda sabah 9 akşam 5 mesaisi olan bir işte zorluk çeker mi? Bu sorular durağanlık-değişme konusunu yansıtır ve yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan kişilik özelliklerinin yaşam boyunca ne ölçüde devam edeceği ya da değişeceğiyle ilgili bilgi verir.

Gelişimde durağanlığı vurgulayan birçok gelişimci, durağanlığın kalıtımın ve yaşamın erken dönemlerindeki deneyimin bir sonucu olduğunu öne sürer. Örneğin, eğer bir birey, tüm yaşamı boyunca utangaç ise (Ted Kaczynski gibi) bu durağanlık, muhtemelen bebek veya küçük bir çocukken insanlarla etkileşiminde yaşadığı büyük strese ve kalıtıma bağlıdır.

Değişimi vurgulayan gelişimciler ise daha sonraki deneyimlerin bireyde değişme yaratabildiği yönünde daha iyimser bir görüşe sahiptirler. Yaşam-boyu bakış açısında esnekliğin, diğer bir deyişle değişme potansiyelinin, yaşam boyunca mümkün olduğunu hatırlayalım. Paul Baltes (2003) gibi uzmanlar, ilerleyen

Kalıtım-çevre tartışması: Gelişimin öncelikli olarak kalıtımdan mı çevreden mi etkilendiği tartışmasıdır. Kalıtım organizmanın biyolojik mirasını ifade ederken, çevre çevresel deneyimleri ifade eder. "Kalıtım destekçileri" biyolojik mirasın, "çevre destekçileri" ise çevresel deneyimlerin gelişim üzerinde en önemli etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir.

Durağanlık-değişme konusu: Ne ölçüde, önceki deneyimlerimizle uyumlu biri olarak geliştiğimizle (durağanlık) ya da ne ölçüde önceki gelişim dönemlerinde olduğumuzdan farklı biri olarak (değişim) geliştiğimizle ilgilidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yaşla birlikte ve yaşlılıkta yeni bilgiler öğrenme anlamında değişim gösterme kapasitesinin daha az olduğunu kabul ederler. Ancak, birçok yaşlı yetişkin, daha önce öğrendiklerini uygulamada iyi olmaya devam eder.

Yaşamın erken ve geç dönemlerinde elde edilen deneyimlerin rolleri, durağanlık-değişme konusunun bir yönü olarak uzun zamandır hararetli biçimde tartışılmaktadır (Phillips ve Lowenstein, 2011; Schaie, 2010a, b). Bazıları, bebeklerin, yaşamın ilk yılında veya sonrasında sıcak ve sevecen bir bakım almazlarsa gelişimlerinin asla sağlıklı olmayacağını öne sürer (Berlin, Cassidy & Appleyard, 2008). Geç deneyimi savunanlar ise çocukların gelişim sürecinde kolayca şekillendirilebilir olduğunu düşünürler ve daha sonraki (geç dönemdeki) duyarlı bakımı, erken yaşlardaki duyarlı bakım kadar önemli kabul ederler (Siegler ve diğerleri, 2009).

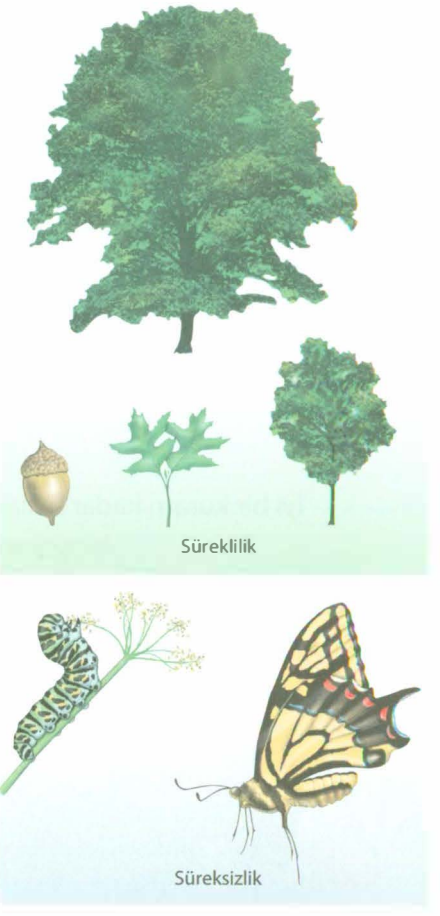
Süreklilik ve Süreksizlik: Gelişimsel değişimler derece derece (tedrici) mi yoksa aniden mi ortaya çıkar? Bir an için kendi gelişiminizi düşünün. Adım adım gelişerek mi bugünkü halinize geldiniz? Yoksa büyürken ani ve belirgin değişimler yaşadınız mı? Çoğunlukla, çevreyi savunan gelişimciler, gelişimi derece derece olan, sürekli bir süreç olarak tanımlarlar. Kalıtımı vurgulayanlar ise gelişimi, genellikle farklı dönemlerden oluşan bir dizi olarak tanımlarlar.

Süreklilik süreksizlik konusu, gelişimin ne ölçüde tedrici ve birikimli (süreklilik) veya ne ölçüde dönemler halinde (süreksizlik) bir değişim içerdiğiyle ilgilidir. Sürekliliği ele alırsak, bir meşe fidanının kocaman bir meşe ağacı olarak büyümesi bir örnektir (Bkz. Şekil 1.9). Benzer şekilde, çocuğun ilk sözcüğü, her ne kadar ani beliren ve süreksiz bir olay gibi görünse de gerçekte haftalar ve aylarca süren büyüme ve alıştırmaların bir sonucudur. Erinlik de ani gibi görülebilir, fakat birkaç yıl devam eden tedrici bir sürecin sonucudur.

Süreksizlik ise, bir böceğin önce tırtıldan bir kozaya ondan da kelebek haline gelişi gibi değişim, niceliksel olmaktan çok niteliksel olarak farklı evreler dizisi şeklinde gerçekleşir. Benzer şekilde, bir çocuk dünya hakkında soyut düşünemezken birden bire bunu yapabilir hale gelir. Bu, niceliksel ve sürekli bir değişimden ziyade niteliksel ve süreksiz bir gelişimsel değişimdir.

Gelişimsel Konuların Değerlendirilmesi: Yaşam-boyu gelişimcilerinin pek çoğu, gelişimin tümüyle kalıtımsal veya çevresel, tümüyle durağan veya değişken ve tümüyle sürekli veya süreksiz olmadığını kabul ederler (Staudinger & Gluck, 2011). Kalıtım ve çevre, durağanlık ve değişme, süreklilik ve süreksizlik, yaşam boyu gelişimi birlikte tanımlarlar.

Her ne kadar çoğu gelişimci bu üç önemli konuda aşırı uçlarda yer almasa da, bu faktörlerin her birinin gelişimi ne kadar güçlü bir şekilde etkilediği heyecanla tartışılmaktadır (Goldsmith, 2011; Phillips ve Lowenstein, 2011).



ŞEKİL 1.9
GELİŞİMDE SÜREKLİLİK VE SÜREKSİZLİK: *Gelişimimiz bir meşe fidanından kocaman bir meşe ağacına doğru derece derece (tedrici) midir? Yoksa aniden kelebeğe dönüşen bir tırtılınki gibi midir?*

Süreklilik-süreksizlik konusu: Gelişimin ne ölçüde tedrici ve birikimli (süreklilik) veya birbirinden farklı dönemler (süreksizlik) halinde ortaya çıkan bir değişim olduğuna odaklanır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Gelişimde en önemli süreçleri, dönemleri ve konuları tanımlar.

Gözden Geçir

- Üç temel gelişimsel süreç nedir?
- Sekiz temel gelişimsel dönem nedir?
- Yaş gelişimle nasıl bağlantılıdır?
- Üç temel gelişimsel konu nedir?

Bağlantı Kur

- Önceki bölümde biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal süreçleri tartıştık. Bu süreçlerde yer alan hangi kavramlar, bu bölümde tartışılan kalıtım çevre konusundakilere benzerdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizin için kendinizi en iyi hissedeceğiniz bir yaş olduğunu ya da olacağını düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse bu hangi yaştı ya da hangi yaş olacak? Niçin?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

3 Gelişim Kuramları

ÖH3 İnsan gelişimiyle ilgili temel kuramları açıklar.

- Psikanalitik Kuramlar
- Bilişsel Kuramlar
- Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramlar
- Etolojik Kuram
- Ekolojik Kuramlar
- Eklektik Kuramsal Yönelim

Gelişimde kalıtım ve çevrenin, durağanlık ve değişmenin ve süreklilik ve süreksizliğin rolleri hakkındaki soruları nasıl cevaplayabiliriz? Örneğin, yaşlılıkta bellekte ortaya çıkan bozulmanın önlenip önlenemeyeceğini, ihmale uğramış bir çocukta yaratılan hasarı özel bir bakımın onarıp onaramayacağını nasıl belirleyebiliriz? Bilimsel yöntem, bu türden soruları yanıtlamak için en iyi araçtır.

Bilimsel yöntem esas olarak dört aşamalı bir süreçtir: (1) İncelenecek olan problem veya süreci kavramlaştırma, (2) araştırma bilgisini (veriyi) toplama, (3) veriyi analiz etme ve (4) sonuç çıkarma.

İyi bir kuram kadar kullanışlı bir şey yoktur.

—**Kurt Lewin**

Amerikalı Sosyal Psikolog, 20. yüzyıl

İlk adımda araştırmacılar incelenecek problemi formüle etmek için genellikle kuramlardan yararlanırlar ve hipotezler geliştirirler. **Kuram**, bir olayı açıklamaya ve yordamalar yapmaya yardımcı olan birbiriyle uyumlu ve bağlantılı fikirler topluluğudur. Kuram, sınanabilir belirli iddialar ve yordamalar yani **hipotezler** öne sürebilir. Örneğin, akıl hocalığı (koçluk) üzerine bir kuram, bir yetişkinden alınan uzun süreli destek ve rehberliğin yoksul bir çevreden gelen çocukların yaşamında bir fark yarattığını, çünkü çocuklara, koçun davranışlarını ve stratejilerini gözleme ve taklit etme için fırsat yaratıldığını öne sürebilir.

Bu bölüm, gelişimi açıklamada beş temel kuramsal yaklaşımın anahtar yönlerini ele alır. Bu kuramlar, psikanalitik, bilişsel, davranışsal ve sosyal bilişsel, etolojik ve ekolojik kuramlardır. Her biri yaşam boyu gelişim bilmecesinin anlaşılmasına önemli katkılarda bulunur. Kuramlar gelişimin belli yönleri üzerinde birbirleriyle uyuşmasalar da içerdikleri fikirlerin pek çoğu birbirine zıt olmaktan çok birbirini tamamlayıcıdır. Hepsi birlikte, yaşam boyu gelişimi bütün zenginliğiyle tam olarak anlamamızı sağlar.

Sigmund Freud, psikanalitik kuramın önde gelen mimarı. *Freud bireyin kişiliğinin oluşumunu nasıl tanımlar?*

Bilimsel yöntem: Doğru bilgiye ulaşmak için kullanılan bir yaklaşım. Şu adımları içerir: (1) Problemi kavramsallaştırma, (2) veri toplama, (3) sonuç çıkarma ve (4) araştırma sonuçlarını ve kuramı gözden geçirme.

Kuram: Olayları açıklamaya ve yordamalar yapmaya yardımcı olan, birbirleriyle bağlantılı ve uyumlu düşünceler seti.

Hipotezler: Doğruluğu sınanabilen belirli varsayım ve yordamalar.

Psikanalitik kuramlar: Gelişimi temel olarak bilinçdışıyla ve duygularla açıklar. Davranış yalnızca yüzeysel bir özelliktir ve davranışı anlamak için zihnin sembolik işleyişi analiz edilmelidir. Ebeveynlerle yaşanan erken dönem deneyimler vurgulanmaktadır.

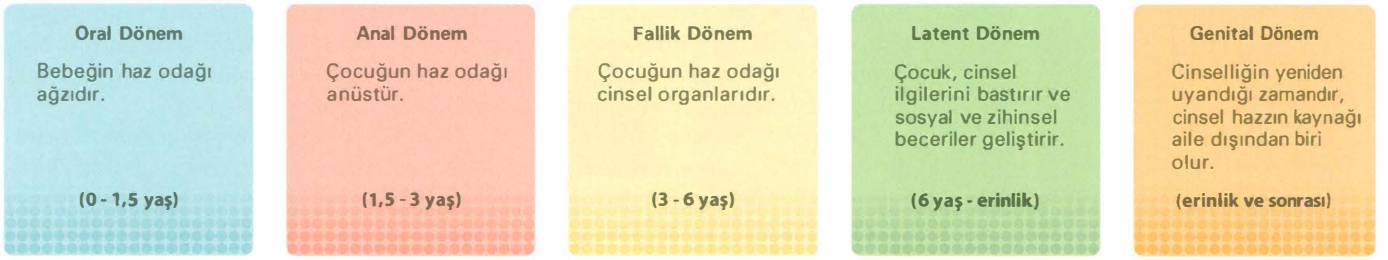
PSİKANALİTİK KURAMLAR

Psikanalitik kuramlar, gelişimi esas olarak bilinçdışı (farkındalık ötesi) ve büyük ölçüde duygu ağırlıklı bir içerikle tanımlarlar. Psikanalitik kuramlar, davranışın yüzeysel bir özellik olduğunu, gelişimi gerçek şekilde anlamanın davranışın sembolik anlamlarını ve zihnin derinliklerindeki işleyişi analiz etmeyi gerektirdiğini vurgularlar. Bu kuramlar ayrıca ebeveynlerle erken dönemdeki etkileşimin, gelişimi büyük ölçüde şekillendirdiğini vurgular. Psikanalitik kuramların temeli, Sigmund Freud'un (1856-1939) kuramıdır ve kuramda bu özelliklerin altı çizilmektedir.

Freud'un Kuramı: Freud, hastalarını dinledikçe, sorguladıkça ve analiz ettikçe onların sorunlarının hayatlarının ilk yıllarındaki deneyimlerin sonucu olduğuna inandı. Çocuklar büyüdükçe haz odaklarının ve cinsel dürtülerinin ağızdan anüse ve en sonunda genital organlara kaydığını düşündü ve bu süreçte psikanalitik gelişimin beş evresinden geçtiğimizi öne sürdü: Oral, anal, fallik, latent (gizil) ve genital (Bkz. Şekil 1.10). Freud'a (1917) göre bizim yetişkin kişiliğimiz her bir dönemdeki haz kaynakları ve gerçeğin talepleri arasındaki çatışmaları nasıl çözdüğümüze göre belirlenir.

Freud'un kuramı, birçok psikanalitik kuramcı tarafından yeniden ele alınarak büyük ölçüde değiştirilmiştir. Günümüz psikanalitik kuramcılarının çoğu, Freud'un, cinsel dürtüleri aşırı derecede vurguladığında birleşirler ve bireyin gelişiminin belirleyicisi olarak kültürel deneyimleri daha öne çıkarırlar. Bilinçdışı düşünce, merkezi bir tema olarak kalmakta; fakat düşünce, Freud'un öngördüğünden daha büyük bir rol oynamaktadır. Bundan sonra, Freud'un fikirlerinin önemli bir yenileyicisi olan Erik Erikson'ın görüşlerinden söz edeceğiz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



ŞEKİL 1.10

FREUD'UN DÖNEMLERİ: Freud cinsel motivasyonu vurguladığı için onun gelişim dönemleri, psikoseksüel dönemler olarak bilinir. Ona göre herhangi bir dönemde haz gereksinimi, gereğinden az ya da aşırı doyurulduğunda birey, gelişimin o döneminde kalır, o döneme sabitlenir.

Erikson'ın Psikososyal Kuramı: Erik Erikson (1902-1984), Freud'un katkılarını kabul etmiş fakat insan gelişiminin bazı önemli boyutlarını yanlış değerlendirdiğini düşünmüştür. Öncelikle Erikson, Freud'un savunduğu gibi psikoseksüel dönemler yerine psikososyal dönemler içinde geliştiğimizi öne sürmüştür. Freud'a göre, insan davranışının asıl güdüsü, cinsel doğada iken Erikson'a göre sosyal doğadadır ve diğer insanlarla birlikte olma isteğini yansıtır. Freud'a göre bizim temel kişiliğimiz yaşamın ilk 5 yılında şekillenirken, Erikson'a göre, gelişimsel değişim tüm yaşam boyunca devam eder. Dolayısıyla, bu bölümde daha önce tanımlanan erkene karşı geç deneyimler konusunda, Freud erken deneyimleri, sonraki deneyimlerden çok daha önemli görürken Erikson, hem erken hem de geç deneyimlerin önemini vurgulamıştır.

Erikson'ın kuramında gelişim, yaşamımız boyunca 8 dönemde ortaya çıkar (Bkz.Şekil 1.11). Her dönemde, o döneme özgü gelişimsel bir görev kişiyi çözmesi gereken bir krizle yüzleştirir. Erikson'a göre bu kriz bir felaket değildir; fakat hem potansiyelin genişlemesi, hem de kırılganlığın artmasıyla kendini gösteren bir dönüm noktasıdır. Birey bu krizleri ne kadar başarılı bir şekilde çözerse o kadar sağlıklı bir gelişim gösterecektir.

Güvene karşı güvensizlik, Erikson'ın ilk psikososyal dönemidir ve yaşamın ilk yılında deneyimlenir. Bebeklikte güven, dünyanın iyi ve yaşanası bir yer olduğu şeklinde yaşam boyu süren bir beklentiye yol açar.

Özerkliğe karşı utanç ve kuşku, Erikson'ın ikinci gelişim dönemidir. Bu dönem bebekliğin sonuyla okulöncesi dönemin başı arasında yer alır (1-3 yaş). Bebekler, bakıcılarına güven kazandıktan sonra kendi davranışlarının kendilerine ait olduğunu keşfetmeye başlarlar. Bağımsızlık veya özerklik duyguları göstererek iradelerini ortaya koyarlar. Eğer bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar, çok fazla engellenir veya çok sertçe cezalandırılırlarsa, büyük olasılıkla bir kuşku ve utanç duygusu geliştirirler.

Girişimciliğe karşı suçluluk, Erikson'un üçüncü gelişim evresidir ve okulöncesi yıllarda ortaya çıkar. Çocukların sosyal dünyaları genişledikçe, aktif, sorumlu ve amaca yönelik davranmayı gerektiren yeni güçlüklerle yüz yüze gelirler. Eğer çocuk sorumsuzsa ve çocukta çok fazla derecede kaygı yaratılmışsa suçluluk duygusu oluşabilir.

Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, Erikson'ın dördüncü gelişim evresidir ve yaklaşık olarak ilkokul yıllarını kapsar. Çocuklar, bu dönemde enerjilerini, bilgilerini ve zihinsel becerilerini geliştirmeye yönlendirmelidirler. Olumsuz sonuçlar, çocukta aşağılık duygusu yani yetersizlik ve verimsizlik hissi geliştirebilir.

Ergenlik yıllarında, bireyler, kim olduklarını, ne olacaklarını ve yaşamda ne yöne gideceklerini bulmaya çalışırlar. Bu, Erikson'ın beşinci gelişim dönemi, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası. Eğer ergenler sağlıklı bir şekilde rollerini keşfeder ve yaşamda izleyecekleri olumlu bir yörünge belirlerlerse olumlu bir kimlik kazanırlar; eğer bunu başaramazlarsa, kimlik karmaşası egemen olur.

Yakınlığa karşı yalıtılmışlık, Erikson'ın altıncı gelişim dönemidir ve bireyin ilk yetişkinlik yıllarını kapsar. Bu dönemde bireylerin gelişimsel görevi, yakın ilişkiler kurmadır. Eğer genç yetişkinler, sağlıklı arkadaşlıklar ve biriyle yakın ilişki kurabilirse yakınlık başarılmış olacak değilse dönem, yalıtılmışlıkla sonuçlanacaktır.

Erik Erikson bir sanatçı olan eşi Joan ile. Erikson, 20. yüzyılın en önemli gelişim kuramlarından birinin sahibidir. *Erikson'ın kuramına göre hangi dönemdesiniz? Erikson'ın bu döneme ait tanımlaması size uyuyor mu?*

gelişimle **bağlantı**

Kültür: Bir ergenin etnik kimliğini ne belirler? 12. Bölüm, s. 385.

Erikson'ın kuramı: İnsan gelişimini sekiz dönem içinde ele alır. Her dönem, bireyleri, çözmeleri gereken bir kriz ile yüz yüze getiren özgün bir gelişimsel görev içerir..

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Erikson'ın Dönemleri	Gelişimsel Periyot
Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk	İleri yetişkinlik (60 yaş ve sonrası)
Üreticiliğe karşı verimsizlik	Orta yetişkinlik (40'lar - 50'ler)
Yakınlığa karşı yalıtılmışlık	İlk yetişkinlik (20'ler - 30'lar)
Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası	Ergenlik (10 - 20 yaş arası)
Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu	Orta ve ileri çocukluk (İlkokul yılları, 6 yaş ile erinlik arası)
Girişimciliğe karşı suçluluk	İlk çocukluk (okulöncesi yıllar, 3 -5 yaşları arası)
Özerkliğe karşı utanç ve kuşku	Bebeklik (1 - 3 yaş arası)
Güvene karşı güvensizlik	Bebeklik (ilk yıl)

ŞEKİL **1.11**

ERİKSON'IN YAŞAM BOYU SEKİZ DÖNEMİ:

Freud gibi Erikson da bireylerin birbirinden farklı ve evrensel nitelikte olan gelişim dönemlerinden geçtiğini öne sürmüştür. Bu bölümde tartışılan süreklilik süreksizlik meselesinde her iki kuramda tartışmanın süreksizlik tarafında yer alır. Dikkat edin, Erikson'ın ilk dört döneminin zamanlaması Freud'un dönemlerine benzerdir. *İnsanların gelişim dönemlerinden geçerek geliştiğini söylemenin doğurguları nelerdir?*

Üreticiliğe karşı verimsizlik, Erikson'ın yedinci gelişim dönemi orta yaşta gerçekleşir. Erikson'a göre üretkenlik, sonraki kuşağın yararlı bir yaşam geliştirme ve sürdürmesine yardımcı olma, bu konuya ilgi göstermedir. Bir sonraki kuşağa yardım için yapılan hiçbir şey olmadığını hissetme ise verimsizliktir.

Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk, Erikson'ın sekizinci ve son gelişim dönemidir ve bireyler bu dönemi ileri yetişkinlikte yaşarlar. Bu dönemde kişi geçmişi düşünür. Eğer kişinin gözden geçirdiği geçmişi iyi geçirilmiş bir hayatı ortaya koyuyorsa, benlik bütünlüğü başarılacaktır; eğer değilse, geriye doğru göz atmalar muhtemelen kuşku ve üzüntüyü yani Erikson'ın tanımladığı umutsuzluğu yaratacaktır.

Psikanalitik Kuramları Değerlendirme: Psikanalitik kuramların katkıları, gelişimsel çerçeveye, aile ilişkilerine ve zihnin bilinçdışı yönüne vurguyu içerir. Eleştiriler ise bilimsel desteğin olmayışını, cinselliğe aşırı vurguyu ve oldukça olumsuz bir insan imgesini kapsar.

BİLİŞSEL KURAMLAR

Psikanalitik kuramlar, bilinçdışının önemini vurgularken bilişsel kuramlar bilinçli düşünceyi vurgular. Üç önemli bilişsel kuram; Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı, Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı ve bilgi işleme kuramıdır.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı: Piaget'nin kuramında çocuklar, aktif olarak dünyayı anlamaya ve anlamlandırmaya çalışırken bilişsel gelişimin dört döneminden geçerler. Dünyanın bilişsel olarak yapılandırılmasında iki süreç yer alır: Örgütleme ve uyum sağlama (adaptasyon). Dünyayı anlamlandırırken deneyimlerimizi düzenleriz.(Carpendale, Muller & Bibok, 2008). Örneğin, önemli düşünceleri daha az önemli olanlardan ayırırız ve bir düşünceyi diğeriyle ilişkilendiririz. Ayrıca gözlemlerimizi ve deneyimlerimizi organize ederken yeni çevresel koşullara kendimizi uydurarak uyum sağlarız (Brynes, 2008).

Piaget, İsviçreli ünlü gelişim psikoloğu. Çocukların zihin gelişimi konusunda sahip olduğumuz düşünceleri değiştirdi. *Piaget'in teorisindeki temel kavramlar nelerdir?*

Piaget (1954) dünyayı anlarken dört ayrı dönemden geçtiğimizi kabul eder (Bkz. Şekil 1.12). Her bir dönem yaşa-bağımlıdır ve dünyayı anlamanın farklı yollarından ve farklı düşünce biçimlerinden oluşur. Bu yüzden Piaget'ye (1896-1980) göre, çocuğun bir dönemdeki bilişi diğeriyle kıyaslandığında niteliksel olarak farklıdır. Piaget'nin dört dönemden oluşan bilişsel gelişimi nedir?

- *Duyumotor dönem*, doğumdan başlayarak 2 yaşına kadar sürer ve Piaget'nin ilk dönemidir. Bu dönemde bebek, duyusal deneyimlerini (görme ve işitme gibi) fiziksel, motor eylemlerle koordine ederek dünyayı anlamaya çalıştığı için dönem, duyumotor terimiyle anılır.
- *İşlem-öncesi dönem*, 2-7 yaşları arasındaki dönemdir ve Piaget'nin ikinci dönemidir. Bu dönemde çocuk basit biçimde duyusal bilgiyi fiziksel eylemle ilişkilendirerek dünyayı anlamanın ötesine geçer ve dünyayı kelimelerle, imgelerle ve çizimlerle temsil eder. Ancak, Piaget'ye göre, okulöncesi çocuklar onun "işlem" dediği yetenekten yoksundur. İşlemler, çocukların daha önce fiziksel olarak yaptıklarını zihinsel olarak yapmalarına imkân veren içselleştirilmiş zihinsel eylemlerdir. Örneğin iki çubuğun

Piaget'nin kuramı: Çocukların, dünyaya ilişkin anlayışlarını etkin bir biçimde oluşturduklarını ve bilişsel gelişimin dört aşamasından geçtiklerini belirtir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Duyumotor Dönem

Bebek, duyusal deneyimleriyle fiziksel hareketlerini birleştirerek dünya hakkında bir anlayış geliştirir. Doğumda var olan refleksler ve dürtüsel hareketlerden dönemin sonuna doğru beliren sembolik düşünceye doğru ilerler.

Doğumdan 2 Yaşa Kadar

İşlem öncesi Dönem

Çocuk dünyayı sözcükler ve imgelerle temsil etmeye başlar. Bu sözcükler ve imgeler artan sembolik düşünceyi yansıtır. Çocuk, duyusal deneyimle fiziksel hareketi birleştirmenin ötesine geçer.

2 - 7 Yaş Arası

Somut İşlemler Dönemi

Çocuk artık somut olaylar hakkında mantıksal olarak akıl yürütebilir ve nesneleri farklı gruplar halinde sınıflayabilir.

7 - 11 Yaş Arası

Soyut İşlemler Dönemi

Ergen daha soyut, idealist ve mantıksal şekilde akıl yürütebilir.

11 Yaş ve Yetişkinlik Boyunca

ŞEKİL **1.12**

PİAGET'NİN DÖRT BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMİ: Piaget'ye göre bilişsel gelişim dönemlerini belirleyen, bir çocuğun ne kadar bildiği değil nasıl düşündüğüdür.

uzunluğunu kıyaslayarak hangisinin daha uzun olduğuna karar vermek için çubukları yerinden oynatmadan sadece gözünüzde yan yana olarak canlandırırsanız bir somut işlem kullanıyor olursunuz.

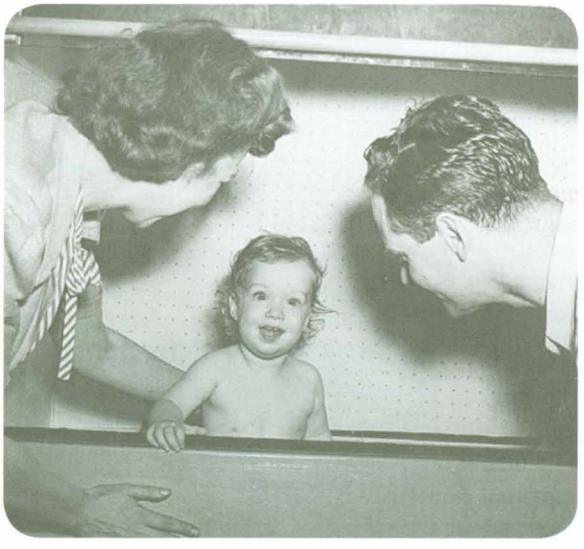
- *Somut işlemler dönemi*, yaklaşık olarak 7 yaşından 11 yaşına kadar sürer ve Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerinin üçüncüsüdür. Bu dönemde çocuklar, nesnelerle işlem yapabilirler, eğer belirli ve somut örnekler içeriyorsa mantıksal olarak akıl yürütebilirler. Örneğin, somut işlemlerle düşünen çocuklar, çok soyut olduğu için bir cebir denkleminin çözümündeki gerekli adımları zihinlerinde imgeleyemezler.
- *Soyut işlemler dönemi*, Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerinin sonuncusudur; 11-15 yaşları arasında görülür ve tüm yetişkinlik süresince devam eder. Bu dönemde bireyler somut deneyimlerin ötesine geçerek soyut ve daha mantıksal terimlerle düşünürler. Daha soyut düşünmenin bir parçası olarak ergenler ideal koşulların hayallerini kurarlar. İdeal bir ebeveynin ne olduğunu düşünür ve kendi ebeveynlerini bu ideal olanla karşılaştırırlar. Onlar gelecekteki olasılıkları düşünmeye başlarlar ve kendi geleceklerinde olabileceklerle büyülenirler. Problemleri çözerken daha sistematik olurlar, bir şeyin niçin o şekilde gerçekleştiği konusunda hipotezler geliştirebilirler ve bu hipotezleri test edebilirler. İleride 5, 7, 9, ve 11. bölümlerde Piaget'nin bilişsel gelişim kuramını incelemeye devam edeceğiz.

Vygotsky'nin Sosyokültürel Bilişsel Kuramı: Piaget gibi, Rus gelişimci Lev Vygotsky de (1896-1934) çocukların aktif bir şekilde kendi bilgilerini yapılandırdıklarını savundu. Ancak, Vygotsky (1962), bilişsel gelişimde sosyal etkileşimlere ve kültüre Piaget'nin verdiğinden çok daha önemli bir rol verdi. **Vygotsky'nin kuramı**, kültürün ve sosyal etkileşimlerin bilişsel gelişime nasıl yön verdiğini vurgulayan sosyokültürel bilişsel bir kuramdır.

Lev Vygotsky, Piaget ile aynı yılda doğdu, fakat çok daha önce, 37 yaşında öldü. Günümüzde Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramına büyük bir ilgi vardır. *Vygotsky'nin kuramının bazı temel özellikleri nelerdir?*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İlk bilgisayarlar, bilgi işleme kuramının "kurucuları" olarak kabul edilebilir. Bu kuramın gelişmesinde pek çok faktör etkili olmasına rağmen hiçbiri, bilgisayar kadar önemli değildir. Psikologlar, bilgisayarlarca yürütülen mantıksal işlemlerin insan zihninin işleyişi hakkında ipuçları verip veremeyeceğini merak etmeye başladılar. Bilgisayarın donanımıyla beyin arasında ve bilgisayarın yazılımıyla biliş arasında analojiler kurdular.



B. F. Skinner, yeni aletler yapmaktan hoşlanan bir mucitti. İki kızından küçüğü olan Deborah, babasının, bebeğin çevresini tümüyle kontrol etmek amacıyla icat ettiği kapalı bir karyolada büyüdü. Karyola sesten yalıtılmıştı ve ısısı kontrol edilmekteydi. Debbie, fotoğrafta anne ve babasıyla birlikte görülüyor. Kendisi şimdi Londra da yaşayan evli ve başarılı bir sanatçıdır. *Skinner'ın karyolası hakkında ne düşünüyorsunuz?*

Vygotsky'nin kuramı: Sosyokültürel bilişsel kuram, kültürün ve sosyal etkileşimlerin bilişsel gelişimi nasıl yönlendirdiğini açıklar.

Bilgi işleme kuramı: Bireylerin bilgiyi kullanabildiğini, izleyebildiğini ve bilgi hakkında strateji oluşturabildiğini savunur. Düşünme ve bellek süreçleri, kuramın merkezindedir.

Vygotsky, çocuğun gelişimini sosyal ve kültürel etkinlikler içinde tanımlamıştır (Gauvain & Parke, 2010). Ona göre bilişsel gelişim, dil, matematik sistemler ve bellek stratejileri gibi toplumun icatlarını kullanmayı öğrenmektir. Bu nedenle çocuk sayı saymayı, bir kültürde bilgisayar yardımıyla, bir diğerinde ise boncukları kullanarak öğrenebilir. Vygotsky'ye göre, çocuğun bilişsel gelişimi, kendinden daha becerikli akranlarıyla ve erişkinlerle olan sosyal etkileşiminden ayrılamaz (Holzman, 2009). Bu etkileşim sayesinde çocuklar, kendi kültürlerine uyum sağlamalarını ve bu kültürde başarılı olmalarını sağlayacak araçları kullanmayı öğrenirler (Gauvain ve Parke, 2010). Yedinci bölümde Vygotsky'nin kuramını temel alan öğrenme ve öğretmeyle ilgili görüşleri inceleyeceğiz.

Bilgi İşleme Kuramı: Bilgi işleme kuramına göre, bireyler, bilgiyi ustalıkla kullanır, izler ve hakkında stratejiler geliştirir. Piaget'nin kuramından farklı olarak, fakat Vygotsky'nin kuramına benzer şekilde bilgi işleme kuramı, gelişimi dönemler halinde tanımlamaz. Onun yerine, bu kurama göre bireyler, bilgiyi işlemek için derece derece artan bir kapasite geliştirirler ve bu kapasite onların giderek daha karmaşık bilgi ve becerileri kazanmalarına olanak sağlar (Sternberg, 2010a, b).

Çocukların bilgi işleme süreçleri konusunda önde gelen uzmanlardan biri olan Robert Siegler'a (2006, 2007) göre düşünme, bilgiyi işlemedir. Diğer bir deyişle bireyler, bilgiyi algıladığında, kodladığında, temsil ettiğinde, depoladığında ve geri çağırdığında aslında düşünmektedirler. Siegler'a göre gelişimin önemli bir yönü, bilgiyi işlemede iyi stratejileri öğrenmektir. Örneğin, daha iyi bir okuyucu olmak için öğrenilmesi gereken, okunmakta olan materyalin anahtar temalarını izlemek olabilir.

Bilişsel Kuramları Değerlendirme: Bilişsel kuramların katkısı, gelişime bakışlarının olumlu olması ve anlayış kazanmanın aktif olarak yapılandırılmasına olan vurgudur. Eleştiriler, Piaget'nin dönemlerinin geçerliğiyle ilgili endişeleri ve bireysel farklılıklara çok az ilgi gösterilmesini içerir.

DAVRANIŞSAL VE SOSYAL BİLİŞSEL KURAMLAR

Davranışçılık, esas olarak doğrudan gözleyebildiğimizi ve ölçebildiğimizi bilimsel olarak araştırabileceğimizi savunur. Davranışsal geleneğin dışında, gelişimin çevresel deneyimler yoluyla öğrenilebilen gözlenebilir bir davranış olduğu düşüncesi ortaya atıldı (Klein, 2009). Bu bölümde daha önce tartışılan süreklilik süreksizlik meselesi bağlamında davranışsal ve sosyal bilişsel kuramlar gelişimde sürekliliği vurgular ve gelişimin dönemler halinde olmadığını öne sürerler. Davranışçılığın iki kuramını inceleyelim. Skinner'in edimsel koşullama ve Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı.

Skinner'ın Operant Şartlanması: B. F. Skinner'a (1904-1990) göre, operant şartlanmayla, bir davranışın sonuçları, o davranışın yeniden ortaya çıkma olasılığındaki değişimi yaratır. Bir davranışın arkasından ödüllendirici bir uyaran gelirse o davranışın tekrarlanma olasılığı artar, oysa cezalandırıcı bir uyarıcının izlediği davranış daha zayıf olasılıkla tekrarlanır. Örneğin, çocuk bir şey yaptıktan sonra erişkin ona gülümsediğinde, çocuk yüksek olasılıkla o davranışı tekrarlar. Oysa yetişkinin, davranışı onaylamadığını belirten bir bakışı, çocuğun o davranışı tekrarlama olasılığını azaltır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Skinner'a (1938) göre, ödüller ve cezalar gelişimi şekillendirir ve gelişimin ana kavramı, düşünceler ve duygular değil, davranıştır. Skinner için gelişim, ödül ve cezaların ortaya çıkardığı davranışsal değişim örüntülerinden ibarettir. Örneğin, Skinner, bir çocuğun, utangaç olmayı büyürken edindiği deneyimlerin bir sonucu olarak öğrendiğini söyleyebilir. Bu nedenle çevreyi değiştirme, utangaç kişinin daha sosyal olmasına yardımcı olabilir.

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı: Bazı psikologlar, gelişimin çevresel etkileşimlerden güçlü bir şekilde etkilendiği ve öğrenilmiş olduğu yönündeki davranışçı anlayışla görüş birliği içindedir. Ancak, Skinner'dan farklı olarak gelişimi kavramada bilişi de önemli bir faktör olarak görürler (Mischel, 2004). **Sosyal bilişsel kurama** göre davranış, çevre ve biliş gelişimin anahtar kavramlarıdır. Amerikalı psikolog Albert Bandura (1925-) sosyal bilişsel kuramın mimarıdır.

Bandura (1986, 2004, 2007, 2008, 2009, 2010a, b) bilişsel süreçlerin çevreyle ve davranışla önemli bağlantıları olduğunu vurgular. Onun ilk araştırma programı, ağırlıklı olarak gözlem yoluyla öğrenmeye (taklit veya model alma da denir) yani başkasının ne yaptığını gözleyerek öğrenmeye odaklanmıştır. Örneğin, küçük bir çocuk babasının başka birine öfkeyle bağırdığını ve insanlara kötü davrandığını gözleyebilir; daha sonra bu çocuk babasının davranışına benzer özellikler göstererek akranlarına oldukça saldırganca davranır. Sosyal bilişsel kuramcılar, insanların, başkalarını gözlemleyerek oldukça geniş bir yelpazede davranışlar, düşünceler ve duygular kazandıklarını ve bu gözlemlerin yaşam-boyu gelişimin önemli bir kısmını oluşturduğunu vurgulamaktadırlar.

Bandura'nın gözlem yoluyla öğrenme yaklaşımında bilişsel olan nedir? Ona göre, insanlar diğerlerinin davranışını bilişsel olarak temsil ederler ve sonra bu davranışı benimseyebilirler.

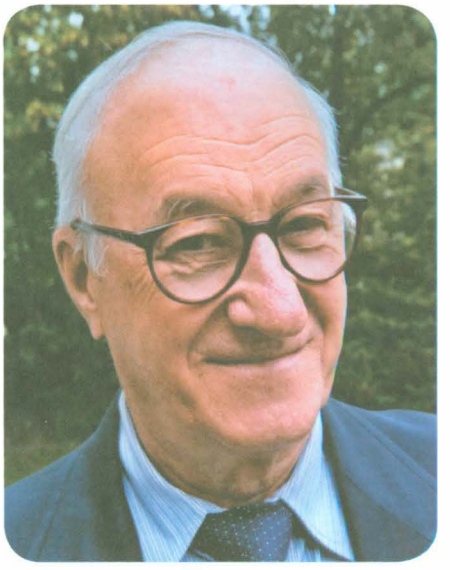
Bandura'nın (2004, 2007, 2008, 2009, 2010a, b) en yeni öğrenme ve gelişim modeli üç öge içerir: Davranış, kişi/biliş ve çevre. Bir bireyin başarısını kontrol edebileceğine olan güveni kişi ögesine bir örnek, stratejiler ise biliş ögesine örnektir. Şekil 1.13'de görüldüğü gibi, bu üç öge etkileşimsel şekilde işlev görür.

Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramların Değerlendirilmesi: Davranışsal ve sosyal bilişsel kuramların katkıları, bilimsel araştırmaya ve davranışın çevresel belirleyicilerine yaptıkları vurgudur. Eleştiriler, Skinner'ın görüşünde bilişe çok az vurgu olması ve gelişimsel değişime verilen önemin az olmasıdır.

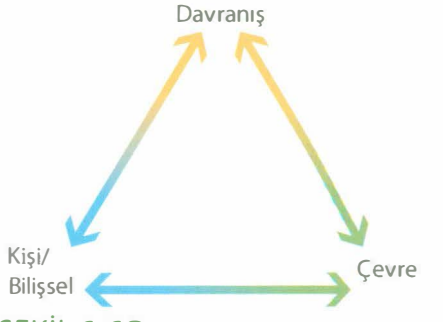
ETOLOJİK KURAM

Etoloji, davranışın biyolojiden kuvvetli bir şekilde etkilendiğini ve evrimle bağlantısını vurgular ve kritik veya hassas dönemleri öne çıkarır. Bu dönemler, belli zaman aralıklarıdır ve etolojistlere göre belirli deneyimlerin olmasının veya olmamasının bireyler üzerinde uzun süreli etkisi vardır.

Avrupalı zoolog Konrad Lorenz'in (1903- 1989) etolojinin önem kazanmasına önemli katkısı olmuştur. Lorenz (1965), çok bilinen araştırmasında yumurtadan çıkar çıkmaz annesini izleyen boz kazların davranışını araştırmak için bir kazın yumurtalarını ikiye ayırmıştır. Bir grup yumurta için kaz kuluçkaya yatarken diğer grup yumurta inkübatörde kuluçkaya bırakılmıştır. Sonunda birinci gruptaki kaz yavruları yumurtadan çıkar çıkmaz önceden tahmin edildiği gibi davranmışlar; annelerini izlemişlerdir. Yumurtadan çıkınca Lorenzi gören diğer gruptakiler ise anneleriymiş gibi her yere onun peşinden gitmişlerdir. Lorenz, kaz yavrularını işaretlemiş ve sonra her iki grubu bir kutuya koymuştur. Anne kaz ve 'anne' Lorenz ayakta kutunun önünde durmuş ve kutu boşaltıldığında her grubun doğruca kendi annesine gittiği görülmüştür. Lorenz, bu sürece basımlama (imprinting) (Basımlama, bazı hayvan türlerinde görülen ilkel bir bağlanma biçimi) adını vermiştir. Basımlama, görülen ilk hareketli nesneye bağlanmayı içeren hızlı ve doğuştan öğrenilmiş bir davranıştır.



Albert Bandura, sosyal bilişsel kuramın önde gelen mimarlarından biridir. *Bandura'nın kuramı Skinner'ın kuramından nasıl farklılaşır?*



ŞEKİL 1.13

BANDURANIN SOSYAL BİLİŞSEL MODELİ: Ok işaretleri, davranış, kişi/biliş ve çevre arasındaki ilişkilerin tek yönlüden ziyade nasıl karşılıklı olduğunu göstermektedir. Kişi/bilişsel terimi, bilişsel süreçlere (örneğin düşünme ve planlamaya) ve kişisel özelliklere (örneğin, deneyimlerinizi kontrol edebileceğine olan inancınıza) karşılıktır.

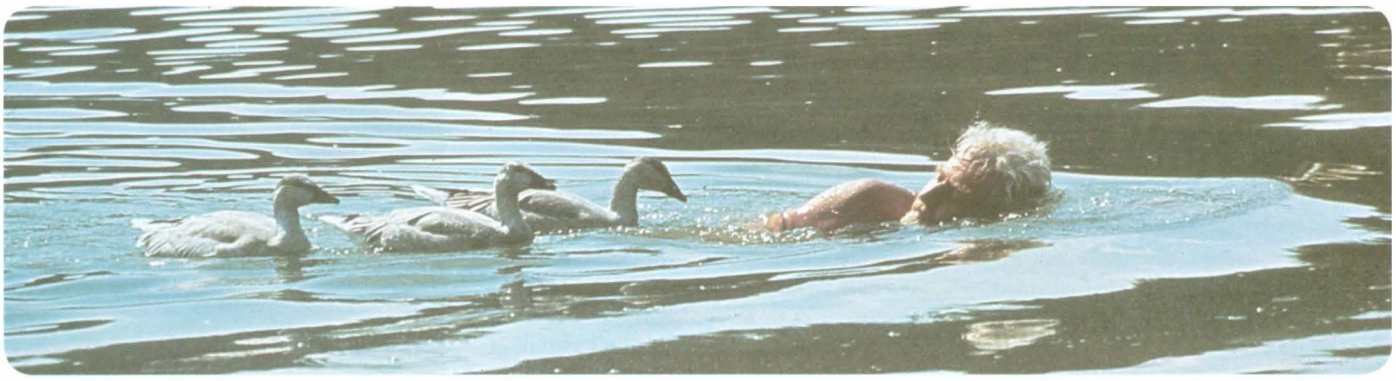
gelişimle **bağlantı**

Başarı: Banduraya göre öz yetkinlik, çocukların başarısındaki anahtar kişisel/bilişsel faktördür. 10. Bölüm, s. 316.

Sosyal bilişsel kuram: Gelişimde anahtar faktörler olarak davranışı, çevreyi ve bilişi vurgulayan psikologların görüşü.

Etoloji: Davranışın biyolojiden son derece etkilendiğini vurgular, evrimle bağlantılıdır ve kritik ve hassas dönemleri öne çıkarır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Konrad Lorenz, hayvan davranışının önde gelen araştırıcısı, basımlanmış üç boz kaz tarafından suda, izlenmektedir. Lorenz'in kazlarla yaptığı deneyi anlatınız. *Aynı deneyin insan yavrularıyla yapıldığında aynı sonucu vereceğini düşünür müsünüz? Açıklayınız.*

John Bowlby (1969, 1989), etolojik kuramı, insan davranışına uygulamıştır. Bowlby, bu önemli uygulama sonunda yaşamın ilk yılında bir bakıcıya bağlanmanın tüm yaşam boyunca önemli sonuçları olacağını öne sürmüştür. Bu görüşe göre, eğer bağlanma olumlu ve güvenli ise kişi muhtemelen çocukluk ve erişkinliğinde olumlu bir gelişim gösterecektir. Eğer bağlanma olumsuz ve güvensiz ise, yaşam-boyu gelişim muhtemelen ideal olmayacaktır. Bebeklerde bağlanma kavramını, 6. bölümde ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Lorenz'e göre, basımlamanın, hayvanın yaşamının belirli ve çok erken bir döneminde gerçekleşmesi gerekir ve eğer böyle olmazsa basımlama hiç oluşmayacaktır. Bu önemli zaman dilimi, kritik dönem olarak adlandırılır. Bununla ilişkili diğer kavram, hassas dönem kavramıdır. Bowlby'ye göre sosyal ilişkilerin ideal olarak gelişimi için bağlanmanın oluşması gereken bebeklikteki zaman dilimi hassas döneme bir örnek olabilir.

Gelişimin biyolojik temellerini vurgulayan diğer bir kuram evrimsel psikolojidir ve 2. bölümde, gelişimde kalıtımın rolüyle ilgili görüşlerle birlikte anlatılacaktır. Ayrıca, yaşlanmayla ilgili birçok biyolojik kuramı da 17. bölümde inceleyeceğiz.

Etolojik Kuramın Değerlendirilmesi: Etolojik kuramın katkıları, gelişimin evrimsel ve biyolojik temellerine odaklanması ve doğal ortamlarda dikkatli gözlemleri kullanmış olmasıdır. Eleştiriler ise biyolojik temellerin çok fazla vurgulanması ve kritik ve hassas dönem kavramlarının çok katı olabileceğiyle ilgilidir.

gelişimle **bağlantı**

Bağlanma: Bebekler, bakıcılarına bağlanma geliştirirken bir dizi aşamadan geçerler. 6. Bölüm, s. 191.

EKOLOJİK KURAM

Etolojik kuramlar biyolojik faktörleri vurgularken, ekolojik kuram çevresel faktörleri vurgular. Yaşam-boyu gelişimi anlamada önemli doğurguları olan bir ekolojik kuram Uri Bronfenbrenner (1917-2005) tarafından geliştirilmiştir. **Bronfenbrenner'in ekolojik kuramı** (Bronfenbrenner, 1986, 2004; Bronfenbrenner & Morris, 1998, 2006), gelişimin, birkaç çevresel sistemin etkisini yansıttığı iddiasındadır. Kuram beş çevresel sistem tanımlar: mikrosistem, mezosistem, egzosistem, makrosistem ve kronosistem (Bkz. Şekil 1.14).

Mikrosistem, bireyin içinde yaşadığı ortamdır. Bu ortam, kişinin ailesi, akranları, okulu ve mahallesi gibi bağlamları içerir. Sosyal aktörlerle örneğin ebeveynlerle, akranlarla ve öğretmenlerle doğrudan etkileşimler bu mikrosistem içinde gerçekleşir. Birey bu ortamlardaki deneyimlerin pasif bir alıcısı değil, aynı zamanda ortamların yapılandırılmasına yardım eden kişidir.

Mezosistem, mikrosistemler arasındaki ilişkileri veya bağlamlar arasındaki bağlantıları içerir. Örnek olarak, ailedeki deneyimlerle okul deneyimleri arasındaki ilişki ve ailedeki deneyimlerin akran deneyimleriyle ilişkisi verilebilir. Örneğin, ebeveynlerince reddedilmiş bir çocuk öğretmenleriyle olumlu ilişkiler geliştirmede güçlük çekebilir.

gelişimle **bağlantı**

Ebeveynlik: Ebeveyn-çocuk ilişkileri ve çocukların akran ilişkileri nasıl bağlantılıdır? 8. Bölüm, s. 266.

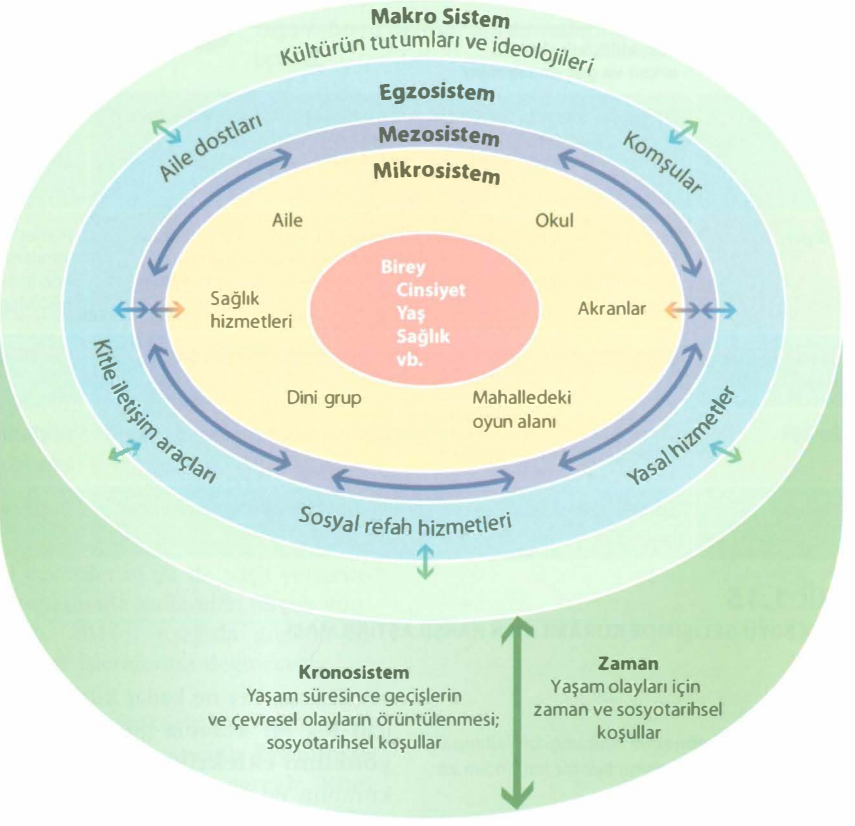
Bronfenbrenner'in ekolojik kuramı: Bronfenbrenner'in ekolojik (çevresel sistemler) kuramı beş çevresel sistem üzerine odaklanır: Mikrosistem, mezosistem, ekosistem, makrosistem ve kronosistem.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ekosistem kişinin aktif rolünün olmadığı bir sosyal ortamla kişinin yakın bağlamı arasındaki bağlantılardan oluşur. Örneğin, evde bir kocanın veya çocuğun yaşantıları, annenin iş yaşantısından etkilenebilir. Anne, işinde daha çok seyahati gerektiren bir terfi alabilir ve bu durum, kocasıyla çatışmasını artırabilir ve çocuğuyla da etkileşimini değiştirebilir.

Makrosistem ise kişilerin içinde yaşadıkları kültürdür. Bölümde daha önce kültürün bir grup insanın, davranış örüntülerine, inançlarına ve nesilden nesile geçen diğer tüm ürünlerine karşılık olarak kullanıldığını hatırlayın. Keza, bir kültürün diğer bir veya birkaç kültürle karşılaştırılmasını sağlayan kültürler arası çalışmaların, gelişimin ne derece genel olduğu hakkında bilgi sağladığını da hatırlayın.

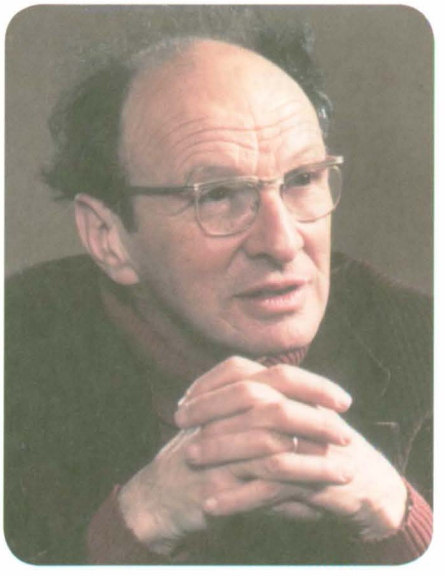
Kronosistem, sosyotarihsel koşulların, yaşam boyu geçişlerin ve çevresel olayların nasıl bir örüntü içinde gerçekleştiğidir. Örneğin, boşanma bir geçiştir. Araştırmacılar, boşanma sonrasındaki ilk yıl içinde boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin zirve yaptığını (Hetherington, 1993, 2006), boşanmadan iki yıl sonra ise ilişkilerin daha durağanlaştığını bulmuşlardır. Sosyotarihsel koşullara bir örnek olarak da 1960'lardan bu yana kadınlara kariyer yapmaları için tanınan fırsatların ne kadar arttığını düşünün.



ŞEKİL 1.14
GELİŞİMDE BRONFENBRENNER'IN EKOLOJİK KURAMI: Bronfenbrenner'in ekolojik kuramı beş çevresel sistemden oluşur: Mikrosistem, mezosistem, ekosistem, makrosistem ve kronosistem.

Bronfenbrenner (2004, Bronfenbrenner ve Morris, 2006) sonradan kuramına biyolojik etkileri de eklemiş ve kuramını biyoekolojik kuram olarak tanımlamıştır. Buna rağmen kuramda hâlâ ekolojik, çevresel bağlamlar baskındır (Ceci, 2000).

Ekolojik Kuramın Değerlendirilmesi: Kuramın katkısı, çevresel sistemlerin makro ve mikro boyutlarının sistematik olarak incelenmesi ve çevresel sistemler arasındaki bağlantılara dikkat çekmesidir. Bronfenbrenner'in kuramının daha ileri düzeyde katkısı komşular, din, okul ve işyeri gibi çocuğun gelişiminde etkili olan aile dışı sosyal bağlamlara geniş çaplı vurgu yapmasıdır (Gauvin ve Parke, 2010). Eleştiriler ise biyolojik faktörlere yeteri kadar dikkat çekmemesi ve bilişsel faktörlere çok az vurgu yapmasıdır.



Urie Bronfenbrenner, bugün gittikçe daha fazla ilgi çeken ekolojik sistemler yaklaşımını geliştirmiştir. Kuram, çocuğun yaşadığı çevrenin mikro ve makro boyutlarının birlikte önemini vurgulamaktadır.

EKLEKTİK KURAMSAL YÖNELİM

Bu bölümde tanımlanan kuramların hiçbiri yaşam-boyu gelişimin karmaşıklığını tüm yönleriyle açıklayamaz, fakat her biri gelişimi anlamamıza katkıda bulunur. Psikanalitik kuram bilinçdışı zihni en iyi açıklar. Erikson'ın kuramı yetişkin gelişimindeki değişmeleri en iyi şekilde tanımlar. Piaget'nin, Vygotsky'nin görüşleri ve bilgi işleme kuramları bilişsel gelişimin en eksiksiz tanımlamasını sağlar. Davranışsal, sosyal bilişsel ve ekolojik kuramlar gelişimin çevresel belirleyicilerini incelemede en ehil olanlardır. Etolojik kuramlar ise gelişimde biyolojinin rolünü ve hassas dönemlerin önemini vurgular.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KURAM	KONULAR	
	Süreklilik/süreksizlik erken ve geç deneyimler	**Biyolojik ve çevresel faktörler**
Psikanalitik	Dönemler arasında süreksizlik; erken deneyimler ve sonraki gelişim arasında süreklilik; erken deneyimlerin önemi; gelişimin ileri dönemlerindeki değişimler Erikson'ın kuramında vurgulandı.	Freud'un erken dönem aile deneyimleriyle etkileşim hâlindeki biyolojik belirleyiciliği; Erikson'ın daha dengeli biyolojik-kültürel etkileşim bakış açısı
Bilişsel	Piaget'nin kuramında dönemler arasında süreksizlik; Piaget'nin ve Vygotsky'nın kuramlarında erken deneyimlerle sonraki gelişim arasında süreklilik; Vygotsky'nin ve bilgi işleme kuramında dönem yok.	Piaget'nin vurgusu etkileşim ve uyum üzerinedir; çevre bilişsel yapıların gelişmesi için ortam sağlar; Bilgi işleme yaklaşımı bu konu üzerind etraflıca durmaz fakat temelde biyolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimini vurgular.
Davranışsal ve sosyal bilişsel	Süreklilik (dönem yok); gelişim her noktasındaki deneyim önemli	Her iki görüşte de çevre, davranışın nedenidir.
Etolojik	Süreksizlik fakat dönem yok; kritik veya hassas dönemlere vurgu; erken deneyimler çok önemli	Güçlü biyolojik bakış
Ekolojik	Süreklilik/süreksizliğe çok az ilgi; durağanlıktan çok değişime vurgu	Güçlü çevresel bakış

ŞEKİL 1.15
YAŞAM BOYU GELİŞİMDE KURAMLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Eklektik kuramsal yönelim: Herhangi bir kuramsal yaklaşımı izleyen değil, aksine her bir kuramdan en iyi olanı seçen yönelimdir.

Kısaca, her ne kadar kuramlar yararlı bir yol gösterici ise de, gelişimi açıklamak için tek bir kurama güvenmek muhtemelen bir hatadır. Bu kitabın **kuramsal yönelimi eklektiktir.** Eklektik yaklaşım, herhangi bir kuramı izlemek yerine her kuramın en iyi olduğu düşünülen özelliklerini seçer. Bu şekilde siz, farklı varsayımları olan, farklı görgül problemleri vurgulayan ve bilgiyi keşfetmek için farklı stratejiler kullanan farklı kuramcıları dikkate alarak gelişimi gerçekten var olduğu şekliyle görebilirsiniz. Şekil 1.15, çocukların gelişiminde önemli gelişimsel konuları nasıl ele aldığına bağlı olarak temel kuramsal yaklaşımları karşılaştırmaktadır.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH3 İnsan gelişimiyle ilgili temel kuramları açıklar.

Gözden Geçir

- Bilimsel yöntemin dört adımı nedir? Kuram ve hipotezler nasıl tanımlanabilir? İki temel psikanalitik kuram nedir? Psikanalitik kuramların katkısı ve bu kuramlara eleştiriler nelerdir?
- Üç temel bilişsel kuram nedir? Bilişsel kuramların katkıları ve bu kuramlara eleştiriler nelerdir?
- İki temel davranışsal ve sosyal bilişsel kuramlar hangileridir? Davranışsal ve sosyal bilişsel kuramların katkıları ve bu kuramlara eleştiriler nelerdir?
- Etolojik kuramın doğası nedir? Kuramın katkıları ve bu kurama eleştiriler nelerdir?
- Ekolojik kuramı tanımlayan özellikler nelerdir? Kuramın katkıları ve bu kurama eleştiriler nelerdir?
- Eklektik kuramsal yönelim nedir?

Bağlantı Kur

- Bu bölüm, çocuk ihmalinin verdiği hasarın özel bir bakımla onarılıp onarılamayacağı sorusuyla başlamıştı. Bu soru, incelenen farklı kuramlar kullanılarak nasıl farklı şekillerde yanıtlanabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yaşam boyu gelişim kuramlarından hangisinin sizin gelişiminizi en iyi açıkladığını düşünüyorsunuz? Niçin?

Eğer araştırmacılar ve akademisyenler eklektik yönelimi benimserlerse bir kuramın bir özelliğinin diğerinden daha iyi olduğunu nasıl belirlerler? Bu bölümün ilk kısmında tartışılan bilimsel yöntem rehber olur. Bilimsel araştırmalar yoluyla kuramların özellikleri test edilebilir ve düzeltilebilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

4 Yaşam Boyu Gelişimde Araştırma

ÖH4 Yaşam boyu gelişim araştırmalarının nasıl yapıldığını açıklar.

Veri Toplama Yöntemleri | Araştırma Desenleri | Araştırmanın Zaman Uzamı | Etiğe Uygun Araştırma | Yanlılığı Azaltma

Genel olarak yaşam-boyu gelişim araştırmalarında, bazısı burada tanımlanmış olan kuramlardan türetilmiş hipotezler test edilir. Araştırma sayesinde yeni veriye göre kuramda değişiklik yapılır ve zaman zaman da yeni kuramlar doğar. Yaşam-boyu gelişim hakkında veri nasıl toplanır? Yaşam-boyu gelişimi incelemek için ne türden araştırma desenleri kullanılır? Yaşam-boyu gelişim araştırmalarında karşılaşılan bazı etik sorunlar nelerdir?

Bilim, günlük düşünceyi arıtır.

—**Albert Einstein**

Almanya doğumlu Amerikalı Fizikçi, 20. yüzyıl

VERİ TOPLAMA YÖNTEMLERİ

İster bebeklerde bağlanmayı, ister çocuğun bilişsel becerilerini ya da yaşlı yetişkinlerin sosyal ilişkilerini araştırmayla ilgilenelim, veri toplamada kullanılan birçok yöntem arasından seçim yaparız (Graziano & Raulin, 2010). Aşağıda gözlem ile başlayarak sıklıkla kullanılan ölçme ya da veri toplama işlemlerine değineceğiz.

Gözlem: Bilimsel gözlem, önemli becerilere sahip olmayı gerektirir (Mc Burney ve White, 2010). Etkili gözlemlerde bulunmak için araştırmacı sistematik davranmak zorundadır. Öncelikle ne aradığımız hakkında fikir sahibi olmamız gerekir. Kimi gözleyeceğimizi, ne zaman ve nerede gözleyeceğimizi, gözlemlerin nasıl yapılacağını ve nasıl kaydedileceğini bilmeliyiz.

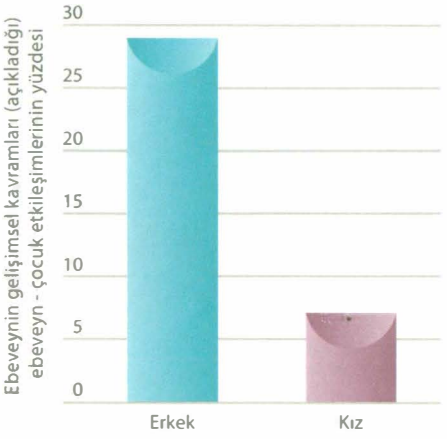
Gözlemleri nerede yapmalıyız? İki seçeneğimiz var: Laboratuar ve günlük hayat.

Bilimsel bir gözlem yaptığımızda bizim araştırmamızın odağında olmayan fakat davranışı belirleyen belli faktörleri kontrol etmemiz gerekir (Mc Millian ve Wergin, 2010). Bu nedenle yaşam-boyu gelişimde bazı araştırmalar, **laboratuar** gibi "gerçek dünya"nın kompleks faktörlerinin bulunmadığı kontrollü bir ortamda yürütülür. Örneğin, çocukların, diğer insanları saldırganca davranırken gördüklerinde nasıl tepki verdiklerini gözlemek istediğinizi varsayın. Eğer siz, çocukları evlerinde veya okulda gözlerseniz, çocukların gözledikleri saldırganlığın ne kadar olduğu, ne türde olduğu, kimin saldırgan davranışını gördüğü ve diğer insanların çocuğa nasıl

Çocuklarla gözlemsel araştırma yürütmede bazı önemli stratejiler nelerdir?

Laboratuar: "Gerçek dünya"daki pek çok karmaşık etkenin yer almasının önlendiği kontrollü ortam.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



ŞEKİL 1.16

BİLİM MÜZESİNDE EBEVEYNLERİN KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARINA BİLİMİ AÇIKLAMALARI: Çocukların bilim müzesinde yapılan bir doğal gözlem araştırmasında, ebeveynler erkek çocuklarına bilimi, kızlara göre üç kat daha fazla açıklamışlardır (Crowley ve diğerleri, 2001). Bu cinsiyet farkı, annenin, babanın ya da her iki ebeveynin birlikte çocukla yaptığı konuşmalarda elde edilmiş; fakat en fazla fark babaların kız ve erkek çocuklarıyla olan konuşmaları arasında olmuştur.

davrandığıyla ilgili olarak hiçbir kontrolünüz olmayacaktır. Tersine, eğer çocukları laboratuarda gözlerseniz, bunları ve diğer faktörleri kontrol edebildiğiniz için gözlemlerinizi nasıl yorumlayacağınızdan daha emin olursunuz.

Laboratuar araştırmasının aşağıda belirtilen bazı kusurları vardır:

1- Katılanların araştırmada olduklarını bilmeksizin araştırmayı sürdürmek neredeyse imkânsızdır.
2- Laboratuar ortamı doğal değildir ve bu sebeple katılanların doğal olmayan şekilde davranmalarına yol açabilir.
3- Üniversite laboratuarına gelmeye istekli olan insanlar, toplumdaki farklı sosyal çevreleri temsil etmeyebilir.
4- Üniversite ortamına ve "bilime yardımcı olma" düşüncesine aşina olmayanlar laboratuar ortamından korkabilirler.

Doğal gözlem bazen laboratuarda elde edemeyeceğimiz içgörüyü sağlar (Plano Clark ve Creswell, 2010). **Doğal gözlem,** durumu kontrol etmek veya manipule etmek için hiç çaba harcamadan davranışı, gerçek-dünya ortamlarında gözlemek anlamına gelir. Yaşam-boyu araştırmacıları, doğal gözlemlerini, insanların yaşadıkları ve sık olarak bulundukları sportif olaylar, çocuk-bakım merkezleri, işyerleri, büyük alışveriş merkezleri gibi yerlerde yürütürler.

Doğal gözlem, bilim müzesinde çocuklarla yapılan konuşmaları incelemek amacıyla bir çalışmada kullanıldı (Crowley ve diğerleri, 2001). Çocuklarıyla müzeyi gezen ebeveynler, kız çocuklarından daha fazla erkek çocuklarıyla açıklayıcı tarzda konuşmalar yaptılar. Bu bulgu erkek çocuklarının kızlara göre bilimle daha çok ilgilenmeleri konusunda toplumsal cinsiyet yanlılığına işaret etmektedir (Bkz. Şekil 1.16).

Anket ve Görüşme: Bazen insanlar hakkında bilgi almanın en iyi ve en hızlı yolu onlara bir konuda soru sormaktır. Bir teknik de onlarla doğrudan görüşme yapmaktır. Bunlardan biri, pek çok kişiden bilgi alınması gerektiğinde özellikle yararlı olan ve bazen anket olarak da anılan yöntemdir (Gay, Mills ve Airasian, 2009). Belirli bir konuda insanların tutum ve inançlarını kendilerinin bildirimiyle öğrenebilmek için standart bir soru seti kullanılır. İyi bir ankette, sorular, kişilerin yanıtlarının belirsiz olmasına fırsat vermeyecek şekilde açık ve yansızdır.

Anketler ve görüşmeler, dini inançlardan cinsel alışkanlıklara ve silah kontrolüne veya okulların nasıl iyileştirilebileceğine kadar çok çeşitli konulara ilişkin tutumları incelemek için kullanılabilir. Anketler ve görüşmeler yüz yüze, telefonda ve internet üzerinden yürütülebilir.

Anket ve görüşmelerin sorunlu yanı, katılanların gerçek olarak ne düşündüklerini veya hissettiklerini söylemekten daha çok sosyal olarak kabul edilebilir veya arzu edilebilir yönde yanıt verme eğilimleridir (Creswell, 2008). Örneğin, bir anket veya görüşmede bazı bireyler, kullanıcı oldukları halde madde kullanmadıklarını söyleyebilirler.

Standart Test: Standardize bir testin uygulama ve puanlama işlemleri tek tiptir. Böyle standart bir test bir kişinin performansının, diğer bireylerinkiyle kıyaslanabilmesine olanak verir ve böylece insanlar arasındaki bireysel farklılıklar hakkında bilgi sağlar. Bir örnek, 9. bölümde tanımlanan Stanford-Binet zekâ testidir. Sizin bu testteki puanınız, performansınızın testi alan diğer binlerce kişininkiyle kıyaslandığında nasıl olduğunu gösterir (Bart ve Peterson, 2008).

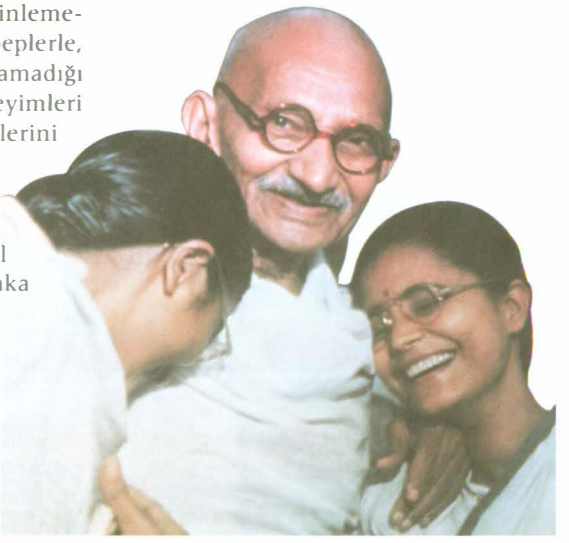
Standard testlere yapılan bir eleştiri, bir kişinin davranışının tutarlı ve değişmez olduğunun varsayılmasıdır. Nitekim standart testlerin geliştirilmesinde iki asıl hedef olan kişilik ve zekâ, duruma göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, bir kişi işyeri ortamında uygulanan standart bir testte kötü bir performans gösterebilirken daha az kaygılı olduğu ev ortamında çok daha yüksek bir puan alabilir.

Doğal gözlem: Davranışı gerçek dünya ortamında gözlemlemek.

Standart test: Uygulama ve puanlanma işlemleri tek tip olan bir test. Standartlaştırılmış birçok test, kişinin performansını diğerlerinin performanslarıyla karşılaştırabilmeye olanak sağlar.

Vaka Çalışması: Bir vaka çalışması, tek bir bireyin yoğun bir şekilde derinlemesine incelenmesidir. Vaka çalışması esas olarak ya pratik veya etik sebeplerle, kişinin hayatının özgün yönleri diğer kişilerde tekrarlanamadığı ve sınanamadığı zaman zihin sağlığı uzmanlarınca yapılır. Vaka çalışması bir kişinin deneyimleri hakkında bilgi sağlar; araştırmacı kişinin zihni, davranışı veya diğer özelliklerini anlamasına katkı sağlayacak şekilde bireyin yaşamının neredeyse her yönüne odaklanabilir. Bir araştırıcı vaka çalışması için görüşmeler yoluyla ve tıbbi kayıtlardan bilgi toplayabilir. Daha sonraki bölümlerde, şiddetli epilepsi ataklarının sonlandırılması için 7 yaşındayken beyninin sol tarafının büyük bir kısmı çıkarılmış olan Michael Rehbein gibi gerçek vaka çalışmalarını tartışacağız.

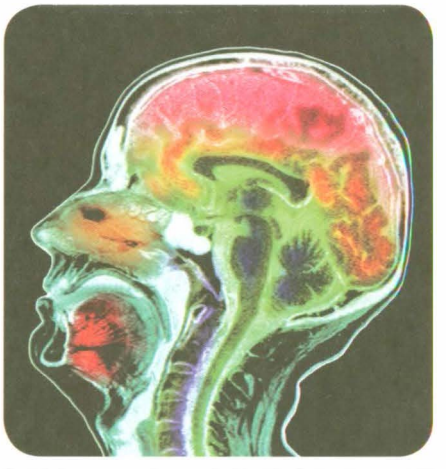
Bir vaka çalışması kişinin hayatının etkili ve geniş kapsamlı bir betimlemesini sağlayabilir, fakat bu bilgiden genelleme yaparken dikkatli olmalıyız. Vaka çalışmasının öznesi olan kişi özgündür; genetik yapısı ve kişisel geçmişiyle kimseye benzemez. Ayrıca, vaka çalışmalarının güvenirliği bilinmezlik içerir. Vaka çalışmaları yapan araştırıcılar, diğer uzmanların kendi gözlem veya bulgularıyla uyuşma gösterip göstermediğini nadiren kontrol ederler.



Mahatma Gandhi, 20. yüzyılın ortasında Hindistan'ın ruhani lideriydi. Erik Erikson, Gandhi'nin yaşamını kapsamlı bir vaka çalışmasıyla inceleyerek kimlik gelişimine katkıda bulunan faktörleri belirlemek istemiştir. Vaka çalışması yaklaşımının bazı sınırlılıkları nelerdir?

Fizyolojik Ölçümler: Araştırmacılar, tüm yaşamın farklı noktalarındaki gelişimi incelerken gittikçe daha çok olarak fizyolojik ölçümler kullanıyorlar. Örneğin, erinlik dönemi ilerledikçe, belirli hormonların kandaki düzeyleri artar. Bu hormon değişimlerinin doğasını belirlemek için araştırmacılar, gönüllü ergenlerden alınan kan örneklerini incelemektedir (Susman ve Dorn, 2009).

Gittikçe daha sık olarak kullanılmakta olan diğer bir fizyolojik ölçüm de, beyin tarama ya da nörolojik görüntülemedir. Özellikle elektromanyetik dalgaların, kişinin beyin dokusunun ve onun biyokimyasal aktivitesinin görüntülerini ortaya koyduğu fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) sıklıkla kullanılmaktadır (Nelson, 2011). Daha ileri bölümlerde, nörolojik görüntüleme ve diğer fizyolojik ölçümler hakkında daha ayrıntılı açıklamalar yer alacak.



Bu fMRI taraması, 51 yaşında bir erkeğin beyin zarındaki atrofiyi (körelme) göstermektedir. Beyin zarında körelme, Alzheimer hastalığı ve felç gibi bozukluklarda ortaya çıkmaktadır. Üst beyin zarı bölgesi, düşünme ve planlama gibi yüksek beyin fonksiyonlarının yer aldığı bölgedir ve koyu kırmızı renktedir. fMRI gibi nörolojik görüntüleme teknikleri, araştırmacıların insanlar büyürken ve yaşlanırken ve aynı zamanda Alzheimer hastalığı ve felç gibi yaşlanmayla bağlantılı hastalıklarda, beynin nasıl fonksiyon gösterdiğini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.

ARAŞTIRMA DESENLERİ

Yaşam-boyu gelişim konusunda araştırma yaparken bir veri toplama yöntemine ek olarak bir de araştırma desenine ihtiyacınız olacaktır. Üç temel araştırma türü vardır: Betimleyici, korelasyonel ve deneysel.

Betimleyici Araştırma: Tartıştığımız tüm veri toplama yöntemleri, betimleyici araştırmalarda kullanılabilir; burada amaç davranışı gözlemek ve kaydetmektir. Örneğin, bir araştırmacı insanların birbirine karşı ne ölçüde yardımsever ya da saldırganca davrandığını gözleyebilir. Betimleyici araştırma bir olaya neyin sebep olduğunu göstermez; fakat insanların davranışı hakkında önemli bilgiler sağlayabilir (Leedy ve Ormrod, 2010; Stake, 2010).

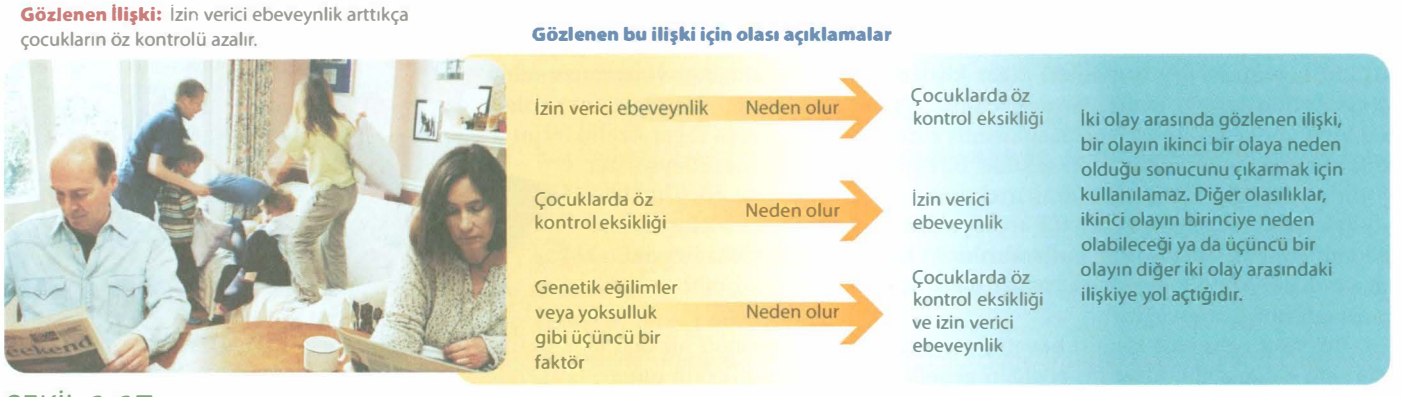
Korelasyonel Araştırma: Betimleyici araştırmanın tersine, korelasyonel araştırma, olayı betimlemenin ötesine geçer; insanların nasıl davranacağını önceden tahmin etmemize yani yordamamıza yardımcı olacak bilgi sağlar. **Korelasyonel araştırmada** amaç iki veya daha fazla olay veya özellik arasındaki ilişkinin kuvvetini tanımlamaktır. İki olay ne kadar kuvvetli olarak ilişkili ya da bağlantılı ise bir olaydan diğerini o kadar güçlü biçimde yordayabiliriz (Kiess ve Gren, 2010).

Örneğin, izin verici ebeveynlerin çocuklarının öz kontrollerinin daha zayıf olup olmadığını araştırmak için ebeveynlerin izin verici davranışlarını ve çocuklarının öz kontrolünü dikkatli bir şekilde kaydetmek zorundayız. İzin vericiliği daha yüksek olan annelerin çocuklarının öz kontrolünün daha az olduğunu gözleyebilirsiniz. Asıl

Vaka çalışması: Tek bir bireyin yoğun bir şekilde derinlemesine incelenmesidir.

Betimsel araştırma: Davranışı gözleme ve kaydetme amacı taşır.

Korelasyonel araştırma: Amaç, iki ya da daha fazla olay veya özellik arasındaki ilişkinin gücünü betimlemektir.



ŞEKİL 1.17
KORELASYONEL VERİNİN OLASI AÇIKLAMALARI

gereken, sayısal bir ölçüm verebilmek için bu verileri istatistik olarak analiz etmektir. İstatistik analiz sonucunda elde edilen bu sayısal değere **korelasyon katsayısı** denir ve iki değişken arasındaki ilişkinin derecesini tanımlamak için kullanılır. Korelasyon katsayısı +1.00 ve -1.00 arasında değişir. Negatif bir sayı ters ilişki demektir. Bu örnekte, izin verici ebeveynlikle çocuğun öz kontrolü arasında ters bir ilişki, diyelim -.30'a yakın bir korelasyon katsayısı bulunabilir. Bu durumun tersine, ebeveynin çocuklarını izlemesi ile çocuğun öz-kontrolü arasında +.30 değerinde pozitif bir korelasyon saptanabilir.

İki değişken arasında ne kadar yüksek bir korelasyon katsayısı (pozitif veya negatif) saptanırsa, o kadar kuvvetli bir ilişki vardır. İki değişken arasında hiç bir bağlantı olmadığında korelasyon katsayısı "0" dır. Korelasyonun gücünü belirlemede korelasyonun pozitif veya negatif olmasını göz ardı ettiğimiz için -.40 olan bir korelasyon, +.20'lik bir korelasyondan daha kuvvetlidir.

İlişki, nedenselliğe eşit olmadığı için dikkatli olmamız gerekir. Verdiğimiz örnekteki korelasyonel bulgu, izin verici ebeveynliğin çocukta düşük öz-kontrole neden olduğu anlamına gelmez. Öyle de olabilirdi, fakat aynı zamanda şu anlama da gelebilir; öz kontrolü düşük bir çocuğa sahip olan ebeveyn, umutsuzlukla onu kontrol etmekten vazgeçmiş olabilir. Aynı zamanda, bu ilişki, kalıtım veya yoksulluk gibi başka bir faktörün, izin verici ebeveynlik ve çocukta düşük öz kontrol arasındaki korelasyona neden olduğu anlamına da gelebilir. Şekil 1.17 korelasyonel bulgunun olası yorumlarını göstermektedir.

Deneysel Araştırma: Nedenselliği araştırmak için araştırmacılar deneysel araştırmaya başvururlar. Bir deney, tüm diğer faktörler sabit tutulurken incelenen davranışı etkilediğine inanılan bir veya daha fazla faktörün manipüle edildiği (değişimlendiği) dikkatle planlanmış bir işlemdir. Eğer incelenen davranış, bir faktör manipüle edildiğinde değişirse, bu faktörün davranıştaki değişmenin nedeni olduğunu söyleyebiliriz. Diğer bir deyişle deney, neden sonuç ilişkisini göstermektedir. Manipüle edilen faktör neden; manipülasyon nedeniyle değişen davranış ise sonuçtur. Deneysel olmayan araştırma yöntemleri (betimleyici ve korelasyonel araştırma) neden sonuç ilişkisini gösteremez. Çünkü, bu araştırmalar, kontrollü bir manipülasyon içermemektedir (Graziano ve Raulin, 2010).

Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler: Deneylerde iki tür değişebilir faktör veya değişken vardır: Bağımsız ve bağımlı değişken. Bağımsız değişken manipüle edilen, etkili olan deneysel faktör, yani potansiyel bir nedendir. Bu değişken, etkisini belirleme amacıyla diğer faktörlerden bağımsız olarak manipüle edilebildiği için "Bağımsız" etiketi kullanılır. Bir deneyde bir ya da birkaç bağımsız değişken olabilir.

Bağımlı değişken, bir deneyde bağımsız değişkendeki değişime tepki olarak değişebilen bir faktördür. Araştırmacılar, bağımsız değişkeni manipüle ettiklerinde yol açacağı her hangi bir sonucu görmek için bağımlı değişkeni ölçerler.

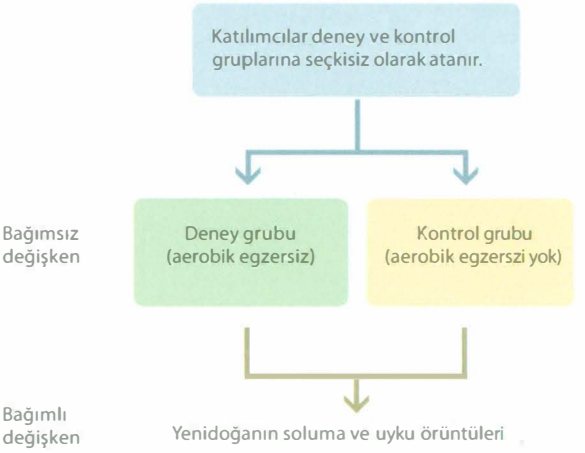
Korelasyon katsayısı: İki değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirtmek için kullanılan, istatistiksel analizlere dayalı sayı.

Deney: Bütün diğer faktörler sabit tutulurken, incelenen davranışı etkilediğine inanılan bir ya da birkaç faktörün manipüle edildiği, dikkatli biçimde düzenlenmiş bir işlemdir.

Örneğin, bir kadının hamileliğinde her gün meditasyon yaparak doğacak bebeğinin nefes alma ve uyku örüntülerini değiştirip değiştiremeyeceğini belirlemek için bir çalışma yaptığınızı varsayın. Bu durumda belirli miktarda ve tipte meditasyon yapan bir grup hamile kadının ve meditasyon yapmayan diğer bir grup hamile kadının bulunması gerekir. Burada meditasyon bağımsız bir değişkendir. Bebek doğduğunda, onun nefes alma ve uyuma örüntülerini gözlemlemeli ve ölçmelisiniz. Bu örüntüler, sizin manipülasyonunuz sonucu değişen faktör, yani bağımlı değişkendir.

Deney ve Kontrol Grupları: Deneylerde, bir veya daha fazla deney grubu ve bir ya da birkaç kontrol grubu yer alır. Deney grubu, deneyimleri manipüle edilen gruptur. Kontrol grubu ise deney grubuna mümkün olduğunca benzeyen bir kıyaslama grubudur ve manipüle edilen faktör (bağımsız değişken) hariç, deney grubuyla tüm yönlerden aynı muameleye maruz bırakılır. Kontrol grubu, manipülasyonun yarattığı etkiyi görmek için yapılan karşılaştırmalarda temel düzey olarak işlev görür.

Seçkisiz atama her bir katılımcının deney veya kontrol grubundan hangisine yerleştirileceğine karar vermede önemli bir ilkedir. Seçkisiz atama, araştırmacının, katılımcıları deney ve kontrol gruplarına rasgele atadığı anlamını taşır. Bu ilke, deneyin sonucunun, gruplar arasında daha önceden var olan herhangi bir farklılık sebebiyle oluşma olasılığını azaltır (Mitchell ve Jolley, 2010). Hamile kadınlarda meditasyonun, yenidoğanın nefes alma ve uyuma örüntülerine etkileriyle ilgili örnekte, seçkisiz atamayla hamile kadınların yarısını birkaç haftalık meditasyon grubuna, diğer yarısını ise aynı süre içinde meditasyon almayan gruba (kontrol grubu) atamalısınız. Şekil 1.18, deneysel araştırmanın doğasını göstermektedir.



ŞEKİL 1.18

DENEYSEL ARAŞTIRMANIN İLKELERİ: Gebe kadınlarda aerobik egzersizin, yeni doğanın soluk alma ve uyku örüntülerine etkilerini incelemek için deneysel bir çalışma yapmaya karar verdiğinizi düşünün. Gebe kadınları deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atamalısınız. Deney grubundaki kadınlar, belirli sayıda seans ve hafta boyunca aerobik egzersize katılmalı, kontrol grubundakiler ise katılmamalı. Daha sonra bebekler doğduğunda, onların uyku ve soluk alıp verme örüntülerini değerlendirmelisiniz. Eğer deney grubundaki annelerin bebeklerinin uyku ve soluma örüntüleri, kontrol grubuna göre daha olumluysa, aerobik egzersizin olumlu etkiye neden olduğu sonucunu çıkarabilirsiniz.

ARAŞTIRMANIN ZAMAN UZAMI

Yaşam-boyu gelişim araştırmacıları, yaş ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesine özel bir ilgi gösterirler. Birkaç seçenek vardır. Araştırmacılar, farklı yaşlardaki farklı bireyleri inceleyebilir ve birbirleriyle karşılaştırabilirler ya da aynı bireyleri geçen zaman içinde yaşları ilerledikçe inceleyebilirler.

Enlemesine Kesitsel Yaklaşım: Bu yaklaşım farklı yaşlardaki bireyleri eş zamanlı olarak kıyaslayan bir araştırma stratejisidir. Tipik bir enlemesine kesitsel çalışma üç grup çocuğu içine alabilir: 5 yaşındakiler, 8 yaşındakiler ve 11 yaşındakiler. Diğer bir çalışma ise 15 yaşında, 25 yaşında ve 45 yaşında olan gruplardan oluşabilir. Bu gruplar, çeşitli bağımlı değişkenler açısından kıyaslanabilir: ZB, bellek, akran ilişkileri, ebeveyne bağlanma, hormonal değişimler ve bunun gibi. Bunların hepsi kısa bir sürede gerçekleştirilebilir. Bazı çalışmalarda veri, tek bir günde toplanabilir. Yüzlerce katılımcıyı içeren geniş kapsamlı enlemesine kesitsel çalışmalarda bile veri toplamanın tamamlanması birkaç aydan daha uzun sürmez.

Enlemesine kesitsel araştırmanın asıl avantajı, araştırıcıların bireylerin büyümelerini veya yaşlanmalarını beklemek zorunda olmamalarıdır. Etkili bir yöntem olmasına rağmen, enlemesine kesitsel yaklaşımın sakıncaları vardır. Bireylerin nasıl değiştiğini göstermez veya bireysel özelliklerinin durağanlığı hakkında hiç bilgi vermez. Gelişimdeki artışları ve azalmaları yani büyüme ve gelişimin tepelerini ve vadilerini gizleyebilir. Örneğin, yaşam doyumunu inceleyen enlemesine kesitsel bir çalışma, ortalama artış ve azalmayı ortaya koyabilir, fakat yetişkin bireylerin yaşam doyumunun yıllar içinde nasıl kuvvetlendiğini ve zayıfladığını göstermez. Ayrıca ilk yetişkinlikte yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz algılayan aynı yetişkinlerin orta-yaşlı veya yaşlı olduklarında yaşam doyumunda diğerlerine göre kendi göreceli yerlerini sürdürüp sürdürmediklerini de gösteremez.

Enlemesine kesitsel yaklaşım: Farklı yaşlardaki bireylerin bir kez karşılaştırıldığı bir araştırma stratejisidir.

Doğum zamanı etkileri, bir kişinin doğduğu zamana, devre ve kuşağa bağlıdır, fakat bireyin takvim yaşına bağlı değildir. Bir an için büyük çöküş yıllarında ya da günümüzde yetiştiğinizi düşünün. *Yaşamınızın bu zaman dilimlerinden hangisinde geçtiğine bağlı olarak gelişiminiz nasıl farklı olabilirdi? Aynı soruya yanıtınız anne babanız ya da büyükanne ve büyük babanız için nasıl olurdu?*

Boylamsal Yaklaşım Boylamsal yaklaşım aynı bireylerin, genellikle birkaç yıl veya daha uzun süren bir zaman periyodu içinde incelendiği bir araştırma stratejisidir. Örneğin yaşam doyumuyla ilgili boylamsal bir çalışmada aynı yetişkinler periyodik olarak 70 yıllık bir zaman diliminde diyelim 20, 35, 45, 60 ve 90 yaşındayken değerlendirilebilir.

Boylamsal çalışmalar, gelişimde durağanlık ve değişme, erken deneyimlerin sonraki gelişim açısından önemi gibi hayati konularda çok fazla bilgi sağlamalarına rağmen pahalı ve zaman alıcı araştırmalardır (Gibbons, Hedeker, ve DuToit, 2010). Araştırma ne kadar uzun sürerse, o kadar çok katılımcı kaybı olur; örneğin taşınırlar, hastalanırlar, ilgilerini kaybederler veya diğer sebeplerle çalışmadan çıkarlar. Araştırmaya devam edenler, araştırmadan ayrılanlardan farklı olabilir ve bu da çalışmanın sonuçlarını yanlı kılar. Uzun yıllar boyunca boylamsal bir çalışmada kalanlar, örneğin, daha sorumlu ve daha uyumlu bireyler olabilirler veya daha durağan bir yaşamları olabilir.

Doğum Zamanı (Cohort) Etkileri: Tarihte aynı zamanda doğmuş olan ve dolayısıyla aynı yaşantıları paylaşan bir grup insan. Örneğin aynı zamanlarda aynı şehirde büyüyen veya Vietnam savaşı yıllarını gören gruplar. Paylaşılan bu deneyimler, gruplar arasında birçok farklılık yaratabilir. Örneğin, Büyük ekonomik çöküş sırasında ergen olanlar, 1990'larda ergenliğini yaşayan gruptan eğitim fırsatları ve ekonomik statü, yetiştirilme biçimi, cinsellik ve din konusundaki tutumları açısından büyük olasılıkla farklıdırlar. Yaşam boyu gelişim araştırmasında, **doğum zamanı etkileri,** kişinin doğduğu zamana, döneme ve kuşağa bağlıdır, fakat bireyin gerçek (takvim) yaşına bağlı değildir.

Doğum zamanı etkileri, yaşı dikkate alan araştırmalarda bağımlı ölçümü güçlü bir şekilde etkileyebildiği için önemlidir (Schaie, 2010a, b). Araştırmacılar yetişkin zekâsını değerlendirirken doğum zamanı etkilerinin özellikle önemli olduğunu göstermişlerdir (Schaie, 2010a, b). Farklı zamanlarda örneğin 1920, 1940 ve 1960'da doğan bireyler farklı eğitim fırsatlarına sahip olmuş olabilirler. Daha önceki yıllarda doğanların eğitim olanaklarının kısıtlı olması, o zamanda doğmuş olan yetişkin bireylerin zekâ testi başarılarında anlamlı bir etki yaratmış olabilir.

Enlemesine kesitsel çalışmalar, farklı doğum zamanından bireylerin nasıl tepki verdiğini gösterebilir, fakat yaşa bağlı değişim ve doğum zamanı etkileri birbirine karışabilir. Boylamsal çalışmalar yaşa bağlı değişimi ortaya koymada etkilidir, fakat bunu, sadece tek bir doğum zamanından bireyler için yapabilir.

Buraya kadar, yaşam-boyu gelişim araştırmalarının pek çok yönünü ele almış olduk fakat "Birinci elden böyle bir araştırmayı nerede okuyabilirim?" diyorsanız *Araştırmalarla Bağlantı*'ı bölümünü okuyun.

gelişimle **bağlantı**

Zekâ: Doğum zamanına bağlı etkiler, farklı zamanlarda doğan insanların zekâlarındaki faklılıkları açıklamaya yardım eder. 15. Bölüm, s. 488.

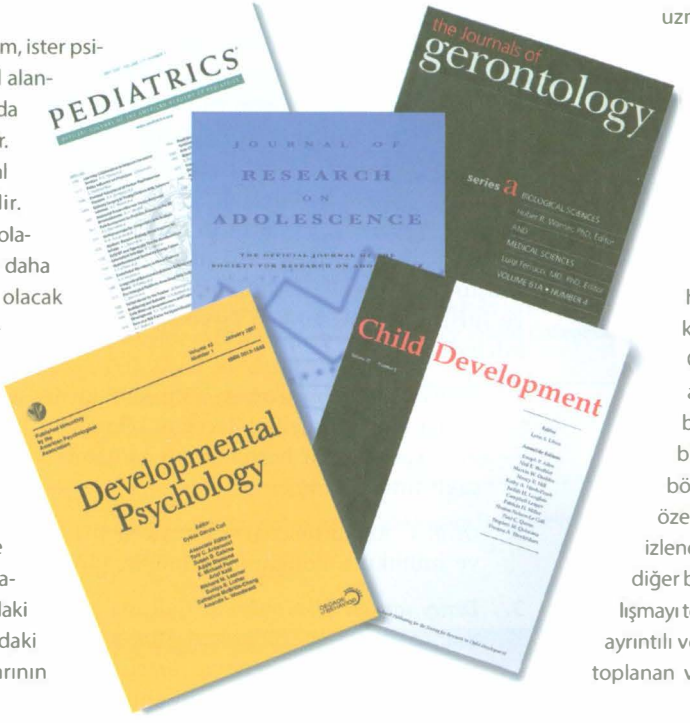
Boylamsal yaklaşım: Aynı bireylerin genellikle birkaç yıl ya da daha uzun olan belirli bir zaman dönemi boyunca çalışılmasını içeren araştırma stratejisi.

Doğum zamanı (Kohort) etkileri: Bir kişinin doğduğu zamana, devre veya kuşağa bağlı; fakat, gerçek yaşına bağlı olmayan etkiler.

araştırmalarla bağlantı

Yaşam Boyu Araştırmaları Nerede Yayınlanır?

Kariyerinize ister yaşam-boyu gelişim, ister psikoloji veya diğer bağlantılı bilimsel alanlarda devam edin dergi süreci hakkında bilgi sahibi olmanız işinize yarayabilir. Bir öğrenci olarak, dergilerdeki orijinal makaleleri izlemeniz gerekebilir. Ebeveyn, öğretmen veya bir hemşire olarak insanları daha iyi anlamanıza ve daha etkili olarak çalışmanıza yardımcı olacak bilgileri elde etmek için dergilere başvurmak isteyebilirsiniz. Ayrıca araştırmayı seven bir kişi olarak merakınızı uyandıran bir şeyi okuduktan veya duyduktan sonra dergilerdeki orijinal bilgiye bakabilirsiniz.



Araştırma dergileri her disiplin için önemli bilgi kaynaklarıdır. Bunlardan bazıları yukarıda verilmektedir. Bu dergilerde yaşam boyu gelişimle ilgili yayınlar bulunmaktadır. *Dergilerde yayınlanan orijinal araştırma makalelerinin temel bölümleri nelerdir?*

Bir dergi, mesleki ve genellikle de fizik, matematik, sosyoloji veya yaşam-boyu gelişim gibi belirli bir alandaki akademik bilgiyi yayınlar. Bu alanlardaki akademisyenler kendi araştırmalarının çoğunu dergilerde yayınlar ve bu dergiler akademik disiplinlerde temel bilginin kaynağını oluşturur.

Gittikçe artan sayıda dergi yaşam-boyu gelişim hakkında bilgi yayınlamaktadır. Yaşam-boyu gelişim konusunda önde gelen dergiler, Developmental Psychology, Child Development, Pediatrics, Pediatric Nursing, The Journals of Gerontology, Infant Behavior and Development, Journal of Research on Adolescence, Journal of Adult Development, Journal of Gerontological Nursing, Psychology and Aging, Human Development ve diğer bazılarıdır. Keza çok sayıda dergi de sadece gelişim üzerine odaklanmaz; insan gelişiminin farklı yönleriyle ilgili makaleler yayınlar. Bu dergiler arasında Journal of Educational Psychology, Sex Roles, Journal of Cross-Cultural Research, Journal of Marriage and the Family ve Journal of Consulting and Clinical Psychology gibi dergiler sayılabilir.

Her derginin yayın için sunulan makaleleri değerlendiren bir uzmanlar kurulu vardır. Dergiye gönderilen bir makale, örneğin, alana yaptığı katkı, yönteminin mükemmelliği ve yazım dilinin açıklığı gibi faktörler temel alınarak kabul edilir veya reddedilir. En saygın dergilerin bazısı dergiye gönderilen makalelerin %80-90'ını reddeder.

Dergi makaleleri genellikle derginin odaklandığı uzmanlık alanındaki akademisyenlere yönelik olarak yine uzmanlar ya da akademisyenlerce yazıldığı için makalelerin teknik bir dili ve alana özel terimleri vardır ve uzman olmayanlar tarafından anlaşılması zordur. Makalelerin organizasyonu sıklıkla şu sıradadır: özet, giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve kaynaklar.

Özet, makalenin başlangıcında yer alan öz bilgidir. Özet, okuyucuya makalenin ilgileriyle örtüşüp örtüşmediği konusunda hızlıca bilgi verir. Giriş, incelenen konu veya problemi tanıtır ve sunar. Girişte konuya uygun araştırmaların az ve öz olarak sunumuna, kuramsal bağlantılara ve test edilen bir veya birkaç hipoteze yer verilir. Yöntem bölümü, araştırmanın katılımcılarının özellikleri, kullanılan ölçme araçları ve izlenen işlemlerden oluşur. Bu bölüm, diğer bir araştırmacının onu okuyarak çalışmayı tekrarlayabilmesini sağlayacak kadar ayrıntılı ve açık olmalıdır. Bulgular bölümü, toplanan verinin analizini raporlar. Pek çok durumda bulgular bölümü uzman olmayanların anlamakta güçlük çekecekleri istatistiksel analizler içerir. Tartışma bölümü, yazarın sonuçlarını, çıkarsamalarını ve ne bulduğuyla ilgili yorumlarını kapsar. Açıklamalar genellikle girişte sunulan hipotezlerin desteklenip desteklenmediği, çalışmanın sınırlı yönleri ve gelecekteki çalışmalar için öneriler hakkında yapılmaktadır. Dergi makalesinin son kısmı kaynaklar bölümüdür ve makalede adı geçen her bir kaynak için bibliyografik bilgi içerir. Bu bölüm, ilgilendiğiniz konudaki diğer yayınlanmış makaleleri bulmanıza yardımcıdır.

Yukarıda tanımlanan dergileri nerede bulursunuz? Üniversitenizin kütüphanesinde muhtemelen bunların bazıları vardır; keza bazı halk kütüphanelerinde de dergiler bulunur. Çoğu üniversitede öğrenciler, dergi makalelerini aramayı kolaylaştıran PsycINFO ve PubMed gibi elektronik kaynaklara ulaşabilirler.

Yukarıda adı geçen dergilerde yayınlanan araştırmalar bizim hayatımızı şekillendirir. Bir makale, sadece diğer yaşam boyu gelişim araştırmacılarına bilgi vermez, aynı zamanda yasa ve politika yapıcıların, doktorların, eğitimcilerin, ebeveynlerin ve diğer pek çoklarının uygulamalarına katkı sağlar. Aslında, ders kitabınızın bu baskısında yeni olarak bulacağınız bilginin pek çoğu doğrudan yukarıda bahsedilen dergilerdeki araştırmalardan alınmıştır.

ETİĞE UYGUN ARAŞTIRMA

Eğer bir araştırmaya denek olarak katılırsanız araştırma etiği, kişisel olarak sizi ilgilendirir ve etkileyebilir. Bu durumda, sizin katılımcı olarak haklarınızı ve araştırmacının bu hakları koruma sorumluluğu olduğunu bilmelisiniz.

Eğer siz kendiniz yaşam-boyu gelişim araştırmacısı olursanız etik konusunda daha derin bir anlayış kazanmanız gerekir. Psikoloji derslerinde deneysel projeler yaptığınızda da projelere katılanların haklarını dikkate almalısınız. Bir öğrenci şöyle düşünebilir; "Ben zihinsel engelliler evinde her hafta birkaç saat gönüllü olarak kalırım ve çalışmamda bu evde yaşayanları kullanarak özel bir tedavinin onların günlük bellek görevlerini iyileştirip iyileştirmediğine bakabilirim." Bu düşünce akla yatkın olabilir, fakat uygun izinler alınmadığında en anlamlı, düşünceli ve iyi niyetli çalışmalar bile katılanların haklarını ihlal etmiş olur.

Günümüzde, üniversitelerde araştırma önerileri, uygulamaya konulmadan önce bir araştırma etik komitesinin incelemesinden geçmelidir. Ayrıca Amerikan Psikologlar Derneği (APA), üyeleri için etik rehber ilkeler geliştirmiştir. Mesleki etik kurallar, psikologlara çalışmaya katılanları zihinsel ve fiziksel zararlardan korumayı öğretir. Araştırmacı, öncelikle katılımcıların çıkarlarını gözetmelidir (Fishes, 2009, Wiersman ve Jurs, 2009). Amerikan Psikologlar derneğinin rehber ilkeleri dört önemli konuyu irdeler:

1. *Bilgilendirerek onay alma:* Tüm katılımcılar, çalışmada nelerin yer alacağını ve hangi risklerin gelişebileceğini bilmelidir. Bilgilendirerek izin alındıktan sonra bile, katılanların herhangi bir zamanda ve sebeple çalışmadan çıkma hakları saklı tutulmalıdır.
2. *Gizlilik:* Araştırmacıların bireylerden topladıkları verinin tümünü gizli tutuma ve mümkün olduğunda tümüyle anonim olarak koruma sorumluluğu vardır.
3. *Deney sonrası bilgilendirme:* Çalışma tamamlandıktan sonra, katılımcılar araştırmanın amacı ve kullanılan yöntem hakkında tam olarak bilgilendirilmelidir. Pek çok durumda deneyci, araştırmadan önce katılımcıları genel anlamda, araştırmacının beklentilerini anlayıp ona göre davranmalarına yol açmayacak şekilde bilgilendirir.
4. *Aldatma:* Bazı koşullarda, katılımcılara önceden araştırmanın ne hakkında olduğunu açıklama, katılımcının davranışını önemli ölçüde değiştirebilir ve tüm araştırma verisini geçersiz kılabilir. Bununla birlikte, tüm aldatma durumlarında psikolog, aldatmadan dolayı katılımcıların zarar görmeyeceğini ve çalışma tamamlandıktan sonra olası en erken zamanda katılımcıların araştırma hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirileceğini garanti etmelidir.

YANLILIĞI EN AZA İNDİRME

Yaşam-boyu gelişim çalışmaları, belli bir grup insana yönelik önyargı ve yanlılık içermediğinde en yararlıdır. Cinsiyeti, etnik kökeni ve kültürü temel alan yanlılıklar, özellikle incelenmektedir.

Toplumsal Cinsiyet Yanlılığı: Toplumumuzun kuvvetli bir cinsiyet yanlılığı; kadın ve erkeklerin yetenekleri hakkında yerleşmiş bir düşünce vardır ve bu, kişilerin kendi ilgilerinde ısrar etmelerini ve potansiyellerini gerçekleştirmelerini önlemektedir (Best, 2010; UNICEF, 2010). Toplumsal cinsiyet yanlılığının, yaşam-boyu gelişim alanındaki etkisi üzerinde çok durulmaz. Örneğin, sadece erkeklerin katıldığı bir araştırmadan kadınların tutum ve davranışları hakkında sonuç çıkarılması, hiç de olağandışı bir durum değildir (Hyde, 2007).

Bundan başka, araştırmacılar cinsiyet farklılıkları saptadıkları zaman, bu farklılıkları bazen olduğundan daha büyük bildirmektedirler (Denmark ve diğerleri, 1988). Örneğin, bir araştırmacı, bir çalışmada erkeklerin % 74'ünün; kadınların ise sadece

kariyerlerle bağlantı

Pam Reid, Eğitim ve Gelişim Psikolojisi

Pam Reid çocukken kimya setleriyle oynamaktan hoşlanırdı. Reid önce kimya okudu ve doktor olmak istedi. Ancak bazı arkadaşları seçmeli olarak Psikoloji dersini alınca o da dersi almaya karar verdi. İnsanın nasıl düşündüğü, davrandığı ve geliştiği hakkında öğrendikleriyle aklı çelindi ve öyle oldu ki psikoloji okumaya karar verdi ve Psikolojide doktora yaptı (American Psychological Association, 2003, s. 16).

Birkaç yıldır Michigan Üniversitesinde eğitim ve psikoloji profesörü ve Kadın ve Cinsiyet Araştırmaları Enstitüsünde araştırmacıdır. Çocuk ve ergenlerin sosyal becerilerinin nasıl geliştiğiyle ve özellikle Afrikalı Amerikalı kızların gelişimiyle ilgilenmektedir (Reid ve Zalk, 2001). Ortaokul kızı öğrencileri için matematik ve teknoloji derslerini kuvvetlendirme programı geliştirme gibi toplumsal etkinliklerde aktif olarak çalışmaktadır. Reid, 2004 yılında Chicago Roosevelt Üniversitesinde başkan yardımcısı ve dekan, 2008 yılında da Hartford Saint Joseph College'da başkan oldu.

Pam Reid (ortada), Connecticut, Hartford'da başkanı olduğu Saint Joseph College'de öğrencileriyle.

Eğitim psikologlarının ne yaptıkları hakkında daha fazla bilgi için sayfa 46'daki Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler ekine bakınız.

% 67'sinin yüksek başarı beklentisine sahip olduğunu rapor edebilir ve bu farklılıkların ayrıntısını vermeye devam edebilir. Gerçekte, bu fark oldukça küçük bir fark olabilir. Ayrıca eğer bu çalışma tekrarlanırsa fark yok olabilir veya çalışmanın, böyle güçlü yorumlara imkân tanımayan yöntem sorunları olabilir.

Pam Reid, gelişimde toplumsal cinsiyet ve etnik yanlılığı inceleyen önde gelen bir araştırmacıdır. Onun ilgilerini Kariyerle bağlantı'da okuyabilirsiniz.

Kültürel ve Etnik Yanlılık: Yaşam-boyu gelişim konusundaki araştırmaların, farklı etnik gruplardan daha çok kişiyi kapsaması gerektiği, giderek daha iyi anlaşılmaktadır (Graham, 2006; Rowley, Kurtz-Costes, ve Cooper, 2010). Tarihsel olarak, etnik azınlık gruplarından insanlar (Afrika, Latin ve Asya kökenli Amerikalılar ve yerli Amerikalılar) Birleşik Devletlerde yürütülen pek çok araştırmada dışarıda tutulmuş; bu gruplar, norm veya ortalamadan sapmalar olarak düşünülmüştür. Azınlıklar örneklemlerde yer aldığında ve onların puanları, norma uymadığında, veride karıştırıcı faktör olarak görülmüşler ve dikkate alınmamışlardır. Eğer farklı etnik gruplardan olan bireylerin çok uzun süre yaşam-boyu gelişim araştırmalarının dışında bırakıldığı göz önüne alınacak olursa geçmişte insanların gerçek yaşamlarının, o zamanki araştırmaların gösterdiğinden belki de daha farklı olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Araştırmacılar ayrıca etnik gruplar hakkında aşırı genelleme yapma eğilimindedirler (Banks, 2010; Swanson, Edwards ve Spencer, 2010). **Etnik etiketleme** Afrikalı Amerikalı veya Latin gibi, bir etnik grubu gerçekte olduğundan çok daha homojen olarak gösteren yüzeysel bir etiket kullanma (Trimble, 1988). Örneğin, bir araştırmacı bir araştırma örneklemini şu şekilde betimleyebilir: "60 Latin kökenli

Etnik etiketleme: Etnik bir grubu, Afrikalı Amerikalı veya Latin kökenli (Latino) gibi yüzeysel olarak, olduğundan daha homojen biçimde tanımlama.

Bu fotoğraflara bakın. Birinde Latin kökenli olmayan beyaz erkekler, diğerinde Latin kökenli olmayan beyaz erkekler de dâhil farklı etnik gruplardan kadın ve erkekler var. *Yaşam boyu gelişimden ebeveyn sevgisi veya kültürel değerler gibi bir konuda araştırma yapıyor olsaydınız, araştırmanızın sonuçları, katılımcıların sağ ya da soldaki fotoğrafta yer alan bireyler olmasına göre değişir miydi?*

katılımcı". Bu grubun daha ayrıntılı bir tanımlanması şöyle olabilirdi; 60 Latin kökenli katılımcı, Los Angeles'in güneydoğu bölgesindeki düşük-gelirli mahallelerden Meksika kökenli Amerikalılardır. Bunların 36'sı anadil olarak İspanyolcanın, 24'ü ise İngilizcenin konuşulduğu evlerden gelmektedir. Bu gruptakilerin 30'u Birleşik Devletler, 30'u Meksika doğumludur. Altmış katılımcının 28'i kendini Meksika kökenli Amerikalı, 14'ü Meksikalı, 9'u Amerikalı, 6'sı Çigan ve 3'ü Latin olarak tanımlamıştır. Etnik etiketleme, araştırmacıların etnik grubun çeşitliliğini temsil etmeyen örneklemler seçmelerine yol açar ve bu da aşırı genellemeye ve kalıp yargısal sonuçlara götürür.

Ross Parke ve Raymond Buriel (2006) sayıları artmasına rağmen etnik azınlıkların çocukları ve onların aileleriyle ilgili araştırmalara niçin yeterli ilgi gösterilmediğini açıkladılar. Yakın zamana kadar etnik azınlık aileleri "azınlıklar" kategorisinde ele alınırdı. Bu tanımlama, etnik gruplar arasındaki önemli farklılıkları ve bir etnik grup içindeki çeşitlilikleri maskelemektedir. Araştırma etnik gruplarda yürütüldüğünde, çoğunlukla gruplar arası farklılıkları betimlemek için Latin kökenliler, Latin kökenli olmayan beyazlarla kıyaslanmaktadır. İki-gruplu çalışmalarda varsayım şudur; etnik azınlık olan çocuklar, beyaz çocuklarla aynı düzeyde olmalarına yetecek bir ilerleme göstermemeleri sonucu ortaya çıkan gelişimsel gecikme, etnik azınlıkların çocuklarının problemlerine katkıda bulunmaktadır. Yeni yeni, bazı araştırmacılar iki-gruplu çalışma yerine tek bir etnik grup içindeki çeşitliliği derinlemesine incelemeye başladılar. Örneğin, bir araştırıcı bir etnik gruptaki ebeveynlerin, birleşik devletler toplumundaki azınlıklar olarak karşılaştıkları güçlüklere nasıl uyum sağladığını ve buradan elde ettikleri deneyimlerin, çocukları için koydukları hedeflere nasıl katkıda bulunduğunu inceleyebilir.

Birleşik Devletlerde, gelecek on yıllarda azınlık ailelerin sayısındaki artış, büyük ölçüde Latin kökenli ve Asyalı ailelerin göçü sebebiyle olacaktır. Araştırmacılar, onların "kültürlenme düzeyleri ile ebeveynlerin ve çocukların statüsünü" ve bunların aileye ve çocuğa etkilerini dikkate almak zorundadırlar (Parke ve Buriel, 2006, s.487). Çift kültürlülüğe daha çok ilgi gösterilmesi gerekmektedir, çünkü çeşitlilikteki karmaşıklık, bazı çocukların renklerinin iki veya daha çok etnik gruba işaret etmesi anlamına gelir. Dil gelişimi araştırmaları da daha çok ikinci dili kazanma (özellikle İngilizce), çift dillilik ve bunların okul başarısıyla ilişkisine odaklanmalıdır (Levine ve McCloskey, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Yaşam boyu gelişim araştırmalarının nasıl yapıldığını açıklar.

Gözden Geçir

- Yaşam boyu gelişimde veri toplarken araştırmacılar hangi yöntemleri kullanırlar?
- İnsan gelişimini incelemek için hangi araştırma desenleri kullanılmaktadır?
- Yaşam boyu gelişimde araştırma nasıl yapılmaktadır?
- Araştırmacıların, araştırmaya aldıkları insanlara karşı etik sorumlulukları nelerdir?
- Toplumsal cinsiyet, kültür ve etnik köken yanlılıkları araştırma sonuçlarını nasıl etkilemektedir?

Bağlantı Kur

- Bölümün başında normatif yaşa bağlı etkileri, normatif kuşağa bağlı etkileri ve normatif olmayan yaşam olaylarını okudunuz. Tüm bu etkilerin, doğum zamanı etkileri hakkında okuduklarınızla nasıl ilişkili olduğunu açıklayın.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Siz ve ebeveynleriniz farklı zamanlarda yetiştiniz. Ebeveynlerinizden hangi açılardan farklı olduğunuzu düşünün. Bazı farklılıkların doğum zamanı etkilerine bağlı olabileceğini düşünür müsünüz? Açıklayınız.

konu bağlantıları

2. Bölümde yaşam boyu gelişimin biyolojik alt yapısını keşfederken kuram ve araştırma hakkında öğrenmeyi sürdüreceğiz. İnsanın evriminin gelişime etkisini, doğal seçim ve uyum davranışıyla ilgili tartışmaları da kapsayarak açıklayacağız. İnsan genomunun nasıl çalıştığını, genlerin bir arada işleyişini ve kim olacağımızda DNA'nın nasıl rol oynadığını inceleyeceğiz. İnsanların kısırlık ve evlat edinme de dahil üremeyle ilgili kararlarında karşılaştıkları seçenekleri ve güçlükleri araştıracağız. Son olarak kalıtım ve çevrenin nasıl etkileştiğini ele alarak asırlık "kalıtım-çevre" tartışmasına farklı yönlerden bakacağız.

ileriye ***bakalım***

öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

1 Yaşam Boyu Bakış Açısı

ÖH1 Gelişimde yaşam boyu bakış açısının ayrıcı özelliklerini tartışır.

Yaşam Boyu Gelişimi İncelemenin Önemi

- Gelişim, döllenme ile başlayan ve yaşam boyu devam eden değişim örüntüsüdür. Büyüme ve bozulmayı birlikte içerir. Yaşam boyu gelişimi inceleme, bizi, çocukların sorumluluğunu almaya hazırlar, kendi yaşamımız hakkında içgörü kazandırır ve yaşlandığımızda yaşamımızın nasıl olacağıyla ilgili bilgiler sağlar.

Yaşam Boyu Bakış Açısının Özellikleri

- Yaşam boyu bakış açısı şu temel kavramları içerir: Gelişim yaşam boyudur, çok boyutludur, çok yönlüdür ve esnektir; çok disiplinli bir çalışma alanıdır; bağlamsaldır, büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesini içerir. Ayrıca biyolojik, kültürel ve bireysel faktörlerin birlikte bir sonucudur. Bağlamsal etkiler üçe ayrılır; (1) normatif yaşa bağlı etkiler, (2) normatif kuşağa bağlı etkiler ve (3) normatif olmayan yaşam olayları.

Bazı Çağdaş Konular

- Sağlık ve iyilik, ebeveynlik, eğitim, sosyokültürel bağlamlar ve çeşitlilik ile sosyal politikalar, yaşam boyu gelişimle yakından bağlantılı çağdaş konulardır. Sosyokültürel bağlamın önemli boyutları kültür, etnik köken, sosyoekonomik düzey ve toplumsal cinsiyettir. Çocuklar ve yaşlılara ilişkin konularda sosyal politikalara olan ilgi artmaktadır.

2 Gelişimin Doğası

ÖH2 Gelişiminde en önemli süreçleri, dönemleri ve konuları tanımlar.

Biyolojik, Bilişsel ve Sosyo-duygusal Süreçler

- Üç temel gelişimsel süreç biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerdir. Gelişim boyunca bu süreçler arasındaki yoğun bağlantılar sürer.

Gelişim Dönemleri

- Yaşam uzamı genel olarak şu periyotlarda ele alınır: Doğum öncesi, bebeklik, ilk çocukluk, orta ve ileri çocukluk, ergenlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik. Son zamanlarda yaşam boyu gelişimcileri, insanın yaşam uzanımı dört çağ halinde, özellikle de üçüncü ve dördüncü çağlara ve genç-yaşlı ile en yaşlı-yaşlı arasındaki ayırıma vurgu yaparak tanımlamaktadır. Yaşam boyu gelişimin önemli bir yönü, gelişim dönemleri arasında bağlantılar içermesidir.

Yaşın Önemi

- Bazı yaşam boyu gelişim uzmanlarına göre, takvim yaşına yapılan vurgu çok fazladır. Ergenlikten yetişkinliğe kadar olan kapsamlı çalışmalarda insanlar, yaşamın bir döneminde diğerinden daha mutlu olmadıklarını bildirmişlerdir. Biz, yaşı, genellikle takvim yaşı olarak düşünürüz, fakat yaşın etraflı bir değerlendirmesi, kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşın birlikte ele alınmasını gerektirir. Neugarten'a göre, yetişkin gelişimi söz konusu olduğunda takvim yaşının zayıf bir yordayıcı olacağı bir topluma doğru gidiyoruz.

Gelişimsel Konular

- Kalıtım-çevre konusu, gelişimin ne ölçüde biyolojik mirastan (kalıtımdan) ve ne ölçüde çevreden edindiğimiz deneyimlerle belirlendiği üzerine odaklanır. Durağanlık-değişme konusu, bizim ne ölçüde önceki deneyimlerimize uygun ve tutarlı biçimde veya ne ölçüde daha önce kim olduğumuzdan tamamen farklı olarak geliştiğimize odaklanır. Durağanlık-değişme konusunun özel bir yönü, gelişimde erken ya da geç deneyimlerin ne derecede rol oynadığıdır. Gelişimciler, gelişimin sürekli (derece derece ve birikimli bir değişim) veya süreksiz (ani ve dönemler halinde) olarak tanımlamaktadır. Çoğu gelişimci, kalıtım-çevre, durağanlık-değişme ve süreklilik-süreksizlik konularında aşırı uçlarda yer almanın akıllıca olmadığını bilmektedir. Bu ortak anlayışa rağmen anılan konularda hararetli tartışmalar hala sürmektedir.

3 Gelişim Kuramları

ÖH3 İnsan gelişimiyle ilgili temel kuramları açıklar.

Psikanalitik Kuramlar

- Bilimsel yöntem dört ana adımdan oluşur: (1) Bir sorunu kavramlaştırma, (2) veri toplama, (3) veriyi analiz etme ve (4) sonuç çıkarma. Kuram genellikle bir sorunun kavramsallaştırılmasıyla ilgilidir. Bir kuram, olayı açıklamaya ve yordamalar yapmaya yardım eden birbiriyle ilişkili ve uyumlu fikirler bütünüdür. Hipotezler, genellikle kuramdan türetilen ve test edilebilen belli iddialar ve yordamalardır. Psikanalitik kuramlara göre gelişim esas olarak bilinçdışı zihne bağlıdır ve duygu ağırlıklıdır. Freud ayrıca bireylerin beş psikoseksüel dönemden geçtiğini öne sürer. Erikson'ın kuramında gelişimin sekiz psikososyal dönemi yer alır: Güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve kuşku, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üreticiliğe karşı verimsizlik ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk. Psikanalitik kuramların katkıları, gelişimsel çerçeveye, aile ilişkilerine ve zihnin bilinçdışı yönüne yapılan vurgudur. Eleştiriler ise bilimsel desteğin olmaması, cinselliğe aşırı vurgu ve insan imgesinin çok olumsuz olması gibi konuları kapsar.

Bilişsel Kuramlar

- Üç ana bilişsel teori (Piaget'nin, Vygotstky'nin ve Bilgi İşlem Modeli) bulunmaktadır. Bilişsel teoriler düşünme, akıl yürütme, dil ve diğer bilişsel süreçlere vurgu yaparlar. Piaget çocukların dünyaya uyum sağlama sürecinde kullandıkları bilişleriyle ilgili bilişsel gelişim teorisini geliştirmiştir. Piaget'nin teorisinde çocuk dört bilişsel gelişim evresinden geçer. Bunlar sensorimotor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemidir. Vygotsky'nin sosyo kültürel teorisi sosyal çevrenin ve kültürün zihinsel gelişime nasıl kılavuzluk yaptığına vurgu yapar. Bilgi işlem yaklaşımı (bilgi işleme, depolama, geri getirme...) bilişsel süreçlere vurgu yapar. Bilişsel teorilerin katkısı anlamın aktif yapılandırılması görüşü ve gelişimde olumlu bir bakış açısını savunmasıdır. Bireysel farklılıklara çok az dikkat etmesi de eleştirilen yönlerindedir.

Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramları

- İki temel davranışsal ve sosyal bilişsel kuram Skinner'ın operant (Edimsel) şartlanma ve Bandura'nın sosyal bilişsel kuramıdır. Operant şartlanmada, bir davranışın sonuçları, o davranışın yeniden ortaya çıkma olasılığını değiştirmektedir. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramında, gözlem yoluyla öğrenme yaşam boyu gelişimin asıl noktasıdır. Bandura kişi/biliş, davranış ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşimleri vurgular. Davranışsal ve sosyal bilişsel kuramların katkıları, bilimsel araştırmaya ve davranışın çevresel belirleyicilerine yaptıkları vurgudur. Eleştiriler, Skinner'in görüşünde bilişe çok az vurgu yapılması ve gelişimsel değişime verilen önemin az olmasıdır.

Etolojik Kuram

- Etoloji, davranışın biyolojiden kuvvetle etkilendiğini söyler, evrimle ilişkilidir ve kritik veya hassas dönemler, kuramı tanımlayan kavramlardır. Etolojik kuramın katkıları, gelişimin evrimsel ve biyolojik temellerine odaklanması ve doğal ortamlarda dikkatli gözlemleri kullanmış olmasıdır. Eleştiriler ise biyolojik temellerin çok fazla vurgulanması ve kritik ve hassas dönem kavramlarının çok katı olabileceğiyle ilgilidir.

Ekolojik Kuram

- Ekolojik kuram, çevresel bağlamları vurgular. Bronfenbrenner'in gelişimin çevresel sistemleri görüşünde beş çevresel sistem yer alır: Mikrosistem, mezosistem, ekosistem, makrosistem ve kronosistem. Kuramın katkısı, çevresel sistemlerin makro ve mikro boyutlarının sistematik olarak incelenmesi ve çevresel sistemler arasındaki bağlantılara dikkat çekmesidir. Eleştiriler ise biyolojik faktörlere yeteri kadar dikkat çekmemesi ve bilişsel faktörlere çok az vurgu yapmasıdır.

Eklektik Kuramsal Yönelim

- Eklektik kuramsal yönelim, kuramsal yaklaşımların herhangi birini izlemez; daha ziyade her kuramdan en iyi olanı seçer.

4 Yaşam Boyu Gelişimde Araştırma

ÖH4 Yaşam boyu gelişim araştırmalarının nasıl yapıldığını açıklar.

Veri Toplama Yöntemleri

- Yaşam boyu gelişimde veri toplama yöntemleri şunlardır: Gözlem (laboratuarda ya da doğal ortamda), anket (soru formu) veya görüşme, standart test uygulama, vaka çalışması ve psikolojik ölçümler.

Araştırma Desenleri

- Üç temel araştırma deseni betimsel, korelasyonel ve deneysel desenlerdir. Betimleyici araştırma davranışı gözleme ve kaydetmeyi amaçlar. Korelasyonel araştırmada amaç, iki veya daha fazla olay ya da özellik arasındaki ilişkinin gücünü betimlemektir. Deneysel araştırmada neden sonuç ilişkisini ortaya koymak için bir deney yapılır. Bağımsız değişken manipüle edilen, etkili olan asıl deneysel faktördür. Bağımlı değişken, bir deneyde bağımsız değişkendeki değişime bağlı olarak değişim gösteren (gösterebilecek olan) faktördür. Deneylerde bir ya da daha fazla deney ve kontrol grupları yer alır. Seçkisiz atamada, deneyci katılımcıları deney ve kontrol gruplarına tamamen şansa bağlı olarak dağıtır.

Araştırmanın Zaman Uzamı

- Araştırmacılar araştırmalarının zaman uzamına karar verdiklerinde araştırmalarının enlemesine kesitsel ya da boylamsal olmasına da karar vermiş olurlar. Yaşam boyu araştırmacıları, özellikle, doğum zamanının (kohort) etkileriyle ilgilenmektedirler.

Etiğe Uygun Araştırma

- Araştırmacının etik sorumlulukları, katılımcıları bilgilendirerek onaylarını almayı, gizliliği garanti etmeyi, araştırmanın amacı ve katılımcı üzerindeki potansiyel etkileri hakkında katılımcılara bilgi vermeyi ve katılımcıları gereksiz yere kandırmaktan kaçınmayı içerir.

Yanlılığı Azaltma

- Araştırmacılar, toplumsal cinsiyet, kültürel ve etnik köken gibi çeşitli yanlılıklara karşı uyanık olmalıdırlar. Araştırmayı kadın ve erkekler için eşit kılmak üzere her türlü çaba gösterilmelidir. Araştırmaya farklı etnik kökenlerden gelen bireylerin katılmış olmasına dikkat edilmelidir. Bir etnik grubun farklı üyeleri hakkında aşırı genellemelere yer verilmemelidir.

anahtar **kelimeler**

betimsel araştırma 33
bilgi işleme kuramı 26
bilimsel yöntem 22
bilişsel süreçler 15
biyolojik süreçler 15
boylamsal yaklaşım 36
bronfenbrenner'in ekolojik kuramı 28
deney 34
doğal gözlem 32
doğum zamanı (kohort) etkileri 36
durağanlık değişme konusu 20
eklektik kuramsal yönelim 31
enlemesine kesitsel yaklaşım 35
Erikson'ın kuramı 23
etnik etiketleme 39
etnik köken 10
etoloji 27
gelişim 6
hipotez 22
kalıtım çevre konusu 20
korelasyon katsayısı 34
korelasyonel araştırma 33
kuram 22
kültür 10
kültürlerarası çalışmalar 10
laboratuar 31
normatif kuşağa bağlı etkiler 9
normatif olmayan yaşam olayları 9
normatif yaşa bağlı etkiler 9
Piaget'nin kuramı 24
psikanalitik kuramlar 22
sosyal bilişsel kuram 27
sosyal politika 12
sosyoduygusal süreçler 15
sosyoekonomik düzey 10
standart test 32
süreklilik süreksizlik konusu 21
toplumsal cinsiyet 10
vaka çalışması 33
Vygotsky'nin kuramı 26
yaşam boyu bakış açısı 6

anahtar **kişiler**

Albert Bandura 27
B. F. Skinner 26
Bernice Neugarten 19
Edelman 12
Erik Erikson 23
Jean Piaget 24
John Bowlby 28
Konrad Lorenz 27
Lev Vygotsky 25
Marian Wright
Paul Baltes 7
Robert Siegler 26
Ross Parke and Raymond Buriel 40
Sigmund Freud 22
Urie Bronfenbrenner 28

EK

Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler

Yaşam boyu gelişim alanı şaşılacak kadar çok sayıda meslek imkânı sunar ve bu mesleklerde mesleki doyum yüksektir. Üniversite profesörleri yaşam boyu gelişimin farklı alanlarıyla ilgili dersler verirler. Öğretmenler, çocuk ve ergenlere bilgi, anlayış ve beceri kazandırırlar. Danışmanlar, klinik psikologlar, hemşireler ve doktorlar, farklı yaşlardan bireylere yaşamla daha etkili olarak baş etmeleri ve daha sağlıklı olmaları için yardımcı olurlar.

Bunlar ve yaşam boyu gelişimle ilgili pek çok meslek, ödüllendiricidir. Yaşam boyu gelişim alanında çalışarak insanlara yaşamlarını daha iyi kılmalarına yardımcı olabilir, kendinizi ve diğer insanları daha iyi anlayabilir, alandaki bilginizi geliştirebilir, tüm bunları yaparken de hoşça vakit geçirebilirsiniz. Yaşam boyu gelişimle ilgili mesleklerin çoğunda oldukça iyi kazanılır. Örneğin, Birleşik Devletlerde psikologların maaşı ortalamanın üzerindedir.

Eğer yaşam boyu gelişimde kariyer yapmayı düşünürseniz, bebeklerle mi, çocuklarla mı, ergenlerle mi yoksa yaşlılarla mı çalışmak istersiniz? Bunu anlamak için farklı yaşlardan insanlarla vakit geçirmeye çalışın. Onların davranışlarını gözleyin ve onlarla yaşamları hakkında konuşun ve hangi yaş grubuyla çalışmak istediğinizi düşünün.

Yaşam boyu gelişimde farklı işlerde çalışan insanlarla da konuşmak isteyebilirsiniz. Örneğin eğer, okul danışmanı olmakla ilgileniyorsanız bir okulu arayıp okul danışmanından randevu alabilir ve işiyle ilgili sormak istediklerinizi sorabilirsiniz. Hemşire olarak çalışacaksanız da bir hemşireyle konuşmayı deneyebilirsiniz.

Yaşam boyu gelişim alanındaki meslekleri keşfetmenin bir diğer yolu, üniversitede okurken böyle bir işte bir süre çalışmaktır. Bazı üniversitelerde bu amaçla staj imkânları mevcuttur. Bu imkânlardan yararlanırsanız, eğitiminize devam etmek istediğinizde lisansüstü eğitim için hangi alanı seçeceğiniz konusunda size yardımı dokunur. Yaşam boyu gelişimdeki bazı meslekler için lisansüstü ya da daha ileri bir derece gerekli değildir; fakat bir dereceniz olursa hem iş imkânlarınız hem de geliriniz artabilir. Eğer lisansüstü eğitim yapmak istiyorsanız ilgileriniz konusunda bir ya da daha fazla hocanızla konuşun, akademik ortalamanızı yüksek tutmaya çalışın, ilginize uygun dersler alın ve uygun bir zamanda "Graduate Record Examination-GRE" (Türkiye'de ALES) sınavına girmeniz gerektiğini unutmayın.

Aşağıda, dört alandaki (eğitim/araştırma; klinik/danışma; tıbbi/ hemşirelik/fiziksel gelişim ve aileler/ilişkiler) farklı mesleklerin profili verilecektir. Bu meslek profilleri, size sadece yaşam boyu gelişim alanındaki kariyer fırsatlarını tanıtmakla kalmaz aynı zamanda mesleklerin çeşitliliği hakkında da bir fikir verir. Her meslek için işi tanımlayacağız ve gereken eğitimin süresini ve doğasını açıklayacağız. Her meslekle ilgili bilginin sonunda yer alan sayfa numaraları o meslekte çalışan biriyle ilgili olan *Kariyerlerle bağlantı* kutucuğuna işaret etmektedir. Tüm mesleklerle ilgili daha ayrıntılı bilgi ise bu kitabın Web sayfasında verilmektedir.

EĞİTİM/ARAŞTIRMA

Yaşam boyu gelişimde çoğu meslek, eğitim ya da araştırma alanıyla ilgilidir. Fırsatlar, üniversitede öğretim üyesi olmaktan okulöncesi öğretmenliği ve okul psikologluğuna kadar değişebilmektedir.

Üniversite Öğretim Üyesi (Profesör)

Profesörler, çok farklı türde üniversite ve enstitülerde, yüksek lisans ve doktora programlarında, lisans programlarında ve iki yıllık meslek yüksek okullarında yaşam boyu gelişim alanında dersler verirler. Yaşam boyu gelişim dersleri, üniversite ve enstitülerin çok farklı programlarında, örneğin, psikoloji, eğitim, çocuk ve aile çalışmaları, sosyal çalışma ve tıpta verilmektedir. Ders vermenin yanı sıra öğretim üyeleri araştırma yapabilir, öğrencilere önerilerde bulunabilir ve onların araştırmalarını yönetebilir ve akademik kurullarda görev alabilirler. Lisansüstü programları olan üniversitelerde araştırma yapmak profesörün iş tanımının bir parçasıdır, fakat bazı üniversitelerde öğretim üyeleri sadece ders verirler.

Bir lisans programında yaşam boyu gelişim dersi vermek için genellikle yüksek lisans ve doktora derecesine gerek vardır. Bir doktora derecesi almak için genel olarak dört ya da altı yıllık; yüksek lisans derecesi için de iki yıllık bir lisansüstü eğitim gerekir. Lisansüstü eğitim, bu düzeyde dersler almayı, araştırma yapmayı öğrenmeyi ve mesleki toplantılara (kongrelere) katılmayı ve bilimsel bildiri sunmayı içerir. Lisansüstü öğrencilerinin çoğu, yetkin bir eğitmen ve araştırmacı olmalarını sağlayacak şekilde öğretim ya da araştırma asistanı olarak profesörüyle birlikte usta çırak ilişkisi içinde çalışırlar. **Profesörlerle ilgili profili s. 523 ve s. 613'ü okuyabilirsiniz.**

Araştırmacı

Bazı bireyler, yaşam boyu gelişim alanında araştırmacı pozisyonunda çalışır. Bir üniversitede, Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü gibi devlete ait bir kurumda veya özel bir kurumda araştırmacı olabilirler. Araştırma soruları üretirler, araştırmaları planlarlar ve yürütürler ve genellikle araştırmalarını bilimsel bir dergide yayınlamaya çalışırlar. Bir araştırmacı sıklıkla başka araştırmacılarla ortak çalışır. Araştırmacılardan biri zamanının çoğunu laboratuarda geçirirken, diğeri alanda, örneğin, okullarda veya hastanelerde çalışabilir. Yaşam boyu gelişim araştırmacılarının çoğu ya yüksek lisans ya da doktora derecesine sahiptir.

İlkokul veya Ortaokul Öğretmeni

İlköğretim ve ortaöğretim öğretmenleri, alanlarıyla ilgili dersleri verir, program hazırlar, test uygular, öğrencileri değerlendirir, ebeveynlerle görüşmeler yapar ve mesleki çalışma gruplarına katılırlar. Genellikle bir ya da daha fazla konuda ders verirler. İlkokul veya ortaokul öğretmeni olmak için en az lisans derecesi gerekmektedir. Eğitim, süpervizyon altında ders verme uygulamalarını ve eğitim odaklı çok çeşitli dersleri içerir.

Özel Eğitim Öğretmeni

Özel eğitim öğretmenleri, zihinsel gerilik, serebral palzi ve DEHB gibi engeli olan çocuklarla ya da üstün çocuklarla yakından ilgilenen ve onlarla zaman geçiren öğretmenlerdir. Özel eğitim öğretmenleri çocuğa en uygun eğitim programını oluşturabilmek için çocuğun sınıf öğretmeniyle ve anne babasıyla birlikte çalışırlar. Özel eğitim öğretmenleri, genellikle lisans eğitimlerinin üzerine özel eğitimde yüksek lisans derecesi alırlar.

Erken Eğitim Eğitmeni

Üniversitelerin ilgili fakültelerinde, okullarda çalışırlar ve erken çocukluk eğitiminde en az yüksek lisans dereceleri vardır. Lisansüstü eğitimleri sırasında erken çocukluk eğitimi ile ilgili dersler alırlar ve çocuk bakımı ve erken çocukluk programlarında süpervizyon altında deneyim kazanırlar.

Okul Öncesi/Anaokulu Öğretmeni

Okul öncesi öğretmenleri asıl olarak 4 yaşındaki çocuklara, Anaokulu öğretmenleri ise 5 yaşındaki çocuklara eğitim verirler. Genellikle eğitimde lisans dereceleri ve erken çocukluk eğitiminde uzmanlıkları vardır. Okul öncesi veya anaokulu öğretmeni olmak için resmi sertifika gerekmektedir.

Aile ve Tüketici Bilimleri Eğitmeni

Aile ve Tüketici Bilimleri eğitmenleri erken çocukluk eğitiminde uzmanlaşabilirler veya ortaokul ve lise öğrencilerine beslenme, kişiler arası ilişkiler, cinsellik, ebeveynlik ve insanın gelişimi gibi konularda dersler verebilirler. Birleşik Devletlerde pek çok üniversite Aile ve Tüketici Bilimleri'nde iki ve dört yıllık programlar sunmaktadır. Bu programlar genellikle staj gerektirir. Eğitim sertifikası için ise ilave eğitim derslerinin alınması gerekebilmektedir. Bazı Aile ve Tüketici bilimi eğitmenleri lisansüstü eğitimlerine devam edebilir ve böylelikle üniversitede ders verme ve araştırma yapma fırsatı elde edebilirler. **Sayfa 362'de Bir Aile ve Tüketici Bilimleri eğitmeninin profilini okuyun.**

Eğitim Psikoloğu

Eğitim Psikologları genellikle üniversitede ders verirler ve öğrenme, motivasyon, sınıf yönetimi ve değerlendirme gibi Eğitim Psikolojisi konularında araştırma yaparlar. Stajyer öğrencilere Eğitim Psikolojisi, Okul psikolojisi ve eğitimdeki iş pozisyonları için yardımcı olurlar. Çoğu eğitim psikoloğu eğitimde doktora derecesine sahiptir. **Bir eğitim psikoloğunun profilini s. 39'da okuyabilirsiniz.**

Okul Psikoloğu

Okul psikologları ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik ve zihinsel sağlıklarını geliştirmekle ilgilenirler. Psikolojik testler verirler. Öğrencilerle ve ebeveynleriyle görüşmeler yaparlar, öğretmenlerle görüş alışverişinde bulunurlar ve öğrencilere ve ailelerine danışmanlık verebilirler. Bir okul bölgesinde merkezi bir ofiste veya bir veya daha çok okulda çalışabilirler. Okul psikologları genellikle okul psikolojisinde yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. Lisansüstü eğitimlerinde danışmanlık, değerlendirme, öğrenme ve eğitim ve psikolojinin diğer alanlarında dersler alırlar.

Gerontolog (Yaşlılık Bilimci)

Gerontologlar, yaşlılık alanında uzmanlaşırlar. Yaşlılarla ilgili devlet politikalarının bazılarına odaklanarak uzmanlıklarını alırlar. Genellikle araştırmacı olarak çalışırlar ve sosyal politikalar için önerilerde bulunurlar. Çoğu gerontolog, yetişkin gelişimi ve yaşlılığa odaklanan bir yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir.

Klinik/Danışmanlık

Klinik ve danışmanlık alanlarında yaşam boyu gelişim ile bağlantılı çok çeşitli iş imkânları vardır. Bunlar klinik çocuk psikolojisinden ergen danışmanlığına ve geriatrik psikiyatriye kadar uzanır.

Klinik Psikolog

Klinik psikologlar, psikolojik problemleri olan insanlara yardım etmeyi amaçlarlar. Üniversiteler, klinikler, tıp fakülteleri ve özel muayenehane gibi çok çeşitli ortamlarda çalışırlar. Bazı klinik psikologlar sadece psikoterapi yapar, bazıları psikolojik değerlendirme ve psikoterapiyi birlikte yapar, bazıları ise bunlarla birlikte araştırma da yapar. Klinik psikologlar klinik çocuk psikoloğu veya yaşlılık psikoloğu gibi belirli yaş grupları üzerinde uzmanlaşabilirler. Klinik psikologlar ya klinik ve araştırma eğitimini birlikte içeren bir doktora derecesine (Ph.D.) veya sadece klinik eğitim aldıkları bir dereceye (Psy.D.) sahip olabilirler. Bu lisansüstü eğitim genellikle 5-7 yıl alır ve klinik psikoloji derslerini ve onaylanmış kurumlarda süpervizyon altında stajyer eğitimini içerir. Çoğu yaşlılık psikoloğu bir veya iki yıl doktora sonrası eğitim alır. Pek çok eyalette klinik psikologlar lisans alabilmek ve kendilerine klinik psikolog diyebilmek için bir testten geçmek zorundadırlar. Sayfa 10'da bir klinik psikoloğun profilini okuyabilirsiniz.

Psikiyatrist

Psikiyatristler, tıp fakültelerinden mezun olurlar ve psikiyatri alanında tıpta uzmanlık eğitimi alırlar. Tıp fakülteleri yaklaşık dört yıldır ve üzerine 3-4 yıl psikiyatri eğitimi alınır. Psikologlardan farklı olarak (psikologlar tıp fakültelerinden mezun olmazlar) psikiyatristler danışanlarına ilaç verebilirler.

Klinik psikologlar gibi psikiyatristler de çocuk (çocuk psikiyatrisi) ya da yaşlılarla (yaşlı psikiyatrisi) çalışmak üzere uzmanlaşabilirler. Psikiyatristler tıp fakültelerinde eğitmen ve araştırmacı rollerinde, kliniklerde ve özel muayenehanelerde çalışabilirler. Psikolojik sorunları olan insanların yaşamlarını iyileştirmek için ilaç reçete etmenin yanı sıra psikiyatristler de psikoterapi yapabilirler. Sayfa 10'da bir çocuk psikiyatristinin profilini okuyabilirsiniz.

Danışman Psikolog

Danışman psikologlar da klinik psikologlarla aynı ortamlarda çalışabilir, psikoterapi, eğitmenlik ve araştırma yapabilirler. Çoğu danışman psikolog, şizofreni gibi ağır ruh hastalığı olan bireylere terapi yapmaz.

Danışman psikologlar, klinik psikologlarla hemen hemen aynı eğitimden geçerler ancak doktora eğitimi klinik psikolojide değil, danışmanlık alanındadır. Danışman psikologlar ya yüksek lisans ya da doktora derecesine sahiptirler. Onlar da lisans almak için bir prosedürden geçerler. Danışmanlık alanındaki yüksek lisans derecelerinden biri, lisanslı profesyonel danışman olmaya olanak tanır.

Okul Danışmanı

Okul danışmanı, öğrencilerin uyum sorunlarıyla baş etmelerine, yetenek ve ilgilerini belirlemelerine, öğrenim planlarını geliştirmelerine ve kariyer fırsatlarını keşfetmelerine yardımcı olur. İşin niteliği, çocukların yaşına bağlı olarak değişir. Ortaöğretimde çalışan danışmanlar, öğrencilere üniversitede bir alan seçmeleri, burs imkânları, giriş sınavları, kabul koşulları ile mesleki ve teknik eğitim alanlarında danışmanlık verirler. İlköğretimde çalışan danışmanlar ise esas olarak sosyal ve kişisel sorunlarla ilgilenirler. İşlerinin bir parçası olarak çocukları sınıfta ve oyun ortamlarında gözlerler. Okul danışmanları, öğrencilerle bireysel olarak, küçük gruplar halinde ve hatta sınıfta çalışabilirler. Genellikle çocuklara yardım edebilmek için ebeveynlerle, öğretmenlerle ve yöneticilerle görüş alış verişinde bulunurlar (konsültasyon hizmeti). Okul danışmanları, danışmanlık alanında yüksek lisans derecesine sahiptir.

Mesleki Danışman

Mesleki danışmanlar, bireylere en iyi mesleği seçmelerinde ve iş başvurularında rehberlik ederler. Özel sektörde ya da üniversitelerde çalışabilirler. Bireylerle görüşmeler yaparak, mesleki ve psikolojik testler uygulayarak ilgi ve yeteneklerine en uygun meslekleri belirlemelerine yardımcı olurlar. Bazen bireylere özgeçmiş yazmada yardımcı olurlar veya iş görüşmelerinde kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak için iş görüşme alıştırmaları yaptırırlar. Bireylere, iş konusunda yardımcı olmak için iş fuarları veya kariyer günleri gibi etkinlikler düzenlerler.

Rehabilitasyon Danışmanı

Rehabilitasyon danışmanları, bireylere eksikliklerin yarattığı sorunları çözme, daha çok bağımsızlık ve uyum sağlama için baş etme becerilerini geliştirme ve kariyer fırsatlarını belirlemede yardımcı olurlar. Bu alanda çalışmak için rehabilitasyon danışmanlığı veya rehberlik ya da danışmanlık psikolojisinde en az bir yüksek lisans derecesi gereklidir.

Sosyal Çalışmacı

Çoğu sosyal çalışmacı, sosyal ve ekonomik sorunları olan insanlara yardımla ilgilenir. Bildiri-

len tehlike, ihmal ve istismar vakaları ve aile içi anlaşmazlıkları inceler, değerlendirir ve düzeltilmesi için girişimlerde bulunur. Ailelere müdahale eder, bireylere ve ailelere danışmanlık sağlar ve onları ilgili hizmetlere yönlendirir. Bazı sosyal çalışmacılar belli bir alanda uzmanlaşmıştır. Örneğin, medikal sosyal çalışmacı, uzun süreli engeli olan bireylere destek hizmetlerini düzenleyebilir; aile bakımıyla ilgili bir sosyal çalışmacı ise destek hizmetlerine muhtaç olan yaşlı veya çocuklu ailelerle çalışır. Sosyal çalışmacılar genellikle şehir, eyalet ya da ülke düzeyinde kamu destekli kuruluşlarla çalışırlar, bununla birlikte son zamanlarda madde rehabilitasyonu ve aile danışmanlığı gibi özel sektör alanlarında da çalışmaktadırlar.

Sosyal çalışmacılar, sosyoloji ve psikoloji derslerini içeren sosyal çalışma alanında en az lisans derecesine sahip olmalıdırlar. Bazı sosyal çalışmacılar yüksek lisans ve doktora derecesine sahip olabilir. Örneğin, medikal sosyal çalışmacılar, sosyal çalışma alanında lisans derecesine sahiptir, üzerine lisansüstü eğitim almış ve süpervizyon altında sağlık kuruluşlarında klinik deneyim kazanmıştır. Özel olarak veya devlet kuruluşlarında, bir şirket veya hastanede çalışabilirler.

İlaç Danışmanı

İlaç danışmanları, ilaç/madde istismarı sorunu olan bireylere danışmanlık verirler. Bazı ilaç danışmanları ergenler veya yaşlılarla çalışmak üzere uzmanlaşmışlardır. Bireysel düzeyde madde istismarcılarıyla çalışır veya grup terapi yaparlar. Özel olarak, devlet kuruluşlarında, bir şirket veya hastanede çalışabilirler.

İlaç danışmanları en az, bir ön lisans ya da sertifika programını tamamlamak zorundadırlar. Çoğu, ilaç danışmanlığında lisans dercesine ve bazıları da yüksek lisans ve doktora derecelerine sahiptir. Çoğu eyalette ilaç danışmanı olarak çalışmak için bir sertifika gerekmektedir.

Tıbbi/Hemşirelik/Fiziksel Gelişim

Yaşam boyu gelişimde üçüncü temel alan, kişinin fiziksel gelişimini bazı yönlerden iyileştirmeye dayalı işlerin yanı sıra tıp ve bakım alanlarında çok çeşitli seçenekleri içerir.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı/Jinekolog

Bir doğum uzmanı/jinekolog, doğum öncesi ve doğum sonrası bakımla ilgilidir; kadın üreme organlarıyla ilgili hastalıkları tedavi eder ve doğum yaptırır. Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı/jinekolog olmak için tıp fakültesinden mezun olup bu alanda uzmanlık eğitimi (3-5 yıl) almak gerekir. Bu uzmanlar, özel muayenehanelerinde, kliniklerde, hastanelerde ve tıp fakültelerinde çalışabilirler.

Çocuk Doktoru

Bir çocuk doktoru, sağlık sorunları olan çocukları tedavi eder, çocukların sağlıklarının en iyi duruma getirilmesi için yardımcı olur, hastalık ve yaralanmaları önlemek için çalışır ve bebeklerin ve çocukların gelişimini izler. Çocuk doktorları, tıp fakültesini bitirdikten sonra çocuk hastalıkları konusunda uzmanlaşmış hekimlerdir.

Çocuk doktorları özel muayenehanelerinde, kliniklerde, hastanede veya tıp fakültelerinde çalışabilirler. Tıp fakültelerindeki çocuk doktorları, çocuk sağlığı ve hastalıkları üzerine dersler verir ve araştırma yaparlar. **Sayfa 124'de bir çocuk doktorunun profiline bakabilirsiniz.**

Geriatri Uzmanı/Geriatrist

Geriatri uzmanları, yaşlıların sağlık sorunlarını teşhis ederler, tedavi seçeneklerini değerlendirirler, hemşire bakımı ve diğer düzenlemeler için önerilerde bulunurlar. Geriatristler, tıp eğitimi üzerine 3-5 yıl yaşlılık tıbbı alanında uzmanlık eğitimi almışlardır. Diğer uzman doktorlar gibi özel muayenehanelerinde, kliniklerde, hastanede veya tıp fakültelerinde çalışabilirler. Tıp fakültelerinde çalışan geriatristler sadece yaşlı hastalara bakmaz; aynı zamanda doktor adaylarına eğitim verir ve araştırma yaparlar.

Yenidoğan Hemşiresi

Yenidoğan hemşireleri yeni doğmuş bebeklere bakım verirler. Normal koşullarda doğan bebeklerle, prematürelerle ve sağlığı kritik yenidoğanlarla çalışabilirler. Bu hemşireler, lisans derecesi üzerine yenidoğan alanında uzmanlaşmışlardır. Bu uzmanlık eğitimi, hemşirelik ve biyolojik bilimlerde ders almanın yanı sıra süpervizyon altında klinik deneyimi içerir.

Ebe Hemşire

Ebe hemşire, bebek bekleyen annelerin doğuma hazırlanmalarına yardımcı olur, bakımını planlar, doğuma rehberlik eder ve doğum sonrası bakımı sağlar. Ebe hemşire aynı zamanda yenidoğanın bakımını sağlayabilir, ebeveynlere bebeğin gelişimi ve ebeveynlik konularında danışmanlık verir ve sağlık uygulamaları hakkında danışmanlık yapar. Ebe hemşire olmak için genellikle hemşirelik okulundan lisans derecesine sahip olmak gerekir. Ebe hemşireler genellikle hastane ortamlarında çalışırlar. **Sayfa 96'da bir doğum öncesi hemşiresinin profilini görebilirsiniz.**

Pediatri Hemşiresi

Pediatri hemşireleri bebeklerin ve çocukların sağlığını takip eder, hastalık ve yaralanmaları önlemek için çalışır ve çocukların sağlıklarının korunmasına yardımcı olur. Hastanelerde ve hemşire okullarında veya kliniklerde ve özel muayenehanelerde pediatristle birlikte çalışabilirler.

Pediatri hemşireleri iki ya da beş yıl süren bir hemşirelik eğitimi alırlar. Bu eğitim, biyolojik bilimlerde, hemşirelik bakımı konusunda ve pediatri alanında dersler içerir. Pediatri hemşireleri aynı zamanda hastane ortamında süpervizyon altında klinik deneyimden geçerler. Bazıları pediatrik hemşirelik alanında yüksek lisans ya da doktora derecesi için eğitimlerine devam ederler.

Geriatri Hemşiresi

Geriatri hemşireleri yaşlı bireylerin sağlık sorunlarını önlemeye çalışır ya da var olan sorunlara müdahale ederler. Hastanelerde, yaşlı bakımevlerinde, hemşire okullarında, özel muayenehane ve kliniklerde geriatristlerle veya psikiyatristlerle çalışabilirler. Pediatri hemşireleri gibi geriatri hemşireleri de hemşirelik okulundan mezundur; biyolojik bilimler, hemşirelik bakımı ve ruh sağlığı alanlarında dersler aldıkları gibi geriatrik ortamlarda süpervizyon altında klinik eğitimden geçerler. Aynı zamanda uzmanlık alanlarında yüksek lisans ya da doktora yapabilirler. **Sayfa 555'de bir geriatri hemşiresinin profilini okuyabilirsiniz.**

Fizyoterapist

Fizyoterapistler bir hastalık ya da yaralanmaya bağlı olarak fiziksel sorunu olan bireylerin mümkün olduğu kadar yeterli bir şekilde işlev görmesi için çalışırlar. Diğer profesyonellerle birlikte çalışabilir ve birey için gereken hizmetleri koordine edebilirler. Çoğu fizyoterapist tüm yaşlardan insanlarla çalışırken bazıları çocuk ya da yaşlı gibi belirli bir yaş grubuyla çalışmak için uzmanlaşabilirler.

Fizyoterapistler genellikle fizyoterapi alanında bir lisans derecesine ve eyalet tarafından verilen bir çalışma lisansına sahiptir. Eğitimin yanı sıra süpervizyon altında fizyoterapi stajı yaparlar.

İş ve Uğraşı Terapisti

İş ve uğraşı terapistleri, çeşitli bozuklukları olan danışanları değerlendirme ve tedavilerinin planlamasını yaparlar. İnsanların mutluluk, sağlık, iyilik ve güvenlikleri ve bağımsız işlev görebilmeleri için önemli olan becerileri oluşturmalarına, geliştirmelerine ve yeniden kazanmalarına yardımcı olurlar. Kayıtlı bir iş-uğraşı terapisti iki ila altı yıl süren bir eğitimden geçer. Eğitim, bir uzmanlık programı çerçevesinde iş uğraşı terapisi derslerini içerir. Ulusal bir sertifika almak zorunludur ve ayrıca bazı eyaletlerde lisanslı/kayıtlı olma gereklidir.

Terapötik/Rekreasyon Terapisti

Rekreasyon terapistleri, boş zaman eğitimi, dinlence ve eğlence gibi müdahalelerle özel gereksinimleri olan insanların yaşamlarının kalitesini artırmaya ve sürdürmeye çalışırlar.

Hastanelerde, rehabilitasyon merkezlerinde, yerel idareye ait kuruluşlarda, gençliği koruma amaçlı programlarda ve diğer benzeri ortamlarda çalışırlar. Rekreasyon terapisti olmak için boş zaman çalışmalarıyla ilgili ve terapötik rekreasyona odaklanan dersleri içeren bir lisans derecesi gereklidir; ayrıca anatomi, özel eğitim ve psikoloji dersleri almış olmanın yararı vardır. Genellikle çalışmak için ulusal bir sertifika gerekir.

Odyolog

Odyologlar, işitme kaybının derecesini ve denge sorunlarını değerlendirir ve belirlerler. Klinikte ve ayrıca bir doktorla birlikte özel bir muayenehanede, bir hastanede veya tıp fakültelerinde çalışabilirler.

Bir odyolog, işitme biliminde lisans derecesine sahip olmalı ve süpervizyon altında deneyim kazanmış olmalıdır. Bazı odyologlar lisansüstü ve doktora derecesi almak için eğitime devam ederler.

Konuşma Terapisti

Konuşma terapistleri, konuşma ve dil sorunlarını belirler, değerlendirir ve tedavi ederler. Doktorlar, psikologlar, sosyal çalışmacılar ve diğer sağlık profesyonelleriyle birlikte bir ekip olarak konuşma ve dil sorunlarıyla birlikte psikolojik ve fiziksel sorunları da olan bireylere yardım ederler. Bazı konuşma terapistleri, belirli bir yaş ya da belirli tipte konuşma bozukluğu üzerine uzmanlaşırlar. Konuşma terapisti, bir tür iletişim bozukluğu alanında veya konuşma ve işitme biliminde en az lisans derecesine sahiptir. Özel olarak, hastanelerde, tıp fakültelerinde ve devlet kuruluşlarında çalışabilirler.

Genetik Danışmanlar

Genetik danışmanlar, genetik hastalıklar açısından risk altında olan aileleri belirler ve danışmanlık hizmeti verirler. Sağlık ekibinin bir üyesi olarak çalışırlar; çeşitli kalıtsal koşullar açısından risk taşıyan veya genetik bozukluğu ya da kusuru olan aile üyelerine bilgi ve destek sağlarlar. Ayrıca diğer sağlık profesyonelleri ve halk için kaynak kişi ve eğitici olarak da hizmet ederler. Genetik danışmanların hemen hemen yarısı üniversitelerin tıp merkezlerinde; dörtte biri de özel hastanelerde çalışırlar.

Genetik danışmanlar, tıbbi genetik ve danışmanlıkta uzmanlık derecesine ve deneyime sahiptirler. Çoğu genetik danışman bu alana, biyoloji, genetik, psikoloji, hemşirelik, halk sağlığı veya sosyal çalışma gibi bir disiplinde lisans eğitimini tamamladıktan sonra girmektedir. **Sayfa 65'de bir genetik danışmanın profilini görebilirsiniz.**

Aileler/İlişkiler

Yaşam boyu gelişimle ilişkili pek çok meslek ve iş, ilişki sorunları ve ailelerle çalışmaya odaklanır. Bu meslekler, evde sağlık yardımcılığından, evlilik ve aile terapistliğine kadar uzanır.

Evde Sağlık Hizmeti Yardımcısı

Evde sağlık yardımcıları, temel öz bakım görevlerinde yaşlılara yardım ederek onlara evlerinde hizmet sunar. Bu pozisyon için üniversite eğitimi gerekli değildir, sadece ilgili bir kurumun sağladığı kısa bir eğitim söz konusudur.

Çocuk Esirgeme Çalışmacısı

Her eyalet çocuk esirgeme hizmetleri, çocuk esirgeme ve bakımı çalışanlarını istihdam eder. Onlar çocukların haklarını korur, herhangi bir kötü muameleyi saptar ve eğer gerekirse çocukları ailenin elinden alabilirler. Bir çocuk sosyal çalışmacısı, sosyal çalışma alanında en az lisans derecesine sahip olmalıdır.

Çocuk Yaşam Uzmanı

Çocuk yaşam uzmanları, çocuğun hastaneye yatması gerektiğinde çocuklarla ve onların aileleriyle çalışır. Çocuğun hareketlerini izler, stresini azaltmanın yollarını arar ve çocuğa mümkün olduğunca hastane yaşamıyla baş etmesi ve eğlenmesi için yardım eder. Çocuk yaşam uzmanları, ebeveyn eğitimi verebilir ve çocuğun gelişimine, mizacına ve tıbbi plana uygun bireysel bir müdahale geliştirebilir. Ayrıca sosyal destek sağlamak için hazırdır. Çocuk yaşam uzmanları lisans derecesine sahiptir. Çocuk gelişimi ve eğitimi alanında ve ek olarak çocuk yaşam programıyla ilgili dersler almışlardır. **Sayfa 282'de bir çocuk yaşam uzmanının profilini okuyabilirsiniz.**

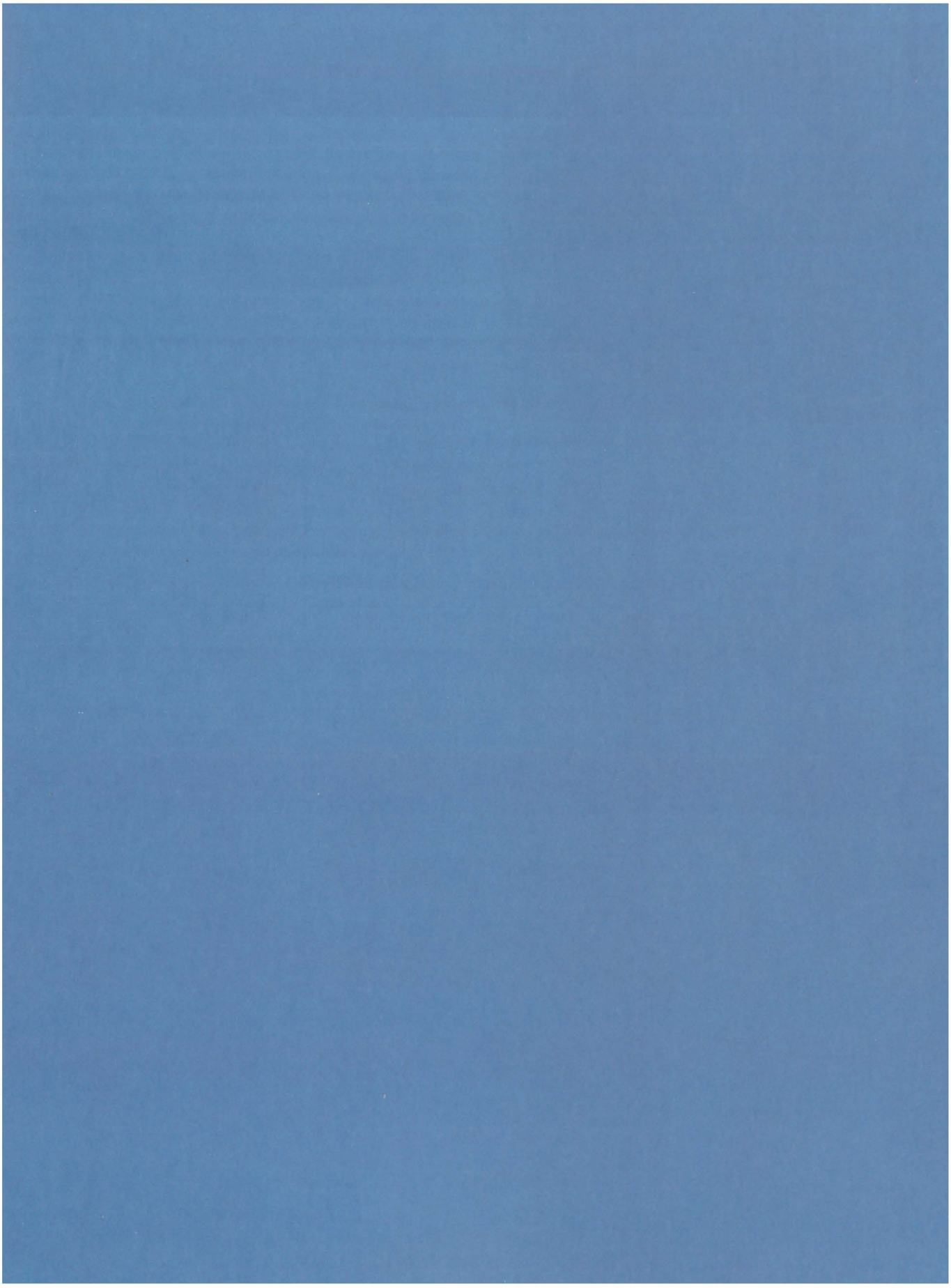
Aile ve Evlilik Terapisti

Evlilik ve aile terapistleri, psikolojik sorunları olan çoğu bireyin, bu sorunlarının çözümünde aile veya evlilik ilişkileri bağlamında sağlanan bir terapiden daha fazla yarar sağlayacakları ilkesinden hareketle çalışırlar. Evlilik ve aile terapistleri evlilik terapisi, evli olmayan bireyler için çift terapisi ve bir ailenin iki ya da daha fazla üyesi için aile terapisi uygularlar.

Evlilik ve aile terapistleri, yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. Klinik psikoloğun eğitimine benzer bir lisansüstü eğitim alırlar, fakat asıl odaklanılan evlilik ve aile ilişkileridir. Çoğu eyalette aile ve evlilik terapisti olarak çalışmak için lisans almak gereklidir. **Sayfa 257'de bir evlilik ve aile terapistinin profilini görebilirsiniz.**

Diğer Meslekler

Yukarıda değinilen meslekler, gelişim psikolojisi bilgisinin sizi hazırladığı mesleklerin sadece bir kaçıdır. Kariyerlerle bağlantı bölümleri, bebek değerlendirme uzmanı (s. 162), çocuk bakımı yöneticisi (s. 200), oyuncak tasarımcısı (s. 227), sağlık psikoloğu (s. 404), üniversite/mesleki danışman (s. 418), ebeveyn danışmanı (s. 464), ve evde tedavi hemşiresi (s. 627) gibi diğer bazı meslekleri kapsamaktadır. *İnsan gelişimini bilmeyi gerektiren başka hangi meslekler olduğunu düşünüyorsunuz?*



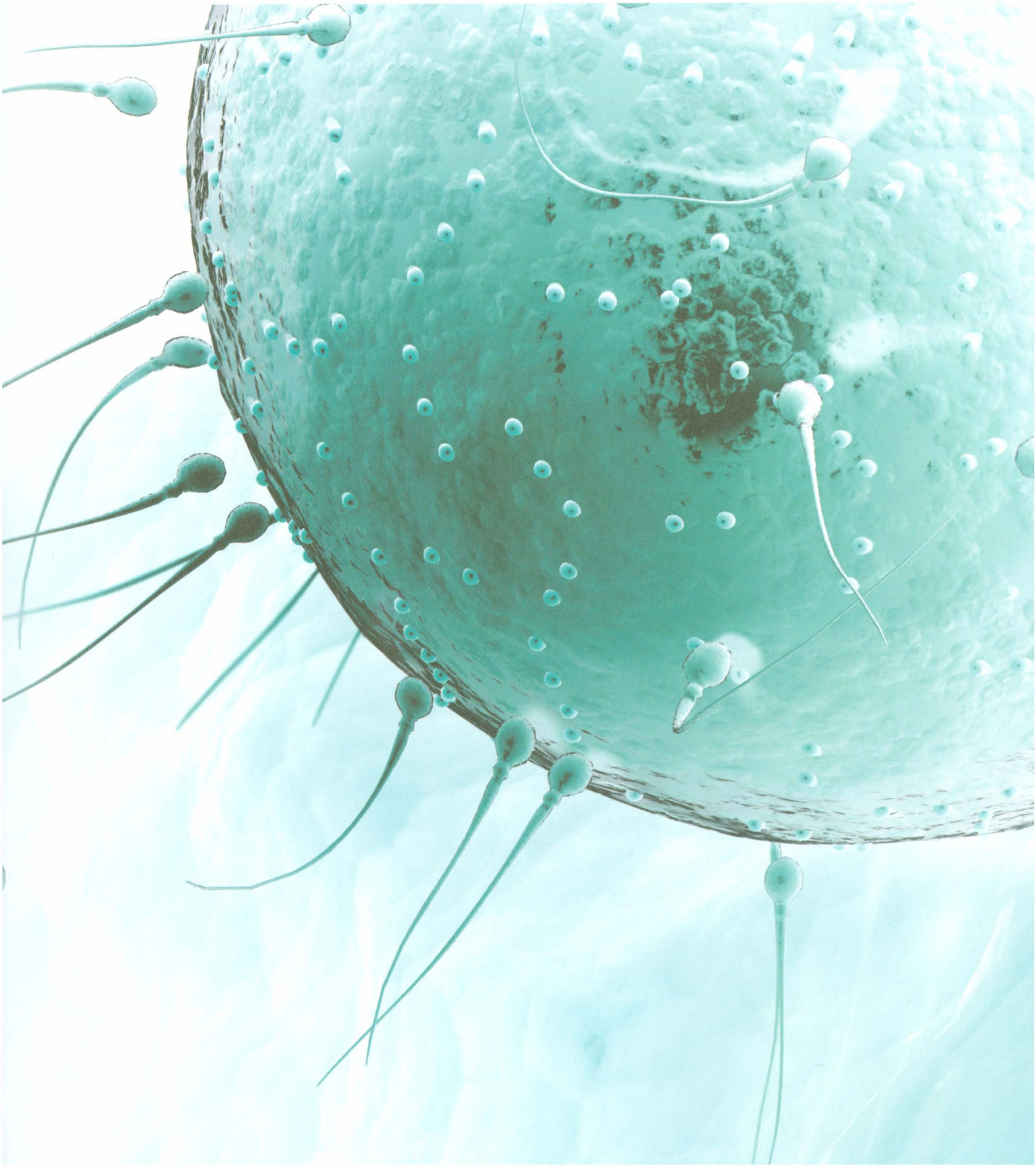
kısım **iki**

Yaşayan yüz doksan üç tür maymun ve ape vardır. Bunlardan yüz doksan ikisi tüylerle kaplıdır. Kendine homo sapiens diyen çıplak maymunlar istisnadır.

—Desmond Morris
İngiliz Zoolojist, 20. yüzyıl

Başlangıçlar

Hayatın ritmi ve anlamı başlangıçları kapsar. Basit bir başlangıçtan sonsuz sayıda yapı gelişir, büyür ve olgunlaşır. Bu canlı neydi, nedir ve ne olacaktır. Kısım 2'de, 'Biyolojik Başlangıçlar'ı (Bölüm 2) ve Doğum Öncesi Gelişim ve Doğum'u (Bölüm 3) okuyacaksınız.



bölüm 2 BİYOLOJİK BAŞLANGIÇLAR

bölüm anahatları

1 Evrimsel Bakış Açısı

Öğrenme Hedefi 1 Evrimsel bakış açısını yaşam boyu gelişimde tartışır.

Doğal Seçilim ve Uyum Sağlayıcı Davranış
Evrimsel Psikoloji

2 Gelişimin Genetik Temelleri

Öğrenme Hedefi 2 Genlerin ne olduğunu ve insan gelişimini nasıl etkilediklerini açıklar.

İşbirlikçi Gen
Genler ve Kromozomlar
Genetik İlkeler
Kromozomal ve Gene Bağlı Anomaliler

3 Üreme İle İlgili Güçlükler ve Seçimler

Öğrenme Hedefi 3 Üreme ile ilgili bazı önemli güçlük ve seçimleri tanımlar.

Doğum Öncesi Tanı Testleri
Kısırlık ve Üreme Teknolojisi
Evlat Edinme

4 Kalıtım ve Çevre Etkileşimi: Kalıtım - Çevre Tartışması

Öğrenme Hedefi 4 Kalıtım ve çevrenin gelişimde bireysel farklılıkların nedenleri olarak nasıl etkileştiklerini açıklar.

Davranış Genetiği
Kalıtım - Çevre İlişkileri
Paylaşılan ve Paylaşılmayan Çevresel Deneyimler
Epigenetik Görüş ve Gen × Çevre (G × Ç) Etkileşimi
Kalıtım Çevre Etkileşimi Hakkında Sonuçlar

Jim Springer ve Jim Lewis tek yumurta ikizleridir. 4 haftalıkken birbirlerinden ayrılmışlar ve 39 yaşına gelene kadar birbirlerini görmemişlerdir. Her ikisi de yarı zamanlı şerif yardımcısı olarak çalışmakta, tatillerini Florida'da geçirmekte ve Chevrolet marka araba kullanmaktadır. Her ikisinin de Toy adında köpekleri vardır ve Betty adındaki kadınlarla evlenip boşanmışlardır. İkizlerden biri oğlunun adını James Allan, diğeri ise James Alan koymuştur. Her ikisi de matematiği sevmekte fakat imlâdan hoşlanmamakta, marangozluk ve teknik çizimden zevk almaktadırlar ve her ikisinin de tırnak yeme alışkanlığı vardır. İkisinin de alkol ve sigara alışkanlıkları neredeyse aynıdır, hemoroitleri vardır ve her ikisi de gelişimlerinin yaklaşık aynı döneminde 5 kilo almışlardır. İkisinin de başı ilk kez 18 yaşında ağrımıştır ve yine her ikisi de benzer uyku alışkanlıklarına sahiptirler.

Jim ve Jim'in arasında bazı farklılıklar da bulunmaktadır. Bir tanesinin saçı alnına düşerken diğeri geriye taramaktadır ve favorileri vardır. Bir tanesi kendisini en iyi sözlü olarak ifade ederken diğeri yazma konusunda daha yeteneklidir. Ama profilleri dikkat çekecek derecede benzerdir.

Daphne ve Barbara adındaki diğer tek yumurta ikizleri ise, tekrar bir araya geldikten sonra sürekli birbirlerini güldürdükleri için "kıkırdayan kardeşler" olarak anılmaktadırlar. Kendilerini evlat edinen ailelerin geçmişi hakkında yapılan kapsamlı bir araştırma sonucunda bu aileler içinde kıkırdayan başka kimseye rastlanmamıştır. Kıkırdayan kardeşler stresi göz ardı etmekte, mümkün olan her yerde çatışma ve ihtilaftan kaçınmakta ve politikayla hiçbir şekilde ilgilenmemektedirler.

Jim Lewis (*solda*) ve Jim Springer (*sağda*).

Jim ve Jim ile kıkırdayan kardeşler Minnesota'da gerçekleştirilen ve Thomas Bouchard ve meslektaşları tarafından yönetilen Ayrı Yetişmiş İkizler adlı bir çalışmada yer almışlardır. Bu çalışma dünyanın dört bir yanından tek yumurta (tek bir döllenmiş yumurtadan geliştikleri için genetik yapıları aynı olan) ve çift yumurta ikizlerini (döllenmiş farklı yumurtalardan gelişmiş olan) Minneapolis'te bir araya getirerek yaşamlarını incelemektedir. Burada ikizler kişilik ve zekâ testlerine tabi tutulmakta ve beslenme ve sigara alışkanlıkları, egzersiz, göğüs röntgenleri, kalp stres testleri ve EEG bilgileri de dâhil olmak üzere ayrıntılı tıbbi geçmişleri alınmaktadır. İkizlere aileleri ve çocuklukları, kişisel ilgi alanları, mesleki yönelimleri, değerleri ve estetik yargıları hakkında 15.000'den fazla soru sorulmuştur (Bouchard & diğerleri, 1990).

konu bağlantıları

Önceki bölümde, biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal olmak üzere, üç önemli gelişim sürecinin tartışılmasını içeren yaşam boyu gelişim konusu anlatılmıştır. Bu bölümde ise gelişimin biyolojik yönlerinin temellerini atıyoruz. Genlerin yönlendirdiği biyolojik süreçler bir bireyin insan yaşamının her dönemindeki gelişimini etkiler. Burada tartışacağımız genetik konusu ile 1. Bölümde tartışılan kuramlar (psikanalitik, bilişsel, davranışsal ve sosyal bilişsel, etolojik ve ekolojik) yaşam boyu gelişimin en önemli sorun ve tartışma konularından birini oluşturan, gelişimin kalıtım ve çevreden ne derece etkilendiğinin incelenmesi için bir bilgi tabanı sunmaktadır.

geriye ***dönelim***

Bebekken birbirlerinden ayrılan tek yumurta ikizleri zevkleri, alışkanlıkları ve seçimlerinde bu derece çarpıcı benzerlikler gösterdiklerinde bu zevk, alışkanlık ve seçimlerinin gelişimine genlerinin neden olduğu sonucunu çıkarabilir miyiz? Diğer olası nedenlerin de değerlendirilmesi gerekir. İkizler sadece aynı genleri değil aynı zamanda aynı deneyimleri de paylaşmışlardır. Birbirlerinden ayrılan ikizlerin bazıları evlat edinilmeden önce birkaç ay birlikte yaşamışlar; bazıları testlerden önce bir araya getirilmişler (bazı durumlarda yıllarca önce); evlat edindirme kurumları çoğunlukla ikizleri benzer evlere yerleştirmiştir. Ayrıca birlikte birkaç saat geçiren ve yaşamlarını karşılaştırmaya başlayan yabancıların bile bazı rastlantısal benzerlikler sergilemesi olasıdır (Joseph, 2006). Tek yumurta ikizleri ile ilgili Minnesota çalışması insan gelişiminin genetik temelinin önemine ve genetik ve çevresel faktörler üzerinde daha fazla araştırma yapma ihtiyacına işaret etmektedir (Lykken, 2001). Bu bölümün ilerleyen kısımlarındaki davranış genetiği konusu içinde ikizlerle ilgili çalışmaları daha ayrıntılı bir şekilde tartışacağız.

Nereden nereye, neden ve nasılla ilgili sonu olmayan hangi sorular düşünceyi işgal eder.

—Sir Richard Burton
İngiliz Gezgin, 19. yüzyıl

Ön Bilgi

Jim ve Jim ile kıkırdayan kardeşlerin örnekleri bizi genetik mirasımızı ve varoluşumuzun biyolojik temelleri hakkında düşünmeye itmektedir. Ancak organizmalar, yaşamın masasında sadece dış etkilerle tahmin edilebilir konumlara doğru hareket ettirilen bilardo topları gibi değildir. Çevresel deneyimler ve biyolojik temeller bizi biz yapmak için birlikte çalışırlar. Yaşamın biyolojik başlangıçları ile ilgili içeriğimiz evrim, genetik temeller, üreme ile ilgili güçlük ve seçimler kalıtım ve çevrenin etkileşimi üzerinde odaklanmaktadır.

1 Evrimsel Bakış Açısı

ÖH1 Evrimsel bakış açısını yaşam boyu gelişimde tartışır.

Doğal Seçilim ve Uyum Sağlayıcı Davranış | Evrimsel Psikoloji

Bu Vietnamlı bebeğin annesine bağlanması uyum sağlayıcı davranışın evrimsel sürecini nasıl yansıtıyor?

İnsanlar evrimsel zaman açısından dünya üzerine görece yeni gelmiştir. En eski atalarımız bozkırlarda beslenmek ve daha sonra açık düzlüklerde avcı toplumları oluşturmak için ormanları terk ettiklerinde zihin ve davranışları değişmiş ve sonuç olarak insanlar dünyadaki baskın tür olarak gelişmişlerdir. Bu evrim nasıl meydana gelmiştir?

DOĞAL SEÇİLİM VE UYUM SAĞLAYICI DAVRANIŞ

Doğal seçilim, bir türün en iyi uyum sağlayan bireylerinin hayatta kaldığı ve ürediği evrimsel süreçtir. Bunun ne anlama geldiğini anlamak için isterseniz İngiliz doğa bilimci Charles Darwin'in pek çok hayvan türünü doğal ortamlarında gözlemlemek için dünyayı dolaştığı on dokuzuncu yüzyılın ortalarına dönelim. Gözlem ve düşüncelerini *Türlerin Kökeni (On the Origin of Species)* (1859) adlı kitabında yayımlayan Darwin pek çok organizmanın, türlerin çoğunun nüfusunda muazzam artışlara neden olacak şekilde üredigini, ancak buna karşın söz konusu türlerin sayılarının yaklaşık olarak sabit kaldığını belirtmiştir. Darwin türler içinde yeni doğanların çoğu hayatta kalamadığı için her nesilde yeni doğanlar arasında yiyecek, su ve kaynaklar için yoğun ve sürekli bir mücadele olması gerektiği sonucuna varmıştır. Hayatta kalan ve üreyenler ise kendi özelliklerini yeni nesillere geçirirler.

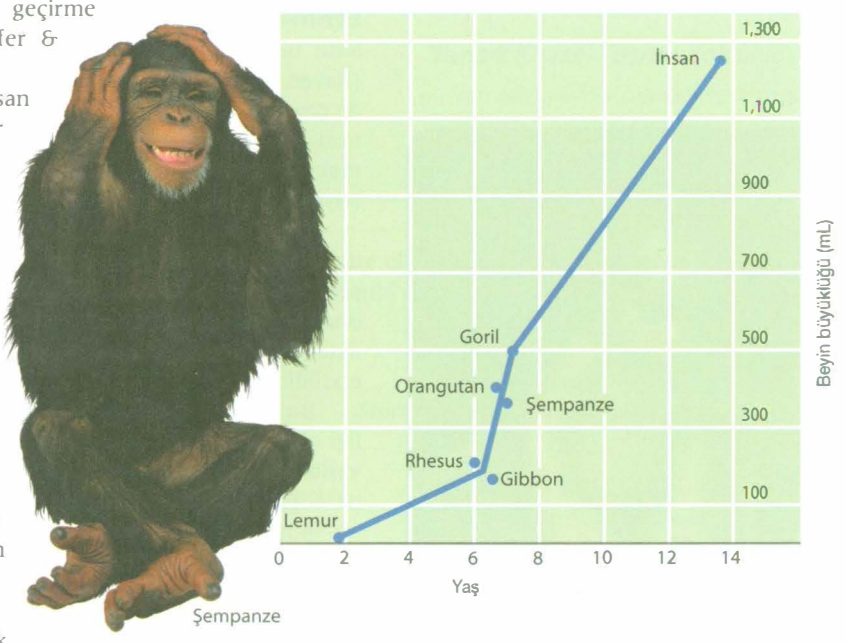
Darwin, hayatta kalan bu canlıların yaşamlarına hayatta kalmayanlara göre daha iyi *uyum sağladıklarını* savunmuştur (Brooker, 2011). En iyi uyum sağlayan bireyler hayatta kalarak daha fazla yeni canlı doğmasını sağlarlar. Nesiller boyunca, hayatta kalabilmek için gereken özelliklere sahip olan organizmalar giderek nüfusun daha büyük bir yüzdesini oluşturur. Pek çok nesil sonrasında ise bu durum tüm nüfusun giderek değişmesine yol açacaktır. Ancak çevre koşullarının değişmesi halinde doğal seçilimin diğer özellikleri desteklemesi ve türleri başka bir yöne doğru itmesi mümkündür (Mader, 2011).

Tüm organizmalar belirli yer, ilkim, yiyecek kaynağı ve yaşam şekillerine uyum sağlamalıdır. (Audesirk, Audesirk & Byers, 2011). Bir kartalın pençeleri yırtıcılığını kolaylaştıran fiziksel bir uyumdur. Uyum sağlayıcı davranış bir organizmanın doğal ortamında hayatta kalmasını destekleyen bir davranış şeklidir (Johnson & Losos, 2010). Örneğin, bir bebek ile bakım veren arasındaki bağlanma bebeğin beslenmesi ve tehlikeden korunması için bakım veren kişiye yakın olmasını sağlayarak hayatta kalma şansını arttırır.

EVRİMSEL PSİKOLOJİ

Darwin, doğal seçilim yoluyla evrim kuramını 1859 yılında ortaya koymuş olmasına karşın, onun fikirleri ancak son zamanlarda davranışı açıklamada popüler bir çerçeve haline gelmiştir. Psikolojideki en yeni yaklaşım olan evrimsel psikoloji, davranışın şekillenmesinde uyum, üreme ve "en güçlü olanın hayatta kalmasının" önemini vurgular. Bu anlamda "güçlü" kendileri de yavru doğuracak kadar hayatta kalan yavrular doğurma kabiliyeti anlamına gelir. Bu görüşe göre doğal seçilim üreme başarısını, yani genlerini bir sonraki nesle geçirme kabiliyetini arttıran davranışları destekler (Confer & diğerleri, 2010; Cosmides, 2011).

David Buss (1995, 2004, 2008) evrimin insan davranışını nasıl açıklayabileceği konusuna yeni bir ilgi uyandırmada özellikle etkili olmuştur. Buss, evrimin vücut şeklimiz ve boyumuz gibi fiziksel özelliklerimizi şekillendirdiği gibi aynı zamanda kararları nasıl aldığımızı, ne derece saldırgan olduğumuzu, korkularımızı ve çiftleşme kalıplarımızı da yaygın bir şekilde etkilediği sonucuna varmaktadır. Örneğin, atalarımızın düzlüklerde avcı ve toplayıcı olduklarını ve erkekler avcılığın büyük bir kısmını gerçekleştirirken kadınların evlerine yakın kalarak yiyecek için tohum ve bitki topladıklarını varsayalım. Kaçan bir hayvanı bulmak ve öldürmek için evinizden belirli bir mesafe uzaklaşmak zorundaysanız sadece bazı fiziksel özelliklere değil aynı zamanda mekânsal düşüncenin belirli türlerine de ihtiyaç duyacaksınızdır. Bu özelliklerle doğan erkeklerin bunlara sahip olmayanlara göre hayatta kalma, eve bol miktarda yiyecek getirme ve çekici eşler olarak algılanma – ve böylelikle de üreyerek bu özelliklerini çocuklarına geçirme olasılıkları daha yüksek olacaktır. Bir başka deyişle, bu özellikler erkeklere üreme avantajı sağlayacak – nesiller sonra iyi bir mekânsal düşünce becerisine sahip erkeklerin toplam nüfus içindeki sayısı artabilecektir. Eleştirmenler bu senaryonun gerçekte meydana gelmiş ya da gelmemiş olabileceğine dikkat çekmektedirler.

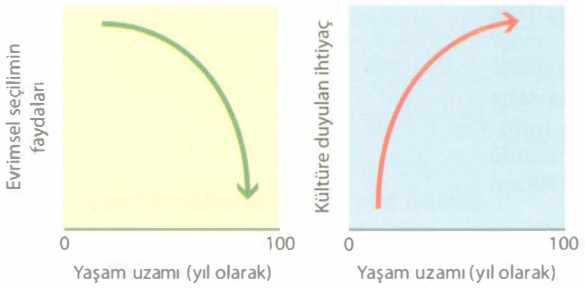


ŞEKİL 2.1

BAZI MEMELİLER VE İNSANLARDA ÇOCUKLUK DÖNEMİ SÜRESİ İLE İLGİLİ BEYİN BÜYÜKLÜKLERİ: Diğer memelilerle karşılaştırıldığında insanlar hem daha büyük bir beyne hem de daha uzun bir çocukluk dönemine sahiptirler. *Bu grafikte belirtilen ilişkiden ne gibi sonuçlar çıkarabilirsiniz?*

Evrimsel Gelişim Psikolojisi: Son yıllarda insan gelişimini anlamak için evrimsel psikoloji kavramlarının kullanılmasına gösterilen ilgi artmıştır (Bjorklund, 2006, 2007). Burada evrimsel gelişim psikologların önerdikleri bazı fikirleri tartışacağız (Bjorklund & Pellegrini, 2002).

Evrimsel psikoloji: Davranışın şekillenmesinde uyum, üreme ve "en güçlü olanın hayatta kalmasının" önemini vurgular.



ŞEKİL 2.2

BALTES'İN YAŞAM BOYUNCA EVRİM VE KÜLTÜR GÖRÜŞÜ: Evrimsel seçilimden elde edilen faydalar yaşlandıkça azalırken kültüre duyulan ihtiyaç ise yaşla birlikte artar.

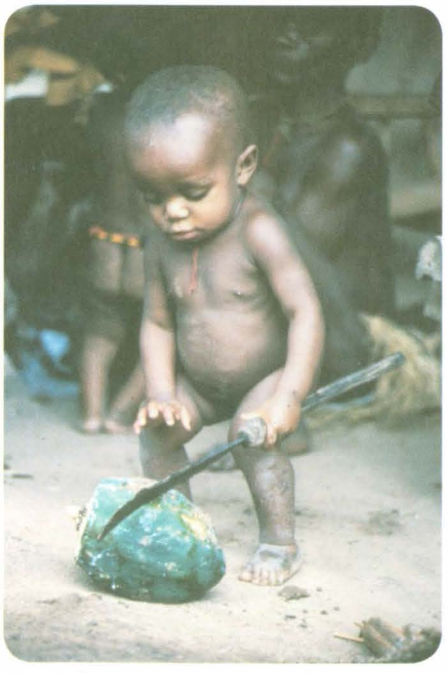
İnsanların büyük bir beyin geliştirmek ve insan toplumlarının karmaşıklığını öğrenmek için zamana ihtiyaç duymaları nedeniyle daha uzun bir çocukluk dönemi evrimleşmiştir. İnsanların üreyebilecek kadar olgunlaşmaları diğer memelilere göre daha uzun zaman alır. (bkz. Şekil 2.1). Bu uzamış çocukluk dönemi süresince büyük bir beyin ve karmaşık bir toplum içinde yetkin erişkinler olabilmek için ihtiyaç duydukları deneyimleri geliştirirler.

Evrilen psikolojik mekanizmalardan pek çoğu alana özgüdür. Şöyle ki, bu mekanizmalar bir kişinin yaradılışının sadece belirli bir yönü için geçerlidir. Evrimsel psikolojiye göre bilgi işleme bunun örneklerinden biridir. Bu görüşe göre akıl, geniş bir sorunlar yelpazesinde eşit olarak kullanılabilecek genel amaçlı bir aygıt değildir. Bunun yerine atalarımız avlanma ve barınak bulma gibi tekrarlayan sorunlarla uğraştıkça bu sorunlara ilişkin bilgiyi işleyen uzmanlaşmış modüller evrimleşmiştir. Örneğin, hayvanları izlemek için fiziksel bilgiye yönelik bir modül, ticaret için matematik bilgisine yönelik bir modül ve dil için bir modül gibi.

Evrimleşmiş mekanizmalar çağdaş toplumda her zaman uyum sağlayıcı değildir. Tarih öncesi dönemlerdeki atalarımız için uyum sağlayıcı olan bazı davranışlar bugün bizim işimize yaramayabilirler. Örneğin, atalarımızın yaşadığı besin açısından fakir ortamlar insanlarda yiyecek bulduklarında tıka basa yeme ve yüksek kalorili öğünler tercih etme eğilimine yol açmışken, besinin bol olduğu durumda bu eğilim bir obezite salgını başlatabilir. Ancak bu yiyeceğin bol olduğu dönemlerde obeziteye neden olabilecek bir özelliktir.

gelişimle bağlantı

Yaşam Boyu Bakış Açısı: Baltes yaşam boyu bakış açısının sekiz temel özelliğini tanımlamıştır. 1. Bölüm, s. 7.



Tüm kültürlerdeki çocuklar kendi kültürlerindeki yetişkinlerin kullandıkları aletlere ilgi duyarlar. Örneğin, Afrika'daki Demokratik Kongo Cumhuriyetinde Efe kültüründen 11 aylık bu çocuk bir apopau (palanın küçük bir türü) ile bir papaya kesmeye çalışıyor. *Bu bebeğin davranışı evrime mi dayalıdır yoksa hem biyolojik hem de çevresel koşullara mı bağlıdır?*

Evrim ve Yaşam Boyu Gelişimin Bağlanması: Evrim kuramında önemli olan bireylerin üreyecek ve özelliklerini sonraki nesillere geçirecek kadar uzun yaşamalarıdır (Raven, 2011). Peki, insanlar üreme sonrasında neden bu kadar uzun yaşarlar? Belki de çevrede yaşça büyük insanların olmasının bebeklerin hayatta kalma oranlarını arttırması nedeniyle evrim uzun yaşamı desteklemiştir. Büyük olasılıkla ebeveynler avlanmak ve yiyecek toplamak için dışarıdayken çocuklarla ilgilenecek büyükanne ve büyükbabaların varlığı evrimsel bir avantaj oluşturmuştur.

Yaşam boyu gelişimci Paul Baltes'e (2003) göre evrimsel seçilimin sunduğu faydalar yaş ilerledikçe azalmaktadır. Doğal seçilim yaşlı yetişkinler arasında görülen pek çok zararlı durum ve uyumsuz özelliği ayıklamamıştır. Neden? Doğal seçilim öncelikle yetişkinliğin erken dönemleri bıyunca süren üreme yeterliğine bağlı özellikler üzerinde işler. Bu nedenle Baltes'e göre seçilim öncelikle yaşamın ilk yarısında etkilidir.

Bir örnek olarak, giderek kötüleşen ve geri dönüşü olmayan bir beyin rahatsızlığı olan Alzheimer hastalığını ele alalım. Bu hastalık genellikle 70 ya da daha ileri yaşlara kadar görülmez. 20 yaşındakileri etkileyen bir hastalık olmuş olsaydı belki de doğal seçilim bu hastalığı çok uzun yıllar önce ortadan kaldırmış olurdu.

Böylelikle, uyumsuz koşullara karşı evrimsel baskıların yardımı olmaksızın yaşlanmanın ağrı, sızı ve güçsüzlüklerine maruz kalırız. Baltes, evrimsel seçilimin faydalarını yaşla azalırken, kültüre duyulan ihtiyacın artacağını öne sürmektedir (bkz. Şekil 2.2). Yani, ileri yetişkinler biyolojik olarak zayıfladıkça, bilişsel beceriler, okuryazarlık, medikal teknoloji ve sosyal destek gibi kültüre dayalı kaynaklara ihtiyaç duyarlar. Örneğin ileri yetişkinler bilişsel becerilerini korumak için diğer insanların yardım ve eğitimine ihtiyaç duyabilirler (Knight & Sayegh, 2010).

Evrimsel Psikolojinin Değerlendirilmesi: Popüler basının evrimsel psikoloji fikirlerine yoğun ilgi göstermesine karşın, bu sadece tek kuramsal yaklaşımdır. 1. Bölümde açıklanan kuramlar gibi bunun da sınırlamaları, zayıf noktaları ve eleştirenleri vardır (Confer & diğerleri, 2010). Sosyal bilişsel kuramı 1. Bölümde açıklanan Albert Bandura (1998), evrimin insan uyumu üzerindeki önemli etkisini kabul etmektedir. Ancak, davranışı evrimleşmiş biyolojinin bir ürünü olarak kabul eden kendisinin "tek taraflı evrimcilik" olarak adlandırdığı görüşü reddetmektedir. Buna bir alternatif ise, çevresel ve biyolojik koşulların birbirini etkilediği iki yönlü görüştür. Bu görüşe göre evrimsel

baskılar atalarımızın çevreyi değiştirmesine ve yeni çevresel koşullar oluşturmasına olanak sağlayan alet kullanımına izin veren biyolojik yapılardaki değişimleri yaratmıştır. Dolayısıyla çevresel yenilikler bilinç, düşünce ve dile yönelik özel biyolojik sistemlerin evrimine yol açan yeni seçilim baskıları üretmiştir.

Bir başka deyişle evrim bize bedensel yapılar ve biyolojik potansiyeller sunmakla birlikte davranışlarımızı belirlemez. İnsanlar biyolojik kapasitelerini farklı - agresif ve barışçı, eşitlikçi ve otokrat - kültürler üretmek için kullanmışlardır. Amerikalı bilim adamı Steven Jay Gould (1981), biyolojinin insan işlevselliğinin çoğu alanında geniş bir kültürel olasılıklar yelpazesine olanak tanıdığı sonucuna varmıştır.

Doğal seçilimin insan özellik ve davranışlarının gelişimine yol açtığı "genel" fikrinin aksini ispatlamak ya da bu fikri test etmek görgül çalışmaya uygun olmayan bir zaman ölçeğine yayılmış olması nedeniyle güçtür. Bu nedenle, insanlar ve diğer türlerde belirli genlerin - ve bu genlerin özellik ve davranışlarla bağlantılarının - araştırılması, evrimsel psikolojiden kaynaklanan fikirlerin test edilmesi için en iyi yaklaşım olabilir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Evrimsel bakış açısını yaşam boyu gelişimde tartışır.

Gözden Geçir

- Doğal seçilim ve uyum sağlayıcı davranış nasıl tanımlanabilir?
- Evrimsel psikoloji nedir? Evrimsel psikologların insan gelişimi ile ilgili önerdikleri bazı temel fikirler nelerdir? Evrimsel baskıların yaşam uzamının farklı noktaları üzerinde nasıl farklı etkileri olabilir? Evrimsel psikoloji nasıl değerlendirilebilir?

Bağlantı Kur

- Bir önceki bölümde etolojik kuram ile ilgili kısımda kritik zaman aralıkları hakkında bilgi edindiniz. Kritik dönem kavramı ile bu bölümde yaşlı yetişkinler ve yaşlanma hakkında öğrendikleriniz arasında nasıl bir bağlantı kurulabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizin gelişiminizi açıklamada sizce hangisi daha etkili: Evrimsel psikologların görüşleri mi yoksa bu görüşleri eleştirenler mi? Neden?

2 Gelişimin Genetik Temelleri

ÖH2 Genlerin ne olduğunu ve insan gelişimini nasıl etkilediklerini açıklar.

- İşbirlikçi Gen
- Genler ve Kromozomlar
- Genetik İlkeler
- Kromozomal ve Gene Bağlı Anomaliler

Davranış üzerindeki genetik etkiler zaman içinde ve pek çok tür genelinde evrilmiştir. Genetik olarak etkilenen pek çok özelliğin DNA'mız içinde saklanan uzun bir evrimsel geçmişi vardır. DNA'mızı sadece ebeveynlerimizden almayız; bu aynı zamanda, bir tür olarak bizden önce gelen türlerden miras aldığımız bir şeydir.

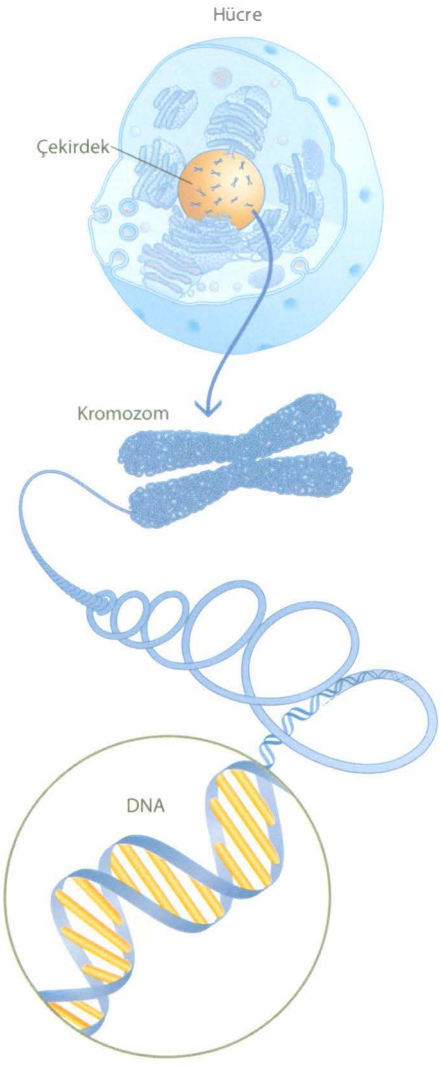
Bir türün hayatta kalması için uygun olan özellikler bir nesilden diğerine nasıl aktarılır? O dönemde henüz genlerin ve genetik ilkelerin keşfedilmemesi sebebiyle Darwin bunun yanıtını bilmiyordu. Her birimiz ebeveynlerimizden miras aldığımız birer "genetik kod" taşırız. Döllenmiş bir yumurtanın bu insan kodunu taşıması nedeniyle söz konusu yumurta bir balıkçıl, kartal ya da fil olarak gelişemez.

İŞBİRLİKÇİ GEN

Her birimiz yaşamımıza bir onsun yaklaşık yirmi milyonda biri ağırlığındaki tek bir hücre olarak başladık! Bu küçücük madde parçası bütün genetik kodumuzu yani, o tek hücreden, her biri orijinal kodun bir kopyasını içeren trilyonlarca hücreden oluşan bir insana dönüşecek şekilde büyümeyi düzenleyen talimatları barındırır. Bu kod genlerimizle taşınır. Genler nedir ve ne yaparlar? Bunun yanıtı için hücrelerimize bakmamız gerekir.

gelişimle **bağlantı**

Biyolojik Süreçler: Yaşlanmayla ilgili güncel bir biyolojik kuram kromozomların uçlarındaki değişikliklerin yaşlanmada son derece önemli bir rol oynadıklarını vurgulamaktadır. 17. Bölüm, s. 537.



ŞEKİL 2.3

HÜCRELER, KROMOZOMLAR, DNA VE GENLER: *(Üstte)* Vücut trilyonlarca hücre içerir. Her bir hücrede merkezi bir yapı olan çekirdek bulunur. *(Ortada)* Kromozomlar hücrenin çekirdeğinde bulunan ipliksi yapılardır. Kromozomlar DNA'dan oluşurlar. *(Altta)* DNA spiral bir merdiven yapısına sahiptir. Gen DNA'nın bir parçasıdır.

Kromozomlar: Her biri ebeveynlerin birinden gelen 23 çift ipliksi yapıdan oluşurlar. Kromozomlar genetik DNA maddesini içerirler.

DNA: Genetik bilgileri içeren karmaşık moleküldür.

Genler: DNA'dan oluşan kalıtsal bilgi üniteleridir. Genler hücreleri çoğalmaya ve yaşamın sürdürülmesini sağlayan proteinleri üretmeye yönlendirir.

Her bir insan hücresinin çekirdeği, deoksiribonükleik asit ya da DNA'dan oluşan ipliksi yapılar olan **kromozomlar** içerir. **DNA**, spiral bir merdiven gibi çifte sarmal şeklinde karmaşık bir moleküldür (bkz. Şekil 2.3) ve genetik bilgi içerir. **Genler**, yani kalıtsal bilgi üniteleri, kısa DNA parçalarıdır. Bunlar hücreleri çoğalmaya ve proteinleri birleştirmeye yönlendirir. Proteinler ise hücrelerin yapı taşları olmalarının yanı sıra vücudun işlemlerini yönlendiren düzenleyicilerdir (Freeman, 2011).

Her bir genin belirli bir kromozom üzerinde kendi konumu ve kendi özel yeri vardır. Bugün, belirli işlevlere bağlı olan genlerin özel yerlerini ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalara büyük ilgi duyulmaktadır (Lewis, 2010). İnsan genomunun – insan organizmasının oluşumunu başlatan proteinlerin yaratılması için eksiksiz gelişimsel talimatlar seti – haritasını çıkarmaya yönelik İnsan Genomu Projesi kapsamında gerçekleştirilen çalışmalar, bu yönde önemli bir adım oluşturur (Willey, Sherwood & Woolverton, 2011).

İnsanların yaklaşık olarak sadece 30.000 gene sahip olduklarını gösteren ön rapor İnsan Genomu Projesi'nin en büyük sürprizlerinden biri olmuştur. Daha yakın bir zamanda ise insan genlerinin sayısının daha az olduğu belirlenmiş ve yaklaşık 20.500 olarak düzeltilmiştir (Ensembl Human, 2010; Science Daily, 2008). Daha önceden insanların 100.000 ya da daha fazla gene sahip olduklarını düşünen bilim adamları aynı zamanda da her genin sadece bir proteini programladığını savunuyorlardı. Aslında insanlar genlere göre çok daha fazla proteine sahiptirler ve bu nedenle de genler ve proteinler arasında bire bir karşılık olması mümkün değildir (Commoner, 2002). Her gen otomatik bir şekilde sadece bir proteine dönüştürülmez. Gelişim psikoloğu David Moore'un (2001) The Dependent Gene (Bağımlı Gen) kitabının başlığında da vurgulamış olduğu gibi bir gen bağımsız olarak hareket etmez.

İnsan genomu, bir bağımsız genler grubundan çok, hem kendi aralarında hem de vücudun içinde ve dışında genetik olmayan faktörlerle işbirliği yapan pek çok genden oluşur. Bu işbirliği pek çok noktada etkilidir. Örneğin, hücresel düzenek genleri üretmek için küçük DNA parçalarını karıştırır, eşleştirir ve birbirine bağlar ve bu düzenek çevresinde olanlardan etkilenir.

Bir genin proteinleri bir araya getirmek için "harekete" geçmesi de bir çeşit işbirliğidir. Genlerin faaliyeti (genetik ifade) çevresinden etkilenir (Gottlieb, 2007; Meaney, 2010). Örneğin kanda dolaşan hormonlar hücreye girerek genleri "harekete geçirip" "durdurabilirler". Hormonların akışı ise, ışık, gün uzunluğu, beslenme ve davranış gibi çevresel koşullardan etkilenebilir. Çok sayıda çalışma, hücrenin dışındaki harici olayların yanı sıra hücre ve kişinin içinde meydana gelen olayların gen ifadesini tetikleyip engelleyebileceğini göstermiştir (Gottlieb, Wahlsten & Lickliter, 2006). Örneğin, son zamanlarda yapılan bir çalışma kortizol gibi stres hormonlarının konsantrasyonundaki artışın DNA hasarını beş katına çıkardığını ortaya koymuştur (Flint & diğerleri, 2007). Diğer araştırma ise gelişimin erken aşamalarında yaşanan deneyimlerin gen ifadesini değiştirebildiğini ve bu ifadenin de daha sonraki davranışla ilgili olduğunu göstermiştir (Francis & diğerleri, 2003). Kısaca, tek bir gen, miras alınan bir özellik şöyle dursun, nadiren bir proteinin genetik bilgisinin kaynağını oluşturur (Gottlieb, 2007).

İnsan Genomu Projesinden olumlu bir sonuç. Andrew Gobea'nın hücreleri doğduktan kısa bir süre sonra bağışıklık sisteminin iflas etmesini önlemek amacıyla genetik olarak değiştirilmiştir.

CALVIN & HOBBES, © Watterson. Dist. by Universal UClick. Reprinted with permission. All rights reserved.

GENLER VE KROMOZOMLAR

Genler sadece işbirlikçi değil aynı zamanda da dayanıklıdırlar. Genler nesilden nesile geçmeyi ve vücuttaki trilyonlarca hücrenin tümünde yer almayı nasıl başarırlar? Bu hikâyenin özünü üç süreç açıklar: Mitoz, mayoz ve fertilizasyon.

Mitoz, mayoz ve fertilizasyon: Vücudunuzdaki sperm ve yumurta dışındaki tüm hücreler 23 çift halinde düzenlenmiş 46 kromozom içerir. Bu hücreler mitoz olarak adlandırılan bir süreçle çoğalırlar. Mitoz sırasında hücrenin çekirdeği – kromozomlar dahil – çoğalır ve hücre bölünür. Her biri, aynı 23 çift kromozom şeklinde düzenlenmiş ve orijinal hücre ile aynı DNA'yı içeren iki yeni hücre oluşur.

Ancak yumurta ve sperm hücrelerini (ya da gametleri) farklı türde bir hücre bölünmesi – **mayoz** – oluşturur. Mayoz sırasında testisler (erkeklerde) ya da yumurtalıklardan (kadınlarda) bir hücre kromozomlarını çoğaltır ancak daha sonra iki kez bölünerek her biri ebeveyn hücresindeki genetik malzemenin yarısını içeren dört hücre oluşturur (Klug & diğerleri, 2010). Mayoz sona erdiğinde her bir yumurta ya da spermin 23 adet eşleşmemiş kromozomu bulunur.

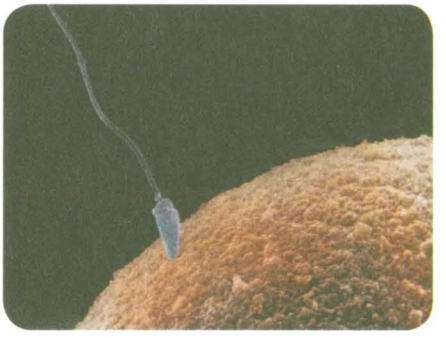
Fertilizasyon sırasında bir yumurta ve bir sperm **zigot** olarak anılan tek bir hücre yaratmak için birleşirler (bkz. Şekil 2.4). Zigotta yumurtadan 23 ve spermden 23 eşleşmemiş kromozom – her çiftte bir kromozom annenin yumurtasından ve diğeri babanın sperminden olmak üzere – 23 çift eşleşmiş kromozom oluşturmak üzere bir araya gelirler. Bu şekilde ebeveynlerden her biri doğan bebeğin genetik malzemesinin yarısını sağlamış olur.

Şekil 2.5 bir erkek ve bir kadının 23 eşleşmiş kromozomunu göstermektedir. Her kromozom çiftinin üyeleri hem benzer hem de farklıdır: Çift içinde yer alan her bir kromozom, üzerinde aynı konumda aynı genin değişiklik gösteren şekillerini içerir. Örneğin, saç rengi geni bir çift kromozomun her iki üyesi üzerinde de her birinde aynı konumda bulunur. Ancak bu kromozomlardan biri sarı, diğeri de kahverengi saç geni taşıyabilir.

Şekil 2.5'teki erkek ve kadın kromozomları arasında belirgin herhangi bir fark görüyor musunuz? Fark 23'üncü çifttedir. Normalde kadınlarda bu çift X kromozomu olarak adlandırılan iki kromozom içerirken erkeklerde 23'üncü çiftte bir X ve bir de Y kromozomu bulunur. Bir kişinin erkek olduğunu belirleyen Y kromozomunun varlığıdır.

Değişkenliğin Kaynakları: Bebeklerde iki ebeveynin genlerinin birleşmesi nüfus içindeki genetik değişkenliği arttırır. Bu değişkenlik ise, doğal seçilimin üzerinde çalışabileceği daha fazla özellik sağlaması nedeniyle tür için değerli bir unsur oluşturur (Starr, 2011). Aslında insan genetik süreci pek çok önemli değişkenlik kaynağı yaratır.

Öncelikle zigottaki kromozomlar annenin yumurtalıkları ve babanın testislerinde bulunan kromozomların tıpa tıp aynılan değildir. Mayoz aşamasında sperm ve yumurtanın oluşumu sırasında her bir kromozom çiftinin üyeleri birbirlerinden ayrılır ancak söz konusu çift içinden hangi kromozomun gamete gideceği tamamen şansa bağlıdır.



ŞEKİL 2.4
FERTİLİZASYON SIRASINDA TEK BİR SPERMİN BİR YUMURTAYA PENETRASYONU

Mitoz: Hücrenin çekirdeğinin, aynı 23 çift kromozom şeklinde düzenlenmiş ve ebeveyn hücresi ile aynı DNA'yı içeren iki yeni hücre oluşacak şekilde çoğaldığı hücresel üremedir.

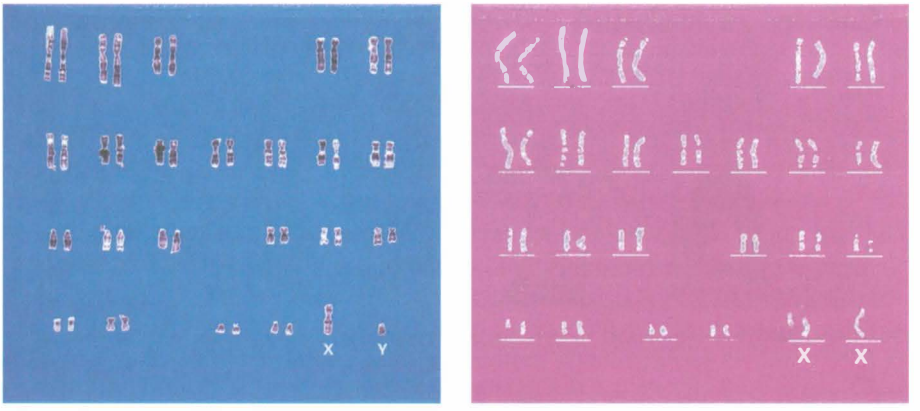
Mayoz: Yumurta ve spermlerin (gametlerin) oluşumu için meydana gelen özel bir hücre bölünmesi şeklidir.

Fertilizasyon: Üremenin, bir yumurta ve bir spermin zigot olarak adlandırılan tek bir hücreyi oluşturmak üzere birleştiği aşamasıdır.

Zigot: Fertilizasyon sırasında oluşan tek bir hücre.

ŞEKİL 2.5

ERKEKLER VE KADINLAR ARASINDAKİ GENETİK FARKLILIKLAR: (a) grubu bir erkeğin kromozom yapısını ve (b) grubu ise bir kadının kromozom yapısını göstermektedir. 23 kromozom çifti içinde sonuncusu her grubun sağ alt köşesinde gösterilmiştir. Erkeğin Y kromozomunun kadının X kromozomuna göre daha küçük olduğuna dikkat ediniz. Bu tür bir kromozom resmini elde etmek için bir kişinin vücudundan, genellikle de ağzının içinden bir hücre alınır. Kromozomlar kimyasal bir işlemle boyanır, kapsamlı bir şekilde büyütülür ve daha sonra fotoğrafları çekilir.



(a) (b)

Ayrıca, çiftler birbirinden ayrılmadan önce iki kromozomun parçaları arasında, her bir kromozomda yeni bir gen kombinasyonu oluşturacak şekilde bir değiş tokuş gerçekleşir (Mader, 2011). Böylelikle annenin yumurtasından ve babanın sperminden gelen kromozomlar zigotta bir araya geldiklerinde sonuç gerçekten benzersiz bir gen kombinasyonu olacaktır (Starr, Evers & Starr, 2010).

Eğer her bir zigot benzersizse, bu bölümün başında söz edilenler gibi tek yumurta ikizleri nasıl olur? Tek yumurta ikizleri (özdeş ikizler), her biri birer insana dönüşen genetik olarak birbirinin aynı iki kopyaya ayrılan tek bir zigottan gelişir. Çift yumurta ikizleri (özdeş olmayan ikizler) ise, ayrı yumurta ve ayrı spermlerden gelişirler ve bunun sonucunda ise normal kardeşlere göre genetik olarak daha fazla benzerlik taşımazlar.

Bir başka değişkenlik kaynağı ise DNA'dır (Brooker, 2011). Olasılıklar, hücresel düzenekte bir hata ya da radyasyon gibi çevresel bir ajanın neden olduğu bir hasar, DNA'nın kalıcı bir şekilde değişmiş bir kesimini oluşturan mutasyona uğramış bir genin meydana gelmesine yol açabilir (Lewis, 2010).

Kişilerin belirli hastalıklara ya da hızlı yaşlanmaya daha yatkın olmalarına neden olan yatkınlık genleri ile yine kişilerin bazı hastalıklara karşı daha az hassas ve uzun yıllar yaşamaya daha yatkın olmalarına yol açan uzun yaşam genleri ile ilgili çalışmalara duyulan ilgi giderek artmaktadır (Marques, Markus & Morris, 2010; Tacutu, Budovsky & Fraifeld, 2010). Ancak genleri birbirinin aynı olduğunda bile insanlar değişiklik gösterir. Genotip ve fenotipler arasındaki farklar bu değişkenlik kaynağını anlamamızda yardımcı olur. Bir kişinin genetik malzemesinin tümü o kişinin **genotipini** oluşturur. Ancak, söz konusu genetik malzemenin tümü gözlemlenen ve ölçülebilir özelliklerimizde görülmez. Bir **fenotip** ise gözlemlenebilir özelliklerden oluşur. Fenotipler (uzunluk, ağırlık ve saç rengi gibi) fiziksel ve (kişilik ve zekâ gibi) psikolojik özellikleri içerir.

Her bir genotip için, bir başka değişkenlik kaynağı sunan bir dizi fenotip ifade edilebilir (Gottlieb, 2007; Meaney, 2010). Örneğin bir kişi genetik olarak irileşme potansiyelini miras alabilmekle birlikte diğerlerinin yanı sıra iyi beslenme bu potansiyele ulaşmada son derece önemli olacaktır.

GENETİK İLKELER

Bir genotipin belirli bir fenotipi yaratacak şekilde nasıl ifade edildiğini ne belirler? Bu sorunun yanıtı ile ilgili bilinmeyen çok şey vardır (Starr, 2011). Ancak, baskın - çekinik genler, cinsiyetle bağlantılı genler, genetik damgalama ve polijenik olarak belirlenen özellikler de dâhil olmak üzere bir takım genetik ilkeler belirlenmiştir.

Genotip: Bir kişinin genetik mirası, asıl genetik malzeme.

Fenotip: Bir kişinin genotipinin gözlemlenen ve ölçülebilir özelliklerde ifade edilme şekli.

Baskın - Çekinik Gen İlkesi: Bazı durumlarda çift içindeki genlerden biri her zaman etkisini gösterir, *baskın* olan bu gen çekinik gen olarak adlandırılan diğer genin potansiyel etkisini bastırır. Buna *baskın – çekinik gen ilkesi* denir. Çekinik

bir gen etkisini ancak ilgili gen çifti içindeki her iki gen de çekinik olduğunda gösterir. Bir özelliğe ilişkin çekinik bir geni her iki ebeveyninizden de alırsanız söz konusu özelliği gösterirsiniz. Çekinik bir geni sadece bir ebeveyninizden alırsanız bu geni taşıdığınızı hiçbir zaman bilemeyebilirsiniz. Baskın ve çekinik genler dünyasında kahverengi saç, hipermetropluk ve gamzeler sarı saç, miyopluk ve çillere göre baskındır.

İki kahverengi saçlı ebeveynin sarı saçlı çocukları olabilir mi? Evet olabilir. Her iki ebeveynin de kahverengi saç için baskın ve sarı saç için çekinik genleri olduğunu varsayalım. Baskın genlerin çekinik genleri bastırmaları nedeniyle ebeveynlerin saçının kahverengi olmasına karşın her ikisi de sarı saç geni taşıdığından bu geni çocuklarına geçirebileceklerdir. Bunları bastıracak hiçbir baskın gen olmaması nedeniyle ise çekinik genler çocuğun saçının sarı olmasına yol açabilecektir.

Cinsiyetle Bağlantılı Genler: Mutasyona uğrayan genlerin çoğu çekiniktir. Mutasyona uğramış bir gen X kromozomunda taşındığında buna *X bağlantılı kalıtım* denir. Erkekler üzerindeki etkiler kadınlar için olandan oldukça farklı olabilir (Agrelo & Wutz, 2010). Erkeklerin sadece bir tane X kromozomu olduğunu hatırlayın. Böylelikle, X kromozomu üzerinde değişikliğe uğramış, hastalık yaratan bir genin bulunması halinde, erkekler, zararlı gene karşı koyacak "yedek" kopyasına sahip olmadıklarından X bağlantılı bir hastalık taşıyabilirler. Ancak kadınların büyük olasılıkla değişmemiş ikinci bir X kromozomu bulunur. Bunun sonucu olarak da X bağlantılı hastalık olasılığı düşüktür. Bu nedenle X bağlantılı hastalıklara sahip olan kişiler çoğunlukla erkeklerdir. X geninin değişikliğe uğramış bir kopyası bulunan kadınlar "taşıyıcı" olarak adlandırılır ve genellikle X bağlantılı hastalığın hiçbir belirtisini göstermezler. Bu bölümde daha sonra anlatacağımız hemofili ve kırılgan - X sendromu X bağlantılı kalıtım hastalıklarının örnekleridir (Rogaev & diğerleri, 2009).

Genetik Damgalama: Genetik damgalama, bir geni anne ya da babanın geçirdiğine bağlı olarak söz konusu genin ifadesinin farklı etkileri olduğunda meydana gelir (Zaitoun & diğerleri, 2010). Kimyasal bir süreç gen çiftinin bir üyesini "susturur". Örneğin, damgalama sonucunda ifade edilen genin sadece anneden alınan kopyası aktifken aynı ifade edilen genin babadan alınan kopyası susturulmuş – veya tam tersi olabilir. İnsan genlerinin sadece küçük bir yüzdesinin damgalamaya maruz kalmasına karşın bu durum gelişimin normal ve önemli bir unsurunu oluşturur (Koerner & Barlow, 2010). Damgalama ters gittiğinde, bir büyüme hastalığı olan Beckwith – Wiedemann sendromunda ve bir çeşit kanser olan Wilms tümöründe de olduğu gibi gelişim bozulur (Hartwig & diğerleri, 2010).

Polijenik Kalıtım: Genetik geçiş genellikle şimdiye kadar incelediğimiz basit örneklere göre çok daha karmaşıktır (Brooker, 2011). Birkaç özellik sadece tek bir gen ya da gen çiftinin etkisini yansıtır. Çoğu, pek çok farklı genin etkileşimi ile belirlenir; bunlara polijenik olarak belirlenmiş özellikler adı verilir (Meaney, 2010). Örneğin boy uzunluğu gibi basit bir özellik bile pek çok genin etkileşimini ve ayrıca çevrenin etkisini yansıtır. Kanser ve diyabet gibi çoğu hastalık karmaşık gen etkileşimleri ve çevresel faktörler sonucunda gelişir (Ekeblad, 2010; Vimaleswaran & Loos, 2010).

Gen - gen etkileşimi terimi, özellikler, davranışlar, hastalıklar ve gelişimi etkileyen iki ya da daha fazla genin birbirlerine bağımlılığı üzerinde odaklanan çalışmaları tanımlamak için giderek daha fazla kullanılmaktadır (Costanzo & diğerleri, 2010). Örneğin, son zamanlarda yapılan çalışmalarda kanserde (Chen & diğerleri, 2009) ve kardiyovasküler hastalıklarda (Jylhava & diğerleri, 2009) gen - gen etkileşimi belgelenmiştir.

KROMOZOMAL VE GENE BAĞLI ANOMALİLER

Bazen genetik süreci anomaliler tanımlar. Bu anomalilerden bazıları mayoz sırasında gerektiği şekilde ayrılmayan bütün kromozomlarla ilgilidir. Diğer anomalileri ise zararlı genler üretir.

Adı	Tanımı	Tedavisi	Oranı
Down sendromu	Fazladan bir kromozom, hafiften ağır düzeye kadar geriliğe ve fiziksel anomalilere neden olur.	Ameliyat, erken müdahale, bebeğin uyarılması ve özel öğrenme programları	20 yaşında 1.900 doğumdan 1'i 35 yaşında 300 doğumdan 1'i 45 yaşında 30 doğumdan 1'i
Klinefelter sendromu (XXY)	Fazladan bir X kromozomu fiziksel anomalilere neden olur.	Hormon tedavisi etkili olabilir.	600 erkek doğumdan 1'i
Kırılgan X sendromu	X kromozomunda bir anomali zihinsel geriliğe, öğrenme güçlüklerine ya da kısa dikkat süresine neden olabilir.	Özel eğitim, konuşma ve dil terapisi	Erkeklerde kadınlara göre daha yaygın
Turner sendromu (XO)	Kadınlarda eksik olan bir X kromozomu zihinsel geriliğe ve cinsel gelişim geriliğine neden olabilir.	Çocukluk ve erinlikte hormon tedavisi	2.500 kız doğumdan 1'i
XXY sendromu	Fazladan bir Y kromozomu ortalamanın üzerinde boy uzunluğuna neden olabilir.	Hiçbir özel tedaviye gerek yoktur	1.000 erkek doğumdan 1'i

ŞEKİL 2.6

BAZI KROMOZOMAL ANOMALİLER: Bu anomalilere yönelik tedaviler sorunu tamamen ortadan kaldırmasa da kişinin uyum sağlayıcı davranışını ve yaşam kalitesini iyileştirebilmektedir.

Kromozomal Anomaliler: Bazen bir gamet oluştuğunda erkeğin spermi ve/veya kadının yumurtası normal 23 kromozoma sahip olmaz. Buna en belirgin örnekler Down sendromu ve cinsiyet kromozomu anomalileridir (Bkz. Şekil 2.6).

Aralarında birkaçı Down sendromlu olan bu sporcular Özel bir Olimpiyata katılıyorlar. Down sendromlu olanların, yuvarlak bir yüz ve yassılaşmış bir kafatası gibi belirgin yüz özelliklerine dikkat edin. *Down sendromuna ne sebep olur?*

Down Sendromu: **Down sendromu** olan bir kişi yuvarlak bir yüze, düzleşmiş bir kafatasına, göz kapaklarının üzerinde fazladan bir deri katına, dışarı çıkık bir dile, kısa uzuvlara ve motor ve zihinsel becerilerde geriliğe sahiptir (Fidler, 2008). Bu sendroma 21. kromozomun fazladan bir kopyasının bulunması neden olur. Fazladan kromozomun neden var olduğu bilinmemekle birlikte erkeğin spermi ya da kadının yumurtasının sağlığından kaynaklanabilmektedir.

Down sendromu yaklaşık her 700 canlı doğumdan birinde görülür. 16 ila 34 yaşları arasındaki kadınların Down sendromlu bir çocuk doğurma olasılıkları daha genç ya da daha yaşlı kadınlara göre daha azdır. Afrikalı Amerikalı çocuklar ise nadiren Down sendromu ile doğarlar.

Cinsiyetle Bağlantılı Kromozomal Anomaliler: Yeni doğan bir bebeğin normal olarak bir X ve bir Y ya da iki X kromozomuna sahip olduğunu hatırlayalım. İnsan embriyoları yaşayabilmek için en az bir X kromozomuna sahip olmalıdır. En sık görülen cinsiyetle bağlantılı anomalilerde fazladan bir kromozomun (X ya da Y) varlığı veya kadınlarda X kromozomlarından birinin eksikliği söz konusudur.

Klinefelter sendromu, erkeklerin fazladan bir X kromozomuna sahip oldukları (XY yerine XXY) genetik bir rahatsızlıktır. Bu hastalığa sahip erkeklerin testisleri yeterince gelişmez ve genellikle büyük göğüslere ve uzun bir boya sahip olurlar (Ross & diğerleri, 2008). Klinefelter sendromu yaklaşık olarak her 600 canlı erkek doğumdan birinde görülür.

Kırılgan X sendromu, X kromozomundaki bir anomaliden kaynaklanan genetik bir rahatsızlıktır. Söz konusu kromozom büzülür ve çoğunlukla da kırılır. Genellikle sonuç zekâ geriliği olmakla birlikte bu durum zihinsel gerilik, öğrenme güçlüğü ya da kısa dikkat süresi şeklini alabilir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma kırılgan X sendromuna sahip erkeklerin ketleme, bellek ve planlamada bilişsel bozukluk sergilediklerini ortaya koymuştur (Hooper & diğerleri, 2008). Büyük olasılıkla kadınlardaki ikinci X kromozomunun diğer anormal X kromozomunun etkisini ortadan kaldırması nedeniyle bu rahatsızlık kadınlara göre erkeklerde daha sıklıkla görülür (Gomez-Raposo & diğerleri, 2010).

Down sendromu: 21. Kromozomun fazladan bir kopyasının varlığı ile ortaya çıkan kromozomal bir zihinsel gerilik şekli.

Klinefelter sendromu: Erkeklerin fazladan bir X kromozomuna sahip olduğu ve böylelikle XY yerine XXY olmalarına neden olan kromozomal bir rahatsızlık.

Kırılgan X sendromu: X kromozomundaki bir anomaliden kaynaklanan genetik bir rahatsızlık. Söz konusu kromozom büzülür ve çoğunlukla da kırılır.

Turner sendromu, kadınlarda, bir X kromozomunun eksik olması nedeniyle XX yerine XO kromozom çifti ile ortaya çıkan ya da bir X kromozomunun bir kısmının silindiği kromozomal rahatsızlıktır. Turner sendromu olan kadınların boyları kısa ve boyunları perdelidir. Bu kişiler kısır olabilir ve matematikte güçlük çekmekle birlikte sözel becerileri oldukça iyidir (Murphy & Mazzocco, 2008). Turner sendromu yaklaşık olarak her 2.500 canlı kız doğumdan birinde görülür.

XYY sendromu, erkeklerin fazladan bir Y kromozomuna sahip oldukları kromozomal bir bozukluktur (Isen & Baker, 2008). Geçmiş yıllarda bu sendroma gösterilen ilgi bazı erkeklerde bulunan fazladan Y kromozomunun saldırganlık ve şiddeti arttırdığı inancı üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak araştırmacılar daha sonra XYY kromozomuna sahip erkeklerin suç işleme olasılıklarının XY kromozomuna sahip olanlara göre daha fazla olmadığını ortaya koymuşlardır (Witkin & diğerleri, 1976).

Gene Bağlı Anomaliler: Anomaliler sadece kromozom sayısındaki eşitsizliklerden değil aynı zamanda da zararlı genlerden kaynaklanırlar. Bu tür 7.000'den fazla genetik rahatsızlık tespit edilmiş olmakla birlikte bunların çoğu nadir görülen rahatsızlıklardır.

Fenilketonuri, kişinin bir amino asit olan fenilalalini gerektiği şekilde metabolize edemediği genetik bir bozukluktur. Çekinik bir genden kaynaklanır ve yaklaşık olarak her 10.000 ila 20.000 canlı doğumdan birinde görülür. Bugün Fenilketonuri kolaylıkla tespit edilebilmekte olup fenilalalinin aşırı birikimini engelleyen bir diyetle tedavi edilebilmektedir. Ancak fenilketonurinin tedavi edilmeden bırakılması halinde aşırı fenilalanin çocukta birikerek zihinsel geriliğe ve hiperaktiviteye neden olur. Hastanede bakılan zihinsel engelli kişilerin yaklaşık yüzde 1'inde söz konusu zihinsel geriliğin nedeni Fenilketonuri olup bu rahatsızlık daha çok Beyazlarda görülür.

Fenilketonurinin kalıtım - çevre konusu açısından önemli sonuçları vardır. Fenilketonuri genetik bir rahatsızlık olmasına karşın (kalıtım) bu rahatsızlığın tedavi edilebilir olması nedeniyle fenilketonuride genin etkisinin nasıl ortaya çıktığı ya da çıkıp çıkmadığı çevresel etkilere bağlıdır (çevre) (van Spronsen & Enns, 2010). Bir başka deyişle, bir genetik bozukluğun varlığı, kişinin doğru ortamda (fenilalalinin bulunmadığı) gelişmesi halinde mutlaka bu rahatsızlığın ortaya çıkmasına yol açmaz (Grosse, 2010). Bu kalıtım - çevre etkileşimi ilkesinin örneklerinden biridir. Tek bir çevresel koşul altında (fenilalalin içeren bir diyet) zihinsel gerilik ortaya çıkacaktır, ancak fenilalalinin yerini başka besinlerin alması halinde zekâ normal sınırlar içinde gelişir. Aynı genotip, çevreye bağlı olarak farklı sonuçlar doğurur (bu durumda besinsel çevre).

Bir üniversite futbol takımı seçmeleri için gerçekleştirilen bir fiziksel muayene sırasında 32 yaşındaki Hubbard orak hücre anemisi genini taşıdığını öğrenmiştir. Kızı Sara sağlıklı iken diğer kızı Avery'de (desenli elbise ile) ise orak hücre anemisi bulunmaktadır. *Bir genetik danışmanı olsaydınız bu aileye daha fazla çocuk sahibi olmalarını önerir miydiniz?*

Çoğunlukla Afrikalı Amerikalılarda görülen **orak hücre anemisi,** vücuttaki alyuvarlara zarar veren genetik bir rahatsızlıktır. Alyuvarlar vücuttaki hücrelere oksijen taşırlar ve genellikle disk şeklinde olurlar. Orak hücre anemisinde çekinik bir gen alyuvarın kanca şeklinde bir "orak" görünümünde olmasına ve oksijeni gerektiği gibi taşıyamayarak hızla ölmesine neden olur. Sonuç olarak, vücuttaki hücreler yeterince oksijen alamazlar ve bu da anemi ve erken ölüme yol açar (Benson & Therrell, 2010). Yaklaşık 400 Afrikalı Amerikalı bebekten biri orak hücre anemisinden etkilenir. 10 Afrikalı Amerikalı ve 20 Latin Amerikalıdan 1'i ise taşıyıcıdır. Son zamanlarda gerçekleştirilen bir Ulusal Sağlık Enstitüsü panelinde (2008) ergen ve yetişkinlerde orak hücreli aneminin tedavi edilmesinde kullanılan tek FDA onaylı ilacın (hydroxyurea) yetersiz kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Baby HUG adındaki bir çalışmada ise bu ilacın bebeklerde işe yarayıp yaramadığı araştırılmaktadır.

Genetik anomalilerden kaynaklanan diğer rahatsızlıklar arasında kistik fibrozis, diyabet, hemofili, Huntington hastalığı, spina bifida ve Tay Sachs hastalığını saymak mümkündür. Şekil 2.7'de bu hastalıklar hakkında daha fazla bilgi verilmiştir. Bilim adamlarının bir gün bu ve diğer genetik anomalilerin neden meydana

Turner sendromu: Kadınlarda, bir X kromozomunun eksik olması nedeniyle XX yerine XO kromozom çifti ile ortaya çıkan ya da bir X kromozomunun bir kısmının silindiği kromozomal rahatsızlıktır.

XYY sendromu: Erkeklerin fazladan bir Y kromozomuna sahip oldukları kromozomal bir bozukluktur.

Fenilketonuri: Kişinin bir amino asidi gerektiği şekilde metabolize edemediği genetik bir bozukluktur. Fenilketonuri kolaylıkla tespit edilebilmekle birlikte tedavi edilmemesi halinde zihinsel geriliğe ve hiperaktiviteye neden olur.

Orak hücre anemisi: Alyuvarları etkileyen ve çoğunlukla Afrika kökenli kişilerde görülen bir genetik rahatsızlıktır.

Adı	Tanımı	Tedavisi	Oranı
Kistik fibrozis	Mukus üretimine engel olan glandüler işlev bozukluğu; nefes alma ve sindirim güçleşir ve sonuç olarak yaşam kısalır.	Fizik tedavi ve oksijen terapisi, sentetik enzimler ve antibiyotikler; pek çok kişi orta yaşa kadar yaşar.	2.000 doğumdan 1'i
Diyabet	Vücut yeterince insülin üretmez ve bu da şeker metabolizmasında anomaliye neden olur.	İnsülinle tedavi edilmedikçe erken yaşta başlaması ölümcül olabilir.	2.500 doğumdan 1'i
Hemofili	Kanın pıhtılaşmasında gecikme iç ve dış kanamaya yol açar.	Kan nakli / iğnesi iç kanama nedeniyle oluşacak zararı azaltabilir ya da önleyebilir.	10.000 doğumdan 1'i
Huntington hastalığı	Merkezi sinir sistemi kötüleşir ve kas koordinasyonunda sorunlara ve zihinsel bozukluğa yol açar.	Genellikle 35 yaş ya da daha üzerine kadar görülmez; belirtiler ortaya çıktıktan 10 ila 20 yıl sonra ölüm olasılığı yüksek.	20.000 doğumdan 1'i
Fenilketonuri	Tedavi edilmezse zihinsel geriliğe yol açan metabolik bozukluk	Özel diyet ortalama zekâ ve normal bir yaşam uzamı sağlayabilir.	10.000 ila 20.000 doğumdan 1'i
Orak hücreli anemi	Vücudun oksijen alımını sınırlandıran kan bozukluğu, eklemlerin şişmesinin yanısıra kalp ve böbrek yetmezliğinine neden olabilir.	Penisilin, ağrı kesiciler, antibiyotikler ve kan nakli	400 Afrikalı Amerikalı çocuktan 1'i (diğer gruplar içinde daha düşük)
Spina bifida	Beyin ve omurga anomalilerine neden olan nöral tüp bozukluğu	Doğumda düzeltici cerrahi, ortopedik cihazlar ve fizik tedavi / medikal terapi	1.000 doğumdan 2'si
Tay Sachs hastalığı	Sinir sisteminde lipitlerin birikmesi nedeniyle zihinsel ve fiziksel gelişiminin yavaşlaması	İlaç ve özel diyetin uygulanmasına karşın 5 yaşına kadar ölüm olasılığı yüksektir.	30 Amerikalı Musevi'den 1'i taşıyıcıdır.

ŞEKİL 2.7
BAZI GENE BAĞLI ANOMALİLER

geldiğini belirleyerek bunların nasıl iyileştirileceğini bulabilmeleri mümkündür. İnsan Genomu Projesi şimdiden belirli DNA değişiklikleri ile (merkezi sinir sisteminin kötüleştiği) Huntington hastalığı, bazı kanser türleri, astım, diyabet, yüksek tansiyon ve Alzheimer hastalığı da dahil olmak üzere birtakım hastalık ve sağlık durumları ile ilgili yüksek risk arasında bağlantı kurmuştur (Valegaleti & O'Donnell, 2010; Viet & Schmidt, 2010).

Genetik Anomalilerle Başa Çıkmak: Herkes kişiyi ciddi fiziksel hastalıklara ya da zihinsel bozukluğa yatkın kılabilecek DNA değişiklikleri taşır. Ancak genetik bir bozukluğu taşıyan herkes bu bozukluğu göstermez. Diğer genler ve gelişimsel olaylar bazen genetik anomalileri telafi eder (Gottlieb, Wahlsten & Lickliter, 2006). Örneğin, daha önce sözünü ettiğimiz fenilketonuri hastalığını hatırlayalım: Kişiler fenilketonuri genetik bozukluğunu taşısalar bile diyetlerinde fenilalalin yerine diğer besinleri koymaları halinde bu bozukluk ifade edilmez.

Böylelikle genler bir kader olmamakla birlikte, eksik, işlevini görmeyen ya da mutasyona uğramış genlerin bozukluklarla ilişkilendirilebilmesi mümkündür (Zaghloul & Katsanis, 2010). Bu tür genetik kusurların tespit edilmesi doktorların kişilerin risklerini tahmin etmelerini, sağlıklı uygulamalar önermelerini ve en güvenli ve en etkili ilaçları yazmalarını sağlayabilir (Wider, Foroud & Wszolek, 2010). Bundan on ya da yirmi yıl sonra yeni doğmuş bir bebeğin ebeveynlerinin hastaneden bebeklerinin hastalık risklerini gösteren tam bir genom analizi ile ayrılmaları mümkün olabilecektir.

Ancak bu bilgi, faydalarının yanı sıra önemli maliyetler de getirebilir. Bir kişinin genetik profiline kim erişebilir? Bir kişinin bazı hastalıklar için risk altında olduğu bilinirse o kişinin iş bulması ve işte kalması ya da sigortalanması güçleşebilecektir. Örneğin, ellerinin titremesine yol açacak bir bozukluk geliştirmeye yatkın olduğu bilinen bir havayolu pilotu veya sinir cerrahının işini erken bırakması istenebilir mi?

kariyerlerle bağlantı

Holly Ishmael, Genetik Danışmanı

Holly Ishmael Kansas City'deki Mercy Çocuk Hastanesinde bir genetik danışmanı. Psikoloji dalında lisans derecesinin ardından yüksek lisans derecesini Sara Lawrence Üniversitesinde genetik danışmanlık alanında almıştır.

Ishmael gibi genetik danışmanları, doğum kusuru ya da genetik bozukluk sorunu yaşayan ailelere bilgi ve destek veren bir sağlık ekibinin üyeleri olarak çalışıyorlar. Kalıtım örüntülerini analiz ederek risk altında olan aileleri tespit ediyor ve aile ile birlikte seçenekleri araştırıyorlar. Ishmael gibi bazı genetik danışmanları doğum öncesi ve pediatrik genetik; bazıları ise kanser genetiği ya da psikiyatrik genetik bozukluklar alanında uzmanlaşıyor.

"Genetik danışmanlık bilime dayalı bir şeyler yapmak isteyen, ancak insanlarla temas kurmaya ihtiyaç duyan, bütün zamanlarını bir laboratuarda ya da kitap okuyarak geçirmek istemeyen kişiler için mükemmel bir kombinasyon" diyor Ishmael (Rizzo, 1999, s. 3).

Genetik danışmanlığı tıbbi genetik ve danışmanlık alanlarında özel yüksek lisans derecesi gerektiriyor. Bu kişiler, lisansüstü eğitim kurumlarına biyoloji, genetik, psikoloji, halk sağlığı ve sosyal hizmet de dâhil olmak üzere çeşitli bilim dallarından lisans eğitimi almış olarak geliyorlar. Amerika Birleşik Devletlerinde yaklaşık 30 lisansüstü danışmanlık programı bulunuyor. Bu mesleğe ilgi duyuyorsanız www.nsgc.org adresinden Ulusal Genetik Danışmanları Derneğinden daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Holly Ishmael (*solda*) genetik danışmanlığı seansında

Genetik danışmanların ne yaptıkları hakkında daha fazla bilgi için Yaşam Boyu Gelişim Meslekleri ekinin 48. sayfasına bakınız.

Genellikle tıbbi genetik alanında iyi eğitim görmüş hekim ya da biyologlar olan genetik danışmanları biraz önce açıklanan sorunları, bunlarla karşılaşma olasılığını ve bunların etkilerinden bazılarını telafi etmeye yönelik faydalı stratejiler hakkında bilgi sahibidirler (Boks & diğerleri, 2010). Bir genetik danışmanın mesleği ve çalışmaları hakkında daha fazla okumak için *Kariyerlerle Bağlantı* bölümüne bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Genlerin ne olduğunu ve insan gelişimini nasıl etkilediklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Genler nedir?
- Genler nasıl geçirilir?
- Genlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu hangi temel ilkeler açıklar?
- Bazı kromozom ve gene bağlı anomaliler nelerdir?

Bağlantı Kur

- Çocuklarınızın tam bir genom analizine erişebilmeyi ister miydiniz? Neden?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendinizde ya da bir arkadaşınızda baskın ve/veya çekinik genlerin etkisine ilişkin bir olasılığı tespit edebilir misiniz? Açıklayınız.

3 Üreme ile İlgili Güçlükler ve Seçimler

ÖH3 Üreme ile ilgili bazı önemli güçlük ve seçimleri tanımlar.

Doğum Öncesi Tanı Testleri | Kısırlık ve Üreme Teknolojisi | Evlat Edinme

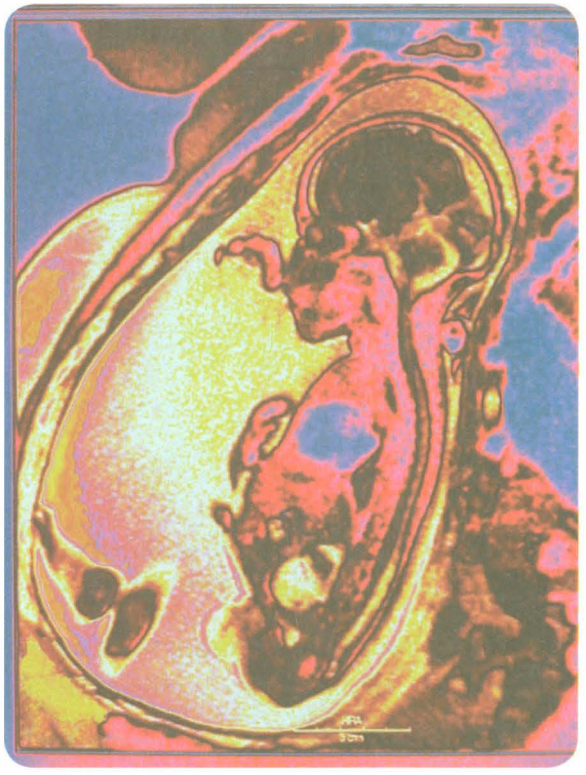
6 aylık bir bebek, bu bebeğin doğum öncesi gelişiminin dördüncü ayında çekilen ultrason sonografisi kaydına karşı poz veriyor. *Ultrason sonografisi nedir?*

Mayoz, genetik ve genetik anomaliler ile ilgili olarak tartışmış olduğumuz gerçek ve ilkeler, son zamanlarda insan biyolojisi ile ilgili bilgi patlamasının sadece küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu bilgi sadece insan gelişimini anlamamıza yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda da gelecekte ebeveyn olacak kişilere, etik soruların da ortaya çıkmasına yol açabilecek pek çok seçenek sunmaktadır.

DOĞUM ÖNCESİ TANI TESTLERİ

Anne adaylarının önünde açık olan seçeneklerden bir tanesi doğum öncesi testleri ne ölçüde yaptırmaları gerektiğidir. Ultrason sonografisi, fetal MRI, koryonik doku biyopsisi (chorionic villus sampling), amniyosentez, anne kan taraması ve girişimsel olmayan doğum öncesi tanı testi (noninvasive prenatal diagnosis) de dahil olmak üzere birtakım testler bir fetüsün normal bir şekilde gelişip gelişmediğini gösterebilmektedir.

Ultrason testi genellikle hamileliğin yedinci haftasında ve daha sonra çeşitli zamanlarda uygulanır (Cignini & diğerleri, 2010). *Ultrason sonografisi* hamile kadının karnına yüksek frekanslı ses dalgalarının gönderildiği bir doğum öncesi tıbbi işlemdir. Seslerden gelen yankı fetüsün içyapılarının görsel bir temsiline dönüşür. Bu teknikle, anormal derecede küçük bir beyin nedeniyle bir çeşit zihin geriliği olan mikroansefali de dahil olmak üzere fetüsteki pek çok yapısal bozukluğun tespit edilebilmesi mümkündür; bu teknik aynı zamanda fetüs sayısını da belirleyebilmekte ve bebeğin cinsiyeti hakkında ipuçları vermektedir (Gerards & diğerleri, 2008). Bu testin ne anne ne de bebek açısından neredeyse hiçbir riski yoktur.



ŞEKİL 2.8
FETAL KUSURLARIN DOĞUM ÖNCESİNDE TANILANMASINDA GİDEREK DAHA FAZLA KULLANILAN BİR FETAL MRI

Beyin görüntüleme tekniklerinin gelişimi, fetal kusurların tanılanması için *fetal MRI* kullanımının giderek artmasına yol açmıştır (Daltro & diğerleri, 2010; Duczkowska & diğerleri, 2010) (bkz. Şekil 2.8). MRI manyetik rezonans görüntüleme anlamına gelmekte ve bu teknikte vücudun organ ve yapılarının ayrıntılı görüntülerini üretmek için güçlü bir mıknatıs ve radyo görüntüleri kullanılmaktadır. Bugün ultrason fetal taramada hâlâ ilk tercih olmakla birlikte fetal MRI ultrasona göre daha ayrıntılı görüntü verir. Pek çok durumda ultrason olası bir anomaliyi gösterecek ve daha sonra fetal MRI ise daha net ve ayrıntılı bir görüntü almak için kullanılacaktır (Obenauer & Maestre, 2008). Fetal MRI'ın ultrason sonografisinden daha iyi tespit edebildiği fetal kusurlar arasında bazı merkezi sinir sistemi, göğüs, gastrointestinal, genital/üriner ve plasenta ile ilgili anomalileri saymak mümkündür (Baysinger, 2010; Panigrahy, Borzaga & Blumi, 2010; Weston, 2010).

Hamileliğin 10. ila 12. haftası arasındaki bir noktada önceki bölümde açıklananlar gibi genetik kusurlar ve kromozomal anomalilerin tespit edilmesi için koryonik doku biyopsisi uygulanabilir. *Koryonik doku biyopsisi (CVS)*, plasentadan (fetüsü annenin uterusuna bağlayan vasküler organ) küçük bir örneğin alındığı bir doğum öncesi tıbbi işlemdir. Tanı konulması yaklaşık 10 gün alır. CVS kullanıldığında küçük bir uzuv deformitesi riski vardır.

Amniyosentez, hamileliğin 15. ila 18. haftaları arasında gerçekleştirilebilir. *Amniyosentez*, amniyotik sıvıdan küçük bir örneğin şırıngayla alınarak kromozomal ve metabolik bozukluklara karşı test edildiği bir

doğum öncesi tıbbi işlemdir. Amniyotik sıvı, embriyonun içinde asılı olduğu ince bir kese olan amniyonun içinde bulunur. Amniyosentez sırasında şırınganın kusursuz bir şekilde yerleştirilebilmesi için çoğunlukla ultrason sonografisinden yararlanılır. Amniyosentez ne kadar geç yapılırsa tanı koyma potansiyeli o kadar yüksek olur. Ne kadar erken yapılırsa ise hamilelik konusunda karar verilmesi için o kadar faydalı olacaktır. Yeterince hücrenin büyümesi ve amniyosentez testinin sonuçlarının alınması iki hafta sürebilir. Amniyosentez küçük bir düşük riski içerir: Yaklaşık 200 ila 300 kadından 1'i amniyosentez sonrasında düşük yapar.

Gerek amniyosentez gerekse koryonik doku biyopsisi doğum kusurlarının varlığı hakkında değerli bilgiler sunmakla birlikte aynı zamanda ebeveynler için, doğum kusurunun bulunması halinde bebeğin alınıp alınmaması gibi zor sorunlar ortaya çıkarabilir (Quadrelli & diğerleri, 2007; Zhang & diğerleri, 2010). Koryonik doku biyopsisi böyle bir kararın daha önce, hamileliğin ilk 12 haftasının sonunda, kürtajın daha güvenli ve daha az travmatik olduğu bir dönemde verilmesine olanak tanır. Daha önceki raporlarda koryonik doku biyopsisinin amniyosenteze göre daha fazla düşük riski taşıdığının belirtilmesine karşın, ABD'de 40.000'den fazla hamilelik üzerinde yapılan bir araştırma CVS için düşük oranlarının 1998 ila 2003 yılları arasında azaldığını ve artık CVS ile amniyosentez arasında düşük riski açısından herhangi bir fark bulunmadığını göstermiştir (Caughey, Hopkins & Norton, 2006).

Hamileliğin 16. ve 18. haftalarında anne kan taraması gerçekleştirilebilir. *Anne kan taraması,* spina bifida (omurilikte meydana gelen bir kusur) ve Down sendromu (Bustamante – Aragones & diğerleri, 2010) açısından yüksek risk bulunan hamilelikleri tespit eder. Bugün yapılan kan testine, annenin kanında bulunan üç maddeyi ölçmesi nedeniyle *üçlü tarama* adı verilmektedir. Anormal bir üçlü tarama sonucunun ardından bir sonraki aşama genellikle ultrason muayenesi olur. Ultrasonun anormal üçlü tarama sonuçlarını açıklamaması halinde genellikle amniyosentez uygulanır.

Girişimsel olmayan doğum öncesi tanı (NPID), koryonik doku biyopsisi ve amniyosentez gibi işlemlere bir alternatif olarak giderek daha fazla araştırılmaktadır (Susman & diğerleri, 2010). Bu noktada *NPID* daha çok annenin kanında dolaşmakta olan fetal hücrelerinin ayrılması ve incelenmesi ve annenin plazması içindeki hücreden arınmış fetal DNA'nın analizi üzerinde odaklanmaktadır (Prakash, Powell & Geva, 2010).

Araştırmacılar şimdiden *NPID*'yi, babadan alınan ve kistik fibrozis ve Huntington hastalığına neden olan genleri test etmede başarı ile kullanmışlardır. Ayrıca *NPID*'nin hamile kalınmasının ardından beş hafta gibi kısa bir süre sonra bebeğin cinsiyetinin ve Down sendromunun belirlenmesinde kullanılma potansiyeli araştırılmaktadır (Avent & diğerleri, 2008). Bir bebeğin cinsiyetinin ve çeşitli hastalık ve kusurlarının bu kadar erken bir dönemde tespit edilebilmesi çiftlerin hamileliği sonlandırmaya teşvik edilmeleri ile ilgili etik sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Benn & Chapman, 2010).

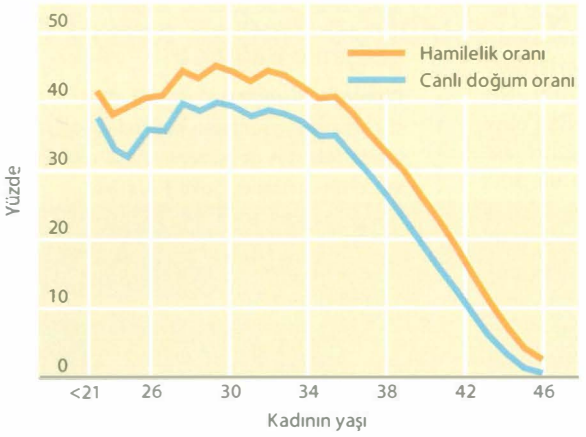
gelişimle **bağlantı**

Biyolojik süreçler: Koryonik doku biyopsisi ve amniyosentezin kullanılabildiği aşamada fetüsün gelişiminin nasıl olduğunu keşfedin. 3. Bölüm, Şekil 3.3, s. 84.

KISIRLIK VE ÜREME TEKNOLOJİSİ

Biyolojik bilgilerde son zamanlarda kaydedilen ilerlemeler, aynı zamanda kısır olan kişiler için de pek çok seçenek sunmaktadır (Kamel, 2010). Amerika Birleşik Devletlerindeki çiftlerin yaklaşık yüzde 10 ila 15'i, doğum kontrolü olmaksızın 12 ay boyunca düzenli cinsel birleşme sonrasında hamile kalınamaması olarak tanımlanan kısırlıkla karşı karşıya kalmaktadırlar. Kısırlığın nedeni kadından ya da erkekten kaynaklanabilir (Verhaak & diğerleri, 2010; Walsh, Pora & Turek, 2009). Kadın yumurtlamıyor, (döllenme için yumurtaların serbest bırakılması), anormal yumurtalar üretiyor,

In vitro fertilizasyon (tüp bebek) işleminin bir parçası olarak bir insan yumurta hücresine insan spermi enjekte etmek için mikro iğne kullanan bir teknisyen. Enjekte edilen sperm yumurtayı döller ve sonuç olarak ortaya çıkan zigot embriyonik gelişimin erken dönemine ulaşana kadar laboratuar ortamında büyütülür. Daha sonra ise uterusa yerleştirilir.

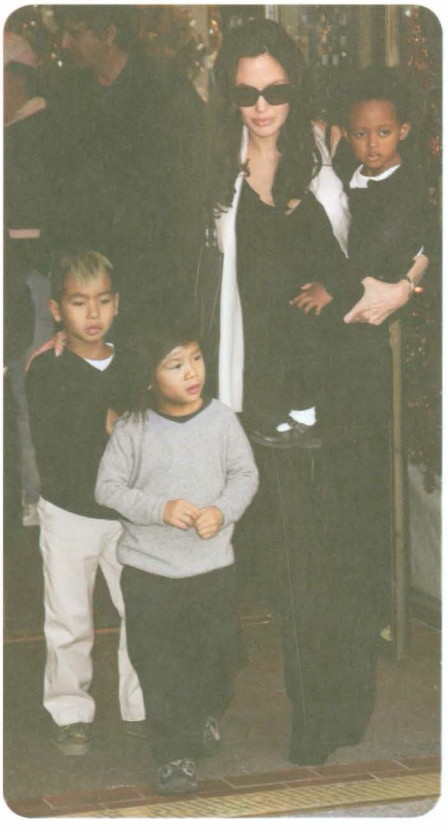


ŞEKİL 2.9
İN VİTRO FERTİLİZASYONUN BAŞARI ORANLARI KADININ YAŞINA GÖRE DEĞİŞİKLİK GÖSTERİR

yumurtanın normalde rahme ulaşmak için geçtiği fallop tüpleri tıkalı ya da embriyonun uterusa yerleşmesini engelleyen bir hastalığa sahip olabilir. Erkek ise çok az sayıda sperm üretiyor, spermleri hareketsiz (yeterli hareket etme kabiliyetinden yoksun) ya da kanalları tıkalı olabilir (Kini & diğerleri, 2010).

Amerika Birleşik Devletlerinde her yıl 2 milyondan fazla çift kısırlıklarına çare bulunması için yardıma başvurmaktadır. Bazı kısırlık durumlarında cerrahi müdahale nedeni ortadan kaldırabilmekte, diğerlerinde ise hormona dayalı ilaçlar çocuk sahibi olma olasılığını arttırabilmektedir. Her yıl kısırlıklarına çare bulunması için yardıma başvuran 2 milyon çiftten yaklaşık 40.000'i ileri teknoloji destekli üreme yöntemlerini denemektedir. Şu ana kadar en sıklıkla kullanılan teknik ise yumurta ve spermin bir laboratuar kabında birleştirilmesi olan in vitro fertilizasyon (IVF) yöntemidir. Yumurtalardan bazılarının başarılı bir şekilde döllenmesi halinde döllenen bu yumurtalardan bir ya da daha fazlası kadının uterusuna aktarılmaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri tarafından gerçekleştirilen ulusal bir çalışma (2006) IVF'te başarı oranının annenin yaşına bağlı olduğunu ortaya koymuştur (Bkz. Şekil 2.9)

Yeni üreme teknolojileri ile aile kurulması, bunun çocuklara yönelik fiziksel ve psikolojik sonuçları hakkında önemli soruları gündeme getirmektedir (Steel & Sutcliffe, 2010; Wisborg, Ingerslev & Henriksen, 2010). Kısırlık tedavisinin sonuçlarından biri çoğul doğumların sayısındaki artıştır. Artık kısırlık tedavisi ile - in vitro fertilizasyon dahil - gerçekleştirilen hamileliklerin yüzde yirmi beş ila otuzu çoğul doğumla sonuçlanmaktadır. Son zamanlarda gerçekleştirilen bir *meta analiz* (etkinin gücünü belirlemek için birden fazla çalışmanın sonucunu birleştiren istatistiksel bir teknik) in vitro fertilizasyon (tüp bebek) ikizlerinin düşük doğum ağırlığı riskini biraz artırdığını ortaya koymuştur (McDonald & diğerleri, 2010) ve bir başka meta analizde ise in vitro fertilizasyonla gerçekleştirilen tekli doğumlarda doğan çocukların önemli bir düşük doğum ağırlığı riski ile karşı karşıya oldukları bulunmuştur (McDonald & diğerleri, 2009). İn vitro fertilizasyonun uzun vadeli sonuçlarını ele alan bir çalışmayı okumak için *Araştırmalarla Bağlantı* bölümüne bakınız.



Giderek artan sayıda Hollywood starı gelişmekte olan ülkelerdeki çocukları evlat ediniyor. Aktris Angelina Jolie *(yukarıda)* evlat edindiği çocuklarıyla birlikte. Yanında evlat edindiği oğulları Maddox ve Pax ve kucağında evlat edindiği kızı Zahara.

EVLAT EDİNME

Cerrahi ve doğurganlık ilaçlarının bazen kısırlık sorununu çözümlemesine karşın bir başka seçenek ise evlat edinmektir. Evlat edinme, doğumda birbirleriyle ilişkisi olmayan kişiler arasında ebeveyn - çocuk ilişkisinin kurulduğu sosyal ve yasal süreçtir.

Evlat Edinilen Çocukların ve Evlat Edinen Ebeveynlerin Artan Çeşitliliği: Son otuz ila kırk yıldır evlat edinilen çocuklar ve evlat edinen ebeveynlerde bir takım değişiklikler gözlenmektedir (Brodzinsky & Pinderhughes, 2002). 20. Yüzyılın ilk yarısında ABD'de evlat edinilen çocukların çoğu doğumda veya hemen arkasından evlat edinilen sağlıklı, Latin kökenli olmayan Beyaz bebeklerken, son yıllarda kürtaj yasallaşıp doğum kontrolü arttıkça evlat edinilebilecek bebeklerin sayısı azalmıştır. Giderek daha fazla Amerikalı çift – diğer ülkelerden, diğer etnik gruplardan, fiziksel veya zihinsel sorunlu ve ihmal ya da istismar edilen çocukları evlat edinmeye başlamışlardır.

Son otuz ila kırk yılda evlat edinen ebeveynlerde de değişiklikler görülmektedir (Brodzinsky & Pinderhughes, 2002). 20. Yüzyılın ilk yarısında evlat edinen ebeveynlerin çoğu Latin kökenli olmayan Beyaz, orta ya da üst sosyo-ekonomik sınıftan, evli ve herhangi bir engellilik durumu bulunmayan kişilerken, son yıllarda evlat edinen ebeveynlerde görülen çeşitlilik de artmıştır. Bugün pek çok evlat edindirme kurumu evlat edinen ebeveynler için herhangi bir gelir koşulu öne sürmemekte ve bekâr yetişkinler, homoseksüel ve lezbiyen yetişkinler ve yaşlılar da dâhil olmak üzere çeşitli geçmişlere sahip yetişkinlerin çocukları evlat edinmelerine izin vermektedir.

Evlat Edinilen Çocuklara yönelik Sonuçlar: Evlat edinilen çocuklara evlat edinildikten sonra ne olur? Yaşamlarının çok erken dönemlerinde evlat edinilen çocuk-

araştırmalarla bağlantı

İn Vitro Fertilizasyon Yöntemiyle Doğan Çocuklar Ergenlikte Gelişimsel Sonuçlar Açısından Önemli Değişiklikler Gösterir mi?

Boylamsal bir çalışmada 34 in vitro fertilizasyon ailesi, 49 evlat edinen aile ve 38 doğal yöntemlerle çocuk sahibi olmuş aile incelenmiştir (Golombok, MacCallum & Goodman, 2001). Her aile türünde benzer sayıda erkek ve kız çocuk bulunmaktadır. Ayrıca genç ergenlerin yaşları da ailenin türüne göre değişiklik göstermemektedir (ortalama yaş 11 yıl 11 ay).

Çocukların sosyoduygusal gelişimleri (1) anne ile görüşülerek çocuğun yaşamakta olduğu sorunlar hakkında ayrıntılı bilgi almak; (2) çocuğun annesi ve öğretmenine güçlü ve zayıf yönler anketi uygulamak ve (3) okulda işlevsellik, akran ilişkileri ve benlik saygısını ölçen Çocuklar ve Ergenler için Sosyal Uyum Envanterini uygulamak suretiyle değerlendirilmiştir.

İn vitro fertilizasyonla çocuk sahibi olan, evlat edinen ve doğal yöntemlerle çocuk sahibi olan ailelerin çocukları arasında önemli farklılıklar bulunmamıştır. Çocuklar ve Ergenler için Sosyal Uyum Envanterinin sonuçları Şekil 2.10'da gösterilmiştir. Bir başka çalışma ise IVF yoluyla ve normal yolla doğan çocuklar arasında herhangi bir psikolojik farklılık bulunmadığını göstermekle birlikte bu alanda sağlam sonuçlara varmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Goldbeck & diğerleri, 2010).

ŞEKİL 2.10

İN VİTRO FERTİLİZASYON YA DA DOĞAL YOLLARLA SAHİP OLUNAN ÇOCUKLARIN SOSYO DUYGUSAL İŞLEVSELLİĞİ: Bu grafik in vitro fertilizasyon (IVF) ya da doğal yollarla sahip olunan genç ergenlerin sosyoduygusal işlevselliğini karşılaştıran bir çalışmanın sonuçlarını göstermektedir (Golombok, MacCallum & Goodman, 2001). Çalışmada her aile türü için benzer oranda ve benzer yaşlarda erkek ve kız çocuk yer almıştır (ortalama yaş 11 yıl 11 ay). Doğal yollarla sahip olunan grubun ortalamasının biraz daha yüksek olmasına karşın bu büyük olasılıkla tesadüf sonucudur: Gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

lar daha sonra evlat edinilenlere göre daha olumlu sonuçlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bir çalışma evlat edinme süreci ne kadar geç gerçekleşirse evlat edinilen çocukların o kadar daha fazla sorunla karşılaştığını ortaya koymuştur. Evlat edinilen bebekler en az uyum güçlüğü çekerken, 10 yaşından sonra evlat edinilenler en fazla sorunla karşılaşmaktadır (Sharma, McGue & Benson, 1996).

Genel olarak evlat edinilen çocuklar ve ergenlerin evlat edinilmeyenlere göre psikolojik ve okulla ilgili sorunlarla karşılaşma olasılığı daha yüksektir (Keyes & diğerleri, 2008). Örneğin son zamanlarda geçekleştirilen bir meta analiz evlat edinilen çocukların akıl sağlık hizmetlerini kullanma olasılığının evlat edinilmeyen emsallerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Juffer & van IJzendoorn, 2005). Evlat edinilen çocuklar aynı zamanda evlat edinilmeyenlere göre daha fazla davranış sorunu sergilemekle birlikte bu fark küçüktür. Son zamanlarda gerçekleştirilen geniş ölçekli bir çalışmada evlat edinilen çocukların öğrenme güçlüğü yaşama olasılıklarının evlat edinilmemiş emsallerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Altarac & Saroha, 2007).

Evlat edinilen ve edinilmeyen ergenlerin karşılaştırıldığı bir araştırma evlat edinilen ergenler arasında olumlu özelliklerin varlığını ortaya koymuştur. Örneğin, bir çalışmada evlat edinilmiş ergenlerin yasadışı uyuşturucu kullanma ve suç oluşturan davranışlar sergileme olasılığı evlat edinilmemiş olanlara göre daha yüksek olmasına karşın evlat edinilen ergenlerin çekingen olma olasılıkları daha az ve özgeci, şefkatli ve başkalarını destekleyici olmak gibi olumlu sosyal davranışlarda bulunma olasılıkları daha fazladır (Sharma, McGue & Benson, 1996).

Ancak, evlat edinilen çocukların büyük bir çoğunluğu (daha büyük yaşlarda, ırklar arasında ve ulusal sınırlar ötesinden evlat edinilenler dahil) etkili bir şekilde uyum sağlamakta ve bu çocukların ebeveynleri ise evlat edinme kararlarından büyük ölçüde memnun olduklarını ifade etmektedirler (Brodzinsky & Pinderhughes, 2002; Castle & diğerleri, 2009). Son zamanlarda yapılan bir ulusal çalışmada evlat edinilen ve edinil-

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Evlat Edinilen Çocuklara Ebeveynlik Yapmak

Evlat edinilen çocuklara etkili ebeveynlik yapmanın anahtarlarının çoğu biyolojik çocuklarda olduğundan farklı değildir: Destekleyici ve şefkatli olmak, ilgili olmak ve çocuğun davranışını ve bulunduğu yerleri izlemek, iyi iletişim kurmak ve çocuğun benlik kontrolü geliştirmeyi öğrenmesinde yardımcı olmak. Ancak evlat edinilen çocukların ebeveynleri bazı özel durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Fontenot, 2007). Bu ebeveynlerin çocukların evlat edinildiği aile yaşamlarının içerdiği farklılıkları bilmeleri, bu farklılıklar hakkında konuşmaları, biyolojik aileye saygı göstermeleri ve çocuğun benlik vekimlik arayışını desteklemeleri gerekmektedir.

Aşağıda ebeveynlerin evlat edinilen çocukları gelişimlerinin farklı aşamalarındayken karşı karşıya kaldıkları bazı sorunlar ve bu sorunlarla nasıl başa çıkılabileceğine dair bazı öneriler verilmiştir (Brodzinsky & Pinderhughes, 2002):

- Bebeklik: Araştırmacılar evlat edinilmiş ve edinilmemişbebeklerinebeveynlerinekarşıgeliştirdikleri bağlanmayla ilgili çok az farklılık tespit etmişlerdir. Ancak, ebeveynlerin çözümlenmemişkısırlıksorunları bulunması ya da çocuğun ebeveynlerin beklentilerine uygun olmaması halinde bağlanma sorunlu olabilmektedir. Danışmanlar evlat edinecek ailelere gerçekçi beklentiler geliştirmeleri konusunda yardımcı olabilmektedirler.

Anne babaların gelişimlerinin farklı dönemlerinde çocuğa uyum konusundaki stratejileri nelerdir?

- İlk çocukluk: Pek çok çocuğun 4 ila 6 yaşına geldiklerinde nereden geldiklerini sormaya başlamaları nedeniyle, bu dönem çocuklarla evlat edinilme durumları hakkında basit bir şekilde konuşmaya başlamak için uygun bir zamandır (Warshak, 2007). Bazı ebeveynler (geçmişte olduğu kadar çok olmasa da) çocuklarına evlat edinildiklerini söylememeye karar verirler. Bu gizlilik, çocuğun daha sonra evlatedinildiğiniöğrenmesihalindepsikolojikrisklerenedenolabilir.
- Orta ve ileri çocukluk: Çocuklar ilkokul yıllarında kökenlerine daha fazla ilgi göstermeye başlar ve nereden geldikleri, ebeveynlerinin neye benzedikleri ve onları neden terk ettikleri ile ilgili sorular sormaya başlayabilirler.

Çocuklar büyüdükçe evlatedinilmelerikonusundakarmaşıkduygular geliştirerekkendilerinievlatedinenebeveynlerininaçıklamalarınısorgulayabilirler. Evlat edinen ebeveynler için bu duygu ikileminin normal olduğunu kabul etmek önemlidir. Ayrıca, evlat edinen ebeveynlerin evlat edindikleriçocuklarıiçinyaşamıfazlamükemmel kılma istekleri ve kendilerini çocuklarına mükemmel göstermeleri de sorunlara yol açabilecektir. Bunun sonucunda evlat edinilmiş çocuklar çoğunlukla öfke duygularını açığa çıkaramayacaklarını ve sorunları açıkça tartışamayacaklarını hissetmektedirler.

- Ergenlik: Ergenlerin daha soyut ve mantıksal düşünce geliştirme, dikkatlerini vücutları üzerinde yoğunlaştırma ve kimlik arayışına girme olasılıkları yüksektir. Bu özellikler evlat edinilmiş ergenlerin evlat edinilme durumlarını, örneğin kendilerini evlat edinen ebeveynlerinden nasıl farklı göründükleri üzerinde odaklanmak gibi daha karmaşık şekillerde yansıtmaları için temel oluşturur. Evlat edinilmiş ergenler kimlik arayışı içindeyken evlat edinilmiş olma durumlarını kimlikleri ile olumlu bir şekilde bağdaştırmakta güçlük çekebilmektedirler. Evlat edinen ebeveynlerin evlat edinilmiş ergenin kimlik arayışının karmaşıklığını anlamaları ve ergenin uzun kimlik arayışı süresince sabırlı olmaları önemlidir.

Burada ve önceki metinde verilen bilgilere göre akıl sağlığı uzmanları gerek evlat edinen ebeveynlere gerekse evlat edinilmiş çocuklara nasıl yardımcı olabilirler?

meyen genç yetişkinlerin antisosyal davranışları arasında hiçbir fark bulunmamıştır (Grotevant & diğerleri, 2006). Kısa bir süre önce 88 çalışmanın gözden geçirildiği bir araştırmada yine evlat edinilen ve edinilmeyen çocukların yanı sıra ırklar arasında ve aynı ırk içinden evlat edinilenler arasında benlik saygısı açısından hiçbir fark olmadığı ortaya konmuştur (Juffer & van IJzendoorn, 2007). Ayrıca, evlat edinilen çocuklar uzun süre koruyucu ailelerce bakılan ya da kurumsal bakımda kalan çocuklara göre yaşamlarını çok daha iyi idare etmektedirler (Bernard & Dozier, 2008). Çin'de bebekler üzerinde son zamanlarda yapılan bir araştırma, koruyucu aileler ya da kurumlardan evlat edinilen bebeklerin bilişsel gelişimlerinin evlat edinilmelerini izleyen iki ila altı ay içinde iyileşme gösterdiğini ortaya koymuştur (van den Dries & diğerleri, 2010).

Özetle, geçtiğimiz birkaç on yıl boyunca evlat edinme uygulamalarındaki değişiklikler ortalama bir evlat edinilen çocuk ya da ortalama bir evlat edinen ebeveyn hakkında genelleme yapılmasını güçleştirmektedir. Evlat edinme ile ilgili daha fazla bilgi için evlat edinilen çocuklarda etkili ebeveynlik stratejilerini açıkladığımız *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* bölümüne bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Üreme ile ilgili bazı önemli güçlük ve seçimleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Sık uygulanan bazı doğum öncesi tanı testleri nelerdir?
- Kısır insanların çocuk sahibi olmalarında yardımcı olan bazı teknikler nelerdir?
- Evlat edinme çocukların gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- 1. Bölümde veri toplamanın farklı yöntemlerini öğrendik. Doğum öncesi tanı testlerinde kullanılan yöntemleri nasıl nitelendirirsiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

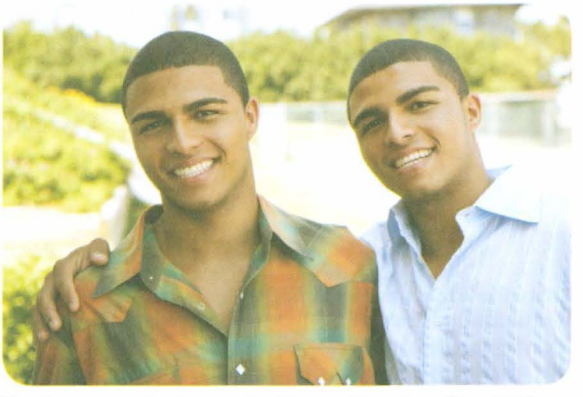
- Çocuk sahibi olamayan bir yetişkin olsaydınız bir çocuğu evlat edinmek ister miydiniz? Neden edinmek isterdiniz? Neden edinmek istemezdiniz?

4 Kalıtım ve Çevre Etkileşimi: Kalıtım-Çevre Tartışması

ÖH4 Kalıtım ve çevrenin, gelişimde bireysel farklılıkların nedenleri olarak nasıl etkileştiklerini açıklar.

- Davranış Genetiği
- Kalıtım - Çevre İlişkileri
- Paylaşılan ve Paylaşılmayan Çevresel Deneyimler
- Epigenetik Görüş ve Gen X Çevre (G X Ç) Etkileşimi
- Kalıtım Çevre Etkileşimi Hakkında Sonuçlar

Kalıtımın etkisini çevreninkinden ayırmak ve her birinin gelişimdeki bireysel farklılıkları yaratmadaki rolünü keşfetmek mümkün müdür? Kalıtım ve çevre etkileştiğinde kalıtım çevreyi ve çevre kalıtımı nasıl etkiler?



İkiz çalışmalarında tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizleri ile karşılaştırılır. Tek yumurta ikizleri genetik olarak birbirleriyle aynı iki organizmaya bölünen tek bir döllenmiş yumurtadan gelişirler. Çift yumurta ikizleri ise farklı yumurtalardan gelişirler ve bunun sonucunda da genetik olarak ikiz olmayan kardeşlerden daha fazla benzer değildirler. *İkiz çalışması yönteminin doğası nedir?*

DAVRANIŞ GENETİĞİ

Davranış genetiği, insan özellikleri ve gelişimindeki bireysel farklılıklar üzerinde kalıtım ve çevrenin etkisinin araştırıldığı alandır. Davranış genetiğinin genetiğin ya da çevrenin bir kişinin özelliklerini ne ölçüde etkilediğini belirlemediğine dikkat ediniz. Davranış genetiği bunun yerine insanlar arasındaki farklılıklardan neyin sorumlu olduğunu – yani insanların genlerindeki farklılıklar, çevre ya da bunların kombinasyonu nedeniyle ne ölçüde farklılık gösterdiklerini bulmaya çalışır (Silberg, Maes & Eaves, 2010). Kalıtımın davranış üzerindeki etkisini araştırmak için davranış genetikçileri çoğunlukla ikizlerden ya da evlat edinme durumlarından yararlanır (Goldsmith, 2011).

En yaygın **ikiz çalışmasında** tek yumurta ikizlerinin (genetik olarak birbirlerinin aynı olan) davranışsal benzerliği ile çift yumurta ikizlerinin davranışsal benzerliği karşılaştırılır. Çift yumurta ikizlerinin aynı rahmi paylaşmalarına karşın genetik olarak herhangi iki kardeşten daha fazla benzer olmadıklarını hatırlayalım. Böylelikle davranış genetiği tek ve çift yumurta ikizleri gruplarını karşılaştırarak tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre genetik olarak daha benzer oldukları temel bilgisinden yararlanmaktadır (Loehlin, 2010). Örneğin bir çalışmada davranış

Davranış genetiği: Kalıtım ve çevrenin insan özellikleri ve gelişimindeki bireysel farklılıklar üzerindeki etkisinin araştırıldığı alandır.

İkiz çalışması: Tek yumurta ikizlerinin davranışsal benzerliği ile çift yumurta ikizlerinin davranışsal benzerliğinin karşılaştırıldığı bir çalışmadır.

Kalıtım - Çevre İlişkisi	Açıklama	Örnekler
Pasif	Çocuklar ebeveynlerinden genetik eğilimler miras alırlar ve ebeveynler aynı zamanda kendi genetik eğilimlerine uyan bir çevre sağlar.	Müziğe yatkınlığı olan ebeveynlerin çocukları da genellikle müziğe yatkın olur ve bu ebeveynlerin çocuklarına müzik yönünden zengin bir çevre sunma olasılıkları yüksektir.
Uyarıcı	Çocuğun genetik eğilimleri çevreden belirli bir özelliği destekleyen uyarılar elde eder. Böylelikle genler çevresel desteği davet eder.	Mutlu ve cana yakın bir çocuk gülümser ve diğerlerinden samimi, dostça tepkiler alır.
Aktif (ortam seçici)	Çocuklar çevrelerinde kendi ilgi alanları ve yeteneklerini yansıtan ve böylelikle genotipleri ile uyumlu olan "ortamlar" ararlar.	Kitaplara ilgisi, spora ya da müziğe yeteneği olan çocuklar için sırasıyla kütüphaneler, spor alanları ve müzik aletlerinin bulunduğu mağazalar çevresel ortam örneklerini oluşturur.

ŞEKİL 2.11
KALITIM – ÇEVRE İLİŞKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

sorunlarının tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha yaygın olduğu ortaya konulmuş ve araştırmacılar bu çalışmanın davranış sorunlarında kalıtımın önemli bir rol oynadığını gösterdiği sonucuna varmışlardır (Scourfield & diğerleri, 2004).

Ancak bazı konular ikiz çalışmalarının yorumlanmasında karışıklığa neden olmaktadır. Örneğin, tek yumurta ikizlerinin çevreleri çift yumurta ikizlerinin çevrelerine göre muhtemelen daha fazla benzerlik içerir. Yetişkinler tek yumurta ikizlerinin benzerliklerini çift yumurta ikizlerininkine göre daha fazla vurgulayabilirler ve tek yumurta ikizleri kendilerini bir "takım" olarak algılayarak çift yumurta ikizlerine göre daha fazla birlikte oynuyor olabilirler. Böyle bir durumda tek ve çift yumurta ikizlerinde gözlemlenen benzerlikler üzerinde çevrenin etkisi oldukça önemli olabilir.

Bir **evlat edinme çalışmasında**, araştırmacılar evlat edinilen çocukların davranışları ve psikolojik özelliklerinin kendilerini evlat edinen ve onlara bir ev ortamı sunan ebeveynlerinkine mi yoksa kalıtımlarına katkıda bulunan biyolojik ebeveynlerininkine mi daha benzer olduğunu bulmaya çalışmaktadırlar (Loehlin, Horn & Ernst, 2007). Bir başka tür evlat edinme çalışması ise evlat edinilen ve biyolojik kardeşleri karşılaştırmaktadır.

KALITIM - ÇEVRE İLİŞKİLERİ

Araştırmacıların ikiz çalışmaları ve evlat edinme çalışmalarının sonuçlarını yorumlarken karşılaştıkları güçlükler kalıtım – çevre etkileşiminin karmaşıklıklarını yansıtmaktadır. Bu etkileşimlerden bazıları, kişilerin genlerinin bu kişilerin maruz kaldıkları çevre türlerini etkileyebileceği anlamına gelen *kalıtım – çevre ilişkileridir*. Bir anlamda kişiler genetik "eğilimlerle" ilişkili ya da bağlantılı olabilecek çevreleri "miras alırlar". Davranış genetikçisi Sandra Scarr (1993) kalıtım ve çevrenin ilişkili olduğu üç durumu tanımlamıştır (Bkz. Şekil 2.11):

- **Pasif genotip - çevre ilişkileri**, çocukla biyolojik olarak ilişkili olan biyolojik ebeveynlerin çocuğa bir yetiştirme ortamı sunmaları nedeniyle oluşurlar. Örneğin, ebeveynlerin zeki olmaya ve ustalıkla okumaya genetik eğilimleri olabilir. İyi okudukları ve okumaktan zevk aldıkları için çocuklarına okunacak kitaplar sağlarlar. Bunun olası sonucu söz konusu ebeveynlerin çocuklarının da, ebeveynlerinden miras aldıkları eğilimler ve kitapla dolu çevreleri göz önüne alındığında, usta okuyucular olacak olmalarıdır.
- **Uyarıcı genotip - çevre ilişkileri**, çocuğun özellikleri belirli çevre türlerini uyardığı için ortaya çıkarlar. Örneğin, aktif ve gülümseyen çocuklar pasif ve sessiz çocuklara göre daha fazla sosyal uyaran alırlar. İşbirlikçi ve dikkatli çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerden işbirlikçi olmayan ve dikkati dağınık çocuklara göre daha iyi ve eğitici tepkiler alırlar.
- **Aktif (ortam seçici) genotip - çevre ilişkileri**, çocuklar uyumlu ve uyarıcı ortamları aradıklarında ortaya çıkarlar. *Ortam seçici* kişinin yeteneklerine uygun bir ortam bulması anlamına gelir. Çocuklar etraflarındaki çevreden yanıt verecekleri, öğrenecekleri ya da göz ardı edecekleri bazı unsurlar seçerler. Bu çocukların çev-

Evlat edinme çalışması: Araştırmacıların evlat edinilen çocukların davranışları ve psikolojik özellikleri açısından kendilerini evlat edinen ve onlara bir ev ortamı sunan ebeveynlerinkine mi yoksa kalıtımlarına katkıda bulunan biyolojik ebeveynlerininkine mi daha çok benzediklerini bulmaya çalıştıkları bir çalışmadır.

Pasif genotip - çevre ilişkileri: Çocukla biyolojik olarak ilişkili olan doğal ebeveynlerin çocuğa bir yetiştirme ortamı sundukları zaman var olan ilişkilerdir.

Uyarıcı genotip - çevre ilişkileri: Çocuğun genotipi belirli fiziksel ve sosyal çevre türlerini ortaya çıkardığı durumda var olan ilişkilerdir.

Aktif (ortam seçici) genotip - çevre ilişkileri: Çocukların uyumlu ve uyarıcı buldukları ortamları araştırdıklarında var olan ilişkilerdir.

relerine ilişkin aktif seçimleri kendi özel genotipleri ile ilgilidir. Örneğin cana yakın çocuklar utangaç çocukların aksine insanlarla etkileşim içinde olabilecekleri sosyal ortamları arama eğilimi gösterirler. Müziğe yatkınlığı olan çocukların yeteneklerini başarıyla sergileyebilecekleri müzik çevrelerini seçme olasılıkları yüksektir. Bu "eğilimlerin" nasıl ortaya çıktığı epigenetik görüş başlığı altında kısaca açıklanacaktır.

Scarr'ın gözlemlerine göre bu üç tür genotip – çevre ilişkilerinin göreli önemi çocuklar bebeklikten ergenliğe doğru gelişirken değişiklik gösterir. Bebeklikte çocukların maruz kaldıkları çevrenin büyük bir bölümünü yetişkinler sağlar. Bu nedenle pasif genotip – çevre ilişkileri, deneyimlerini ailenin etkisinin dışına taşıyabilen ve kendi çevrelerini oluşturabilen daha büyük çocuklar ve ergenlere göre bebekler ve küçük çocukların yaşamlarında daha yaygındır.

PAYLAŞILAN VE PAYLAŞILMAYAN ÇEVRESEL DENEYİMLER

Davranış genetikçileri, çevrenin bireyler arasındaki farklılıklar üzerindeki rolünü anlamamız için paylaşılan ve paylaşılmayan çevreleri birbirinden ayırmamız gerektiğini savunmuşlardır. Bir başka deyişle çocukların aynı evde yaşayan diğer çocuklarla paylaştıkları ve paylaşılmayan deneyimleri göz önüne almamız gerekir (Burt, McGue & Iacono, 2010; Cerda & diğerleri, 2010).

Paylaşılan çevresel deneyimler, ebeveynlerin kişilikleri ve entelektüel yönelimleri, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve içinde yaşadıkları çevre gibi kardeşlerin ortak deneyimleridir. Buna karşılık **paylaşılmayan çevresel deneyimler** ise bir çocuğun gerek aile içinde gerekse dışında bir kardeşi ile paylaşmadığı özel deneyimleridir. Aile içinde yaşanan deneyimler bile "paylaşılmayan çevrenin" bir bölümünü oluşturabilirler. Örneğin ebeveynler genellikle her kardeşle farklı bir etkileşim içinde olurlar ve kardeşlerin ebeveynlerle etkileşimi de farklıdır. Kardeşlerin çoğunlukla farklı akran grupları, farklı arkadaşları ve farklı öğretmenleri vardır.

Tenis yıldızları Venus ve Serena Williams. *Büyürken maruz kaldıkları ve tenis yıldızı olmalarına katkıda bulunan paylaşılan ve paylaşılmayan deneyimler neler olabilir?*

Davranış genetikçisi Robert Plomin (2004) paylaşılan çevrenin çocukların kişilikleri ve ilgi alanlarındaki değişimin oldukça az bir bölümünü açıkladığını ortaya koymuştur. Bir başka deyişle iki çocuk aynı çatı altında aynı ebeveynlerle birlikte yaşasa da kişilikleri çoğunlukla oldukça farklıdır. Plomin ayrıca, kalıtımın daha önce açıkladığımız kalıtım-çevre ilişkileri yoluyla kardeşlerin paylaşılmayan çevrelerini de etkilediğini savunmaktadır. Örneğin, atletik olmaya yönelik bir genetik eğilim miras alan bir çocuk sporla ilgili çevrelerde daha fazla zaman geçirecek ve müziğe yatkınlık eğilimi miras alan bir çocuk ise müzikle ilgili çevrelerde daha fazla bulunacaktır.

Plomin'in paylaşılan ve paylaşılmayan çevrelerin gelişim üzerindeki rolüne ilişkin yorumundan çıkarılacak sonuçlar nelerdir? Judith Harris (1998, 2009) *Yetiştirme Varsayımında (Nurture Assumption)* ebeveynlerin çocukları ve ergenlerinin davranışında herhangi bir fark yaratmadıklarını savunmuştur. Onlara ister bağırın, ister sarılın, ister kitap okuyun, isterse onları görmezden gelin. Harris'e göre bunlar nasıl bir kişi olacaklarını etkilemeyecektir. Harris, genlerin ve akranların çocukların ve ergenlerin gelişiminde ebeveynlerinden çok daha önemli olduklarını iddia etmektedir.

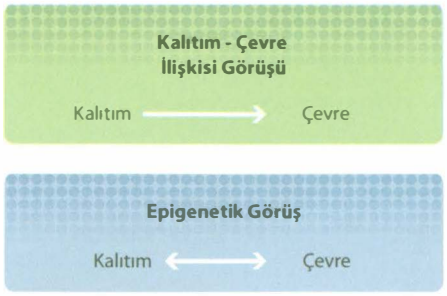
Genler ve akranlar önemli olmakla birlikte Harris'in akranların etkilerine ilişkin açıklamasında akran ortamlarının ve gelişimsel yolların karmaşıklığı dikkate alınmamıştır (Hartup, 2009). Ayrıca Harris ebeveynlerin önemi olmadığını söylemekte haklı değildir. Örneğin, ilk çocukluk yıllarında ebeveynler çocukların akranlarını seçmede ve gelişimlerini dolaylı olarak etkilemede önemli bir rol oynarlar (Baumrind, 1999). Ebeveynlik literatürünün pek çok araştırmayı içeren büyük bir bölümü ebeveynlerin çocukların gelişimindeki önemini belgelemektedir (Meaney, 2010; Schultz & diğerleri, 2009). Biz bu kitabın başından sonuna kadar ebeveynlerin önemli rollerini tartışacağız.

gelişimle **bağlantı**

Ebeveynlik: Ebeveynlikte nicelik mi nitelik mi daha önemlidir? 8. Bölüm, s. 253.

Paylaşılan çevresel deneyimler: Ebeveynlerin kişilikleri ve entelektüel yönelimleri, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve içinde yaşadıkları muhit gibi kardeşlerin ortak deneyimleridir.

Paylaşılmayan çevresel deneyimler: Bir çocuğun gerek aile içinde gerekse dışında bir başka kardeşi ile paylaşmadığı özel deneyimleridir. Böylelikle aile içinde yaşanan deneyimler bile "paylaşılmayan çevrenin" bir bölümünü oluşturabilir.



ŞEKİL 2.12
KALITIM – ÇEVRE İLİŞKİSİNİN VE EPİGENETİK GÖRÜŞLERİN KARŞILAŞTIRMASI

EPİGENETİK GÖRÜŞ VE GEN X ÇEVRE (G X Ç) ETKİLEŞİMİ

Eleştirmenler, kalıtım - çevre ilişkisi kavramının gelişimin belirlenmesinde kalıtıma çok fazla tek taraflı etki yüklediğini, çünkü bu ilişkinin kendisinin şekillendirilmesinde önceki çevresel etkilerin rolünün göz önüne alınmadığını öne sürmektedirler (Gottlieb, 2007; Meaney, 2010). Ancak bu bölümün başında genlerin nasıl işbirliği içinde olduklarından ve kişilerin özelliklerini bağımsız bir şekilde değil de daha çok çevre ile etkileşim içinde belirlediklerinden söz etmiştik.

Epigenetik Görüş, Gilbert Gottlieb (2007) işbirlikçi gen kavramı ile aynı doğrultuda, gelişimin kalıtım ile çevre arasında devam eden iki yönlü bir alış veriş olduğunu ifade eden **epigenetik görüşü** vurgulamaktadır. Şekil 2.12 kalıtım – çevre ilişkisini ve gelişimin epigenetik görüşlerini karşılaştırmaktadır.

Şimdi epigenetik görüşü yansıtan bir örneğe bakalım. Bir bebek döllenme sırasında genlerini her iki ebeveyninden de alır. Doğum öncesi gelişim sırasında toksinler, beslenme ve stres bazı genleri işlevselliklerini durdurmaları yönünde etkilerken diğerlerinin ise daha güçlü ya da daha zayıf olmalarına neden olurlar. Bebeklik döneminde de toksinler, beslenme, stres, öğrenme ve teşvik gibi aynı çevresel etkiler, genetik faaliyet üzerinde ve doğrudan davranışın altında yatan sinir sisteminin faaliyetinde değişikliğe neden olmaya devam ederler. Kalıtım ve çevre bir kişinin zekâsını, mizacını, boyunu, ağırlığını, bir beyzbol topunu fırlatma kabiliyetini, okuma kabiliyetini, vb. üretmek için birlikte çalışır – ya da işbirliği yaparlar (Gottlieb, 2007; Meaney 2010).

Gen × Çevre (G × Ç) Etkileşimi: Giderek daha fazla sayıda çalışmada, belirli DNA dizinlerini içeren etkileşimler de dahil olmak üzere kalıtım ve çevre etkileşiminin gelişimi nasıl etkilediği araştırılmaktadır (Caspi & diğerleri, 2010; Keers & diğerleri, 2010; Wright & Christiani, 2010). Bir araştırma çalışması, 5-HTTLPR etiketli bir genotipin (nörotransmitter serotonin içeren bir gen) kısa haline sahip olan kişilerin, aynı zamanda stresli bir yaşam sürmeleri halinde depresyona maruz kalma risklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Caspi & diğerleri, 2003). Böylelikle söz konusu gen doğrudan depresyon gelişimi ile bağlantılı olmamakla birlikte kişinin depresyona maruz kalıp kalmayacağının tahmin edilmesi için çevresel stres riski ile etkileşmektedir; ancak bazı çalışmalar bu bulguyu desteklememiştir (Goldman & diğerleri, 2010; Risch & diğerleri, 2009). Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışmada küçük çocukken ebeveynlerinden birini kaybeden yetişkinlerin ancak 5-HTTLPR geninin kısa haline sahip olmaları halinde yetişkinliklerinde çözümlenmemiş bağlanma sorunu yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Caspers & diğerleri, 2009). Serotonin taşıyıcı geninin uzun halinin belirli ölçüde koruma ve ebeveyn kaybı ile başa çıkma kabiliyeti sağladığı görülmüştür.

Yukarıda açıklanan araştırma türü **gen × çevre (G × Ç) etkileşimi** – DNA'da ölçülen belirli bir değişikliğin çevrenin ölçülen belirli bir yönü ile etkileşimi – olarak anılır (Caspi & diğerleri, 2010; Seabrook & Avison, 2010). *Farmakogenetik*, kişinin genotipi ve ilaç tedavisini (çevre faktörü) içeren gen – çevre etkileşiminin araştırıldığı çalışma alanıdır (Cheok & diğerleri, 2009; Keers & diğerleri, 2010). Pek çok farmakogenetik çalışmanın amacı, kişinin genotipinin bilinmesi halinde belirli ilaçların daha güvenli ya da daha tehlikeli olup olmadığının bulunmasıdır (Berlin, Paul & Vesell, 2009; Lima & diğerleri, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Bağlanma: Son zamanlarda yapılan bir çalışma bebeğin bağlılığı, duyarlı ebeveynlik ve 5-HTTLPR geni arasındaki bağlantıları ortaya koymuştur. 6. Bölüm, s. 194.

Epigenetik görüş: Gelişimin kalıtım ile çevre arasında devam eden iki yönlü bir alış verişin sonucu olduğunu vurgular.

Gen × çevre (G × Ç) etkileşimi: DNA'da ölçülen belirli bir değişikliğin çevrenin ölçülen belirli bir yönü ile etkileşimidir.

KALITIM VE ÇEVRE ETKİLEŞİMİ HAKKINDA SONUÇLAR

Çekici, popüler ve akıllı bir kızın lisede son sınıfların başkanı olarak seçilmesi halinde bu kızın başarısı kalıtıma mı yoksa çevreye mi bağlıdır? Kuşkusuz yanıt her ikisi de olacaktır.

Kalıtım ve çevrenin göreceli katkıları toplanabilir değildir. Yani, şu kadar doğa ve

şu kadar deneyim bizi biz yapar diyemeyiz. Ayrıca tam genetik ifadenin bir seferde, döllenmede ya da doğum sırasında meydana geldiğini ve bundan sonra da genetik mirasımızı bizi ne kadar idare edeceğini görmek için dünyaya taşıdığımızı söylemek de doğru değildir. Genler, yaşam boyunca pek çok farklı çevrede protein üretirler. Ya da kısmen bu çevrelerin ne kadar zor ya da besleyici olduğuna bağlı olarak bu proteinleri üretmezler.

Yeni ortaya çıkan görüşe göre karmaşık davranışlar insanlara belirli bir gelişimsel yola eğilim sağlayan bazı genetik yüklemeler içerirler (Goldsmith, 2011). Ancak asıl gelişim daha fazlasını: Bir çevreyi gerektirir. Ve bu çevre, aynı miras aldığımız genlerin karışımı gibi karmaşıktır (Duncan, Ziol-Guest & Kalil, 2010; Guavain & Parke, 2010). Çevresel etkiler (ebeveynlik, aile dinamikleri, eğitim ve çevre kalitesi gibi) "yetiştirme" kapsamında bir araya topladığımız şeylerden (virüsler, doğum komplikasyonları ve hatta hücrelerdeki biyolojik olaylar gibi) biyolojik karşılaşmalara kadar uzanır.

Bir an gençlerde şiddetle bir şekilde ilişkili bir genler kümesi olduğunu düşünelim (bu tür herhangi bir kombinasyondan haberdar olmadığımız için bu hipotetik bir örnektir). Bu genetik karışımı taşıyan ergen kendisini seven ebeveynlere, düzenli besleyici yemeklere, sayısız kitaba ve bir dizi yetenekli öğretmene sahip olabilir. Ya da bu ergenin dünyası ebeveynlerinin ihmali, silahların ve suçun günlük olaylar olduğu bir muhit ve yetersiz eğitimden ibaret olabilir. Bu çevrelerden hangisinde söz konusu ergenin genlerinin suçluluğun biyolojik temellerini oluşturma olasılığı daha yüksektir?

Kalıtım ve çevre gelişimin seyrini belirlemek için etkileşimde bulunuyorsa bu gelişime neyin neden olduğu sorusunu yanıtlamak için yeterli midir? İnsanların yaşamı boyunca gelişimleri tamamen genlerinin ve çevrenin insafına mı kalmıştır? Genetik mirasımız ve çevresel deneyimlerimizin gelişimin üzerinde yaygın etkileri vardır (Sameroff, 2010; Wermter & diğerleri, 2010). Ancak gelişime neyin neden olduğunu düşünürken 1. bölümden gelişimin biyoloji, kültür ve bireyin birlikte oluşumu olduğu yönündeki tartışmamızı hatırlayalım. Biz sadece kalıtımımız ve deneyimlediğimiz çevrenin ürünleri değiliz, aynı zamanda çevreyi değiştirerek benzersiz bir gelişimsel yol yaratabiliriz. Bir psikoloğun kısa bir süre önce belirtmiş olduğu gibi:

> Gerçekte hem dünyalarımızın yaratıkları hem de bu dünyayı yaratanlarız. Bizler ... genlerimizin ve çevrelerimizin birer ürünüyüz. Bununla birlikte, ... geleceğimizi şekillendiren nedensellik nehri bugünkü seçimlerimizin içinden akar ... Akıl önemlidir ... Umutlarımız, amaçlarımız ve beklentilerimiz geleceğimizi etkiler. (Myers, 2010, s. 168)

gelişimle bağlantı

Kalıtım - Çevre: Kalıtım – çevre konusu yaşam boyu gelişim çalışmasındaki başlıca tartışma konularından biridir. 1. Bölüm, s. 20.

gelişimle bağlantı

Yaşam Boyu Bakış Açısı: Yaşam boyu bakış açısının önemli bir unsuru biyoloji, çevre ve bireyin birlikte oluşumudur. 1. Bölüm, s. 9.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Kalıtım ve çevrenin gelişimde bireysel farklılıkların nedenleri olarak nasıl etkileştiklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Davranış genetiği nedir?
- Üç tür kalıtım - çevre ilişkileri nelerdir?
- Paylaşılan ve paylaşılmayan çevresel deneyimler kavramları ile kastedilen nedir?
- Gelişimle ilgili epigenetik görüş nedir? Gen X çevre (G X Ç) etkileşimini ne tanımlar?
- Kalıtım - çevre etkileşimi hakkında varılabilecek sonuçlar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Pasif, uyarıcı ve aktif genotip – çevre ilişkilerinden hangisi, bölümün başındaki hikâyede sözü edilen ikizler arasındaki benzerlikleri en iyi açıklar?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Biri size genetik geçmişinizi ve çevresel deneyimlerinizi analiz ettiğini ve çevrenin zekânız üzerinde kesinlikle çok az bir etkisinin olduğu sonucuna vardığını söylüyor. Bu analiz hakkında neler söylerdiniz?

konu bağlantıları

Özellikle fiziksel gelişimle ilgili bölüm ve aynı zamanda da bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim ile ilgili olanlar da dahil olmak üzere izleyen bölümlerde gelişim üzerindeki biyolojik etkileri araştırmaya devam edeceğiz. Örneğin biyolojinin bebeğin kaba ve ince motor becerileri üzerindeki etkisi (4. Bölüm) açık olabilir, ancak aynı zamanda "Cinsel yönelimin biyolojik bir temeli var mıdır?" gibi araştırma sorularını da tartışacağız (13. bölüm). Ayrıca ebeveyn olan ergenlere (11. bölüm) ve genç yetişkinlere baktığımızda üremeyi de inceleyeceğiz. Son olarak, kalıtım ve çevrenin yaşam boyu gelişimin her dönemindeki ikili etkisine değineceğiz.

ileriye bakalım

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

1 Evrimsel Bakış Açısı

ÖH1 Evrimsel bakış açısını yaşam boyu gelişimde tartışır.

Doğal Seçilim ve Uyum Sağlayıcı Davranış

- Doğal seçilim bir türün en iyi uyum sağlayan bireylerinin hayatta kaldığı ve ürediği süreçtir. Darwin doğal seçilimin evrimi tetiklediğini öne sürmüştür. Evrimsel kurama göre uyum sağlayıcı davranış bir organizmanın doğal ortamda hayatta kalmasını destekleyen bir davranış şeklidir.

Evrimsel Psikoloji

- Evrimsel psikoloji, davranışın şekillenmesinde uyum, üreme ve "en güçlü olanın hayatta kalmasının" önemli olduğunu savunur. Büyük bir beyin geliştirmek ve insan toplumlarının karmaşıklığını öğrenmek için çocukluk döneminin uzamasına ihtiyaç duyulduğu evrimsel gelişimsel psikolojinin öne sürdüğü fikirler arasındadır. Baltes'e göre, özellikle üreme gücünün zayıflaması nedeniyle evrimsel seçilimin sunduğu faydalar yaş ilerledikçe azalır. Aynı zamanda kültürel ihtiyaçlar artar. Gelişimle ilgili diğer kuramsal yaklaşımlar gibi evrimsel psikolojinin de sınırlamaları vardır. Bandura "tek taraflı evrimciliği" reddetmekte ve biyoloji ve çevre arasında iki yönlü bir bağlantıyı savunmaktadır. Biyoloji geniş bir kültürel olasılıklar yelpazesine olanak tanır.

2 Gelişimin Genetik Temelleri

ÖH2 Genlerin ne olduğunu ve insan gelişimini nasıl etkilediklerini açıklar.

İşbirlikçi Gen

- DNA'nın kısa parçaları, hücreleri çoğalmaya ve proteinleri birleştirmeye yönlendiren kalıtsal bilgi üniteleri olan genleri oluşturur. Genler bağımsız değil işbirliği içinde hareket ederler.

Genler ve Kromozomlar

- Yeni hücrelerin oluştuğu mitoz ve mayoz süreçleri sırasında kromozomlar çoğaldığı zaman genler yeni hücrelere aktarılır. Bir yumurta ve bir sperm fertilizasyon sürecinde bir araya geldiğinde, ortaya çıkan zigot, babanın spermi ve annenin yumurtasındaki kromozomlardan gelen genleri içerir. Genlerin nesilden nesle bu şekilde aktarılmasına karşın, mayoz sırasında kromozomal parçaların değiş tokuşu, mutasyonlar ve genotip ve fenotip arasındaki ayrım da dahil olmak üzere çeşitli nedenlerle değişkenlik oluşur.

Genetik İlkeler

- Genetik ilkeler baskın – çekinik genleri, cinsiyetle bağlantılı genleri, genetik damgalamayı ve polijenik kalıtımı içerir.

Kromozomal ve Gene Bağlı Anomaliler

- Kromozomal anomaliler 21. kromozomun fazladan bir kopyasının varlığından kaynaklanan Down sendromunun yanı sıra Klinefelter sendromu, kırılgan X sendromu, Turner sendromu ve XYY sendromu gibi cinsiyetle bağlantılı anomalilere yol açar. Gene bağlı anomaliler zararlı genleri içerir. Gene bağlı bozukluklar arasında fenilketonuri ve orak hücreli anemiyi saymak mümkündür. Genetik danışmanlık çiftlere kalıtımsal anomalilere sahip bir çocuk sahibi olma riskleri hakkında bilgiler sunar.

3 Üreme ile ilgili Güçlükler ve Seçimler

ÖH3 Üreme ile ilgili bazı önemli güçlük ve seçimleri tanımlar.

Doğum Öncesi Tanı Testleri

- Bir bebeğin normal bir şekilde gelişip gelişmediğinin belirlenmesi için ultrason sonografisi, fetal MRI, koryonik doku biyopsisi, amniyosentez ve anne kan taraması kullanılır. Girişimsel olmayan doğum öncesi tanı da giderek daha fazla araştırılmaktadır.

Kısırlık ve Üreme Teknolojisi

- Amerikalı çiftlerin yaklaşık yüzde 10 ila 15'i kısırlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta ve bunlardan bazıları cerrahi yöntemler ya da doğurganlık ilaçları ile tedavi edilebilmektedir. Ek bir seçenek ise in vitro fertilizasyondur (tüp bebek yöntemi).

Evlat Edinme

- Evlat edinilen çocuk ve ergenlerin evlat edinilmemiş olan emsallerine göre çok daha fazla sorun yaşamalarına karşın evlat edinilen çocukların büyük bir çoğunluğu etkili bir şekilde uyum sağlayabilmektedir. Evlat edinme olayının gelişimin oldukça erken bir aşamasında gerçekleşmesi halinde bunun çocuk açısından daha iyi sonuçları olacaktır. Son on yıllarda evlat edinme konusunda meydana gelen büyük değişiklikler nedeniyle ortalama bir evlat edinilen çocuk ya da ortalama bir evlat edinen ebeveyn hakkında genelleme yapılması güçleşmiştir.

4 Kalıtım ve Çevre Etkileşimi: Kalıtım-Çevre Tartışması

ÖH4 Kalıtım ve çevrenin gelişimde bireysel farklılıkların nedenleri olarak nasıl etkileştiklerini açıklar.

Davranış Genetiği

- Davranış genetiği kalıtım ve çevrenin insan özellikleri ve gelişimindeki bireysel farklılıklar üzerindeki etkisi ile ilgilidir. İkiz çalışmaları ve evlat edinme çalışmaları davranış genetikçileri tarafından kullanılan yöntemler arasındadır.

Kalıtım – Çevre İlişkileri

- Scarr'ın kalıtım – çevre ilişkileri görüşüne göre kalıtım çocukların yaşadıkları çevrelerin türlerini yönlendirir. Scarr üç genotip – çevre ilişkileri türü tanımlamaktadır: pasif, uyarıcı, aktif (ortam seçici). Scarr bu üç genotip – çevre ilişkileri türünün göreceli öneminin çocuklar geliştikçe değiştiğini savunmaktadır.

Paylaşılan ve Paylaşılmayan Çevresel Deneyimler

- Paylaşılan çevresel deneyimler, ebeveynlerin kişilikleri ve entelektüel yönelimleri, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve içinde yaşadıkları çevre gibi kardeşlerin ortak deneyimleridir. Paylaşılmayan çevresel deneyimler ise bir çocuğun gerek aile içinde gerekse dışında bir kardeşi ile paylaşmadığı özel deneyimleridir. Pek çok davranış genetikçisi kardeşlerin gelişimindeki farklılıkların paylaşılan çevresel deneyimlerden değil paylaşılmayan çevresel deneyimlerden (ve kalıtımdan) kaynaklandıklarını savunur.

Epigenetik Görüş ve Gen × Çevre (G × Ç) Etkileşimi

- Epigenetik görüş, gelişimin kalıtım ile çevre arasında devam eden iki yönlü bir alış verişin sonucu olduğunu vurgular. Gen X çevre etkileşimi DNA'da ölçülen belirli bir değişikliğin çevrenin ölçülen belirli bir yönü ile etkileşimini içerir. G X Ç çalışmalarının sayısı giderek artmaktadır.

Kalıtım Çevre Etkileşimi Hakkında Sonuçlar

- Karmaşık davranışların insanları belirli bir gelişimsel yola yönlendiren bazı genetik yüklemeleri vardır. Ancak, asıl gelişim aynı zamanda çevre de gerektirir ve çevre karmaşıktır. Kalıtım ve çevrenin etkileşimi oldukça kapsanılıdır. Kalıtım ve çevrenin gelişimi etkileme yolları hakkında keşfedilmesi gereken çok şey vardır. Kalıtım ve çevrenin gelişimin üzerinde yaygın etkileri olmasına karşın insanlar çevreyi değiştirerek benzersiz bir gelişimsel yol yaratabilirler.

anahtar **kelimeler**

aktif (ortam seçici) genotip - çevre ilişkileri 72
davranış genetiği 71
DNA 58
Down sendromu 62
epigenetik görüş 74
evlat edinme çalışması 72
evrimsel psikoloji 55
fenilketonuri 63
fenotip 60
fertilizasyon 59
gen X çevre (G X Ç) etkileşimi 74
genler 58
genotip 60
ikiz çalışması 71
kırılgan X sendromu 62
Klinefelter sendromu 62
kromozomlar 58
mayoz 59
mitoz 59
orak hücreli anemi 63
pasif genotip - çevre ilişkileri 72
paylaşılan çevresel deneyimler 73
paylaşılmayan çevresel deneyimler 73
Turner sendromu 63
uyarıcı genotip - çevre ilişkileri 72
XYY sendromu 63
zigot 59

anahtar **kişiler**

Albert Bandura 56
Charles Darwin 54
David Buss 55
David Moore 58
Gilbert Gottlieb 74
Judith Harris 73
Paul Baltes 56
Robert Plomin 73
Sandra Scarr 72
Steven Jay Gould 57
Thomas Bouchard 53

bölüm 3

DOĞUM ÖNCESİ GELİŞİM VE DOĞUM

bölüm anahatları

1 Doğum Öncesi Gelişim

Öğrenme Hedefi 1 Doğum öncesi gelişimi açıklar.

Doğum Öncesi Gelişim Evreleri
Doğum Öncesi Gelişimde Teratoloji ve Hasarlar
Doğum Öncesi Bakım
Doğum Öncesi Normal Gelişim

2 Doğum

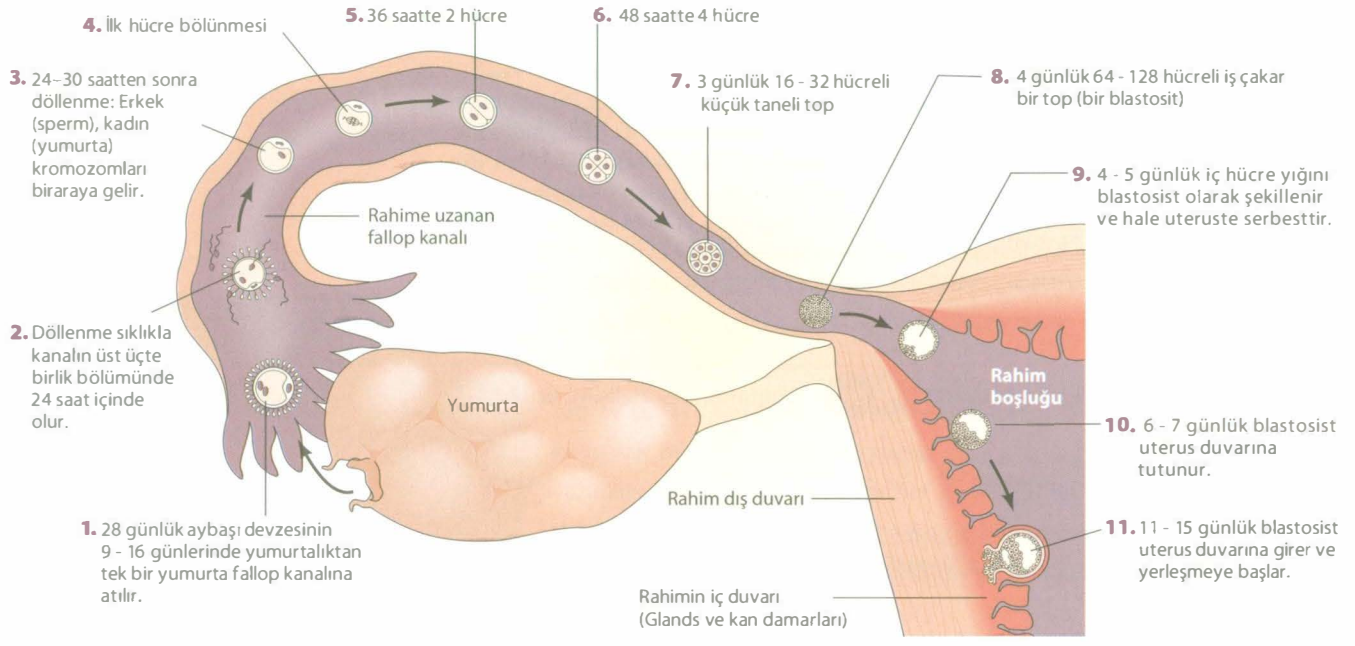
Öğrenme Hedefi 2 Doğum sürecini açıklar.

Doğum Süreci
Yenidoğan'ın Değerlendirilmesi
Zamanından Önce ve Düşük Doğum Ağırlıklı Doğan Bebekler

3 Doğum Sonrası Dönem

Öğrenme Hedefi 3 Doğum sonrası gelişim dönemindeki değişimleri açıklar.

Fiziksel Uyum
Duygusal ve Psikolojik Uyum
Bağ Kurma



ŞEKİL **3.1**

GERMİNAL DÖNEMDEKİ ÖNEMLİ GELİŞMELER: Döllenmeden tam bir hafta sonra blastosist hücreleri özelleşmeye başlamıştır. *Germinal dönem blastosistin uterus duvarına yuvalanmasıyla sonlanır.*

şım sistemi, kemikler ,kaslar, boşaltım ve üreme sistemleri bu tabakadan oluşur. Ektoderm son tabakadır ve sinir sistemi ve beyin, duyusal alıcılar (örneğin, kulaklar, burun ve gözler) ve cilt kısımlar (örneğin, saç,,tırnaklar) bu tabakadan oluşur.

Embriyo'nun üç tabakası biçimlenirken, destek sistemleri hızla gelişir. Bu yaşam destek sistemleri, amnion, göbek kordonu (her ikisi de annenin bedeninden değil döllenmiş yumurtadan gelişir) ve plasentadır. **Amnion**, gelişmekte olan embriyonun yüzeceği içi temiz su dolu bir torba veya bot gibidir. Amnion sıvısı nem ve ısı derecesi açısından olduğu kadar şok geçirmezlik açısından da kontrollü bir çevre sağlar. **Göbek kordonu** iki arter ve bir ven içerir ve bebeği plasentaya bağlar. **Plasenta**, içinde anne ve bebeğin iç, içe olup birbiriyle birleşmeyen küçük kan damarlarının bulunduğu yuvarlak biçimli bir doku grubundan oluşur.

Şekil 3.2, müstakbel anne ve gelişmekte olan organizmadaki kan akışını, göbek kordonu ve plasentayı gösterir. Çok küçük moleküller – bebeğin kanından sindirim atıkları, karbondioksit olduğu kadar, annenin kanından da oksijen, su ve tuz –anne ile fetüs arasında ileri geri geçiş yaparlar (Wick & diğerleri, 2010). Geniş moleküller plasenta duvarından geçemez; birçok bakteriler, anneye ait atıklar gibi zararlı maddeler ve kırmızı kan hücreleri bunlara dahildir. Maddelerin plasenta bariyerini aşarak geçişini sağlayan mekanizma karmakarışıktır ve halen tamamen anlaşılmış değildir (Barta & Drugan, 2010).

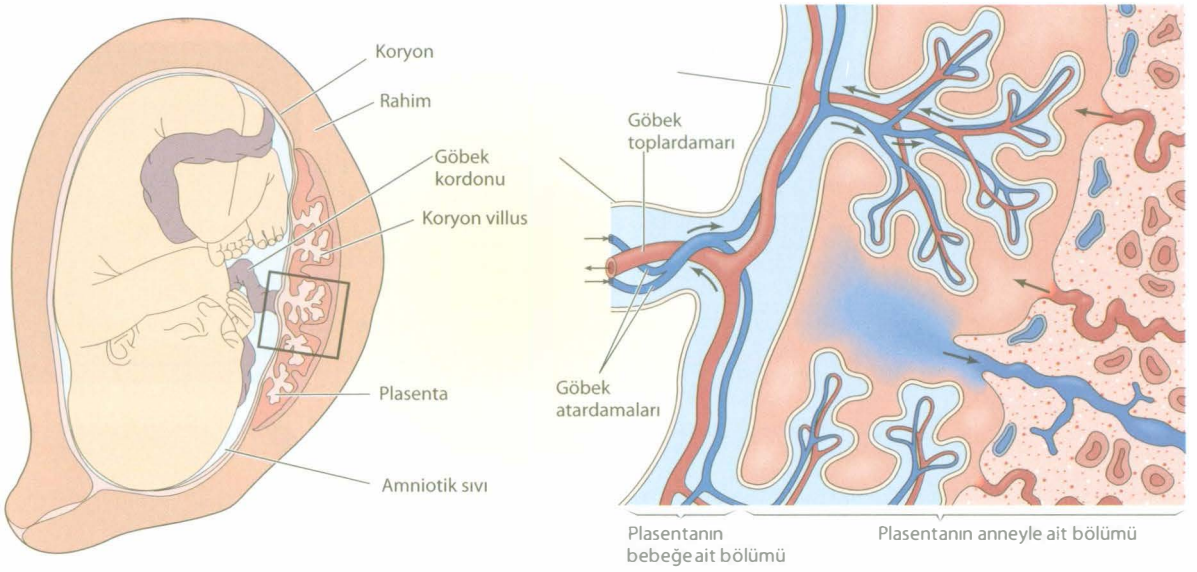
Kadınların çoğu hamile olduklarını anladıklarında, önemli organlar biçimlenmeye başlamıştır. **Ortagenez;** doğum öncesi gelişimin ilk iki ayında organ oluşum sürecine verilen isimdir. Organlar oluşurken özellikle çevresel değişikliklere karşı duyarlık fazladır (Rojas & diğerleri, 2010; Torchinsky &Toder, 2010). Döllenmeden sonra 3. haftada sinir hücreler kanalı (nöral tube) nihayette sipiral kord şeklini alır. Yaklaşık 21 günlük iken gözler ortaya çıkmaya, ve 24. günde

Amnion: Gelişmekte olan embriyonun içinde yüzdüğü temiz sıvı ile kaplı bir torba veya bot şeklinde yaşam destek sistemidir.

Göbek Kordonu: Bebeği iki atar damar ve bir toplardamar ile plasentaya bağlayan yaşam-destek sistemi

Plasenta: İçinde anne ve bebeğin küçük kan damarlarının sarmal olduğu disk biçiminde doku grubundan oluşmuş yaşam –destek sistemidir.

Organogenez: Doğum öncesi gelişimin ilk iki aylık süresinde yer alan organ oluşumu.



ŞEKİL 3.2

PLASENTA VE GÖBEK BAĞI: Sağdaki şekilde boşluğa bağlanan bölge büyütüldü. Oklar kan akışı yönünü gösterir. Anne karnı plasenta bölgesine rahim atardamarlarıyla akar ve rahim toplardamarı ile annenin dolaşımı için geri döner. Bebek kanı göbek bağı atardamarlarıyla plasentaya akar ve göbekbağı toplardamarı ile fetal dolaşımı için geri döner. Materyallerin değişimi anne ve bebeğe kan sağlamaları ayıran bir tabakada gerçekleşir, böylece kanlar asla temas etmez. *Plasenta bariyerlerinin nasıl çalıştığı ve önemi hakkında neler bilinir?*

kalp oluşumu için hücreler farklılaşmaya başlar. 4. hafta boyunca ürogenital sistem belirginleşir, kol ve bacaklar tomurcuk halinde ortaya çıkar. Kalbin dört bölümü biçim alır ve kan damarları ortaya çıkar. 5. haftadan 8. haftaya kadar kollar ve bacaklar farklılaşır ve bu zamanda yüz biçimlenmeye başlar ancak halen çok belirgin değildir. Boşaltım sistemi gelişir ve yüz yapısı belirsizdir. 8. haftada gelişmekte olan organizmanın ağırlığı 0,1 gr (1: 30 ounce), boy uzunluğu 2,5 cm (2,54 centimeters) dir.

Fetal Dönem: **Fetal** dönem normal gebeliklerde döllenmeden sonra iki aylıktan doğuma kadar yaklaşık 7 ay devam eden doğum öncesi dönemidir. Bu dönem boyunca büyüme ve gelişme kendi dramatik seyrini sürdürür.

Döllenmeden sonraki 3. ayda fetüs yaklaşık 7,62 cm uzunluğunda ve 85 gr ağırlığındadır. Kollarını ve bacaklarını hareket ettirmekte, ağzını açıp kapamakta, başını çevirmektedir. Tıpkı kolların üst ve alt kısımları eller ve alt uzuvlarda olduğu gibi yüz, alın, göz kapakları, burun ve çene ayırt edilmektedir. Pek çok vaka da genital organlar kız ve erkek olarak tanımlanabilir. Gebeliğin 4. ayının sonunda fetüs 15.24 cm boyunda 113 - 198 gr ağırlığındadır. Bu dönemde büyüme bedenin alt kısımlarında gerçekleşir. İlk defa anne bacak ve kol hareketlerini hissedebilir.

Beşinci ayın sonundan itibaren fetüs yaklaşık 30,48 cm uzunlukta ve 0,45 kilograma yakın ağırlıktadır. Cilt yapılaşması biçimlenir-el ve ayak tırnakları gibi.- Fetüs rahimde belirli bir pozisyonu tercih ettiğini göstererek, çok aktif olmaktadır. Altıncı ayın sonundan itibaren fetüs yaklaşık 35,56 cm uzunluğundadır ve ağırlığı da 0.68 kg civarındadır. Gözler, göz kapakları tamamen biçimlenir ve başı ince bir saç tabakası kaplar. Yakalama refleksi vardır ve düzensiz solunum hareketleri ortaya çıkar.

Bireyin doğumundan önceki dokuz ayın tarihi, doğumunu takip eden yetmiş yılın tümünden daha ilginç ve önemli olayları kapsar.

—Samuel Taylor Coleridge

İngiliz Şair ve Deneme Yazarı, 19. yüzyıl

Fetal dönem: Fetal dönem normal gebeliklerde döllenmeden sonra iki aylıktan doğuma kadar yaklaşık 7 ay devam eden doğum öncesi dönemidir. Bu dönem boyunca büyüme ve gelişme kendi dramatik seyrini sürdürür.

Birinci trimester (ilk 3 ay)

Döllenmeden sonraki 4 hafta

- 2.5 mm'den kısa
- Spiral kord, sinir sistemi gastrointestinal sistem, kalp ve akciğerlerin gelişimi başlar
- Amnion kesesi tüm bedenin
- "Zigot" olarak adlandırılır

8 haftalık

- 2.5 cm'nin üstünde
- Yüz, gözler, kulaklar, ağız ve diş
- Kollarını, ayaklarını hareket ettirir
- Beyin oluşmaktadır
- Kalp atışı ultrason ile değerlendirilir
- "Embriyo" olarak adlandırılır

12 haftalık

- Yaklaşık 7.6 cm uzunluğunda ve 2,8 gr ağırlığında
- Kollarını, ayaklarını hareket ettirir
- Parmak izleri vardır
- Gülebilir, kaşlarını çatabilir, hiddetle bakabilir, emebilir ve yutabilir
- Cinsiyeti ayırt edilebilir
- İdrar çıkarabilir
- Fetüs olarak adlandırılır

İkinci Trimester (orta 3 aylar)

16 haftalık

- Yaklaşık 15 cm boyunda ve 11,5 - 20 gr ağırlığındadır
- Kalp atışı hızlıdır
- Cilt ince ve transperant
- İnce kıllar teni örter
- Ayak ve el tırnakları oluşmaktadır
- Amnion sıvısında dönüp yuvarlanabileceği, eşgüdümlü hareketlere sahiptir

20 haftalık

- Yaklaşık 30 cm uzunlukta ve 450 gr ağırlıktadır
- Kalp atışı herhangi bir stetoskopla duyrulur
- Başparmağını emer
- Hıçkırır
- Saçı, kaşı, kirpikleri vardır

24 haftalık

- Yaklaşık 36 cm uzunluğunda ve 450 - 675 gr ağırlığındadır
- Cilt kırışık ve koruyucu bir tabaka ile kaplıdır (vernix caseosal)
- Gözler açıktır
- Atık materyaller bağırsakta toplanır
- Kavraması güçlüdür

Üçüncü Trimester (son 3 aylar)

28 haftalık

- Yaklaşık 41 cm uzunluğunda ve 1350 gr ağırlığındadır
- Beden yağı artmaktadır
- Çok aktiftir
- Tam gelişmemiş solunum hareketleri vardır

32 haftalık

- 42.5 - 46 cm uzunluğunda ve 1800 - 2475 gr ağırlığındadır
- Uyku ve uyanıklık dönemleri vardır
- Seslere tepki verir
- Doğum pozisyonu alabilir
- Tüyler hemen hemen kaybolur

36 - 38 haftalık

- 48 - 50 cm boyunda, 2700 - 3375 gr ağırlığındadır
- Deri daha az kırışıktır
- Cildi saran koruyucu örtü (vernix coseosa) incelir
- Kafa kemikleri yumuşak ve esnektir
- Karaciğerde demir polanmaktadır
- Anneden bağışıklıklar kazanır

ŞEKİL 3.3

DOĞUMÖNCESİ GELİŞİMİN ÜÇ DÖNEMİ: Germinal ve embriyonik evrelerin ikisi de birinci dönemde meydana gelir. Birinci dönemin sonları da, ikinci ve üçüncü dönemler gibi fetal evrenin kısımlarıdır.

Gebeliğin 6 aylık gibi erken döneminde (döllenmeden sonra yaklaşık 24-25'inci haftalar) fetüs ilk kez döl yatağı dışında yaşamını sürdürme şansına sahip olur yani yaşayabilir. Erken doğan bebekler veya gebeliğin 24-27. haftaları arasında doğanların sıklıkla yardıma ihtiyacı olur, çünkü ciğerleri tamamen olgunlaşmamıştır. Yedinci ayın sonundan itibaren fetüs yaklaşık 40 cm uzunluğunda ve 1350 gr ağırlığındadır.

Doğumöncesi gelişimin son iki ayında yağ dokuları gelişir. Çeşitli organ sistemleri (kalp, böbrekler gibi) işlevleri başlar. Sekizinci ve dokuzuncu aylar boyunca fetüsün boyu uzar ve ilave ağırlık kazanır-doğumda ortalama Amerikan bebeği 3400 gr ağırlığında ve 51 cm uzunluğundadır.

Şekil 3.3 doğumöncesi gelişim boyunca başlıca olaylara genel bakışı verir. Gelişim, germinal, embriyonik ve fetal terimleri ile betimlemek yerine şekil 3.3 doğum öncesi gelişimi üçer aylık eşit dönemlere ayırarak trimester olarak adlandırıldığına dikkat ediniz. Germinal ve embriyonik dönemler birinci trimestrede meydana gelir.

Fetal dönem birinci trimester'in sonuna doğru başlar, ikinci ve üçüncü trimestre de devam eder.Yaşayabilirlik (döl yatağı dışında yaşamı sürdürebilmek ikinci trimester'in çok sonlarında oluşur.

Beyin: Doğum öncesi dönemin en çarpıcı özelliklerinden biri beyin gelişimidir (Nelson, 2011). Bebekler doğduklarında 100 milyar **nöron** yahut sinir hücresine sahiptir ve bilgiyi beyinde hücre düzeyinde işlerler. Doğum öncesi gelişim boyunca nöronlar doğru yere yerleşim ve bağıntılı olmaya başlamak için zaman harcarlar. İnsan beyninin temel mimarisi doğum öncesi'nin ilk iki dönemi boyunca oluşur. Tipik bir gelişimde, doğum öncesi gelişimin üçüncü trimesteri ile doğumdan sonraki iki yıl, nöronların bağlantıları ve işlevsellikleri ile karekterizedir (Moulso & Nelson, 2008).

İnsan embriyosu anne rahminde gelişirken sinir sistemi embriyonun arkasında, uzun bir çukur kanal olarak şekillenmeye başlar. Armut biçimindeki bu sinir kanalı döllenmeden sonra yaklaşık 18-24 günlerde biçimlenir, ektoderm dışında gelişir. Kanal, doğumdan sonra yaklaşık 24 günde tepeden kalçaya olan kısmı çevreler. Şekil 3.4, sinir sisteminin doğumdan 6 hafta sonra halen bir kanal görüntüsünde olduğunu gösterir.

Sinir kanalının kapanması ile ilgili iki doğum hasarı anensefali ve spina bifidadır. Fetüs anensefali ise yahut sinir kanalı (nöral tüp) başın bitiminde kapanması başarısızsa beynin en üst bölgeleri gelişemez, bu bebekler, doğum sırasında yahut doğumdan kısa bir süre sonra ölürler (Levene & Chervenak, 2009). Spina bifida alt uzuvlarda çeşitli derecelerde felçliğe sebep olur. Spina bifida'lı bireylerin genellikle, tekerlekli sandalye, koltuk değneği, baston gibi yardımcı araçlara ihtiyaçları vardır. Annenin diabet hastalığı ile şişmanlığı, her ikisi de sinir kanalı hasarlarının gelişimi yönünden fetüsü risk altına sokarlar (McQuire, Dyson & Renfrew, 2010; Yazdy & diğerleri, 2010). Sinir kanalı hasarlarından kadınları korumayı sağlayan bir strateji yeterli miktarda B vitamini, folik asid alımıdır, konu daha sonraki bölümde tartışılacaktır (Rasmussen & Clemmensen, 2010; Shookhoff & Ian Gallicano, 2010).

Normal bir gebelikte, sinir kanalı kapandığında yani olgunlaşmamış nöronların üremesi doğum öncesi dönemin yaklaşık beşinci ayında başlar ve doğum öncesi dönem boyunca devam eder. Yeni nesil sinir hücrelerine nörogenez adı verilir (Kronenberg & diğerleri, 2010). Nörogenezin en fazla artış gösterdiği zaman her dakika tahminen 200.000 gibi çok sayıda sinir hücresinin ürediği zamandır.

Döllenmeden sonra yaklaşık 6-24 haftalarda sinir göçü başlar (Nelson, 2011). Bu hücrelerin orijinal yerlerinden uygun yerleşim bölgelerine doğru hareketlerini ve beynin farklı düzeylerinin, yapısının ve bölgelerinin yaratılışını da içerir (Cozzi & diğerleri, 2010; Kuriyana & Mayor, 2009). Hücre hedeflediği yola doğru göçe başladığında, olgunlaşmalı ve daha karmaşık yapı geliştirmelidir.

Doğumöncesi dönemin yaklaşık 23. haftasında nöronlar arası bağlantı oluşmaya başlar (Moulson & Nelson, 2008). Nöronların yapısı, bağlantıları ve bebeğin beyin gelişimi hakkında bölüm 4 'de daha kapsamlı bilgiler verildi.

Yelyi Nordone, 12, New York Şehri haziran 2008'de Millville, Pa, yakınında spifida kampında havuz kenarında fırlatma faaliyetinde. Spifida kampı spina bifidalı çocukların bir hafta yatılı kalabildikleri bir kamp.

ŞEKİL 3.4

SİNİR SİSTEMİNİN ERKEN OLUŞUMU: Fotoğrafta, 6 haftalık insan embriyosunun sinir sisteminin, ilkel kanal biçimindeki görüntüsü verilmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Beyin Gelişimi: Doğumda bebeklerin beyinlerinin ağırlığı yaklaşık yetişkinlikte erişeceğinin % 25'i kadardır. 4. Bölüm, s. 114.

DOĞUMÖNCESİ GELİŞİMDE TERATOLOJİ VE HASARLAR

Bu bölümün başında tartıştığımız Alex bebek yönünden doğum öncesi gelişim devresi düzgündür. Annesinin döl yatağı o gelişirken onu korudu. Bu korumaya karşın çevre fetüsü pek çok kanıtlanmış yollarla etkileyebilir.

Genel İlkeler: Bir **teratojen** potansiyel olarak doğum hasarına neden olabilecek ya da bilişsel ve davranışsal sonuçları olumsuz olarak değiştirebilecek herhangi bir ajandır (Sözcük Yunanca tera sözcüğünden gelir, canavar anlamını taşır). Çok sayıda teratojen vardır. Bu nedenle, hangi soruna hangi teratojenin sebep olduğunu saptamak zordur. Ayrıca, bir teratojenin etkisinin ortaya çıkışı uzun zaman alabilir. Tüm potansiyel etkilerin yaklaşık yarısı doğumda kendini gösterir.

Doğum hasarlarının nedenini inceleyen çalışma alanına teratoji denir. Teratojenlere bazı maruz kalışlar fiziksel doğum hasarlarına neden olmaz, ancak gelişmekte olan beyni etkileyerek bilişsel ve davranışsal işlevselliği etkiler ,bu çalışma alanına *davranışsal teratoloji* denir.

Belirli bir teratojene maruz kalmada, kalınan zaman, doz ve genetik yatkınlık, hem fetüs veya embriyodaki hasarın şiddeti hem de hasar tipi açısından etkilidir .

- ***Doz:*** Dozun etkisi daha belirgindir. Yüksek dozda olan bir ajanın, ilaç gibi, etkisi de yüksektir.
- ***Genetik yatkınlık:*** Bir teratojenin neden olduğu anormalliğin tipi veya şiddeti,embriyo veya fetüsün genotipi ve hamile kadının genotipi ile bağıntılıdır (Lidrall & Murray, 2005). Örneğin belirli bir ilacı annenin nasıl metabolize ettiği ilacın embriyo veya fetüse geçiş derecesini de etkileyebilir. Bir embriyo veya fetüsün bir teratojene duyarlılığı da onun geno tipine bağlı olabilir (Marruniucci & digerleri, 2009). Aynı şekilde bilinmeyen nedenlerle erkek fetüslerin dişi fetüslerden daha fazla teratojenlerden etkilenmesi olasıdır.
- ***Maruz kalma zamanı:*** Gelişimin bazı noktalarında ortaya çıkan teratojenleri hasarları , diğerlerinden fazladır (Weiner & Buhimhi, 2009s). Germinal dönemdeki hasarlar uterusa implantasyonu bile önleyebilir. Embriyonik dönem fetal dönemden çok daha fazla hassasiyet taşır.

Şekil 3.5 bir teratojene maruz kalma zamanının etkileri hakkında ilave bilgileri özetler. Yapısal bir hasarın en fazla meydana gelme olsılığı organ oluşumunun gerçekleştiği embriyonik dönemin en başlarıdır (Hill, 2007). Bedensel her yapının kendi hasar oluşum dönemi vardır. Bölüm 1'i hatırlayalım. Kritik dönem, belirli deneyim veya olayların gelişim üzerinde uzun süreli etki yarattığı gelişimin çok erken sabit bir zaman dilimidir. Sinir sistemi için kritik dönem (3 .hafta) kollar ve bacaklardan daha erkendir (4. ve 5. haftalar).

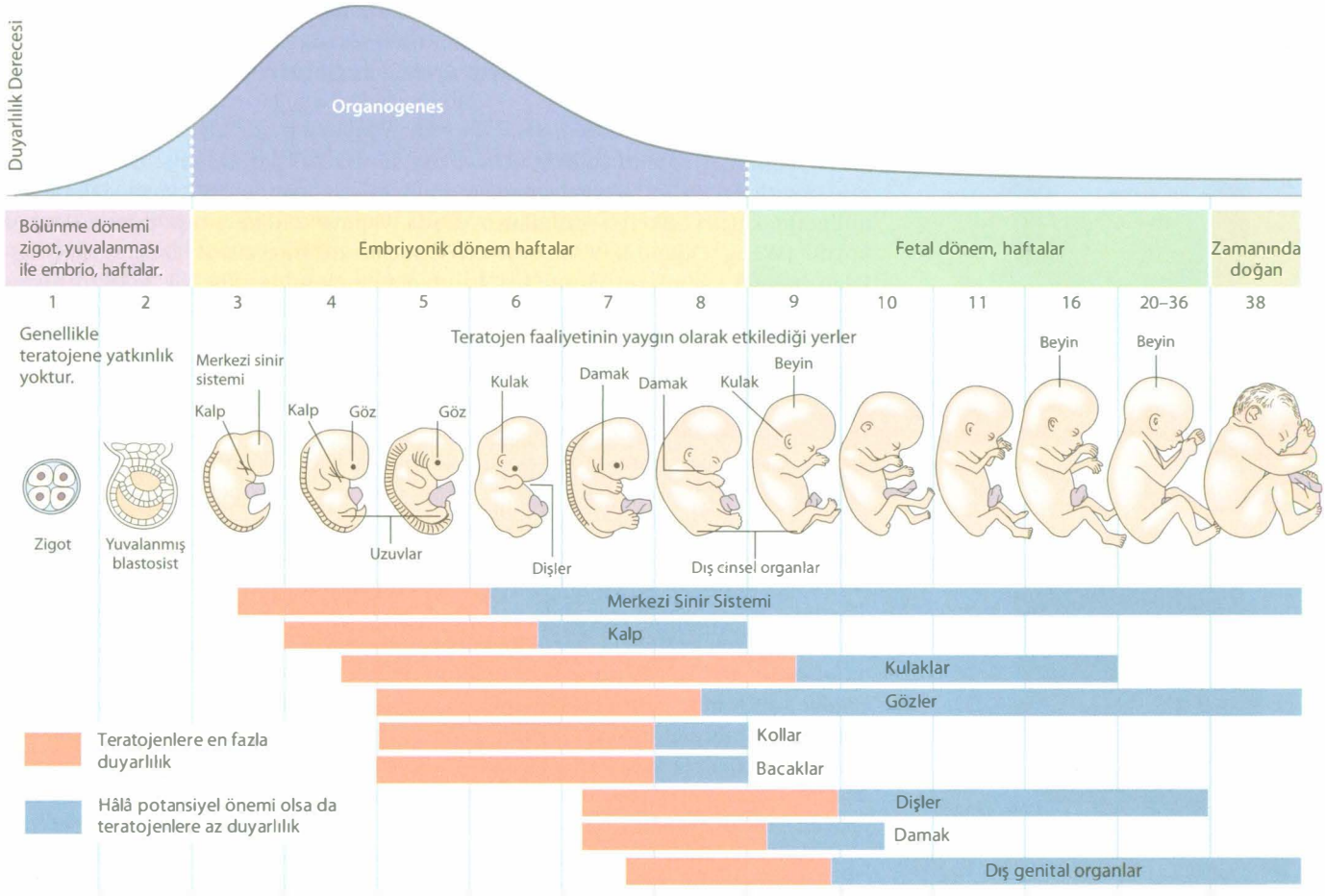
Organogenez tamamlandıktan sonra teratojenlerin anotomik hasara neden olma ihtimali azalır. Bunun yerine fetal dönemde maruz kalınan teratojenler ve etkilerini incelemeye ilaçlarla başlayalım.

Reçeteli ve Reçetesiz İlaçlar: Pek çok Amerika'lı kadına gebeliklerinde ilaç reçeteleri yazılır-özellikle antibiyotikler, ağrıkesiciler ve nefes darlığı ilaçları. Reçeteli ilaçlar, reçetesiz ilaçlar kadar embriyo ve fetüse asla düşünemeyeceği kadar etkili olabilir (Weiner & Buhimmmchi, 2009).

Antibiyotik, streptomisin, tetraksiklin, bazı antidepresanlar, progestin ve sentetik östrojen gibi bazı hormonlar ve akne ilacı Accutane dahil olmak üzere reçeteli ilaçlar teratojen fonksiyonu görebilirler (Bayraktar ve diğerleri, 2010; Teichert ve diğerleri, 2010).

Nöronlar: Beyinde hücre düzeyinde bilgi işlemeyi yürüten sinir hücresi.

Teratojan: 'Canavar' anlamına gelen Yunanca sözcük tera'dan türetilmiştir. Doğum hasarı yaratan bir ajan teratojendir. Doğum hasarlarını inceleyen bilim alanına teratoloji denir.



ŞEKİL **3.5**

TERATOJENLER VE DOĞUM ÖNCESİ GELİŞİMDE ETKİLEME ZAMANLARI: Teratojenlerin neden olduğu tehlikeli yapısal hasarlar en fazla erken embriyonik gelişimdedir. Organogenez dönemi (kırmızı renkli) 6 haftada sonlanır. Daha sonraki teratojen tahribatı fetal dönemde, yapısal hasarlar yerine organ işlev sorunları veya büyümenin durması şeklinde olabilir (mavi-yeşil renkler).

Antidepresanların hamile kadınlar tarafından kullanımı üzerine kapsamlı çalışmalar yapıldı (Pedersen & diğerleri, 2009; Reis & Kalen, 2010; Simoncelli, Martin & Berard, 2010). Yeni bir çalışmada gebeliğin başında SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitors) birden fazla tipini reçete ile kullanan kadınların bebeklerinde kalp hasarlarının yüksek olduğu ortaya kondu (Pedersen & diğerleri, 2009). Bu çalışmada çocukların kalp işlevlerindeki olumsuz etki annelerin gebelik başında bu iki SSRIs (sertraline ve citalopram) aldıklarında yükseldi. Bununla beraber Amerikan Psikiyatristler Derneği ile Amerikan Kadın Doğum Koleji tarafında yeni gözden geçirilen araştırma bulgularına göre her ne kadar bazı çalışmalarda gebelikte antidepresan kullanmanın olumsuz sonuçları bulundu ise de annenin hastalığı veya problemli davranışları gibi doğum sonucunu etkileyebilecek çeşitli değişkenleri kontrol etmedeki başarısızlık hamilelikte anti depresan kullanımı ve doğum sonucu arasında bir ilişki olduğu hakkında yorum yapmayı zorlaştırmaktadır (Yonkers & diğerleri, 2006). Bölümün sonunda gebelikte depresyonu ayrıca tartışacağız.

Reçetesiz ilaçlar arasında diyet hapları, yüksek dozda aspirin de zararlı olabilir (Norgard & diğerleri, 2006). Bununla beraber normal dozda aspirin fetüse etkisi yokken yüksek dozda aspirin kanamaları tetikleyebilir (James, Brancazio,& Price, 2008; Marret & diğerleri, 2010).

Fetal Alkol Spektum Bozukluğu (FASD) pek çok fiziksel bozukluk ve öğrenme güçlüğü ile karakterizedir. FASD'li çocuklardaki, çekik gözlere, basık çenesine ve üst dudağın inceliğine dikkat edin.

Hamile kadının sigara ve kafein kullanımı ile doğacak bebekteki sonuçlar, arasındaki bazı ilişkiler nelerdir?

Fetal alkol spektrum bozukluğu (FASD): Gebelikte yoğun alkol kullanan kadınların çocuklarında ortaya çıkan anormallikler kümesidir.

Psikoaktif İlaçlar: Psikoaktif ilaçlar, duygu durumunu değiştirme, algıyı hafifletme, bilinç durumunu değiştirmede sinir sistemi üzerinde etkili olan ilaçlardır. Yasal olmayan kokain, metamfetamin, marihuana ve eroin kadar nikotin, alkol ve kafeini örnek olarak sayabiliriz.

Kafein: İnsanlar kafeini sıklıkla kahve, çay veya kolalı içerek veya çikolata yiyerek tüketirler. Yakın bir çalışmada gebeliklerinde günde 200 veya daha fazla miligram kafein tüketen kadınların düşük yapma tehlikesi taşıdıklarını ortaya koydu (Weng, Odouli,& Li, 2008). Bu sonuçları dikkate alarak Gıda ve İlaç Teşkilatı hamile kadınların ya hiç kafein tüketmemelerini ya da çok tedbirli tüketmelerini önerir.

Alkol: Hamile kadınların ağır alkol kullanması bebeğe büyük zarar verir. Fetal Alkol Spektrom Bozukluğu (FASB) (Fetal alcohol spectrum disorders-FASD) gebeliklerinde ağır alkol kullanan kadınların çocuklarında görülen problemler ve anomaliler grubudur. Anomaliler arasında yüz bozuklukları, kol, bacak, kalp ve yüz hasarları vardır (Klingenberg & diğerleri, 2010). FASB olan çocukları pek çoğunda öğrenme güçlüğü sorunu vardır ve pek çoğunda zekâ düzeyi ortalamanın altındadır, bazıları da zihinsel engellidir (Dallen & diğerleri 2009). Son çalışmalara göre FASB'li çocuklar ve yetişkinlerin bellek gelişimleri bozulmuştur (Coles & diğerleri, 2010; Pei & diğerleri, 2008). Yakın zamanda yapılan diğer bir çalışmada FASB olan çocukların matematik yeteneğindeki bozukluğun beynin birçok bölgesi ile bağıntılı olduğu bulundu (Lebel & diğerleri, 2008). Bununla beraber FASB bebeği olan pek çok alkolik anne olduğu gibi alkolik olduğu halde bebeği FASB olmayan veya bir çocuğu FASB diğeri normal olan anneler de vardır.

Gebelikte alkol kullanımdaki kriterler nelerdir? Haftada birkaç gün bir veya iki kadeh bira veya şarap veya bir kadeh sert likör fetüse olumsuz etki edebilir, bununla birlikte bu düzeyde alkol kullanımının fetal alkol sendromuna sebep olmayacağı hakkında genel bir fikir birliği vardır. Amerika Genel Cerrahlar Birliği gebelikte alkol kullanılmamasını önerir. Araştırmalar döllenme zamanında alkol tüketiminin akıllıca olmayacağını gösterir. Bir araştırma döllenme haftalarında hem kadının hem erkeğin alkol alımının düşük yapma riskini artırdığını ortaya koydu (Henriksen & diğerleri, 2004).

Nikotin: Hamile kadının sigara kullanımı doğum öncesi gelişimi, doğumu ve doğum sonrası gelişimi olumsuz etkiler (Blood-Siegfried & Rende, 2010). Gebelikte sigara kullanan annelerin çocukları arasında kalple ilgili sorunlar oldukça yaygındır (Feng & diğerleri, 2010; Landau, 2008; Lazic & diğerleri, 2010). Annenin gebelik sırasında sigara kullanımı bebeğin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu geliştirmesi için bir risk faktörü olarak da saptandı (Knopik, 2009; Pinkhardt & diğerleri, 2009). Yakın zamanda araştırmalar çevresel sigara içimlerinin bebeğin düşük doğum ağırlığı riskini yükselttiğini göstermektedir (Leonardi – Bee & diğerleri, 2008).

Kokain: Gebelikte kokain kullanımı embriyo veya fetüsün gelişimine zara verir mi? En tutarlı bulgu, doğum öncesi gelişimde kokaine maruz kalmanın boy, ağırlık ve baş çevresi ölçümlerinde azalmayla bağıntılı oluşudur (Smith & diğerleri, 2001). Aynı şekilde diğer bir çalışmada doğum öncesi kokaine maruz kalma, uyarılma azlığı, etkili öz düzenleme azlığı, fazla heyecanlanma ve 1 aylık iken reflekslerin niteliklerinin düşük düzeyde oluşu (Lester & diğerleri, 2002); 2 yaşında motor gelişimde bozukluk ve 10 yaşlarına kadar yavaş büyüme hızı (Richardson, Goldschmidt, Willford, 2008); davranışsal öz düzenlemede yetersizlik (Ackerman, Riggins & Black, 2010); bilgi işleme süreci ve dil gelişiminde bozukluk (Beeghly & diğerleri, 2006); okulöncesi ve ilk okul çocuklarında dikkat eksikliği

(özellikle dikkati sürdürmede) (Accornero & diğerleri, 2006; Ackerman, Riggins & Black, 2010); destek hizmetlerini kapsayan özel eğitim programlarında bulunma olasılığının artması (Levine & diğerleri, 2008) ile bağıntılıdır.

Bazı araştırmacılar bu bulguların dikkatli kullanılması gerektiğini tartışır (Accornero & diğerleri, 2006). Niçin? Çünkü kakoin kullanan hamile kadınların içinde yaşadığı diğer etkenler (fakirlik, beslenme yetersizliği ve diğer madde bağımlılıkları) sıklıkla çocuklarda görülen sorunlara katkı sağlayanlar olarak dikkate alınmaz (Hurt & diğerleri, 2005). Örnek olarak kokain kullanan anneden doğan çocuklarda büyük olasılıkla nörolojik, tıbbi ve bilişsel yetersizlikler bulunacaktır (Field, 2007; Mayer & Zhang, 2009). Hamile kadınların kokain kullanması asla tavsiye edilmez.

Bu bebek doğum öncesi kokaine maruz kaldı. *Doğum öncesi kokaine maruz kalan bebeklerdeki muhtemel etkiler nelerdir?*

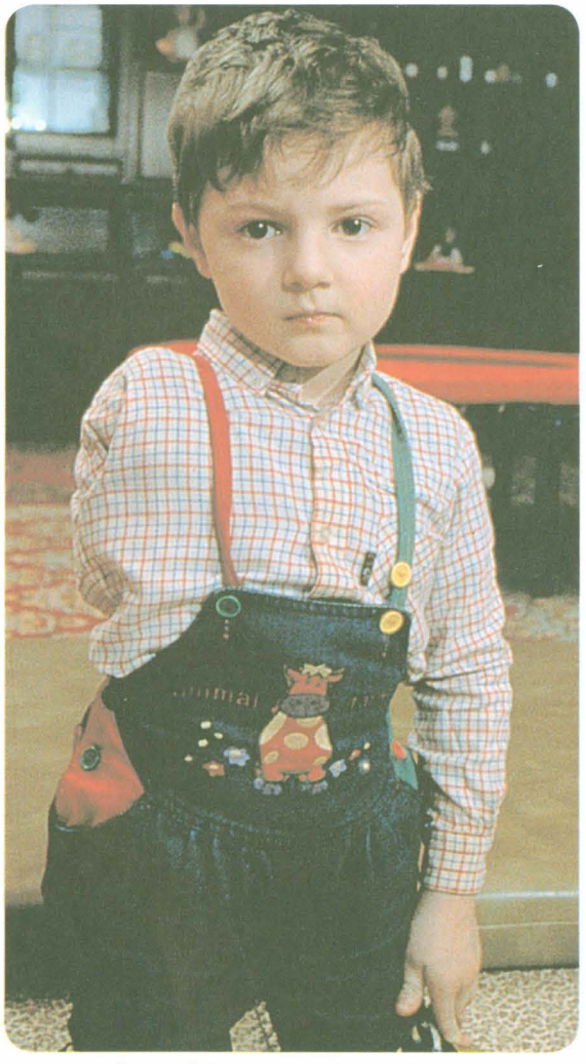
Metamfetamin: Metamfetamin, kokain gibi bireyin sinir sistemini hızlandıran bir uyarandır. Anneleri gebelikte metamfetamin kullanan bebekler, yüksek bebek ölümleri, düşük doğum ağırlığı ve gelişimsel ve davranışsal problemler dahil olmak üzere pek çok sorun yönünden risk altındadır (Forester & Merz, 2007). Yeni bir araştırmada gebelikte metamfetamin kullanan annelerin çocuklarında bellek yetersizliği bulunmuştur (Lu & diğerleri, 2009).

Marihuana: Gittikçe artış gösteren araştırmalarda gebeliklerinde marihuana kullanan kadınların çocuklarında olumsuzluklar bulundu. Örneğin, yeni bir araştırmada doğum öncesi marihuana kullanımı çocuklarda düşük zekâ düzeyi ile ilişkili bulundu (Day, Goldschmidt & Thomas, 2006). Kısaca marihuana kullanımı hamile kadınlara önerilmez.

Eroin: Anneleri eroin kullanan bebeklerin doğduklarında pek çok davranışsal problemler yaşadığı defalarca kanıtlandı (Steinhausen, Blattmamn & Pfound, 2007). Bu davranış problemlerini geri çekilme semptomları, titreme, huzursuzluk, normal dışı ağlama, uyku bozukluğu ve bozuk motor denetimi kapsar. Bu çocukların çoğu ilk doğum günlerinde halen davranış problemleri gösterir, dikkat eksikliği ise daha sonraki gelişimde ortaya çıkabilir. Eroin kullanımında en yaygın tedavi yöntemi yenidoğanlarda aşırı geri çekilme semptomları ile ilgilidir (Binder & Vavrinkova, 2008).

Kan Uyuşmazlığı Tipleri: Annenin babanın kan tipleri arasındaki uyuşmazlık doğum öncesi gelişimde diğer bir risk olarak önem taşır. Kan tipleri kırmızı kan hücrelerinin yapı yüzeyindeki farklılaşmada oluşur. Kırmızı kan hücrelerinin yüzeyindeki bir kan tipi ailevi kan grubunu yansıtır. A, B, 0 ve AB, ikinci farklılaşma Rh-, Rh+ olarak adlandırılan kan tiplerini oluşturur. Eğer Rh faktörü olarak isimlendirilen yüzeysel bir belirleyici bireyin kımızı kan hücrelerinde varsa birey RH pozitiftir, eğer Rh işareti yoksa kişiye Rh negatif denir. Eğer hamile bir kadın Rh negatif ise ve eşi Rh pozitif ise fetüs Rh pozitif olabilir. Eğer fetüsün kanı Rh pozitif ve annenin kanı Rh negatif ise annenin bağışıklık sistemi fetüse hücum ederek antikorlar üretebilir. Bu durum düşük doğum ağırlığı, anemi, kalp hasarları, beyin hasarları, sarılık hatta doğum sonrası ölüm gibi durumları kapsayan herhangi bir problemle sonlanabilir (Moise, 2005).

Genellikle Rh negatif annenin ilk Rh pozitif bebeği, risk altında değildir fakat sonraki her gebelikte risk artar. İlk çocuğun doğumundan sonra ilk üç gün içinde anneye yapılacak aşı (RhoGAM) annenin bedenini daha sonraki gebeliklerinde herhangi bir Rh pozitif fetüse hücum edecek antikor yapımından koruyabilir. Aynı şekilde Rh uyuşmazlığından etkilenen bebeğe doğumdan önce veya hemen sonra kan değişimi yapılabilir (Flegal, 2007)



Çernobilde nükleer gücün patlaması Ukrayna bitki örtüsüne, çevreye yayılan radyoaktif maddeleri bulaştırdı. Binlerce bebek, nükleer bulaşma sonucunda, kolu olmayan bu çocuk gibi sağlık problemleri veya sakatlıklarla doğdu.

Çevresel Tehlikeler: Modern endüstriyel dünyamızın pek çok özelliği fetüs ve embriyoyu tehlikeye sokabilir. Fetüs veya embriyoya karşı özgün tehlikelerden bazıları radyasyon, zehirli atıklar ve diğer kimyasal kirlenmedir (O'Connor & Roy, 2008) .

X-ışınlarının yaydığı radyasyon özellikle kadınların gebeliğinden henüz haberdar olmadıkları döllenmeden sonraki ilk birkaç hafta içinde gelişmekte olan fetüs veya embriyonu etkileyebilir (Urbano & Tait, 2004). Kadınlar ve doktorları gerçek veya potansiyel gebelik söz konusu ise X ışınları riskini dikkate almak zorundadır (Baysinger, 2010; Menias & diğerleri, 2007). Bununla birlikte karın bölgesi dışındaki bedenin bir bölümünün X ışınları ile taranmasında kadının karın bölgesinin kurşun ekranla kapatılması halinde güvenli olduğu düşünülür (Brent, 2009).

Çevresel kirlenme ve zehirli atıklar ayrıca doğmamış çocuklar için tehlike kaynaklarıdır. Karbonmonoksit, cıva, kurşun belirli zehirleyiciler kadar tehlikeli kirleticiler arasındadır.

Annenin Hastalıkları: Annenin hastalıkları ve enfeksiyonları plasenta duvarını geçerek bebeğe zarar verebilir ya da doğum sırasında hasara neden olabilir. Kızamıkçık, doğum öncesi hasara neden olan bir hastalıktır. Çocuk sahibi olmayı planlayan kadınlar gebe olmadan önce hastalıklara karşı bağışıklıklarının olup olmadığını belirlemek için bir kan testi yaptırmalıdır (Coonrod & diğerleri, 2008).

Firengi (Cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyon) doğum öncesi dönemin sonlarında –döllenmeden sonra dört ay veya daha sonrasında daha fazla zarar vermektedir. Cilt hasarları ve körlüğe neden olabilecek göz hastalıkları yarattığı hasarlar arasındadır.

Geniş ilgi uyandıran diğer bir enfeksiyon hastalığı genital herpestir. Yenidoğanlar bu virüsle doğum sırasında annenin doğum kanalında temas ederler (Hollier &Wendel, 2008). Doğum kanalında enfeksiyon olan bebeklerin üçte biri ölür, kalanların dörtte birinde beyin hasarı olur. Genital herpes hastalığının doğuma yakın bir tarihte kadına bulaştığı aktif bir vakada yenidoğanı enfeksiyondan korumak için sezeryan doğum yapılabilir (Sellner & diğerleri, 2009).

AIDS, bebeğin bağışıklık sistemini tahrip eden insan bağışıklık yetersizliği virüsünün (HIV) neden olduğu cinsellikle geçen bir enfeksiyon hastalığıdır. Bir anne, bebeğini HIV/AIDS'le üç yolla enfekte edebilir: (1) Gebelik sırasında plasenta yoluyla, (2) doğum sırasında annenin kanı veya sıvıları ile temas yoluyla ve (3)doğum sonrası (postpartum) meme ile beslenme yoluyla. Emzirmeyle AIDS geçişi pek çok gelişmekte olan ülkeler için özellikle bir problemdir (Unicef, 2010). HIV'li annelerden doğan bebekler, (1) hastalıklıdır, HIV belirtileri gösterir, (2)hastalık kapmıştır fakat belirtiler yoktur, (3) hiç hastalık kapmamıştır. Hastalık kapmış ama belirti göstermeyen bir bebekte HIV belirtileri bebek 15 aylık oluncaya kadar gelişecektir.

Daha yaygın bir hastalık olan diabet, kanda şeker düzeyinin yüksekliği ile karakterizedir ve bebeği etkiler (Huda, Brodia & Sattar, 2010; Oostdam & diğerleri, 2009). 1999 - 2005 arasında yapılan geniş ölçekli yeni bir araştırmada kadınların diabetli bebek doğurma oranın ikiye katlandığı, ergenlerdeki diabetin ise beş kez arttığı ortaya çıkmıştır (Lawrence & diğerleri, 2008).

Yeni bir çalışmada yenidoğan fiziksel hasarlı bebeklerin annelerinin diabetli olma olasılığının yüksekliği ortaya kondu (Erikson, 2009). Gebelik diabeti olan kadınlar çok büyük bebekler doğurabilir (4.450 gr ve üzeri) ve bebeklerin kendileri de diabet riski altındadır (Gluck & diğerleri, 2009).

Diğer Ailevi Faktörler: Şimdiye kadar bir kısım ilaçlar, çevresel hasarlar, annenin hastalığı, kan uyuşmazlık tiplerinin embriyo ve fetüse zarar verebileceğini tartıştık. Şimdi de anne ve babanın beslenme, yaş, duygusal durum ve stres gibi doğum öncesi ve sonrasında çocuğun gelişimine etkileyebilen diğer karakteristik özelliklerine yöneleceğiz.

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Koşullar, hastalıklar, annelerin % 30'nun HIV/AİDS'li olduğu Saha Afrikası'nda annelerin büyük çoğunluğu virüsle yakalandıklarından habersizdir. 4. Bölüm, s. 112.

Annenin Diyeti ve Beslenmesi: Gelişmekte olan embriyo veya fetüs annesinin kanından gelen besinler nedeniyle tamamen anneye bağımlıdır (Shapira, 2008). Fetüs veya embriyonun beslenme durumunu annesinin total kalori alımları ve kendisinin mineralleri, vitaminleri, proteinleri alması belirler. Beslenme yetersizliği olan annelerden doğan çocukların diğer çocuklardan daha fazla şekil bozukluğuna sahip olması muhtemeldir.

Gebelik öncesi ve sonrası aşırı kilolu olmak fetüs veya embriyoyu risk altına sokar. Amerika Birleşik Devletlerinde aşırı kilolu hamile kadınların sayısı artmaktadır (Griffiths & diğerleri, 2010; Sullivan & diğerleri, 2010). Araştırmaları gözden geçiren yeni bir çalışmada, gebelikte şişmanlığın, diabet, kısırlık, aşırı gerginlik ve sezaryenle doğumun anneyle ilişkin riskler olarak artış göstermesiyle ilişkili olduğu sonucuna varıldı (Arendas, Qui & Gruslin, 2008). Bu yeniden değerlendirme gebelikte obezliğin fetüsün makrosomia (aşırı doğum ağırlıklı yenidoğan) doğum öncesi ölüm, ölü doğum ve yenidoğum bakım ünitesine (NICU) alınma gibi risklere maruz kalmadaki artışını da kapsadı.

Doğum öncesi normal bir gelişim için annenin beslenmesinin önemli bir özelliği de folikasid ve B kompleks vitaminleridir (Rasmussen & Clemmensen, 2010). Yeni bir çalışmada 34.000 den fazla kadın gebeliklerinden en az bir yıl önce folikasidi tek başına veya multivitamin tabletlerinin içinde aldıklarında 20-28 haftalar arası doğum riskinin %70, 28-32 aylar arası % 50 azaldığı ortaya kondu (Bukowski ve diğerleri, 2008). Diğer yeni bir çalışmada gebeliklerinin ilk üç ayında folikasid kullanmayan annelerin 1-3 yaş çocuklarında daha fazla davranış problemleri gösterdiği ortaya kondu (Roza & diğerleri, 2010). Bölümün başında bizim de belirttiğimiz gibi folik asid yokluğu bebekte spina bifida (sipinal kordaki bir hasar) gibi sinir kanalı hasarlarıyla bağıntılıdır (Shookhoff & Lan Gallicano, 2010). Amerikan Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı (2009) gebe kadınların hergün en az 400 mikrogram folikasid tüketmelerini önerir (ortalama bir kadının bir günde aldığı miktarın yaklaşık iki katı). Portakal suyu ve ıspanak folikasid açısından zengin besinlerdir.

Fetüs'ün beslenmesinin tamamiyle anneye bağımlı olması dolayısıyla annenin beslenme alışkanlığı önemlidir. Kenya'da bir hükümet kliniğinde hamile kadınlara beslenmenin fetüs ve bebek üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirme yapılıyor.

Balık yeme, sağlıklı diyetin bir parçası olarak önerilir, fakat kirlenme pek çok balığın hamile kadının seçiminde riskli hale getirir. Bazı balıklar havaya hem doğal hem de endüstriyel kirlenmeyle salınan cıvayı yüksek düzeyde barındırır (Genuis, 2009). Cıva suya düşünce zehirli olmaya başlar ve büyük balıklarda köpek balığı, kılıçbalığı ve büyük tuna balıklarının bazı türlerinde birikir (Mayo klinik, 2009, Roman & diğerleri, 2009). Cıva kolaylıkla plasentaya geçer ve embriyonun gelişmekte olan beyni ve sinir sistemi metale oldukça duyarlıdır (Gliori & diğerleri, 2006). Araştırmacılar doğum öncesi cıvaya maruz kalmanın düşük, erken doğum ve zihinsel yetersizliği de kapsayan olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu söylemektedir (Triche & Hossain, 2007; Xue & diğerleri, 2007).

Annenin Yaşı: Fetüs ve bebeğin üzerinde zararlı etki yaratabilecek iki yaş grubuna özel ilgi gösterilir. Ergen annelerden doğan bebeklerin ölüm oranı 20'li yaşlardaki annelerin çocuklarının iki katı fazladır. Ergen bir anneden doğan bebeğin doğum sonrası yeterli bakım alması geliştireceği fiziksel problemlerin olasılığını azaltır. Bununla beraber ergenler tüm yaş grupları içinde klinik ve sağlık hizmetlerinden doğum öncesi en az yardım alan gruptur.

Annenin yaşı aynı zamanda çocuğun Down sendromlu olma riski ile de ilişkilidir (Allen & diğerleri, 2009; Ghosh & diğerleri, 2010). Bölüm 2'de tartışıldığı gibi Down sendromlu bir bireyin ayırt edici yüz özellikleri, kısa uzuvları, motor ve

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Bireyin obez olup olmayacağını etkileyen anahtar faktörler nelerdir? 13. Bölüm s. 241.

gelişimle **bağlantı**

Ebeveynlik: Ergen gebeliği hem anneler hem de çocukları için olumsuz gelişimsel sıkıntılar yaratır. 11. Bölüm, s. 361.

Ergen annelerden doğan bebeklere yönelik bazı riskler nelerdir?

mental yeteneklerde geriliği vardır. Down sendromlu bir bebek nadiren 16-34 yaşlardaki bir anneden doğar. Bununla beraber anne 40 yaşlarına ulaşınca 1:100 'ün üzerinde bir olasılıkla Down sendromlu bir bebek doğurur ve 50 'den sonra oran 1:10 olur. Anne 35 yaşında ise düşük doğum ağırlığı, zamanından önce doğum ve ölüm açısından risk artar (Mbugua & diğerleri, 2009).

Bizim halen gebelikte annenin yaşının rolü ve çocuğun doğumu hakkında öğreneceğimiz çok fazla bilgiye ihtiyacımız var. Kadın aktifliğini sürdürür ve egzersiz yapar ve beslenmesine dikkat ederse, üreme sistemi geçmişte düşünüldüğünden daha sağlıklı kalabilir.

Duygusal Durum ve Stres: Hamile bir kadın yoğun korkular, kaygılar yahut olumsuz duygu durumu yaşarsa fetüsü etkileyebilecek fizyolojik değişiklikler meydana gelir (Entringer & diğerleri, 2009; Leung & diğerleri, 2010). Annenin stresi, ilaç almasını, zayıf doğum öncesi bakım gibi sağlıksız davranışlarını artırarak fetüsü dolaylı etkileyebilir.

Gebelikte annenin yüksek kaygı ve stresinin bebek üzerinde uzun süreli etkileri vardır. Araştırmaların gözden geçirildiği yeni bir çalışmada yüksek düzeyde stresli gebe kadının duygusal ve bilişsel problemli, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve gecikmiş konuşma sorunu olan, bir bebek sahibi olma riski taşıdığını ortaya koydu (Taige & diğerler, 2007).

Annenin depresyonunun doğum öncesi gelişim ve doğum üzerinde olumsuz etkisi var mıdır? Yeni bir araştırma annenin depresyonunun zamanından önce doğum ve doğum öncesi büyüme hızının yavaşlığı ile ilişkili olduğunu gösterdi (Diego & diğerleri, 2009). Bu çalışmada depresyonlu annelerin, fetüs ve yenidoğanda olumsuz sonuçları arttırması muhtemel olan kortizol düzeyinin yükseldiği bulundu.

Hamile kadının stres ve duygusal durumu doğum öncesi gelişimi ve doğumu nasıl etkiler?

Babayla İlgili Etkenler: Şimdiye kadar annenin- ilaç kullanımı, diyet, beslenme durumu, yaşı ve duygusal durumu-özelliklerinin doğum öncesi gelişim ve çocuğun gelişimini etkileyebileceğini tartıştık. Baba için de aynı risk etkenleri var mıdır? Gerçekte pek çok vardır. Erkeklerin kurşun ve radyasyona maruz kalmalarının spermlerde oluşturduğu anomaliler, düşüklere, çocukluk kanseri gibi hastalıklara yol açabilir (Cordier & diğerleri, 2008). Annenin gebeliğinde babanın sigara içmesi de bebek için sorunlar yaratır. Bir araştırmada babanın yoğun sigara içmesiyle gebeliğin erken dönemlerinde kayıp riski ilişkili bulundu (Venner & diğerleri, 2003). Bu negatif sonuç sönmüş sigaraların tekrar kullanımı bir tarz izmarit içimleri ile ilgili olabilir.

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

Her ne kadar doğum öncesi bakım büyük çapta çeşitlilik gösterse de sıklıkla bebeği ve anneyi etkileyebilecek tedavisi mümkün hastalıkları ve ayarlanabilecek koşulları taramayı içeren önceden saptanmış, tıbbi bakım ziyaretlerini kapsar (Lu & Lu, 2008). Tıbbi bakıma ilaveten doğum öncesi programlar sıklıkla geniş kapsamlı eğitimsel, sosyal ve beslenme hizmetlerini içerir.

Doğumöncesi bakım önemli midir? Gebelik, doğum sancısı, doğum ve yenidoğana bakım hakkında bilgilenmek özellikle ilk kez anne olanlar için önemli olabilir (Lowdermilk, Perry & Cashioni, 2011; Murray & McKinney, 2010). Doğum öncesi bakım yoksulluk içindeki kadınlar için de çok önemlidir çünkü diğer sosyal hizmetlerle bağıntılıdır (Marson & Smith, 2011; Perry & diğerleri, 2010).

Yeni bir program Amerika Birleşik Devletlerinde gebelik merkezlerinde hızla yayılmaktadır (Sterning, 2008). Bu program ilişki merkezlidir ve bir grup oturumunda doğum öncesi bakımın tümünü verir. Gebeliğe merkezileşme çalışmaları, geleneksel 15 dakika doktor muayenesi, 90 dakika grup destek oturumları ve bir

doktor veya sertifikalı ebe tarafından yürütülen kendini ifade etme türü destekleyici grup çalışmalarını içerir. On kadına kadar gruplar (sıklıkla eşleriyle) gebeliğin başlangıcında 12-16 haftalık arası düzenli toplanırlar. Oturumlar, kadının olumlu bir gebelik yaşamasında aktif rol oynaması için güçlendirilmesine ağırlık verir. Yeni bir çalışma gebeliği merkeze alan grupların, bireysel bakım alanlardan daha çok doğum öncesi ziyaret yaptığı, anne sütü ile beslenme oranlarının yüksek olduğu ve doğum öncesi bakımdan doyum sağladıkları görülmüştür (Klima & diğerleri, 2009).

Ebeveynlere yönelik bazı doğum öncesi programlar ev ziyaretlerine odaklanır (Eckenrode & diğerleri, 2010; Lee & diğerleri, 2009). Araştırmaların, David Olds ve ekibi tarafından geliştirilen Hemşire Aile Ortaklığı Programının (2004-2007) başarılı olduğunu göstermektedir. Bu program eğitilmiş hemşirelerin doğum öncesi dönemde, gebeliğin 2. ve ya 3. trimesterinde başlayan ev ziyaretlerini içerir. Yoğun program doğum öncesinden iki yaşına kadar yaklaşık 50 ziyareti kapsar. Ev ziyaretleri, annenin sağlığına sağlıklı bakımı hızlandırmaya, ebeveynlik ve annenin eğitim, iş ve ilişkilerini güçlendirerek yaşamını geliştirmeye odaklanır. Araştırmalar Hemşire Aile Ortaklığının daha az gebelik daha iyi iş ortamı ve annenin eşiyle ilişkilerinde tutarlılık ve çocuğun sosyal gelişimi ve akademik başarılarında iyileşme şeklindeki sayısız olumlu sonuçlarını ortaya çıkardı (Ods & diğerleri, 2004-2007). Diğer bir ev ziyareti programında çoğu yoksulluk koşullarında yaşamakta olan ailelere haftada iki kere ev ziyareti hizmeti verildi, doğum öncesi sağlıklı davranışlar, sosyal destek ve tıbbi bakım ve diğer toplumsal hizmetlerle bağlantı kurma yönünden cesaretlendirildi (Lee ve diğerleri, 2009). Ev ziyareti olmayan hamile kadınlar ve ergenlerden oluşan kontrol grubu ile kıyaslandığında ev ziyareti alan grupta çok az doğum ağırlığı düşük çocuk dünyaya geldi.

Çin'de bir çalışmada babanın uzun süre sigara içmesinin çocuğun kanser geliştirme riskini artırdığı ileri sürüldü (Ji & diğerleri, 1997). *Çocuğun ve fetüsün gelişimini etkileyen, babaya ait etkenler nelerdir?*

Bir gebeliği merkezileşme programı. Bu hızla yaygınlaşan program kadını, egzersiz odasından ilişki merkezli programa taşıyarak rutin doğum öncesi bakımı değiştirmektedir.

DOĞUM ÖNCESİ NORMAL GELİŞİM

Bu bölüme kadar tartışmalarımızın çoğu doğum öncesi gelişimde nelerin yanlış olabileceğine odaklandı. Müstakbel ebeveynler betimlediğimiz doğum öncesi gelişimdeki örseleyicilerden kaçınıcı adımlar atmalıdır. Fakat çoğu zaman doğum öncesi gelişim çarpık gitmez ve bölümün başında anlatıldığı gibi gelişimin olumlu yolda ilerlediğinin akılda bulundurulması önemlidir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Doğum öncesi gelişimi açıklar.

Gözden Geçir

- Doğum öncesi gelişim dönemleri nelerdir?
- Teratoji nedir ve doğum öncesi gelişimde başlıca hasarlar nelerdir?
- Doğumöncesi bakımın bazı iyi stratejileri nelerdir?
- Doğum öncesi gelişime olumlu yaklaşım niçin önemlidir?

Bağlantı Kur

- İkinci bölümde biz doğum öncesi gelişimi etkileyebilecek kromozom ve yaşa-bağlı anomalileri tartıştık. İlgili koşullar veya risklerin belirtileri ile teratojen ve diğer hasar vericilerin neden oldukları arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir? zamanı etkileri hakkında okuduklarınızla nasıl ilişkili olduğunu açıklayın.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir kadınsınız, hamile olduğunuzu hemen yeni öğrendiğinizi düşünün. Doğum öncesi dönem boyunca izleyeceğimiz sağlık-artırıcı stratji nedir? Hamile olduğunu anlayan bir kadının eşi olduğunuzu düşünün. Doğum öncesi dönemin düzgün gitmesi ihtimalini arttırıcı rolünüz ne olacaktır?

2 Doğum ÖH2 Doğum sürecini betimler.

Doğum Süreci | Yeni Doğanın Değerlendirilmesi | Zamanında Doğan ve Düşük Doğum Ağırlıklı Bebekler

Doğa doğumun nasıl olacağına dair temel yazımı yazar, ancak ebeveyn doğumu çevreleyen koşullar hakkında önemli seçimler yapar. Biz önce, bir çocuğun doğumundaki fiziksel basamaklar sırasına bakalım.

DOĞUM SÜRECİ

Doğum süreci evreler halinde meydana gelir, farklı bağlamlarla oluşur ve vakaların çoğunda bir veya daha fazla müdahaleyi içerir.

Doğum Evreleri: Doğum süreci üç evrede meydana gelir. İlk evre en uzunudur. Rahim kasılmaları başlangıçta 15-20 dakika aralıklıdır ve uterrustan doğum kanalına hareket eder. Bir dakika aralığa kadar iner. Bu kasılmalar kadının serviksinin esnemesi ve açılmasına neden olur, ilk evre sürecinde kasılmalar her iki –beş dakikada ortaya çıkarak yakınlaşır, yoğunluğu artar. Birinci doğum evresinin sonundan itibaren kasılmalar serviksi yaklaşık 10 cm açarak genişletir, böylece bebek uterustan doğum kanalına hareket eder. İlk çocuğuna sahip olan bir kadın için bu ilk evre ortalama 12-16 saatler arasında sonlanır, daha sonraki doğumlarda bu süre tipik olarak daha kısadır.

Doğum öncesi gelişimin uzun yolculuğundan sonra doğum gerçekleşir. Bir bebeğin doğumu sırasında bebek iki sözcük arası bir eşiktedir. *Dölütten yeni doğmuş bebeğe geçiş süreci neye benzer?*

İkinci doğum evresi bebeğin başının serviks ve doğum kanalına doğru hareketi ile başlar ve annenin bedeninden tamamen çıktığı zaman sonlanır. Her kasılma ile anne, bebeği aşağıya doğru sert itmelerle bedenin dışına itmeye çalışır. Bebeğin başının annenin bedeninden çıktığı zaman kasılmalar hemen hemen her dakika olmaya başlar ve yaklaşık bir dakikada sonlanır.

Doğum sonrası evre, üçüncü evredir. Plasenta, göbek kordonu ve diğer membranlar ayrılırlar. Son evre üç doğum evresi içinde en kısadır. Sadece birkaç dakikada sonlanır.

Doğum sonrası: Doğumun üçüncü evresidir. Plasenta, göbek kordonu ve diğer membranlar ayrılırlar.

Doğum Ortamı ve Doğumda Bulunanlar: Birleşik Devletlerde doğumların % 99'u hastahanede olur (Martin & diğerleri, 2005). Rakamlar birkaç on yıldır değişmedi. Anneye doğumda yardım edenler kültürden kültüre değişir. Amerika Birleşik Devletleri hastanelerinde babalar veya doğum koçları için sancı ve doğum süresinde anneyle beraber olmaları yönünde bir norm oluştu. Doğu Afrikalı Nigoni kültüründe, erkekler doğum sürecinde tamamen dışlanırlar. Bir kadın doğum yapmaya hazır olunca kadının akrabaları anne adayının kulübesine gider, kocada kendine ait eşyaları (elbiseler, aletler, silahlar ve benzeri) alarak kulübeyi terk eder. Bebek doğuncaya kadar dönmesine izin verilmez. Bazı kültürlerde çocuk doğumu açık bir toplumsal olaydır. Örneğin, Pasifik adalarında Pukapukan kültüründe kadın, kasabalıların gözlemleyebileceği açık bir barınakta doğum yapar.

Ebeler: Ebeler dünyada birçok ülkede görev yapar (Wickham, 2009). Hollanda'da %40 'dan fazla bebek doktordan çok ebelerle dünyaya gelir. Bununla beraber 2003'de ABD"de kadınların % 91'i doktorlarla, sadece % 8'i ebelerle doğum

yaptı (Martin & diğerleri, 2005). Bununla beraber 2003'teki % 8'lik oran, 1975 yılında ebelerle doğum yapan kadın oranından % 1'den daha az bir artışı gösterir (Martin & diğerleri, 2005). 2003 yılında ABD' de doğum yaptıran ebelerin % 95' i sertifikalı hemşire-ebelerdir.

Profesyonel Hastabakıcılar (Doulas): Bazı ülkelerde doğum yapan bir kadının yanına profesyonel bir hastabakıcı (doula) bulunur. Doula Yunanca bir sözcük olup 'yardım eden kadın' anlamını taşır. Bir doula doğum öncesi, doğum ve doğum sonrasında sürekli eğitsel, duygusal, fiziksel destek sağlayan bir bakıcıdır. Doula, doğumda annenin ihtiyaçlarını karşılamak ona yardım etmek üzere aileyle beraber bulunur. Araştırmalar bir çocuğun doğumunda bir yardımcının (doula) bulunmasının olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Berghella, Baxter & Chauhan, 2008).

Amerika'da doulaların çoğu bebek bekleyen ebeveynler tarafından kiralanan bağımsız hastabakıcılardır. Doulaların tipik işlevleri 'doğum timi' nin bir üyesi gibi ebeye veya hastanenin doğum elemanlarına hizmet etmektir.

Doğum Yöntemleri: ABD hastaneleri sıklıkla anneye ve doktoruna kendi doğum yöntemleri açısından bir dereceye kadar seçme hakkı tanır. Bu seçim, ilaç kullanımı, ağrıyı azaltmak için tıbbi olmayan yöntemlerin kullanılıp kullanılmaması ve ne zaman sezaryen doğumun yapılabileceği ile ilgilidir.

İlaç Kullanımı: Doğumda üç temel ilaç tipi kullanılır: Analjesi, anestezi ve oksitokin/pitokin.

Analjesi, ağrıyı azaltmak için kullanılır. Analjesiler, trankilizanları, barbitüratları ve narkotikleri (Demoral gibi) içerir.

Anestezi, doğum sırasında, doğumun ilk evrelerinin sonunda, bilincin veya bedenin duyarlı bölgelerinin işlevlerini durdurmak için kullanılır. Normal doğumda bilinci kapatan ilaçları kullanmamak yönünde bir eğilim vardır, ayrıca anestezi plasentadan fetüse geçebilir (Librman& diğerleri, 2005). Epidural blok, kadın bedenini aşağıya doğru uyuşturan bölgesel anestezidir (Balaji, Dhillan & Rusell, 2009).

Oksitokin, sentetik bir hormondur. Kasılmaları uyarmak için kullanılır. Doğumda oksitokin kullanımın yararları ve zararları tartışma konusudur (Vasdev, 2008).

Bir ilacın herhangi bir kadına ve bebeğine nasıl etkileyeceğini tahmin etmek zordur (Lowdermilk, Perry & Cashion, 2011). Belirli bir ilaç, bir fetüse sadece minimal düzeyde etki ederken; diğerine etkisi çok daha fazla olabilir. İlacın dozu da ayrıca etkendir (Weiner & Buhimschi, 2009). Annenin sancısını azaltmak için kuvvetli dozda verilen trankilizanlarla, narkotiklerin bebek üzerindeki olumsuz etkisi hafif dozda verilenden çok daha fazla olabilir. Annenin ilaç alıp almaması kararı verilirken acı düzeyinin değerlendirilmesi önemlidir.

Doğal ve Hazırlıklı Doğum: Son zamanlarda ABD'de bütün ilaçlardan sakınma fikri ağırlık kazandı. Günümüzde tipik bir doğumda en azından bazı ilaçlar kullanılır. Fakat doğal ve hazırlıklı doğumun bir çok ögesi halen popülerdir.(Oates & Abraham, 2010).

Doğal doğum, anne ve eşine doğumla ilgili doğum sırasında uygulanacak gevşeme ve nefes alma tekniklerini öğreterek eğitim yoluyla korkusunu azaltmayı dolayısıyla acısını hafifletmeyi amaçlayan bir yöntemdir.

Bir doula bir bebeğe yardım ediyor. *Doulalar ne tür destek sağlarlar?*

Doula: Anneye doğum öncesi, doğum ve sonrasında sürekli fiziksel, duygusal ve eğitsel destek sağlayan bir bakıcı.

Doğal doğum: Bu yöntem annenin korkusunu azaltarak acısını hafifletmeye yönelerek, doğumla ilgili rahatlama tekniklerini içeren eğitsel müdahaleleri kapsar.

kariyerlerle bağlantı

Linda Pugh, Doğum Öncesi Hemşiresi

Doğumöncesi hemşiresi, gebe kadınla, gebelik yaşantısı boyunca sağlık ve büyümeyi desteklemek için beraber çalışır. Linda Pugh, Ph.D; R.N:C Johns Hopkins Üniversitesi Hemşirelik Okulunda doğum öncesi hemşiresidir. Kendisi hastanede yatan kadınlara hizmet veren bir kadın doğum hemşiresi olarak kadınlara gebelik ve doğum boyunca bakım vermede uzmanlaşmıştır. Lisans ve lisans üstü öğrencilerine, profesyonel hemşirelik hakkında eğitim verir ve araştırmalar yürütür. Ayrıca Pugh bu bölümde tartışacağımız konular ve kadın sağlığı hakkında hastanelere ve organizasyonlara danışmanlık vermektedir.

Onun araştırma ilgisi, düşük gelir düzeyindeki anne sütü ile bebeğini besleyen kadınların gebeliklerindeki bezginlik ve yorgunluklarını azaltmayı ve onları koruyucu yollar keşfederek müdahalede bulunmayı ve gebelikleri boyunca nefes alıp verme egzersizlerini kullanmayı içerir.

Fransız kadın doğum doktoru Ferdinand Lamaze normal doğuma benzer, **hazırlıklı çocuk doğumu** veya Lameza yöntemi olarak bilinen bir yöntem geliştirdi. Bu yöntem doğumun son evresinde itme hareketlerini denetleyecek özel bir nefes alp verme tekniğinin öğretiminin yanında anatomi ve fizyoloji hakkında detaylı bir eğitimini de kapsar. Lamaze yöntemi ABD'de çok popüler oldu. Hamile kadının eşi genellikle bir yaşam koçu olarak hizmet verir, eşiyle doğum derslerine katılır ve doğum sırasında gevşeme ve nefes alıp vermede eşine yardım eder.

Kısaca çağdaş doğuma hazırlık yöntemleri bileşenleri, bilgilendirme ve desteğin ne zaman verileceği yanında kadının doğumu nasıl yapacağını bilmesidir. Doğum sırasında nefes alma egzersizleri ve gebelikte yorgunluk üzerinde araştırmalarını odaklamış bir hemşire hakkında bilgi için *Bakım Sağlayanlarla İletişim* bölümüne bakınız. Ayrıca doğumda sancı kontrolünü sağlamak, stresi azaltmak için artış gösteren çeşitli teknikler hakkında bilgi almak için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* bölümüne bakınız.

Sezaryenle Doğum: Normal olarak bebeğin başı vajinaya doğru ilerler. Fakat bebek **ters pozisyonda** ise bebeğin kalçası vajinadan ilk önce çıkacaktır. Her 25 doğumdan birinde bebeğin başı uterusta iken bedenin diğer kısımları dışarıdadır. Ters doğumlar, solunum problemleri yaratır. Sonuç olarak eğer bebek ters pozisyonda ise genellikle sezaryenle doğum gerçekleşir. **Sezaryenle doğumda** bebek annenin karnına yapılan bir operasyonla uterustan alınır (Lee, El-Sayed ve Gould 2008). Sezaryenle doğumun riskleri ve yararlarının tartışılması sürmektedir (Bagdiwala & diğerleri, 2010).

Hazırlıklı çocuk doğumu: Fransız kadın doğumcu Ferninad Lamaze tarafından geliştirilmiştir. Bu çocuk doğumu stratejisi normal çocuk doğumuna benzer ancak doğumun son evresinde itme hareketlerini denetleyecek özel bir nefes alıp verme tekniği ve anatomi, fizyoloji hakkında detaylı bilgilendirme içerir.

Ters pozisyon: Uterustan ilk önce kalçanın çıkışına sebep olan bebek pozisyonu.

Sezaryenle doğum: Annenin karnına yapılan bir ameliyatla bebeğin çıkarılması.

YENİDOĞAN'NIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Doğumdan ve bebeğin ebeveyni ile tanıştırılmasından hemen sonra yenidoğan tartılır, temizlenir ve acil ilgi gerektirebilecek gelişimsel problem belirtiler değerlendirilir (Therrell & diğerleri, 2010). Apgar ölçeği doğumdan 1-5 dakika sonra yenidoğanın sağlık durumunu değerlendirmek için kullanılır. **Apgar ölçeği**

Suda Doğumdan Müzikle Tedaviye

Stresi azaltmak ve doğum sancısını kontrol edebilmek için eski ve yeni bazı teknikler in kullanımı son yıllarda artış gösterdi (Field, 2007, Kalder ve diğerleri 2010; Moletii, 2009; Simkin & Bolding, 2004). Su içinde doğum, masaj, akupunktur ve müzikle tedavi bunlar arasındadır.

Suda Doğum

Suda doğum, içinde ılık su olan bir banyo küvetinde yapılan doğumdur. Bazı kadınlar doğrudan doğum sancılarında suya girer, doğumda çıkarken, bazıları da suda kalarak doğumu beklerler. Suda doğumun mantığı bebeğin aylarca amniotik sıvı içinde yüzmüş olması nedeniyle doğumun su içinde yapılmasının anne ve bebek için daha az stresli olacağıdır (Meyer & Woebel, 2010). Anneler kasılmalar sıklaştığında ve şiddetlendiğinde suya girerler. Suya girme bir süre sonra sancıları yavaşlatır veya sonlandırır. Suda doğumla ilgili araştırma bulguları karışık bilgileri içerir (Clyett & Burns, 2009; Pinette, Wax, Wilson ,2004; Thöni & Moroder, 2004). Suda doğum İsviçre, İsveç gibi Avrupa ülkelerinde son onlu yıllarda ABD'den çok daha fazla kullanıldı; fakat ABD'de doğum planları kapsamı içine alınmasında artış oldu.

Bir bebeğin doğumunda suyun kullanımı neyi kareterize eder?

Masaj

Masaj, doğum öncesi veya doğum sırasında bir işlem olarak artırarak uygulanmaktadır (Field, 2007, Kimber & diğerleri, 2008, Stager, 2009-2010). Araştırmalar masajın gebelik sancısı ve kaygıyı azaltmaya etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Chang, Ohen, Huang, 2006). Yeni bir araştırmada masaj tedavisinin hamile kadınlarda ağrıyı azalttığı ve doğum öncesi depresyon açısından her iki ebeveyne iyi geldiği ve ilişkileri düzelttiği bulundu (Field & diğerleri, 2009).

Hipnoz

Hipnoz, bireyin dikkat ve farkındalık durumunu değiştirerek normalde göstermediği tepkileri verilen önerilere uyarak göstermesi şeklinde ortaya çıkan bir psikolojik duruma girmesidir (Wilcox, 2010). Bazı çalışmalar hipnozun doğumda acıyı azaltıcı etkilerini ortaya koydu (Abbas & diğerleri, 2009; Barabasz & Perez, 2007).

Akupunktur

Akupuntur, çok ince iğnelerin bedenin belirli bölgelerine batırılmasıdır. Çinde doğum sancısını azaltmak için standart bir işlem olarak uygulanır, bununla beraber son zamanlarda ABD'de bu amaçla kullanılmaya başlandı (Moleti, 2009). Bir çalışmada akupunkturun doğumun daha az zamanda gerçekleşmesini sağladığı ve doğumu çabuklaştıran oxytocin ihtiyacını azalttığı bulundu (Gaudermack, Forbord & Hole, 2006).

Müzik Tedavisi

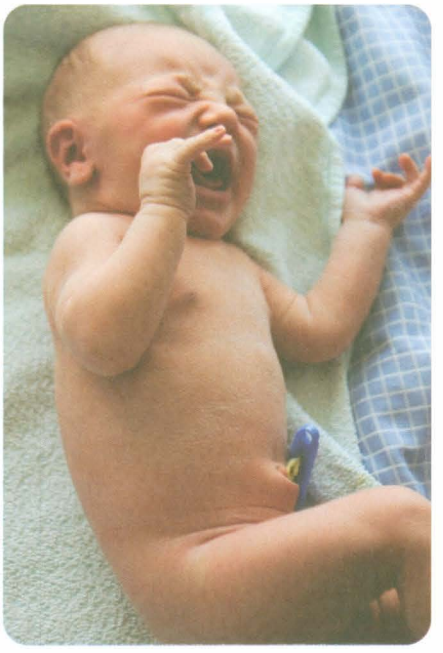
Müzik tedavisi, doğumda müzik tedavisi sancıyı idare etme ve stresi azaltmak için gittikçe artan şekilde kullanılmaktadır (Togore, 2009). Etkisini belirlemek için daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır (Leopaibonn & diğerleri, 2009).

Bunlar gibi tıbbi müdahale yerine geçebilecek normal doğum yöntemleri için başka nedenler nelerdir?

bebeğin kalp atış hızını, solunum gücünü ve kas atışını, beden rengi ve refleks durumunu değerlendirir. Kadın doğum doktoru veya hemşire değerlendirmeyi yapar ve yenidoğana bir puan verir; beş sağlık işaretinin her birini 0, 1, 2 olarak okuyarak puanlar (Bkz. şekil 3.6). Total puan olan 10 üzerinden 7 puan alındığında yenidoğanın koşulları iyidir. Puan 5 ise gelişimsel problemler olabilir. Puan 3 ise veya altında ise acil durumu gösterir, bebek yaşamını sürdüremeyebilir.

Apgar ölçeği: Doğumdan bir - beş dakika sonra yeni doğanın sağlık durumunu değerlendirmek için geniş çapta kullanılır. Apgar ölçeği bebeğin kalp atışını, solunum çabanın, kas gücünü, beden rengini, refleks uyarlanabilirliğini değerlendirmede kullanılır.

Puan	0	1	2
Kalp atışı	Yok	Dakikada 100'den az	Hızlı - dakikada 100 - 140 atış
Solunum çabası	1 dakikadan uzun nefes almama	Düzensiz ve yavaş	Düzenli nefes ve normal ağlama
Kas gücü	Zayıf, gevşek	Zayıf, aktif değil fakat kol ve bacaklarda hafif fleksiyon	Güçlü, aktif
Beden rengi	Mavi ve soluk	Beden pembe; fakat kollar ve bacaklar mavi	Tüm beden pembe
Refleks uyarılabilirliği	Tepki yok	Yüzünü kırıştırma	Öksürme, aksırma ve ağlama



ŞEKİL 3.6

APGAR ÖLÇEĞİ: Yenidoğanın Apgar ölçeği puanı bebeğin acil tıbbi problemlerinin olup olmadığını gösterir. *ABD'de bebeklerini Apgar puanlarının bazı özellikleri nelerdir?*

Altında doğduğum dans eden
bir yıldız vardı.

—William Shakespeare
17. yüzyıl, ingiliz oyun yazarı

Apgar ölçeği özellikle bebeğin yeni çevresine ve doğum stresine tepki yeteneğini daha detaylı değerlendirmede iyi bir ölçektir (Reynolds, 2010). Ayrıca canlandırılmaya gereksinim duyulan yüksek riskli bebekleri tanımlar. Yenidoğanın daha detaylı değerlendirilmesi için Brazelton Yenidoğan Yoğun Bakım Zinciri Nörodavranış Ölçeği (Neonatal Intensive Care Unit Network Neurobehavioral Scale) kullanılabilir.

Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği (Brazelton Neonatal Behavioral Assessment) (NBAS), doğumdan sonra 24-36 saatler içinde uygulanır. Aynı zamanda doğumdan bir ay sonrasına kadar duyarlı bir nörolojik yeterlik indeksi olarak pek çok bebek gelişimi araştırmalarında değerlendirme aracı olarak kullanılır (Mamtani, Patel & Kulkarni, 2008). Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği, yenidoğanın nörolojik gelişimini, reflekslerini ve insanlara ve nesnelere tepkilerini değerlendirir. Aksırma, göz kırpma, arama ve benzeri onaltı refleks yanında yüz ve ses gibi canlı, çıngırak sesi gibi cansız gösterilere tepkilerini de değerlendirir (Bölüm 4'te motor gelişimi incelerken refleksleri daha kapsamlı inceleyeceğiz).

NBAS'den üretilen **Brazelton Yenidoğan Yoğun Bakım Zinciri Nörodavranış Ölçeği (Neonatal Intensive Care Unit Network Neurobehavioral Scale) (NNNS),** yenidoğanın diğer davranış, nörolojik ve stres tepkilerini ve günlük rutinlere uyum kapasitesini değerlendirir (Brazelton, 2004; Lester; Tronik & Brazelton, 2004). Bununla birlikte NBAS normal, sağlıklı, zamanında doğmuş bebekleri değerlendirmek için geliştirilmesine rağmen; NNNS, risk altındaki bebekleri değerlendirmek üzere T. Berry Brazelton, Barry Lester ve Edward Tronick tarafından geliştirildi. Özellikle erken doğan (30 haftalıktan az gebeliklere uygun olmamasına rağmen) ve anneleri uyuşturucu bağımlısı olan bebeklerin değerlendirilmesinde kullanılır (Boukyd & Lester, 2008). Doğum öncesi dönemde bağımlılık yapan maddelere maruz kalan ve zamanından önce doğan bebeklerle (1 aylık bebeklerle) yürütülen yeni bir çalışmada 4,5 yaşlara geldiklerinde okula hazır bulunuşluk, zeka düzeyin ve nörolojik sorunlar gibi gelişimsel doğurgular açısından NNNS değerlendirmesinin yordayıcı olduğu bulundu (Liu & diğerleri, 2010).

Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği (NBAS): Yenidoğan bir bebeğin nörolojik gelişimi, refleksleri ve insan ve nesnelere tepkilerini değerlendirmede kullanılan bir ölçek.

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Nörodavranış Değerlendirme Ölçeği (NNNS): Yenidoğanın davranışlarını, nörolojik ve stres tepkilerini ve düzenleyici kapasitelerinin değerlendirilmesini sağlayan bir ölçek.

Düşük doğum ağırlıklı bebekler: Doğum ağırlığı 2.5 kg'dan az olan bebekler.

Erken doğan bebekler: Gebelik süresi 37 haftadan az olarak doğan bebekler (Döllenme ve doğum arası).

Doğum yaşına göre küçük bebekler: Gebelik yaşına göre küçük bebekler de denir. Bu bebeklerin ağırlıkları gebelik süresi dikkate alındığında normal ağırlığın altındadır. Doğum yaşına göre küçük bebekler zamanında doğmuş veya premature olabilir.

ZAMANINDAN ÖNCE VE DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIKLI DOĞAN BEBEKLER

Doğum ağırlığı 1 kg'ın altında olan bir bebek. *Böyle düşük doğum ağırlıklı olmanın uzun süreli sonuçları nelerdir?*

Yeni doğan bebekler için tehlikeli olabilecek koşullara değişik isimler verilmektedir. Bu koşulları inceleyeceğiz ve erken doğan bebeklerin durumlarını geliştirecek önlemleri tartışacağız.

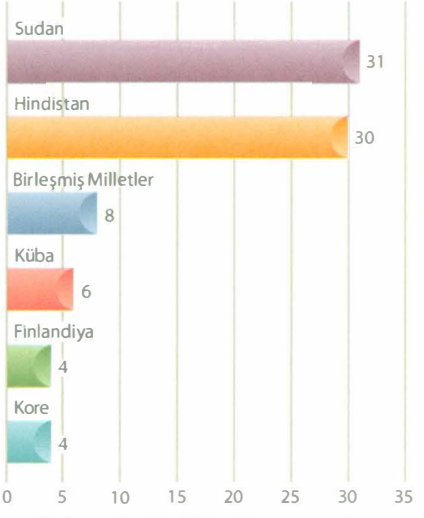
Zamanından Önce Doğanlar ve Doğum Yaşına Göre Küçük Bebekler: Koşullarla ilgili üç durum pek çok yeni doğan bebeği tehlike altına sokar. Düşük doğum ağırlığı, zamanından önce doğma ve gebelik yaşına göre küçük olma. **Doğum ağırlığı düşük bebekler,** doğum ağırlığı 2,5 kg'ın altında olanlar, çok düşük doğum ağırlığı olan bebekler 1.6 kg altında doğanlar, aşırı doğum ağırlığı düşük bebek ise doğum ağırlığı 900 gr altında olan bebeklerdir. **Zamanından önce doğan bebekler,** gebeliğin normal süresini tamamlamadan 3 hafta veya daha fazla süre önce doğan bebekler- diğer bir deyişle gebeliğin 37. haftasını tamamlamadan doğan bebeklerdir. **Doğum yaşına göre küçük bebekler** (gebelik yaşına göre küçük bebekler). Bu bebekler gebelik süresine göre beklenen ağırlığın altında olan bebeklerdir. Onlar aynı gebelik yaşında olan bebeklerin % 90'ından daha az ağırlıktadır. Doğum yaşına göre küçük bebekler zamanında doğmuş olabildiği gibi zamanından önce de doğmuş olabilirler. Bir araştırmada doğum yaşına göre küçük bebeklerin ölüm riskinin 4 kat fazla olduğu bulundu (Regev & diğerleri, 2003).

2006 yılında, ABD'de bebeklerinin % 12.8'i zamanından önce doğdu-1980'lerden itibaren % 36 artış saptandı (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi). Zamanından önce doğan bebeklerin sayısındaki artış, çoklu doğumlardaki yükseliş hızına, 35 yaş üstü doğum yapan kadın sayısındaki artışa, anne ve bebeğin koşullarının yönetilmesindeki artışa (örneğin, gebelikte tıbbi teknolojinin bebeğin yaşama şansının olup olmadığını göstermesi gibi), madde kullanımındaki yükseliş (sigara, alkol) ve stresteki artış gibi etkenlere bağlı olabilir (Goldenberg & Gulcane, 2007). Etnik farklılıklarda zamanından önce doğmayı belirler (Balchin & Ster, 2 007). Örneğin 2006'da zamanından önce doğma olasılığı tüm ABD 'de % 12 iken Afrika kökenli Amerikalı bebeklerde % 18.5'dir (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi, 2009).

Son yıllarda progestinin zamanından önce doğma olayının azalmasında rol oynayabileceği görüşü ile ciddi biçimde önemsendi (O'Brien & Lewis, 2009). Progestinle ilgili son araştırma bulgularının gözden geçirilmesi progestinin önceki spontan doğum öykülerinin 37 haftadan az olan kadınlarda da (Fonseca & diğerleri, 2009) servikal uzunluğu 15 mm veya daha az olanlarda (da Fonseca & diğerleri, 2009) ve çoklu gebelik yerine tek bir bebeğe gebe olan kadınlara uygulandığında zamanından önce doğumları azaltmada etkili olduğu bulundu (Norman & diğerleri, 2009; Rode & diğerleri, 2009).

Gebelikte egzersiz erken doğum olasılığını azaltabilir mi? Yeni bir çalışma gebeliklerinde boş vakitlerinde hafif fiziksel aktivitede bulunanların % 24 orta ve ağır fiziksel aktivitenin % 66 oranında erken doğum yapma riskini azalttığı bulundu (Hegaard & diğerleri, 2008). Ayrıca, araştırmalarda yoganın gebelik sonucu ile olumlu şekilde bağıntılı olduğunu bulundu (Narendran & diğerleri, 2005).

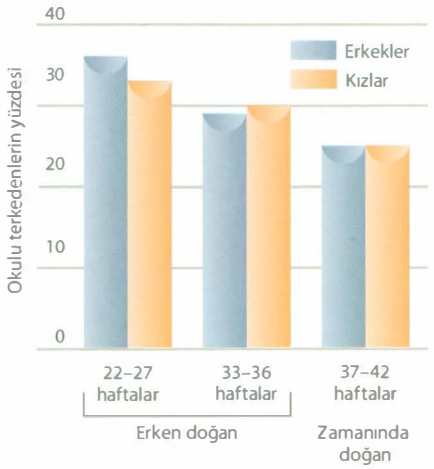
Düşük doğum ağırlığı olasılığı ülkeden ülkeye önemli ölçüde değişir. Hindistan ve Sudan gibi fakirliğin çok yüksek sağlık ve beslenmenin zayıf olduğu bazı ülkelerde doğum ağırlığı düşük bebek oranı % 31'e kadar tırmanır (Bkz. Şekil 3.7). ABD'de son 20 yılda doğum ağırlığı düşük bebek doğum oranı artış gösterdi. ABD'de doğum ağırlığı düşük doğum oranı %8 ile gelişmiş diğer pek çok ülkeden dikkat çekici şekilde yüksektir (Hoyert & diğerleri, 2006). Örneğin İsveç, Finlandiya, Norveç ve Kore'de düşük doğum ağırlığı olan bebek oranı % 4; Yeni Zelanda, Avustralya ve Fransa'da % 5'tir.



ŞEKİL 3.7
BAZI ÜLKELERDE DOĞUM AĞIRLIĞI DÜŞÜK DOĞAN BEBEKLERİN ORANI

gelişimle bağlantı

Çevre: Yoksulluk çocukluk boyunca gelişimi olumsuz bir şekilde etkilemeyi sürdürür. 8. Bölüm, s. 264; 10. Bölüm, s. 338



ŞEKİL 3.8
ZAMANINDA VE ERKEN DOĞAN BEBEKLERİN OKULU TERKETME YÜZDELERİ

Gerek gelişmiş gerekse gelişmekte olan ülkelerde bedenleri henüz tam olarak olgunlaşmamış ergenler, doğum ağırlığı düşük bebek doğurma riski taşırlar (Malamitsi-Puchner & Boutsikon, 2006). ABD'de düşük doğum ağırlıklı bebek doğumu sayısındaki artış, ilaç kullanımı, beslenme yetersizliği, çoklu doğumlar, üreme teknolojisi, gelişmiş teknoloji ve doğum öncesi bakımla, yüksek riskli bebeklerin yaşayabilmesi gibi etkenlerle bağıntılıdır (Chen & diğerleri, 2007). Bununla birlikte, ABD'de fakirlik erken doğumda halen temel etkendir. Yoksulluk koşullarında yaşayan kadınların aşırı şişman, diabetli, yüksek tansiyonlu olmaları sigara ve yasal olmayan ilaçları kullanmaları ve doğum öncesi bakım almama durumları mümkündür (Goldenberg & Nagahawatte, 2008).

Erken Doğum ve Düşük Doğum Ağırlığının Sonuçları: Her ne kadar erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebeklerin çoğu sağlıklı ise de grup olarak normal doğum ağırlıklı bebeklerden daha çok gelişim sorunları yaşarlar (Minde & *Zelkowitz, 2008). Erken doğum açısından, aşırı erken doğum, çok erken doğum terimlerinin kullanılması artış göstermektedir (Lowdermilk, Perry & Cashion, 2011). Aşırı erken doğan bebekler 28 haftadan önce, çok erken doğanlar gebeliğin 33. haftasından önce doğanlardır.* Şekil 3.8 yeni bir Norveç araştırmasının sonuçlarını gösterir. Çok erken doğan bebeklerin okulu bırakma oranlarının yüksek olduğu görülmektedir (Swamy, Ostbyeee & Skjaerven, 2008). Bu problemlerin sayı ve şiddeti bebekler çok erken doğduklarında artmakta ve doğum ağırlıkları azalmaktadır. Çok erken doğan ve çok küçük olan olan bebeklerin yaşam şansı yükselirken, bu bebeklerin ciddi beyin hasarları geliştirme riski de yükselmektedir (Casey, 2008).

Kanguru bakımı veren yeni bir anne. *Kanguru bakımı nedir?*

Doğum ağırlığı düşük olan çocuklar, normal doğum ağırlıklı çocuklardan daha fazla öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu yahut astım benzeri nefes alma problemleri ile karşılaşırlar (Santa, Portugaz & Nunes, 2009). Düşük doğum ağırlıklı çocukların yaklaşık % 50'si özel eğitim programlarına kayıtlıdır.

Düşük Doğum Ağırlıklı ve Erken Doğan Çocukların Bakımı: Yeni doğan yoğun bakım ünitesinde Kanguru (Kangaroo) bakım ve masaj terapi gittikçe artan şekilde uygulanan iki müdahale programıdır. **Kanguru bakımı,** altında sadece çocuk bezi olan bir bebeğin dik bir pozisyonda ebeveynin çıplak göğsüne cilt cilde temas edecek şekilde tutulmasını içerir. Kanguru bakımı alan bebeklerin çoğu anneleri tarafından kucaklanarak taşınır (Ludıngtonü-Hoc & diğerleri 2006). Kanguru bakımı tipik olarak günde 2-3 saat, bebekliğin ilk günlerinde daha da uzun süre cilt - cilde temas pratikleridir.

Kanguru bakımını erken doğan bebeklere niçin uygularız? Erken doğan bebekler sıklıkla solunum ve kalp atış hızını düzenleyemezler. Kanguru bakımı ebeveynle yakın fiziksel teması sağlayarak erken doğan bebeklerin kalp atışlarını, vücut ısılarını ve solunumlarını düzenlemeye yardımcı olur (Nyqvist & diğerleri, 2010). Erken doğan bebeklerden Kanguru bakımı alanlar almayanlardan daha hızlı kilo alırlar (Gathwala, Singh, Balhara, 2008). Yeni bir çalışmada kanguru bakımının erken doğan bebeklerdeki ağrı tepkilerini azalttığı bulundu (Johnson& diğerleri, 2009).

Pek çok yetişkin masaj yapmanın tedavi edici etkisini kabul eder. Gerçekte pek çoğu bir spa merkezine düzenli devam etmek için para ödeyebilir. Ancak masajın erken doğan bebeklerin gelişimsel durumlarını iyileştirmede rolü var mıdır? Sonucu görmek için *Araştırmalarla Bağlantı* bölümüne bakınız.

gelişimle **bağlantı**

Kanguru bakım: Cilt - cilde teması içeren erken doğan bebeklere yönelik bakım. 6. Bölüm, s. 191.

Kanguru bakım: Cilt - cilde teması içeren erken doğan bebeklere yönelik bakım.

araştırmalarla bağlantı

Mesaj Tedavisi Bebeğin Davranış ve Duygu Durumunu Nasıl Etkiler?

Tarih boyunca pek çok ülkede bakıcılar bebeklere masaj uyguladılar. Afrika ve Asya 'da bebeklere doğumdan sonra aylarca anne, baba veya diğer aile üyeleri tarafından masaj uygulanır. ABD'de bebeklerin iyilik halini, sağlığını ve büyümesini geliştirmeye yönelik dokunma ve masaj uygulamalarına yönelik ilgi, Miami Üniversitesi Araştırma Enstitüsü Müdürü Tiffany Field 'in araştırmaları ile başladı (2001, 2007; Diego Field & Hermandez-Reif, 2008, 2010; Field & diğerleri, 2006; Hermandez-Reif, Diego & Field , 2007).

Yakın bir çalışmada Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesindeki erken doğan çocuklar randomyöntemiileterapiveyakontrolgrubu olarak masaj tedavisine alındı (Hernandez-Reif, Diego & Field 2007). Birbirini izleyen 5 gün boyunca masaj grubundaki erken doğan bebeklere 15 dakika orta şiddetli masaj verildi. Davranış gözlemcileri çalışmanın başında ve sonunda ağlama, yüz buruşturma, esneme, hapşırma, titrek kol ve bacak hareketleri, sıçrama, parmak işaretleri gibi stres davranışlarını gözlemledi. Çeşitli stres davranışları bir stres davranış endeksinde özetlendi. Şekil 3.9'da gösterildiği gibi masajın erken doğan bebekler üzerinde stres azaltan etkisi vardır. Erken doğan çocukların hastanede kaldıkları sürede çok sayıda strese maruz kalmaları nedeniyle bu sonuçlar özellikle önemlidir.

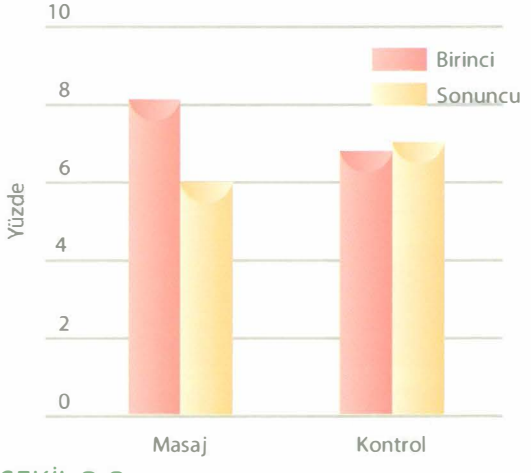
Diğer bir çalışmada Field ve arkadaşları (2004) daha kapsamlı masaj stratejilerini kullandı. Zamanında doğmuş bebeklerin annelerine masajın profesyonel sağlık elemanları yerine kendileri tarafından nasıl verilebileceği öğretildi. Anneler yenidoğan'nın yaşamının ilk gününden başlayarak birinci ayın sonuna kadar uykudan önce bir kez, hafif veya orta basınçlı masaj uyguladı. Orta derecede masaj uygulanan bebekler daha fazla kilo aldı. Brazelton ölçeğinde daha iyi performans sergiledi, daha az heyecan ve stres, uykuya geçişte daha az huzursuzluk gösterdi.

Field çeşitli problemleri olan bebeklere masaj tedavisinin yararlarını gösterdi. Örneğin erken doğan, doğum öncesinde kokaine maruz kalmış bebeklere masaj tedavisi uygulandığında kilo aldıkları ve gelişimsel test puanlarının yükseldiği bulundu (Wheeden & diğerleri 1993). Diğer bir araştırma 1-3 aylık çocuğu olan depresyonlu ergen anneler üzerinedir (Field & diğerleri, 1996). Depresyonu olan küçük çocuklu anneler masaj tedavisi aldıklarında, almayanlara kıyasla, stresleri azaldı, duygusal ve sosyal yönden iyileşme gösterdiler.

Erken doğan bebeklere uygulanan masaj tedavisiyle ilgili araştırmaların değerlendirilmesinde Field ve arkadaşları (2004) en tutarlı iki olumlu sonucu buldular: (1) Vücut ağırlığında artış (2) hastaneden 3-4 gün erken ayrılma.

Bebekler masaj tedavisinden yararlanan tek kimseler değildir (Field, 2007). Diğer çalışmalarda Field ve arkadaşları, masaj tedavisinin doğum sancısında azalma (Field, Harnandez-Rief, Taylar & diğerleri, 1997), astımlı çocuklarda kriz azalması (Field, Henteleff & diğerleri, 1998), otistik çocuklarda dikkat artışı (Field ,Lasko,& diğerleri, 1997), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan gençlerde olumlu gelişmeler sağladığını buldular (Field Quantino & diğerleri, 1998).

Tiffany Field, yenidoğan bebeğe masaj yaparken görülüyor. *Hangi tip bebeklere yardım için terapi masajı yapılır?*



ŞEKİL 3.9

ERKEN DOĞAN ÇOCUKLARIN, BEŞ GÜNLÜK MASAJ TERAPİSİNDEN SONRA STRES DAVRANIŞLARINDAKİ AZALMAYI GÖSTERMEKTEDİR. (HERNANDEZ - RİEF, DİEGO § FİELD, 2007). BEBEK DAVRANIŞI VE GELİŞİM, 30.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Doğum sürecini tartışır.

Gözden Geçir

- Doğumun üç temel aşaması neierdir?
- Farklı doğum stratejileri nelerdir?
- Bebeğin fetustan yenidoğana geçişi nasıldır?
- Yeni doğan sağlığı ve hassasiyeti için üç tedbir nedir?
- Premature veya düşük doğum ağırlıklı bebekleri ne gibi sonuçlar bekler?

Bağlantı Kur

- Doğum ağırlığı ve doğumun gerçekleştiği ülke arasında ne gibi bağlantılar bulunmuştur ve bunların sebepleri neler olabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir kadınsanız hangi doğum stratejisini tercih edersiniz? Neden? Bir erkekseniz, doğum süreci boyunca eşinize yardım etme konusunda ne şekilde yer almak istersiniz? Açıklayınız.

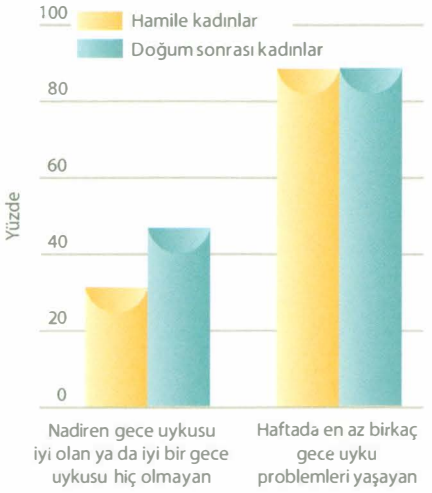
3 Doğum Sonrası Dönem

ÖH3 Doğum sonrası dönemde meydana gelen değişiklikleri açıklar.

Fiziksel Uyum | Duygusal ve Psikolojik Uyum | Bağ Kurma

Doğumdan sonraki haftalar birçok anne baba ve ailedeki diğer çocuklar için güçlükleri beraberinde getirir. Doğumdan sonra yaklaşık altı hafta süren veya annenin vücudunun uyumu tamamlayıp neredeyse doğum öncesi dönemdeki haline geri döndüğü zamana kadar geçen süreyi kapsayan bu dönem doğum sonrası dönemdir. Bu kadının hem fiziksel hem de psikolojik olarak doğum sürecine uyum sağladığı bir zaman dilimidir.

Doğum sonrası dönem büyük ölçüde yeni bir uyumu gerektirir. Fiziksel, duygusal ve psikolojik anlamda uyuma ihtiyaç duyulmaktadır.



ŞEKİL 3.10
HAMİLE VE YENİ DOĞUM YAPMIŞ KADINLARDA UYKU İHTİYACI

Doğum sonrası dönem: Doğumdan sonra yaklaşık altı hafta süren veya annenin vücudunun uyumu tamamlayıp neredeyse doğum öncesi dönemdeki haline geri döndüğü zamana kadar geçen süreyi kapsayan dönem.

FİZİKSEL UYUM

Kadın vücudu doğumdan sonraki ilk günlerde ve ilk haftalarda çok sayıda fiziksel ayarlamalar yapar (Mattson & Smith, 2011). Büyük ölçüde bir enerjiye sahip olabilir veya kendini tükenmiş ve hayal kırıklığına uğramış gibi hissedebilir. Bu değişimler normal olsa da, yorgunluk yeni annenin iyi olma ve yeni bir bebek ve yeni bir aile yaşantısı ile başa çıkabilme becerisine ilişkin hislerini zayıflatabilir (Runquist, 2007).

Uyku kaybı doğum sonrası dönemde bakımı üstlenen birincil kişinin yaşadığı bir endişedir (Gunderson & diğerleri, 2008). 2007 Amerika'da uyku anketinde, önemli bir kadın oranı hamilelik ve doğum sonrası dönemde uyku kaybı olduğunu rapor etmiştir (National Sleep Foundation, 2007) (Bkz. Şekil 3.10). Uyku kaybı strese, evlilik çatışmasına ve karar verme güçlüğüne sebep olabilir (Meerlo, Sgoifo, & Suchecki, 2008).

Doğumdan sonra, annenin vücudu hormon yapımında ani ve çarpıcı değişimlere uğrar. Plesenta ayrılınca, östrojen ve progesteron seviyeleri aşırı derecede düşer ve yumurtalıklar tekrar hormon üretmeye başlayana kadar düşük seviyede kalır.

Rahmin eski haline dönmesi(involusyon), uterusun doğumdan beş veya altı hafta sonra hamilelik öncesi boyutuna dönmesi sürecidir. Doğumu hemen takiben, uterus 900-1,36 kg ağırlıktadır. Beş veya altı haftanın sonunda uterus 570-850gr (2 veya 3 ounces) ağırlıktadır. Bebeği emzirmek uterusun artan bir hızla daralmasına yardım eder.

DUYGUSAL VE PSİKOLOJİK UYUM

Doğum sonrası dönemdeki annelerde duygusal dalgalanmalar yaygındır. Duygusal dalgalanmalar bazı kadınlar için doğumdan sonraki birkaç hafta içinde azalır, ancak bazı kadınlar daha uzun süreli duygusal yön değiştirmeler yaşar.

kariyerle bağlantı

Diane Sanford, Klinik Psikolog ve Doğum Sonrası Uzmanı

Diane Sanford klinik psikoloji alanında doktora yapmış ve uzun yıllardır evlilik ve aile ilişkileri odaklı kişisel bir uygulaması vardı. Ancak daha sonra aralarında doğum sonrası depresyonu yaşayan hastalara sahip olan bir psikiyatristle iş birliği yapmaya başladı, Dr. Sanford, bir kadın sağlığı hemşiresi ile birlikte St. Louis, Missouri'de kadınların doğum sonrası dönem boyunca uyum süreçleri üzerine uzmanlaşmış olan Kadın Sağlığı Merkezini kurdu. Devamında, kadrolarına bir evlilik ve aile ilişkileri danışmanı ve sosyal çalışan eklediler ve daha sonra danışman olarak hemşire eğitmenleri, bir diyetisyen ve bir fitness uzmanı çalıştırdılar (Kaynak: Clay, R. "Fulfilling an unmet", Monitor on Psychology, 2, February, 2001)

Diane Sanford kendisine doğum sonrası yaşantılarla baş etme konusunda yardım almak için gelen annelerden birinin bebeğini kucaklıyor.

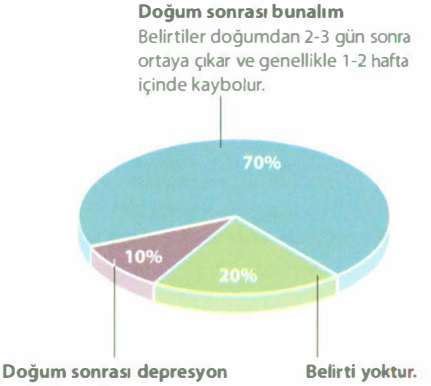
Klinik psikologların neler yaptığı ile ilgili daha fazla bilgi almak için bkz. Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler (s. 46)

Şekil 3.11'de gösterildiği gibi, Amerika'daki yeni annelerin yaklaşık yüzde 70'inde doğum sonrası bunalım olarak tabir edilen durum görülmektedir. Doğumdan sonra iki üç güne kadar, kendilerini çökmüş, endişeli ve üzgün hissetmeye başlıyorlar. Bu hisler doğumdan sonra bir kaç ay içinde gelip gidebilir, sıklıkla doğumdan üç ila beş gün kadar sonra doruğa ulaşır. Hatta bu duygular genellikle bir veya iki hafta sonra tedavi olmaksızın kaybolur.

Ancak, bazı kadınlar tipik olarak doğumdan sonra yaklaşık dört hafta ortaya çıkan major depresif epizodu içeren doğum sonrası depresyonu geliştirirler. Başka bir deyişle, **doğum sonrası depresyonu** olan kadınlar üzüntü, endişe veya günlük işlerle baş etme konusundaki sorunlar karşısında çaresizliğe kapılma gibi güçlü duygulara sahiptirler. Tedavi olmazsa, doğum sonrası depresyonu kötüye gidebilir ve aylarca sürebilir (Nolen-Hoeksema, 2011). Bir çok doğum sonrası depresyon geçirmekte olan kadın yardım aramaz. Örneğin, son zamanlarda yapılmış bir çalışmada kadınların yüzde 15 inin doğum sonrası depresyon geçirdiği ve bunların yarısından azının yardım aradığı bulunmuştur. Tahminler yeni annelerin yüzde 10 ila 14'ünün doğum sonrası depresyon geçirdiğini göstermektedir.

Birkaç antidepresan ilaç doğum sonrası depresyonun tedavisinde etkili ve bunlar emziren kadınlar için de güvenli görünüyor (Logsdon, Wisner & Hanusa, 2009). Aynı zamanda psikoterapi, özellikle de bilişsel terapi doğum sonrası depresyonda bir çok kadın için etkili bir tedavi yöntemidir (Beck, 2006). Ayrıca düzenli egzersiz yapmak da doğum sonrası depresyonun tedavisinde yardımcı olabilir. (Daley, Macarthur, & Winter, 2007).

Bir annenin doğum sonrası depresyonu annenin bebeğiyle etkileşime geçmesine etki edebilir mi? Son zamanlarda yapılan bir araştırmada, depresyondaki anne ve bebeklerinin etkileşim güçlüklerinin kültürler ve sosyoekonomik düzey grupları arasında ortaya çıktığı ve annelerin daha az hassasiyetine ve bebeklerine karşı daha az isteklilik duymalarına sebep olduğu ortaya çıkmıştır (Field, 2010). Aynı zamanda besleme (özellikle emzirme), uyku düzeni ve güvenlik uygulamaları gibi bir kaç



ŞEKİL 3.11

AMERİKALI KADINLAR ARASINDA DOĞUM SONRASI BUNALIM VE DOĞUM SONRASI DEPRESYON: Bazı sağlık uzmanları doğum sonrası dönemin "dördüncü trimester" olduğundan bahseder. Doğum sonrası dönemin zaman aralığı üç ayı kapsamak zorunda olmasa da, "dördüncü trimester" terimi devamlılık ve anne için doğumdan sonaski ilk birkaç aylık dönemin önemi hakkında fikir verir.

Doğum sonrası depresyon: Doğum sonrası dönemde üzüntü, endişe veya günlük işlerle baş etme konusundaki sorunlar karşısında çaresizliğe kapılma gibi şiddetli duygular yaşayan kadınların özellikleri.

Doğum sonrası dönem hem anne hem de baba için önemli bir alışma ve adaptasyon gerektiren bir süreçtir. Babalar özellikle bebeğe bakan anneler için önemli bir destek sistemi sağlayabilirler. *Babanın anneyi desteklemek için ne gibi görevleri olabilir?*

bakım aktivitesi de riske atılmıştır. Doğum sonrası dönem boyunca kadınların uyumu konusunda uzmanlaşmış biri hakkında bilgi edinmek için, *Kariyerlerle Bağlantı* bölümüne bakınız.

Gün boyu evden uzakta çalışsalar bile babalar da doğum sonrası dönemde hatırı sayılır bir alışma süreci geçirirler. Bir çok baba bebeğin öncelikli olduğunu ve annenin tüm ilgisini aldığını hisseder; bazıları bebekle yer değiştirdiğini hisseder.

Babaların bakımı ve desteği annenin doğum sonrası depresyon geçirip geçirmeyeceği konusunda rol oynayabilir (Dietz & others, 2009; Gao ,Chan, & Mao , 2009). Son zamanlarda yapılan bir çalışma babalar tarafından verilen daha fazla desteğin kadınlardaki doğum sonrası depresyon oranının düşmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Smith & Howard, 2008).

BAĞ KURMA

Ebeveyn-bebek ilişkisinin özel bir ögesi bağ kurmadır. Bağ kurma, ebeveynler ile yenidoğan arasındaki doğumun hemen ardından gelen dönemdeki fiziki bağı ifade eder. Bazen hastaneler bağ kurmadan vazgeçer gibi görünürler. Annenin acısını azaltmak için verilen ilaçlar anneyi daha uykulu yapabilir, yeni doğana cevap vermesini ve onu teşvik etmesini engeller. Anne ve bebek doğumdan kısa bir süre sonra sıklıkla ayrılır ve premature bebekler annelerinden zamanında doğan bebeklerden daha çok ayrı kalırlar.

Bu uygulamalar bir zarar verir mi? Bazı doktorlar doğumdan hemen sonraki dönemde, gelecek yıllarda ideal bir gelişime temel oluşturması açısından ebeveynler ile bebeğin duygusal bir bağlılık kurması gerektiğini söyler (Kennell, 2006; Kennell & McGarth,1999). Doğumdan sonraki ilk birkaç günde anneler arasında kurulan yakın bağın yaşamın ileriki yıllarında ideal bir gelişim için önemli olduğunu gösteren bir kanıt var mı? Bazı araştırmalar bu bağ hipotezini desteklese de (Klaus & Kennell, 1976) araştırmanın bir kısmı hayatın ilk günlerinin kritik bir dönem olmasının önemini güçleştirir. Aslında, bağ kurma hipotezinin, bebeğin ideal bir gelişim gösterebilmesi için ilk birkaç gün anne ile mutlaka yakın bir ilişki kurmasını söyleyen sıra dışı formu basitçe doğru değildir.

Yine de, bağ kurma hipotezinin zayıflığı anneleri bebekleri ile etkileşimde olma konusunda motive etmemeye bir sebep olarak görülmemelidir. Böyle bir temas bir çok annede memnuniyet yaratır. Bazı anne- bebek çiftlerinde- premeture bebekler, ergen anneler, dezavantajlı durumlardaki anneler dâhil-, erken yakın bir temas anne ve bebek hastaneden ayrıldıktan sonra etkileşim geliştirecek bir hava yaratır.

Şimdi bir çok hastane yeni doğan bebeğin hastanede kalış süresinin çoğunu annenin yanında geçirebileceği bir düzenleme sunmakta. Ancak ebeveynler bu düzenlemeyi kullanmamayı seçerse araştırmalar bu kararın bebeği duygusal olarak incitmemesini tavsiye etmektedir (Lamb, 1994).

gelişimle bağlantı

Bağlanma: Lorenz yaban kazlarındaki erken bağ kurmanın önemini gösterdi, ancak yaşamın ilk günlerinde bağ kurma insan yavrusu için kritik bir dönem değil. 1. Bölüm, s. 27.

Bağ kurma: Yakın temas biçimi, özellikle ebeveynler ile yenidoğan arasındaki doğumun hemen ardından gelen dönemdeki fiziki bağ.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH3 Doğum sonrası dönemdeki değişiklikleri açıklar.

Gözden Geçir

- Doğum sonrası dönemin içeriği nedir? Bu dönemde kadının vücudu hangi uyumları gösterir?
- Doğum sonrası dönemin karakteristik fiziksel ve psikolojik özellikleri nelerdir?
- Bağlanma ideal gelişim için kritik midir?

Bağlantı Kur

- Premature bebeklere kanguru bakımı ve emzirme konusunda öğrendiklerinizi doğum sonrası dönemde depresyon geçiren annelerin bağlanma ve emzirmesiyle karşılaştırın.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir bayansanız, doğum sonrası dönemi etkili bir şekilde geçirmek için neler yapabilirsiniz? Bir erkekseniz doğum sonrası döneme yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz?

konu bağlantıları

Bu bölüm hayat yolculuğuna kronolojik bakışımızın başlangıcını belirtir. Bölüm 3'ü oluşturan gelecek üç bölümde, bebeklerin fiziksel bilişsel ve sosyal duygusal gelişimlerini ilgili teoriler, araştırmalar ve yaşamın ilk 18-24 aylarındaki kilometre taşlarına bakarak izleyeceğiz. Bebeklerin yürümeyi öğrenme gibi dikkate değer ve karmaşık motor becerilerini öğrenecek; bebeklerin şekil kavramı gibi erken bilişsel gelişimlerini okuyacak; paylaşma duygularının gelişimi ve başkalarının eylemlerini istemli yapılmış olarak algılamalarında yansıtıldığı gibi bebeklerin şaşırtıcı derecede ileri sosyo duygusal gelişimlerini keşfedeceksiniz.

ileriye ***bakalım***

Öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

1 Doğum Öncesi Gelişim

ÖH1 Doğum öncesi gelişimi açıklar.

Doğum Öncesi Gelişim Evreleri

- Doğum öncesi dönem üç bölüme ayrılır: Germinal (10 ila 14 gün sonra) gebe kalma zigot (döllenmiş yumurta) uterus duvarına tutununca biten; embriyonik (gebelikten sonraki 2-8 hafta), embriyonun üç katmanla farklılaştığı, yaşam-destek sistemlerinin geliştiği ve organ sistemlerinin şekillendiği (organogenesis); ve fetal (gebelikten sonraki iki aydan dokuz aya kadar veya bebek doğana kadar, organ sistemlerinin rahim dışında varlığını sürdürebilecek noktaya kadar olgunlaştığı bir zaman. Doğum öncesi gelişimde beynin büyümesi dikkat çekecek kadar kısa sürede olur. Bebekler doğduklarında 100 milyar kadar nörona ya da sinir hücresine sahiptirler. Sinir sistemi gebelikten 18-24 gün kadar sonra nöral tüp olarak oluşmaya başlar. Çoğalma ve ayrılma doğum öncesi gelişimde beyin gelişiminin iki karakteristik sürecidir. Beynin temel yapısı doğum öncesi gelişimin ilk iki trimesterinde oluşur.

Doğum Öncesi Gelişimde Teratoloji ve Hasarlar

- Teratoloji, doğumsal sakatlıkları inceleyen bir alandır. Doğumsal sakatlığa yol açan herhangi bir ajana teratojen denir. Doz, genetik yatkınlık, doğmamış çocuk üzerindeki hasarın etkisine maruz kalma süresi ve meydana gelen hasarın tipi. Zararlı olabilecek zamanı geçmiş ilaçlar ve antibiyotikler. Zamanı geçmiş diyet hapları, aspirin ve kafein zararlı olabilir. Yasal psikoaktif ilaçlar doğum öncesi gelişimde potansiyel olarak zarar vericidir. Fetal alkol spektrum bozuklukları hamilelik sürecinde aşırı derecede alkol tüketen annelerin çocuklarında görülen bir dizi anomalilerdir. Hatta hamile kadın az oranda (haftada birkaç gün, birkaç kez) alkol alsa bile çocuklarında negatif etkiler olduğu görülmüştür. Hamile kadının sigara içmesinin doğum öncesi gelişime ve çocuğun gelişimine ciddi olumsuz etkileri (düşük doğum ağırlığı gibi) vardır. Metafetamin, marihuana, kokain ve eroin gibi illegal psikoaktif ilaçlar çocuklar için potansiyel olarak zararlıdır. Anne baba kan uyuşmazlığı da aynı zamanda fetus için zararlı olabilir. Radyasyon, çevre kirliliği ve toksik atıklar gibi çevresel tehlikeler. Syphilis, rubella, genital herpes ve AIDS fetusu tehlikeye sokan enfeksiyon hastalıklardır. Diğer faktörler ebeveyne ait diyet, beslenme, yaş, duygusal durum ve stres, ve babaya ait faktörlerdir. Gelişen bir fetus beslenme için tamamen annesine bağlıdır. Anne ergenlik yaşlarında veya 35 yaşını geçmişse annenin yaşı çocuklarının gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Annenin fazla stresli olması ideal doğum öncesi ve doğum sonuçları ile daha az bağlantılıdır. Doğum öncesi gelişimi olumsuz yönde etkileyebilecek babaya ait faktörler kurşun, radyasyon, belli pestisitler ve petrokimyasalların etkisine maruz kalmayı içerir.

Doğum Öncesi Bakım

- Doğum öncesi bakım yaygın olarak değişmektedir ancak genelde belirlenmiş ziyaret programı ile ilaç bakım servislerini içerir.

Doğum Öncesi Normal Gelişim

- Şunu hatırlamak önemlidir ki hamilelikte bir şeyler yanlış gitse bile çoğunlukla hamilelik ve doğum öncesi gelişim iyi gider.

2 Doğum

ÖH2 Doğum sürecini tartışır.

Doğum Süreci

- Doğum üç aşamada gerçekleşir. İlk doğumunu gerçekleştiren kadın için 6-12 saat sürebilen birinci aşama en uzun aşamadır. Serviks ilk aşamanın sonlarında yaklaşık 10 cm genişler. İkinci aşama bebeğin başı servikse doğru hareket etmeye başlayınca başlar ve bebeğin doğmasıyla biter. Üçüncü aşama doğumdan sonra plasentanın ayrılmasını içerir. Doğum stratejileri doğumun ayarlanmasını ve bakımı içerir. Birçok ülkede, bir doula doğum yapan kadına eşlik eder. Doğum yöntemleri, ilaçlı, doğal ve hazırlıklı ve sezeryandır.

Yenidoğanın Değerlendirilmesi

- Yıllarca, yeni doğanın sağlığını ölçmek için Apgar Scalası kullanıldı. Brezelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği yenidoğanın nörolojik gelişimini, reflekslerini ve insanlara verdiği tepkileri ölçer. Son zamanlarda risk altındaki bebekleri belirlemek için Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Nörodavranışsal Ölçeği (NNNS) geliştirildi.

Zamanından Önce ve Düşük Doğum Ağırlıklı Doğan Bebekler

- Düşük doğum ağırlıklı bebekler, 2.5 kg'dan (5,1/2 pound) daha az kilodadır ve erken doğum (37 haftalık gebelik süresini tamamlamadan doğan) veya zamanı için küçük (aynı zamanda hamilelik süresine göre düşünüldüğünde ağırlığı normalin altında olan bebekler anlamına gelen gebelik yaşı için küçük de denir)bebeklerdir. Tarihi için küçük bebekler erken veya tam zamanlı olabilirler. Kanguru bakımının ve masaj terapisinin erken zamanlı doğuma faydaları olduğu tespit edilmiştir.

3 Doğum Sonrası Dönem

ÖH3 Doğum sonrası gelişim dönemindeki değişimleri açıklar.

Fiziksel Uyum

- Doğum sonrası dönem, bebeğin doğumundan sonraki döneme verilen addır. Süreç altı hafta kadar veya kadının vücudu uyumu sağlayana kadar sürer. Doğumdan sonraki fiziksel uyum bitkinlik, içe kıvrılma (uterusun doğumdan 5-6 hafta kadar sonra doğum öncesi boyutuna geri dönmesi) ve hormonal değişikliklerdir.

Duygusal ve Psikolojik Uyum

- Annede duygusal dalgalanmalar bu dönemde yaygındır ve bir anneden diğerine büyük ölçüde değişiklikler gösterir. Doğum sonrası depresyon üzüntü, endişe ve doğum sonrası dönemde gündelik işlerle baş etme konusundaki umutsuzluk gibi güçlü duygulara sahip kadınlarla karakterize olur. Doğum sonrası depresyon kadınların yüzde 10'unda görülür. Aynı zamanda baba da doğum sonrası uyum sürecinden geçer.

Bağ Kurma

- Bağ kurma, özellikle de doğumdan kısa süre sonra ebeveynler arasındaki fiziksel bağ, yakın bir bağlantının yapısıdır. Erken bağlanmanın yetkin bir bebeğin gelişiminde kritik olduğuna dair bir bulguya rastlanmamıştır.

anahtar **kelimeler**

amnion 82
Apgar Skalası 97
bağlanma 104
blastosit 81
Brezelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği (NBAS) 98
doğum sonrası depresyon 103
doğum sonrası dönem 102
doğum sonrası 94
doğum yaşına göre küçük bebekler 98
doula 95
düşük doğum ağırlıklı bebekler 98
embriyonik dönem 81
erken doğan bebekler 98
fetal alkol sendromu bozuklukları (FASD) 88
fetal dönem 83
germinal dönem 81
göbek bağı 82
hazırlıklı doğum 96
kanguru bakımı 100
kuyruk pozisyonu 96
normal doğum 95
nöronlar 86
organojenez 82
plesenta 82
sezeryan doğum 96
teratojen 86
trohoblast 81
Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Nörodavranışsal Ölçeği (NNNS) 98

anahtar **kişiler**

David Olds 93
Ferdinand Lamaze 96
T. Berry Brezelton 98
Tiffany Field 101

kısım üç

İnsanlığa başlamada bebeklik ne hoş bir yol.

—Don Herold
20. yüzyıl Amerikalı Yazar

Bebeklik

Yenidoğan bizler, zihni boş organizmalar değildik. Ağlamak, vurmak ve öksürmek gibi bazı temel reflekslerimiz vardı. Çok uyurduk ve ilk gülüşlerimizin anlamı tümüyle açık olmasa da, ara sıra gülerdik. Yemek yedik ve büyüdük. Önce emekledik, sonra binlerce kilometrelik bir yolculuğun ilk adımına başlayıp yürüdük. Bazen biz başkalarına uyum sağladık, bazen başkaları bize uyum sağladı. Gelişimimiz, daha karışık biçimlerin sürekli oluşumuydu. Yardıma muhtaç soyumuz sevginin buluşan gözlerini istedi. İsteklerimizi dizginlememizin gerekliliğini, özgürce isteyebilir hale gelerek dengeledik. 3. Kısım, 3 bölümden oluşuyor: "Bebeklikte Fiziki Gelişim" (Bölüm 4), "Bebeklikte Bilişsel Gelişim" (Bölüm 5) ve "Bebeklikte Sosyo-duygusal Gelişim" (Bölüm 6).

Bölüm 4

BEBEKLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Bebeklikte Fiziksel Büyüme ve Gelişim

Öğrenme Hedefi 1 Bebeklikte fiziksel büyüme ve gelişimi tartışır.

Büyüme Örüntüleri
Uzunluk ve Ağırlık
Beyin
Uyku
Beslenme

2 Motor Gelişim

Öğrenme Hedefi 2 Bebeğin motor gelişimini açıklar.

Dinamik Sistemler Görüşü
Refleksler
Büyük Motor Becerileri
İnce Motor Becerileri

3 Duyusal ve Algısal Gelişim

Öğrenme Hedefi 3 Bebekte duyu ve algı gelişim özelliklerini özetler.

Algı ve Duyu Nedir?
Çevresel Bakış
Görsel Algı
Diğer Duygular
Duyulararası Algılama
Kalıtım, Yetiştirilme ve Algısal Gelişim
Algısal - Motor Eşleşmesi

Latonya, Gana'da yeni doğmuş bir bebektir. Yaşamının ilk günlerinde, annesinden ve biberonundan ayrı tutulur. Bebek maması imalatçıları, doğduğu hastaneye ücretsiz veya ucuz süt tozu tedarik eder. Annesi, Latonya'yı emzirerek değil, biberonla beslemeye ikna edilir. Annesi, Latonya'yı biberonla beslerken, mamayı temiz olmayan suyla fazla inceltir. Latonya'nın biberonları sterilize edilmez. Latonya hasta olur. İlk doğum gününden önce ölür.

Ramona, Nijerya'da, "bebek dostu" programda doğar. Programda, bebekler doğduklarında annelerinden ayrılmaz ve anneler, çocuklarını emzirmeye teşvik edilir. Annelere, güvenli olmayan su ve sterilize edilmemiş biberonlar nedeniyle, biberonla beslemenin yaratacağı tehlikeler anlatılır. Anneler, anne sütünün besleyici ve hijyenik özellikleri, bebekleri salgın hastalıklara karşı bağışıklık kazandırma özelliği ile annenin göğüs ve yumurtalık kanseri riskini azaltmadaki rolü gibi avantajları hakkında da bilgilendirilirler. Ramona'nın annesi, Ramona'yı emzirir. Bir yaşında, Romana gayet sağlıklıdır.

Uzun yıllar, hastanelerdeki doğum üniteleri biberonla beslemeyi tercih etti ve emzirmenin yararları hakkında annelere yeterli bilgi vermedi. Son yıllarda, Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF birçok yoksul ülkede bu trendi tersine çevirmeye çalışıyor. Birçok ülkede "bebek dostu" program kurumsallaştırdı (Grant, 1993). Bu programlar, Uluslararası Bebek Maması Üreticileri Birliği'ni bebek dostu girişimleri destekleyen ülkelerin hastanelerinde, bebek formüllerini pazarlamaya son vermeye ikna etti (Grant, 1993). Hastaneler için de, bebek maması, biberon ve özel hemşireler gereksiz hale geldiğinden, maliyet gerçekten azaldı. Örneğin, Filipinler'de bulunan bebek dostu Jose Fabella Memorial Hastanesi, yıllık bütçesinden % 8 tasarruf sağladığını rapor etti. Dünyada, bebek dostu girişimlerin hala uygulanmadığı birçok yer var.

Yoksul ülkelerde emzirmenin avantajları oldukça önemlidir. Fakat bu avantajlar, eğer annelerde HIV varsa, bebeklere anne sütü yoluyla virüsün bulaşması riskine karşı dengelenmelidir; zira annelerin çoğu virüsü kapmış olduğundan habersizdir (Gumbo & diğerleri, 2010; Oladokun, Brown, & Osinusi, 2010). Afrika'nın bazı bölgelerinde, annelerin yüzde

(Yukarda) Nairobi, Afrika'da, bebeğini emziren HIV taşıyıcısı bir anne. *(Aşağıda)* Bebeğini biberonla besleyen Rhwandalı bir anne. *Yoksul Afrika ülkelerinde emzirmekle biberonla beslemek seçimi üzerine kaygılar nelerdir?*

konu bağlantıları

Bir önceki bölümde, döllenmeden başlayıp, doğum öncesi fiziki gelişimin germinal, embriyonik ve fetal evrelerini gördük. Orada, döllenmiş bir yumurtadan, yaklaşık 3,4 kg ağırlığında ve 50,80 cm uzunluğunda tümüyle oluşmuş bir insan halini alış sürecini öğrendik (yaklaşık 40 hafta). Doğum öncesi dönemin bitişinde, beynin yaklaşık 100 milyar nöron geliştirmesi de dikkate şayandır.

geriye ***dönelim***

30'undan fazlasında AİDS virusü (HIV) var. Bu bölümde, daha sonra, beslenme bölümünde, ABD'de emzirme üzerine son araştırmalara, emzirmenin bebekler ve anneler için yararlarının ana hatlarını çizerek ve dengesiz beslenme sonucunda bebeklerin kapabileceği bazı ölümcül hastalıkları tartışarak daha yakından bakacağız.

Ön Bilgi

Bebeklerin sağlıklı bir başlangıç yapması çok önemlidir. Bunu yaptıklarında, yaşamlarının ilk iki yılı muhtemelen şaşırtıcı düzeyde gelişme gösterdikleri bir dönem olacaktır. Bu bölümde, fiziksel büyüme, motor gelişim ile duyusal ve algısal gelişimi araştırıp biyolojik alana ve bebeğin fiziki gelişimine odaklaşacağız.

1 Bebeklikte Fiziksel Büyüme ve Gelişim

ÖH1 Bebeklikte fiziksel büyüme ve gelişimi tartışır.

- Büyüme Örüntüleri
- Uzunluk ve Ağırlık
- Beyin
- Uyku
- Beslenme

Bebeğin, yaşamının ilk iki yılındaki fiziki gelişimi kapsamlıdır. Yeni doğmuş bebeklerin başları, bedenlerinin diğer kısımlarına kıyasla, oldukça geniştir. Boyunlarında çok az güç vardır ve başlarını tutamazlar, ama bazı temel reflekslere sahiptirler. 12 ay içerisinde, bebekler herhangi bir yere oturabilir, ayakta durabilir, eğilebilir, tırmanabilir ve genellikle yürüyebilir hale gelirler. İkinci yıl boyunca, büyüme yavaşlar; fakat koşma ve tırmanma gibi faaliyetlerde ilerleme hızlıdır. Şimdi, bebeklikte fiziksel gelişimin aşamalarını daha ayrıntılı inceleyelim.

BÜYÜME ÖRÜNTÜLERİ

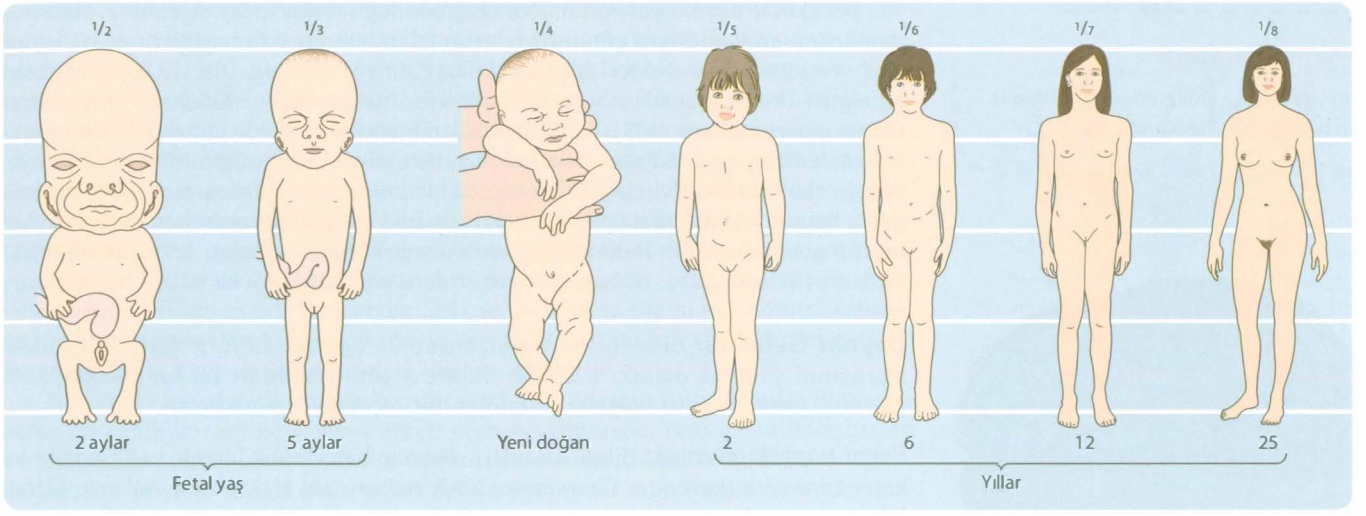
Doğum öncesi gelişim ve erken bebeklik boyunca, tüm vücudun olağanüstü bir oranını baş oluşturur (bkz. şekil 4.1). Sefalokodal örüntü, en erken büyümenin daima en tepede –başta– olduğu aşamadır. Bu dönemde, fiziki büyüme ve özelliklerin farklılaşması yukarıdan aşağıya doğru aşama aşama ilerler. (örneğin, omuzlar, orta gövde vb.) (Pedroso, 2008). Aynı örüntü baş alanında da olur, çünkü başın gözler ve beyin gibi üst kısımları, çene gibi aşağı kısımlardan daha hızlı büyür.

Motor gelişim, genellikle sefalakaudal ilkesine göre ilerler. Örneğin, bebekler gövdelerini kontrol edemeden önce nesneleri görürler ve emeklemeden veya yürümeden çok önce ellerini kullanabilirler. Fakat gelişim katı bir model izlemez. Bir çalışma, bebeklerin oyuncaklarına ellerinden önce ayaklarıyla ulaşmaya çalıştığını bulunmuştur (Galloway & Thelen, 2004). Ortalamada, bebekler oyuncaklarına 12 haftalık iken ayaklarıyla, 16 haftalık iken elleriyle ilk kez dokunur.

Büyüme, **proksimodistal örüntüyü** de izler. Bu aşamada büyüme, vücudun ortasından başlayıp uçlara doğru ilerler. Örneğin, bebekler ellerini ve parmaklarını kontrol edemeden önce gövde kaslarını ve kollarını kontrol eder; birçok parmağını kontrol edemeden önce ellerinin bütününü kullanır.

Sefalokaudal örüntü: En erken büyümenin daima en tepede –başta- olduğu sıralı büyüme şeklidir. Bu dönemde, boy ve ağırlıkta fiziki büyüme ile özellik farklılaşması yukarıdan aşağıya doğru aşama aşama ilerler.

Proksimodistal örüntü: Büyümenin, vücudun içten başlayıp dışa doğru ilerlediği sıralı büyüme şeklidir.



ŞEKİL 4.1
BÜYÜME ESNASINDA İNSAN VÜCUDUNUN ORANLARINDAKİ DEĞİŞİM: Kişiler bebeklikten yetişkinliğe doğru gelişirken, en çok fark edilen fiziki değişimlerden biri de, başın vücudun diğer kısmına oranının azalmasıdır. Listelenen oranlar, değişik yaşlarda baş büyüklüğünün toplan vücut uzunluğuna olan oranını gösteriyor.

UZUNLUK VE AĞIRLIK

Yeni doğmuş ortalama bir kuzey Amerikalı bebek, 51 cm. (20 inches) uzunluğunda ve 3.2 kg. ağırlığındadır. Zamanında doğmuş bebeklerin % 95'inin boyu, 45,5 – 56 cm.; kilosu ise 2 - 4,5 kg. aralığında olur.

Hayatın ilk birkaç gününde, bebeklerin çoğu vücut ağırlığının % 5 ile % 7 arasında bir oranını, emerek, yutarak ve sindirerek beslenmeye alışmadan önce kaybeder. Sonra, birinci ayın her haftasında, ortalama olarak 141,5 ile 170 gr. arasında (5 ile 6 ounce) kilo alarak hızlı bir şekilde büyür. 4 aylıkken, doğduklarındaki ağırlıklarını ikiye, ilk doğum günlerinde yaklaşık olarak üçe katlamışlardır. Bebekler, ilk yıl boyunca, ayda yaklaşık 2,5 cm. büyür, doğdukları uzunluğun yarısı kadar daha uzarlar.

Hayatın ikinci yılında, büyüme oldukça azalır. Bebekler 2 yaşına geldiklerinde yaklaşık olarak 12 ile 14,5 kg. arasındadır (26 ile 32 pound); ikinci yıl boyunca ayda 0,11 ile 0,23 kg. arasında kilo almışlardır (0,25 ile 0,50 pound), şimdi yetişkin ağırlıklarının yaklaşık olarak beşte birine varmışlardır. 2 yaşında bir bebek ortalama 81 cm. ile 89 cm. arasındadır ki bu boy da yetişkinlik boyunun yaklaşık olarak yarısıdır.

BEYİN

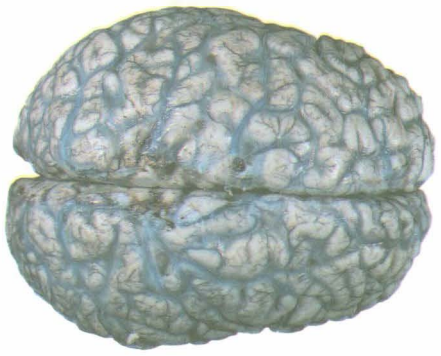
3. bölümde, beynin başlangıçtan doğuma kadar olan şaşırtıcı büyümesini betimledik. Tek bir hücre olarak başlayan bebeğin, doğduğu zaman yaklaşık olarak 100 milyar sinir hücresi (nöron) barındıran bir beyne sahip olduğu tahmin edilmektedir. Kapsamlı beyin büyümesi doğumdan sonra, bebeklik ve izleyen dönemler boyunca devam eder (Diamond, Casey, & Munakata, 2011; Nelson, 2011). Bebeklikte beyin hâlâ çok hızlı büyüdüğünden dolayı, bebeğin başı düşmelerden ve diğer hasarlardan korunmalıdır. Beyin şişmesi ve iç kanamayı içeren sallanmış bebek sendromu (shaken baby syndrome), Birleşik Devletler'de her yıl yüzlerce bebeği etkilemektedir (Croucher, 2010; Fanconi & Lips, 2010). Yeni bir analiz, sallanmış bebek sendromunun en önemli sorumlusunun babalar olduğunu bulmuştur. Babaları, çocuk bakımı sağlayıcıları ve annenin bir erkek arkadaşı izler (Ulusal Sallanmış Bebek Sendromu Merkezi, 2010).

ŞEKİL 4.2
BİR BEBEĞİN BEYİN AKTİVİTELERİNİ ÖLÇMEK: Charles Nelson ve meslektaşları (2006) beyin hareketini ölçmek için bir bebeğin kafa derisine 128 elektrot bağlayarak, yeni doğmuş bebeklerin bile özgün beyin dalgaları yarattığını buldu. Bu buluş, onların uyurken bile annelerinin sesini başka bir kadının sesinden ayırt edebildiğini ortaya çıkardı. *Bebeklerin beyin hareketini ölçmek neden bu kadar zor?*

gelişimle **bağlantı**

Beyin gelişimi: Döllenmeden doğuma beyin nasıl gelişir. 3. Bölüm, s. 36

Bebeklikte beynin gelişimini izlemek göründüğü kadar kolay değildir. 1. bölümde tarif edilen en yeni beyin görüntüleme teknikleri bile yetişkin beyinlerinde iyi ayrıntılar veremiyor ve bebekler üzerinde kullanılamıyor (Nelson, 2011). Positron emici tomografi (PET) taramaları bebekleri radrasyon riskine maruz bırakıyor, magnetifrezonance görüntüleme (MRI) kullanılarak sahih görüntüler elde etmek için ise bebekler çok fazla kıpırdıyor. Fakat araştırmacılar, bebeklikte beyin gelişimini öğrenmek için, beynin elektriksel aktivitelerinin bir ölçüsü olan electroencephalogrami (EEG) kullanmada başarılı oldular (Bell&Wolfe, 2007). Charles Nelson ve meslektaşları, bebeklikte beynin gelişimini daha fazla keşfetmede önemli katkılar sağlayan araştırmacılar arasındadır (Nelson, 2011; Nelson, Thomas, &de Haan, 2006) (Şekil 4.2'ye bakınız).



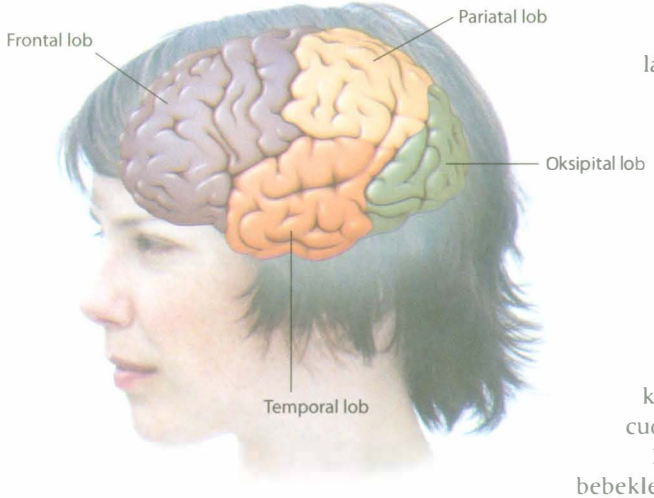
ŞEKİL 4.3

İNSAN BEYNİNİN HEMİSFERLERİ: Bu fotoğrafta, insan beyninin iki hemisferi de çok net görülüyor. Sol hemisferin dil ve mantıksal düşünmenin, sağ hemisferin ise duygu ve yaratıcı düşünmenin biricik konumu olduğu yalnızca bir mittir.

Beynin Gelişimi: Bebeğin beyninin doğumda ağırlığı, beynin yetişkinliğindeki ağırlığının yaklaşık olarak % 25'idir. İkinci doğum gününde, bu oran yaklaşık % 75 olur. Fakat beynin bölgeleri homojen bir biçimde olgunlaşmaz.

Beyni haritalandırmak: Bilim insanları, beynin bölgelerini birçok yolla analiz ve kategorize eder (Levene & Chervenak, 2009; Nelson, 2011). En fazla, önbeyin olarak bilinen, omurilikten en uzakta olan parça ile ilgileneceğiz. Bu parça, içinde serebral korteksi ve diğer birçok yapıyı bulunduruyor. Serebral korteks, önbeyni buruşuk bir şapka gibi kaplar. İki yarım parçadan (ya da hemisferden) oluşur (Şekil 4.3'e bakınız). Kortekstaki şerit ve çukurları temel alarak, bilim insanları, her hemisferde lob adı verilen dört temel bölgeyi tanımladı. Her ne kadar loblar genellikle birlikte çalışsa da, her birinin bir şekilde değişik temel fonksiyonu vardır (bakınız şekil 4.4):

- *Frontal loblar,* istemli hareket, düşünme, kişilik ve niyetli ve amaçlı olmayla ilgilidir.
- *Oksipital lobların,* görmede fonksiyonu vardır.
- *Temporal lobların,* duymada, dil süreçlerinde ve bellekte aktif rolleri vardır.
- *Parietal loblar,* mekânsal yer bulma, dikkat ve motor kontrolde önemli rolleri oynar.



ŞEKİL 4.4

BEYNİN DÖRT LOBU: Burada gösterilenler, beynin dört lobunun konumlarıdır: Frontal, oksipital, temporal ve parietal.

Nöronlar tarafından iletilen bilginin türü, bir dereceye kadar, nöronların beyin zarının sol hemisferinde mi sağ hemisferinde mi olduğuna bağlıdır (McKone, Crookes & Kanwisher, 2010). Örneğin, insanların çoğunda, konuşma ve dil bilgisi sol hemisferdeki aktiviteye; mizah ve metafor kullanımı sağ hemisferdeki aktiviteye bağlıdır (Hornickel, Skoe, &Kraus, 2008). Serebral korteks hemisferlerinde bu fonksiyon ihtisaslaşmasına yanallaşma denir. Fakat, birçok bilimadamı, okumak veya müzik icra etmek gibi kompleks fonksiyonların her iki hemisferi de kapsadığına hemfikirdir (Stroobant, Buijus, &Vingerhoets, 2009). Mantıksal düşünen insanları "sol beyinli", yaratıcı düşünen insanları ise "sağ beyinli" olarak adlandırmak beynin hemisferlerinin çalışma şekliyle uyuşmaz. Normal insanlarda kompleks düşünme, beynin hemisferleri arasındaki iletişiminin sonucudur (Liegeois& diğerleri, 2008).

Doğumda, serebral korteks ihtisaslaşmaya başlamıştır. Yeni doğan bebekler, konuşma sesi dinlerken sol hemisferde, sağ hemisfere nazaran daha çok elektriksel beyin aktivitesi gösterirler (Hahn, 1987). Yenidoğan ve bebekte beyin bölgeleri, yetişkin bir insanın beyin bölgelerinden nasıl farklıdır ve bu farklılıklar neden önem taşır? Hem hücresel hem yapısal boyutlarda önemli farklılıklar belgelenmiştir.

Nöronlardaki Değişim: Beynin içinde, nöron adı verilen sinir hücreleri, birbirleriyle iletişim halindeyken elektriksel ve kimyasal sinyaller gönderir. 3. bölümde belirttiğimiz gibi, bilgi işlemi ile uğraşan sinir hücresine nöron denir (bakınız şekil 4.5). Nöronun hücre gövdesinden, akson ve dendrit olarak bilinen iki tür doku uzar.

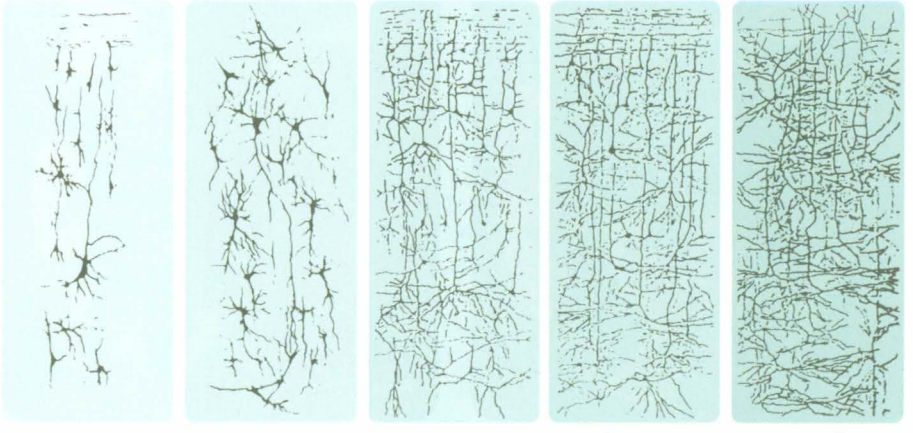
Yanallaşma: Serebral korteks hemisferlerinin her birinde fonksiyon ihtisaslaşmasına denir.

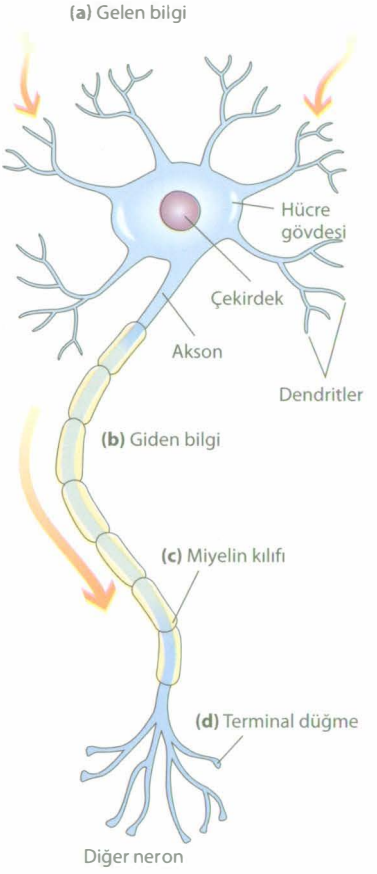
Genellikle, akson hücre gövdesinden sinyalleri yollar, dendritler ise hücre gövdesine sinyallari alır. Yağ hücreleri tabakası olan miyelin kılıfı, birçok akson barındırır (bakınız Şekil 4.5). Bu kılıf, aksonları korur ve elektrik sinyallerinin akson boyunca daha hızlı hareket etmesine yardımcı olur. Miyelin, nöronlara enerji sağlanmasında ve iletişimde de yardımcı olabilir (Haynes& diğerleri, 2006). Aksonun sonunda, nörotransmiter denilen kimyasalları, nöronların dokuları arasındaki ince boşluklar olan sinapslere bırakan terminal düğmeleri vardır. Sinapslerdeki kimyasal etkileşim akson ve dendritleri birbirine bağlayarak bilgilerin bir nörondan diğerine geçmesini sağlar (Turrigiano, 2010). Sinapsi, yolu kapatan bir nehir olarak düşünün. Bakkaliye kamyonu nehrin bir tarafına gelir, araba vapuru ile karşıya geçer ve markete doğru olan yolculuğuna devam ederi. Benzer bir şekilde, beyindeki bir mesaj nörotransmiter tarafından sinapslerden karşıya "feribotla geçer". Nörotransmiter, nehrin öteki tarafına vardığında kimyasallarda tutulan bilgileri boşaltır.

Nöronlar, hayatın ilk yılları boyunca iki çok önemli yolla değişir. Birincisi, aksonları yağ hücreleri ile kapama süreci olan miyelinasyon, doğumdan önce başlar ve doğumdan sonra –hatta ergenliğe kadar- devam eder (Jackson-Newsom & Shelton, 2010). İkincisi, şekil 4.6'nın gösterdiği gibi, nöronlar arası bağlılık artarak, yeni doğal yollar oluşur. Yeni dendritler büyür, dendritler arası bağlantılar artar, aksonlar ve dendritler arası sinaptik bağlantılar çoğalır. Miyelinasyon doğal aktarımı hızlandırdığı gibi, dendritik bağlantıların genişlemesi de bebeğin gelişiminde sinirsel patikaların yayılmasını kolaylaştırır.

Araştırmacılar, sinaptik bağlantıların büyüleyici bir tarafını keşfetti (Kelsch, Sim, & Lois, 2010). Bu bağlantılar, sanki bir zaman kullanılacakmış gibi, aslında iki katı kadar yapılır (Huttenlocher & Dabholkar, 1997). Kullanılan bağlantılar güçlenir ve yaşamayı sürdürür, ama kullanılmayanlar yerlerini başka patikalara bırakır veya yok olur. Sinirbilim diliyle söylersek, bu bağlantılar "budanacaktır" (Faissner & diğerleri, 2010). Örneğin, bebekler fiziksel hareketler yaptıkça veya dil yetilerini kullandıkça, patikalar güçlenecektir.

Beynin Bölgelerindeki Değişimler: Görme, işitme ve alın korteksinde sinapslerin dramatik büyümesi ve sonrasında budanmasını şekil 4.7 renkli bir şekilde gösteriyor (Huttenlocher & Dabholkar, 1997). "Açma ve budamanın" beynin bölgesine göre dikkate şayan bir değişiklik gösterdiğine dikkat edin. Örneğin, görme korteksinde sinaptik fazla üretimin doruk noktası doğumdan sonraki dördüncü aydır. Bu dönemi, okul öncesi yıllarının ortası ile sonu arasındaki bir evreye kadar göreceli büzülme dönemi izler. Beynin, duyma ve dil yetilerini içeren bölgelerinde benzer, ama bir parça daha geç bir süreç saptanmıştır. Fakat beynin daha yüksek düzey düşünme ve kendi kendini kontrolün vuku bulduğu alın korteksinde, fazla üretimin doruk noktası yaklaşık olarak bir yaşında olur. Geç ergenlik döneminin ortasından önce, sinapsler yetişkinlikteki yoğunluğuna ulaşmaz. Hem kalıtımın hem çevrenin sinaptik fazla üretimin ve onu izleyen büzülmenin zamanı ve seyrini etkilediği düşünülür.





ŞEKİL 4.5

NÖRON: *(a)* Hücre gövdesinin dendritleri diğer nöronlardan, kaslardan veya bezlerden akson vasıtasıyla bilgi alır. *(b)* Aksonlar, bilgileri hücre gövdesinden gönderir. *(c)* Bir miyelin kılıfı birçok aksonu sarar ve bilgi aktarımını hızlandırır. *(d)* Akson bittiğinde, terminal düğmelerine doğru dallanır.

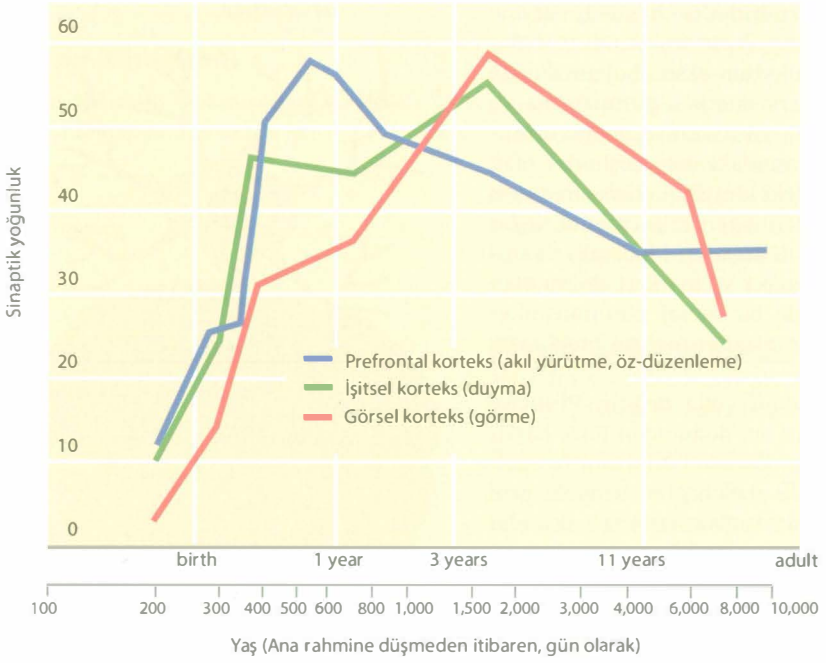
gelişimle bağlantı

Beynin gelişimi: Ergenlerde ve daha yaşlı yetişkinlerde önalın korteksindeki değişimlerin, onların bilişsel gelişimlerinde önemli etkileri vardır. 11. Bölüm, s. 357; 17. Bölüm, s. 539.

ŞEKİL 4.6

DENDRİTİK YAYILMANIN GELİŞİMİ: Hayatın ilk iki yılı boyunca nöronlar arasındaki bağlantıdaki artışa dikkat edin.

Yayımcısının izniyle yeniden basıldı. *The Postnatal Development of the Human Cerebral Cortex, Vols. I-VII* By J. LeRoy Conel, Cambridge, Mass.; Harvard University Press. Copyright © 1939, 1941, 1947, 1951, 1959, 1963, 1967 by the President and Fellows of Harvard College.



ŞEKİL **4.7**

BEBEKLİKTEN YETİŞKİNLİĞE İNSAN BEYNİNDE SİNAPTİK YOĞUNLUK: Grafik, beynin üç bölgesinde (görsel korteks, işitsel korteks ve prefrontal korteks) sinaptik yoğunluğun dramatik artışını ve sonra azalışını gösteriyor. Sinaptik yoğunluğun, nöronlar arasındaki bağıntı derecesinin önemli bir göstergesi olduğuna inanılıyor.

Bu arada, miyelinizasyon temposu beynin farklı bölgelerinde de değişiktir (Gogtay &Thompson, 2010). Görsel alanlar için miyelinizasyon doğumdan oluşur ve ilk altı ayda tamamlanır. İşitsel miyelinizasyon 4 veya 5 yaşına kadar tamamlanmaz.

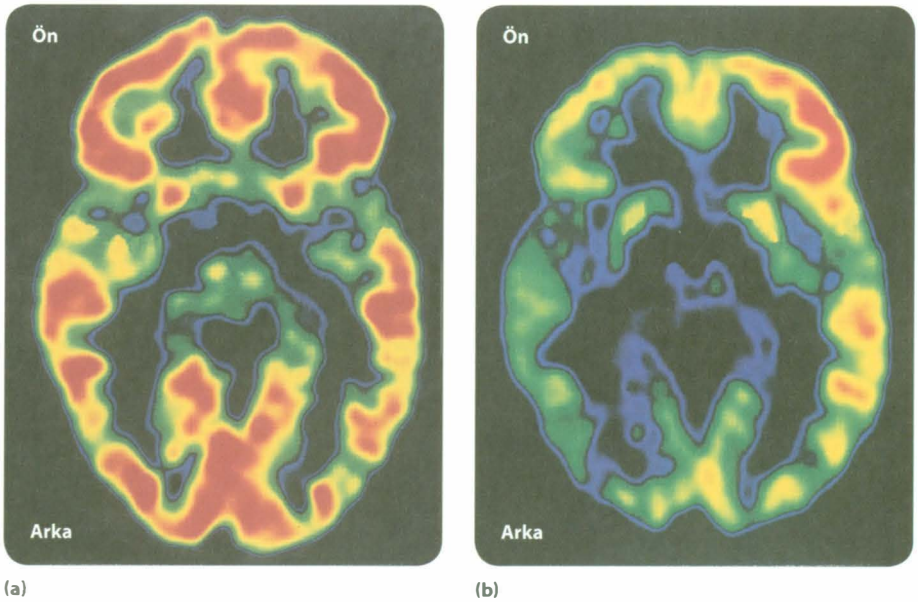
Genel olarak, beynin bazı bölgeleri (mesela birincil motor bölgeleri) diğer bölgelerden (mesela birincil duyumsal bölgelerinden) daha önce gelişir. Önloblar, yenidoğan bir bebekte olgunlaşmamıştır. Fakat hayatın ilk yılında, frontal loblardaki nöronlar miyelinizasyonlandıkça ve birbirine bağlandıkça, bebekler uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarını düzenleyecek yeteneği geliştirir ve reflekslerini daha fazla kontrol edebilir. İstemli düşünme gerektiren bilişsel yetiler, birinci yılın sonlarından önce ortaya çıkmaz (Bell & Fox, 1992; Bell & Morash, 2007). Aslında, frontal lobun ön bölgesi, beynin en uzun sürede gelişen bölgesidir; yetişkinlik başlarken bile saptanabilir değişimler geçirir (Steinberg, 2009).

Erken Deneyim ve Beyin: Yoksun çevrede büyümüş çocukların durgun (depressed) beyin hareketleri olabilir (Pollak& diğerleri, 2010). Şekil 4.8'de görüldüğü üzere, bir Romanya yetimhanesinin tepkisiz ve uyarıcısız ortamında büyümüş bir çocuk, normal bir çocuğa nazaran fark edilebilir ölçüde durgun beyin aktiviteleri gösterdi.

Yoksunluk ortamının etkileri geri döndürülebilir mi? Cevabın olumlu olduğunu düşünmek için neden var. Beyin hem esneklik hem direnç gösteriyor. 14 yaşındaki Michael Rehbein'i ele alalım. 7 yaşında, sayısı günde 400'ü bulan, kontrol edilemez nöbetler geçirmeye başladı. Doktorlar, tek çarenin nöbetlerin vuku bulduğu beynin sol hemisferinin alınması olduğu söyledi. Düzelme yavaştı, ama sağ hemisfer yeniden organize olmaya, ve konuşma da dahil olmak üzere, normalde sol beyinin yüklendiği fonksiyonları devralmaya başladı (şekil 4.9'a bakınız). Doğum öncesinde (doğum sırasında veya doğuma yakın bir zamanda) felç geçirmiş

gelişimle **bağlantı**

Uyku: Uyku örüntüleri ergenlikle değişir ve beyindeki değişimlerle bağlantılıdır. 11. Bölüm, s. 364.



ŞEKİL **4.8**

ERKEN YOKSUNLUK VE BEYİN AKTİVİTESİ: Bu iki fotoğraf, PET (pozitron emici tomografi) olarak adlandırılan, vücut organlarında kan dolaşımı ve metabolik hareketi görüntüleme ve analiz etmede kullanılan radyoaktif izleyicilerin taramaları. Bu taramalar (a) normal çocuğun beynini, (b)doğumdan beri bakım evine konulmuş ve kısmi yoksunluğa maruz kalmış Romanyalı yetimin beynini gösteriyor. PET taramalarında beyin aktiviteleri, en yüksekten en düşüğe doğru kırmızı, sarı, yeşil, mavi ve siyah renkleri ile gösterilir. Görüleceği üzere, kırmızı ve sarı normal bir çocuğun PET taramalarında, mahrum Romanyalı yetiminkine nazaran, çok daha fazla ortaya çıkıyor.

10 çocuk üzerinde yapılan bir çalışma, bu çocukların sekizinin sağ hemisferinin dil süreçlerinde baskın olduğunu ortaya çıkardı (Guzzetta & diğerleri, 2008).

Nörobilimciler beyni kablo gibi saran uzantıların (ya da Michael Rehbein'in durumunda olduğu gibi, yeniden saran düzenin) tekrarlanan deneyim olduğuna inanıyor. Bir bebek ilgi çekici bir cisme her dokunmaya çalıştığında veya bir yüze dikkatle baktığında, beyinden çok küçük elektrik parçaları fırlayarak, nöronları devreye (circuit) bağlar. Sonuç, bu bölümde ele aldığımız bazı davranışsal yapıtaşlarıdır.

Özetle, bağlantıların nasıl yapılacağı hususunda insan beyni deneyimlere dayanır. Doğumdan önce, genlerin temel sarma düzenini yönlendirdiği görülüyor. Nöronlar büyür ve daha fazla komut bekleyerek uzak yerlere seyahat eder (Nelson, 2011). Doğumdan sonra, maruz kalınan görüntü, ses, koku, dokunma, dil ve göz kontağı akışları, beynin sinirsel bağlantılarının şekillenmesine yardımcı olur (Fox, Levitt, & Nelson, 2010).

UYKU

Bebekken uykuya ayırdığımız zaman, şimdikinden daha fazlaydı. Tipik bir yenidoğan bebek günde yaklaşık olarak 18 saat uyur, fakat yenidoğan bebeklerin ne kadar uyuduğu bebekten bebeğe çok farklılık gösterir (Sadeh, 2008). Söz konusu aralık, yaklaşık olarak, 10 saat ile 21 saattir.

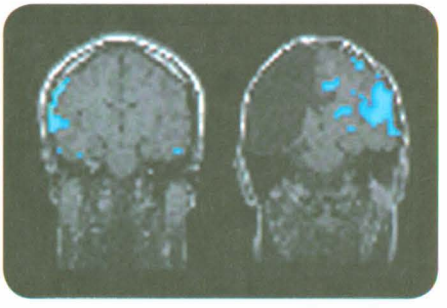
Bebeklerin uyku zamanları ve düzenleri de farklılık gösterir. Uykuya ayrılan toplam zaman bir şekilde tutarlıdır. Bir bebeğin uykusu çeşitli zamanlarda günde 7-8 saat uykudan günde 3-4 kere birkaç saat uyuma şekline değişebilir. Bir aylıkken, birçok Amerikalı bebek geceleri daha uzun uyumaya başlar. Altı aylıkken, gecelerin çoğunu uyuyarak ve gün boyunca zamanın çoğunu uyanık geçirerek yetişkine benzer uyku düzenlerine daha yaklaşmış olurlar (Sadeh, 2008).

Ebeveynler tarafından en sık rapor edilen bebek uykusuyla ilgili problem gece uyanmasıdır. Anketler, bebeklerin yüzde 20 ile yüzde 30'unun gece uykusuna dalmada ve gece boyunca uykuda kalmada zorlandığını gösterir (Sadeh, 2008). Bebeklerin geceleyin uyanmasında hangi faktörler etkilidir? Bebeklerin gece uykudan uyanma problemleri, sürekli olarak ebeveynlerin uyku ile alakalı konularda bebekleriyle aşırı etkileşimine bağlandı (Sadeh, 2008). Ayrıca, 9 aylık bebekler üzerinde bir araştırma, geceleyin daha fazla zaman uyanık kalmanın gündüz boyunca ağlama ve huzursuz hareketler gibi iç faktörlere ve anneden ayrılınca duyulan kaygı, emzirme ve yataklarında ebeveyn ile yatmak gibi dış faktörlere bağlı olduğunu ortaya çıkardı (DeLeon & Karraker, 2007).

Kültürel farklılıklar bebeklerin uyku düzenini etkiler. Örneğin, Kenya'nın Kipsigis kültüründe, bebekler geceleyin anneleriyle uyur ve istenirse bakıma izin verilir (Super & Harkness, 1997). Gün boyunca, annelerinin arkalarına bağlanarak, onlara günlük işlerine ve sosyal aktivitelerine eşlik ederler. Sonuç olarak, Kipsigis bebekleri geceleyin Amerikalı bebeklerden çok daha geç uyur. Doğum sonrası hayatın ilk sekiz ayında, Kipsigis bebeklerinin geceleri bile bir uzanışta üç saatten fazla uyuduğu nadirdir. Bu uyku düzeni, birçoğu sekiz aylıkken gecede sekiz saate kadar uyumaya başlayan Amerikalı bebeklerinin uyku düzeni ile uyuşmaz.

Rem uykusu: REM uykusunda, kapalı gözkapaklarının altında gözler titrer (flutter), REM olmayan uykuda bu tür göz hareketi olmaz ve uyku daha sakindir. Şekil 4.10, REM ve REM-olmayan uykuda geçirilen toplam saatin ortalamasındaki gelişimsel değişiklikleri gösteriyor. İnsanlar yetişkinliğe ulaştıkları zaman, gecelerinin yaklaşık beşte birini REM uykusunda geçirirler ve REM uykusu genellikle REM-olmayan uykudan bir saat sonra ortaya çıkar. Fakat bir bebeğin uykusunun yaklaşık yarısı REM uykusudur ve bebekler genellikle uyku döngülerine REM uykusu ile başlar. Bebeklikte REM uykusunun kapladığı zaman, hayatın diğer dönemlerinden çok daha fazladır. Bebekler üç aylık oldukları zaman, REM uykusunda harcadıkları zaman yaklaşık olarak % 40 azalır ve artık REM uykusu, uyku döngüsünü başlatmaz.

(a)



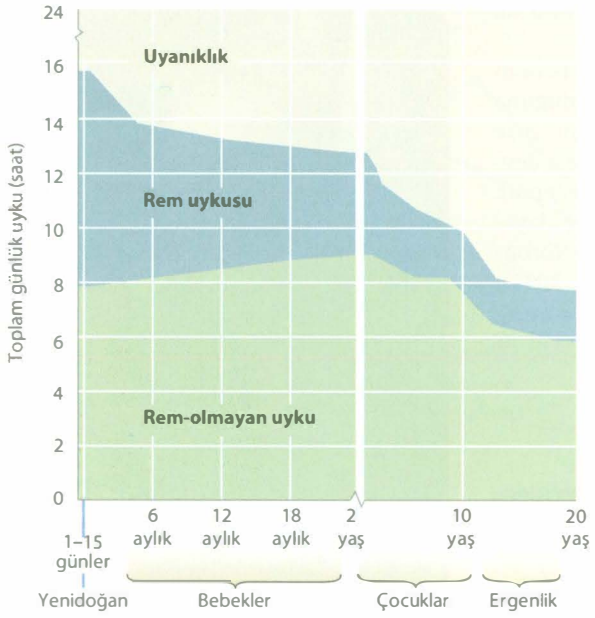
(b)

ŞEKİL 4.9

BEYNİN HEMİSFERLERİNİN ESNEKLİĞİ: *(a)* Michael Rehbein 14 yaşında. *(b)* Michael'ın sağ hemisferi *(solda)*, normalde sağlıklı bir beynin *(sağda)* sol hemisferinde yürütülen dil fonksiyonlarını devralmak için yeniden düzenledi. Fakat sağ hemisfer sol hemisfer kadar verimli değil, zira konuşmak için beynin daha fazla bölgesini ayırdı.

Çözülmüş sevgi yumağını
bağlayan uyku... Kırılan kalplerin
merhemi, doğanın ikinci döngüsü.
Hayatın şöleninde baş muhafız.

—**William Shakespeare**
İngiliz Oyun Yazarı, 17. Yüzyıl.



ŞEKİL 4.10
REM VE REM-OLMAYAN UYKUDA GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER.

Bebekler REM uykusunda neden bu kadar fazla zaman harcar? Araştırmacılar emin değil. Fazla miktarda REM uykusu, bebekler yaşı daha büyük çocuklara nazaran daha az zamanı uyanık geçirdiğinden, onlara daha fazla öz-uyarılma sağlayabilir. Bu uyku, bebeklikte beynin gelişimini destekliyor da olabilir (Graven, 2006).

Yetişkinler REM uykusundan uyandırıldıklarında, çoğu zaman rüya görüyor olduklarını belirttiler. Fakat REM-olmayan uykudan uyandırıldıklarında, rüya görüyor olduklarını belirtme ihtimali çok daha azdır (Cartwright & diğerleri, 2006; Dement, 2005). Bebekler, yetişkinlere nazaran daha fazla zamanı REM uykusunda harcadıklarına göre, fazla rüya gördükleri sonucunu çıkartabilir miyiz? Bebeklerin rüya görüp görmediklerini bilmiyoruz, çünkü bunu belirtme yolları yok.

Ortak Uyku: Yeni doğan bebeklerin uyku düzenlemeleri kültürden kültüre değişir (Mindell& diğerleri, 2010a, b). Örneğin, Guatemala ve Çin gibi birçok kültürde, yatağı anneyle paylaşmak sık rastlanılan bir durumdur; fakat Birleşik Devletler ve Birleşik Krallık gibi ülkelerde yeni doğan bebekler beşikte uyur. Beşik, ebeveynin odasında olduğu gibi, farklı odada da olabilir. Bazı kültürlerde, bebekler anne sütten kesilene kadar anne ile uyur; daha sonra ise, orta ve geç çocukluk dönemine kadar, kardeşler ile uyumaya başlar (Walker, 2006). Uyuma düzeni ne olursa olsun, bebek yatağının tam destek sağlaması ve beşiklerin yan raylarının olması tavsiye edilir.

Birlikte uyuma ya da ortak uyuma, uzmanlar arasında tartışmalı bir konudur (Sadeh, 2008). Bazı çocuk uzmanlarına göre, birlikte uyuma sayısız fayda sağlıyor: Emzirmeyi ve bebeğin ağlamasına daha hızlı tepki vermeyi teşvik ediyor ve annenin, bebekte olası tehlikeli solunum durmalarını fark etmesine izin veriyor (Pelayo & diğerleri, 2006). Fakat bazı uzmanlar tavsiye ettiği gibi, bazıları karşı olduğundan, birlikte uyuma tartışmalı bir konu olmayı sürdürüyor (Adams, Good, &Defranco, 2009). Amerikan Pediyatri Akademisi Bebek Pozisyonlanması ve SIDS Çalışma Kolu (AAPT – FIPS, 2000) birlikte uyumamayı tavsiye ediyor. Çalışma Kolu, uyuyan annenin bebeğinin üzerine yuvarlanması riskini ve bebeğin ani ölüm sendromu (SIDS) riskini arttırdığı sonucuna vardı. Araştırmalar, özellikle sigara kullanan ebeveynlerde, yatak paylaşımının daha fazla SIDS olayı ile bağlantılı olduğunu buldu (Alm, Lagercrantz & Wennergren, 2006; Bajanowski & diğerleri, 2007) . Ayrıca, eğer bakıcılar alkol nedeniyle bilinçlerinde sorun yaşıyorsa, sigara kullanıyorsa veya aşırı yorgunsa, birlikte uyumanın bebeği riske daha fazla maruz bırakması muhtemeldir (Baddock & diğerleri, 2007; Ostfield & diğerleri, 2010). Ve son çalışmalar, Amerikalı siyah annelerin ve bebeklerinin yatak paylaşma ihtimalinin, Latin kökenli olmayan beyaz annelere nazaran daha yüksek olduğunu göstermektedir (Fu & diğerleri, 2008; Hauck & diğerleri, 2008).

Bebek Ani Ölüm Sendromu (SIDS): Genellikle geceleyin, bebeklerin nefes almayı bırakıp görünür bir sebep olmadan aniden ölmesi durumudur. SIDS, Birleşik Devletler'de, bebek ölümlerinin en önemli nedeni olmaya devam ediyor; ülkede her yıl yaklaşık 3000 bebek SIDS nedeniyle ölüyor (Hasta Çocuklar Hastanesi & diğerleri, 2010). SIDS riski, bebek 2 ile 4 aylık arasındayken en yüksektir (NICHD, 2010).

1992 yılından beri, Amerikan Pediyatri Akademisi (APA), SIDS riskini azaltmak için bebeklerin sırt üstü uykuya yatırılmalarını önerdi ve Amerikalı bebeklerin yüzükoyun yatırılma sıklığı ciddi bir şekilde azaldı (AAPTFIPS, 2000). Araştırmacılar, bebeklerin mideleri üstüne veya yan yatırılmalarına nazaran, sırtı üstü uykuya yatırılmasının SIDS'i gerçekten azalttığını buldu (Keens & Gemmill, 2008). Yüzükoyun yatırılmanın SIDS için yüksek risk faktörü olmasında gösterilen nedenler arasında bebeğin uykudan uyanmasının zorlaşması ve etkili şekilde yutkunma becerisinin sınırlanmasıdır (Keens & Gemmill, 2008). Yeni bir çalışmada, ABD'deki 3 aylık bebeklerin yüzde 26'sının annelerinin önerilen sırtüstü pozisyonu gece uykusunda uygulamadıkları saptandı (Hauck & diğerleri, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Uyku: Erken çocukluk döneminde çocukların karşılaştığı bazı uyku problemleri nelerdir? 7. Bölüm, s. 212.

Bebek ani ölüm sendromu (SIDS): Genellikle geceleyin, bebeklerin nefes almayı bırakıp görünür bir sebep olmadan aniden ölmesi durumudur.

Araştırmacılar SIDS ile ilgili olarak yüzükoyun uyumaya ilaveten aşağıdaki risk faktörlerini buldular:

- SIDS uykuya giderken sakinleştirici kullanılan bebeklerde daha az ortaya çıkar (Li & diğerleri, 2006).
- Düşük doğum ağırlıklı bebeklerin normal kilolu bebeklerden 5-10 kez daha fazla SIDS'den ölmeleri olasıdır.
- Kardeşleri SIDS'den ölen bebeklerin 2-4 kez fazla SIDS'den ölmeleri muhtemeldir (Lenoir, Mallet, Calenda, 2000).
- Uyku apnesi, (nefes borusunun tamamen tıkanmasına bağlı nefes almanın geçici durması) olan bebeklerin % 6'sı sıklıkla 10 saniye yahut daha uzarsa SIDS ölümü olur (McNamara & Salivan, 2000).
- Afrika kökenli Amerikan ve Eskimo bebekleri diğerlerinden 4-6 kez daha fazla SIDS'den ölür (Ige & Shelton, 2004; Kitsantas & Gaffney, 2010).
- SIDS alt sosyoekonomik gruplarda çok daha yaygındır (Mitchell & diğerleri, 2006).
- Pasif sigara içici bebeklerde SIDS daha yaygındır (Shea & Steiner, 2008).
- SIDS yumuşak yatakta yatan bebeklerde daha yaygındır (Mc Garvey & diğerleri, 2006)
- SIDS odalarında bir havalandırma sistemi olan bebeklerde daha az görülür. Yeni bir araştırmada fanlı odada yatan bebeklerin SIDS riski % 70 azalmaktadır (Colemn-Phox, Odouli & Li, 2008).
- Beyin işlevlerinde anomali olan bebeklerde SIDS daha sık meydana gelir (Machaalani & Walters, 2008).

Bu, bebeklerin iyi bir uyuma pozisyonu mudur?

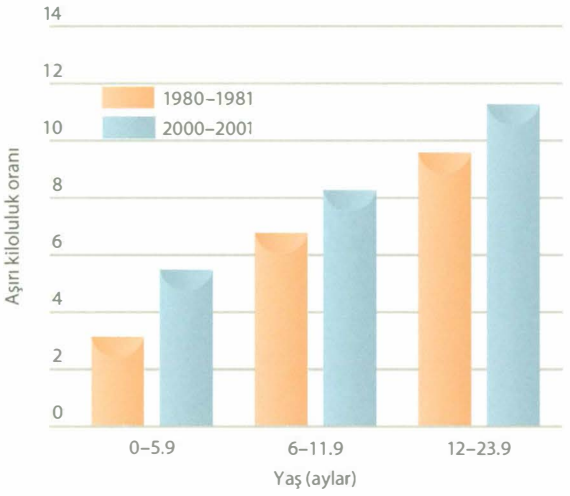
BESLENME

Doğumdan bir yaşına kadar insan yavrusunun ağırlığı üç kat, boyu yüzde elli artar. Bu büyümeyi sürdürmek için nelere gereksinimleri vardır?

Beslenme Gereksinimi ve Yeme Davranışı: Bebekler arasında besin depolaması, beden kompozisyonu, büyüme hızı, etkinlik biçimlerine yönelik bireysel farklılıklar gerçek besin ihtiyacını tanımlamayı zorlaştırır (Schiff, 2011, Wardlaw & Smith, 2011). Bununla birlikte ebeveynlerin beslenme uzmanının önerilerine ihtiyacı vardır, bebekler yaklaşık ağırlıklarının her 450 gr için 50 gr kalori harcarlar-yetişkinin harcadığının iki katından fazla.

Bebeğin yaşamının ilk yılında yeme özelliklerini de kapsayan birçok gelişimsel değişim olur (Black & Hurley, 2007). Bebekler anne sütü veya mama ile beslenirken emme ve yutma hareketlerini, yarı katı ve daha karmaşık gıdalarla beslenirken ve yutma hareketleri yapmaları motor becerilerini geliştirir. 'İlk yıl ince motor denetim ilerledikçe başkaları tarafından beslenmeden kendilerini beslemeye doğru geçiş yaparlar. Birinci yaşın sonunda çocuklar yardımsız oturabilmekte, kıvamları değişik yiyecekleri çiğneyip, yutabilmekte, kendi kendilerine beslenmeyi öğrenmekte ve aile beslenme tarzı ve öğün şekline geçiş yapmaktadırlar'(Black & Hurley, 2007, s.1). Bu noktada bebeğin çeşitli gıdaları içeren bir diyete –özellikle meyveler ve sebzeler- ihtiyacı vardır.

Bebeğe bakan kimselerin bebeğin erken gelişimi ve yeme örüntüleri üzerinde önemli rolü vardır. Bebeklerin beslenme ihtiyaçlarındaki gelişimsel değişimlerine duyarsız ve ihmalkâr olan bakıcılar ve yoksulluk koşulları bebeklerde yeme problemlerinin gelişimine neden olabilirler (Black&Lozoff,2008).



ŞEKİL 4.11

AŞIRI KİLOLU AMERİKALI BEBEKLERİN 1980-1981 VE 2000-2001 DAĞILIMLARI: Not: Kiloları Yaşlarının % 95 üzerinde olan bebekler gençliklerinde boy-kilo endeksinde aşırı kilolu olarak gruplamalı.

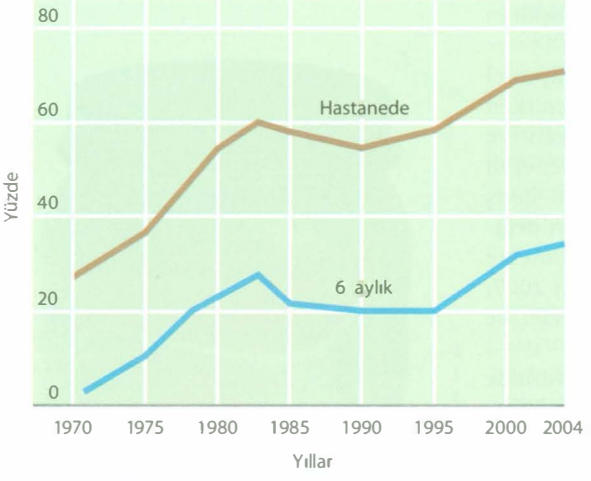
3000 tesadüfi seçilmiş 4-24 aylık bebekler üzerinde yapılan ulusal bir araştırmada ABD'de pek çok ebeveynin bebeklerini yeterli meyve ve sebzelerle beslemediği, fakat onları çok fazla abur, cubur yiyecekle besledikleri bildirildi (Fox ve diğerleri, 2004). Bebeklerin üçte – birine yakını sebze ve meyve yememekte yerine sıklıkla patates kızartması tüketiyordu. 7-8 aylık bebeklerin yaklaşık yarısı şekerler, tatlılar veya tatlandırılmış içeceklerle besleniyordu, 15. aydan itibaren patates kızartması bebeklerin en yaygın yediği sebze idi.

Bu, erken gelişimde zayıf beslenme örüntüsü birçok bebeğin aşırı kilolu olmasının nedeni olabilir (Black & diğerleri, 2009; Hesketh & Campbell, 2010). 1980 yılında yapılan bir analizde, ABD'de bebeklerin yüzde 34'ünün altı aylık olmadan aşırı kilolu olduğu bulundu. Bu oran 2001'de yüzde 5.9'a yükseldi (Kim & diğerleri, 2006). Şekil 4.11'de görüldüğü gibi küçük bebekler büyüdüklerinde de halen aşırı kiloludur. Bu çalışmada yaşı 6 aylıktan küçük, yüzde 5.9 oranındaki kilolu bebek 2001 yılında da halen kiloludur, diğer yüzde 11'lik grupta şişmanlık riski altındadır. Bu çalışmada bebekler yaş ve cinsiyetlerine göre boy – kilo endeksinde 95'lik yüzdelik dilimin üzerinde iseler aşırı kilolu olarak gruplandılar. 85-95 yüzdelik dilim arasında olan aşırı kilolular ise risk altında olarak tanımlandılar.

Çok miktarda kızarmış patates, tatlandırılmış içecekler ve tatlılar yemenin ötesinde ABD'de bebeklerin aşırı kilolu olmalarındaki bu artışı açıklayabilecek başka etkenler var mıdır? Annenin gebelikte aldığı kilolar ve annenin gebelik öncesi kendi kilo fazlalığı etkenler olarak sayılablir (McGuire, Dyson & Renfrew, 2010; Murray & McKinney, 2010). Önemli bir etken de bebeğin anne sütüyle mi yoksa inek sütüyle mi beslendiğidir. Anne sütüyle beslenen bebeklerin okul yaşlarına kadar kazandıkları ağırlık, biberonla beslenen bebeklerden daha azdır; tahminen anne sütü ile beslenme obezlik riskini yüzde 20 azaltır (Lia & diğerleri, 2007).

Anne Sütüne Karşın Biberonla Beslenme: Yaşamın ilk 4-6 ayında, insan sütü veya alternatif bebek mamaları bebeğin besin ve enerji kaynağıdır. Yıllarca anne sütünün bebekler için en iyisi olup olmadığı hakkında tartışmalar yapıldı. Anne sütünün bebeğin sağlığı için en iyisi olduğu hakkında büyük bir fikir birliği sağlandı (Walter, 2010; Wilson, 2010). 1970'lerden itibaren ABD'de annelerin üçte-ikisinden fazlası bebekleri sütü ile besliyordu. Amerikan Pediatristler Akademisi (AAP) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği ısrarla bebeğin ilk yılı boyunca anne sütü ile beslenmesini onayladılar (AAP Anne Sütü Çalışma Grupları,1997, James & Dodson, 2005).

Anne sütü ile beslemenin yararlarından bazıları hangileridir? Aşağıdaki sonuçlar yakın zamanda yapılan araştırma bulgularına dayanılarak verildi.



ŞEKİL 4.12

BİRLEŞMİŞ DEVLETLERDE ANNESÜTÜ İLE BESLEME EĞİLİMLERİ: 1970 - 2004

Çocuk Yönünden Sonuçları

- *Mide bağırsak enfeksiyonları:* Anne sütü ile beslenen bebekler daha az mide, bağırsak enfeksiyonları geçirdi. (Garofalo, 2010; Pfluger & diğerleri, 2010).
- *Alt solunum yolu enfeksiyonları:* Anne sütü ile beslenen bebekler daha az alt solunum yolu enfeksiyonu yaşarlar (Ip ve diğerleri, 2007).
- *Alerjiler:* Amerikan Pediatristler Akademisi tarafından ilgili araştırmaların gözden geçirilmesi anne sütü ile beslenen çocuklarda alerji riskinin azaldığına dair kanıtların mevcut olmadığı gösterildi (Gree & diğerleri, 2008). Araştırmalar tamamen annesütü ile beslenmeyen bebeklerin hipoallerjik mamalarla beslenmelerinin orta düzeyde kanıtlar sağladığı sonucuna götürdü.
- *Astım:* Amerika Pediatristler Akademisi yürütülen araştırmaların yeniden taranması, üç ay tamamen anne sütü ile beslenen bebeklerde anne sütünün hırıltıyı önlediği ancak büyük çocuklarda astımı koruyup korumadığının açık olmadığı bulundu (Greer & diğerleri, 2008).

- *Orta Kulak İltihabı:* Anne sütü ile beslenen bebeklerin orta kulak iltihabı hastalığını geçirme ihtimali azdır (Pelton & Leibovitz, 2009).
- *Atopik dermatit (bir çeşit egzama):* Anne sütü ile beslenen bebeklerin bu kronik cilt hastalığına yakalanma ihtimali azdır. Amerika Pediatristler Akademisinin son taramasında, aile öykülerinde alerji olan bebeklerin en az 4 ay tamamen anne sütü ile beslenmeleri durumunda cilt hastalığı ile düşük bir ilişki olduğu sonucuna varıldı (Greer & diğerleri, 2008).
- *Aşırın Kilo ve Şişmanlık:* Anne sütü ile beslenen bebeklerin çocukluklarında, gençlik ve yetişkinliklerinde aşırı kilolu veya obez olma ihtimalinin düşük olduğu süreklilik kazanan kanıtlardandır (Lambo & diğerleri, 2010).
- *Diabet:* Anne sütü ile beslenen bebeklerin çocukluklarında tip 1 olarak adlandırılan diabet tipine yetişkinliklerinde de tip 2 diabet ye yakalanma ihtimalleri azdır (Villages & diğerleri, 2008).
- *SIDS:* Anne sütü ile beslenen bebekler SIDS olma ihtimalleri düşüktür (Struebe, 2009).

Son yıllarda geniş ölçekli araştırmalarda anne sütünün bilişsel gelişim ve kardiovasküler sistem yönünden yararlarının kesin kanıtları ortaya konmadı (Sağlık Bakım Araştırma ve Kalite Acentası, 2 007; Ip & diğerleri, 2009).

Anne açısından sonuçları

- *Meme kanseri:* Bebeklerini anne sütü ile besleyen kadınlarda göğüs kanseri oranın düşüklüğü hakkında kanıtlar tutarlılık gösterir. (Akbaria & digerleri, 2010).
- *Yumurtalık Kanseri:* Kanıtlar anne sütü ile besleyen kadınlarda over kanserinin daha düşük olduğuna işaret etmektedir (Stueba & Schwartz, 2010).
- *Tip 2 diabet:* Bazı kanıtlar, bebeklerini anne sütü ile besleyen kadınlarda tip 2 diabette hafif azalma olduğunu göstermektedir. (Stuebe & Schwartz, 2010)

Anne sütü yahut alternatif bebek mamaları bebeğin dört-altı aylarında ilk beslenme kaynaklarıdır. Anne sütünün bebek beslenmesinde daha iyi olduğu yönünde fikir birliği olmasına karşın halen biberon - anne sütü sorunları tartışılmaktadır. *Niçin anne sütü şiddetle pediatristler tarafından önerilir?*

Son yıllarda geniş ölçekli araştırmaların incelenmesinde anne sütü ile beslenmesi anne açısından gebelik öncesi vücut ağırlığına dönüşte, osteoporozis ve doğum sonrası depresyon bakımından kesin kanıtlar ortaya koymadı. (Sağlık Bakım Araştırma ve Kalite Acentası, 2007; Ipa & diğerleri, 2009). Bununla beraber yakın zamanda yapılan bir çalışmada bebeklerini anne sütü ile besleyen kadınların metabolik sendromlarının düşük olduğunu gösterdi. (şişmanlık hipertansiyon orta yaşta insülin direnci gibi hastalıklar) (Ram & diğerleri, 2008).

Pekçok sağlık çalışanı bebeklerin anne sütü ile beslenmesini anne ile bebek arasındaki bağlılık ilişkisinin gelişiminde fırsat olduğunu tartışır (Brilton & Gronwaldt, 2006; Wiltg & Spatz, 2008). Bununla beraber son yayınlar anne sütü ile beslenmenin anne-çocuk ilişkisinde olumlu bir rol oynadığı görüşünü desteklemedi. (Jansen, de Weerth, Rikzen- Walraven-2008). Araştırmanın sonucunda anne sütünün önerilme nedeni anne-bebek ilişkisini geliştirici rolünden çok bebek ve annenin sağlığı üzerindeki olumlu etkisidir.

Hangi kadınların anne sütü verme ihtimali en azdır? Ev dışında tam gün çalışan kadınlar, 25 yaş altındaki kadınlar, yüksek tahsili olmayanlar, dar gelirli ortamda yaşayan ve Amerikalı, Afrika kökenli annelerin bebeklerini anne sütü ile besleme ihtimalleri azdır (Merewood & diğerleri, 2007). Bir çalışmada Gürcistan'da dar gelirli annelerle yürütülen müdahale programı (anne sütünün yararlarına odaklanma, danışmalık ve ücretsiz meme pompalarının dağıtılması) bebeği anne sütü ile besleme oranını yükseltti. (Ahluwalia & diğerleri, 2010). Bebeğin yaşamının ilk yılında işlerine geri dönen annelerin bir meme pompası kullanarak sütlerini çekip, evde yokken kullanmak üzere depolama uygulamaları hızla yoğunluk kazandı.

Bebek, beceriksiz işçinin ürettiği en karmaşık nesnedir.

—Anonim

AAP Çalışma grubu yaşamın ilk yılı anne sütü ile beslemeyi şiddetle önerir. (AAPWGB,1997). Annenin kendi sütü ile bebeğini beslememesi gereken durumlar var mıdır? Evet, anne şu durumlarda bebeğine süt vermemelidir: (1) Anne HIV veya sütü ile bebeğine geçirebileceği enfeksiyon hastalıklarına yakalandığında, (2) eğer aktif tüberküloz (verem) ve (3) bebek için güvenli olmayan bir ilaç alınıyorsa (Berlin, Paul, Vezell, 2009; Buhimseh & Weiner, 2009, Cambo & diğerleri, 2010).

Bazı kadınlar bebeklerini kendi fiziksel güçlükleri nedeniyle emziremezler. Diğerleri erken kestikleri için suçlu hissedebilirler. Anneler bebeklerini kendi sütleri yerine biberonla besliyorsa onları önemli bir duygusal ve psikolojik yarardan yoksun bırakmanın üzüntüsünü duyabilirler. Bazı araştırmacılar da anne sütü ile biberonla beslemek arası psikolojik farkı olmadığını ileri sürmektedir. (Ferguson, Harwood, Shannon, 1997; Young, 1990).

Anne sütü ile beslenmenin yararlarının yorumlanması ile ilgili bir konu, geniş ölçekli yeni bir araştırmanın gözden geçirilmesiyle gündeme getirdi (Sağlık Bakım Kalitesi ve Araştırma Acentası, 2007; Ip & diğerleri, 2009). Anne sütü ile beslenmenin anne ve çocuklar üzerindeki çok sayıda yararlarının belirtildiği sırada, bir raporla anne sütü araştırmaları hakkında uyarıda bulundu. Bulguların hiç birisi nedenselliği göstermiyordu. Anne sütüne karşın biberon araştırmaları deneysel değil, korelasyon çalışmalarıdır ve emziren kadınlar biberonla besleyenlere göre daha varlıklı, yaşlı daha eğitimli ve muhtemelen sağlık bilinci yerinde olanlardır ve bu durum anne sütü ile beslenen çocukların daha sağlık olmalarını açıklayabilir.

gelişimle **bağlantı**

Araştırma Yöntemleri: Korelasyon çalışmaları deneysel incelemelerden nasıl farklılık gösterir. 1. Bölüm, s. 35.

Honduras'lı kvaşiorkorlu bir çocuk. Kvaşiorkor belirtilerine dikkat edin — büyük şiş bir karın. *Kvaşiorkorun diğer özellikleri nelerdir?*

Bebeklikte beslenme bozukluğu (malnutrition): Bebeklerin ilk beslenmelerinde anne sütünden yetersiz besin kaynakları kadar, uygunsuz ve sağlıksız inek sütü mamaları, bebeklerde protein yetersizliği ve malnutritiona neden olabilir (Tartey,2008). Süte benzeyen fakat süt olmayan, genellikle prinç veya tabioca sıklıkla anne sütü yerine kullanılır. Gelişmekte olan ülkelerin çoğunda anneler bebeklerinin iki yaşına kadar emzirir. Daha gelişmiş ülkelerde sütten kesilir ve daha erken biberona geçilir. Anne sütüne karşın biberonla beslenen bebeklerin karşılaştırılması, Afganistan, Haiti, Gana, Şili gibi ülkelerde biberonla beslenen bebeklerdeki ölüm oranının anne sütü alanlara kıyasla beş misli fazla olduğu ortaya konuldu (Grout 1997). Bununla beraber açılış öyküsünde de gördüğümüz gibi gelişmekte olan ülkelerde HIV- pozitif kadın sayısındaki artış, bebeklerine virüsü geçirme korkusu dikkat edilmesi gereken konulardır (Oladokum, Brown, Osinusi, 2010). Böylece anne sütü, hem anneler hem bebekler açısından, özellikle gelişmekte olan ülkelerde, HIV-AIDS'li anneler veya HW-AIDS şüpheleri hariç olmak üzere en iyi seçimdir.

Kötü beslenmeden kaynaklanan yaşamı tehdit eden iki durum Marasmus ve Kwaşiorkor olur. **Marasmus**, ciddi bir protein-kalori yetersizliğinin neden olduğu bebeğin birinci yaşında beden doku kaybıyla sonuçlanan bir hastalıktır. **Kwaşiorkor**, 1-3 yaşları arasında görülen ciddi protein yetersizliğidir. Kwaşiorkorlu çocuklar bazen iyi beslenmiş görülebilirler. Kwaşiorkor da çocuğun hayati organlarının mevcut besinle dolması ve bedenin diğer kısımlarının mahrumiyetidir. Çocuğun saçı incelir, donuklaşır, zayıflar ve çocuğun davranışı sıklıkta kayıtsız ve ilgisiz olmaya başlar.

Öldürücü olmasa da ciddi ve uzun süren malnütrisyon, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimde zarar vericidir (Reul, 2010; Victoria & diğerleri,2010). Hint asıllı çocuklarla yürütülen bir araştırmada kronik malnütrisyonun bilişsel gelişim üzerine olan olumsuz etkileri gösterildi. Malnütrisyonlu çocukların dikkat ve bellek testlerinde malnütrisyonlu olmayan yaşıtlara göre başarı düzeyleri zayıftı (Kar, Rao & Chandramouli, 2008). Diğer yeni bir araştırmada Bangladeşli malnütrisyonlu 6-24 aylık çocuklara standart beslenme bakımı ile psikososyal müdahale programlarının (annelerle grup toplantıları, bebeklerle oyun oturumları yanında 6 aylık ev ziyaretleri) uygulanması sonucu Bayley bebek gelişim ölçeği ile yapılan değerlendirmede malnütnisyonun negatif etkilerinin azaldığı görüldü (Nahar & diğerleri, 2008).

Marasmus: Yaşanım ilk yılında bebeğin protein-kalori yetersizliğinden kaynaklanan doku-kaybı.

Kvaşiorkor: Genellikle 1-3 yaşlarında çocuklarda görülen şiddetli protein - kalori yetersizliğine bağlı karın ve ayakların su toplayarak şişmesi.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Düşük Gelirli Ailelerde Yaşayan Küçük Çocukların ve Bebeklerin Beslenme Durumlarının İyileştirilmesi

Düşük gelirli ailelerdeki bebeklerin yaşamındaki yetersiz beslenmeye özel ilgi duyulur. Birleşmiş Milletler de bu soruna karşın WIC (Kadın, Bebek ve Çocuklar) programı, sağlıklı ek gıdalar, sağlıklı bakım ve düşük gelirli ailelerde kadına gebeliğinden itibaren beslenme eğitimi ve beslenme riski taşıyan 5 yaş altı bebek ve çocuklarla eğitim veren bir programdır (Besin & Beslenme Hizmeti, 2009; WIC New York, 2009). WIC yaklaşık 7.500.000 katılımcıya destek verdi. WIC programı anne sütü ve daha besleyici gıda takviyesi için 2009 programında değişiklik yaptı (Gıda ve Beslenme Servisi, 2009; WIC Newyork, 2009):

- Anne sütü ile beslenmede artış: WIC çalışanları emzirme danışmanlığında eğiticiler ve programlarını çoğunda hamile ve yeni annlere yaşıtları tarafından danışma hizmeti verilir.
- Yağ içeriği düşük gıda takviyesi: Yağ oranı, sadece yağsız süt 2 yaş ve üstü çocuklara tavsiye edilir; kadınlar için de yağ oranı düşük peynir ve fofu (çökelek) uygundur.
- Lifli gıdalar ve daha fazla sebze ve meyve dağılımı: Düşük gelirli ailelere tahıl ve tam tahıllı ekmek tüketimini artırılması ve daha fazla meyve ve sebze tüketimi özendirilir.
- Kültürel olarak daha uygun gıdaların alımı: Örneğin, kahverengi prinç yahut tam tahıllı tortilalar tam tahıllı ekmek yerine geçebilir; Kalsiyumlu tofu yahut kalsiyumla zenginleştirilmiş soya sütü ineksütü yerine kullanılabilir.

WIC programını geliştirmeye yönelik araştırma girişimleri ve programın anneler, bebekler ve küçük çocukların beslenmesini değerlendirmeyi amaçlayan çalışmalar artış göstermektedir (Blacka & diğerleri 2009, Hannana & diğerleri, 2009, Olson & diğerleri 2010, Sekhobo & diğerleri 2010). İçinde akran danışmanlığının olduğu yeni bir çalışma projesi (WIC programı), kadınların bebeklerini anne sütü ile beslenme oranını yüzde 27 artırdı (Olson & diğerleri, 2010c).

Amerika'nın Rhode Island Eyaleti'nde yapılmış yeni bir araştırma hamileliğin ilk üç ayında WIC (kadın ve çocuklara sağlık ve gıda yardımı yapan bir program) programına katılan annelerin daha az sigara içtiklerini göstermiştir (Brodsky, Viner-Brown, & Handler, 2009). Başka bir araştırmada da WIC programına katılmanın genç Meksikalı Amerikalıların şişman olma riskini azalttığı bulunmuştur. (Melgar-Quinonez & Kaiser, 2004)

WIC program katılımcıları. *2009 yılındaki WIC programındaki değişikliklerin bazıları nelerdir?*

WIC programı hizmetlerinin bir kısmı olarak emzirme danışmanlığını niçin savunmalıdır?

Diğer bir çalışmada kırsal Guatemala bebeklerinin beslenme durumları ile ilkokula başlama zamanındaki sosyal gelişimleri ilişkili bulundu (Barrett, Radke-Yarrow & Klein, 1982). Gebelikte beslenme desteği verilen annelerin çocukları ve yaşamlarının ilk iki yılında yüksek kalorili gıdalarda daha fazla besin takviyesi yapılmayanlara göre daha aktif, daha ilgili, daha yardımsever, daha mutlu ve daha az kaygılı bulundu. Bebekler ve küçük çocukların beslenmelerinde besin takviyesi hakkında daha fazla bilgi için Gelişimi Yaşamla İlişkilendir bölümüne bakınız.

kariyerlerle bağlantı

T. Berry Brazelton, Pediatsirt

T. Berry Brazelton Amerika'da çocukların sağlığı ve ana babalık hakkında gazete ve dergilerdeki yazıları, televizyon programları ve çok sayıda kitabı ile iyi-tanınan bir çocuk doktorudur. Çocuk gelişimi sorunlarına ve ebeveynlerle iletişim kurmaya yönelik anlaşılması kolay aile merkezli bir yaklaşımı benimsedi.

Dr. Brazelton, Boston Çocuk Hastanesinde Çocuk Gelişimi Birimi kurdu ve yenidoğan'ın sağlık ve iyilik durumunu değerlendirilmesinde yaygın kullanılan Brazelton Yenidoğan Değerlendirme Ölçeğini geliştirdi (bölüm 4'de bu konu ele alındı). Aynı zamanda bebek ve çocuklarla ilgili birçok araştırma yürüttü. Çocuk Gelişimi Araştırmaları Derneğinin Başkanlığını yaptı.

T. Berry Brazelton, Pediatrist, küçük bir çocukla beraber.

Pediatristler hakkında daha fazla bilgi için sayfa 47'deki Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler'e bakınız.

Dinamik sistemler teorisi: Algı ve eylemin birleşimiyle motor davranışı açıklamaya çalışan motor gelişim yaklaşımı.

Yeterli erken beslenme sağlıklı gelişimde önemli bir yer tutar (Schiff, 2011). Ayrıca sağlıklı beslenme yanında çocukların destekleyici bakım veren bir çevreye ihtiyaçları vardır (Floyd, Mimms & Yelding, 2008). Çocukların bakımı ile ilgilenen öncülerden biri de T. Berry Brazelton'dur ve Kariyerle Bağlantılar bölümünde özellikleri verildi.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Bebeklikte fiziksel büyüme ve gelişimi tartışır.

Gözden Geçir

- Sefalakodal ve proksimodistal büyüme nedir?
- Boy ve ağırlık açısından bebeklikte ne gibi değişimler olur?
- Bebeklikte beynin ve gelişiminin anahtar özellikleri nelerdir?
- Bebeklikte uykuda ne gibi değişiklikler olur?
- Bebeklerin beslenme ihtiyaçları nasıldır?

Bağlantı Kur

- Bebekler doğmadan önce kullanılamayan ne tür beyin araştırma teknolojisi bebeklerde kullanılabilmektedir? Yetişkinlere uygulanan fakat bebeklere uygulanamayanlar hangileridir? Yaşam boyunca insan beynini anlamamız bakımından bunu etkisi nasıl olabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi kişisel yaşam yolculuğunuza yansıtın. Bebeğinizin sağlık ve güvenliğini geliştirmek için nasıl bir beslenme ve uyku programı izlersiniz?

Bir yenidoğan olarak bölümün başında karşılaştığımız Ramona, emebilir, kollarını sallayabilir ve minicik ellerindeki bir parmağını sıkıca kavrayabilir. İki yıl içinde etrafında sendeleyerek yürüyebilir, küçük dünyasında keşfettiği kapıları ve kavanozları açabilir. Onun başarıları kaçınılmaz mıdır? Bebekler motor becerilerini nasıl geliştirirler ve hangi beceriler ne zaman gelişir?

2 Motor Gelişimi

ÖH2 Bebeklerde motor gelişimini tanımlar.

Dinamik Sistemler Görüşü | Refleksler | Büyük Motor Becerileri | İnce Motor Becerileri

DİNAMİK SİSTEMLER GÖRÜŞÜ

Gelişimci Arnold Gesell (1934) kendi özenli gözlemleriyle, insanların motor becerilerini nasıl geliştirdiklerini incelemiştir. Bebek ve çocukların yuvarlanma, oturuş, duruş ve diğer motor becerilerinin sabit bir sırada ve belirli bir zaman çerçevesinde geliştiğini bulmuştur. Bu gözlemler sonucu Gesell, motor gelişimi, bir genetik planın gelişimi ya da *olgunlaşmayla* ilişkilendirmiştir.

Sonraki çalışmalar göstermiştir ki, gelişimin temel taşlarının sırası Gesell'in gösterdiği gibi sabit değildir ve Gesell'in tartıştığı kadar kalıtıma dayanmamaktadır (Adolph, Karasik & Tamis-Le Monda, 2010, Soksa, Adolph & Johnson, 2010). Son 20 yılda, motor gelişimi çalışmaları psikologların motor becerilerin nasıl geliştiğine ilişkin yeni bakışlar getirmesiyle bir Rönesans yaşadı (Thelen & Smith,1998, 2006). Etkisi gittikçe artan bir teori olan dinamik sistemler teorisi Esther Thelen tarafından ortaya konulmıştır.

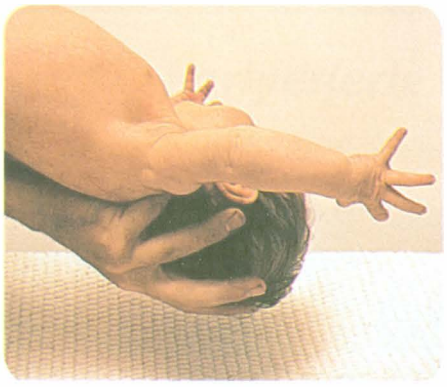
Dinamik sistemler teorisine göre, bebekler algı ve eylemle motor becerilerini birleştirir. Bu teoriye göre algı ve eylemin bir araya getirildiğine dikkat ediniz. (Thelen & Smith, 2006). Motor becerilerini geliştirmek için bebekler çevrelerinde bazı şeyleri algılamalıdırlar böylece eylem için güdülenmeli ve algılamalarını ince-ahenkli hareketler için kullanabilmelidir. Motor becerileri, bebeklerin yönelişlerinin çözümünü temsil eder (Bertendhal, 2008).

Bu teoriye göre motor becerileri nasıl gelişir? Bebekler bir şey yapmaya güdülendiğinde yeni bir motor davranışı yaratabilirler. Yeni davranış pek çok yakınsak faktörün sonucudur; sinir sisteminin gelişimi, bedenin fiziksel özellikleri, hareket olanakları, çocuğun ulaşmaya güdülendiği hedef ve becerilere yönelik çevresel destek gibi (von Hofsten, 2008). Örneğin bebek yürümeyi ancak bacak kaslarının sinir sistemi tarafından kontrol edilebilmesiyle, bacakları ağırlığını taşıyacak kadar geliştiğinde ve hareket etmeyi istediğinde öğrenir. Belirli bacak kaslarının kontrol edilmesine sinir sisteminin gelişmesi imkân verdiği zaman öğrenir, bacakları ağırlığını destekleyecek kadar geliştiği zaman ve hareket etmeyi istediği zaman.

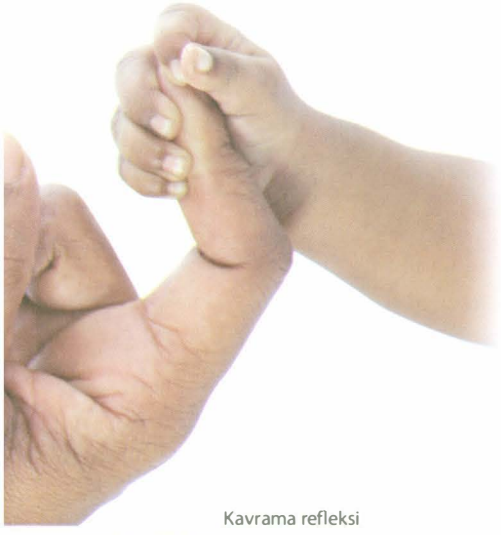
Bir motor beceriyi iyice öğrenmek, becerinin çeşitli bileşenlerinin eşgüdümlü şekilde aktif kullanma çabasını gerektirir. Bebekler yeni bir görev istendiğinde muhtemel çözümlerin farkına varır ve seçer, kendi mevcut hareket örüntülerini biraz değiştirerek değişmiş örüntüleri bir araya getirirler. İlk adım, bebek yeni bir başarıya güdülendiğinde ortaya çıkar – bir odada bir yerden başka bir yere gelmesini istemek gibi – ve birkaç tökezleyici adımdan sonra, talep edilen görev için oyun parkına alınır. Bu tür hareket girişimleri bebeği daha sakin ve etkin yapar. Duygusal sakinlik, tekrarlanan hareketler ve bu hareket sonuçlarının algılanması ile başarılır. Dinamik sistemler görüşüne göre, emeklemek, erişmek, yürümek gibi motor gelişimin evrensel temel taşları bile bu uyum süreci doğrultusunda öğrenilir. Bebekler davranış tiplerinin muhtemel şekillerini seçerek yeni görevlerine uydururlar (Adolph, Karasik, &Tamis-Le Monda, 2010, Thelen & Smith 2006).

Esther Thelen, bebeklerin objelere erişmek ve kavramak için kollarını nasıl kontrol etmesini öğrendiklerini gösteren bir deneyi uygulayışı. Bir bilgisayar, bebeğin kol hareketlerini ve kas örüntüsünü izlemek için kullanılmıştır. Thelen'in araştırması, bir dinamik sistemler perspektifinden yapılmıştır. *Bu perspektifin doğası nedir?*

Dinamik sistemler teorisi yürümeyi öğrenmekteki gelişmeyi nasıl açıklayabilir?



Moro refleksi



Kavrama refleksi

ŞEKİL 4.13
YENİDOĞAN REFLEKSLERİ

Refleksler: Otomatik ve yenidoğanın denetimi dışında onun hareketlerini yöneten kendiliğinden tepkilerdir.

Arama refleksi: Ağzın bir tarafına veya yanağa dokunulduğunda oluşan kendiliğinden tepkidir. Bebek başını dokunulan tarafa çevirir, emecek bir şey aradığını belli eden hareket yapar.

Emme refleksi: Yenidoğanın ağzına yerleştirilen bir nesneyi otomatik olarak emmesidir. Bebeğin besinli bir meme başı ile karşılaşmasında beslenmesine imkân verir ve sakinleştirici, düzenleyici mekanizmadır.

Moro refleksi: Ani, şiddetle bir ses veya harekete karşı yenidoğan'ın tepkisi. Etki üzerine yenidoğan geriye doğru irkilir, kendisini geriye atar ve kollarını ve bacaklarını gerer. Sonra kollarını ve bacaklarını bedeninin ortasına doğru kapatır.

Dinamik sistemler teorisinin motor davranışlarını açıklayışını görmek için Gabriel isminde bir bebeğe yeni bir oyuncak verdiğinizi hayal edin (Thelen & diğerleri, 1993). Gabriel'e, o zaman kollarını ve ellerini ve parmaklarını hareket ettirip oyuncağı nasıl kavrayacağını söyleme olanağı yoktur. Gabriel hedefine – oyuncağı kavrama – ve çevreye uymak zorundadır. Oturan pozisyondan, kolları ve gövdesinin oyuncağa hızla çarpmayacağı şekilde vücudunu dikleştirip kollarını uzatıp vaziyetini derhal alır. Kol ve omuz kasları bir çok güç kullanarak bir dizi kasılma ve uzama hareketi yapar. Bir eli ile uzanma ve parmaklarıyla oyuncağı kavrama hareketini geliştirir.

Böylece dinamik sistemler teorisine göre motor gelişimi, genlerin zaman içinde becerileri ard arda geliştirdiği pasif bir olgu değildir. Ayrıca bebek, bedenin ve çevrenin zorlamaları üzerine bir hedefi başaran bir yeteneği birleştirir. Doğa ve bakıp büyütme, bebek ve çevre, daima değişen bir sistemin parçası olarak birlikte işler, etkili olur.

Motor gelişiminin yönünü gözden geçirmek için, dinamik sistemler teorisinin bazı belirli becerilere nasıl uygulandığını açıklayacağız. Önce gelin motor gelişimi olayının reflekslerle nasıl başladığını inceleyelim.

REFLEKSLER

Yenidoğan tümüyle çaresiz değildir. Diğer donanımları arasında bazı temel refleksleri vardır. Örneğin yeni doğan bebek nefesini tutabilir ve boğazını kasarak suyu dışarı atar. **Refleksler** uyarıcıya karşı yapılandırılmış tepkilerdir, otomatik, bebeğin kontrolü dışındadır. Refleksler genetik olarak hayatta kalış mekanizmasıdır. Bebeklerin öğrenme olanağına sahip olmadan önce çevrelerine uyumsal tepki vermelerini sağlar.

Arama ve emme refleksleri önemli örneklerdir. Gıda elde etmek için annelerinin göğüslerini bulmak zorunda olan yeni doğmuş memeliler için hepsinin hayati değeri vardır. **Arama refleksi**, bebeğin yanağı okşandığında veya ağzının bir tarafına dokunulduğunda ortaya çıkar. Karşılık olarak bebek, emecek bir şey bulmak üzere açıkça anlaşılır bir hareketle başını dokunulan tarafa çevirir. Emme refleksi; bebeğin ağzına bir şey verilince, otomatik olarak emmeyi başlatmasıdır. Bu refleks yeni doğmuş bebeklerin, gıda sağlayan bir meme ile ilişkilerinden önce beslenmelerine olanak sağlar, ayrıca öz düzenleyici bir mekanizma ve öz sakinleştirici olarak etkilidir.

Diğer bir örnek, ani veya şiddetli bir ses veya harekete tepki olarak oluşan Moro refleksidir (Şekil 4.3'e bakınız). Ürktüğünde yeni doğmuş bebek geriye doğru yaylanır, başını geriye atar, kollarını ve bacaklarını ileri fırlatır. Sonra da kol ve bacaklarını hızla kapatır. **Moro refleksinin**, düşerken destek için bir çeşit tutunma yolu olduğuna inanılır. Atalarımız için geçmişte yaşamsal değeri vardı.

Bazı refleksler – öksürme, aksırma, göz kırpma, titreme ve esneme – örneğin, bütün hayat boyunca sürer. Bunlar bebekler için olduğu kadar yetişkinler için de önemlidir. Bununla beraber diğer refleksler doğumu izleyen aylarda bebeğin beyni geliştikçe ve bazı davranışlar üzerinde istemli denetim oluştukça ortadan kalkar (Pedroso, 2008). Arama ve Moro refleksleri örneğin, bebek 3-4 aylık olduğunda kaybolma eğilimindedir.

Bazı refleks hareketleri daha sonra karmaşık, istemli eylemler haline dönüşebilir. Önemli bir örnek, bebeğin avuç içine bir şey konulduğunda ortaya çıkan **kavrama refleksidir** (Şekil 4.3'e bakınız). Bebek sıkıca kavrayarak cevap verir. Üçüncü ayın sonuna doğru kavrama refleksi azalır ve bebek daha istemli kavrama gösterir. Bebeğin motor gelişimi düzgün olarak ilerledikçe, bebek nesneleri kavrayacak ve dikkatlice niteliğini inceleyecektir.

Refleksler, otomatik ve doğuştan olmalarına rağmen, refleksif davranışlardaki farklılıklar kısa sürede ortaya çıkar. Örneğin yenidoğanın emme yeteneği kısa zamanda geniş ölçüde değişir. Bazı bebekler kuvvetle emip süt elde etmede etkindir, diğerleri ise becerikli değildir ve doymadan yorulurlar. Pek çok bebeğin emme stilinin oluşumunda, annenin bebeği tutuş tarzı, sütün biberondan veya memeden geliş biçimi ve bebeğin mizacının eşgüdümü haftalar alır (Blass 2008).

Pediatrist T. Berry Brazelton (1956) bebeklerin büyüdükçe emmelerinin nasıl geliştiğini gözledi. Bebeklerin % 85'inden fazlası geniş ölçüde beslenme ile ilgisiz

olarak emmektedir. Parmaklarını, yumruklarını ve emziklerini emmekteydiler. Bir yaşına gelmeden çoğu emme davranışını bırakmıştı fakat çocukların % 40'ı okula başladıktan sonra bile başparmaklarını emmeye devam ediyordu (Kessen, Haith, & Salapatek,1971). Gelişimcilerin çoğu bu önemli davranışa geniş ölçüde değinmezler.

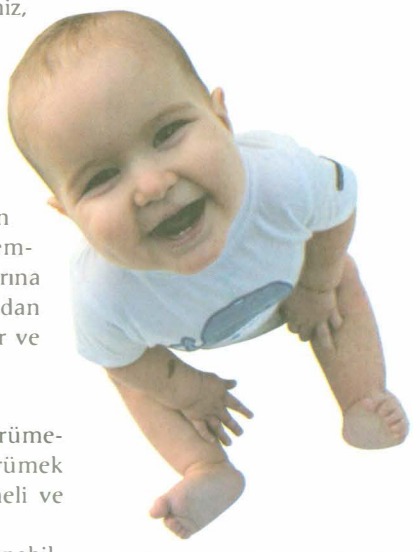
BÜYÜK MOTOR BECERİLERİ

Pek çok ebeveyne sorsanız er veya geç "Cassandra emeklemeyi öğrendi", "Jesse, sonunda kendi başına oturuyor", veya "Angela geçen hafta ilk adımını attı" gibi bir veya birkaç dönüm noktasını muhtemelen duyarsınız. Ebeveynler, başını kaldırmaktan aciz çocuklarının, mutfak rafındaki nesneleri elleriyle kavrayan, kedi kovalayan ve evin sosyal hayatına aktif şekilde katılan çocuk haline geçişleri gibi dönüm noktalarını gururla anons ederler (Thelen, 2000). Bu dönüm noktaları, kollarını oynatmaları ve yürümeleri gibi geniş kas hareketleri gerektiren **büyük motor becerilerinin** örnekleridir.

Duruş'un Gelişimi: Büyük motor becerileri nasıl gelişir? Esas olarak bu beceriler duruşsal denetim gerektirir (Thelen& Smith, 2006). Örnek olarak, hareket etmekte olan cisimleri izlemek için, bakışımızı dengelemek için başınızı kontrol edebilmelisiniz, yürümeden önce tek ayak üzerinde denge kurabilmelisiniz.

Duruş, düz ve doğru durmaktan öte bir şeydir. Duruş, deri, eklemler ve kaslardan gelen verilerle bağıntılı, bize nerede olduğumuzu bildiren dinamik bir süreçtir. İç kulaktaki yapı dengeyi ayarlar, işitme ve görmedeki eşgüdümü düzenler (Thelen & Smith, 2006).

Yenidoğan çocuklar duruşlarını istemli olarak kontrol edemezler. Bununla beraber birkaç hafta içinde başlarını dik tutabilirler ve yüzükoyun yatarken başlarını kaldırabilirler. 2 aya varmadan bebekler, kucakta veya bebek iskemlesinde destekli olarak oturabilirler fakat 6 veya 7 aylık olana kadar kendi başlarına oturamazlar. Ayakta duruş ilk bir yılda yavaş yavaş gelişir. 8-9 aya kalmadan kendilerini yukarı çekmeyi ve bir sandalyeye tutrunmayı genellikle öğrenirler ve 10-12 ayda çok kere tek başlarına ayakta durabilirler.



Bebeklikte, duruşta gelişimsel değişiklikler nelerdir?

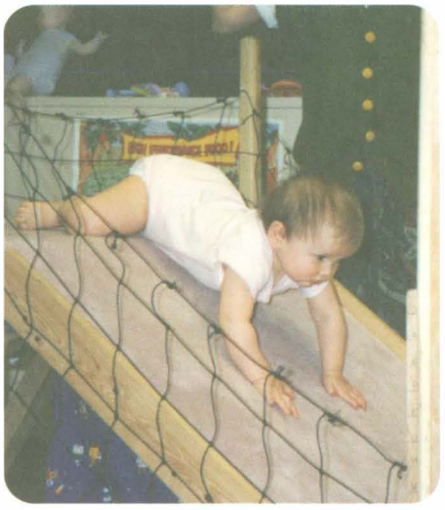
Yürümeyi Öğrenmek: Gidip gelme hareketi ve duruş kontrolu, özellikle dik yürümekle yakından ilgilidir (Adolph & Joh, 2009; Adolph & diğerleri, 2009). Dik yürümek için bebek, bir ayağı ileri doğru sallanırken diğer ayağına dengesini verebilmeli ve ağırlığını bir ayağından diğerine değiştirebilmelidir.

Küçük bebekler bile yürüyüş için gerekli değişimsel bacak hareketlerini yapabilirler. Bacak değişimini kontrol eden sinirsel yollar çok erken yaşlarda hatta doğum öncesinde bile oluşmuştur. Son zamanlardaki bir çalışma, 3 günlük bebeklerin adımlama örüntülerini görsel verilere uydurduğunu göstermiştir (Barbu-Roth & diğerleri, 2009). Bu çalışmada, çok küçük çocuklar arasında, ayaklarının altında hareket halinde ayak değirmeni gösterilmiş bebeklerin, durgun veya döner imajlar gösterilmiş bebeklerden daha fazla adım attıkları ortaya çıkmıştır. Bu çalışma ayrıca algı ve eylem birleşmesi temel anlayışını ve dinamik sistemler teorisi hareketini açıklamaktadır. Bebekler ilk 6 aylarında sırt üstü yatarken ardıl ayak hareketleri ile ilgilidirler. Keza, ayakları motorize ayak değirmenine iliştirilen 1-2 aylıklar uyumlu ardıl adımlar gösterirler.

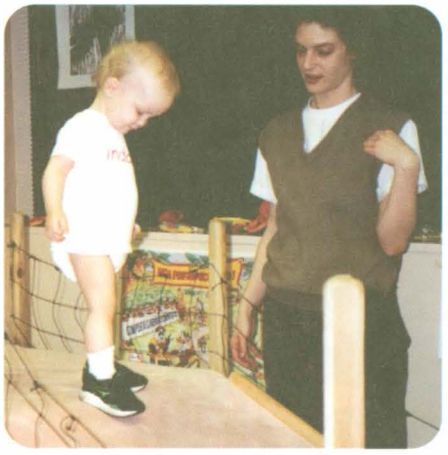
Bu erken yeteneklere rağmen, pek çok bebek yaklaşık bir yaşını doldurana kadar yürümeyi öğrenemez. Eğer bebekler ileri adımlama hareketlerini böyle erken yapabiliyorsa, niçin yürümeyi geç öğrenirler? Yürümeyi öğrenmekteki temel beceri, bir ayak üzerinde denge kurarken diğerini yeterli uzunlukta ileri sallamak ve ağırlığın yerini düşmeden değiştirmek olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlar çözümlenmesi zor biomekanik problemlerdir ve bunu yapmak bebeklerin yaklaşık bir yılını alır.

Kavrama refleksi: Bebeğin avuç içine dokunulduğunda oluşan yenidoğan refleksi. Bebek sıkıca kavrayarak tepki verir.

Büyük motor becerileri: Yürümek gibi geniş kas hareketleri gerektiren motor becerileri.



Yeni emekleyen bebek



Deneyimli yürüyen

ŞEKİL 4.14

EMEKLEMEDE DENEYİN YERİ VE YÜRÜYEN BEBEĞİN EĞİMLİ YÜZEYDE AŞAĞI DOĞRU YÜRÜYÜP YÜRÜMEME KARARI: Karen Adolph (1997) dikliği değişen eğik yerlerde bebeğin yaşından ziyade gidip gelme deneyiminin uyumsal tepkinin temel belirleyicisi olduğunu bulmuştur. Bu deneyle bebekler düşebilecekleri yüzeylerden sakınmasını öğrendiler. Emekleyenler yürümeye başladığında emeklerken aynı eğri yüzeyleri tam olarak algılamış olmalarına rağmen, tekrar hata yapıp düştüler. Adolph, bunu öğrenmenin özelliğine bağlamıştır, çünkü bu emekleme, yürümeye transfer yapılamaz.

Bebekler yürümeyi öğrendiğinde, denge kontrolleri ve güçlerinin sınırlı olmasından dolayı tipik olarak kısa adımlar atarlar. Bununla beraber bir son çalışma, bebekler bazen kendi bacak uzunluklarını bile aşan geniş adımlar attığını ve bu geniş adımların gelişmiş denge ve güce işaret ettiğini göstermiştir (Badaly & Adolph, 2008).

Gidip gelmeyi öğrenirken bebekler hangi yerlerin ve yüzeylerin güvenli olduğunu öğrenirler (Adolph & Joh, 2009; Adolph & diğerleri, 2009). Karen Adolph (1997) daha önce böyle durumla karşılaşmış ve karşılaşmamış emekleyenlerle, yürüyen bebeklerin eğimli yüzeylerde nasıl davrandıklarını incelemiştir (şekil 4.14'e bakınız). Ortalama 8,5 aylık yeni emekleyen bebekler eğri yüzeylerden aldırmadan çok kere düşerek geçmişlerdir (anneleri onları yakalamak üzere yüzeyin yanında). Bu uygulamadan haftalar sonra, emekleyen bebekler hangi yüzeylerin emeklemek için çok eğimli, hangilerinin güvenle geçileceğinde ustalaşmıştır. Yeni yürüyenler eğimli yüzeyin güvensizliğini değerlendiremezler fakat tecrübelenmiş yürüyenler, becerilerini eğimin dikliğinde tam olarak ortaya koyarlar. Bunlar ya eğik yüzeyden geçmeyi reddederek veya gayet tedbirli geçerek çok nadiren aşağı düşerler. Deneylimli yürüyenler, bakarak, dokunarak, sallayarak ve eğimli yüzeye girmeden önce düşünerek algısal bir şekilde durumu değerlendirirler. Deneme ile hem emekleyenler hem de yürüyenler, yeni bir motor davranışı gelişimi ile algısal verileri birleştirerek düşebilecekleri eğri yüzeylerden kaçınmayı öğrendiler. Bu araştırmada, biz, algı – motor eşlemesinin, motor becerilerin gelişimindeki önemini tekrar görüyoruz. Böylece yeni motor becerilerinin gelişiminde bu deney çok önemlidir (Adolp & Joh, 2009); Adolph, Karasik & Tamis-Le Monde, 2010; Adolp ve diğerleri, 2009).

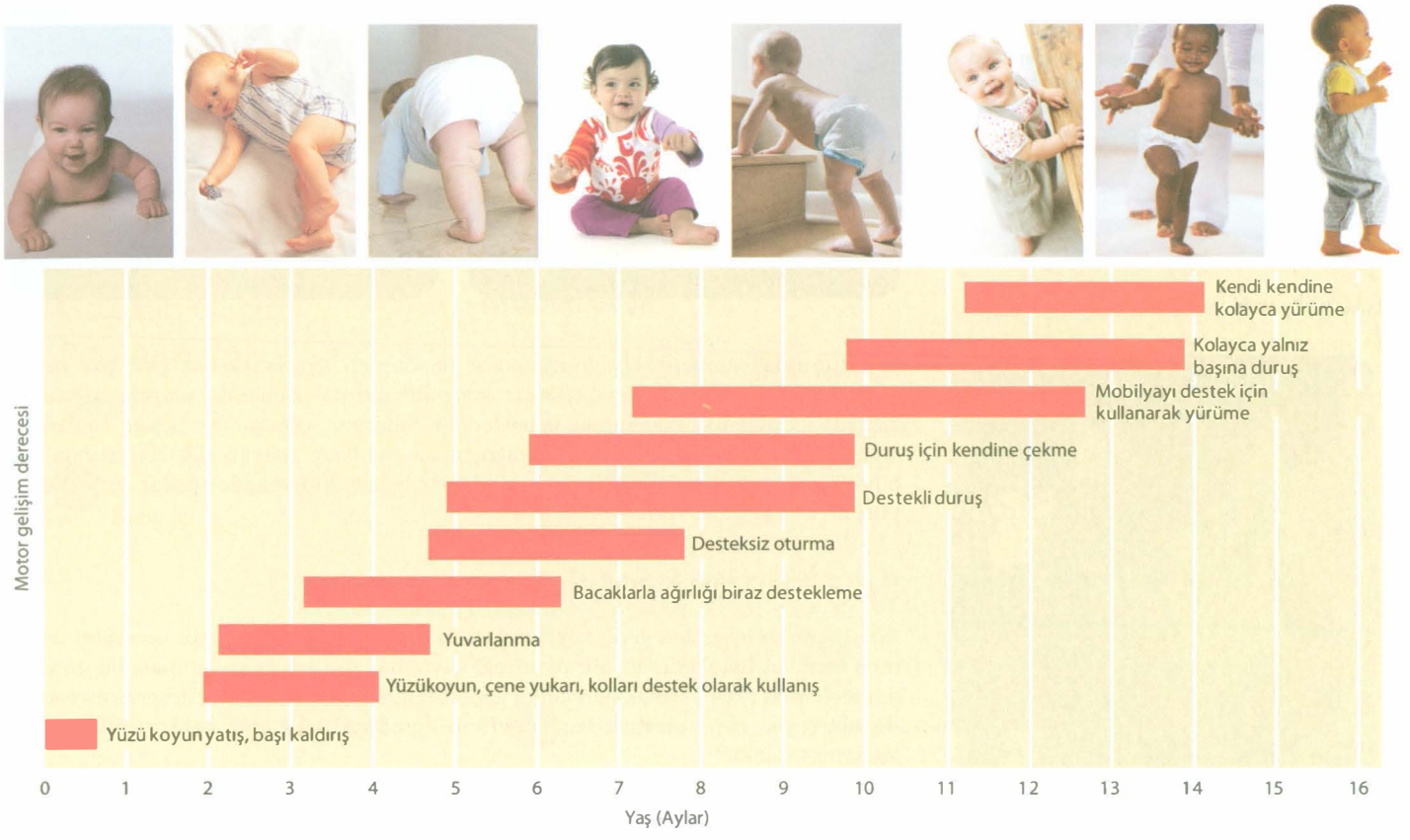
Deney özellikle yürümeyi öğrenmekte önemlidir (Adolpp & Joh, 2009). Bir günde atılan binlerce adımın her birisi sonuncusundan biraz değişiktir. Çünkü, yürünecek alandaki farklılıklar ve bedende sürekli değişen biomekanik sınırlamalar, bebeğin gerekli güç bileşimini ve yürüme becerilerini geliştirmesi için gerekli dengeyi teşhis etmesine yardım eder (Adolph, Verjken & Shrout, 2003, s.495).

Birinci Yıl: Motor Gelişiminin Temel Taşları ve Değişkenleri; Şekil 4.15, kolayca yürüme yeteneğinin doruğa ulaştığı birinci yılın sonunda büyük motor becerisinin önemli başarımlarını özetlemektedir. Bu köşe taşlarının zamanlaması, özellikle bir sonraki gelişim için 2-4 ay arasında değişiklik gösterebilir ve deneyimler bu başarımların başlangıcını biraz değiştirebilir (Eaton, 2008). Örneğin 1992'den beri çocuk doktorları ebeveynlere çocuklarını uyurken sırtüstü yatırmalarını tavsiye etmeye başladıklarından sonra bebekler daha geç emekledi (David & diğerleri, 1998). Aynı şekilde bazı bebekler standart motor beceri sırasını izlemezler. Örneğin pek çok Amerikan bebeği elleri ve dizleri üzerinde emeklemez. Yürürken önce yuvarlanma gibi kendine özgü bir gidip gelme hareketi (lokomotion) keşfedebilir veya dik duruncaya kadar gidip gelme yapmayabilir (Adolph & Joh, 2009). Afrika'da Mali kavminde pek çok bebek emeklemez (Brill,1999).

Karen Adolph ve Sarah Berger'e göre (2005), " Eski görüş olan, büyüme ve motor gelişimi sadece olgunlaşmanın yaşla ilgisini yansıtır görüşü en iyisidir." eksiktir. Bebekler yeni becerilerini daha çok bakıcılarının yardımlarıyla nesneler, yüzeyler ve şekillerden oluşan çevrelerindeki gerçek bir dünyadan edinirler.

İkinci Yılda Gelişim: Birinci yılın motor başarıları, bebeklerin çevrelerini daha yoğun keşfetmelerine ve başkalarıyla karşılıklı iletişime geçmelerine olanak sağlayarak bebeği gittikçe artan şekilde bağımsızlaştırır. Hayatın ikinci yılında bebekler daha hareketli, becerikli ve mobil hale gelirler. İkinci yılda motor faaliyetleri çocukların yeterli gelişimi için yaşamsaldır, onların merakla çevreye yönelimlerinde güvenlik hariç çok az sınırlamalar konmalıdır.

3 ile 18 aydan itibaren çocuklar ipe iliştirilmiş oyuncak bir bebeği çekebilir ve birkaç basamağa ellerini ve bacaklarını kullanarak tırmanabilirler.18 ila 24 aydan önce bebekler hızla yürüyebilir ve kısa mesafeyi dimdik koşabilir, yerdeki cisimlerle



ŞEKİL 4.15

BÜYÜK MOTOR GELİŞİMİNİN TEMEL TAŞLARI: Yatay kırmızı barlar pek çok bebeğin büyük motor gelişiminde eriştiği çeşitli temel taşların sınırlarını göstermektedir.

oynarken çömelme pozisyonunda ayakları üzerinde denge sağlayabilir, dengesini kaybetmeden geriye doğru yürüyebilir, düşmeden ayakta durarak bir topa vurabilir, ayakta bir topu fırlatabilir ve yere atlayabilirler.

Ebeveynler çocuklarını yapılandırılmış eksersiz sınıflarına göndererek fiziksel olarak yetenekli ve "fiziksel" form oluşturarak iyi bir başlangıç verebilir mi? Pek çok bebek uzmanı, çocuklar için yapılandırılmış egzersiz sınıflarına karşıt önerilerde bulunur. Fakat çocukların motor gelişimine rehberlik eden başka yollar vardır.

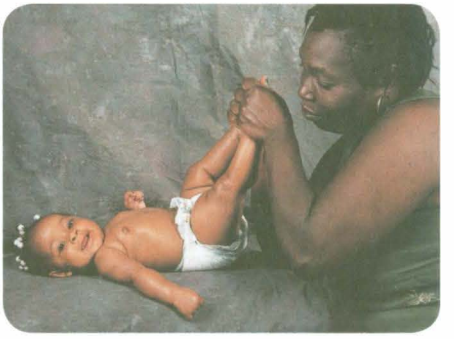
Bazı kültürlerde bakıcılar bebekleri etkin şekilde ele alır ve bu, bebeğin motor gelişiminde ilerleme sağlayabilir. Gelişmekte olan ülkelerde anneler örneğin, daha modern ülkelerdeki annelere nazaran çocuklarının motor becerilerini daha geliştirme eğilimindedir (Hopkins,1991). Pek çok Afrika, Hint ve Karabiyen kültürlerinde anneler bebeklerinin günlük banyolarında masaj ve "çekme hareketi" yaparlar (Adaolph & Karasik & Tamis-Le Monde, 2010). Jamaikalı ve Malili anneler çocuklarına düzenli olarak masaj yapar ve kollarını ve bacaklarını çekerler (Adolph, Karasik &Tamis-Le Monde, 2010). Kenya'da Gusii kültüründeki anneler de bebeklerde etkin hareketleri teşvik ederler (Hopkins & Westra,1988).

Bebek, ayakları uzadıkça kanatları kısalan bir melektir.

—French Proverb

Bu kültürel farklılıklar, bebeklerin motor gelişiminde bir değişiklik yapar mı? Bakıcılar (vurma, masaj yapma veya çekme gibi) bebeklere fiziki rehberlikle, fiziksel olarak özel yollarla uygulama yaptıklarında veya egzersiz olanağı verdiklerinde bebekler, bakıcılarının bu hareketleri yapmadığı bebeklere göre daha erken motor gelişimin önemli kilometre taşlarına ulaşırlar (Adolph, Karasik & Tamis-Le Monde, 2010). Örneğin Jameikalı anneler bebeklerinin kendi başlarına oturma ve yürümelerini İngiliz annelerden 2-3 ay önce beklerler (Hopkins & Westa, 1990).

Kanada Quebek'te Algonquin kültüründe bebekler, bebekliklerinin çoğu zamanında bir beşiğe bağlanırlar (soldaki resim). Jamaika'da anneler bebeklerinin kollarına ve ayaklarına masaj yapar, çekerler (sağdaki resim). *Bebeklerin kültürel değişikliklere göre maruz kaldıkları etkinlikler onların motor gelişimin dönüm noktalarına ulaşmalarını ne ölçüde etkiler?*



Puzzle parçalarını toplamak için bir cımbız kullanan küçük bir kız çocuğu.

ŞEKİL 4.16

NESNELERİ TANIMAK ÜZERE BEBEKLERİN PARMAKSIZ ELDİVEN KULLANMASI: Amy ve meslektaşı (2002) parmaksız eldivenlerin küçük çocukların nesneleri tanıma becerilerini arttırdığını bulmuştur.

İnce motor becerileri: Parmak hüneri gibi daha incelikli hareketleri gerektiren motor becerileridir.

Duyum: Bilgi ve duyusal alıcılar (gözler, kulaklar, dil, burun ve deri) arasındaki etkileşim ürünü.

Bununla beraber, bebeklerin motor hareketleri sınırlansa bile pek çok bebek motor gelişiminin temel noktalarına gene de normal zamanda ulaşırlar. Örneğin Kanada Quebek'te Algonquin bebekleri ilk yıllarının çoğunu bir beşiğe bağlanmış olarak geçirirler. Bu hareketsizliğe rağmen bu çocuklar, hareketlilik konusunda çok büyük imkanlara sahip kültürdeki çocuklarla benzerdönemlerde oturur, emekler ve yürür.

İNCE MOTOR BECERİLERİ

Büyük motor becerileri geniş kas hareketleri gerektirirken ince motor becerileri tamamen ince kas hareketlerdir. Bir oyuncağı kavramak, bir kaşığı kullanmak, bir gömleği düğmelemek veya parmak hareketini gerektiren her şey ince motor becerisini gösterir. Bebekler kol, el ve parmak hareketlerinin eşgüdümlü olmasını sağlayacak pek çok bileşene sahiptir.

Erişme ve kavramaya başlamak bebeklerin çevreleri ile etkileşim yeteneğinde önemli başarıya işaret eder (vonHof, van der Kamp & Savelsbergh, 2008). İlk iki yıl boyunca bebekler ulaşıp kavrama hareketlerinde ustalaşır (Barrett & Needham, 2008; Needeham, 2009). Başlangıçta bebekler omuzları ve dirsekleri ile hareket ederek bir nesneye doğru salınarak ulaşırlar. Bir nesneye ulaştıktan sonra bileklerini kullanır, ellerini çevirir ve baş ve işaret parmağını koordine ederler. Bir nesneye ulaşmak için bebeklerin ellerini görme zorunluluğu yoktur (Clifton & diğerleri, 1993). Kaslardan, tendonlardan ve mafsallardan gelen ipuçları 4 aylık olunca erişime kılavuzluk eder.

Bebekler nesneleri kavrama becerilerini iki tip kavrama geliştirerek ustalaştırır. Başlangıçta bebekler avuç içi kavraması denen ellerinin tümü ile sıkıca tutarlar. Sonraları birinci yılın sonuna doğru bebekler küçük nesneleri kerpeten tutuşu denen baş ve işaret parmaklarıyla tutarlar. Kavrama sistemleri çok esnektir. Tutuşları, kendi el büyüklükleri ile nesnenin büyüklüğüne, şekli ve dokusuna göre şekillenir. Bebekler kocaman nesneleri bir elin bütün parmakları veya her iki elle birlikte tutarken, küçük nesneleri baş ve işaret parmaklarıyla tutarlar (bazen orta parmaklarıyla).

Algı-motor eşleşmesi bebeğin kavramayı koordine etmesi için önemlidir (Barrett, Traupman & Needham, 2008). Kavramayı koordine ederken bebeğin muhtemelen kullandığı algılama sistemi yaşına bağlı olarak değişir. Dört aylık bebeklerin bir nesneyi nasıl kavrayacakları hakkında karar vermelerinde temel unsur dokunmaya dayanır, 8 aylık bebekler büyük olasılıkla görünüşü kullanırlar (Newell & diğerleri,1999). Bu gelişimsel değişim etkindir, çünkü, görüntü bebeklerin bir nesneye elleriyle ulaşmasında, ellerini biçimlendirme olanağı sağlar

Deneme, erişme ve kavramada önemli bir rol oynar. Bir çalışmada 3 aylık bebeklere parmaksız eldiven giydirilerek–avuç içleri eldivenli- oyuncakların toplandığı bir oyun oturumu düzenlendi (Needham, Barrett & Peterman, 2002, s. 279) (şekil 4.16'ya bakınız). Böyle oyun oturumuna parmaksız eldivenle daha önce katılmış bebekler, parmaksız eldiven deneyimi geçirmemiş kontrol grubu bebeklerden daha önce nesneleri kavradılar ve ellerini daha iyi kullanarak nesneleri daha önce topladılar. Deneyi yaşamış çocuklar nesnelere daha uzun süre baktı, göz kontağı sırasında nesnelere daha fazla odaklandı ve çok kere de nesneleri ağzına götürdü.

Bebeklerin büyük motor gelişimleri için egzersizlere ihtiyaçları olduğu gibi ince motor gelişimleri için de egzersizlere ihtiyaçları vardır. (Barrett, Davis & Needham, 2007). Özellikle cımbız kavramasını becerebildiklerinde bebekler ufak nesneleri toplamaktan hoşlanırlar. Bazı gelişmeler, cımbız kavraması ve emeklemeye başlayış yaklaşık aynı zamanda olur ve bebekler bu zamanda görünür her şeyi özellikle yerdekileri toplar ve nesneleri ağızlarına götürür. Bu durumda ebeveynler, bebeklerin erişeceği nesneleri sürekli izleyerek uyanık olmalıdır (Keen, 2005).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Bebeklerin motor gelişimlerini betimler.

Gözden Geçir

- Dinamik bakış açısı nedir?
- Bebeklerin sahip olduğu bazı refleksler nelerdir?
- Büyük motor becerileri bebeklikte nasıl gelişir?
- Küçük motor becerileri bebeklikte nasıl gelişir?

Bağlantı Kur

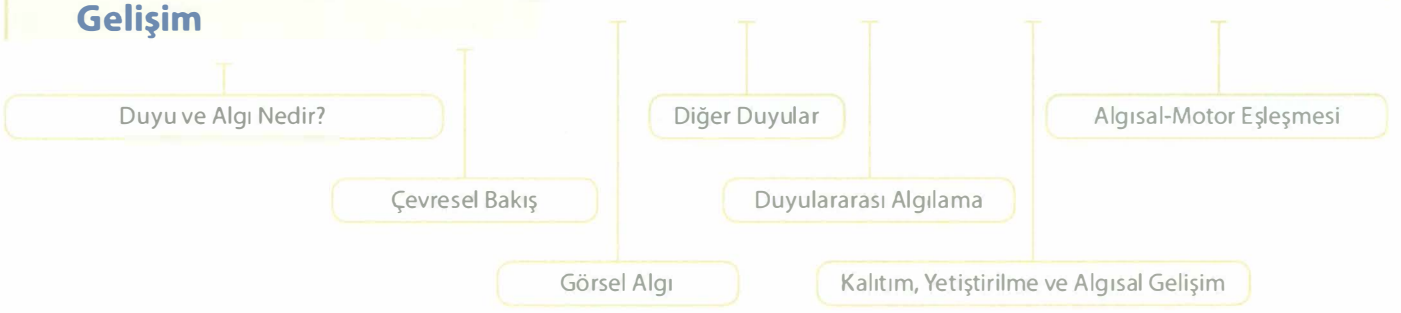
- Kavrama refleksinin doğumdaki durumu ile bebek 4-12 aylık olduğundaki ince motor kavrama becerisi olarak aralarında ne gibi farklar vardır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yaptığınız motor becerileri düşünün . sizin beceri performansınızı dinamik sistemler torisi nasıl açıklar?

3 Duyusal ve Algısal Gelişim

ÖH3 Bebeklikte duyu algısal gelişimi özetler.



Duyu ve algı nasıl gelişir? Yenidoğan bir bebek görebilir mi? Öyleyse ne algılar? Öbür duyularda (işitme, koklama, tatma ve dokunma) durum nasıldır? Yenidoğanda bunlar neye benzer ve nasıl gelişir? Görüş ve duyuş gibi iki şekilde gelen verileri bir araya getirebilir mi? Bunlar bu bölümde araştıracağımız gizemli, karmaşık, merak uyandıran sorular arasındadır.

DUYU VE ALGI NEDİR ?

Bir yenidoğan annesinin cildinin pürüzlüden ziyade yumuşak olduğunu nasıl anlar? 5 yaşındaki bir çocuk saçının ne renk olduğunu nasıl bilir? Bebekler ve çocuklar duyuları yoluyla gelen verilerin bir sonucu olarak bunları bilirler. Görme, işitme, dokunma, tatma ve koklama olmadan karanlık sessizlikte tatsız, renksiz, duyusuz bir boşlukta yaşarız.

Duyu, verinin duyu alıcılarıyla – gözler, kulaklar, dil, burun ve deri – karşılıklı etkileşimiyle ortaya çıkar. İşitme duyusu, havadaki titreşim dalgalarının dış kulakta toplanıp iç kulaktaki kemiklerle işitsel sinirlerle beyin hücrelerine yönlendirilmesiyle oluşur. Görme duyusu, ışık ışınları gözlerle temas edince retinada odaklanır ve optik sinirlerle beynin görme merkezine taşınmasıyla ortaya çıkar.

> Hayatımızın ilk üç yılının deneyimleri hemen hemen bizim için kayıptır ve küçük bir çocuğun dünyasına girmeye kalkıştığımızda vatanını kaybetmiş ve artık anadilini konuşamayan yabancılara döneriz.
>
> **—Selma Fraiberg**
> *Gelişimci ve Çocuk Savunucusu, 20. yüzyıl*

Algılama, hissedilenlerin yorumlanmasıdır. Kulakla temas eden hava dalgaları, örneğin gürültü veya müzikal ses olarak yorumlanabilir. Gözün retinasına taşınan fiziki enerji, algılanışa göre belirli bir renk, kalıp veya şekil olarak yorumlanır.

ÇEVRESEL BAKIŞ

Geçen birkaç on yıldan beri bebeklerde algısal gelişim araştırmalarının çoğuna Eleanor ve James Gibson'ın çevresel bakışı rehberlik etmektedir (E. J. Gibson 1969, 1989, 2001; J. J. Gibson, 1966, 1979). Onlar, dış dünyanın zihinsel temsili için her türlü kırıntı bilginin bile alınması gerektiği görüşünde değildir. Bunun yerine algı sistemimiz çevrenin sunduğu zengin bilgi kaynağından seçim yapabilir.

Bu küçük çocuğun faaliyetinde Gibson'un algılamanın çevresel teorisini ve eylemi sağlayan nesne özelliği (affordance) kavramını nasıl kullanırsınız?

Gibson'ın **çevresel görüşüne** göre, çevremizde mevcut verileri doğrudan algılarız. Görüş çevresel olarak isimlendirilmiştir, çünkü, algılayanın dünyasında mevcut ve kullanılabilir bilgi algısal yetenekle bağıntılıdır (Kellman & Arterberry, 2006, s.112). Böylece algı, bizi etkileşimde bulunmak ve uyum sağlamak üzere çevreyle temas içine götürür. Algı eyleme yönelik biçimlenir. Algı insanlara, başlarını kuma gömdüklerinde, bedenlerini dar bir geçide soktuklarında ve ellerini bir şeyi yakalamak üzere uzattıklarında bu tür bilgileri verir.

Gibson'ın görüşüne göre; nesnelerin sunduğu bizim etkinlik oluşturma kapasitemize uygunluğu olan **sağlayıcılar (affordances)** vardır. Bir tava size bir yemek pişirtir ve aynı şey bir küçük çocuğa vurarak patırtı yaptırır. Bir iskemle oturmaya müsaitse, bir yüzey yürümek için güvenliyse veya bir nesne erişim mesafesindeyse yetişkinler bunları simgesel olarak bilirler. Biz, bu sağlayıcıları doğrudan ve tam olarak çevreden gelen bilgilerle-dünya yüzeyinden yansıyan ses ve ışık, bedenimizde kaslarla, mafsallar ve cilt alıcıları ile algılarız.

Önemli bir gelişimsel soru: Hangi sağlayıcıları bebekler ve çocuklar sezer ve kullanır? Bir çalışmaya göre örneğin, yürüyebilen bebekler sulu ve kaygan bir yüzeye geldiklerinde durmuş, incelemiş ve sonra da yürüyerek geçmek yerine emeklemiştir (Gibson & diğerleri,1987). Görevin gereğine göre uygun hale getirerek algı ve davranışı birleştirmişlerdir.

Benzer şekilde daha önce motor gelişimi bölümünde anlatıldığı üzere, emeklemeyi veya yürümeyi çok yeni öğrenmiş bebekler dik veya eğimli yüzeyle karşılaştıklarında deneyimli emekleyen veya yürüyenlerden daha az dikkatlidirler (Adolph,1997). Daha deneyimli emekleyen veya yürüyenler, eğik düzeylerin daha hızlı ilerleme yerine düşme olasılığını sağladığını algılamışlardır. Tekrarlamak gerekirse bebekler çevrelerinde ne yapmak istediklerine yönelik kararlarını vermelerinde algılarını ve hareketlerini birleştirmişlerdir. Algısal gelişimde çocuklar, eylemi sağlayan nesne özelliğini keşfetme ve kullanmakta daha etkin olurlar.

Bebeklerin algılamasını incelemek kolay bir iş değildir. Örneğin, yenidoğanların sınırlı iletişim yetenekleri ve gördükleri, işittikleri, kokladıkları vs. konusundaki ifade edemeyişleri üzerine onların algılamalarını nasıl inceleriz? *Araştırmalarla Bağlantı,* bebeklerin algılamalarını inceleyen araştırmacılara bazı önemli yollar tanıtmaktadır.

Algılama: Duyuları yorumlamadır.

Ekolojik bakış: Algılama fonksiyonlarına çevre ile ilgili organizmaları ve artan uyumu içeren bakış.

Sağlayıcılık: İşlevsel aktiviteleri yerine getirme yeteneğimizle uyumlu, nesneler tarafından sunulmuş etkileşim için fırsatlar.

Görsel tercih yöntemi: Çocukların farklı dürtülerle bulunuş sürelerinin uzunluğunu ölçerek bir dürtüden diğerini ayırt edip edemediğini tayin eden bir yöntemdir.

Alışma: Uyarıcının tekrar tekrar verilmesinden sonra uyarıcıya tepkiselliğin azalması.

Alışmanın kaybolması: Uyarımda bir değişiklikten sonra alıştırılmış bir tepkinin yeniden düzenlenmesi.

araştırmalarla bağlantı

Yenidoğanın Algılamasını Nasıl İnceleyebiliriz?

Yenidoğanzayıfmotorkoordinasyonunasahiptirvebüyükzorluklahareket edebilir.Rahatsızlandığındaağlamasınarağmendiğerseslendirmeleriçok az yapar. Gerçekte zamanın çoğunda günde yaklaşık 16-17 saat uyur. Bebek hakkında merak ve endişe içindesiniz ve yapabilecekleri hakkında daha çok şey bilmek istersiniz. Kendi kendinize düşünürsünüz, "görebilseydim eğer acaba neleri fark edebilirdim".

Bebekle açıkça bir iletişim probleminiz vardır. Görebildiğini size anlatabileceği bir yolu tasarlamak zorundasınız. Bir gün onu dikkatle gözden geçirirken ilginç bir buluş yaparsınız. Bir nesneyi onun önünde yatay olarak hareket ettirdiğinizde, gözleri nesnenin hareketlerini takip eder. Baş hareketleri en azından biraz görüşü olduğunu belli eder. Sizin yaptığınız iş bebeklerin görsel algılamasını öğrenmek için tasarım teknikleriile ilgili bir araştırmacının yaptığı iştir. Yıllarca süren çalışmadan sonra bilim insanları, bebeklerin ince motor yeteneklerini gözden geçirmek üzere oldukça karmaşık araç ve araştırma yöntemi geliştirdiler ve bebeklerin karmaşık hareketlerini yorumladılar (Bendersky & Sullivan, 2007).

Görsel Tercih Yöntemi

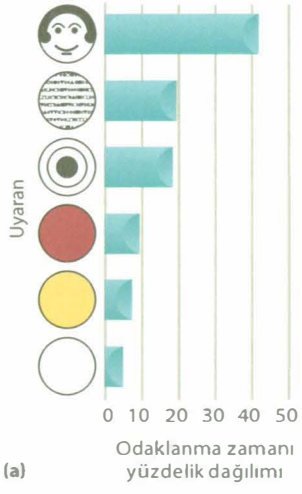
Robert Fantz (1963) bu çabada bir öncüydü. Fantz önemli bir buluş yaptı, bebeklerin görsel algılamalarını araştırmada, araştırmacıların olanaklarını arttırdı. Bebekler değişik cisimlere değişik zaman uzunluğunda bakarlar. Fantz bir bebeği, başının üstüne iki görsel yüzeygelecekşekildeyapılmışbirgözlemkabinineyerleştirdi.Deneyi yapan kişi, bir gözlem deliğinden bebeklerin bakışını izledi. Bebek yüzeyde gözüken nesnelerden birisine gözlerini diktiğinde, gözlemci bebeğin gözlerinde cismin yansımasını görebiliyordu. Bu, her bir cisme bebeğin ne kadar süre ile baktığını gözlemcinin tayin etmesine olanak sağlıyordu. Fantz sadece iki günlük bebeklerin insan yüzleri ve tek merkezli daireler gibi şekillere kırmızı, beyaz veya sarı çember şekillerinden daha uzun süre baktıklarını gördü. 2-3 haftalık bebekler insan yüzü, basılı kağıt veya boğa gözüne, kırmızı sarı veya beyaz dairesel şekillerden daha uzun süre bakmayı tercih ettiler (şekil 4.17'ye bakınız). Fantz'ın, bebeklerin bir uyarıcıyı diğerinden ayırt edip edemediğini ve farklı uyarıcılarla ilgilenme süresini ölçerek anlamaya çalıştığı yöntemine görsel tercih yöntemi denir.

Alışma ve Alışmanın Kaybolması

Araştırmacıların bebeklerin algılamalarıyla ilgili çalışmalarındaki diğer bir yol, bir görüntü veya ses uyarıcısının defalarca sunulmasıdır. Eğer bebek çeşitli sunuşlardan sonra uyarıcıya tepkisini azaltırsa, bu durum bebeğin uyarıcıya bakma ilgisinin artık kalmadığını gösterir. Araştırmacı yeni bir uyarı sunduğunda, çocuk eski ve yeni uyarıcılar arasında seçim yaptığını göstererek tepkisini tekrar oluşturur (Snyder & Torrence, 2008).

Alışma, bir uyarıcının tekrar tekrar sunumundan sonra o uyarıcıya gösterilen tepki azalmasıdır. **Alışmanın kaybolması**; uyarıcıdaki bir değişiklikten sonra alışma tepkisinin eski haline dönmesidir. Yenidogan bebekler tekrarlanan bakış, ses çıkarma, koku ve dokunuşa alışma gösterebilirler (Rovee-Collier, 2004). Alışma çalışmalarında araştırmacıların

(devamediyor)

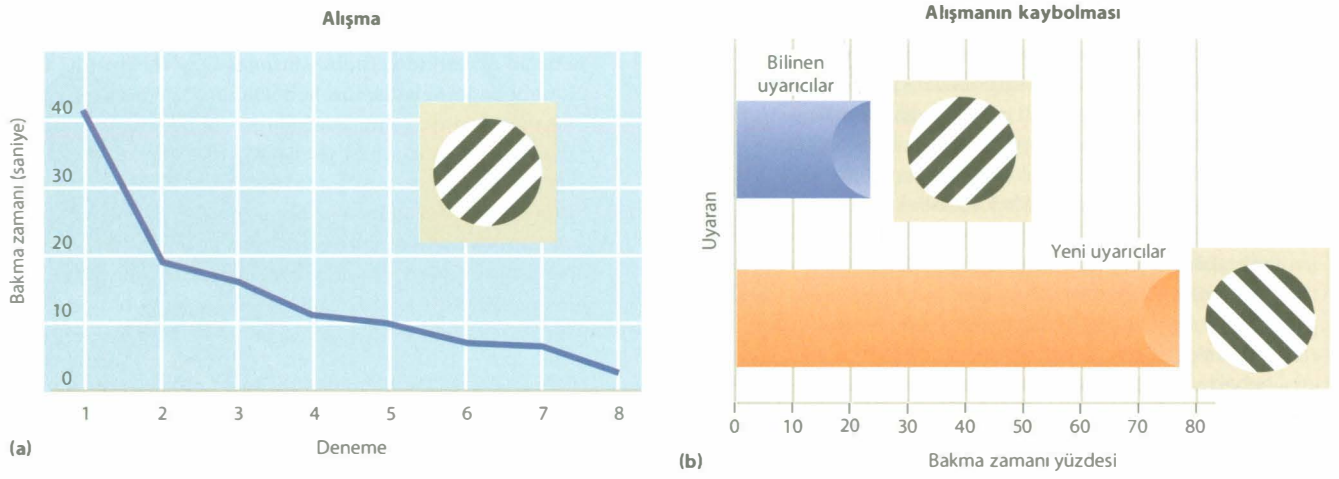


ŞEKİL **4.17**

FANTZ'IN BEBEKLERDE GÖRSEL ALGI DENEYİ: *(a)* 2—3 haftalık bebekler bazı uyarıcılara bakmayı uyarıcılara diğerlerinden daha fazla tercih ederler. Fantz'ın deneyinde bebekler şekillere bakmayı renk ve parlaklıklara bakmaya tercih etmişlerdir. Örneğin insan yüzü, basılı kağıt veya öküz gözüne kırmızı, sarı veya beyaz diskten daha uzun süre bakarlar. *(b)* Fantz, bebeklerin duyu algılamasını çalışmak için "bakma kabini" kullanmıştır.

araştırmalarla bağlantı

(devamediyor)



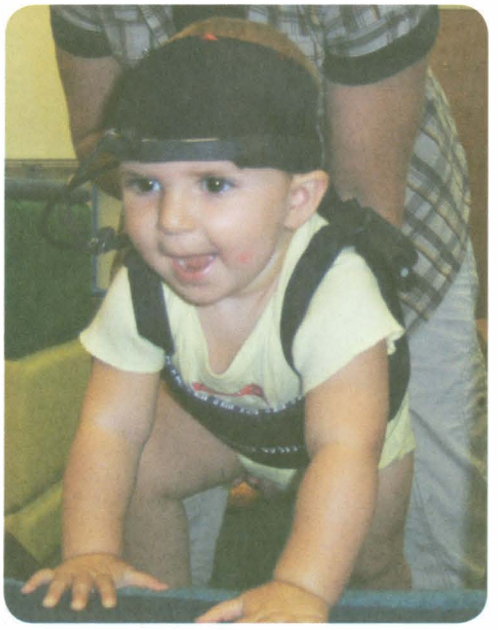
ŞEKİL **4.18**

ALIŞMA VE ALIŞMANIN KAYBOLMASI: Bir çalışmanın ilk bölümünde (a) 7 saatlik yenidoğanlara bir uyarıcı gösterildi. İlk gösterildiğinde yenidoğanlar ortalama 41 saniye baktılar (Slater & Somers, 1988). Uyarıcının 7'den fazla sunumu üzerine bebeklerin bakışları azaldı. Çalışmanın ikinci bölümünde (b) bebeklere henüz yeni alıştıkları bildik uyarıcılar yanında yeni uyarıcılar (eski uyarıcıların 90 derece yer değiştirilmiş hali) sunuldu. Yenidoğanlar yeni uyarıcıya bildik uyarıcının 3 katı fazla süre baktılar.

kullandığı ölçütler, emme davranışı (küçük bebek yeni, tuhaf bir nesne ile karşılaştığında emme hareketini durdurur), kalpatışı, solunum sıklığı ve bebeğin bir nesneye bakış süresidir. Şekil 4.18 yenidoğanla alışkanlık yaratılması ve alışkanlığın giderilmesi çalışmasının sonucunu göstermektedir (Slater, Morison & Somers, 1988).

Yüksek Emiş Gücü

Bebeklerin sese dikkatini belirlemek üzere araştırmacılar çok kere "yüksek emiş gücü" denilen bir yöntem kullanırlar. Bu yöntemde bebeklere emmeleri için yalancı emzik verilir ve emzik ses oluşturma sistemine bağlanır. Her bir emiş elde edilen bir ses çıkarır ve bebekler bu emmelerin o sesleri çıkardığını çabucak öğrenirler. Başlangıçta bebek daha sık emer böylece ses daha sık oluşur. Sonra aynı sesin tekrarını işitmeye ilgisini yavaş yavaş kaybederler ve daha az sık emmeye başlarlar. Bu noktada deneyi yapan, elde edilen sesi değiştirir. Bebekler kuvvetli emmesini tekrarlarsa ses değişikliğini fark ettikleri ve yeni ilginç sesi işitmek istediklerinden daha kuvvetli emdiklerini sonucunu çıkarırız (Menn & Stoel-Gammon, 2009, s. 67).



ŞEKİL **4.19**

GÖZ İZLEME BAŞLIĞI GİYEN BİR BEBEK: Fotoğraf, New York Üniversitesi Karen Adolph Laboratuarından.

Tepkiyi Yöneltmek ve İzlemek

Bir bebeğin görebildiğini veya işitebildiğini belirlemek için kullanılan bir teknik, bebeğin başını bir görüntü veya sese çevirmesini içeren "tepki yöneltme" tekniğidir. Diğer bir teknik, hareket halindeki bir nesneyi izleyen göz hareketinden ibaret "izleme"dir ve bir bebeğin erken görsel yeteneğini veya bir çocuğun sese tepkisini (ürkme, sıçrama) değerlendirmekte kullanılır (Bendersky & Sullivan, 2007). Bebeklerin algılamalarının daha iyi anlaşılması için araştırmacılar daha ustalıklı göz izleme araçlarını gittikçe daha çok kullanıyorlar (Johnson & Shuwairi, 2009). Şekil 4.19'da, görsel rehberlikli motor davranışı ve sosyal etkileşim konusunda son zamanlardaki bir çalışmada, bir göz izlemeli başlık giyen bir bebek görülmektedir (Franchak & diğerleri, 2010).

(devamediyor)

araştırmalarla bağlantı

(devamediyor)

Araçlar

Teknoloji, bebeklerin algısal yeteneklerinin araştırılmasındaki pek çok metodun kullanılmasını kolaylaştırabilmektedir. Video kayıt aracı, araştırmacılara kolay anlaşılmaz davranışlarını inceleme olanağı sağlar. Yüksek hızlı bilgisayarlar karmaşık veri analizlerini saniyeler içinde imkan dahiline sokar. Diğer araçlar, bebeğin algıladıkları hakkında ipuçları sağlayan nefes, nabız, beden hareketi, görsel sabitlemeler ve emme davranışlarını kaydederler. Örneğin bazı araştırmacılar, bebeğin solunumundaki değişikliğisesininperdesindekideğişikliğiizleyipizlemediğini tespit eden araç kullanırlar.

Bilim insanlarının, bebeklerin gelişimini tayin ederken, henüz onlar konuşamazken bile "görüşme" yollarını keşfetme yaratıcılığını göstermişlerdir. Birçok yaşamış yetişkin gibi toplumun diğer kesimleri, iletişimde konuşma sorunu yaşarlar. Bu kişilerin algı yeteneklerini değerlendirmek üzere, araştırmacılar sizce hangi yöntemleri veya araçları kullanmalıdır?

GÖRSEL ALGI

Yenidoğan nasıl görür? Bebekte görsel algılama nasıl gelişir?

Görsel Keskinlik ve İnsan Yüzü: Psikolog William James (1890-1950) yenidoğanların algısal dünyalarına bir "çiçeklenme, vızıltı, şaşkınlık" demiştir. Bir yüzyıl sonra biz güvenle bunun yanlış olduğunu söyleriz (Slater, Field & Hernandez-Reif, 2007). Yenidoğan dünyayı bir ölçüde algılasa bile, bu dünya bir bebeğin veya bir yetişkinin algıladığından çok farklıdır.

Bebekler tam olarak ne kadar iyi görebilir? Doğuş sırasında sinirler, kaslar ve göz mercekleri halen gelişme halindedir. Bunun sonucu olarak yeni doğanlar uzaktaki küçük cisimleri göremezler. Yenidoğanların görüşleri, göz incelemelerinde çok tanınmış Snellen eğrilerinde 20/240 olarak tahmin edilir. Bunun anlamı normal bir yetişkin 74 metreden görürken bir yenidoğan 6 metreden görebilir (Aslin & Lathrop, 2008). Diğer bir anlatımla, 6 metre ötedeki bir nesne, bir yenidoğana, normal görüşlü bir yetişkine 74 metredeki bir cismin netliği kadar netlikte gözükür (20/20). Bununla beraber bebek 6 aylığa gelirken ortalama görüş 20/40 dır (Aslin & Lathrop, 2008).

Bebekler insan yüzüne doğuştan hemen sonra ilgi duyarlar (Cashon, 2010). Şekil 4.20 bir insan fotoğrafının çeşitli yaşlardaki bebeklere 15 cm. uzaklıktan neye benzediğinin bir bilgisayar yaklaşımı ile gösterimidir. Bebek doğumundan 12 saat sonrası gibi erken bir zamanda bile annesinin yüzüne bir yabancının yüzüne baktığından daha

ŞEKİL 4.20
HAYATIN İLK AYLARINDA GÖRSEL KESKİNLİK: Dört fotoğraf bir yüz resminin 1, 2, 3 aylık ve 1 yıllık bebeklere göre neye benzediğinin bilgisayar yaklaşımına göre sunumu (bir yetişkine göre yaklaşım).

uzun süre bakar (Bushnell, 2003). 3 aya kadar bebekler yüzle sesi birleştirir, erkek ve kadın yüzlerini ayırır ve kendi etnik grubunun yüzü ile diğer etnik grupların yüzlerini fark eder (Kelly & diğerleri, 2005, 2007; Pascals & Kelly, 2008).

Bebekler geliştikçe, insan yüzleri dahil görsel dünyadan gelen verileri birleştiriş şekli değişir (Mareschal, Quinn & Lea, 2010). Son zamanlardaki bir çalışmada, bir çizgi film – Charlie Brown'un Noeli- seyrederken 3, 6 ve 9 aylık bebeklerin göz hareketleri kaydedildi (Frank, Vul & Johnson, 2009). 3 aydan 9 aya doğru bebekler çizgi filmlerde dikkatlerini insan yüzüne artan bir şekilde daha fazla vermeye başlamışlar ve geri plandaki dikkat çekici uyarılarla daha az ilgilenmişlerdir.

Araştırmayla bağlantı bölümünün belirttiğimiz üzere, küçük bebekler belirli örnekleri algılayabilirler. "Bakış kabini"nin yardımı ile Robert Fantz (1963), 2-3 haftalık bebeklerin bile kendilerine gösterilenlerden süslenmiş olanlara bakmayı, diğerlerine nazaran tercih ettiklerini fark etmiştir. Örneğin, bebekler normal bir insan yüzüne bakmayı, tırmalayan bir yüze bakmaya tercih ederler ve düz bir daire yerine boğa gözü veya düz çizgilere bakarlar.

Renk Görüşü: Bebeklerin renk görüşü de gelişir (Kellman & Arterberry, 2006). 4 aylık olduklarında, bazı durumlarda ebeveynlerini örneğin, açık maviye nazaran tam mavi gibi doymuş renkleri tercih etmek gibi renk tercihleri vardır (Bornstein,1975). Görüşte bu değişmeler kısmen olgunlaşmayı yansıtır. Bununla beraber görüşün normal gelişmesi için deney gereklidir (Sugita, 2004).

Algısal Süreklilik: Bazı algısal başarılar özellikle şaşırtıcıdır, çünkü algı sinirlerin ilettiği verilerden öte gider (Arteberry, 2008; Slater, Field & Hernandez-Reif, 2007). Bu algısal değişmezlik durumudur, zira sinirsel uyarılar değişmiş fakat fiziksel dünya algılaması sabit kalmıştır. Eğer bebek algısal sürekliliğini geliştirmeseydi, bir nesneyi her farklı mesafe veya yönde gördüğünde değişik bir nesne olarak algılardı. Böylece algısal süreklilikte gelişme, bebeğin dünyasını sabit olarak algılamasına imkan sağlar. İki tip algısal süreklilikten biri boyut sürekliliği, diğeri şekil sürekliliğidir.

Boyut sürekliliği, bir nesneye yaklaşıp uzaklaştığımızda nesnenin retinal imajı değişmesine rağmen nesnenin aynı kalmasıdır. Bir nesne bizden uzaklaştıkça gözümüzdeki imajı küçülür. Böylece bir nesnenin retinadaki boyutu, nesnenin gerçek boyutunu göstermeye yeterli değildir. Örneğin, önümüzde duran bir bisikleti karşıda park etmiş bir otomobilden daha küçük olarak algılarsınız, halbuki bisiklet gözünüze daha büyük bir imaj olarak düşer. Bisikletten uzaklaştığımızda onun imajı retinamızda kısaldığı halde bisikleti küçülmüş olarak algılamazsınız; sizin algılamanız boyutun aynı kaldığıdır.

Fakat bebeklerde durum nedir? Onlarda boyut sürekliliği var mıdır? Araştırmacılar 3 aylık küçük bebeklerin boyut sürekliği gösterdiğini bulmuşlardır (Bower,1966, Day & Mc Kenzie,1973). Bununla beraber bu yetenek tam olgunlaşmış değildir. 10-11 yaşına kadar gelişmeye devam eder (Kellman & Banks,1998).

Şekil sürekliliği, bir cismin yönünün bize göre değişmesine rağmen o cismin aynı cisim olarak tanınmasıdır. İçinde bulunduğunuz odada etrafınıza bakın. Masalar, iskemleler gibi çeşitli şekiller görürsünüz. Ayağa kalkıp yürüdüğünüzde bu nesneleri değişik taraflarından ve değişik açılardan görürsünüz. Siz yürüyüp baktıkça nesnelerin retinal imajlarının değişmesine rağmen, siz hala bu nesneleri aynı şekilde olarak algılarsınız.

Boyut sürekliliği: Bir nesneye yakınlaşsanız da uzaklaşsanız da nesnenin retinal imajının değişmesine rağmen tanınmasının aynı kalması.

Şekil sürekliliği: Bir nesnenin bize olan yönü değişse bile nesnenin şeklinin kabulünün aynı kalması.

Bebeklerde şekil sürekliliği var mıdır? Boyut sürekliliğinde olduğu gibi, araştırmacılar 3 aylık kadar bebeklerde şekil sürekliliği olduğunu bulmuşlardır (Bower, 1966; Day & McKenzie 1973). Bununla beraber 3 aylık bebeklerde karmaşık şekilli nesneler için şekil sürekliliği yoktur.

Saklı Nesnelerin Algılanması: Olduğunuz yerde etrafınıza bakın. Muhtemelen önündeki başka nesnelerle kısmen gizlenmiş nesneler görürsünüz – bir iskemlenin arkasında bir masa, bilgisayar arkasında kitaplar veya bir ağacın arkasında park etmiş bir otomobil. Acaba bebekler bir cismi, önünde başka bir cisim varken bütünüyle algılayabilir mi?

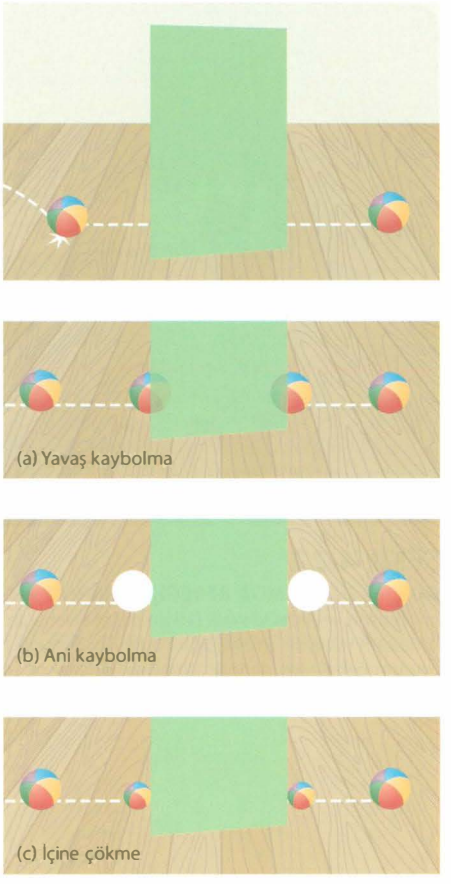
İlk iki aydaki doğum sonrası gelişmede bebekler, bir şeyin arkasında kalmış (saklı) nesneleri bütünüyle algılayamazlar bunun yerine sadece görüneni algılarlar (Johnson, 2009). Yaklaşık ikinci ayın başlangıcında bebekler saklı nesneleri tümüyle algılama yeteneğini geliştirirler (Slater, Field & Hernandez-Reif, 2007). Algısal tamamlama nasıl gelişir? Scott Johnson'un araştırmasında (2004, 2009, 2010a,b; Johnson & diğerleri, 2000) göz hareketi yoluyla öğrenme, deneme ve benlik yönelimli inceleme, bebeklerin algısal tamamlama gelişiminde temel rol oynar.

Dünyada pek çok nesne, siz caddede yürürken daha yakındaki nesnelerin arkasında saklanır, otomobiller binaların arkasında kaybolur veya ortaya çıkar. Bu durum, siz veya nesnenin hareketi ile sürer. Bebekler 3-5 aylıkken kısa zaman için saklanan hareketli nesneleri izleme yeteneğini geliştirirler (Bertetnthal, 2008). Son zamanlardaki bir çalışma, 5-9 aylık bebeklerin, bir gizleyici perde arkasında yavaşça kaybolan, aniden kaybolan veya küçülen (boyutça hızla çöken) hareketli nesneleri izleme yeteneğini ortaya çıkarmıştır (Bertenthal, Longo & Kenny, 2007) (şekil 4.21'e bakınız). Bu çalışmada, bebekler, hareket halindeki nesnelerin yavaş gözükmez oluşlarında daha ani veya küçülmeli hareketlilere nazaran daha tam olarak yordamışlardır.

Derinlik Algılaması: Bebekler derinliği algılayabilir mi? Bu soruyu araştırmak için Eleanor Gibson ve Richard Walk (1960) laboratuarlarında uçurum kısmı camla kaplanmış bir minyatür uçurum inşa etmiştir. Bebekleri bu görsel uçurumun kenarına yerleştirmiş ve annelerine bebeklerini camın üzerinde emeklemesi için tatlı sözle ikna ettirmeye çalıştırmıştır (Şekil 4.22'ye bakınız). Pek çok bebek derinliği algılayabildiğinin gösterimi olarak düz yerde durmayı seçip camın üzerinde emeklememiştir.

Görsel uçurum deneyinde 6-12 aylık bebeklere kapsamlı görsel deneyler yapılmıştır. Deney yapılmamış bebekler de derinliği algılayabilir mi? Daha küçük bebekler emekleyemediğinden bu sorunun cevabı zordur. 2-4 aylık bebekler görsel uçurumun sığ tarafına değil de doğrudan derin tarafa yerleştirildiğinde kalp atışlarında değişiklik gösterirler (Campas, Langer & Krowitz,1970). Bununla beraber, bu farklılıklar, küçük bebeklerin önceden derinlik bilgisi olmadan da sığ ve derin karakteristik görünüm farklarına tepki vereceği anlamına da gelebilir. Araştırmacıların, bebeklerin derinliği ne zaman algılamaya başladığını tam olarak bilmemelerine rağmen, bebeklerin 3-4 aylık olunca derinlik konusunda iki gözün verdiği ipuçlarını kullanma yeteneğini geliştirdiğini biliyoruz.

Araştırmacılar ayrıca, "stereoacuity" denen ince detay derinlik algılaması ile ilgileniyorlar. Tesadüfî-dot TV (random-dot TV) modelini kullanan bir çalışma, 6-12 ay arası için stereoacuity geliştirmemiş fakat bir yaş sonrası için hızla geliştirilmiştir (Tokai & diğerleri).



ŞEKİL **4.21**

BEBEKLERİN KISA ZAMAN İÇİN KAYBOLAN TOPU YORDAYIP İZLEMESİ: En üstteki fotoğraf bebeklere deney yapılan sahneyi göstermektedir. Her olayın başlangıcında çoklu renkli bir top zıplama sesi çıkararak aşağı yukarı zıpladı ve sonra bir bölmenin arkasında kayboluncaya kadar yerde yuvarlandı. Altta 5 ila 9 aylık bebeklere üç ayrı uyarı türü ile yapılan deneyi göstermektedir. (a) Yavaş kayboluş – top, alanın ortasına yerleştirilmiş tahta perdenin sağ tarafında yavaş kaybolmaktadır. (b) Ani kayboluş – top, birinci beyaz daireye gelince hemen kaybolmakta ama 2 saniye sonra tahta perdenin sağında ikinci beyaz dairede aniden tekrar gözükmektedir. (c) İçine çökme – yuvarlanan top, saklayıcı perdeye yaklaşırken boyutça çabucak ufalır ve saklayıcı perdenin diğer tarafından gözükürken boyutu hızla artar.

DİĞER DUYULAR

Görme yanında diğer duyu sistemleri de bebeklikte gelişir. İşitme, dokunma ve ağrı, koklama ve tatmadaki gelişmeyi inceleyeceğiz.

İşitme hamileliğin son iki ayında fetüs annesinin rahminde rahatça barınırken annesinin sesi, müzik ve diğerleri gibi sesleri işitebilir (Kisilevsky & diğerleri, 2009; Morokuma & diğerleri, 2008). Bir fetüs eğer Dr. Seuss'un klasik hikâyesi "Şapka-

ŞEKİL 4.22

GÖRSEL UÇURUMDA BEBEĞİN DERİNLİK ALGISININ İNCELENMESİ: Eleanor Gibson ve Richard Walk (1960) pekçok bebeğin derinlik algısını gösterecek şekilde cam yüzeyde emeklediğini buldular. Bununla beraber eleştirilere göre, görsel uçurum bebeklerin derinlik algılamalarından çok sosyal tercih ve yükseklik korkusunu işaret etmektedir..

daki Kedi"yi annesinin rahmindeyken dinlerse, doğduktan sonra aynı hikayeyi dinlemeyi tercih edip etmeyeceğini iki psikolog öğrenmek istemişlerdir (De Casper & Spence, 1986). Hamileliklerinin son aylarında 16 kadın, karınlarındaki bebeklerine "Şapkadaki Kedi"yi okumuştur. Bebeklerin doğumundan kısa bir süre sonra anneler, hem "Şapkadaki Kedi"yi hem de (doğum öncesi okunmamış) "Kral, Fare ve Peynir" hikayesini değişik bir ritim ve düzende okumuştur. Anneler iki hikayeyi de okuduğunda bebekler, "Şapkadaki Kedi"nin kendisi ve tonunu tanıdığını gösterir şekilde emziklerini farklı tarzda emmiştir (Şekil 4.23'e bakınız). Bu çalışma, sadece fetüsün duyabildiğini değil doğum öncesi bile dikkate değer bir öğrenme yeteneğinin mevcut olduğunu göstermektedir.

Bir çalışmanın gösterdiği üzere fetüs annesinin sesini tanır (Kisilevsky & diğerleri, 2003). Doğmaya yakın altmış fetüs (ortalama 38,4 haftalık) hem annelerinin hem de yabancı bir hanımın okuduğu bir pasaja maruz bırakıldı. Teybin sesi bir hoparlörle tam karnının üstüne verildi. Fetüsün kalp atışları annesinin sesine karşılık olarak arttı fakat yabancının sesinde azaldı.

Bebeklikte işitmede ne tür değişiklikler ortaya çıkar? Bunlar sesin yüksekliği, perdesi, yerini algılamayı kapsar.

- *Ses yüksekliği:* Doğumdan hemen sonra bebekler yumuşak sesleri yetişkin gibi tam olarak duyamaz, bir uyarıcının bir yenidoğan tarafından duyulabilmesi için bir yetişkine göre daha yüksek olmalıdı r(Trehub & diğerleri, 1991). Örneğin bir yetişkin bir fısıltıyı yaklaşık 12-15 metreden duyabilir, fakat bir yenidoğanın bu mesafeden işitebilmesi için normal konuşma sesine ihtiyaç duyar.
- *Perde:* Bebekler sesin perdesine karşı yetişkinlerden daha az duyarlıdır. Perde bir sesin frekansının algılanmasıdır. Bir soprano sesi yüksek perdeli, bir bas sesi düşük perdelidir. Bebekler düşük perdeli seslere daha az duyarlıdır ve muhtemelen yüksek perdeli sesleri tercih ederler (Aslin, Jusczyk & Pisoni, 1998). 2 yaşına yakın bebekler, değişik perdeli sesleri ayırma yeteneklerini geniş ölçüde elde ederler.

ŞEKİL 4.23

RAHİMDEYKEN İŞİTME: (*a*) Hamile anneler "Şapkadaki Kedi"yi hamileliklerinin son iki ayında karındaki bebeklerine okuyor. (*b*) Doğduktan sonra bebekler diğer hikâye olan "kral, fare, ve peynir" yerine annelerinin okuduğu "Şapkadaki Kedi"yi dinlemeyi tercih ettiğini emziğini emme şekliyle gösterdi.

(a)

(b)

- *Yer:* Yeni doğanlar bile bir sesin nereden geldiğini, genel yerini tayin edebilirler fakat 6. aydan itibaren sesin yerini bulmak veya orijini bulmakta daha ustalaşırlar. Seslerin yerini tespit yetenekleri ikinci yılda da gelişmeye devam eder (Safran, Werker ve Werner, 2006).

Dokunma ve Ağrı: Bebekler dokunmaya tepki verir mi? Ağrı duyarlar mı? Yenidoğanlar dokunmaya kesinlikle tepki verir. Yanağa bir dokunuş başın çevrilmesine sebep olur; dudağa dokunuş emme hareketi başlatır.

Yenidoğanlar ağrı da duyarlar (Field ve Hernander-Reif, 2008; Gunnar ve Quevado 2007). Oğlunuz varsa ve sünnet olmalı mı diye düşünüyorsanız, bir bebeğin algı algılaması önemli hale gelecektir. Sünnet küçük erkek bebeklere genellikle doğumun 3. günü uygulanır. Sizin 3 günlük oğlunuz sünnet olduğunda ağrı duyacak mı dır? Megan Gunnar ve arkadaşlarının bir araştırmasında (1987) yenidoğmuş bebeklerin sünnet sırasında şiddetli ağladıklarını saptanmıştır. Sünnet olmuş bebek hayret verici şekilde çabuk iyileşir. Operasyondan birkaç dakika sonra bebekler emzirilebilinir ve anneleri ile normal şekilde etkileşime girebilirler? Yeni durumda bırakılırsa sanki başa çıkma mekanizması olarak derin bir uykuya dalarlar.

Bir çok yıllar boyunca doktorlar, yenidoğanları anestezi yapmadan sünnet ettiler. Bu uygulama anestezinin tehlikesinden ve yeni doğanların ağrı duymadığı düşüncesinden kabul görmüştür. Araştırmacılar yenidoğanların ağrı duyabileceğini ispat edince annestesizsiz sünnet çok tartışılır hale gelmiştir. Anastezi şimdi bazı sünnetlerde kullanılmaktadır (Taddio, 2008).

Görsel verilerle, dokunma verilerinin birleştirilmesi önemli bir yetenektir ve yeni doğanlarda bulunmaktadır (Rose, 1997). 6 aylık bebeklerde görme ve dokunma eşgüdümünün varlığı hakkında pek çok doküman bulunmaktadır (Rose, 1997). Bir çalışmada da 2-3 aylık bebeklerde de olduğu gösterilmiştir (Streri,1987).

Koklama: Yenidoğanlar kokuları ayırabilirler (Doty & Shah, 2008).Vanilya ve çiçek kokusunu sevdikleri buna karşın çürük yumurta ve balık kokusunu sevmedikleri yüz ifadelerinden anlaşılır (Steiner, 1979). Bir araştırmada anne sütü ile beslenmiş 6 günlük bebeklerin temiz bir göğüs peti yerine annelerinin göğüs petini açıkça tercih ettikleri gösterilmiştir (MacFarlane ,1975) (bakınız Şekil 4.24). Bununla beraber bebeklerin 2 günlük iken bu tercihi göstermemeleri bu kokuyu tanımak için birkaç gün gerektiğine işaret eder.

Tad: Tad duyusu doğumdan önce bile bulunabilir (Doty & Shah, 2008) Doğması yakın fetüsün amniyotik sıvısına sakarin eklendiğinde ağız hareketleri artmıştır (Wind, 1940). Bir araştırmada 2 saatlik bebekler bile şekerli, acı veya ekşi yiyecekler tattırıldığında değişik yüz ifadeleri göstermiştir (Rosenstein & Oster, 1988) (şekil 4.25'e bakınız). Bebekler 4 aylık olduklarında, yeni doğduklarında iğrenç buldukları tuzlu tatları tercih etmeye başlarlar (Haris, Thomas & Boot, 1990).

ŞEKİL **4.24**

YENİ DOĞANLARIN ANNELERİNİN GÖĞÜS PETLERİNİN KOKUSUNU TERCİHLERİ:
Macfarlane'nin deneyinde 6 günlük bebekler, kullanılmamış yeni bir tane yerine annelerinin kokusunu tercih etmiştir, fakat bu koku tercihinin gelişmesi için birkaç günlük deneyim gerektiğini gösterir; 2 günlük bebekler bu tercih göstermemiştir.

DUYULARARASI ALGILAMA

Basketbol veya tenis oynadığınızı hayal edin. Pek çok görsel veri ile karşılaşıyorsunuz. Top geliyor ve gidiyor, diğer oyuncular etrafta geziniyor vs. Bununla beraber pek çok işitsel girdilerle de karşılaşıyorsunuz; zıplayan veya vurulan topun sesi, homurtular, iniltiler vs. Görsel ve işitsel verilerin çoğunun arkasında güzel uyum vardır. Topun zıpladığını görünce siz bir zıplama sesi duyarsınız, bir oyuncu topa vurmak için zıpladığında bir hırıltı duyarsınız. Neler olduğuna bakıp, dinlediğinizde sadece görüntüyü veya sadece sesi almazsınız, bunların hepsini bir araya getirirsiniz. Bu görme ve işitme gibi iki veya daha fazla duyusal veriyi bütünlemeyi içeren **duyulararası algılamadır (Intermodal Perception)** (Brenner & diğerleri, 2010; Walker & diğerleri, 2010).

İntermodal Algı: İki veya daha fazla duyu alıcısından gelen bilginin görme ve işitmedeki gibi kaynaştırılıp iletilme becerisidir.

ŞEKİL 4.25
YENİDOĞANLARIN TEMEL TATLARA VERDİKLERİ YÜZ TEPKİLERİ: (*a*) Tatlı yiyeceklerin, (*b*) ekşi yiyeceklerin ve (*c*) acı yiyeceklerin ortaya çıkardığı yüz ifadelerini göstermektedir.

Duyulararası algılamanın erken şekli yenidoğan da bile vardır (Bahrick & Hollich, 2008). Eğer belirli bir ses birkaç dakika sürdürülürse yenidoğanlar gözlerini ve başlarını sesin geldiği tarafa çevirirler (Clifton & diğerleri, 1981), fakat yenidoğan nesneye anlamsız bakışla bakar (Bechnell ,Buhnell & Salapatek, 1979). Çoklu algının bu erken şekilleri hayatın ilk altı ayında yaşananlarla kuvvetlenir (Hollich, Newman &J usczyk, 2005). Bir çalışmada 3 aylık bebekler, annelerinin sesini duyduklarında daha fazla bakmışlar, babalarının sesini duyduklarında ise daha uzun süre bakmışlardır (Spelke & Owsley, 1979). Böylece küçük bebekler bile,i nsanları içeren görsel-işitsel verilerin eşgüdümünü sağlayabilirler.

Bebekler görme ve işitmeyi yetişkinler kadar kusursuz bir araya getirebilir mi? İlk altı ayda bebekler değişik tarzda duyusal verileri bir araya getirmekte zorlanırlar fakat birinci yılın ikinci yarısında bu zihinsel bağlantıyı yapma yeteneğinde bir artış gösterirler.

Böylece, bebekler doğuştan gelen duyusal modeller arasındaki ilişkileri algılama yeteneği ile dünyaya gelirler, fakat onların çoklu algıları büyük ölçüde gelişir (Banks, 2005). Gelişimin bütün yönlerinde olduğu gibi, algısal gelişimde yapı (nature) ve yetiştirilme (nuture) birbirlerini karşılıklı etkiler ve birlikte işlev görürler (Banks, 2005).

KALITIM, YETİŞTİRİLME VE ALGISAL GELİŞİM

Algısal gelişimin çeşitli yönlerini tartıştıktan sonra, şimdi, gelişim psikolojisinin temel sorunlarından birisi olan yapı-yetiştirilme konusunu inceleyelim. Bebeklerin algılamalarının genetik yapı ve çevreden ne derece etkilendiğine yönelik ilgi uzun zamandır vardır (Aslin, 2009; Johnson, 2009, 2010a,b; Slater & diğerleri, 2010). Algısal gelişim alanında genetik yapı taraftarlarına 'yapısalcılar' ve öğrenme ve yaşantıya vurgu yapanlara 'ampiristler' denir.

Yapısalcı (nativist) bakış açısında dünyayı yeterli ve organize şekilde algılama yeteneği doğuştandır yahut içseldir. Algısal gelişimle ilgili tartışmaların başında Gibson'un ekolojik bakışını inceledik çünkü o, algısal gelişim araştırmalarına rehberlikte önemli bir rol üstlendi. Gibson'un ekolojik bakış açısı algısal gelişimin yapısalcı (nativist) açıklamasına eğilimlidir, bu görüşe göre algı doğrudandır ve erken bebeklikte biçim ve boyut değişmezliğiyle, çoklu algı (intermodal algı) ve üç boyutlu bir dünyanın keşfiyle zamanla gelişme gösterir. Bununla beraber Gibson'un görüşü tamamen yapısalcı değildir çünkü, onlara göre 'algısal gelişim farklı yaşlarda ortaya çıkan ayırt edici özellikleri içerir' (Slater & diğerleri, 2010).

Gibson'un ekolojik bakışı Piaget'in algısal gelişim açıklamasındaki ampirik yaklaşımı yansıtan yapısalcı görüşten tamamen farklıdır. Piaget 'e göre bebeklikteki algısal gelişimin pek çoğu, bebeğin daha karmaşık algısal görevleri yapabilmesi için bilişsel gelişim evrelerini beklemesi gerekir. Böylece Piaget'in görüşüne göre, boyut ve biçim değişmezliği, üç boyutlu dünya, çoklu algı ve benzeri durumları algılama yeteneği bebeklikte Gibson'un öngördüğünden sonradır.

Günümüzde algısal gelişimde aşırı ampirik görüşün haklı olmadığı açıktır. Erken dönem algılarının çoğu içsel (doğal) oluşumdan gelişir ve pek çok algısal yeteneklerin temel oluşumu yenidoğan'da keşfedilebilir, diğerleri olgunlaşma ile gelişir (Arteberry, 2008). Bununla beraber bebekler gelişirken çevresel deneyimler (yetiştirilme) pek çok algısal işlevi ustalaştırır ve ayarlar; belki de bunlar bazı işlevlerin arkasındaki dürtü gücüdür (Amso & Johnson, 2010). Kendi algı dünyaları hakkında ki bilgi ve deneyim birikimi bebeklere, insan ve nesneleri ahenkli olarak algılama yeteneğinde katkıda bulunur (Slater & diğerleri, 2010). Böylece, algısal gelişimle ilgili tam bir portreyi, yapı-yetiştirilmenin etkisi ve bilgiye karşı gelişen duyarlılık içerir (Arteberry, 2008).

ALGISAL-MOTOR EŞLEŞMESİ

Algı ve davranış çocuk gelişiminde nasıl birleşirler?

Bu bölümün sonuna geldiğimizde, önemli konu olan algısal-motor eşleştirmesine dönüyoruz. Algılama ve yapmanın ayırt edilmesi psikolojide bir onurlu-zaman geleneği haline gelmiştir. Algısal ve motor gelişim alanındaki bir kısım uzmanlar bu ayırt etmenin anlamlılığını sorgularlar (Soksa, Adolph & Johnson, 2010; Theien & Smith, 2006). Esther Thelen'in dinamik sistemler yaklaşımında araştırmanın temel yönü insanların algılama ve uygulama için motor davranışlarını nasıl birleştirdiğini bulmaktır. Eleanor ve James J. Gibson'un çevresel yaklaşımının temel konusu algının eyleme nasıl kılavuzluk ettiğidir. Eylem algıya kılavuzluk edebilir ve algı eyleme kılavuzluk edebilir. Birisinin sadece gözlerini başını, ellerini ve kollarını oynatmasıyla ve bir yerden diğer bir yere gitmesiyle kişi çevresini tanır ve nasıl uyum sağlayacağını öğrenir. Algı ve eylem birleşir (Corbetta & Snapp-Childs, 2009; Kim & Johnson, 2010).

Bebekler, örneğin dengelerini nasıl koruyacaklarını, etraftaki nesnelere nasıl erişeceklerini ve çeşitli yüzeylerde ve alanlarda nasıl yürüyeceklerini öğrenmek için algısal veriler ile kendi eylemlerini sürekli olarak koordine ederler (Adolph & Joh, 2009; Thelen & Smith, 2006). Onlar eyleme algılarıyla güdülenirler. Bir odada karşıda, ilgi çekici bir oyuncak olduğunu düşünelim. Bu durumda bebekler bedenlerinin durumunu algılamalı ve oyuncağa ulaşmak için organlarını nasıl kullanacağını öğrenmelidir. Önceleri eylemleri tuhaf ve koordinasyonsuz olmasına rağmen, bebekler kısa zamanda hedefe ulaşmak için uygun örneği seçmesini öğrenirler.

Algı – eylem eşlemesinin diğer bir parçası önem eşitliğidir. Yani eylem algıyı eğitir (Soska, Adolf & Johnson, 2010; Thelen & Smith, 2006). Örneğin, bir nesneyi el yordamı ile keşfetmeye çalışırken, bebeğin gözlemleri o nesnenin dokusunu, boyutunu ve sertliğini ayırt etmesine yardım eder. Çevrede dolaşma, bebeklere,n esnelerin ve insanların değişik perspektiften nasıl gözüktüğünü veya yüzeyin ağırlığı taşıyıp taşımayacağını öğretir.

Bebekler yeni algı-motor eşlemesini nasıl öğrenir? Bu bölümün başlarındaki Gesell'in geleneksel görüşünde, bebeklerin algısal motor gelişimi, sabit ve ardışık ilerleme gösteren bir gelişim aşamalarını izleyen genetik bir plan tarafından düzenlenmiştir. Genetik belirlilik görüşü yerini bebeklerin algılama ve motor becerilerini bir araya getirerek yani algı-motor eşleştirmesini öğrenmeleri esasına dayanan dinamik sistemler görüşüne bırakmıştır. Yeni algısal – motor eşleştirmesi edilgen başarı değildir, bebek, bedeninin ve çevrenin koyduğu sınırlar içinde bir hedefe ulaşmak için aktif bir beceri geliştirir.

Çocuklar eylem için algılar ve algılamak için eylemde bulunur. Algı ve motor gelişimi birbirinden izole şekilde ortaya çıkmaz, bileşik haldedir.

> Göründükleri gibi bebekler elbette çaresizdirler ama çok karmaşık ve önemli davranışları da yapabilirler.
>
> **—Herb Pick**
>
> *Çağdaş Gelişim Psikoloğu, Minnesota Üniversitesi*

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Bebeklikte duyu ve algı gelişimini özetler.

Gözden Geçir

- Duyu ve algı nedir?
- Algıya çevresel bakış nedir?
- Görsel algı bebekte nasıl gelişir?
- İşitme, dokunma ve ağrı, koklama ve tatma bebekte nasıl gelişir?
- Çoklu algı nedir?
- Algısal gelişimde yapı ve yetiştirilmede ne rol oynar?
- Algısal –motor gelişimi nasıl eşleşir?

Bağlantı Kur

- Algısal-motor eşleştirmesi önceki bölümlerde de bu bölümdeki kadar tartışıldı. Bu anlayışın yapı, yetiştirilme anlayışı ile nasıl bağlanabileceğini anlatınız (s.140).

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi bebeğinize ne kadar duyusal uyarı verebilirsiniz? Az, bir miktar, bebeğinize aşırı uyarı verebilir misiniz?

konu bağlantıları

Sonraki bölümde, bebeklerin yaşamın erken dönemlerinde bile kendi dünyalarından gelen bilgileri nasıl yeterli şekilde işlediklerini gösteren önemli bilişsel değişimleri okuyacaksınız. Bebeklerin bilişsel gelişimlerindeki ilerlemeler-beyin gelişimi ile birlikte algısal-motor gelişim bu bölümde tartışılmıştır-bebeklerin çevrelerine daha iyi uyum sağlamasına olanak verir. Bölüm 7'de, erken çocukluk yıllarında (2-5yaş) çocukların nasıl ilerleme gösterdiğini belirtirken, fiziki gelişimi açıklayacağız. Çünkü küçük çocukların fiziksel gelişimi değişmeye devam eder ve erken çocukluk döneminde boy ve ağırlık artışı bebeklikteki kadar çarpıcı olmamasına rağmen daha eşgüdümlü hale gelir.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize ulaşın

1 Bebeklikte Fiziksel Büyüme ve Gelişim

ÖH1 Bebelikte fiziksel büyüme ve gelişimi tartışır.

Büyüme Örüntüleri

- Sefalakodal büyüme yukarıdan aşağıya doğru büyüme sırasını; proksimodistan büyüme ise merkezden yanlara doğru büyüme sırasını belirtir.

Uzunluk ve Ağırlık

- Kuzey Amerika'lı yenidoğanın ortalama boyu 50 cm ve ağırlığı 3 kg 175 gramdır. Bebekler birinci yılda her ay 2.5 cm uzar ve ağırlığı üçe katlar. Büyüme hızı ikinci yılda yavaşlar.

Beyin

- Yaşamın ilk iki yılında beyindeki en çarpıcı değişimler nöronlar arası iletişimi artıran dendritik yayılmasıdır. Sinir uyarılarının hızla iletimini sağlayan miyelizasyon bebekliğe hatta ergenliğe kadar devam eder. Beyin korteksinin iki hemisferi vardır (sol ve sağ). Laterilizasyon bir hemisfer veya diğerinde işlev özelleşmesini ifade eder. Erken deneyimler beyin gelişiminde önemli rol oynar. Nöral bağlantılar bir bebeğin yaşamında erkenden oluşur. Doğumdan önce genler esasen sinir hücrelerini farklı yerlere yönlendirir. Doğumdan sonra sesler görüşler, kokular, dokunmalar, dil ve göz kontağının hızlı akıntısı beyin sinir bağlantılarının biçimlenmesine yardım eder, tıpkı bakıcı ve diğerlerinden gelen uyaranların yaptığı gibi.

Uyku

- Yenidoğan bir günde genellikle yaklaşık 18 saat uyur. 6 aylıktan itibaren pek çok Amerikalı bebek, yetişkinlerin uyku modeline yaklaşır. REM uykusu –uykuda rüya görmek –erken bebeklikte çocukluk ve yetişkinlikten farklıdır. Bebeklerin uyku düzeni kültürlere göre değişir. Amerika'da bebekler, diğer ülkelerden farklı olarak daha çok yalnız uyurlar. Bazı uzmanlar parçalı uyumanın ani bebek ölümü sendromuna (SIDS) (sudden infant death syndrome) götürdüğüne inanmaktadır. SIDS, bir bebeğin aniden nefesinin durması ve açık bir sebep yokken ölmesidir.

Beslenme

- Bebekler ağırlıklarının her 453 gramı için günde 50 kalori tüketmeye gerek duyarlar. Gittikçe artan ortak görüş olarak, pek çok durumda bebeğin anne sütü ile beslenmesi inek sütü ile beslenmesine nazaran hem bebek hem anne bakımından üstünlüklere sahiptir, ancak çalışmaların ilişkisel araştırma niteliği de dikkate alınmalıdır. Bebek-

lerin ciddi biçimde kötü beslenmesi dünyanın bazı bölgelerinde halen vardır. Fakirleşmiş ülkelerde özel bir endişe anne sütünden erken kesilmedir ve bu ülkelerde hijyen problemleri ve kötü kullanım, biberon beslenmesinde ortaya çıkan problemlerdir. Kadınlar, bebekler ve çocuklar programı (WIC) (Thewomen ,infants, andchildren) düşük gelirli ailelerde pozitif fayda sağlamıştır.

2 Motor Gelişim

ÖH2 Bebeğin motor gelişimini açıklar.

Dinamik Sistemler Görüşü

- Thelen'in dinamik sistemler teorisi, motor davranışlarda algılama ve eylemin nasıl birleştirildiğini açıklamaya çalışmaktadır. Bu teoriye göre motor beceriler sinir sisteminin gelişimi, bedenin fiziki özellikleri, hareket yeteneği, bebeğin erişmeye yöneldiği hedef ve beceriyi destekleyen çevre gibi çeşitli etkenlerin sonucudur. Dinamik sistemler görüşünde, motor gelişim, bir genetik tasarımın sonucundan çok daha karmaşıktır.

Refleksler

- Refleksler – otomatik hareketler- yenidoğanın davranışlarını yönetir. Emme, arama ve Moro reflekslerini kapsar. Arama ve Moro refleksleri üç veya dört ayda kaybolur. Sürekli refleksler öksürme ve göz kırpmadır. Bebekler için emme özellikle önemlidir çünkü beslenmeyi mümkün kılar.

Büyük Motor Becerileri

- Büyük motor becerileri geniş kas hareketlerini içerir. Duruş kontrolü ve yürüme dahil temel beceriler, bebeklik döneminde gelişir. Bebekler her ne kadar yürümeyi genellikle ilk doğum günlerine ulaşırken öğrenirse de, yürümeye olanak sağlayan sinirsel yollar şekillenmeye daha önce başlar. Büyük motor gelişimi becerilerinde, bebeklerin eriştiği dönüm noktaları değişiklik gösterebilir iki ile dört ay kadar değişiklik gösterebilir.

İnce Motor Becerileri

- İnce motor becerileri, güzel, ahenkli hareketleri içerir. Erişmeye başlayış ve hedefi kavrayış büyük bir başarıdır ve yaşamın ilk iki yılında daha zarif hale gelir.

3 Duyusal ve Algısal Gelişim

ÖH1 Bebekte duyu ve algı gelişim özelliklerini özetler.

Duyu ve Algı Nedir?

- Duyu, duyu alıcıları ile bilginin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Algı duyunun yorumudur.

Çevresel Bakış

- Gibson tarafından ortaya konulmuştur. Bu bakış açısı, bizim etrafımızda ve dünyada mevcut verileri doğrudan algıladığımızı belirtir. Algı, insanları, çevre ile etkileşim ve uyum sağlamak için temasa geçirir. Sağlayıcılar, işlevsel aktiviteleri yerine getirme yeteneğimizle uyumlu nesneler tarafından sunulmuş etkileşim için fırsatlardır.

Görsel Algı

- Araştırmacılar, çocukların algılamasını anlamak için görsel tercih metodu (Fantz,ın şekilleri olan veya olmayan nesnelere bebeklerin bakışlarıya ilgilendiği araştırma türü), alışma, alışmanın kaybolması ve izleme de dahil pek çok yöntem geliştirdiler. Bebeklerin görüş keskinliği hayatın ilk yıllarında büyük artış gösterir. Bebekler'in görme netliği yaşamın ilk yılında dramatik olarak artar. Bebekler büyüdükçe renk görmeleri de gelişir. Küçük bebekler insan yüzünü sistematik şekilde inceden inceye tetkik ederler. 3 aylık gibi yaşamın en erken döneminde bile bebeklerde boyut ve şekil değişmezliği vardır. Yaklaşık 2 aylık bebekler kısmen gözüken nesneleri algıları ile tamamlama becerisini geliştirirler. Gibson ve Walk'un klasik çalışmasında 6 aylık bebeklerin derinliği algılayabildikleri gösterilmiştir.

Diğer Duyular

- Anne karnındaki bebekler (fetüs) hamileliğin son iki ayında işitebilirler.Yeni doğanlar doğumun hemen sonrasında işitebilirler fakat işitme eşikleri yetişkinden daha yüksektir. Sesin yüksekliği, perdesi ve yerinin algılanmasındaki gelişimsel değişik-

Duyulararası algılama

Kalıtım, Yetiştirilme ve Algısal Gelişim

Algısal-motor Eşleşmesi

likler bebeklik döneminde olur. Yenidoğanlar dokunmaya yanıt verebilir ve ağrı duyarlar. Yenidoğanlar kokuları ayırt eder ve tatma duyusunun da doğumdan önce gelişmesi mümkündür.

- Yeni doğmuş bebeklerde erken, araştırmacı intermodal formdaki algı –iki veya daha çok duyu yoluyla gelen bilgilerin birbiriyle ilişkilendirilmesi—mevcuttur ve bu hayatın ilk yılında daha da keskinleşir.
- Algılamada, yapısal bakış açısını savunanlar yapısalcı, yetiştirilmeyi savunanlar ampirik (tecrübi) olarak nitelenir. Gibson'un ekolojik bakış açısı, algı gelişimi araştırmalarının çoğunun nativist bir yaklaşıma yönelmesine rehberlik etti, ancak halen ayırt edici özelliklerde gelişimsel değişimleri kabullenirler. Piaget'nin yapısalcı bakış açısı pek çok algısal başarının bebeklikte bilişsel gelişim evrelerini beklemek zorunda olduğunu vurgulamasıyla ampirik yaklaşıma doğru yönelir. Güçlü bir ampirik yaklaşımın dayanağı yoktur. Algısal gelişim alanını; yapı ve yetiştirilmenin rolü ve bilgiye doğru gelişen duyarlılık konuları kapsar.
- Algı ve eylem sıklıkla ayrıştırılamaz, daha çok eşleştirilirler. Bireyler hareket etmek için algılar, algılamak için hareket ederler.

anahtar **kelimeler**

algı 132
alışma 132
alışmanın kaybolması 132
ani bebek ölümleri sendromu 118
arama refleksi 126
boyut sürekliliği 136
büyük motor beceriler127
çevresel bakış 132
çoklu algı 139
dinamik sistemler teorisi 124
duyu 130
emme refleksi 126
görsel tercih yöntemi 132
ince motor beceriler 130
kuwaşiokor 122
laterizasyon 114
marasmus 122
Moro refleksi 126
proksimodistal örüntü 112
refleksler 126
sağlayımlar 132
sefalokodal örüntü 112
şekil sürekliliği136
yakalama refleksi 127

anahtar **kişiler**

Charles Nelson 113
Eleanor ve Jamaes J. Gibson 132
Esther Thelen 125
Karen Adolph 128
Richard walk 137
Robert Fantz 133
Scott Johnson 137
T. Berry Brazelton 124
Willam James136

bölüm 5 BEBELİKTE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Piaget'nin Bebek Gelişim Kuramı

Öğrenme Hedefi 1 Piaget'nin bebek gelişim kuramını özetler ve değerlendirir.

Bilişsel Süreçler
Duyu-Hareket Evresi
Piaget'nin Duyu-Hareket Evresinin Değerlendirilmesi

2 Öğrenme, Hatırlama ve Kavramlaştırma

Öğrenme Hedefi 2 Bebeklerin nasıl öğrendikleri, hatırladıkları ve kavramlaştırdıklarını tanımlar.

Koşullama
Dikkat
Bellek
Taklit
Kavram Oluşturma ve Sınıflandırma

3 Bireysel Farklılıklar ve Değerlendirme

Öğrenme Hedefi 3 Bebek ölçme araçları ve zekânın yordanmasını tartışır.

Bebek Gelişim ve Ölçümleri
Zekâyı Yordama

4 Dil Gelişimi

Öğrenme Hedefi 4 Dilin doğası ve bebeklikte nasıl geliştiğini tanımlar.

Dili Tanımlama
Dil Kural Sistemleri
Dil Nasıl Gelişmektedir?
Biyolojik ve Çevresel Etkenler
Etkileşimci Görüş

Ünlü İsviçreli psikolog Jean Piaget, Laurent, Lucienne ve Jacqueline adlarındaki üç çocuğunun titiz bir gözlemcisiydi. Bilişsel gelişim üzerine olan kitapları bu gözlemlerle doludur. Piaget'nin çocuklarına ilişkin bebeklik dönemindeki gözlemlerinden bazıları şunlardır (Piaget, 1952):

- 21 Günlükken, "Laurent üç denemeden sonra başparmağını bulmuştur: Her defasında uzun uzun devam eden emme başlamaktadır. Ancak, sırt üstü yatırıldığında, kollarının hareketiyle ağzınınkini eş güdümlemeyi bilmemektedir ve ellerini dudakları onları ararken bile geri çekmektedir" (s. 27.).
- "3 aylıkken yeni görsel ve işitsel ilgilerden dolayı başparmağını emme, Laurent için daha önemsiz hale gelmektedir. Ancak ağladığında başparmağı yardımına koşmaktadır" .
- Lucienne dördüncü ayın sonuna doğru, karyolasında uzanırken Piaget onun ayaklarının üzerine bir oyuncak bebek asar. Lucienne ayağını bebeğe doğru iter ve onu hareket ettirir. " Daha sonra, bir saniyeliğine hareketsiz ayağına bakar, sonra yeniden başlar. Ayağının görsel kontrolü yoktur çünkü Lucienne yalnızca bebeğe bakarken ya da ben bebeği onun başının üzerine yerleştirdiğimde hareketleri aynıdır. Diğer taraftan, ayağının dokunsal kontrolü bellidir: İlk sallamadan sonra Lucienne ayağını yakalar ve dikkatlice inceliyor gibi yavaşça hareket ettirir" (s. 159).
- 11 aylıkken, "Jacqueline'i oturtur ve küçük bir zil sallar. Sonra zili sağ ayağının önüne yerleştirmek için birden sallamayı durdurur. Daha sonra, sert bir tekme atar. Onu geri alamayınca, başka bir tekme atmak için aynı noktaya yerleştireceği bir topu yakalar (s. 225)."
- 1 yaş 2 aylıkken, "Jacqueline ellerinde onun için yeni olan bir nesne tutar: Döndürdüğü, salladığı ve beşiğine temas ettirdiği yuvarlak, düz bir kutu…. Bırakır ve onu yerden tekrar almaya çalışır. Fakat onu yakalamadan, yalnızca işaret parmağıyla ona dokunmayı başarır. Yine de çabalar ve kenara bastırır. Kutu yukarı eğilir ve tekrar düşer"(s. 273). Jacqueline sonucuyla ilgilenir ve düşen kutuyu inceler.

konu bağlantıları

4. bölümde bebeklik döneminde beyin gelişiminde çarpıcı ilerlemelerin meydana geldiğini öğrendik. Çeşitli fiziksel, bilişsel ve sosyo-duygusal etkinliklerle ilgilenmenin bebeğin sinirsel bağlantılarını güçlendirmektedir. Motor ve algısal gelişim de bebek gelişiminin temel yönleridir. Bu gelişimin önemli bir parçası, algı ve hareketlerin birleştirilmesidir. Bebeğin algısal gelişimine ilişkin doğa-kazanım konusu tartışılmaya devam etmektedir. Bu bölümde, bebeklerin yeterliklerini nasıl geliştirdiklerini daha fazla inceleyerek, bilişsel gelişimlerindeki ilerlemelerin dünyalarına uyum sağlamada onlara nasıl yardımcı oldukları üzerinde ve doğa-kazanım konusu bebeğin bilişsel ve dil gelişiminin nasıl önemli bir yönü olduğu üzerinde daha fazla odaklanarak bebeklerin beyin, motor ve algısal gelişimlerine ilişkin anlayışımızı güçlendirmekteyiz.

geriye ***dönelim***

- 1 yıl 8 aylık," Jacqueline iki elinde ot yapraklarıyla kapalı bir kapıya gelir. Sağ elini kapıya doğru uzatır fakat otları bırakmadan onu açamayacağını anlar. Otları yere koyar, kapıyı açar, otları tekrar alır ve girer. Ancak odadan çıkmak istediğinde durum karmaşıklaşır. Otları yere koyar ve kapı kolunu kavrar. Ancak kapıyı kendine doğru çekmenin aynı zamanda eşikle kapı arasına koyduğu otların gitmesine neden olacağını algılar. Bundan dolayı, kapının hareket alanının dışına koymak için otları alır" (s. 339).

Piaget için, bu gözlemler bebeklerin bilişsel gelişimindeki önemli değişiklikleri yansıtmaktadır. Piaget bebeklerin, Laurent'in başparmağını emmesinden Jacqueline'in problem çözmesine kadar iki kısa yıldan daha az bir sürede ilerlerken altı alt evreden geçtiklerini öne sürmektedir.

Ön Bilgi

Piaget'nin bebek betimlemeleri bilişsel gelişimi incelememizin yalnızca başlangıç noktasıdır. Bebek biliş çalışmasına duyulan heyecan ve istek, yenidoğanların ve bebeklerin ne bildiklerine ilişkin ilgi, bebeklerin bilişsel gelişimindeki doğuştan ve sonradan öğrenilen etkenlere ilişkin süregelen büyülenme, bebeklerin bilgilerini yapılandırdıkları mı (Piaget'nin görüşü) yoksa dünyalarını daha doğrudan bildiklerine mi ilişkin anlaşmazlıklarla körüklendi. Bu bölümde, yalnızca Piaget'nin bebek gelişim kuramını değil; aynı zamanda öğrenme, hatırlama ve bebeklerin kavramlaştırmaları; bireysel farklılıklar ve dil gelişimini de inceleyeceğiz.

1 Piaget'nin Bebek Gelişim Kuramı

ÖH1 Piaget'nin bebek gelişim kuramını özetler ve değerlendirir.

- Bilişsel Süreçler
- Duyu-Hareket Evresi
- Piaget'nin Duyu-Hareket Evresinin Değerlendirilmesi

Şair Nora Perry, "Kim bir çocuğun düşüncelerini bilir?" diye sorar. Herkes kadar Piaget de biliyordu. Kendi üç çocuğuyla (Laurent, Lucienne ve Jacqueline) yaptığı dikkatli gözlemler ve başka çocuklarla yaptığı gözlem ve görüşmelerle, çocukların düşünme yollarına ilişkin var olan algıları değiştirmiştir.

Piaget'nin kuramı, biyoloji ve deneyimin bilişsel gelişimi nasıl şekillendirdiğinin genel ve birleştirici bir öyküsüdür. Piaget, tıpkı fiziksel bedenlerimizin dünyayla uyumumuzu sağlayan yapıları gibi, dünyaya uyum sağlamamıza yardımcı olacak bilişsel yapılar inşa ettiğimizi düşünmüştür. *Uyum sağlama* yeni çevresel istekleri ayarlamamızı gerektirmektedir. Piaget çocukların bilişsel dünyalarını aktif olarak kendilerinin yapılandırdıklarına vurgu yapmıştır; onların zihinlerine çevreden bilgi yağmaz Farklı gelişim noktalarında olan çocukların dünyayı nasıl kavradıkları ve düşünmelerinde sistematik değişiklerin nasıl meydana geldiğini bulmaya çalışmıştır.

BİLİŞSEL SÜREÇLER

Çocuklar dünyaya ilişkin bilgilerini yapılandırırken hangi süreçleri kullanmaktadır? Piaget bu soruyu cevaplamak için birkaç kavram geliştirmiştir; özellikle önemli olanlar; şemalar, özümleme, uyma, örgütleme, dengelenim ve denge kurmadır.

Piaget'nin görüşüne göre şema nedir? Bu küçük bebek hangi şemaları sergiliyor olabilir?

Şemalar: Piaget (1954), bebek ya da çocuk dünyaya ilişkin anlayışını yapılandırmaya çalışırken, gelişmekte olan beynin **şemalar** yarattığını söylemiştir. Bunlar, bilgiyi örgütleyen eylemler ya da zihinsel tasarımlardır. Piaget'nin kuramına göre, davranışsal şemalar (fiziksel etkinlikler) bebekliğe özgüyken; zihinsel şemalar (bilişsel etkinlikler) çocuklukta geliştirilmektedir (Lamb, Bornstein & Teti, 2002). Bir bebeğin şemaları, emme, bakma ve yakalama gibi nesnelerinin üzerinde gerçekleştirilebilen basit eylemlerle yapılandırılmaktadır. Daha büyük çocukların problem çözerken kullandıkları strateji ve plan içeren şemaları vardır. Örneğin, bölümün başında, Laurent emme şeması sergilerken; Jacqueline ot yapraklarını kaybetmeden kapıyı açabildiği zaman, problem çözme şeması sergiledi. Yetişkin olduğumuzda, araba kullanmaktan bütçe yapmaya, hatta eşitlik kavramını anlamaya kadar değişen pek çok sayıda çeşitli şemalar oluşturmaktayız.

Özümleme ve Uyma: Çocukların şemalarını nasıl kullandıkları ve uyum sağladıklarını açıklamak için iki kavram önermiştir: özümleme ve uyma. **Özümleme,** çocuklar yeni bilgi ya da yaşantıyı ele alırken var olan şemalarını kullandıklarında meydana gelmektedir. **Uyma,** çocuklar yeni bilgi ve yaşantıyı içe almak için var olan şemalarını uyarladıklarında meydana gelmektedir.

Öğrenme becerisiyle doğduk.

—Jean-Jacques Rousseau

İsviçre Doğumlu Fransız Filozof, 18. yüzyıl

Ailesinin arabasını ifade etmek için araba sözcüğünü öğrenmiş yeni yürüyen bir bebek düşünün. Yeni yürümeye başlayan çocuk büyük olasılıkla motosikletler ve kamyonlar da dahil, yolda hareket eden tüm araçları "arabalar" olarak adlandıracaktır. Fakat kısa bir süre sonra, şemayı uyum sağlayarak motosiklet ve kamyonların araba olmadığını öğrenecek ve şemaya motosiklet ve kamyonları dışarıda tutarak ince ayar yapacaktır.

Özümleme ve uyma çok küçük bebeklerde bile olmaktadır. Yeni doğanlar dudaklarına değen her şeyi refleks olarak emmektedirler; her tür nesneyi, emme şemalarına özümlemektedirler. Farklı nesneleri emerek; onların tatlarını, yapılarını, biçimlerini vb. öğrenmektedirler. Birkaç aylık deneyimden sonra, dünyayı kavrayışlarını farklı şekilde yapılandırmaktadırlar. Parmaklar ve annenin memesi gibi bazı nesneler emilebilirken; tüylü battaniyeler gibi diğerleri emilmemelidir. Başka bir deyişle emme şemalarını uyma yoluyla değiştirmektedirler.

Özümleme ve uymanın bebeklerin emmesiyle nasıl bir ilişkisi vardır?

Örgütleme: Piaget, çocuğun dünyayı anlamak için yaşantılarını bilişsel olarak örgütlediğini söylemiştir. Piaget'in kuramında **örgütleme**, birbirinden ayrı davranış ve düşüncelerin daha üst bir sistemde gruplandırılmasıdır. Bu düzenlemenin sürekli geliştirilmesi gelişimin kalıtsal bir parçasıdır. Bir çekici nasıl kullanacağına ilişkin çok az fikri olan bir çocuğun diğer aletleri nasıl kullanacağına ilişkin de az fikri olur. Her birini nasıl kullanacağını öğrendikten sonra bilgisini örgütleyerek, bu kullanımları arasında mantıksal bir bağ kurmaktadır.

Denge ve Gelişim Evreleri: Piaget'ye göre, özümleme ve uyma çocuğu her zaman bir üst düzeye taşımaktadır. Dünyayı anlamaya çalışırken, çocuk kaçınılmaz olarak bilişsel çatışma ya da *dengesizlik* yaşamaktadır. Yani, çocuk var olan şemalarının tersi yönünde örneklerle ve tutarsızlıklarla karşı karşıya gelmektedir. Örneğin, çocuk kısa ve geniş bir kaptan uzun ve dar bir kaba su dökmenin suyun miktarını değiştireceğine inanıyorsa fazla olan suyun nerden geldiği ve aslında içmek için fazla suyun olup olmadığı konusunda kafası karışabilir. Piaget'ye göre , karmaşık durumlar dengesizlik yaratır; içsel denge arayışı değişim için motivasyon yaratır. Çocuk şemaları düzenleyerek, yeni şemalar geliştirerek, örgütleyerek ve yeni ve eski şemaları tekrar örgütleyerek özümler ve uyumsar. Sonuç olarak, örgütleme daha önceki örgütlemeden temelde farklıdır; yeni bir düşünme biçimidir.

Şemalar: Piaget'nin kuramında örgütlenmiş davranış ya da düşünce örüntüsüdür.

Özümseme: Piaget'nin, yeni bilgi veya deneyimlerle baş etmek için var olan şemaların kullanıldığını öne süren kavramı.

Uyma: Yeni bilgi ve yaşantılara şemaları uyarlama anlamına gelen Piagetci kavram.

Örgütleme: Ayrı davranış ve düşünceleri daha üst seviyede, daha düzgün işleyen bilişsel sistemde gruplama anlamına gelen Piagetci kavram.

Alt Evreler	Yaş	Tanım	Örnek
1 **Basit refleksler**	Doğumdan 1 aya kadar	Algı ve eylemin refleksif davranışlarla eş güdümlenmesi	Aranma, emme ve tutma refleksleri; yeni doğanlar dudaklarına dokunulduğunda refleks olarak emmektedirler.
2 **İlk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler**	1 - 4 ay	Duyuların ve iki tür şemanın eş güdümlenmesi: Alışkanlıklar (refleks) ve birincil döngüsel tepkiler (ilk başta şans eseri olarak ortaya çıkan bir olayın tekrar yapılması). Odak noktası hâlâ bebeğin kendi bedenidir.	İlk başta şans eseri yaşanılan bir vücut algısı (örneğin başparmağını emme) tekrarlama; daha sonra bebekler memeyi emmelerinden farklı biçimde başparmaklarını emerek eylemlerini uyumsamaktadırlar.
3 **İkincil döngüsel tepkiler**	4 - 8 ay	Bebekler, kendileriyle olan meşguliyetlerinin ötesine geçerek, daha çok nesne yönelimli olmaktadır; ilginç ve hoşa giden sonuçları olan eylemleri tekrarlamaktadırlar.	Bir bebek birinin yanında kalması için cıvıldamaktadır; kişi yanından ayrılmaya başlarsa yine cıvıldamaktadır.
4 **İkincil şemaların eşgüdümlenmesi**	8 - 12 ay	Görme ve dokunmanın eş güdümlenmesi - el-göz korrdinasyon; şemaların ve amaca dönük davranışın eş güdümlenmesi	Bebek, ulaşabileceği dikkat çekici bir oyuncağı almak için çubuğu hareket ettirmektedir.
5 **Üçüncül döngüsel tepkiler**	12 - 18 ay	Nesnelerin birçok özelliği ve nesnelere yapabildikleri birçok şey ile bebeklerin kafaları karışmıştır; yeni davranışlar denerler.	Bir blok düşürülebilir, fırlatılabilir, bir başka nesneye vurulabilir, yerde kaydırılabilir.
6 **Şemaların içselleştirilmesi**	18 - 24 ay	Bebekler basit sembolleri kullanma becerisi geliştirmekte ve kalıcı zihinsel tasarımlar oluşturmaktadırlar.	Oyun arkadaşının öfke nöbeti geçirdiğini görmeden önce hiç öfke nöbeti geçirmemiş olan bir bebek, bu olayı zihninde tutup ertesi gün kendisi öfke nöbeti geçirebilmektedir.

ŞEKİL 5.1
PİAGET'NİN DUYU-HAREKET GELİŞİM ALT EVRELERİ

Kısacası, Piaget'ye göre, çocuklar denge ararken sürekli özümleme ve uyma yaparlar. Özümleme ve uyma bilişsel değişimi sağlamak için birlikte çalıştıklarından, bilişsel denge ve dengesizlik durumları arasında belirgin bir hareketlilik vardır. **Dengelenim** çocukların düşüncenin bir basamağından bir sonrakine nasıl geçiş yaptığını açıklamak için Piaget'nin önerdiği bir mekanizma.

Piaget'ye göre, bu süreçlerin sonucu, bireylerin dört gelişim evresinden geçmesidir. Dünyayı farklı bir yolla algılamak, bir evreyi diğerinden daha gelişmiş yapmaktadır. Biliş, başka bir evreyle karşılaştırıldığında o evreden nitelik olarak farklıdır. Yani, çocuğun bir evredeki mantık yürütme şekli, bir başka evredekinden farklıdır. Burada bizim odaklandığımız Piaget'in ileri sürdüğü bebeklerin bilişsel gelişim evresidir. Daha sonraki bölümlerde, ilk, orta, ileri çocukluk ve ergenlikteki bilişsel gelişimi incelediğimizde (Bölüm 7, 9 ve 11) Piaget'nin son üç evresini göreceğiz.

gelişimle bağlantı
Bilişsel Kuram: Piaget'in bilişsel gelişimin dört evresinin ayırt edici özelliklerini hatırlayınız. 1. Bölüm, s. 24.

DUYU-HAREKET EVRESİ

Duyu-hareket evresi, doğumdan yaklaşık 2 yaşa kadar sürmektedir. Bu evrede, bebekler algısal yaşantıları (görme ve duyma gibi) fiziksel ve hareketsel (motorik) eylemlerle koordine ederek dünyayı anlama yollarını yapılandırmaktadırlar-bu yüzden "duyu-hareket" terimi kullanılmaktadır. Bu evrenin başında, yeni doğanlar işlerini gören reflekslerden biraz daha fazlasına sahiptirler. Duyu-hareket evresinin sonunda, 2 yaşındakiler karmaşık duyu-hareket örüntüleri ortaya çıkarabilirler ve ilkel semboller kullanabilirler. Önce Piaget'nin bebeklerin nasıl geliştiğine ilişkin betimlemelerini özetleyeceğiz. Daha sonra, bu görüşe ilişkin eleştirileri ele alacağız.

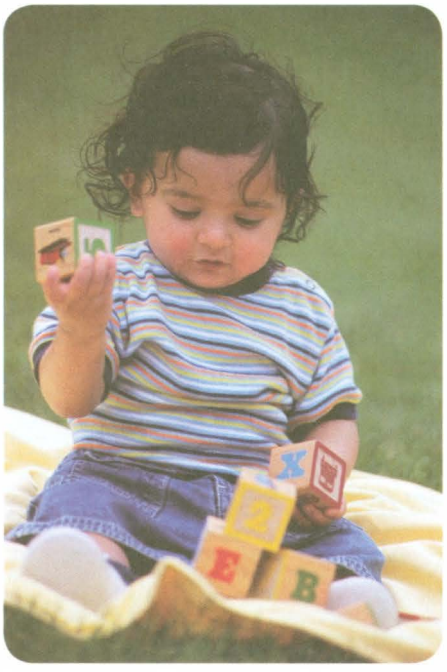
Alt evreler: Piaget, duyu-hareket evresini altı alt evreye ayırmıştır: (1) Basit refleksler, (2) ilk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler, (3) ikincil döngüsel tepkiler, (4) ikincil döngüsel tepkilerin eşgüdümlenmesi,(5) üçüncül döngüsel tepkiler ve (6) şemaların içselleştirilmesi (Şekil 5.1).

Basit refleksler, ilk duyu-hareket alt evresi, doğumdan sonraki ilk aya karşılık gelmektedir. Bu alt evrede, algılama ve eylem temelde aranma ve emme gibi reflekslerle eşgüdümlenmektedir. Kısa bir süre sonra bebek, refleks için gerekli olan alışılmış uyarıcı olmadığında reflekslere benzeyen davranışlar sergilemektedir. Örneğin, yenidoğan bir bebek, meme ucunu ya da biberonu yalnızca doğrudan ağzına yerleş-

Dengelenim: Çocukların düşüncenin bir basamağından bir sonrakine nasıl geçiş yaptığını açıklamak için Piaget'nin önerdiği bir mekanizma

Duyu-hareket evresi: Piaget'in evrelerinin ilkidir; doğumdan yaklaşık 2 yaşa kadar sürer. Bebekler algısal yaşantılarını motor eylemleriyle eş güdümleyerek dünyayı anlama yollarını yapılandırmaktadırlar.

Basit refleksler: Doğumdan sonraki birinci aya denk gelen Piaget'nin ilk duyu-hareket alt evresidir. Bu alt evrede, algı ve eylem refleksif davranışlarla esasen eş güdümlenmektedir.



Bu 17 aylık bebek, Piaget'nin üçüncül döngüsel tepkiler evresindedir. *Bu evrede olduğunu akla getirecek ne yapabilmektedir?*

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Küçük çocuklarda sembolik düşüncedeki değişikliklerden bazıları nelerdir? 7. Bölüm, s. 217.

İlk alışkanlık ve birincil döngüsel: Tepkiler 1.-4. aylar arasında gelişen Piaget'in ikinci duyu-hareket alt evresi. Bu alt evrede, bebek algı ve iki tür şemayı eş güdümlemektedir: Alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler.

Birincil döngüsel tepki: İlk başta tesadüfen meydana gelmiş bir olayı tekrar gerçekleştirme girişimine dayanan bir şema.

İkincil Döngüsel tepki: 4.-8. aylar arasında gelişen Piaget'nin üçüncü duyu-hareket alt evresi. Bu alt evrede, bebek kendileriyle olan meşguliyetlerinin ötesine geçerek, daha çok nesne yönelimle olmaktadır.

İkincil döngüsel tepkilerin eşgüdümlenmesi: 8.-12. aylar arasında gelişen Piaget'nin dördüncü duyu-hareket alt evresi. Eylemler daha çok dışa yönelimli olmaktadır, bebekler şemaları kasten (niyetlilikle) eş güdümleyebilmekte ve kullanmaktadırlar.

Üçüncül döngüsel tepkiler, yenilik ve merak: 12 ve 18. aylar arasında gelişen Piaget'nin beşinci duyu-hareket alt evresi. Bu alt evrede, nesnelerin birçok özelliği ve nesnelere yapabildikleri birçok şey ile bebeklerin kafaları karışmıştır.

tirildiğinde ya da dudağına dokundurulduğunda emecektir. Ancak sonra bebek biberon ya da meme yakınlarda olduğunda da emebilmektedir. Yaşamının ilk ayında bile, bebekler eylemi başlatmakta ve aktif olarak yaşantılarını yapılandırmaktadır.

İlk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler, 1. ve 4. aylar arasında gelişen ikinci duyu-hareket alt evresidir. Bu alt evrede bebek, duyularını ve iki tür şemayı eşgüdümlemektedir: Alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler. Alışkanlık, onu açığa çıkaran uyarandan tamamen ayrılmış olan reflekse dayanan bir şemadır. Örneğin, 1. alt evredeki bebekler, dudaklarına biberon konulduğunda ya da bir biberon gördüklerinde emerler. 2. alt evredeki bebekler biberon olmadığında da emebilmektedir. *Birincil döngüsel tepki* tekrarlayan bir eylemdir.

Birincil döngüsel tepki, ilk başta rastlantısal olarak meydana gelmiş bir olayı tekrar gerçekleştirme girişimine dayanan bir şemadır. Örneğin, bir bebeğin parmaklarını ağzının yanında olduğu için kazara emdiğini düşünün. Daha sonra, bebek tekrar emmek için parmaklarını arar, fakat bebek görsel ve elle yapılan eylemleri eşgüdümleyemediğinden, parmaklarını eş zamanlı olarak hareket edemez.

Alışkanlıklar ve döngüsel tepkiler basmakalıptır -yani, bebek her defasında aynı şekilde tekrarlamaktadır. Bu alt evre süresince, bebeğin kendi bedeni asıl ilgi alanı olmaktadır. Çevresel olaylara karşı dışa dönük ilgisi yoktur.

İkincil döngüsel tepkiler, 4. ve 8. aylar arasında gelişen üçüncü alt evredir. Bu alt evrede, bebek kendiyle olan meşguliyetinin ötesine geçerek daha çok nesne yönelimli olmaktadır. Bebeğin şemaları, kasıtlı ya da amaca yönelik değildir fakat sonuçları nedeniyle tekrarlanmaktadır. Bebek tamamen tesadüf eseri olarak bir çıngırak sallayabilir. Bebek bundan etkilendiğinden eylemi tekrarlar. Bu bir *ikincil döngüsel tepkidir*: Sonuçları nedeniyle tekrarlanan bir eylem. Bebekler, bebek konuşması ya da yetişkinlerin mırıldanması ve birkaç jest (el kol hareketi) gibi bazı basit eylemleri de taklit etmektedirler. Ancak, bebekler yalnızca daha önceden de yapabildikleri eylemleri taklit etmektedirler.

İkincil döngüsel tepkilerin eşgüdümlenmesi 8. ve 12. aylar arasında gelişen Piaget'nin dördüncü alt evresidir. Bu alt evreye geçmek için, bebekler görme ve dokunmayı, el ve gözü eşgüdümlemelidir. Eylemler daha çok dışa yönelimli olmaktadır. Bu evredeki belirgin değişiklikler şemaların eşgüdümlenmesi ve niyetliliktir. Bebekler eşgüdümlenmiş bir biçimde önceden öğrenmiş olduğu şemaları birleştirmektedir ya da yeniden -birleştirmektedir. Aynı anda bir nesneye bakabilmekte ve onu tutabilmektedir, ya da aynı anda, çıngırak gibi bir oyuncağı görsel olarak dikkatlice gözden geçirmekte ve dokunsal olarak inceleyerek elleyebilmektedir. Eylemler öncekinden daha dışa yönelimlidir. Bu eşgüdümleme ile ilişkili ikinci kazanım niyetliliğin ortaya çıkmasıdır. Örneğin, bebekler ulaşmak istedikleri bir oyuncağı getirmek için bir çubuğu hareket ettirebilirler ya da bir bloğu bir başka bloğa ulaşmak ve onunla oynamak için devirebilir. Benzer şekilde, bölümün girişinde tanımlandığı gibi 11 aylık Jacqueline önüne top koyup tekmelediğinde niyetliliğini gösteriyordu.

Üçüncül döngüsel tepkiler, yenilik ve merak 12. ve 18. aylar arasında gelişen Piaget'nin beşinci alt evresidir. Bu alt evrede, nesnelerin birçok özelliği ve nesnelere yapabildikleri birçok şey ile bebeklerin kafaları karışmıştır. Bir blok düşürülebilir, fırlatılabilir, bir başka nesneye vurulabilir, yerde kaydırılabilir. *Üçüncül döngüsel tepkiler,* bebeğin nesnelere sürekli yeni şeyler yaparak ve sonuçlarını araştırarak, amaçlı olarak nesnelerdeki yeni olasılıkları keşfettiği şemalardır. Piaget, bu evrenin insan merakı ve yeniliğe olan ilgisinde başlangıç noktası olarak damgasını vurduğunu söylemektedir.

Şemaların içselleştirilmesi, Piaget'nin 18. ve 24. aylar arasında geliştiğini söylediği altıncı ve son alt evresidir. Bu alt evrede bebekler basit sembolleri kullanma becerisi geliştirmektedirler. Piaget'ye göre, *bir sembol* bir olayı temsil eden içselleştirilmiş algısal imge ya da sözcüktür. Basit semboller, bebeğe somut olaylara ilişkin onlarla doğrudan bir eylemde bulunmadan ya da onları algılamadan düşünmesine olanak vermektedir. Dahası, semboller tasarımlanmış olayları basit yollarla değiştirme ve dönüştürmesine olanak sağlamaktadır. Popüler bir Piaget örneğinde, Piaget'nin küçük kızı açılan ve kapanan bir kibrit kutusu görmüştür. Daha sonra, ağzını açarak ve kapatarak olayı taklit etmiştir. Bu onun olay imgesinin açık bir ifadesi olmuştur.

Nesne Sürekliliği: Kendiniz ve dünya arasında bir ayırım yapamasaydınız, yaşamınızın ne kadar karmaşık ve öngörülemez olacağını hayal edin. Piaget'ye göre, yenidoğan bir bebeğin yaşamı böyle olmalı. Kendisi ve dünya arasında bir ayrışma yoktur; nesnelerin ayrı, sürekli bir varlığı yoktur.

Duyu-hareket dönemin sonunda, nesneler artık hem bireyin kendisinde ayrı hem de sürekli olmaya başlar. **Nesne sürekliliği**, nesnelerin görülmedikleri, duyulmadıkları ya da dokunulmadıkları zaman bile var olmaya devam ettikleri anlayışıdır. Piaget'ye göre nesne sürekliliği duygusunun gelişmesi bebeğin en önemli kazanımlarından biridir.

Herhangi bir kimse, bebeğin nesne sürekliliği algısına sahip olup olmadığını nasıl bilmektedir? Nesne sürekliliğinin incelenmesinin temel yolu, ilginç bir nesne gözden kaybolduğunda bebeğin tepkisini seyretmektir (Şekil 5.2.). Bebekler nesneyi ararsa, onun varlığının devam ettiğine inandıkları varsayılmaktadır.

Nesne sürekliliği, bebeklerin geliştirdiği fiziksel dünyaya ilişkin temel kavramlardan yalnızca biridir. Piaget'ye göre, çocuklar hatta bebekler, tıpkı işleyişini görmek için dünyayı inceleyen küçük bilim insanları gibidir. Ne var ki, yetişkin bilim insanları bu "bebek bilim insanlarının" dünyaya ilişkin ne öğrendikleri ve hangi yaşta öğrendiklerini nasıl belirlemektedirler? Öğrenmek için *Araştırmalarla Bağlantı* bölümünü okuyun.

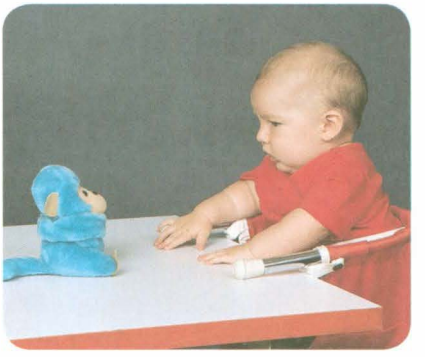
PİAGET'NİN DUYU-HAREKET EVRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Piaget, bebeklerin algısal izlenimleri ile motor etkinliklerini eşgüdümlemelerinin asıl görevleri olduğu görüşüyle bebeklere yeni bir bakışaçısı başlatmıştır. Ancak, bebeklerin bilişsel dünyası Piaget'nin resmettiği kadar düzgün bir biçimde paketlenmemiştir ve Piaget'nin değişimin nedenlerine ilişkin açıklamalarından bazıları tartışılmaktadır. Son birkaç yıl içinde, bebekleri incelemek için karmaşık deneysel teknikler bulunmuştur ve bebek gelişimi üzerine yapılmış pek çok sayıda araştırma vardır. Yeni araştırmaların çoğu, Piaget'nin duyu motor gelişimi görüşü üzerinde değişiklik yapılması gerektiğini ileri sürmektedir (Aslin, 2010; Johson, 2010a.,b; Oakes ve diğerleri, 2010; Spelke ve Kinzler, 2009).

A değil B Hatası: Piaget'nin bir evreden diğerine geçmekte bazı süreçlerin çok önemli olduğu iddiasına ilişkin eleştiriler olmuştur. Veriler her zaman Piaget'nin açıklamalarını desteklememektedir. Örneğin, Piaget'nin kuramında *ikincil döngüsel tepkilerin eşgüdümlenmesi* olan 4. alt evreye geçişte önemli bir özellik, bebeğin nesneyi yeni bir yerde aramak yerine saklanan nesneyi bilindik bir yerde arama eğilimi olduğudur. Oyuncak iki kez saklanırsa, ilk olarak A yerinde, daha sonra B yerinde aramaktadırlar; 8-12 aylık bebekler doğru olanı yaparak ilk başta A yerinde aramaktadırlar. Ancak, oyuncak ardından B yerine saklandığında, onu A yerinde aramaya devam etme hatasını yapmaktadırlar. A değil B hatası (AB hatası da denilir) bu yaygın hatayı betimlemek için kullanılmaktadır. Daha büyük bebekler, A değil B hatasını yapmaya daha az meyillidirler çünkü onların nesne sürekliliği kavramı daha fazla tamamlanmıştır.

Araştırmacılar yine de A değil B hatasının sürekli ortaya çıkmadığını bulmuştur (Sophian, 1985). Kanıtlar, A değil B hatalarının nesneyi B'de saklama ve bebeğin onu bulma çabası arasındaki gecikmeye duyarlı olduğunu göstermektedir (Diamond, 1985). Bundan dolayı, A değil B hatası hatırlamadaki bir başarısızlıktan kaynaklanıyor olabilmektedir. Bir başka açıklama, bebeklerin daha önceki motor davranışını tekrarlama eğiliminde olduğudur (Clearfield ve diğerleri, 2006).

Algısal Gelişim ve Beklentiler: Eleanor Gibson (2001) ve Elizabeth Spelke (1991; Spelke ve Kinzler, 2009) gibi birçok kuramcı bebeklerin algısal becerilerinin çok erken dönemde bir hayli geliştiğini öne sürmektedir. Spelke küçük bebeklerin yordanabilir olaylar yaşadıkça dünyayı yorumladıkları sonucuna varmaktadır. Örneğin, 4. bölümde 3.5 aylık bebeklerde çok yönlü algı varlığının – görme ve duyma gibi ikiden fazla algısal yöntemle bilgiyi eş güdümleme becerisinin- Piaget'nin yordadığından çok daha erken yaşta ortaya çıktığını gösteren araştırmaları ele almıştık (Spelke ve Owsley, 1979).



ŞEKİL 5.2

NESNE SÜREKLİLİĞİ: Piaget, nesne sürekliliğinin bebeklerin bilişsel gelişiminin dönüm noktalarından biri olduğunu ileri sürmektedir. 5 aylık bir oğlan için, gözden uzak olan kelimenin tam anlamıyla zihinden de uzaktır. Bebek oyuncak maymuna bakmaktadır *(üstte)*, ancak görüşü engellendiğinde *(altta)* onu aramamaktadır. Birkaç ay sonra, saklanmış maymunu arayacaktır. Bu nesne sürekliliğinin varlığını gösteren bir eylemdir.

gelişimle **bağlantı**

Biyolojik Süreçler: Eleanor Gibson ekolojik algı gelişim görüşünün ortaya çıkmasında öncüydü. 4. Bölüm, s. 137.

Şemaların İçselleştirilmesi: 18.-24. aylar arasında gelişen, Piaget'nin altıncı ve son duyu-hareket alt evresi. Bu alt evrede, bebekler basit sembolleri kullanma becerisi geliştirmektedirler.

Nesne sürekliliği: Nesnelerin ve olayların doğrudan görülmedikleri, duyulmadıkları ya da dokunulmadıkları zaman bile var olmaya devam ettikleri anlayışı için kullanılan Piagetci terim.

A değil B hatası: Bebeklerin Piaget'nin duyu-hareket evresinde 4. alt evreye geçerken, yeni saklama yerini (B) seçmek yerine bildikleri saklama yerini (A) seçme hatasını yapmalarıyla ortaya çıkan yanlış.

araştırmalarla bağlantı

Araştırmacılar Bebeklerin Nesne Sürekliliği ve Nedensellik Anlayışını Nasıl İncelemektedir?

Piaget, nesne sürekliliğinin gelişimi ve çocuğun nedensellik anlayışının bebeklikteki iki önemli kazanım olduğunu vurgulamaktadır. Bu konulara yönelen iki araştırmayı inceleyelim.

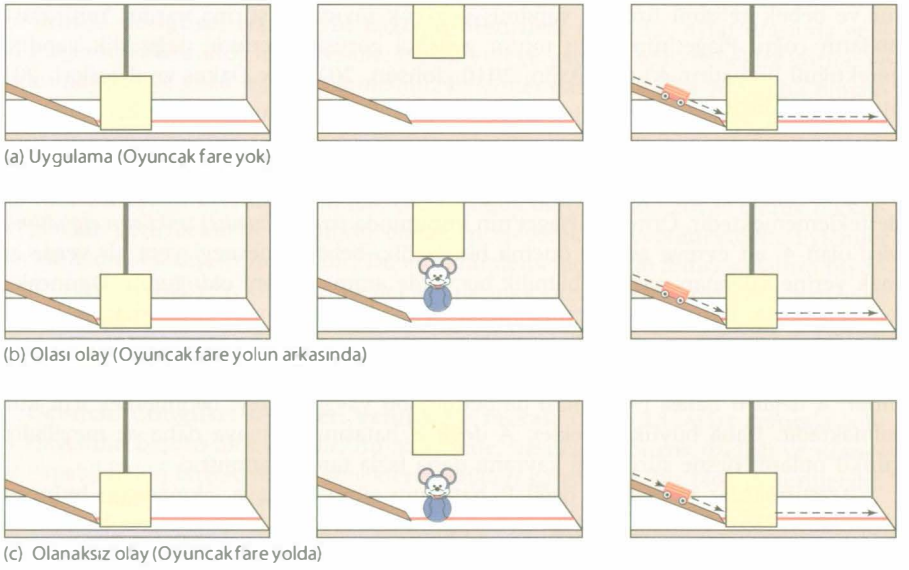
Her iki araştırmada da, Renee Baillargeon ve arkadaşları beklentilerin yıkılmasını içeren bir araştırma yöntemi kullanmıştır. Bu yöntemde, bebekler olması gerektiği gibi olan bir olay izlerler. Sonra, olay çoğunlukla fiziksel olarak imkânsız olan bir olayla değiştirilir. Bebeğin değiştirilmiş olaya daha uzun süre bakması onun şaşırdığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; tepki, bebeğin dünyaya ilişkin yıkılan bazı beklentilerinin olduğunun göstergesi olarak yorumlanmaktadır.

Nesne sürekliliğine odaklanan bir çalışmada, araştırmacılar bebeklere yokuş bir yolda hareket eden, paravanın arkasında gözden kaybolan ve sonra diğer uçta tekrar ortaya çıkarak yolda gitmeye devam eden bir oyuncak araba göstermişlerdir (Baillargeon ve DeVos, 1991) (Bkz. Şekil 5.3) (a). Bu sıra birkaç kez tekrarlandıktan sonra farklı bir şey olmuştur: Yolların arkasına oyuncak bir fare yerleştirilmiştir ancak araba giderken paravanla gizlenmiştir (b). Bu "olası" bir olaydı. Sonra, araştırmacılar "olanaksız bir olay" yaratmışlardır: Oyuncak fare yolların üstüne yerleştirilmiştir; ancak arabanın fareye gidiyor gibi görünmesi için paravan alçaltıldıktan sonra gizlice alınmıştır (c). Bu çalışmada, 3 aylık bebekler olanaksız olan olaya olası olandan daha uzun süre bakmıştır. Bu şaşırdıklarını göstermektedir. Şaşkınlıkları onların yalnızca oyuncak farenin hâlâ var olduğunu (nesne sürekliliği) değil aynı zamanda yerini de hatırladıklarını göstermiştir.

Başka bir çalışma, bebeklerin nedensellik anlayışına odaklanmıştır (Kotovsky ve Baillargeon, 1994). Bu araştırmada, bir silindir yokuştan yuvarlanır ve yokuşun sonundaki oyuncak bir cihaza çarpar. Orta ölçülerdeki silindirle ne kadar uzağa itileceğini gördükten sonra, 5-6 aylık bebeklerin tepkileri; küçük bir silindirle çarpılmak yerine, geniş bir silindirle çarpılırsa cihazın daha uzağa yuvarlanacağını anladıklarını göstermektedir. Bundan dolayı, yaşamın ilk yılının ortalarında, bu bebekler hareket eden nesnenin ölçüsünün, çarpacağı durağan bir nesneyi ne kadar uzağa hareket ettireceğini belirlediğini anlamıştır.

Baillargeon'un görüşüne göre (2008; Baillergeon ve diğerleri, 2009a, b) bebeklerin dışarıdan bir müdahale olmadan (örneğin, birinin nesneyi hareket ettirmesi), nesnelerin özelliklerinin - katı olmaları, yerleri, rengi ve şekli - değişmediği varsayımlarını açıklayan süreklilik ilkesi olarak adlandırılan, önceden uyarlanmış, doğuştan gelen bir fikre sahiptirler. Kısacası, bebeklerin bilişsel gelişiminde oluşan değişikliklerde kalıtım ve çevrenin ne ölçüde etkili olduğunu yeniden değerlendireceğiz.

Bu ara dönemde ele alınan araştırma bulguları ve diğer araştırmalar, bebeklerin nesne sürekliliği ve nedensellikle akıl yürütmesinin Piaget'nin önesürdüğünden çok daha erken olduğunu göstermektedir (Baillergeon ve diğerleri, 2009a, b; Luo, Kaufman ve Baillergeon, 2009). Aslında, bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, bugünkü bebek bilişsel gelişiminin ana teması, bebeklerin Piaget'nin düşündüğünden bilişsel olarak daha yeterli olduğudur.



ŞEKİL 5.3

BEBEKLERDE NESNE SÜREKLİLİĞİNİ İNCELEMEK İÇİN BEKLENTİLERİN BOZULMASI YÖNTEMİNİN KULLANILMASI: Bebekler (b) yerine (c)'ye daha uzun süre bakarsa, araştırmacılar, (c)'deki olanaksız olayın bebeklerin beklentilerini bozduğu ve bebeklerin oyuncak farenin var olduğunu hatırladıkları yargısına varmışlardır.

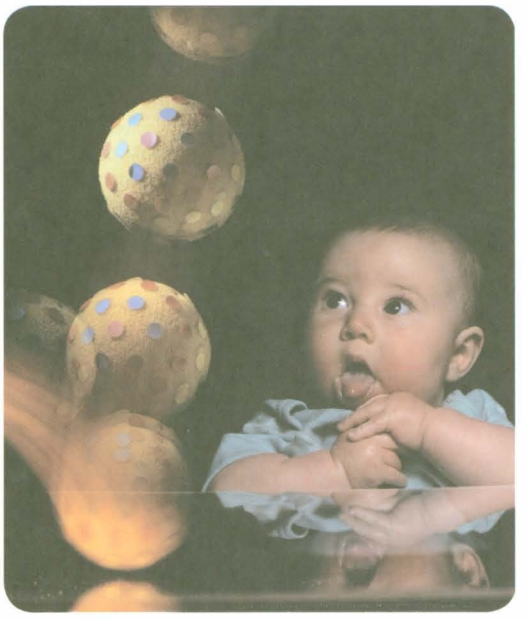
Araştırmalar, bebeklerin çok küçük yaşta dünyanın nasıl işlediğini anlama becerisi geliştirdiklerini de öne sürmektedir (Aslin, 2010; Baillargon ve diğerleri, 2009a, b, Johnson, 2010a, b.). Örneğin, bebekler 3 aylık olduklarında, gelecekte olacak olaylara ilişkin beklenti geliştirmektedirler. Marshall Haith ve arkadaşları (Canfield ve Haith, 1991; Haith, Hazen ve Goodman , 1988) bebeklere ya düzenli bir şekilde değişen bir sırada (sağ, sol gibi) ya da öngörülemez bir sırada (sağ, sağ, sol, sağ gibi) resimler göstermişlerdir. Sıra yordanabilir olduğunda üç aylık bebekler ortaya çıkması beklenen tarafa bakarak, resmin yerini sezmeye başlamışlardır. Ancak daha küçük bebekler, resmin nerede gösterileceğine ilişkin beklenti geliştirmemişlerdir.

Bebekler ne tür beklentiler geliştirmektedir? Spelke'nin deneyleri (1991, 2000; Spelke ve Hespos, 2001) bu sorulara yönelmiştir. Bebekleri bir kukla sahnesinin önüne koymuş ve onlara fiziksel dünyanın işlemesiyle ilgili beklenmedik bir takım eylemler göstermiştir- örneğin bir topun katı bir bariyerin içinden yuvarlandığı, bir başka topun iki platform arasında zıpladığı, üçüncü bir topun havada asılı kaldığı gösterilmiştir (Spelke, 1979). Spelke bebeklerin beklenmedik ve beklendik eylemlere bakma sürelerini ölçmüş ve karşılaştırmıştır. 4 aylık bebeklerin nesneler hakkında konuşma, nesnelerin etrafında hareket etme, nesneleri değiştirme, hatta nesneleri yüksek bir çözünürlükte görme yetileri olmamasına rağmen, bebeklerin nesnelerin katı ve sürekli olmaları yönünde beklentilerinin olduğu sonucuna varmıştır. Yine de, 4 aylıkken bebekler bir nesnenin yer çekimi kurallarına uymasını beklememektedir (Spelke, Breinlinger ve Macomber, 1992). Benzer şekilde, Renee Baillargeon ve arkadaşlarının araştırması (1995, 2004), 3-4 aylık bebekleriri, nesnelerin *somut*, *elle tutulur* (diğer nesnelerin onlardan geçemediği algısı) ve *sürekli* (saklandıklarında da var olmaya devam ettikleri algısı) olmaları beklentisi içinde olduklarını kanıtlamıştır.

Özetle, araştırmacılar bebeklerin Piaget'nin söylediğinden çok daha önce, olasılıkla doğumda ya da doğumdan kısa bir süre sonra, tam olarak 3-4 aylıkken; nesneleri sınırlı, tek, katı ve arka planlarından ayrı olarak gördükleri sonucuna varmıştır. Küçük bebeklerin nesnelere ilişkin öğreneceği çok şeyleri vardır fakat dünya onlara değişmez ve düzenli bir yer olarak görünmektedir.

Ancak, Andrew Metzoff (2008; Meltzoff ve Moore, 1998) gibi bazı eleştirmenler, Spelke ve Baillargeon'un araştırmalarının bebeklerin beklenmedik olaylara ne kadar süre baktıklarına ve böylelikle bebeklerden nesnelerin gözden kaybolduklarında nerede olduklarına ilişkin bilgi edinmek yerine, nesnelerin nerede ve ne zaman tekrar ortaya çıkacağına ilişkin *algısal beklentilerini* değerlendirmeye bağlı olduğunu öne sürmektedir. Meltzoff, bebeklerin algılarını harekete geçirip geçirmemelerinin, nesne sürekliliğini ölçmenin önemli bir yönü olduğunu belirtmektedir; Meltzoff, küçük bebeklerin bilgiyi harekete geçiriyor gibi görünmediğini ifade etmektedir. Bundan dolayı, Metzoff (2008) daha uzun süre bakmanın, nesne sürekliliğinin geçerli bir ölçütü olduğu ve küçük bebeklerin nasıl nesne sürekliliği geliştirdiği konusunun tartışmalı olduğu sonucuna varmaktadır.

6-8 aylıkken, bebekler yer çekimi ve kaldırma kuvvetini– masanın sonunda asılı olan bir nesnenin düşmesi gerektiğini, bilyelerin kısa eğim yerine uzun olanda yuvarlandığında daha uzağa gideceğini, fincan kulplarının bir fincana yapıştırıldığında düşmeyeceğini -algılamayı öğrenmiştir (Slater, Field ve Hernandez-Reif, 2007). Bebekler büyüdükçe, nesnelerle olan yaşantıları ve eylemleri, fiziksel kuralları anlamalarında yardımcı olmaktadır (Bremner, 2007; Johnson, 2010a, b).



Elizabeth Spelke'nin bebek algı laboratuarında 4 aylık bir bebeğin, hareket halindeki bir nesnenin havada asılı kalmayacağını bilip bilmediğini test edilmiştir. Spelke, 4 aylık bebeklerin top gibi nesnelerin, yer çekimi kurallarına uymalarını beklemedikleri, ancak nesnelerin katı ve sürekli olmalarını bekledikleri yargısına varmıştır. Spelke, Renee Baillergeon ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalar, bebeklerin Piaget'nin öne sürdüğünden daha önce dünyanın nasıl işlediğini anlama becerisi geliştirdiklerini göstermektedir. Ancak, Andrew Meltzoff gibi bazı eleştirmenler onların araştırmalarını kusurlu bulmakta ve ilk bebek bilişsel kazanımlarından bazılarının nasıl ortaya çıktığına ilişkin hâlâ anlaşmazlığın olduğunu ifade etmektedir.

Kalıtım-Çevre Sorunu: Bebek gelişiminde kalıtımın mı yoksa çevrenin mi daha önemli rol oynadığına ilişkin büyük sorun ele alındığında, Elizabeth Spelke (Spelke, 2000; 2003; Spelke ve Kinzler, 2007, 2009) açık bir şekilde kalıtımın tarafını tutmaktadır. Spelke bebeklerin alana özgü doğuştan bilgi sistemleriyle doğduklarını ifade eden, **temel bilgi yaklaşımını** kabul etmektedir. Yer, sayı algısı, nesne sürekliliği ve dil (sonraki bölümde ele alacağız) bu alana özgü bilgi sistemlerindendir. Evrimden fazlasıyla etkilenerek, temel bilgi alanları bebeklerin dünyayı anlamlandırmaları için önceden kurulmuş sinirsel bağlantıların bir sonucu olarak kavramlaştırılmıştır. Bütün bunlara dayanarak Spelke, bebekler dünyaya temel bilgilerle donatılmış olarak gelme-

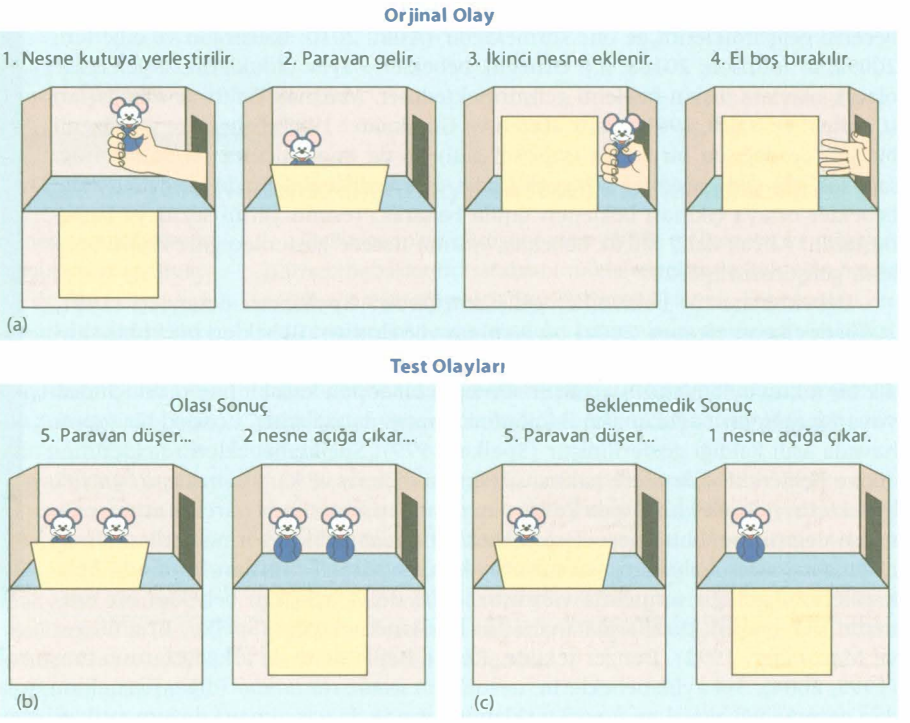
gelişimle **bağlantı**

Kalıtıma Karşı Çevre: Kalıtım-Çevre tartışması gelişim psikolojisinin temel sorunlarından biridir. 1. Bölüm, s. 20.

Temel bilgi yaklaşımı: Bebeklerin alana özgü bilgi sistemleriyle doğduklarını belirtmektedir.

ŞEKİL 5.4

BEBEKLERİN SAYI ALGISI: Burada gösterilen Karen Wynn'in (1992) 5 aylık bebeklerin sayı algısı çalışmasındaki sıralamalardan biridir. Deneyi yapan kişi, sahnenin arkasına saklanmış ve gizli kapı yardımıyla gösteri duvarında nesneleri değiştirmiştir. Beklenmedik olayı (yalnızca bir Miki Fare) gören 5 aylık bebekler, beklenen olayı (2 Miki Fare) gören arkadaşlarından daha uzun süre bakmışlardır.



selerdi, yaşadıkları karmaşık dünyayı nasıl kavrayabileceklerdi konusunda yargıya varmıştır. Bu yaklaşıma göre, doğuştan getirilen temel bilgi alanları daha olgun bilişsel işlev ve öğrenmenin gerçekleştiği bir alt yapı oluşturmaktadır. Temel bilgi yaklaşımı Piaget'nin bebeklerin, özellikle küçük bebeklerin bilişsel becerilerini büyük oranda azımsadığını öne sürmektedir.

Küçük bebeklerde incelenen ilgi çekici temel bilgi alanı, onların sayı algılarının olup olmayışıdır. Spelke olduğu sonucuna varmaktadır. Bu bölümün *Araştırmayla Bağlantı* kısmında ele alınan beklentilerin yıkılması yöntemini kullanarak Karen Wynn (1992) bebeklerin sayı algıları hakkındaki ilk deneyi yapmıştır (Bkz. Şekil 5.4). Beş aylık bebeklere kukla sahnesinde bir ya da iki Miki Fare gösterilmiştir. Sonra araştırmacı, bebekleri paravanın arkasına saklamış ve görülür biçimde ortadan kaldırmış ya da bir tane daha eklemiş ya da kaldırmıştır. Daha sonra, paravan kaldırıldığında, bebekler yanlış sayıdaki oyuncak bebekleri gördüklerinde daha uzun süre bakmışlardır. Spelke ve arkadaşları (de Hevia ve Spelke, 2010; Hyde ve Spelke, 2009; Izard ve Spelke, 2010; Lipton ve Spelke, 2004; Spelke ve Kinzler, 2007; Xu, Spelke, ve Goddard, 2005) bebeklerin farklı sayıdaki nesne, eylem ve sesleri ayırt edebildiklerini bulmuştur. Bebeklerin sayı algısına ilişkin daha fazla destek bulma girişimleri, beynin etkinliğini değerlendirmeyi artırmaktadır. Örneğin, üç aylık bebeklerin nesnelerin özellikleri ya da sayısındaki değişiklikleri gözlemledikleri son zamanlarda yapılmış bir çalışma, nesnelerin sayısındaki değişikliklerin parietal lob bölgesini etkinleştirirken, nesnelerin türündeki değişikliklerin beynin temporal lob bölgesini etkinleştirdiğini ortaya koymuştur (Izard, Dehaene-Lambetz ve Dehaene, 2008). Daha büyük çocuk ve yetişkinlerde de bu çalışmadaki üç aylık bebeklerde etkinleştirilen parietal lobun aynı bölgesini etkinleştirmektedir.

Elbette herkes Spelke'nin küçük bebeklerin matematik becerilerine ilişkin yargılarına katılmamaktadır (Cohen, 2002). Bir eleştiri sayı deneylerindeki bebeklerin yalnızca yıkılmış beklentilerini sergilemedeki değişikliklere yanıt verdikleri yönündedir.

Temel bilgi yaklaşımını eleştirirken İngiliz gelişim psikologu Mark Johnson (2008), "Spelke'nin araştırmasında değerlendirdiği bebeklerin, dünyanın ne olduğuna ilişkin yüzlerce hatta binlerce saatlik deneyimlerinin olduğunu" söylemektedir. Bu

da bebeklerin bilişsel gelişiminde çevrenin rolünün oldukça önemli olduğunu anlatmaktadır (Highfield, 2008). Johnson'a (2008) göre, bebekler dünyaya "çevrenin farklı yönlerine katılmak ve algılamak ve dünyayı çeşitli yollarla öğrenmek için zayıf ön yargılarla" gelmişlerdir. Bebeklerin bilişsel gelişiminin nedenleri ve yönüne ilişkin tartışmalar devam etse de, bugün çoğu gelişimci, Piaget'nin bebeklerin ilk bilişsel kazanımlarını azımsadığını ve hem kalıtım hem çevrenin bebeklerin bilişsel gelişiminde yer aldığı konusunda aynı fikirdedir.

Tartışma: Özetle, birçok araştırmacı Piaget'nin bebeklerin dünyayı nasıl öğrendikleri konusunda yeteri kadar açık olmadığı ve bebeklerin, özellikle küçük bebeklerin, Piaget'nin düşündüğünden daha yeterli olduğu konusunda anlaşmaya varmışlardır (Baillergeon ve diğerleri, 2009a, b; Diamond, Casey ve Munakata, 2011; Spelke ve Kinzler, 2009). Bu araştırmacılar özellikle bebeklerin özel öğrenme yollarını incelediklerini için, bebek bilişi alanı oldukça uzmanlaşılan bir alan olmuştur. Farklı bulguların tamamını birleştirebilen genel bir kuramda yer almayan ve farklı sorular üzerinde çalışan pek çok araştırmacı vardır (Nelson, 1999). Kuramlar Piaget'ninki gibi büyük kuramlardan çok, genellikle belirli araştırma sorularına odaklanan yerel kuramlardır (Kuhn, 1998). Birleştirici bir tema varsa, bebek gelişimdeki araştırmacıların bilişteki gelişimsel değişikliklerin nasıl meydana geldiği ve büyük tartışma konusu olan kalıtım ve çevreyi daha iyi anlamaya çalışmalarıdır (Madole, Oakes ve Rakison, 2010; Richards, 2010; Woodward ve Needham, 2009). Bebek gelişimindeki kalıtım ve çevrenin katkılarını daha iyi anlamaya çalışan araştırmacılar bazı alanlarda çok hızlı olan bilgi edinme sürecinin kalıtsal bir takım eğilimlerle mi (ki bu temel bilgi alanıdır) yoksa bebeğin karşı karşıya kaldığı kapsamlı çevresel yaşantılarla mı açıklandığını belirleme göreviyle uğraşmaktadırlar (Aslin, 2009).

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Piaget'nin bebek gelişim kuramını özetler ve değerlendirir.

Gözden Geçir

- Piaget'nin kuramında hangi bilişsel süreçler önemlidir?
- Piaget'nin duyu-hareket gelişim evresinin özelliklerinden bazıları nelerdir?
- Piaget'nin duyu-hareket evresine yapılan eleştiriler ve katkılar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bebeklerin 6-8 aydan önce yer çekimi ve kaldırma kuvvetini algılamayı öğrendiklerini okudunuz. Aynı dönemde oluşan hangi fiziksel gelişimler (4. bölümde ele alınan) bebeklerin bu kavramları keşfetme ve anlamasına katkıda bulunabilmektedir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi bebeğinizi yetiştirirken Piaget'nin kuramından çıkarımlarınız neler olabilir?

2 Öğrenme, Hatırlama ve Kavramlaşma

ÖH2 Bebeklerin nasıl öğrendikleri, hatırladıkları ve kavramlaştırdıklarını tanımlar.

Koşullama | Dikkat | Bellek | Taklit | Kavram Oluşturma ve Sınıflandırma

Bölümün girişinde anlatıldığı gibi, 4 aylık Lucienne'nin ayağına oyuncak bebeği koyduğunda, bebeği hatırlamış mıydı? Piaget ayağıyla bebeği hareket ettirdiği için onu ödüllendirseydi, bu Lucienne'nin davranışını etkiler miydi? Ona bebeğin kolunu nasıl sallayacağını gösterseydi, onu taklit edebilir miydi? Ona farklı bir bebek gösterseydi, "bebek" kavramını oluşturabilir miydi?

Bunun gibi sorular, 1. bölümde sunulan davranışsal ve sosyal-bilişsel kuramlar ile bilgi-işleme yaklaşımlarını ele alan araştırmacılar tarafından incelenebilir. Piaget'nin kuramının aksine, bu yaklaşımlar, bebek gelişimini evreler açısından tanımlamamaktadır. Bunun yerine, bebeğin dünyaya ilişkin bilgiyi anlama ve işleme becerisindeki

gelişimle **bağlantı**

Kuramlar: Davranışsal ve sosyal bilişsel yaklaşımlar gelişimde süreksizlik yerine sürekliliği vurgulamaktadır, 1. Bölüm, s. 21.

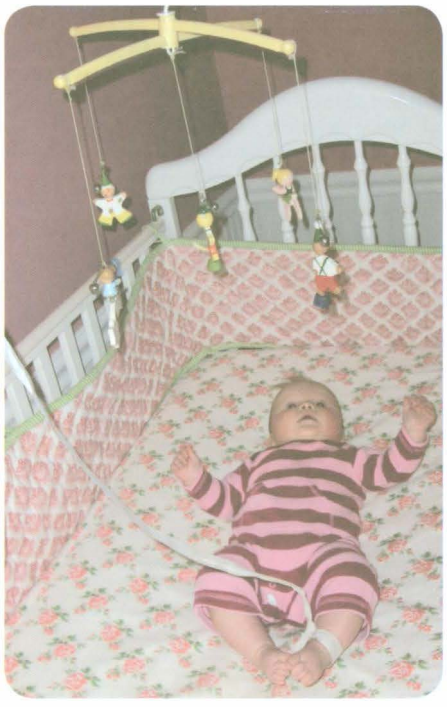
aşamalı değişiklikleri belgelendirmektedirler (Diamond, Casey ve Munakata, 2011; Madole, Oakes ve Rakison, 2010). Bu bölümde, bu yaklaşımları kullanan araştırmacıların bebeklerin nasıl öğrendikleri, hatırladıkları ve kavramlaştırdıkları hakkında bize neler söyleyebileceğini ele alacağız.

KOŞULLAMA

1. bölümde, Skinner'in edimsel koşullanmasını (davranışın sonuçlarının, davranışın ortaya çıkma olasılığını değiştirmektedir) açıkladık. Örneğin, bebeğin davranışını ödüllendirici bir uyaran izlerse, davranış büyük olasılıkla tekrar meydana gelmektedir.

Edimsel koşullanma, özellikle bebeklerin ne algıladıklarını belirleme çabalarında araştırmacılara yardımcı olmuştur (Watanabe ve Taga, 2006). Örneğin, bebekler emme davranışını görsel bir uyaran, müzik ya da insan sesi takip ettiğinde memeyi daha hızlı emeceklerdir (Rovee-Collier, 1987, 2007).

Carolyn Rovee-Collier (1987) bebeklerin koşullanma yaşantısıyla bilgiyi nasıl akıllarında tuttuklarını göstermiştir. Tipik bir deneyde, iki buçuk aylık bir bebeği beşiğin içine süslü bir dönencenin altına yerleştirir (bakınız şekil 5.5). Sonra bir kurdelenin bir ucunu bebeğin ayak bileğine, diğer ucunu da dönenceye bağlar. Sonra, bebeğin tekmelediğini ve dönenceyi hareket ettirdiğini görür. Dönencenin hareketi, bu deneyde pekiştiren (bebeğin tekme atma davranışını artıran) uyarandır. Haftalar sonra, bebek beşiğine getirilir ancak ayağı dönenceye bağlanmaz. Bebek tekmeler, bu tekmeleme, dönenceyi hareket ettireceği bilgisini akılda tutunu göstermektedir.



ŞEKİL **5.5**

ROVEE-COLLIER'İN BEBEK BELLEĞİ ÇALIŞMASINDA KULLANDIĞI TEKNİK: Rovee-Collier'in deneyinde, 2.5 ay gibi erken bir dönemde bebeklerin koşullandıkları deneyimlerden bilgiyi geri getirebildiklerini göstermek için edimsel koşullama kullanılmıştır.

DİKKAT

Dikkat, zihinsel güçlerin belirli bir bilgi üzerinde odaklanması anlamındadır ve pek çok görevde bilişsel işlemeyi geliştirmektedir. Yenidoğanlar bile bir şekli algılayabilmekte ve dikkatlerini ona çevirebilmektedirler. Daha büyük bebekler şekiller üzerinde baştan sona göz gezdirmektedirler. 4 aylık olunca bebekler bir nesneyi seçerek onunla ilgilenmektedirler. Yetişkinlerde bireyler dikkatlerini bir nesne ya da olaya yönelttiklerinde, serebral korteksteki (beyin zarı) parietal lob işe karıştırılmaktadır (Posner, 2003). Araştırmalar bunu henüz belgelendirmese de bebekler dikkatlerini yönelttiklerinde parietal lobların etkin olması olasıdır (Bir önceki bölümdeki şekil 4.4. parietal lobun beyindeki yerini göstermektedir.).

> Mantığın, bir bebeğin kurallarından uçurtma yapıp onunla beraber uçtuğu bebek zihninden geçen yolda seyahat etmek isterdim. . . .
>
> **—Rabindranath Tagore**
> *Bengladeşli Şair, 20. yüzyıl*

Yaşamın ilk yılında dikkatte baskın olan *yönlendirici/araştırmacı süreçtir.*(Posner ve Rothbart, 2007). Bu süreç, çevredeki olanaklar ölçüsünde önemli olan konumlara dikkatini yöneltmeyi (yani, *nerede*) ve nesneleri ve onların özelliklerini tanımayı (renk, şekil gibi) (yani, *ne*) içermektedir (Richards, 2010). 3 aydan 9 aylığa kadar bebekler dikkatlerini daha esnek ve hızlı harekete geçirebilmektedirler. Bir başka önemli dikkat türü, *sürekli dikkattir*, aynı zamanda *odaklanmış dikkat* olarak da bilinmektedir (Richards, 2010). Genel olarak yeni uyarıcı sürekli dikkate, o da yönlendirici tepkiye yol açmaktadır. Bebeklerin uyarıcının özelliklerini öğrenmesini ve hatırlamasını sağlayan sürekli dikkattir, çünkü nesne artık tanıdık gelmeye başlamıştır. Araştırmacılar 3 aylık bebeklerin bile 5-10 saniyeliğine sürekli dikkatle ilgilendiklerini bulmuştur. Bu yaştan 2. yaşı sonuna dek sürekli dikkatin süresi artmaktadır (Courage ve Richards, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Dikkat: Erken çocuklukta çocuklar sürekli dikkatle ilgili önemli gelişmeler gösterirler. 7. Bölüm, s. 224.

Alışma (Habituation) ve Alışkanlığın Kırılması (Dishabituation): Dikkatle yakından bağlantılı olan 4. bölümde ele alınan alışma ve alışkanlığın kırılması süreçleridir (Colombo, Kapa ve Curtendale, 2010). Bir bebeğe aynı sözcüğü söylersen ya da aynı oyuncağı bir sırada birkaç kez gösterirsen, bebek genellikle her defasında daha az dikkat etmektedir. Bu *alışma*dır- uyarıcının yinelenen sunumundan sonra uyarıcıya olan azalmış duyarlılık. Alışkanlığı kırma, uyarımdaki değişiklikten sonra duyarlılıktaki artıştır. 4. bölüm emme davranışı (bebek yeni bir nesneye dikkat ettiğinde emme davranışı kesilir) kalp atış hızı, bebeğin bir nesneye bakma uzunluğu gibi alışmanın olup olmadığını incelemek için araştırmacıların kullandığı yollardan bazılarını betimlemiştir.

Dikkat: Zihinsel kaynakların belirli bilgi üzerine odaklanmasıdır.

(a)

(b)

ŞEKİL **5.6**

BEBEKLİKTE GÖZ TAKİBİ: Araştırmacı Rechele Brooks gözlerini bebekten bir oyuncağa çeviriyor (a). Bebek daha sonra onun gözlerini takip ederek oyuncağa bakıyor (b). Brooks ve meslektaşı Meltzoff (2005) bebeklerin "göz takibi" adını verdikleri bu tür bir davranışla 10-11. aylarda başladığını bulmuşlardır. *Göz takibi, neden bir bebeğin önemli başarılarından biridir?*

Bebeklerin dikkati fazlasıyla yenilik ve alışma ile yönetilmektedir (Courage ve Richards, 2008; Richard, 2010). Bir nesne tanıdık olursa, dikkat kısalır ve bebekler dikkatini başka yöne çevirmeye daha açık olurlar (Oakes, Kannass ve Shaddy, 2002). Bir çalışma, 10 aylıkların 20 aylıklardan daha çok dikkatlerinin dağılabilir olduğunu bulmuştur (Ruff ve Capozzolli, 2003). Başka bir çalışma, dikkatlerini yönelttikleri kısa süreden dolayı "kısa seyirci" olarak etiketlenen bebeklerin, 1 yaşında sürekli dikkate sahip olan "uzun seyirci"lerinkinden daha iyi belleğe sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Courage, Howe ve Squires, 2004).

Araştırmacılar bebeklerin ne oranda gördükleri, duydukları, tattıkları ve dokunduklarını belirlemek için alışma konusunu çalışmaktadır (Slater, Field ve Hernandez- Reif, 2007). Alışma çalışmaları, bebeklerin daha önce deneyimledikleri bir şeyi tanıyıp tanımadıklarını da gösterebilmektedir. Alışma bebeğin olgunluğunu ve iyi oluşunu ölçmeyi sağlar. Beyin hasarı olan bebekler iyi biçimde alışamazlar.

Alışma ve alışkanlığın kırılmasını bilmek, annelere ve babalara bebeklerle etkili bir biçimde etkileşim kurabileceklerini göstermektedir. Bebekler uyarıcılardaki değişikliklere tepki göstermektedirler. Bilgili anne ve babalar, bebek ilgi gösterdiğinde sezerler ve bebeğin bilgiyi işlemesi için bir şeyi birkaç kez tekrar etmesi gerekebileceğini fark ederler. Ancak, uyarılma sıklıkla tekrarlanırsa, bebek anne-babasına tepki vermeyi bırakmaktadır. Anne-baba-bebek etkileşiminde, anne babaların yeni şeyler yapmaları ve bebek tepki vermeyi bırakıncaya kadar sıklıkla onları tekrarlamaları önemlidir. Anne ve baba bebek ilgisini başka tarafa yönelttiğinde davranışları bırakır ya da değiştirir (Rosenblith, 1992).

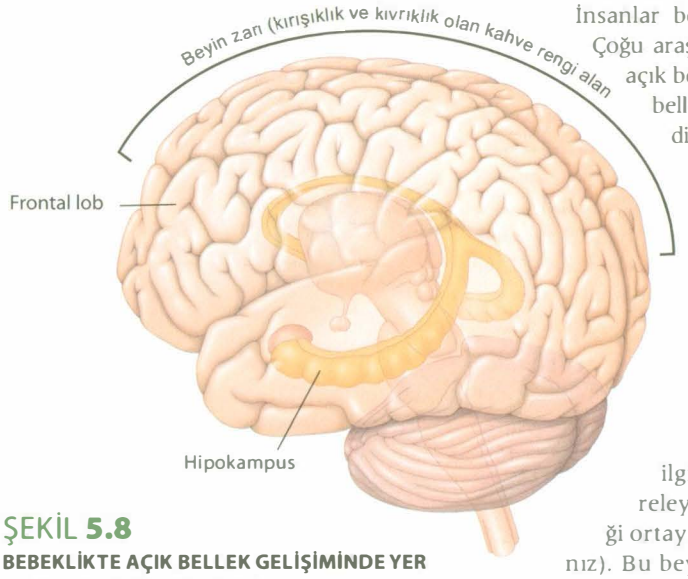
Bu küçük bebeğin dikkati kırmızı küp üzerinde. Küçük bebeğin dikkatini büyük ölçüde yönlendiren şey alışma ve alışkanlığın kırılmasıdır. *Bu süreçleri tanımlayan şeyler nelerdir?*

Ortak Dikkat: Bebek gelişiminin önemli bir bölümü olan dikkatin başka bir yönü, bireylerin aynı nesne ya da olaya odaklandıkları **ortak dikkattir.** Ortak dikkat (1) birinin bakışını takip etme gibi başkasının davranışını izleme becerisi, (2) bir kişinin dikkatini başkasının dikkatine yöneltmesi ve (3) karşılıklı etkileşim gerektirmektedir (Butterworth, 2004). Bebekliğin başında ortak dikkat; bakıcıyı işaret etme, bebeğin kafasını döndürmesi, birinin parmaklarını şıklatması ya da bir bebeğin dikkatini yönlendirmek için sözcükleri kullanmasını içermektedir. Ortak dikkatin ilk belirtileri yaklaşık 7-8 aylıkken ortaya çıkmaktadır, ancak birinci yılın sonuna kadar ortak dikkat becerileri çok fazla gözlenmemektedir (Heimann ve diğerleri, 2006). Rechele Brooks ve Andrew Meltzoff'un(2006) yaptığı çalışmada, 10–11 aylık bebekler başka birinin az önce baktığı yere bakarak ilk kez "bakış takibi" yapmaya başlamışlardır (bakınız şekil 5.6). İlk doğum günlerinde, bebekler ilgilerini çeken nesnelere yetişkinlerin dikkatini yönlendirmeye başlamışlardır (Heimann ve diğerleri, 2006).

Ortak dikkat: Bireylerin aynı nesneye odaklanması sürecidir ve bir başkasının davranışını izleme yeteneği, bir bireyin başka birinin dikkatini çekmesi ve karşılıklı etkileşim olmasıdır.

Yaş Grubu	Gecikme Süresi
6 aylıklar	24 saat
9 aylıklar	1 ay
10 - 11 aylıklar	3 ay
13 - 14 aylıklar	4 - 6 ay
20 aylıklar	12 ay

ŞEKİL 5.7
BELLEĞİN ORTAYA ÇIKTIĞI ZAMANIN UZUNLUĞUNA İLİŞKİN YAŞA-BAĞLI DEĞİŞİMLER. Kaynak: (Bauer (2009a)



ŞEKİL 5.8
BEBEKLİKTE AÇIK BELLEK GELİŞİMİNDE YER ALAN ANA BEYİN YAPILARI

Ortak dikkat bebek gelişiminde pek çok yönden önemli rol oynamaktadır ve bebeklerin başkalarından öğrenme becerisini epeyce artırmaktadır (Colombo, Kapa ve Curtendale, 2010). Bebekler dili öğrenirken bakıcıları ve bebekler arasındaki etkileşimin gözlemlenmesinden daha anlaşılır bir yer yoktur (Metzoff ve Brooks, 2009). Bakıcılar ve bebekler sıklıkla ortak dikkatte bulunduklarında, bebekler ilk sözcüklerini daha erken söylemekte ve daha geniş bir kelime dağarcığı geliştirmektedirler (Carpenter, Nagell ve Tomasello, 1998; Flom ve Pick, 2003; Tomasello, 2008). Bir çalışmada, bebeklerin ortak dikkati başlatmaları, 3 yaşındaki alıcı ve açıklayıcı diliyle ilişkili olmuştur (Ulvund ve Smith, 1996). Bölümün sonlarında dili ele alırken, ortak dikkat ve bebek dil gelişimini daha çok tartışacağız.

BELLEK

Bellek zamanla bilginin tutulmasını içermektedir. Kodlama adı verilen sürecin bir parçası olarak dikkat, bellekte önemli bir rol oynamaktadır. Bebekler ne hatırlayabilmektedirler ve ne zaman?

Rovee-Collier (2008) gibi bazı araştırmacılar, 2-6 aylık bebeklerin 1 buçuk yaşından 2 yaşına kadar olan yaşantılarından bazılarını hatırlayabildikleri sonucuna varmıştır. Yine de, bebek bilişinde önde gelen bir uzman olan Jean Mandler (2004) gibi eleştirmenler Rovee-Collier'in deneylerindeki bebeklerin yalnızca örtük bellek sergilediklerini öne sürmektedir. **Örtük bellek** bilinçli hatırlamanın- becerilerin ve otomatik olarak sergilenen rutin süreçlerin hatırlanmasının- olmadığı belleğe denilmektedir. Tersine, **açık bellek** gerçek ve yaşantıların bilinçli belleğine denilmektedir.

İnsanlar belleği düşündüklerinde, genellikle açık belleği kastetmektedirler. Çoğu araştırmacı, bebeklerin yaşamlarının ilk yıllarının ikinci yarısına kadar açık belleği göstermediklerini bulmuştur Bauer, 2007, 2009a). Ayrıca, açık bellek yaşamın ikinci yılında önemli derecede gelişmektedir (Bauer ve diğerleri, 2007, 2009; Kolling ve diğerleri, 2000). Boylamsal bir çalışmada, bebekler ikinci yaşları boyunca birkaç kez değerlendirilmiştir (Bauer ve diğerleri, 2000). Daha büyük bebekler küçük bebeklerden daha net bir hatırlama sergilemiş ve hatırladıklarını sergilemek için daha az ipucuna ihtiyaç duymuşlardır. Şekil 5.7 farklı yaşlardaki bebeklerin bilgiyi ne kadar süre hatırlayabildiklerine ilişkin araştırmacıların bulduklarını özetlemektedir (Bauer, 2009a). Şekil 5.7'de gösterildiği gibi, araştırmacılar 6 aylık bebeklerin bilgiyi 24 saatliğine hatırlayabildiklerini ancak 20 aylıkken 12 ay önce karşılaştıkları bilgiyi hatırlayabildiklerini belgelendirmiştir.

Beyindeki hangi değişiklikler bebeklerin bellek gelişimiyle ilgilidir? Yaklaşık 6. aydan 12. aya kadar, hipokampüsün ve onu çevreleyen beyin zarının, özellikle de ön lobların olgunlaşması, açık belleği ortaya çıkarmaktadır (Nelsoni Thomas ve Haan, 2006) (şekil 5.8'e bakınız). Bu beyin yapıları daha fazla olgunlaştığı ve aralarındaki bağlantılar arttığı için, açık bellek yaşamın ikinci yılında gelişmeye devam etmektedir. Bebeklikte örtük bellek ile ilgili beyin bölümlerine ilişkin bilinenler sınırlıdır.

Belleğin bir başka yönünü inceleyelim. Üçüncü doğum günü partinizi hatırlıyor musunuz? Olasılıkla hatırlamıyorsunuz. Çoğu yetişkin yaşamlarının ilk üç yılına ilişkin çok az şey hatırlayabilmektedir. Bu *bebeklik ya da çocukluk amnezisi* olarak adlandırılmaktadır. Görüşme yapılan az sayıda yetişkinlerin 2 ya da 3 yaşındaki anıları çok eksiktir (Fivush, 2011; Newcombe, 2008; Sabbagh, 2009). İlkokul öğrencileri de ilk çocukluk yıllarının çoğunu hatırlamamaktadır (Lie ve Newcombe, 1999).

Bebeklik amnezisinin nedeni nedir? Büyük çocuklar ve yetişkinlerin bebeklik ve ilk çocukluk yıllarını hatırlamakta güçlük çekmesinin bir nedeni, ilk yıllarda beynin prefrontal loblarının olgunlaşmamış olmasıdır; beynin bu bölgesinin olaylara ilişkin hatıraların depolanmasında önemli rol oynadığına inanılmaktadır (Boyer ve Diamond, 1992).

Bellek: Bilişsel gelişimin merkezi özelliğidir. Bireyin bilgiyi zaman içinde koruduğu tüm durumlara aittir.

Örtük bellek: Bilinçli hatırlamanın olmadığı bellektir; becerilerin ve otomatik olarak sergilenen rutin süreçlerin hatırlanmasını içerir.

Açık bellek: Bireylerin bilinçli olarak bildikleri ve ifade ettikleri gerçekleri ve yaşantıları içeren bellek.

Özetle, çoğu küçük bebeğin algısal motor eylemler örtük belleğinin sağlam olabilmesine karşın; bilinçli hatıraları oldukça hassas ve kısa süreli gibi görünmektedir (Bauer, 2007, 2009; Mandler, 2004). İkinci yılın sonunda, uzun süreli bellek daha sağlam ve güvenilirdir (Bauer, 2007, 2009).

TAKLİT

Bebekler başka birinin duygusal ifadelerini taklit edebilmekte midir? Bir yetişkin gülümserse, bebek de bir gülümsemeyle onu izlemekte midir? Bir yetişkin alt dudağını sarkıtırsa, alnını kırıştırırsa ve kaşlarını çatarsa, bebek de üzgün bir yüz ifadesi sergiler mi?

Bebek gelişim araştırmacısı Andrew Meltzoff (2004, 2005, 2007; Meltzoff ve Moore, 1999; Meltzoff ve Williamson, 2008) bebeklerin taklit becerilerine ilişkin pek çok sayıda çalışma yapmıştır. Bebeklerin doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde yüz ifadelerini taklit edebildiklerinden, bebeklerin taklit becerilerinin biyolojik temelli olduğunu anlamıştır. Bebeklerin taklit becerilerinin bütünleşik bir tepkiye benzemediğini, daha çok esneklik ve uyarlama içerdiğini de vurgulamaktadır. Melttzoff'un bebeklerin ilk 72 saatlik gözlemlerinde bebekler yavaş yavaş bir yetişkinin dili dışarı çıkarma ya da ağız açma gibi yüz ifadesini (bakınız şekil 5.9) daha eksiksiz taklit etmiştir.

ŞEKİL 5.9

BEBEK TAKLİDİ: Bebek gelişimi araştırmacısı Andrew Meltzoff bebeğin onun davranışını taklit etmesi amacıyla dilini dışarı çıkarmıştır. *Meltzoff'un bulguları Piaget'nin bebeklerin yetenekleri ile ilgili açıklamalarıyla nasıl karşılaştırılabilir?*

Meltzoff (2007) bebeklerin gördükleri her şeyi körü körüne taklit etmedikleri ve sıklıkla yaratıcı hatalar yaptıkları sonucuna varmıştır. Meltzoff aynı zamanda gözlemleyerek, öğrenme ve yaparak öğrenme arasında doğumdan itibaren bir ilişki olduğunu da öne sürmektedir (Piaget yaparak öğrenmeyi vurgulamıştır).

Bebek gelişimi uzmanlarının hepsi Meltzoff'un yeni doğanların taklit edebildiğine ilişkin yargılarını kabul etmemektedir. Uzmanlardan bazıları, bebeklerin uyarıcıya olan otomatik tepkilerden daha az ilgilenmekte olduklarını ifade etmektedir.

Meltzoff (2005) saatlerce ya da günlerce olan gecikmeden sonra ortaya çıkan **ertelenmiş takliti** de çalışmıştır. Piaget ertelenmiş taklidin 18 aylık oluncaya kadar ortaya çıkmadığını söylemiştir. Meltzoff'un araştırması daha önce gerçekleştiğini göstermiştir. Bir çalışmada, Meltzoff (1988) 9 aylık bebeklerin 24 saat önce gördükleri bir kutudaki "bip sesi" çıkaran gömme düğmeye basma gibi eylemleri taklit edebildiklerini göstermiştir. Aynı zamanda, yakın zamanda yapılan bir çalışmada, 9 aylıkken ertelenmiş taklit yapmak, 14 aylıkken iletişimsel el-kol hareketlerinin daha çok ortaya çıkmasının güçlü bir yordayıcısı olmuştur (Heimann ve diğerleri, 2006). En yaygın bebek el-kol hareketlerinden ikisi (1) bebeğin tuttuğu bir şeyi bakıcıya göstermek için kolunu uzatması ve (2) kol ya da başparmakla ilginç nesne ya da olayı işaret etmesidir.

KAVRAM OLUŞTURMA VE SINIFLANDIRMA

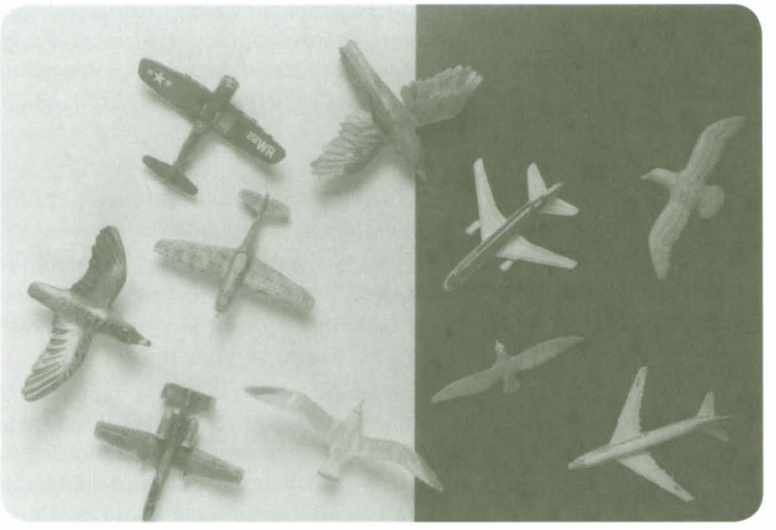
Dikkat, bellek ve taklit kavramları bebeklerin bilişsel gelişimlerinin önemli yönleridir (Madole, Oakes ve Rakison, 2010; Quinn ve diğerleri, 2010; Schultz, 2010). Bu kavramların neler olduğunu anlamak için, ilk önce *kategorileri* belirlemeliyiz. *Kategoriler* nesneleri, olayları ve özellikleri ortak nitelikleri temelinde gruplandırmaktadırlar. *Kavramlar* kategorilerin temsil ettiklerine ilişkin fikirlerdir, başka bir ifadeyle, düşündüğümüz şey kategori üyeleridir. Kavram ve kategoriler bilgiyi basitleştirmemizi ve özetlememize yardımcı olmaktadır. Kavramlar olmadan, her bir nesne ya da olayı tek olarak görürdünüz ve hiçbir genelleme yapamazdınız.

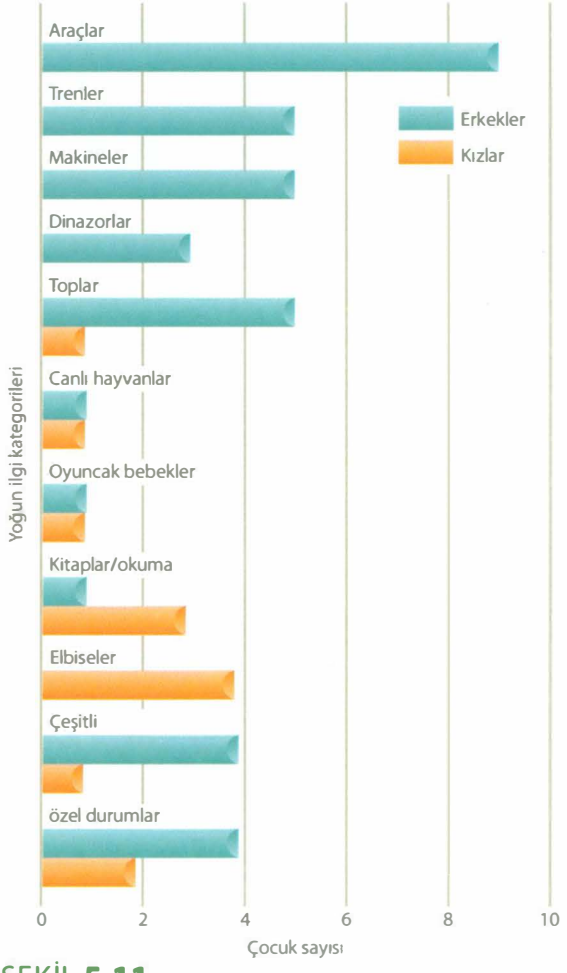
Bebeklerin kavramları var mıdır? Henüz ilk kavram oluşumunun nasıl başladığını bilmesek de, evet, vardır (Mandler, 2009; Quin ve diğerleri, 2010). Bu bölümde daha önce anlatılan deneyler gibi alıştırma deneylerini kullanarak,

Ertelenmiş taklit: Saatler ya da günlerce gecikmeyle ortaya çıkan taklit.

ŞEKİL 5.10

9-11 AYLIKLARDA SINIFLANDIRMA: Bunlar 9-11 aylık bebeklerin her ne kadar nesneler algısal olarak benzer olsalar da, kuşları hayvanlar, uçakları da araçlar olarak sınıflandırdıkları çalışmada kullanılan uyarıcılardır.





ŞEKİL 5.11

ERKEKLERİN VE KIZLARIN YOĞUN İLGİLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

bazı araştırmacılar 3 aylık bebeklerin benzer görünümdeki nesneleri bir araya toplayabildiğini bulmuştur (Quinn, 2009; Quinn ve diğerleri, 2009). Bu araştırmalar, bebeklerin tanıdık bir nesnedense yeni bir nesneye bakmaya daha eğilimli oldukları bilgisinden yararlanmaktadır. Örneğin, tipik bir çalışmada küçük bebeklere bir dizi eşler halinde farklı türlerde kedi resimleri gösterilmiştir (Quinn ve Eimas, 1996). Daha çok kedi resmi gösterildiğinde, gittikçe daha az bakarak hayvanlara alışmışlardır. Sonra, fotoğraflarda eşleştirilmiş bir dizi kedi gördükten sonra, bir kediyle eşleştirilmiş bir köpeğin fotoğrafı gösterildiğinde, benzer özelliklerle karakterize edilen nesneleri bir arada gruplama becerisi göstererek, köpeğe daha uzun süre bakmışlardır.

Jean Mandler (2004, 2009) bu ilk sınıflandırmaların en iyi *algısal sınıflandırma* olarak tanımlandığını öne sürmektedir. Yani, bu sınıflandırmalar, hayvanlar için bacak gibi nesnelerin bölümlerinin yanı sıra nesnelerin ölçü, renk, hareket gibi benzer algısal özelliklerine dayanmaktadır. Mandler (2004) yaklaşık 7-9 aylık oluncaya kadar, bebeklerin farklı kategoriler arasında yalnızca algısal ayrımlar yapmak yerine kavramsal kategoriler oluşturmadıkları yargısına varmıştır. 9-11 aylıklarla yapılan bir çalışmada, nesnelerin algısal olarak benzer –uçaklar ve kuşlar kanatlıdır- olmasına rağmen bebekler kuşları hayvanlar ve uçakları araçlar olarak sınıflandırmıştır (Mandler ve McDonough, 1993) (bakınız şekil 5.10).

Yaşamın ikinci yılında, sınıflandırmada ileri düzeyde gelişmeler meydana gelmektedir (Booth, 2006). Pek çok bebeğin ilk kavramları doğada "hayvan" ya da "evdeki şeyler" gibi genel ve evrenseldir. Zamanla, ilk iki yıldan sonra bu genel kavramlar "kara hayvanından" köpeğe" ya da "mobilyadan" "sandalyeye" değişmektedir (Mandler, 2006, s. 1). İkinci yılda, bebekler nesneleri çoğunlukla şekillerini temel alarak sınıflandırmaktadırlar (Landau, Smith ve Jones, 1998).

> Bebekler kavramlar yaratırlar ve dünyalarını yaşamları boyunca düşüncelerinin belkemiği olacak kavramsal alanlarla örgütlerler.
>
> **—Jean Mandler**
>
> *Çağdaş Psikolog, Kaliforniya Üniversitesi, San Diego*

Çok küçük çocuklar nesne ya da etkinliklerin belirli kategorilerine yoğun, aşırı bir ilgi geliştirmekte midir? Yakın zamanda yapılan bir çalışma geliştirdiklerini doğrulamıştır (DeLoache, Simcock ve Macari, 2007). Çarpıcı bir bulgu, kategorilere olan aşırı yoğun ilgide geniş çapta bir cinsiyet farklılığının olmasıdır. Erkeklerin yoğun ilgi gösterdikleri sınıflandırmalar, araç, tren, makine, dinozor ve toplara odaklanırken; kızlar, elbiseler ve kitaplar/okumaya odaklanmaya daha eğilimli olmuştur (bakınız şekil 5.1). Yazarınızın torunu Alex 18-24 aylık olduğunda, araç kategorisine yoğun, tutkulu bir ilgi geliştirmiştir. Örneğin, bu

yaşta, araçları arabalar, kamyonlar, kazı makineleri ve otobüsler gibi alt kategorilere ayırmıştır. Arabaların polis arabası, jip, taksi gibi; kamyonların itfaiye arabası, damperli kamyon ve benzeri genel sınıflandırmaların yanı sıra, kazı araçları kategori bilgisi buldozer ve kazma araçlarından oluşmuştur ve otobüsleri okul otobüsü, Londra otobüsü, şık Malta otobüsü (Malta Adasındaki retro otobüsler) olarak sınıflandırmıştır. Daha sonra, 2-3 yaşında, Alex dinozorları sınıflandırmaya yoğun, tutkulu bir ilgi duymuştur.

Özetle, bebeklerin bilgiyi işlemedeki ilerlemeler -dikkat, bellek, taklit ve kavram oluşturma yoluyla- daha zengin, daha aşamalı ve daha az evre benzeridir ve Piaget gibi daha önceki kuramcıların söylediğinden daha erken ortaya çıkmaktadır (Diamond, Casey ve Munakata, 2011; Oakes ve diğerleri, 2010; Spelke ve Kinzler, 2009). Önde gelen bebek araştırmacısı olarak Jean Mandler (2004) "insan bebeğinin öğrenilenler ve onların temsil edilme yollarında dikkate değer bir öğrenme gücü ve karmaşası gösterdiği" yargısına varmıştır. (s. 304).

Yazarın torunu Alex 2 yaşındayken bir Londra taksisi ile şık bir Malta otobüsüyle oynarken araçlar kategorisine yoğun, tutkulu ilgisini gösteriyor.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Bebeklerin nasıl öğrendikleri, hatırladıkları ve kavramlaştırdıklarını tanımlar.

Gözden Geçir

- Bebekler koşullanma yoluyla nasıl öğrenmektedirler?
- Dikkat nedir? Bebeklerde dikkatin ayıt edici özelliği nelerdir?
- Bebekler ne ölçüde hatırlayabilmektedirler?
- Taklit, bebeğin öğrenmesine nasıl yol açmaktadır?
- Bebekler ne zaman kavram geliştirmektedir ve kavram oluşumu bebeklik döneminde nasıl değişmektedir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, yaşamın ikinci yılında, hipokampüs ve frontal loblar olgunlaştığında ve onlar arasındaki bağlar arttığında açık belleğin geliştiğini öğrendik. Aynı zaman çerçevesinde, bellek gibi zihinsel süreçteki gelişmelere katkı da sağlayabilecek olan önceki bölümdeki şekil 4.6 ile ilişkili olan metinden ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir arkadaş, size 2 yaşındayken anne babası tarafından istismar edildiğini hatırladığını söylese, ona inanır mıydınız? Cevabınızı açıklayınız.

3 Bireysel Farklılıklar ve Değerlendirme

ÖH3 Bebek ölçme araçları ve zekânın yordanmasını tartışır.

Bebek Gelişimi Ölçümleri

Zekâyı Yordama

Şimdiye kadar, bebeklerin bilişsel gelişiminin çoğunlukla nasıl ilerlediğini ele aldık. Çok sayıda bebeğin ayırıcı özelliklerinin neler olduğunu ya da ortalama bebeği vurguladık ancak *çoğu* bebek için elde edilen sonuçlar, *bütün* bebeklere uymamaktadır. Bebeklik süresince, bir bebeğin yavaş, normal ya da yüksek tempoda gelişip gelişmediğini bilmek yararlıdır. Bir bebek özellikle yavaş bir hızda gelişiyorsa, bazı zenginleştirme biçimleri gerekebilir. Bebek hızlı bir tempoda gelişiyorsa, anne-babasına biraz daha büyük bebeklerdeki bilişsel gelişimi uyaran oyuncaklar alması tavsiye edilebilir. Bebeğin bilişsel gelişimi nasıl değerlendirilmektedir?

kariyerlerle bağlantı

Toosje Thyssen Van Beveren, Bebek Değerlendirme Uzmanı

Toosje Thyssen Van Bevere, Dallas'ta Texas üniversitesi Sağlık Merkezinde gelişim psikoloğudur. Klinik psikolojide yüksek lisans derecesi ve insan gelişiminde doktora derecesine sahiptir. Bugünlerde, Van Beveren, doğum öncesinde madde kullanımından etkilenmiş küçük çocuklar ve onların bakıcıları için kapsamlı bir müdahale olan"Yeni Bağlantılar" adlı 12 haftalık bir programla ilgilenmektedir.

Toosje Thyssen Van Beveren bebek değerlendirmesi yapıyor.

"Yeni Bağlantılar" programında, Van Beveren bebeklerin gelişimsel durum ve ilerleyişlerini değerlendirmektedir. Bebekleri bir konuşma, fizik ya da iş terapistine yönlendiriyor ve bebeklerin gelişimlerini izlemektedir. Van Beveren program personeline eğitim vermekte ve onları önerdiği alıştırmaları kullanmaları konusunda teşvik etmektedir. Aynı zamanda, çocuğun ilk bakıcılarıyla olan problemlerini ele almakta, etkinlikler önermekte ve bebekleri uygun programlara kaydetmelerinde onlara yardımcı olmaktadır.

Dallas'taki Teksas Üniversitesi'nde lisansüstü çalışmasında, Van Beveren dört yıl süren yaşam boyu gelişim lisans dersinde yazar John Santrock'un öğretim asistanı olmuştur. Öğretim asistanı olarak, derslere katılmış, sınavları puanlamış, öğrencilere danışmanlık yapmış ve ara sıra dersler vermiştir. Her dönem, Van Beveren doğum öncesi gelişim ve bebeklik üzerine ders vermek için dönmektedir. Aynı zamanda Teksas Üniversitesi Dallas'ta psikoloji bölümünde yarı zamanlı ders vermektedir. Van Beveren'in sözleriyle: "Günlerim çok yoğun ve dolu. İş, çoğu zaman zorlayıcı. Bazı hayal kırıklıkları oluyor ancak çoğunlukla iş aşırı derecede memnuniyet verici."

BEBEK GELİŞİMİ ÖLÇÜMLERİ

Bebek bilişsel gelişiminde bireysel farklılıklar öncelikle gelişimsel ölçek ya da bebek zekâ testleriyle incelenmiştir. Örneğin, 3. bölümde yeni doğanları değerlendirmek için kullanılan, Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirme Ölçeği (NBAS) ve Yenidoğan Yoğun Bakım Ağı Nörodavranışsal Ölçeğini (NNNS) ele almıştık. Bir bebek değerlendirme uzmanının işini okumak için, *Kariyerlerle Bağlantı* kısmına bakınız.

Bebekleri test etmeye en önemli ilk katkıyı yapan kişi Arnold Gesell'dir (1934). Normal işlev gösteren bebekleri normal olmayan bebeklerden ayırt etmeye yardımcı olan bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu özellikle yerleşim bekleyen çok sayıda bebeği olan evlat edindirme kurumları için yararlı olmuştur. Gesell'in incelemeleri, pek çok yıl, yaygın biçimde kullanılmıştır ve hâlâ bebeklerdeki normal ve anormal işleyişi ayırt etmek için pediyatristler tarafından sıklıkla uygulanmaktadır. Gesell testinin şu anki versiyonunun dört davranış kategorisi bulunmaktadır: Motor, dil, uyumsal ve kişisel-sosyal. **Gelişimsel katsayı (GK)** bu kategorilerdeki alt puanları genel bir puan elde etmek için birleştirmektedir.

Yaygın olarak kullanılan **Bayley Bebek Gelişim Ölçekleri** bebek davranışını değerlendirmek ve ilerdeki gelişimini yordamak için Nancy Bayley (1969) tarafından geliştirilmiştir. Şu anki versiyonu olan Bayley III'ün beş ölçeği vardır: Bilişsel, dil, motor, sosyo-duygusal ve uyumsal (Bayley, 2006). İlk üç ölçek doğrudan bebeğe uygulanırken, geriye kalan iki anket bakıcıya verilmektedir. Bayley III, klinik ortamda kullanmak için ilk iki baskısından daha uygundur (Lennon ve diğerleri, 2008).

Gelişimsel katsayı (GK): Gesell bebek ölçeğinde motor, dil, uyumsal ve kişisel-sosyal alanlardaki alt puanları birleştiren toplam puan.

Bayley Bebek Gelişim Ölçekleri: Nancy Bayley tarafından geliştirilen ve bebek gelişimi ölçümlerinde geniş çapta kullanılan ölçekler. Şu andaki versiyonun üç bileşeni vardır: Zihinsel ölçek, motor ölçek ve bebek davranış profili.

6 aylık bir bebek, Bayley zihinsel ölçeğinde nasıl bir performans göstermelidir? 6 aylık bebekler, hoşnutluk ve hoşnutsuzluğu seslendirmeli, ulaşılması yakın olan nesneleri ısrarla aramalı ve test eden kişi tarafından bebeğin önüne konulan aynaya yaklaşmalıdır. 12 aylık olduğunda, bebekler öyle yapılması söylendiğinde, davranışını durdurabilmeli, testi yapan kişinin söylediği sözcükleri taklit edebilmeli (*anne* gibi), basit isteklere ("bir içecek al "gibi) yanıt verebilmelidir.

Bebek gelişimine olan artan ilgiyle, özellikle bebeklerin bilgi işleme yollarını değerlendiren pek çok yeni ölçek ortaya çıkmıştır (Rose, Feldman ve Wallace, 1992). Fagan Bebek Zekâsı Testi giderek artan bir biçimde kullanılmaktadır (Fagan, 1992). Bu test, bebeğin nesnelerin özelliklerini kodlama, nesneler arasındaki benzerlik ve farklılıkları bulma, zihinsel tasarımlar oluşturma ve bu tasarımları geri çağırma gibi yollarda bilgi işleme becerisine odaklanmaktadır. Örneğin, zekâyı yordamak için, bebeklerin tanıdık bir nesneye bakma süreleri ile yeni bir nesneye bakma sürelerini kullanmaktadır.

Bayley-III Bebek Gelişim Ölçeklerindeki maddeler

ZEKÂYI YORDAMA

Bebekleri test etme hareketi, zekâ bölümünü (ZB) test etme geleneğinden doğmuştur. Ancak, büyük çocukların ZB testleri sözel beceriye daha fazla önem vermektedir. Bebek testleri algısal-motor gelişime ilişkin daha çok madde içermekte ve sosyal etkileşimin ölçülerini de içine almaktadır.

Gesell ve Bayley ölçekleri gibi testlerdeki genel puanlar, daha sonra çocuklukta ZB testinden elde ettiği puanlarla yüksek oranda ilişkili olmamaktadır. Bu sonuç, şaşırtıcı değildir çünkü bebeklikte test edilen bileşenler ZB testleriyle test edilen bileşenlerle aynı değildir.

Gesell ve Bayley ölçeklerinin aksine, Fagan testi daha büyük çocuklukların zekâ ölçümleriyle ilişkilidir. Aslında, alışma ve alışkanlığı kırma ölçme araçlarının çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlikteki zekâ ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar çoğalmaktadır (Fagan, Holland ve Wheeler, 2007; Kavsek, 2004). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, 3 ya da 6 aylıkken değerlendirilen alışmanın, 32 aylıkken değerlendirilen sözel beceriler ve zekâ ile ilişkili olduğunu açığa çıkarmıştır (Domsch, Lohaus ve Thomas, 2009). Çok uzağa gitmemek ve ilk bebeklikteki bilişsel gelişimle daha sonraki bilişsel gelişim arasındaki bağların hiçbir süreksizlik ortaya çıkmayacak kadar güçlü olduğunu düşünmek önemlidir. Bilişsel gelişimde, daha sonraki bölümlerde açıklayacağımız bazı önemli değişiklikler, bebeklikten sonra olmaktadır.

gelişimle bağlantı

Zekâ: Büyük çocukların zekâsını ölçen testler bebeklerin gelişimsel ölçümlerini yapan testlere göre daha fazla sözel madde kullanırlar. 9. Bölüm, s. 294.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Bebek ölçme araçları ve zekânın yordanmasını tartışır.

Gözden Geçir

- Bebek gelişim ölçme araçlarından bazıları nelerdir?
- Bebek testleri daha sonraki yaşamdaki zekâyı yordamakta mıdır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, alışkanlık ve alışkanlığı kırma ölçme araçlarının zekâ ile bağlantılı olduğunu öğrendiniz. Bu bölümün ikinci kısmında, alışkanlık ve alışkanlığı kırmaya ilişkin anne ve babalara hangi önerilerde bulunulmaktadır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- 1 yaşındaki bebeğinizi gelişimsel bir ölçekle değerlendirdiğinizi ve bebeğinizin testte çok iyi olduğunu düşünün. Bebeğinizin büyüdüğünde bir dâhi olacağına nasıl güvenmelisiniz?

1799'da Fransa'da çırılçıplak bir oğlan çocuğu bir ormanlık alanda koşarken görüldü. 11 yaşındayken yakalandı. Çocuk "Aveyron'lu Vahşi Oğlan" olarak adlandırıldı ve 6 yıldır ormanda tek başına yaşadığına inanılıyordu (Lane, 1976). Bulunduğunda iletişim kurmak için hiçbir çaba göstermedi. Hiçbir zaman da etkili iletişim kurmayı öğre-

4 Dil Gelişimi

ÖH4 Dilin doğası ve bebeklikte nasıl geliştiğini tanımlar.

Dil Tanımlama | Dil Kural Sistemleri | Dil Nasıl Gelişmektedir? | Biyolojik ve Çevresel Etkenler | Etkileşimci Görüş

nemedi. Ne yazık ki, Genie adındaki bir modern-zaman vahşi çocuğu da 1970'de Los Angeles'da bulundu. Yoğun müdahaleye karşın Genie hiçbir zaman dilin ilkel biçimlerinin ötesinde bir şey kazanamadı. Her iki olay da –Aveyron'lu Vahşi Oğlan ve Genie- daha sonra bu bölümde ele alacağımız konular olan dilin biyolojik ve çevresel belirleyicileri konusunda sorular ortaya çıkarmıştır. Ama ilk önce dili tanımlamalıyız.

Dil bize başkalarıyla iletişim kurma olanağı sağlar. *Dilin önemli bazı özellikleri nelerdir?*

DİLİ TANIMLAMA

Dil, iletişimin bir türüdür – sözlü, yazılı ya da imzalı ne tür olursa olsun- semboller sistemine dayalıdır. Dil bir toplumun kullandığı kelimeleri ve onları birleştirecek ve değiştirecek kuralları içerir.

Günlük yaşamımızda dilin ne kadar önemli olduğunu düşünün. Başkalarıyla konuşmak, onları dinlemek, okumak ve yazmak için dile gereksinim duyarız. Dilimiz geçmiş olayları ayrıntılarıyla anlatmamızı ve gelecekle ilgili plan yapmamızı sağlar. Dil bize bilgileri bir kuşaktan diğerine aktarmamıza ve zengin bir kültürel miras oluşturmamıza izin verir.

Bütün insan dillerinin bazı ortak özellikleri vardır (Berko Gleason, 2009). Bunlar bitmez bir üretkenlik ve örgütlenmiş kurallar içerirler. Bitmez üretkenlik, bir dizi kelimeler ve kurallar kullanarak sonsuz sayıda anlamlı cümleler kurma yeteneğidir. Kurallar dilin çalışma yolunu tanımlar (Berko Gleason, 2009). Şimdi bu kuralların ne içerdiğini keşfedelim.

DİL KURAL SİSTEMLERİ

19. yüzyıl Amerika'lı yazar Ralph Waldo Emerson "Dünya bir düzen içinde kurulmuştur ve atomlar ahenkle geçit töreni yaparlar" dediğinde kafasından geçen dil olmalıydı. Dil, yüksek ölçüde düzenlidir ve örgütlüdür (Berko Gleason, 2009; Bohannon & Bonvillian, 2009). Örgüt, beş kurallar sistemi içerir.

Fonetik (Sesbilim): Her dil basit seslerden oluşmuştur. **Fonetik**, kullanılan sesleri ve onların nasıl birleştirildiğini de içeren dilin ses sistemleridir (Menn & Stoel-Gammon, 2009) Örneğin, İngilizcede bahar anlamına gelen *"spring"*, *spr* ünsüzleri ile başlar, ancak İngilizcede rsp ile başlayan bir sözcük yoktur.

Fonetik, iki ya da üç düzine fonemden çok büyük ve genişletilebilir kelimeler dizisi oluşturabilmek için bir temel sağlar. Bir *fonem (sesbirim)*, bir dildeki en temel sestir; anlamı etkileyen en küçük ses birimidir. Örneğin, İngilizcede *pot* ve *spot* kelimelerindeki p harfiyle temsil edilen ses bir fonemdir. /p/ sesi her iki kelimede biraz farklı çıkmaktadır ancak bu çeşitlilik İngilizcede fark edilmez. Hindu gibi bazı dillerde,/p/ sesi farklı fonemleri temsil edebilir.

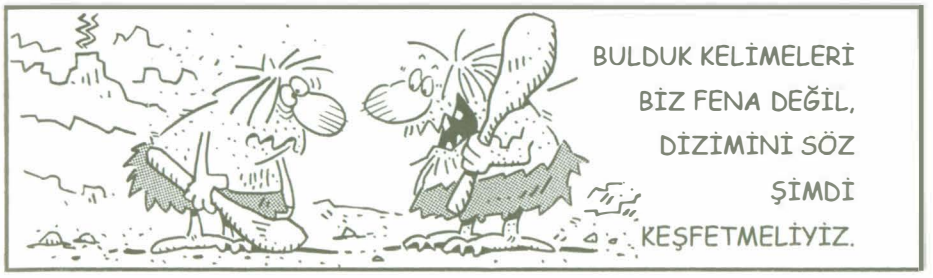
Morfoloji (Biçimbilim): Sözcük kurmada gerekli olan anlam birimlerini ifade eder. Bir ***morfem*** anlamın en küçük birimidir; daha küçük anlamlı parçalara bölünemeyen bir sözcüktür ya da bir sözcüğün bir parçasıdır. İngilizce dilindeki her sözcük bir ya da daha fazla morfemden oluşmaktadır. Bazı sözcükler tek morfemden oluşurken (örneğin yardım-help) diğerleri birden fazla morfemden oluşmaktadır (örneğin –er morfeminin "kişi" anlamına geldiği, bu durumda "yardım eden" anlamına gelen

Dil: Sembol sistemleri temelinde, sözel, yazılı ya da işaretli olabilen iletişim formu. Dil, bir toplum tarafından kullanılan sözcükler ve onları çeşitlendirecek ve birleştirecek kurallardan oluşur.

Sonsuz yaratıcılık: Sınırlı sayıdaki sözcük ve kurallardan sınırsız sayıda anlamlı cümle üretebilme yeteneği.

Sesbilim: Dilin, kullanılan sesleri ve bunların nasıl birleştirilebilineceğini içeren ses sistemi.

Morfoloji: Kelimedeki yapı bilgisi.



FRANK & ERNEST: © Thaves/Dist. by United Feature Syndicate Ltd.

helper' ın iki morfemi vardır, *help+er)*. Bundan dolayı, bütün morfemler kendi başlarına sözcük değillerdir; örneğin, pre-, -tion, ve –ing morfemlerdir.

Nasıl ki ses bilim (fonoloji) kuralları bir dilde oluşan ses dizinlerini betimliyorsa, morfoloji (biçim bilgisi) de anlamlı birimleri (morfemler) sözcük içinde bir araya getirme yollarını betimlemektedir (Tager-Flusberg ve Zukowski, 2009). Morfemlerin dil bilgisinde zamanı (örneğin, "yürür"e karşı "yürüdü") ve sayıyı ("o yürür"e karşı "onlar yürürler") belirtmek gibi pek çok görevi vardır.

Söz Dizimi (Sentaks): Söz dizimi; sözcükleri, uygun sözcük grubu ve cümleler oluşturmak için birleştirme yollarını içermektedir (Tager-Flusberg ve Zukowski, 2009). Biri size "Bob Tom'a yumruk attı" ya da "Bob'a Tom tarafından yumruk atıldı" derse, cümle yapılarının sözdizimsel anlayışına sahip olduğundan, yumruk atan kişinin kim olduğunu ve her iki durumda da yumruklanan kişinin kim olduğunu bilirsiniz. Şu cümleyi de anlarsınız, "sen kalmadın, değil mi?" Bu da dilbilgisi kurallarına uygun bir cümledir ancak "sen kalmadın, kalmadın mı?" cümlesi uygun değildir ve anlamı belirsizdir.

Başka bir dil öğrenirseniz, İngilizce söz dizini sizi fazla uzaklaştırmayacaktır. Örneğin, İspanyolcada sıfat genellikle isimden sonra gelirken (cielo azul-gökyüzü mavi), İngilizcede sıfat genellikle bir ismin önüne gelmektedir (blue sky-mavi gökyüzü-örneğinde olduğu gibi). Bu söz dizin yapılarındaki farklılıklara rağmen, bütün dünya dillerinde bazı ortak alanlar bulunmaktadır (Saffran, 2009). Örneğin, bildiğimiz hiçbir dil aşağıdaki gibi bir cümleye izin vermemektedir:

> *"Fare kedi çiftçi peyniri kovaladı öldürdü yedi (The Mouse the cat the farmer chased killed ate the cheese)."*

Dil kullananların, bir cümlede çok karmaşık bir biçimde bir araya getirilen özne ve nesneleri işlemleyemedikleri görülmektedir.

Anlam Bilim (Semantik): Anlam Bilim sözcük ve cümlelerin anlamlarına denilmektedir. Her sözcüğün anlama ilişkin nitelikler gerektiren bir dizi anlamsal özelliği vardır. *Kız* ve *kadın* aynı anlamsal özellikleri paylaşmaktadır; ancak yaş bakımından anlamsal olarak farklılaşmaktadır.

Sözcüklerin cümlelerde nasıl kullanılacağına ilişkin anlamsal sınırlandırmaları vardır (Li, 2009; Pan ve Uccelli, 2009). *"Bisiklet bir çubuk şeker alarak çocukla"* konuştu cümlesi söz dizin olarak doğrudur ancak anlamsal olarak yanlıştır. Bu cümle bizim bisikletlerin konuşmadığı anlamsal bilgimizi bozmaktadır.

Kullanım Bilgisi (Pragmatik): Son bir dil kuralları dizisi, farklı bağlamlarda uygun dil kullanımı anlamına gelen kullanım bilgisini gerektirmektedir. Kullanım bilgisi pek çok alanı kapsamaktadır (Bryant, 2009). Bir tartışmada konuşma sırası alırken ya da bir emri iletmede soru kullanırken ("Burası neden bu kadar gürültülü?", "Bu nedir, Büyük Merkez İstasyon mu?") kullanırken pragmatik bilgini gösteriyorsundur. Uygun durumlarda kibar bir dil kullanırken, (örneğin, birinin öğretmeniyle konuşurken) ya da ilginç hikâyeler, eğlenceli fıkralar anlatırken ve ikna edici yalanlar söylerken de İngilizce kullanım bilgisine başvuruyorsunuzdur. Bu durumların her

Sözdizimi: Sözcüklerin geçerli sözcük öbekleri ve cümleler oluşturmak için birleştirildiği yol.

Anlambilim: Sözcüklerin ve cümlelerin anlamı.

Edim bilgisi: Dilin farklı bağlamlarda uygun bir biçimde kullanılması.

Kural Sistemi	Tanım	Örnekler
Fonoloji	Bir dilin ses sistemi, Bir fonem bir dildeki en küçük ses birimidir.	Koş kelimesinde üç farklı ses ya da fonem vardır: k-o-ş. İngiliz dilindeki bir fonoloji kuralı örneği -r sesinin -t ya da -d seslerini takip edebilirken (*track* ya da *drab* örneklerinde olduğu gibi), bu harfler -l sesini takip edemez. (ÇN: Türkçede Ğ ile bir sözcüğün başlamaması gibi.)
Morfoloji	Kelime kurmada kullanılan anlamlı birimler sistemi	Anlamı olan en küçük ses birimlerine morfem ya da anlamlı birim denir. *Kız* kelimesi bir morfemdir. Daha fazla bölünemez ve tek başına anlamlıdır. -lar eki eklendiğinde, kelime *kızlar* olur ve iki morfem oluşr çünkü -lar kelimenin anlamını birden fazla kız olduğunu işaret ederek değiştirmiştir.
Ses Bilgisi	Kabul edilir ifade ve cümleler kurmak için kelimelerin birleştirilmesini içeren sistem	İngiliz dilinde anlamı belirlemede söz dizimi çok önemlidir. Örneğin, "Sebastian bisikleti devirdi" cümlesi, "Bisiklet, Sebastian'ı devirdi" cümlesinden farklı bir anlama sahiptir.
Anlam Bilimi	Kelimelerin ve cümlelerin anlamlarını içeren sistem	Tek tek kelimelerin anlamını bilmek bu kelime bilgisidir. Anlam bilgisi, örneğin, *portakal, ulaşım, zekâ* gibi kelimelerin anlamlarını bilmeyi içerir.
Kullanım Bilgisi	Dili bağlam içinde etkili biçimde kullanmak için uygun konuşma ve bilgileri kullanma sistemi	Birinin öğretmeniyle konuşurken olduğu gibi uygun durumlarda kibar bir dil kullanmak örnek olabilir. Bir sohbette sırayla konuşmak kullanım bilgisi içerir.

ŞEKİL 5.12
DİLİN KURAL SİSTEMLERİ

birinde, bağlama uydurmak için dili ayarlayarak kültürünün kurallarını anladığını gösteriyorsun.

Bu noktada, dille ilgisi olan beş önemli kural sistemini ele aldık. Bu kural sistemlerinin genel bir taslağı şekil 5.12'de verilmiştir.

DİL NASIL GELİŞMEKTEDİR?

Eski bir tarihçiye göre, on üçüncü yüzyıldaki Alman hükümdarı Frederick II'nin acımasız bir fikri olmuştur. Kimse çocuklarla konuşmazsa, onları hangi dili konuşacaklarını bilmek istemiştir. Birkaç yeni doğan seçmiş ve bakıcılarını eğer onlarla konuşurlarsa öldürmekle tehdit etmiştir. Frederick, çocukların hepsi öldüğü için, hangi dili konuştuklarını asla öğrenemedi. Bugün, deneylerimiz ve gözlemlerimiz, en kibar şekliyle, günahkâr Frederick'inkinden daha insanca olmasına rağmen, bebeklerin dil gelişimini hâlâ merak etmekteyiz.

Hangi dili öğrenirse öğrensin dünyanın her yerindeki bebekler dil gelişiminde benzer yolları izlemektedir. Bu gelişimde bazı anahtar yapıtaşları nelerdir?

ŞEKİL 5.13
EVRENSEL DİLCİDEN DİLE-ÖZGÜ DİNLEYİCİLİĞE: Patricia Kuhl'un araştırma laboratuarında bebekler teybe kaydedilmiş heceleri tekrar eden sesler dinlemişlerdir. Hecelerin sesleri değiştirildiğinde, bebekler hemen ayıya bakmayı öğrenmişlerdir. Bu tekniği kullanarak, Kuhl bebeklerin 6 aya kadar evrensel dilciler olduğunu, ancak daha sonraki 6 ayda dile-özgü dinleyiciler olmaktadırlar. *Kuhl'un araştırması dil kazanımının kaynağı olarak "kalıtım" ya da "çevre" görüşüne destek vermekte midir?*

Dil Seslerini Tanıma: Sözcükleri öğrenmeye başlamadan uzun bir süre önce, bebekler dilin sesleri arasından uygun ayrımlar yapabilmektedir (Sachs, 2009). Patricia Kuhl'un araştırmalarında (1993, 2000, 2007; Kuhl ve Damasio, 2009; Kuhl ve diğerleri, 2006), bebeklerin duymaları için, tüm dünya dillerinden sesler (fonemler) bir konuşmacı aracılığıyla söylenmiştir (bakınız şekil 5.13). İçinde oyuncak bir ayı olan kutu bebeğin görebileceği bir yere yerleştirilmiştir. Bir dizi benzer hece söylenmiş; sonra heceler değiştirilmiştir (örneğin, *ba ba ba ba* daha sonra *pa pa pa pa*). Bebek heceler değiştiğinde kafasını çevirirse, bebeği değişikliği fark ettiği için ödüllendirmek için, kutuda ışık yanmakta ve ayı dans ederek davul çalmaktadır.

Kuhl'un (2007) araştırması, doğumdan yaklaşık 6 aya kadar olan bebeklerin "dünyanın sakinleri" olduğunu göstermiştir: Hece hangi dilden olursa olsun, ses değiştiğinde çoğu zaman değişikliği fark etmişlerdir. Ancak ileriki 6 ayda, bebekler "kendi" dillerindeki (anne-babasının konuştuğu dil) seslerdeki değişiklikleri bile algılamakta daha iyi hale gelmekte ve kendi dillerinde önemli olmayan farklılıkları ayırt etme becerilerini zamanla kaybetmektedirler.

Bebekler sıradan konuşmayı oluşturan aralıksız ses akışından bireysel sözcüklerini bulup çıkarmaktadırlar (Jusczyk, 2000). Bunu yapmak için bebekler sözcüklerin sınırlarını bulmalıdırlar (nerede bitip başladığı); bu bebekler için çok zordur çünkü yetişkinler konuşurken sözcükler arasında duraklama yapmazlar . Yine de, 8 aylıkken bebekler sözcüklerin sınırlarını algılamaya başlamaktadırlar. Örneğin, bir çalışmada, 8 aylık bebekler *gıgık kuşu* ve *piton* gibi alışılmadık sözcükler içeren hikâyeler dinlemiştir (Jusczyk ve Hohne, 1997). İki hafta sonra, araştırmacılar bebek-

leri biri hikâyedeki sözcüklerden oluşan, diğeri hikâyede yer almayan ve bebekler için yeni olan sözcüklerden oluşan iki sözcük listesiyle test etmiştir. Bebekler yeni sözcüklere göre tanıdık sözcükleri ortalama bir saniye daha uzun dinlemişlerdir.

Çocuklar ilk sözcüklerini söylemeden çok önce bir dizi sesler ve jestler üretirler. *Ortalama olarak bebekler hangi yaşta farklı türden sesler ve jestler üretmeye başlarlar?*

Babıldama ve Diğer Seslendirmeler: Bebekler anlaşılabilir sözcüklerle konuşmadan uzun süre önce birçok seslendirme meydana getirmektedirler (Sachs, 2009). Bu ilk seslendirmelerin işlevleri, ses çıkarmayı pratik yapmak, iletişim kurmak ve dikkat çekmektir (Lock, 2004). Bebeklerin sesleri ilk yıl boyunca aşağıdaki sıradan geçmektedir:

- *Ağlama:* Bebekler doğumda bile ağlamaktadır. Ağlama rahatsızlığı işaret etmektedir ancak 6. bölümde ele alacağımız gibi farklı şeyleri gösteren ağlama çeşitleri vardır.
- *Cıvıldama:* Bebekler yaklaşık 2-4 aylıkken ilk kez cıvıldamaktadırlar (Menn ve Stoe- Gannon, 2009). Bu çağıltı sesleri, gırtlağın arka tarafında yapılmaktadır ve genellikle bakıcıyla olan etkileşim sırasındaki hoşnutluğu ifade etmektedir.
- *Babıldama:* İlk yılın ortalarında, bebekler babıldamaktadırlar - yani, "ba, ba, ba, ba" gibi ünlü-ünsüz bileşimlerinden oluşan dizileri oluşturmaktadırlar.

Jestler: Bebekler yaklaşık 8-12 aylıkken göstermek ya da işaret etmek gibi jestlerini kullanmaya başlamaktadırlar. Bir şeyin arkasından el sallayabilmekte, "evet" anlamında kafasını eğmekte, daha çok süt istemek için boş fincanı gösterebilmekte ve ilgiyi ona çekmek için köpeği işaret edebilmektedir. Bebeklerin yiyecek/içeceği işaret etmek için dudaklarını şapırdatmaları gibi, ilk jestlerden bazıları semboliktir. Bazı dil uzmanları tarafından işaret etme, dilin sosyal yönlerinin önemli bir belirtisi olarak düşünülmektedir ve bu gelişimsel sırayı izlemektedir: yetişkinin bakışını kontrol etmeksizin işaret etmekten, bir nesneyi bir yetişkine bakarak işaret etmeye kadar (Goldin-Meadow, 2010; Rowe ve Goldin-Meadow, 2009a). İşaretle gösterme eksikliği, bebeğin iletişim sistemindeki problemlerin belirgin bir işaretidir. Örneğin, işaret etme başarısızlığı pek çok otizmli çocuğun ayırt edici özelliğidir.

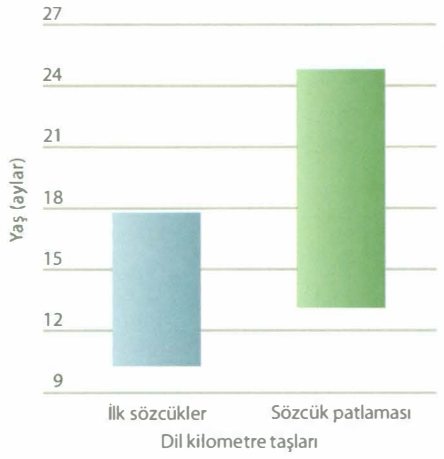
Yakın zamanlarda yapılan bir çalışma, sosyo-ekonomik düzeyi (SED) yüksek olan ailelerdeki anne-babaların 14 aylık bebekleriyle iletişim kurarken daha çok jest kullanmaya eğilimli olduklarını saptamıştır (Rowe ve Goldin-Meadow, 2009a). Daha da fazlası, yüksek SED'li ailelerdeki bebeklerin 14 aylıkken jest kullanması, 54 aylıkken daha geniş sözcük dağarcığına sahip olmalarıyla ilişkilendirilmiştir.

İlk Sözcükler: Çocuklar ilk sözcüklerini konuşmadan önce onları anlamaktadırlar (Pan ve Uccelli, 2009). 5 aylık bebekler, biri söylediğinde kendi isimlerini tanımaktadırlar. Ortalama olarak, yaklaşık 13 aylık bir bebek 50 civarında sözcüğü anlamaktadır ancak bu sözcükleri yaklaşık 18 aylık oluncaya kadar söyleyememektedir (Menyuk, Liebergott ve Schultz, 1995). Bundan dolayı, bebeklikte *alıcı kelime dağarcığı* (bebeğin anladığı sözcükler), *konuşma dağarcığını* (çocuğun kullandığı sözcükler) fazlasıyla geçmektedir.

Bir çocuğun ilk sözcükleri, önemli insanları (*baba*), tanıdık hayvanları (*kedi*), araçları (*araba*), oyuncakları (*top*), yiyecekleri (*süt*), organları (*göz*), kıyafetleri (*şapka*), ev gereçlerini (*saat*), selamlama ifadelerini (*baybay*) isimlendiren sözcüklerden oluşmaktadır. Bunlar 50 yıl önceki bebeklerin ilk sözcükleriydi ve bugün de bebeklerin ilk sözcükleridir. Çocuklar sıklıkla tek bir sözcükle çeşitli niyetlerini ifade etmektedirler; "kurabiye", "bu bir kurabiye" ya da "kurabiye istiyorum" anlamına gelebilmektedir.

Bebeklerin sözlü kelime dağarcıkları ilk sözcüklerini söylediklerinde hızla artmaktadır (Pan ve Uccelli, 2009). Ortalama 18 aylık bir bebek 50 civarında sözcük konuşabilmektedir ancak 2 yaşında yaklaşık 200 sözcük konuşabilmektedir.

Bir bebeğin ilk kelimeleri öğrenmesinin karakteristik özellikleri nelerdir?



ŞEKİL 5.14

DİL KİLOMETRE TAŞLARINDA ÇEŞİTLİLİK: *Bu kilometre taşlarının zamanlamasındaki çeşitlilik için olası açıklamalar nelerdir?*

Aşağı yukarı 18 aylıkken başlayan kelime dağarcığındaki bu hızlı artış *sözcük patlaması* olarak adlandırılmaktadır (Bloom, Lifter ve Broughton, 1985).

Bebeğin ilk sözcüğünü söyleme zamanı gibi sözcük patlamasının da zamanı değişebilmektedir (Lieven, 2008). Şekil 5.14 çocukta bu iki dil dönüm noktası aralıklarını göstermektedir. Bu çocuklar ilk sözcüklerini ortalama olarak 13 aylıkken söylemişler; 19 aylıkken de sözcük patlaması yaşamışlardır. Yine de, çocukların her birinin, ilk sözcüğü söyleme yaşı, 10 dan 17 aylığa kadar değişirken, sözcük patlaması yaşı 13'ten 25 aylığa kadar değişebilmektedir.

Çocuklar bazen kullandıkları sözcüklerin anlamlarını genişletmekte ya da daraltmaktadırlar (Woodward ve Markman, 1998). *Anlam genişlemesi* sözcüğün anlamına uygun olmayan nesneler için o sözcüğü kullanma eğilimidir. Örneğin, çocuklar ilk başta *"baba"* sözcüğüne yalnızca "baba" için değil diğer adamlar, yabancılar ve erkek çocuklar için kullanmaktadır. *Anlam daralması* bir sözcüğü zar zor kullanma eğilimidir; çocuklar ilgili bir olay ya da nesneyi isimlendirmede uygun sözcüğü kullanmadıklarında meydana gelmektedir. Örneğin, bir çocuk *oğlan* sözcüğünü 5 yaşındaki komşusunu tanımlamada kullanabilmekte ancak erkek bir bebeği ya da 9 yaşındaki bir erkeği tanımlamakta kullanmayabilmektedir.

İki Sözcüklü İfadeler: Çocuklar 18-24 aylık olduklarında, genellikle iki sözcüklü ifadeleri dile getirebilmektedirler. Sadece İki sözcükle anlamını iletmek için, çocuklar aşırı derecede jest, tonlama ve bağlama güvenmektedirler. Çocukların iki sözcüklü ifadelerle iletişim kurabildikleri anlam zenginliği aşağıdaki gibidir (Slobin, 1972):

- Tanımlama: "Köpeğe bak"
- Yer Belirleme: "Kitap orada"
- Tekrarlama: "Çok süt"
- Olumsuzlama: " Kurt değil"
- Sahiplik : "Benim şekerim"
- Niteleme: "Büyük araba"
- Eylemi yapan kişi: "Anne yürü"
- Eylem-doğrudan nesne: " Sana vur"
- Eylem dolaylı nesne: " Babaya ver"
- Eylem-aracı: "Kes bıçak"
- Soru: " Top nerede?"

Dünyanın her yerinde çoğu küçük çocuk ortalama olarak 18-24 aylık arasında iki sözcüklü ifadeleri kullanmayı öğrenirler. *Bu iki sözcüklü ifadelerin örnekleri nelerdir?*

Bunlar, birinci dili İngilizce, Almanca, Rusça, Fince, Türkçe ve Samoaca olan çocukların örnekleridir.

İki sözcüklü ifadelerin konuşmanın birçok bölümünü görmezden geldiğini ve önemli derecede az ama öz olduğuna dikkat ediniz. Aslında, her dilde, bir çocuğun ilk sözcük birleştirmelerinin ekonomik niteliği vardır; onlar telgrafiktir. **Telgrafik konuşma,** artikeller, yardımcı fiil ya da diğer bağlaçlar gibi dilbilgisel işaretlerin olmadığı, kısa ve öz sözcüklerin kullanımıdır. Telgrafik konuşma, iki sözcükle sınırlı değildir. "Anne dondurma ver" ve "Anne Tommy'e dondurma ver" de telgrafik konuşma örnekleridir.

BİYOLOJİK VE ÇEVRESEL ETKENLER

Bebeklikte dille ilgili birçok dönüm noktası ele aldık; şekil 5.15 bebeklerin bu aşamalara genel anlamda ne zaman ulaştıklarını yaklaşık olarak özetlemektedir. Ancak bu şaşırtıcı gelişmeyi ne sağlamaktadır? Bir şekilde dili kullanan herkes o dilin kurallarını "bilmektedir" ve sonsuz sayıda sözcük ve cümle kurma becerisine sahiptir. Bu bilgi nereden gelmektedir? Biyolojinin bir ürünü müdür? Dil öğrenilmekte ve yaşantılardan etkilenmekte midir?

Telgrafik konuşma: Artikeller, yardımcı fiiller ve diğer bağlaçlar gibi dilbilgisel işaretler olmadan kısa ve öz sözcüklerin kullanılması.

Biyolojik Etkenler: Dili konuşma ve anlama becerisi, bazı yeterlikleri olan sinir sisteminin yanı sıra, sesle ilgili (vokal) bazı donanımları da gerektirmektedir. İnsanoğlunun önceki kuşaklarının sinir sistemi ve vokal donanımı yüz binlerce ya da milyonlarca yıl boyunca değişmiştir. Sinir sistemi ve vokal yapılardaki gelişmelerle, *insanlar (homo sapiens)* konuşma geliştirmek için hayvanların homurdanma ve çığlık atmalarının ötesine geçmiştir. Hesaplamalar değişiklik gösterse de, pek çok uzman insanların çok yakın zamanlı bir edinimi yansıtan dili, yaklaşık olarak 100.000 yıl önceki evrim süresince, edindiğine inanmaktadır. Dil, insanlara diğer hayvanlar karşısında inanılmaz avantaj sağlamış ve insanın hayatta kalma şansını artırmıştır.

Bazı dil bilimcileri, dilin biyolojik bir temeli olduğunun güçlü bir kanıtı olarak bütün dünyadaki çocukların dil kazanımlarında dikkate değer benzerliklerin olduğu görüşündedir. Beynin bazı bölgelerinin dil için kullanıldığına ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Bortfeld, Fava ve Boas, 2009; Spocter ve diğerleri, 2010). Dilde gerekli iki bölge ilk olarak, beyni hasar görmüş bireylerle yapılan çalışmalarda keşfedilmiştir: Beynin sol frontal bölgesinde yer alan sözcük çıkarmada gerekli bir bölge olan **Broca bölgesi** ve dili anlamada gerekli beynin sol yarıküre bölgesinde bir bölge olan **Wernicke bölgesi** (bakınız şekil 5.16). Bu alanlardan herhangi birinde oluşan hasar, dil kaybı ya da engeli olan **afazi (söz yitimi)** türlerine neden olmaktadır. Broca alanı hasarlı olan bireyler, sözcükleri doğru biçimde söylemede zorluk yaşarlar; Wernicke bölgesi hasarlı olan bireylerin anlamaları zayıftır ve çoğunlukla akıcı ancak anlaşılmaz konuşurlar.

Dilbilimci Noam Chomsky (1957) insanların belirli bir zamanda ve belirli bir yolla, dil öğrenmeye biyolojik olarak donanımlı olduğunu öne sürmektedir. Çocukların fonoloji, söz dizimi ve anlam bilimi içeren bazı dil özellikleri ve kuralları algılamalarını sağlayan, doğuştan gelen biyolojik özel bir yetenek olan **dil edinim aracı (DEA)** ile dünyaya geldiklerini söylemektedir. Çocuklar, doğaları gereği sesleri algılama becerisine sahiptirler, nasıl çoğul yapacakları ve soru soracakları gibi kuralları izlemektedirler.

Chomsky'nin DEA'sı beynin fiziksel bir bölümü değildir, kuramsal bir yapıdır. DEA'nın varlığına ilişkin bulgular var mıdır? DEA kavramını savunanlar, iyi şekillendirilmiş bir girdi olmadığında bile çocukların dil oluşturmalarının bir kanıtı olan dillerdeki ve kültürlerde ve dilin biyolojik alt katmanlarında dil aşamalarının değişmezliğinden söz etmektedir. Ancak, göreceğimiz gibi, eleştirmenler bebeklerin DEA gibi bir şeye sahip olsalar bile, bunun tüm dil edinim hikâyesini açıklayamayacağını öne sürmektedir.

Çevresel Etkenler: Onlarca yıl önce, davranışçılar Chomsky'nin tezine karşı çıkmış ve dilin pekiştirmeyle edinilen tepkiler zincirinden başka bir şey olmadığını öne sürmüşlerdir (Skinner, 1957). Bir bebek "an-ne" dediğinde anne bebeği kucaklayarak ve ona gülümseyerek ödüllendirir; bebek daha çok "anne" der. Davranışçılar, dilin azar azar oluşturulduğunu söylemiştir. Davranışçılara göre, dil, piyano çalmak ya da dans etmek gibi öğrenilmesi karmaşık bir beceridir.

Tipik Yaş	Dil Dönüm Noktası
Doğum	Ağlama
2 - 4 aylık	Cıvıldama
5 aylık	İlk sözcükler anlar
6 aylık	Babıldama başlar
7 - 11 aylar	Evrensel dilciden dile-özgü dinleyiciye doğru değişir
8 - 12 aylar	İşaret etme ve gösterme gibi jestler kullanılır Kelimeleri kavramaya başlar
13 aylık	İlk sözcükler söylenir
18 aylık	Sözcük patlaması yaşanır
18 - 24 aylık	İki sözcüklü ifadeler kullanılır Sözcükleri anlamada hızlı bir gelişim taşanır

ŞEKİL **5.15**

BEBEKLİKTE BAZI DİL DÖNÜM NOKTALARI: Bebeklerin dil girdilerindeki çok büyük çeşitliliğe rağmen, dünyanın her yerinde konuşmayı öğrenirken benzer bir yol izlerler.

gelişimle **bağlantı**

Dil: Dilin büyük çoğunluğu beynin sol yarıküresinde işlemlenir. 4. Bölüm, s. 114.

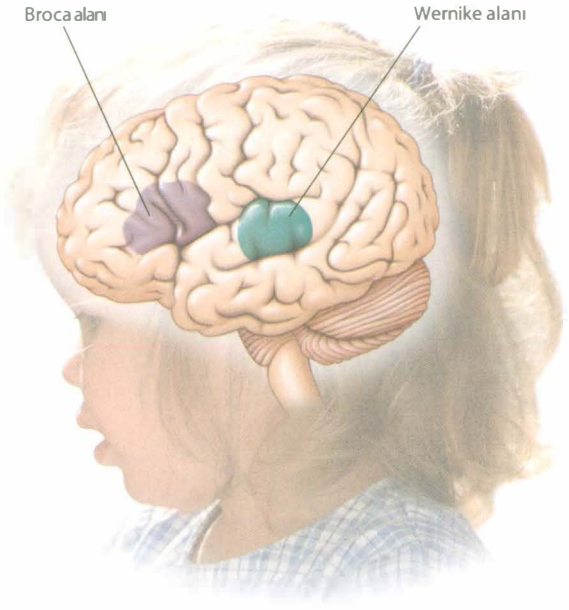
Şempanzeler doğada, birbirlerini çağırarak, el hareketleriyle, yüz ifadeleriyle iletişim kurarlar, evrimsel psikologlar bunun gerçek dilin kökenleri olabileceğine inanırlar. *Biyolojinin dildeki rolü ne kadar güçlüdür?*

Broca alanı: Konuşma üretmeyle ilgili beynin sol frontal lobunda bulunan alan.

Wernicke alanı: Beynin sol yarıküresinde bulunan dili kavramayla ilgili alan.

Afazi: Beyin hasarıyla oluşan konuşma engeli ya da kaybı.

Dil edinim aracı (DEA): Chomsky'nin fonoloji, söz dizimi ve anlam bilimi içeren, çocuğun bir dilin kural ve özelliklerini algılamasını sağlayan biyolojik bir yeteneği tanımlar.



ŞEKİL **5.16**

BROCA ALANI VE WERNICKE ALANI: Broca alanı beynin sol yarıküresindeki frontal lobda yer almaktadır ve konuşmanın merkezidir. Wernicke alanı sol yarıkürenin temporal lobunun bir parçasıdır ve dili anlamayla ilgilidir. *Beyindeki bu alanların rolü 4. bölümde anlatılan lateralizasyonla nasıl ilişkilidir?*

ŞEKİL **5.17**

SOSYAL ETKİLEŞİM VE BABILDAMA: Bir çalışma iki grup anne ile onların 8 aylık bebeklerine odaklanmıştır (Goldstein, King, & West, 2003). Birinci grup anneye bebekleri babıldadıktan ve cıvıldadıktan hemen sonra onlara dokunmaları ve gülümsemeleri söylenmiştir; diğer gruba da gülümsemeleri ve dokunmaları söylenmiştir ancak bebeğin çıkardığı seslerle ilişkili olmayan rastlantısal bir biçimde. Anneleri babıldamadan hemen sonra olumlu tepki veren bebeklerin "da"ve "gu" gibi konuşmaya daha benzer, daha karmaşık sesler çıkarmışlardır. İlk dil gelişiminde bakıcıların önemi burada gösterilmiştir.

Davranışçı dil öğrenme görüşünün birkaç problemi bulunmaktadır. İlki, insanların yeni cümleleri -daha önce duymadığı ya da konuşmadığı- nasıl kurduklarını açıklamamasıdır. İkincisi, çocukların öyle yapmaları pekiştirilmediğinde bile ana dillerinin söz dizimini öğrenmeleridir. Sosyal psikolog Roger Brown (1973) saatlerce anne-babaları ve çocuklarını gözlemlemiştir. Anne-babaların, doğrudan ya da açık bir biçimde, çocuklarını ödüllendirmediklerini ya da çocukların ifadelerinin söz dizimini düzeltmediklerini bulmuştur. Yani, anne-babalar "iyi", "doğru", "uygun", "yanlış" ve bunun gibi sözcükleri söylememiştir. Anne-babalar "iki ayakkabılar değil iki ayakkabı demelisin" gibi doğrudan düzeltmelerde de bulunmamışlardır. Yine de, kısaca göreceğimiz gibi, pek çok anne-baba küçük çocuklarının dil bilgisine uymayan ifadelerini ayrıntılarıyla açıklamakta ve dil bilgisel hataların çoğunu değiştirmektedirler (Clark, 2009).

Davranışçı görüş, çocukların dili nasıl edindikleri konusunda artık geçerli bir açıklama olarak görülmemektedir. Ancak birçok araştırma, çocukların dil becerilerinde çevresel yaşantıların hangi yönlerden etkili olduğunu açıklamaktadır (Berko Gleason ve Ratner, 2009). Birçok dil uzmanı; çocuğun yaşantıları, öğrenilen dil ve öğrenmenin gerçekleştiği bağlamın dil edinimi üzerinde son derece etkili olduğunu öne sürmektedir (Godfield ve Snow, 2009).

Dil sosyal bir boşlukta öğrenilmemektedir. Etkili bir biçimde iletişim kurmayı hiç öğrenmemiş, yıllarca toplumsal izolasyon içinde yaşanmış Aveyron'lu vahşi çocuğun aksine; çoğu çocuk, çok küçük yaşlarda dille içli dışlı olmaktadır (Sachs, 2009). Bakıcıların ve öğretmenlerin destek ve müdahalesi, bir çocuğun dil öğrenimini fazlasıyla kolaylaştırmaktadır (Snow ve Yang, 2006). Örneğin, bir araştırma, 8 aylık bebeklerin babıldadıktan sonra, anneleri onlara hemen gülümsediğinde ve dokunduğunda; annelerinin rastgele bir tavırlarla tepki gösterdiği zamandakinden daha karmaşık konuşmaya benzer sesler çıkardıklarını göstermiştir (Goldstein, King ve West, 2003) (Bkz. Şekil 5.17).

Micheal Tomasello (2003, 2006, 2008) küçük çocukların yoğun bir şekilde sosyal dünyalarıyla ilgili olduklarını ve bu erken gelişimlerinde diğer insanların niyetlerini anlayabildiklerini vurgulamaktadır. Onun *karşılıklı etkileşim* dil görüşü, çocukların dili belli bağlamlarda öğrendiklerini vurgulamaktadır. Örneğin, yeni yürümeye başlayan bir çocuk ve bir baba beraber bir kitaba odaklandığında, baba "minik kuşa bak" diyebilir. Bu durumda, yeni yürümeye başlayan bir çocuk bile, babasının bir şeyin ismini söylediğini anlar ve işaret ettiği yöne bakmayı bilir. Bu tür bir ortak dikkatle, çocuklar erken gelişimlerinde, dil edinmede sosyal becerilerini kullanabilmektedir (Meltzoff, Brooks, 2009); Tomasello, 2008). Son zamanlarda yapılan bir çalışma, 12-18 aylardaki ortak dikkatin 24 aylıktaki dil becerilerini yordadığını açığa çıkarmıştır (Mundy ve diğerleri, 2007).

Araştırmacılar çocuğun sözcük dağarcığı gelişiminin, ailenin sosyoekonomik düzeyi ve anne-babaların çocuklarıyla konuşma biçimleriyle ilişki olduğunu bulmuştur. Betty Hart ve Todd Risley (1995) anne-babaları meslek sahibi olan çocukların ve sosyal yardım alan anne-babaları olan çocukların dil bağlamlarını gözlemlemiştir. Meslek sahibi anne-babalarla karşılaştırıldığında, yardım alan anne-babalar çocuklarıyla daha az konuşmuş, geçmiş olaylardan daha az bahsetmiş ve daha az ayrıntıya girmişlerdir. Şekil 5.8'de belirtildiği gibi, 36 aylıkken, meslek sahibi anne-babaların çocukları, yardım alan anne-babaların çocuklarından çok daha geniş bir sözcük dağarcığına sahip olmuşlardır.

Diğer araştırmalar, annelerin bebekleriyle ne kadar konuştukları ile bebeklerin sözcük dağarcıklarını ilişkilendirmiştir. Örneğin, Janellen Huttenlocher ve arkadaşlarının (1991) yaptığı bir çalışmada, annelerinin

onlarla daha sıklıkla konuştuğu bebekler, önemli derecede daha geniş sözcük dağarcığına sahip olmuştur. İkinci doğum günlerinde, sözcük dağarcığı farklılıkları oldukça önemli çıkmıştır.

Yine de, düşük gelirli ailelerde yaşayan 1-3 yaş arasındaki çocuklarla yapılan bir çalışma, annenin konuşmasının, çocuğun sözcük dağarcığı gelişiminin en iyi yordayıcısı olmadığını bulmuştur (Pan ve diğerleri, 2005). Bundan çok, çocukların sözcük dağarcığı gelişiminin daha iyi yordayıcıları, annenin dili ve okuma-yazma becerileri ile annelerin çok sayıda farklı sözcük kullanımları olmuştur. Örneğin, anneler çocuklarıyla konuşurken daha çeşitli sözcükler kullandıklarında, bu durum çocuklarının sözcük dağarcığı için faydalı olmuştur, ancak çocuklarının sözcük dağarcıkları, annelerin çocuklarıyla toplam konuşma miktarıyla ilişkili olmamıştır. Aynı zamanda, sıklıkla işaret jestleri kullanan annelerin, daha geniş sözcük dağarcığına sahip çocukları olmuştur. İşaret etme, genellikle konuşmayla uyum içinde gerçekleşmektedir ve annelerinin çocuklarına söylediklerinin anlamını genişletmektedir.

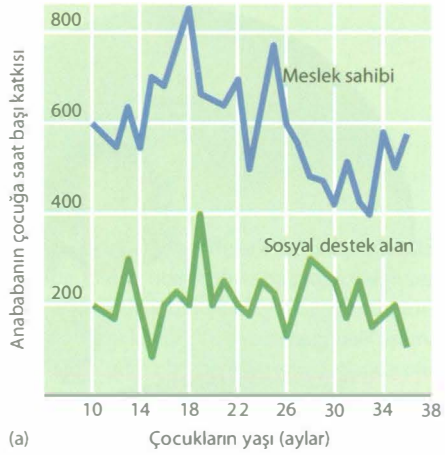
Bu araştırmalar ve diğerleri (Erken Çocuk Bakım Araştırmaları Ağı, 2005) erken konuşma girdisi ve eksikliğinin çocuğun dil becerilerin gelişiminde etkisi olduğunu göstermektedir. Küçük çocuğun dilsel çevresinin ilgi çekici bileşenlerinden biri, basit sözcük ve cümlelerle, normalden daha yüksek bir ses perdesindeki konuşma dili olan **çocuk yönelimli konuşmadır (bebeksi konuşma)** (Clark, 2009; Zangl ve Mills, 2007). Bebek olmadığında çocuk yönelimli konuşmayı kullanmak zordur, ancak annebabalar bebekle konuşmaya başladıklarında buna geçmektedirler. Bunların çoğu, otomatik ve çoğu anne babanın yaparken farkında olmadığı şeylerdir. 4 yaşındakiler bile, 2 yaşındakilerle 4 yaşındakilerle konuştuklarından daha basit yollarla konuşmaktadırlar. Çocuk yönelimli konuşmanın bebeğin dikkatini çekme ve iletişimi sürdürmede önemli işlevi vardır (Jaswal ve Fernald, 2007). Yetişkinler sıklıkla çocuğun dil edinimini iyileştirmek için, başka kelimelerle ifade etme, genişletme ve etiketlemeyi içeren başka stratejiler kullanmaktadırlar: *Başka kelimelerle ifade etme*, ya bir soruya dönüştürerek ya da çocuğun olgunlaşmamış ifadelerini tam anlamıyla dilbilgisi kurallarına uygun şekilde tekrar belirterek, çocuğun söylediklerini başka bir şekilde ifade etmektir. Örneğin, çocuk "köpek havlıyor" derse, yetişkin "köpek ne zaman havlıyor?" sorusunu sorarak karşılık verebilir. Etkili başka kelimelerle ifade etme, çocuğun ilgisini çekmeyi ve daha sonra bu ilgiyi ayrıntılandırmasını sağlamaktadır.

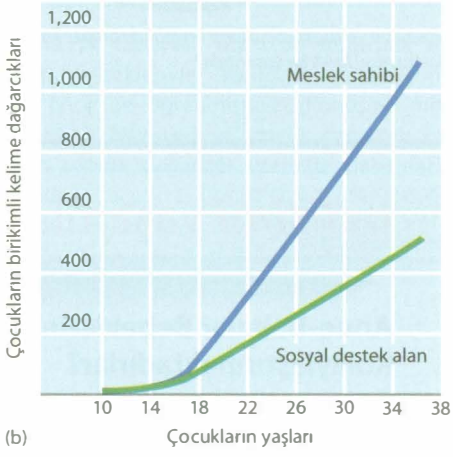
- *Genişletme*, çocuğun söylediklerini dilsel olarak daha gelişmiş/entelektüel bir şekilde tekrar ifade etmektir. Örneğin, çocuk "Köpekçik ye" derse anne babası "evet, köpekçik yiyor" diye cevaplar.
- *Etiketleme*, nesnelerin isimlerini belirlemektir. Küçük çocuklardan durmadan nesnelerin isimlerini belirlemeleri istenmektedir. Roger Brown (1958) bunu orijinal sözcük oyunu olarak adlandırmıştır ve bir çocuğun erken dönemdeki sözcük dağarcığının çoğunun, bunu yetişkinin nesnelerle uyuşan sözcükleri belirleme baskısıyla oluşturulduğunu belirtmiştir.

Anne babalar bu stratejileri doğal olarak ve anlamlı konuşmalarda kullanmaktadırlar. Anababalar, çocuklarına konuşmayı öğretmek için, yavaş dil öğrenen çocuklarda bile, belirli bir yöntem kullanmaya gereksinim duymamaktadır. Çocuklar, genellikle anne babaların, o anda çocuğun ilgilendiği şeyler hakkında konuşarak çocuğun izinden gitmelerinden ve çocukların işleyecekleri bilgileri sağlamalarından faydalanmaktadırlar. Çocuklar bilgiyi almaya hazır değillerse bunu size söylemeleri (belki başka tarafa yönelerek) olasıdır. Bundan dolayı, çocuğa daha fazla bilgi vermek, her zaman daha iyi değildir.

Dil gelişimini teşvik etmede, alıştırma ve uygulamanın temel olmadığını hatırlayınız. Dil gelişimi taklit ve pekiştirmenin basit bir taklidi değildir.

Bebekler, yeni yürümeye başlayan çocuklar ve küçük çocuklar için, yetişkinlerin onlara ve onlarla kitap okumaları (birlikte okuma) faydalı olmaktadır (DeLoache ve Ganea, 2009; Rodriguez, Hines ve Montiel, 2008; Westerlund ve Lagerberg, 2008). Hikaye kitabı okuma, anne babalar çocuklarla tartışarak ve onları soru sormalarını ve yanıtlamalarını cesaretlendirerek metnin anlamını genişletmeleri çocuklar için özellikle faydalı olmaktadır (Barbarin ve Aikens, 2009;





ŞEKİL 5.18

MESLEK SAHİBİ OLAN VE SOSYAL DESTEK ALAN AİLELERDE DİL GİRDİSİ VE KÜÇÜK ÇOCUKLARIN SÖZCÜK GELİŞİMİ: (a) Bu çalışmada (Hart & Reisley,1995), meslek sahibi ailelerden olan anababalar küçük çocuklarıyla sosyal destek alan ailelerdeki anababalara göre daha fazla konuşmuşlardır. (b) Bütün çocuklar konuşmayı öğrenmişlerdir ancak meslek sahibi ailelerden gelen çocuklar sosyal destek alanlara göre iki kat daha geniş kelime dağarcığı üretmişlerdir. Dolayısıyla, çocuklar kreşe gitmeye başladıklarında ailelerinde zaten dikkate değer biçimde daha fazla sözcük deneyimlemiş ve sosyoekonomik bağlamlarıyla ilişkili farklı düzeylerde kelimeler üretmişlerdir. *Bu çalışma yoksulluğun sözcük gelişiminde eksikliklere mi neden olduğunu göstermektedir?*

Çocuk-yönelimli konuşma: Basit kelimeler ve cümlelerle normalden daha yüksek tonda konuşulan dil.

Bebeklerin ve küçük çocukların hayatında birlikte kitap okuma nasıl farklı bir yaşantıdır?

White-hurst ve Lonigan, 1998). Bir çalışmada, düşük gelirli ailelerdeki Amerikalı annelerin büyük bir kısmı, bebeklerine ve yeni yürümeye başlayan çocuklarına belirli bir düzende okuduklarını belirtmişlerdir (Raikes ve diğerleri, 2006). Bu çalışmada, ilk çocuklarını büyüten yüksek eğitimli Latin olmayan beyaz annelerin, bebeklerine ve yeni yürümeye başlayan çocuklarına, ilk çocuğundan sonra doğmuş çocuklarını büyüten Afrikalı Amerikan ve Latin annelere göre daha fazla kitap okudukları görülmüştür. 14-24 aylık çocuklara günlük kitap okuma, çocukların 36 aylık olduklarındaki dil gelişimi ve bilişsel gelişimiyle olumlu yönde ilişkilendirilmiştir. Anne babaların çocukların dil gelişimini iyileştirme yollarına ilişkin daha fazla okumak için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmına bakınız.

ETKİLEŞİMCİ GÖRÜŞ

Dil edinimi yalnızca biyolojiye bağlı olsaydı, Aveyronlu vahşi çocuk ve Genie (bu bölümde daha önce ele alınmıştı) zorluk çekmeden konuşmalıydı. Çocuğun deneyimleri dil edinimini etkilemektedir. Ancak, dilin çok güçlü biyolojik temellerinin olmadığını gördük. Bir köpekle ne kadar konuşursan konuş, konuşmayı öğrenmeyecektir. Tersine, çocuklar biyolojik olarak dil öğrenmeye hazırdırlar. Bütün dünya-

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Anne-Babalar Bebeklerinin ve Yeni Yürümeye Başlayan Çocuklarının Dil Gelişimini Nasıl Kolaylaştırmaktadırlar?

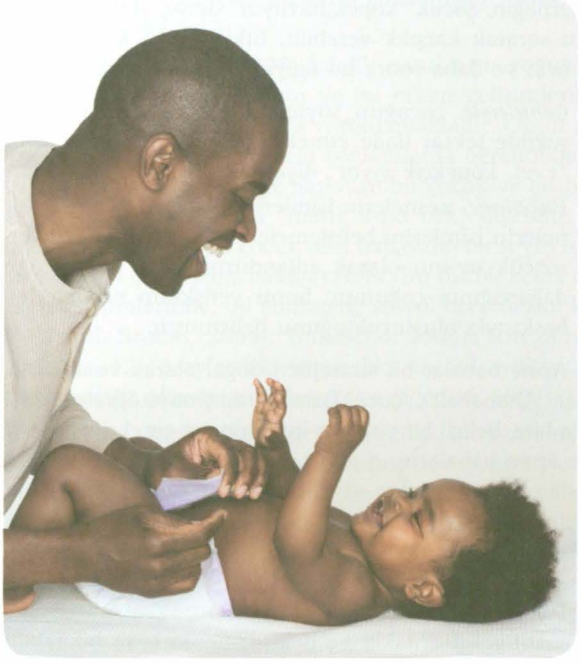
Dille Büyüme eserinde dil bilimci Naomi Baron (1992) anne-babaların çocuğunun dil gelişimini kolaylaştırmasına yardımcı olacak fikirler sunmuştur:

Bebekler

- Etkin bir konuşma eşi olun. Bebekle konuşmayı başlatın. Bebek gün boyu sürenbir bakım programındaysa, bebeğin yetişkinlerden yeterli dil uyarımı aldığından emin olun.
- Bebeksizin söylediklerinizi anlıyormuş gibi konuşun. Anne-babalar çocukların söylenilenleri anlıyormuşgibi onlara yöneldiklerinde kendini gerçekleştiren kehanet gerçekleştirebilirler. Bu süreç 4-5 yıl alabilir ancak çocuklar kendilerine sunulan dil modelini kendine uydurmak için gitgide büyümektedirler.
- Kendinizi rahat hissettiğiniz bir dil şekli kullanın. Çocuğunuzla konuşurken diğer yetişkinlerin sizi nasıl duyduğu konusunda endişelenmeyin. Çocukla konuşurken kapasiteniz değil, duygularınız daha önemlidir. Kendinizi rahat hissettiğiniz her tür bebek konuşmasını kullanın.

Yeni yürümeye başlayan çocuklar

- Etkin bir konuşma eşi olmaya devam edin: Konuşmada, tek taraflı konuşmada bile çocukla ilgilenmek, anne-babanın bir çocuğu dilsel olarak gelişmesine yardım edebilmesinde en önemli şeydir.
- Dinlemeyi unutmayın: Yeni yürümeye başlayan çocukların konuşmaları çoğunlukla yavaş ve zahmet verici (güç) olduğu için, anne babalar onların çözümleri ve düşünceleri tamin etmeye kalkışmaktadır. Süreç her ne kadar itina isteyen bir süreç olsa da, siz ne kadar acele etseniz de sabırlı olun ve çocuklarınızın kendilerini ifade etmelerine izin verin.



Anababaların bebekleriyle en başında konuşmaya başlamaları iyi bir fikirdir. En iyi dil bebeğin zihinsel olarak konuşmaya yeterli olmasından önce ortaya çıkar. *Anababaların bebekleri ve yeni yürüyen çocuklarının dilini geliştirmeye yardımcı olacak başka ilkeler nelerdir?*

gelişimi yaşamla ilişkilendir

(devamı)

- Kendinizi rahat hissettiğiniz dili kullanın, ancak çocuğunuzun dil becerileri ve ufkunu geliştirmenin yollarını da düşünün: Örneğin, uzun cümleler kullanmak problemli olmak zorunda değildir. Çocuk şiirleri kullanın. Evet "ya da "hayır" dan başka cevaplar vermelerini sağlayan sorular sorun. Etkin bir biçimde tekrar edin, genişletin ve çocuğun ifadelerini yeniden biçimlendirin. Konuşmanızda mizah kullanın.
- Onları engellemeye çalışmak yerine, çocuğunuzun kendine özgü özelliklerini düzenleyin: Pek çok çocuk sözcükleri telaffuz etmede ve onların anlaşılmasını sağlamada zorluk yaşamaktadır. Mümkün olduğunca, çocuklarınızın anlaşıldığını onlara hissettirin (anladığınızı hissettirin).
- Cinsiyet kalıpyargılarından sakının: Çocuğunuzun cinsiyetinin sizin konuşma miktarı ve şeklinizi belirlemesine izin vermeyin. Pek çok Amerikalı anne dilsel olarak kızları erkeklerden daha çok desteklemektedir ve pek çok baba çocuklarıyla annelerinin konuştuğundan daha fazla konuşmaktadır. Bilişsel olarak anne babadan gelen zenginleştirici girişimler erkeklere de kızlara da fayda sağlamaktadır.
- Normatif karşılaştırmalara karşı koyun: Çocuğunuzun belli aşamalara (ilk sözcük, ilk 50 sözcük gibi) ulaşma yaşlarının farkında olun ancak bu gelişimi diğer çocukların gelişimiyle karşılaştırmayın. Böyle sosyal karşılaştırmalar gereksiz kaygılara yol açabilmektedir.

Baron'un anne babalara ilk tavsiyesi "etkin bir konuşma eşi olmaları"dır. Annelerin bebekleriyle konuşma miktarlarına ilişkin bölümde daha önce ne öğrenmiştiniz? Konuşma miktarı ya da annelerin okuma becerileri ve sözcük dağarcığı çeşitliliklerinin bebeklerin sözcük dağarcığı üzerinde daha fazla olumlu etkisi olmakta mıdır?

daki çocuklar, dil aşamalarını yaklaşık olarak aynı zamanda ve yaklaşık olarak aynı sırada geçmektedir.

Çevresel etkenler de dil yeterliği geliştirmede çok önemlidir (Berko Gleason, 2009; Goldfield ve Snow, 2009). Anne-babalarının zengin sözel çevre sağladığı çocuklar bu durumdan pek çok yönden faydalanmaktadır. Çocuklarının söylemeye çalıştığı şeylere dikkat eden anne babalar, çocuklarının ifadelerini genişletmekte, onlara okumakta ve çevredeki eşyaları tanımlamakta ve onlara çok değerli yararlar sağlamaktadır (Berko Gleason, 2009).

Etkileşimci görüş, hem biyoloji hem de yaşantının dil gelişimine katkıda bulunmasına vurgu yapmaktadır. Dilin ne kadarının biyolojiyle belirlendiği, ne kadarının başkalarıyla olan etkileşime bağlı olduğu, dil bilimciler ve psikologlar arasında tartışma konusudur. Yine de, hepsi hem biyolojik kapasitenin hem de ilgili deneyimlerin gerekli olduğu konusunda hemfikirdir (Berko Gleason, 2009; Tomasello, 2008).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Dilin doğası ve bebeklikte nasıl geliştiğini tanımlar.

Gözden Geçir

- Dil nedir?
- Dilin kural sistemleri nelerdir?
- Dil bebeklikte nasıl gelişir?
- Dilde biyolojik ve çevresel etkiler nelerdir?
- Dil gelişimini ortaya çıkarmak için biyolojik ve çevresel etkiler ne düzeyde etkileşim gösterirler?

Bağlantı Kur

- 1. bölümde çocukların ne kadar yoksulluk yaşarlarsa fizyolojik stres belirtileri o kadar çok olduğunu öğrendiniz. Bu bölümde SED'in çocukları dil edinimi ve sözcük dağarcığı oluşturmaları üzerindeki etkisini öğrendiniz. Bu etkiler çocukların okul performansına nasıl yansır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Anababa olarak bebeğinizin dilini geliştirmek ve zekâsını geliştirmek için her gün birkaç saat bebeğinizin önünde büyük kelime kartları tutmak iyi bir fikir midir? Neden iyi ve neden iyi değil? Bu etkinlik hakkında Piaget ne söylerdi?

konu bağlantıları

Bebeklerin bilişsel gelişimlerindeki ilerlemeler onların sosyo-duygusal gelişimleriyle ilişkilidir. 6. bölümde bebeklerin kasıtlı olarak ilgilenme, amaca yönelik davranış, ortak dikkat ve iş birliği olarak insanları algılamayı içine alan, sosyal uyum sağlama ve anlamasını geliştirmeyi, öğreneceksiniz. 7. bölümde iki büyük kuramcıyı –Piaget ve Vygotsky- ve küçük çocukların düşünmelerinin ilerlemesinde nasıl önerilerde bulundukları ile ilgili okuyacaksınız. Küçük çocukların dikkatlerini sürdürmede nasıl daha yeterli olduklarını görecek; okul öncesi dönemi çocuklarının sözcük dağarcıklarının şaşırtıcı derecede genişlediğini öğrenecek ve erken çocukluk eğitimindeki çeşitlilikleri keşfedeceksiniz.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize ulaşın

1 Piaget'nin Bebek Gelişim Kuramı

ÖH1 Piaget'nin bebek gelişim kuramını özetler ve değerlendirir.

Bilişsel Süreçler

- Piaget'nin kuramında, çocuklar dünyalarına uyum sağlamak için zihinsel yapılar oluşturarak, etkin bir biçimde kendi bilişsel dünyalarını yapılandırmaktadırlar. Şemalar, bilgiyi örgütleyen eylemler ve zihinsel temsillerdir. Zihinsel şemalar (bilişsel etkinlikler) çocuklukta geliştirilirken; davranışsal şemalar (fiziksel etkinlikler) bebekliği karakterize etmektedir. Özümleme çocuklar yeni bilgiyi ele alırken varolan şemalarını kullanırken ortaya çıkmaktadır; uyma çocukların yeni bilgi karşısında şemalarını uydurmalarına karşılık gelmektedir. Örgütlemeyle, çocuklar birbirinden ayrı davranışları daha üst bir düzende, daha düzgün çalışan bilişsel sistemde gruplandırmaktadırlar. Dengelenim, Piaget'in çocukların bilişsel evreden diğerine nasıl geçtiklerini anlatmak içim öne sürdüğü bir mekanizmadır. Çocuklar dünyayı anlamaya çalışırken bilişsel çatışma yaşadıklarında, özümseme ve uymayı dengeyi sağlamak için kullanmaktadırlar. Sonuç, yeni bir düşünce evresidir. Piaget'ye göre, niteliksel olarak farklı dört düşünme evresi bulunmaktadır.

Duyu-Hareket Evresi

- Piaget'nin dört evresinden ilki olan Duyu-hareket düşünmede, bebekler algılarını fiziksel hareketlerle örgütlemekte ve eş-güdümlemektedir. Bu evre doğumdan yaklaşık 2 yaşa kadar sürmektedir. Duyu-hareket evrenin altı alt evresi vardır: Basit refleksler, ilk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler; ikincil döngüsel tepkiler; ikincil döngüsel tepkilerin eş güdümlenmesi; üçüncül döngüsel tepkiler, yenilik ve merak ve şemaların içselleştirilmesi. Bu evrenin bir temel kazanımı, bebeklerin nesneleri görmediklerinde bile onların var olmaya devam ettiklerini anlama yeterliği olan nesne sürekliliğidir. Bir başka yön, bebeklerin neden-sonucu anlamalarını içermektedir.

Piaget'in Duyu-Hareket Evresinin Değerlendirilmesi

- Piaget algısal girdiyi motor etkinliklerle eş güdümleme açısından bebek gelişimine tamamen yeni bir bakış açısı getirmiştir. Geçen onlarca yıllarda araştırmalar temelinde, Piaget'nin görüşünün revizyonu öne sürülmüştür. Örneğin, araştırmacılar sabit ve farklılaşmış algısal dünyanın Piaget'nin söylediğinden daha önce kurulduğunu ve bebeklerin kavram geliştirmeye başladığını da bulmuştur. Bebek bilişsel gelişimi açısından kalıtım-çevre meselesi tartışılmaya devam etmektedir. Spelke bebeklerin alana özgü doğuştan bilgi sistemleriyle doğduklarını ifade eden temel bilgi yaklaşımını kabul etmektedir. Eleştirmenler Spelke'nin bebeklerin ilk deneyimlerine gerekli dikkati vermediğini iddia etmektedir.

2 Öğrenme, Hatırlama ve Kavramlaştırma

ÖH2 Bebeklerin nasıl öğrendikleri, hatırladıkları ve kavramlaştırdıklarını tanımlar.

Koşullama

- Edimsel koşullama teknikleri özellikle bebeklerin algı ve algısal motor eylemlerine ilişkin bilginin akılda tutulmasını gösteren araştırmalarda faydalı olmuştur.

Dikkat

- Dikkat zihinsel kaynakların belirli bilgi üzerine odaklanmasıdır ve bebeklikte alıştırma ile yakından ilişkilidir. İlk yılda, dikkatin çoğu yönelme/araştırma türündendir, ancak sürekli dikkat de önemli olmaktadır. Alıştırma uyarana olan dikkatin azalmasına neden olan, aynı uyarıcının tekrarlanan sunumudur. Farklı bir uyarıcı sunulursa, bebek ona artan bir ilgi göstermekte ve alışkanlığın kırılması ortaya çıkmaktadır. Ortak dikkat, bebek gelişiminde özellikle bebeğin dil gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Bellek

- Bellek, bireyin bilgiyi zaman içinde koruduğu tüm durumlara aittir. 2-6 aylık bebekler algısal motor eylemlerine ilişkin bilgileri akıllarında tutabilmektedir. Yine de, pek çok uzman, bellek (bilinçli bir biçimde geçmişi hatırlama) yaşamın ilk yılının ikinci yarısına kadar ortaya çıkmadığından genellikle neyi düşündüğümüzü tartışmaktadır. İkinci yılın sonunda, uzun süreli bellek sağlam ve güvenilirdir. Beynin Hipokampüs ve frontal lobları bebeklikte açık belleğin gelişiminde gereklidir. Bebeklik ya da çocukluk anemnezi olarak bilinen- 3 yaşından önce olmuş olayları hatırlayamama - bu yaşta beynin frontal loblarının gelişmemiş olmasından kaynaklanabilmektedir.

Taklit

- Meltzoff yeni doğanların davranışlarını (dillerini çıkarma gibi) bir modelinkiyle eşleştirebildiklerini göstermiştir. Araştırması, ertelenmiş taklidin 9 ay kadar erken ortaya çıktığını da göstermektedir.

Kavram Oluşturma ve Sınıflandırma

- Kavram oluşturmanın ne zaman başladığını tam olarak bilmesek de, Mandler bebeklerin 7-9 aylık oluncaya kadar kavramsal sınıflandırmalar oluşturamadıklarını öne sürmüştür. Bebeklerin ilk algıları geniştir. Yaşamın ilk iki yılında bu geniş kavramlar, gittikçe farklılaşmaktadır.

3 Bireysel Farklılıklar ve Değerlendirme

ÖH3 Bebek ölçme araçları ve zekânın yordanmasını tartışır.

Bebek Gelişim Ölçümleri

- Gesell'in ölçeği normal bebekleri normal olmayanlardan ayırmak için pediyatristler tarafından hâlâ yaygın biçimde kullanılmaktadır; gelişimsel bir bölüm sağlamaktadır. Nancy Bayley tarafından geliştirilen Bayley Bebek Gelişim Ölçeği, bugün bebek gelişimini değerlendirmek (ölçmek) amacıyla yaygın biçimde kullanılmaktadır. Şu anki versiyonu, bayley III, beş ölçekten oluşmaktadır: bilişsel, dil, motor, sosyo-duygusal ve uyumsal. Giderek daha çok kullanılan Fagan bebek zeka testi bebeğin bilgiyi ne kadar etkili bir biçimde işlediğini değerlendirmektedir.

Zekâyı Yordama

- Gelişimsel ölçekler daha büyük çocukların ZB'lerini test etme geleneğinden ortaya çıkmıştır. Bu ölçekler ZB testlerinden daha az sözeldir. Gesell ve Bayley'den alınan puanlar ileride çocuklukta ZB puanlarının iyi birer yordayıcıları değildir. Yine de, alıştırma hızı ve alıştırmayı kırma derecesi gibi bilgi işleme ölçüleri ilerde çocukluktaki zekâyla ilişkilidir. Bebeklikteki bilişsel gelişim ve daha sonra çocukluktaki bilişsel gelişim arasında hem süreklilik hem süreksizlik vardır.

4 Dil Gelişimi

ÖH4 Dilin doğası ve bebeklikte nasıl geliştiğini tanımlar.

Dili Tanımlama

- Dil ister spontan, ister yazılı isterse imzalı olsun ya da olmasın, semboller sistemine dayalı bir iletişim şeklidir. Dil, bir topluluk tarafından kullanılan sözcüklerden ve onların değişimi ve birleşimi için kurallardan oluşmaktadır.

Dil Kural Sistemleri

- Fonoloji, kullanılan sesler ve onların nasıl birleştirilebileceğini içeren dilin ses sistemidir. Biçimbilim sözcük oluşturmada kullanılan anlam birimlerine karşılık gelmektedir. Dizin bilim uygun cümlecik ve cümleler oluşturmak için sözcükleri birleştirme şeklidir. Anlam bilim sözcüklerin ve cümlelerin anlamını içermektedir. Pragmatik, farklı bağlamlarda dilin uygun kullanımıdır.

Dil Nasıl Gelişmektedir?

- Bebeklikteki dil gelişim aşamaları ağlama (doğum), cıvıldama (1-2 ay), babıldama (6 ay), evrensel bir dilbilimci olmaktan dile özgü dinleyici olmaya geçiş (8-12 ay), jestleri kullanma (8-12 ay), sözcükleri anlama (8-12 ay), ilk sözcüğü söyleme (13 ay), sözcük patlaması (19 ay), sözcüklerin anlamanın hızlı artışı (18-24 ay) ve iki sözcüklü ifadelerinden (18-24 ay) oluşmaktadır.

Biyolojik ve Çevresel Etkenler

- Evrimci bakışa göre, evrimde dil insanlara diğer hayvanlara karşı çok önemli avantaj sağlamıştır ve hayatta kalma şansını artırmıştır. Broca'nın alanı ve Wernike'nin alanı beynin asıl yarıküresindeki dil işlemleme için önemli bölgelerdir. Chomsky, çocukların dilin temel özellik ve kurallarını algılama yetisiyle doğduğunu öne sürmektedir. Başka sözcüklerle ifade edilirse, onlar biyolojik olarak dil edinim aracıyla donatılmış ve dil öğrenmeye hazırdırlar. Davranışçı görüş --çocuklar dili pekiştirmelerin sonucunda öğrenmektedirler- desteklenmemiştir. Yetişkinler çocuk yönelimli konuşma, başka kelimelerle ifade etme, genişletme ve tanımlama ile çocukların dil edinmesine yardımcı olmaktadırlar. Çevresel etkenler evde farklı dil çevreleriyle karşı karşıya kalmanın sonucu olarak çocukların dil gelişimindeki farklılıklarla gösterilmektedir. Anne-babalar özellikle bebeğin meşgul olduğu şeyle ilgili bebekle kapsamlı olarak konuşmalıdır.

Etkileşimci Görüş

- Bugün çoğu dil araştırmacısı, her yerdeki çocukların büyük ihtimalle değil, aslında tüm çocuklar için kaçınılmaz olarak, dünyaya dil edinmelerini sağlayacak özel sosyal ve dilsel kapasitelerle geldiklerine inanmaktadır. Dilin ne kadarının biyolojik olarak belirlendiği ve ne kadarının başkalarıyla olan etkileşime dayandığı, dil bilimciler ve psikologlar arasında tartışma konusudur. Yine de, hepsi hem biyolojik kapasitenin hem de ilgili yaşantının gerekli olduğu konusunda hemfikirdirler.

anahtar **kelimeler**

A değil B hatası 151
açık bellek 158
afazi (söz yitimi) 169
anlam bilim 165
basit refleksler 149
Bayley bebek gelişim ölçekleri 162
bellek 158
biçim bilim 164
birincil döngüsel tepki 150
Broca alanı 169
çocuk yönelimli konuşma 171
dengelenme 149
dikkat 156
dil 164
dil edinim aracı 169
dizin bilim 165
duyu-hareket dönemi 149
ertelenmiş taklit 159
gelişimsel katsayı 162
ikincil döngüsel tepkiler 150
ikincil döngüsel tepkilerin eş güdümlenmesi 150
ilk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler 150
nesne sürekliliği 151
ortak dikkat 157
örgütleme 148
örtük bellek 158
özümseme 148
pragmatik 165
ses bilim164
sonsuz üretkenlik 164
şemalar 148
şemaların içselleştirilmesi 151
telgrafik konuşma 168
temel bilgi yaklaşımı 153
uyma 148
üçüncül döngüsel tepkiler, yenilik ve merak 150
Wernicke alanı 169

anahtar **kişiler**

Andrew Meltzoff 153
Arnold Gesell 162
Betty Hart and Todd Carolyn Rovee-Collier 156
Eleanor Gibson 151
Elizabeth Spelke 151
Janellen Huttenlocher 170
Jean Mandler 158
Jean Piaget 146
Karen Wynn 154
Michael Tomasello 170
Nancy Bayley 162
Naomi Baron 172
Noam Chomsky 169
Patricia Kuhl 166
Renée Baillargeon 152
Risley 170
Roger Brown 170

bölüm 6

BEBEKLİKTE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi

Öğrenme Hedefi 1 Bebeklikte duygusal ve kişilik gelişimi tartışır.

Duygusal Gelişim
Mizaç
Kişilik Gelişimi

2 Sosyal Yönelim/Anlama ve Bağlanma

Öğrenme Hedefi 2 Bebeklikte sosyal yönelim ve bağlanmanın gelişimini tanımlar.

Sosyal Yönelim/Anlama
Bağlanma ve Gelişimi
Bağlanmada Bireysel Farklılıklar
Bakım Verme Stilleri ve Bağlanma

3 Sosyal Bağlamlar

Öğrenme Hedefi 3 Sosyal bağlamların bebeklerin gelişimini nasıl etkilediğini açıklar.

Aile
Çocuk Bakımı

Giderek daha fazla sayıda baba çocuklarına bakmak için evde kalmaktadır (Lamb, 2010; O'Brien & Moss, 2010). 17 aylık Darius'u düşünün. Darius' un yazar olan babası gün boyunca ona bakmaktadır. Darius'un annesi bir peyzaj mimarı olarak hafta içi tam gün çalışmaktadır. Darius'un babası ona bakmakla büyük bir iş yapıyor. Yazılarını yazarken Darius'u yanında tutmakta ve onunla konuşmak ve oyun oynamak için çok zaman harcamaktadır. Bu etkileşimlerden her ikisinin de keyif aldıkları açıktır.

Birçok baba geçmişe göre bebekleriyle daha fazla zaman geçirmektedir.

Geçen ay Darius haftada bir gününü çocuk bakım merkezinde geçirmeye başladı. Anne ve babası, dikkatlice çok sayıda merkezi inceledikten, öğretmen ve yöneticilerle görüştükten sonra bu merkezi seçti. Anne ve babası, Darius'un akranlarıyla deneyim yaşamasını ve babaya biraz zaman kalmasını istedikleri için onu haftada bir gün bir merkeze yolladılar.

Darius'un babası gelecekte Darius'un oynayacağı küçük lig maçlarını ve onunla birlikte keyif alacağı diğer birçok aktiviteyi hayal etmektedir. Kendi babasının onunla ne kadar az zaman geçirdiğini hatırlayarak kendisini, Darius'un babasıyla büyüme deneyimi yaşamasına adadı. Darius'un annesi akşamları eve geldiğinde, onunla oldukça fazla zaman geçirmektedir. Darius hem annesi hem de babasıyla güvenli bir bağlanmaya sahiptir.

konu bağlantıları

Şimdiye kadar sadece, anne babaların hamilelik sırasındaki duyguları ve sosyal durumlarını tartıştık. Bu çerçevede anne-babanın hamilelik sürecinde neşe, beklenti, kaygı ve stres duyguları; bir annenin iyimserliğinin, karnındaki bebeği için nasıl daha az olumsuz sonuçlara yol açabildiği; doğum sonrası dönemde anne babaların duygusal ve psikolojik uyumları gibi konulara odaklanarak, bebeklerinin gelmesinden önce ve sonra anne babaların sosyal durumlarını ve duygularını tartıştık. Bu bölümde, bebeğin sosyal-duygusal gelişimini ele alacağız.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Bölüm 4 ve 5'de bebeğin nasıl algıladığını, öğrendiğini ve hatırladığını okudunuz. Bebekler aynı zamanda duygularını gösterme becerisine sahip olan ve kendilerine yakın kişilerle sosyal etkileşimi başlatan sosyal-duygusal varlıklardır. Bu bölümde ele alınacak başlıca konular, duygusal ve kişilik gelişimi, sosyal yönelim ve bağlanma; ailenin sosyal bağlamı ve çocuk bakımıdır.

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Bebeklik döneminde duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

- Duygusal Gelişim
- Mizaç
- Kişilik Gelişimi

Kısa bir süre için bile olsa bebeklerin yakınında bulunmuş bir kişi onların duygusal varlıklar olduğunu fark eder. Bebekler sadece duygularını ifade etmezler, aynı zamanda mizaçlarında da farklılık gösterirler. Bazıları utangaçtır, diğerleri ise sempatiktir. Bazıları aktiftir, diğerleri daha az aktiftir. Bu bölümde, bebeklerde duygusal ve kişilik gelişiminin bu ve diğer yönlerini ele alacağız.

Çiçekler tarumar edilir
rüzgâr tarafından
Ve rüzgâr dikkat etmez buna, ama
Yüreğin çiçeklerine
Hiçbir rüzgâr dokunamaz.

—**Yoshida Kenko**
Budist Keşiş, 14. yüzyıl

DUYGUSAL GELİŞİM

Duygu olmadan yaşamınızı düşünün. Duygu, insanları bir araya getiren bir bağ olduğu kadar yaşamın rengi ve müziğidir. Psikologlar duyguları nasıl tanımlar ve sınıflandırır? Duygular gelişim için neden önemlidir? Yaşamın ilk iki yılı boyunca duygular nasıl gelişir?

Duygular nedir? Amaçlarımıza göre duyguyu, bir kişinin, onun için, özellikle iyi oluşunda önemli olan bir durum ya da etkileşim içinde olduğu zaman meydana gelen his veya duygusallık olarak tanımlayacağız. Birçok durumda duygular, bir bireyin dünyayla iletişimini içerir. Duygu, iletişimden daha fazlasını içermekle birlikte, bebeklik döneminde, daha ön planda olan bir iletişim yönüdür (Campos, 2009).

Psikologlar birçok açıdan duyguların geniş bir sınıflandırmasını yapmışlardır, ancak neredeyse tüm sınıflandırmalar bir duyguyu ya olumlu ya da olumsuz olarak belirtir (Izard, 2009). Olumlu duygular, coşku, sevinç ve sevgiyi içerir. Olumsuz duygular ise kaygı, öfke, suçluluk ve üzüntüyü içerir.

Biyolojik ve Çevresel Etkiler Duygular hem biyolojik temellerden hem de kişinin deneyimlerinden etkilenir. Duygu için biyolojinin önemi, bir bebeğin duygusal kapasitesindeki değişikliklerde görülür (Kagan, 2010). Yaşamın erken dönemlerinde gelişen beynin bazı bölgeleri (örneğin beyin sapı, hipokampus ve amigdala gibi) sıkıntı, heyecan ve hiddet üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve hatta bebekler bile bu duyguları gösterir (Buss & Goldsmith, 2007). Fakat daha sonra bu bölümde tartıştığımız gibi, bebekler duygularını düzenleme yeteneklerini aşamalı olarak geliştirirler ve bu yeteneklerin gelişiminin, beynin diğer bölgeleri üzerinde kontrol sağlayabilen beyin kabuğunun frontal bölgelerinin yavaş yavaş olgunlaşmasına bağlı olduğu görülmektedir (Bölüm 4'de tartışıldı) (Bell, Greene & Wolfe, 2010).

Daha sonra bu bölümde tartıştığımız gibi duygular, anne baba ve bebeklerin iletişim kurduğu ilk dildir. Darius ağladığında babasının duyarlı tepkiler vermesi gibi, duygu bağlantılı karşılıklı alışverişler, bebeklerin anne babalarına bağlanma geliştirmeleri için temeller sağlar.

Japon anneler bebeklerinin ve çocuklarının duygusal gelişimini, Latin olmayan beyaz annelerden farklı olarak nasıl idare ederler?

Duygu: Bir kişinin, onun için önemli olan bir durum ya da etkileşim içinde olduğu zaman meydana gelen his veya duygulanım. Duygu, bir kişinin içinde olduğu ya da yaşadığı iletişimsel bir durumla ilgili memnuniyet ya da memnuniyetsizliği yansıtan davranış özelliğidir.

Sevinç

Üzüntü

Korku

Şaşkınlık

ŞEKİL 6.1

BEBEKLERDE FARKLI DUYGU İFADELERİ

Sosyal ilişkiler de, duyguların gelişimi ve çeşitliliği için ortam sağlar (Kopp, 2011; Thompson, 2010). Yürümeye yeni başlayan çocuklar, anne babalarının tartışmalarını duyduklarında, sıklıkla sıkıntıyla tepki verirler ve oyunlarından vazgeçerler. İyi işleyen ailelerde üyeler, birbirlerini güldürür ve çatışmaları yatıştırmak için endişeden uzak bir duygu durumu geliştirebilir. Biyolojik evrim, insanlığı duygusal olması yönünde donatmıştır, ancak ilişkiler ve kültür, duygusal deneyimlerde çeşitlilik sağlar (Thompson ve Virmani, 2010). Örneğin, araştırmacılar, Doğu Asyalı bebeklerin, Latin olmayan Beyaz bebeklere göre daha az sıklıkla ve daha az olumlu ve olumsuz duygu gösterdiklerini bulmuşlardır (Cole & Tan, 2007). Benzer şekilde, Japon anne babalar, çocuklarının olumsuz duygular yaşamasını engellemeye çalışırlar bununla birlikte Latin olmayan Beyaz annelerin ise çocukları sıkıntılı hale geldikten sonra tepki vermeleri ve daha sonra başa çıkmada onlara yardımcı olmaları daha olasıdır (Cole & Tan, 2007).

Erken Duygular: Bebek duygusal gelişimi konusunda önde gelen bir uzman olan Michael Lewis (2007, 2008), temel duygular ile öz bilinçle ilgili duygular arasında ayırım yapmaktadır. **Temel duygular**, insan ve diğer hayvanlarda mevcut olan duygulardır; bu duygular insan yavrusunun gelişimirıin ilk 6 ayı içinde görünür. Temel duygular şaşkınlık, ilgi, sevinç, kızgınlık, üzüntü, korku ve nefreti içerir (bu ilk duyguların bazılarıyla ilgili bebeklerin yüz ifadeleri içiri Bkz. Şekil 6.1). Lewis'in sınıflandırmasında, benlik bilinciyle ilgili duyguları, "ben" duygusu ve "ben" bilinçliliğini içeren öz farkındalığı gerektirir. **Öz bilinç duyguları**, kıskançlık, empati, mahcubiyet, gurur, utanma ve suçluluğu içerir, bunların büyük çoğunluğu ikinci yıl boyunca, ilk yılın ikinci yarısında bazı noktalarda ilk kez ortaya çıkar. Duygu konusundaki bazı uzmanlar, oluştuklarında başkalarıyla ilgili duygusal tepkileri içerdiği için mahcubiyet, utanma, suçluluk ve gurur gibi diğer bilinçli duyguları öz bilinç duyguları olarak isimlendirirler (Saarni ve diğerleri, 2006). Örneğin, anne babadan alınan onay, bir görevi başarıyla tamamladıklarında gurur göstermeye başlayan yürüme çağındaki çocuklarla ilişkilidir.

ŞEKİL 6.2

BU KISKANÇLIĞIN İLK İFADESİ MİDİR? Hart & Carrington (2002) tarafından yapılan bir çalışmada araştırmacılar, annelerinin, oyuncak bir bebeğe ilgi gösterdiklerini gözleyen altı aylık bebeklerin, kıskançlığın ilk görünümüne işaret edebilen, kızgınlık ve üzüntü gibi olumsuz duygular gösterdikleri sonucuna varmıştır. Ancak, Joseph Campos (2009) ve Jerome Kagan (2010) gibi duygusal gelişim uzmanları, ilk yılda kıskançlık gösterme gibi duyguların muhtemel olmadığını ileri sürmektedirler. Onlar, kıskançlık oluşmasının ilk yılda mümkün olmadığı sonucuna niçin varmaktadır?

Joseph Campos (2005) ve Michael Lewis (2007) gibi araştırmacılar, tanımladığımız duyguların bebek ve yürümeye yeni başlayan çocuklarda ilk kez ne kadar erken yılda görüldüğünü ve bunların birbirini nasıl takip ettiğini tartışmışlardır. Belirli duyguların bebekler tarafından ilk kez ne zaman gösterildiğine ilişkin tartışmaların bir göstergesi olarak kıskançlığı düşünün. Bazı araştırmacılar, kıskançlığın yaklaşık 18 aya kadar ortaya çıkmadığını iddia ederken (Lewis, 2007), bazıları da bu duygunun daha erken göründüğünü belirtir (Draghi- Lorenz, 2007; Draghi-Lorenz, Reddy, & Costall, 2001). Altı aylık bebeklerin, annelerini ya gerçek gibi bir oyuncak bebeğe ilgi gösterirken (onu kucaklamak veya hafifçe sallamak gibi) ya da bir kitaba dikkat ederken gözledikleri bir araştırma düşünün (Hart & Carrington, 2002). Anneler ilgilerini oyuncak bebeğe yönelttikleri zaman bebeklerin, kıskançlıklarının göstergesi olabilen, kızgınlık ve üzüntü gibi olumsuz duygular göstermesi daha fazla görülmüştür (Bkz. Şekil 6.2). Diğer yandan bebeklerin kızgınlık ve üzüntü duygularıyla ilgili ifadeleri, yeni bir oyuncak bebekle oynayamamanın oluşturduğu hayal kırıklığını da yansıtabilirdi. Kıskançlık gibi bir duygunun başlangıcıyla ilgili tartışmak, temel duyguları indekslemede karmaşıklık ve zorluk gösterir. Jerome Kagan (2010) gibi, bebek sosyoduygusal gelişimi konusundaki bazı uzmanlar, bebek beyninin olgunlaşmamış yapısının, ilk yılda yaşanabilen, suçluluk, gurur, umutsuzluk, utanç, empati, kıskançlık gibi düşünce gerektiren duyguları oluşturmasının olası olmadığı sonucuna varmışlardır.

Temel duygular İnsan ve diğer hayvanlarda mevcut olan ve yaşamın başlangıcında ortaya çıkan duygular; örnekleri, sevinç, kızgınlık, üzüntü, korku ve nefrettir.

Öz bilinç duyguları: Öz farkındalığı, özellikle de "ben" bilinçliliği ve duygusunu gerektiren duygular; örnekler, kıskançlık, empati ve utancı içerir.

Duygusal Anlatım ve Sosyal İlişkiler: Duygusal anlatımlar, bebeklerin ilk ilişkileriyle ilişkilidir. Bebeklerin duygularını iletebilme yeteneği, bakım verenleriyle aralarında duygusal bağın başlamasına ve onlarla düzenlenmiş etkileşimlere izin vermektedir (Thompson, 2010). Bebeklerin duygusal ifadelerine karşılık olarak sadece anne babalar duygusal ifadelerini değiştirmezler, aynı zamanda anne babalarının duygusal ifadelerine karşılık olarak bebekler de duygusal ifadelerinde değişiklikler yaparlar (Bridgett ve diğerleri, 2009). Başka bir deyişle, bu etkileşimler karşılıklı olarak düzenlenmektedir. Bu düzenleme nedeniyle, her şey yolunda gittiğinde etkileşimler, iki taraflı ya da eş zamanlı olarak tanımlanmaktadır. Duyarlı ve sorumlu anne babalar, bebekleri ister sıkıntılı isterse de mutlu şekillerde tepki versinler, bebeklerinin duygusal olarak gelişmesine yardım etmektedirler (Thompson & Newton, 2009).

Ağlamalar ve gülümsemeler, bebeklerin anne babalarıyla etkileşimde bulundukları zaman sergiledikleri iki duygusal ifadedir.

Ağlama: Ağlama, yeni doğanın dünyayla iletişim kurabilmek için sahip olduğu en önemli mekanizmadır. İlk ağlama, bebeğin akciğerlerinin havayla dolmasını sağlamaktadır. Ağlamalar aynı zamanda, yeni doğanların merkezi sinir sistemlerinin sağlığı hakkında da bilgi sağlayabilmektedir. Hatta yeni doğanlar, diğer yeni doğanların ağlamalarını duydukları zaman, olumsuz yüz ifadeleri ve ağlamalarla tepki verme eğilimindedirler (Dondi, Simion & Caltran, 1999).

Bebekler en azından üç ağlama türüne sahiptirler:

- **Temel ağlama:** Sıklıkla ağlamanın hemen ardından gelen kısa bir sessizlik, sonra ana ağlamadan bir şekilde daha yüksek tonda olan kısa bir iç çekme, sonra da bir sonraki ağlama başlamadan hemen önce diğer bir dinlenmenin olduğu ritmik bir modeldir. Bazı bebeklik dönemi uzmanları, açlığın temel ağlamayı kışkırtan koşullardan biri olduğuna inanmaktadır.
- **Kızgınlık ağlaması:** Ses tellerinden daha fazla havanın geçmesiyle gerçekleşen açlık ağlamasının bir çeşididir.
- **Acı ağlaması:** Başlangıçta ani, uzun yüksek sesli ağlama, nefes tutma ile devam eder. Acı ağlaması, yüksek şiddetli uyaran tarafından uyarılmaktadır.

Birçok yetişkin, bebeğinin ağlamasının kızgınlık ya da acıdan olup olmadığını saptayabilmektedir (Zeskind, Klein & Marshall, 1992). Anne babalar kendi bebeklerinin ağlamalarını, diğer bebeklerden ayırt edebilmektedirler.

Gülümseme: Gülümseme yeni sosyal beceri geliştirme anlamına geldiği için önemlidir ve önemli bir sosyal sinyaldir (Campos, 2009). Bebek gülümsemelerinin gücü, İngiliz araştırmacı John Bowlby (1969) tarafından ele alınmıştır: "Daha fazla ve daha iyi gülümseyen bebeğin, daha iyi sevileceğinden ve bakım göreceğinden kuşku duyabilir miyiz? Bebeklerin doğa tarafından annelerini büyüleyen ve onları köle haline getiren özelliklerle tasarlanmış olmaları, yaşamaları için bir şanstır." Bebeklerde iki tür gülümseme ayırt edilebilmektedir.

- **Refleksif gülümseme:** Dışarıdan bir uyarana karşılık olarak meydana gelmeyen bir gülümsemedir ve doğumdan sonraki ilk ay boyunca sıklıkla uyku sırasında görülmektedir.
- **Sosyal gülümseme:** Sıklıkla küçük bir bebeğin yaptığı gibi dışarıdan bir uyarana karşılık olarak meydana gelen bir gülümsemedir. Sosyal gülümseme, iki aylık kadar erken bir sürede oluşmaktadır.

Daniel Messinger (2008), bebek gülümsemesinin gelişimsel safhalarını tanımlamıştır. Doğumdan sonra ikinci aydan altıncı aya kadar, hem kendi kendilerine başlattıkları hem de başkalarının gülümsemelerine karşılık olarak verdikleri gülümsemelerde bebeklerin sosyal gülümsemeleri oldukça artmaktadır. Altıncı aydan 12. aya kadar olan dönemde, anne babalarla oynama ve oldukça keyifli etkileşimlerin ortasında meydana gelen ağız açıklığı ve Duchenne işareti diye adlandırılan göz çekikliği ile çiftleşen gülümsemelerdir (Bkz. Şekil 6.3). İkinci yılda gülümseme, anne babalarla olan olumlu koşullarda meydana gelmeye devam etmekte ve birçok durumda akranlarla etkileşim sırasında, gülümsemede artışlar meydana gelmektedir. İkinci yılda aynı zamanda, yürümeye başlayan çocuklar, özellikle anne babalarıyla olan ilişkilerinde gülümsemenin sosyal anlamının artan bir şekilde farkına varır hale gelmektedirler.

ŞEKİL **6.3**

ALTI AYLIK BİR BEBEĞİN GÜÇLÜ GÜLÜŞÜ: Bu güçlü gülümseme, Duchenne işaretini (gözler kısık) ve ağız açıklığını yansıtır.

Kim ki kendini hazza kenetler
Kanatlanmış yaşamı hırpalar,
Fakat kim ki hazzı hafifçe öper,
Sonsuzluğun günbatımında yaşar.

—**William Blake**
İngiliz yazar, 19. yüzyıl

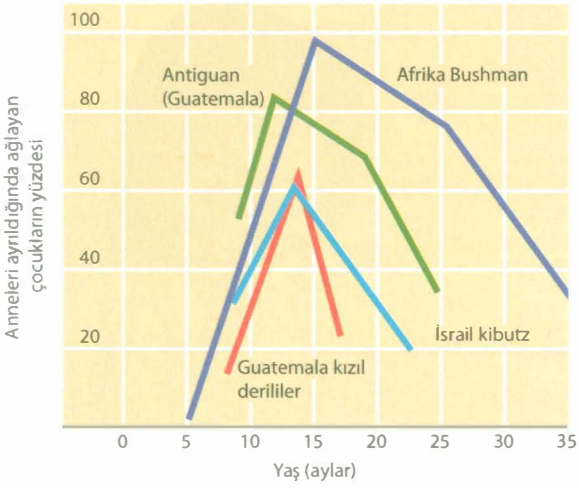
Temel ağlama: Genellikle bir ağlama, daha kısa bir sessizlik, ilk ağlamaya göre daha yüksek tonda olan kısa bir iç çekme ve sonraki ağlamaya kadar kısa bir dinlenmeden oluşan ritmik bir örüntüdür.

Kızgınlık ağlaması: Ses tellerine daha fazla havanın yüklendiği bir temel ağlama çeşidi.

Acı ağlaması: Öncesinde inleme olmaksızın, ansızın olan, başlangıçta yüksek sesli uzun ve nefes tutma ile devam eden bir ağlama.

Refleksif gülümseme: Bir dış uyarana yanıt olarak ortaya çıkmayan bir gülümseme. Doğum sonrası birinci ayda, çoğunlukla uyku sırasında görülür.

Sosyal gülümseme: Bir dış uyarana yanıt olarak ortaya çıkan gülümseme ki gelişimin erken döneminde bu uyaran çoğunlukla bir yüzdür.



ŞEKİL 6.4

DÖRT KÜLTÜRDE AYRILIK PROTESTOSU: Bu çalışmadaki her dört kültürde ayrılık protestosunun hemen hemen aynı zamanda (13-15 aylıkken) yükseldiğine dikkat edin (Kagan, Kearsley, & Zelazo, 1978). Yine de bir Afrika Bushman kültürüne ait bebeklerin yüksek bir yüzdesinin (% 100) ayrılık protestosu göstermesine karşın; Guatemala Kızılderilileri ve İsrail kibutz kültürlerindeki bebeklerde bu sadece % 60 oranında görülmüştür. *Ayrılık protestosunun bütün kültürlerde aynı zamanda yüksek görülmesi gerçeğini nasıl açıklayabiliriz?*

Yayınevinden izin alınarak basılmıştır. Infancy: Its Place in Human Development by Jerome Kagan, Richard B. Kearsley, and Philip R. Zelazo, s. 107, Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Copyright © 1978 by the President and Fellows of Harvard College.

Bebekler aynı zamanda bir nesneye gülümseyerek, onunla önceden var olan bir duygu iletişimi kurduğu ve bu gülümsemelerini sonradan bir yetişkine aktardığı beklenen gülümseme göstermektedir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, dokuz aylıkken beklenen gülümsemenin, anne babaların 2.5 yaşlarında iken çocuklarındaki sosyal yeterlik değerlendirmeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Parlade ve diğerler, 2009).

Korku: Genellikle ilk olarak 6. aylarda görülen ve yaklaşık 18. ayda doruğa ulaşan korku, bebeğin en erken duygularından bir tanesidir. Fakat istismara uğramış ve ihmal edilmiş bebekler, 3 aylık gibi erken bir zamanda da korku sergileyebilmektedir (Campos, 2005). Araştırmacılar bebek korkusunun, 6-7 yaşlarda suçluluk, empati ve düşük saldırganlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Rothbart, 2007).

Bebeğin en sık ifade ettiği korku, bebeğin yabancılardan korktuğu ve sakındığı yabancı kaygısını içerir. Yabancı kaygısı sıklıkla aşamalı olarak ortaya çıkmaktadır. İlk olarak, altı aylıkken temkinli tepkiler şeklinde belirmektedir. Dokuzuncu ayla birlikte, yabancılara olan korku sıklıkla daha yoğun olmakta, ilk yılın sonlarına doğru doruğa ulaşmakta ve sonrasında azalmaktadır (Scher & Harel, 2008).

Bütün bebekler bir yabancıyla karşı karşıya geldikleri zaman sıkıntı göstermez. Bireysel değişimlerin yanı sıra, bir bebeğin yabancı kaygısı gösterip göstermemesi, yabancının özelliğine ve sosyal bağlama da bağlıdır.

Bebekler tanıdık ortamlarda daha az yabancı kaygısı sergilerler. Örneğin bir çalışmada 10 aylık bebekler, kendi evlerinde yabancıyla karşılaştıklarında az yabancı kaygısı sergilemişler, fakat bir araştırma laboratuarında bir yabancıyla karşı karşıya geldikleri zaman daha büyük korku göstermişlerdir (Sroufe, Waters & Matas, 1974). Bu nedenle, bebeklerin kendilerini güvende hissettikleri zaman yabancı kaygısını gösterme olasılıklarının daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

Yabancının kim olduğu ve nasıl davrandığı da bebeklerde yabancı kaygısını etkilemektedir. Bebekler, yetişkin yabancılara nazaran çocuk yabancılardan daha az korkarlar. Aynı zamanda pasif, gülümsemeyen yabancılara göre arkadaşça, dışa dönük, gülümseyen yabancılara karşı da daha az korku duyarlar (Bretherton, Stolberg & Kreye, 1981).

Yabancı kaygısına ek olarak, bebekler bakım verenlerinden ayrıldıkları zamanda korku yaşarlar. Sonuç **ayrılık protestosudur**- bakım veren ayrıldığı zaman ağlama. Ayrılık protestosu bebekler tarafından ilk olarak yaklaşık 7-8 aylarda sergilenir ve yaklaşık 15 aylıkken Amerikalı bebekler arasında doruğa ulaşmıştır (Kagan, 2008). Hatta bir çalışma, dört farklı kültürde ayrılık protestosunun 13-15. aylarda doruğa ulaştığını ortaya koymuştur (Kagan, Kearsley & Zelazo, 1978). Şekil 6.4.'te gösterildiği gibi, ayrılık protestosunda bulunan bebeklerin yüzdesi kültürler arasında değişmiş fakat bebekler ortalama olarak aynı yaşta- ikinci yaşın ortalarından biraz önce en şiddetli tepkiyi göstermişlerdir.

Duygusal Düzenleme ve Başa Çıkma: Yaşamın ilk yılı boyunca, bebekler duygusal tepkilerin süresi ve şiddetini engelleme ya da azaltma becerisini aşamalı olarak geliştirir (Kopp, 2008). Bebekliğin başından itibaren, bebekler kendilerini yatıştırmak için başparmaklarını ağızlarına koyarlar. Fakat başlangıçta bebekler, çoğunlukla bakım verenlerinin bebeği uyutması, ninni söylemesi, nazikçe okşaması ve benzeri davranışlarla bebeğin duygularını yatıştırmaya yardım etmesine bağlıdırlar.

Bakım verenlerin hareketleri bebeğin duygularının nörobiyolojik düzenlemesini etkiler (Thompson, Meyers & Jochem, 2008). Bakım verenler bebeği yatıştırmakla, bebeklerin duygularını düzenlemesine ve stres hormon düzeylerinin azalmasına yardımcı olurlar (de Haan & Gunnar, 2009). Birçok gelişimci, bebeğin şiddetli, ajite olmuş ve kontrolden çıkmış bir duruma gelmeden önce, bakım verenin bebeği yatıştırmasının iyi bir strateji olduğunu vurgulamıştır (McElwain & Booth-LaForce, 2006).

Bebekliğin sonlarına doğru bebekler, uyarılmış hale geldikleri zaman, uyarılmışlıklarını azaltmak amacıyla bazen dikkatlerini yeniden yönlendirirler ya da dağıtırlar. İkinci yaştan itibaren yürümeye yeni başlayan çocuklar, duygu durumlarını ve onları hayal kırıklığına uğratan ortamı tanımlamak için dillerini kullanabilirler (Kopp, 2008). Yürümeye yeni başlayan çocuk, "Kötü hissediyorum, köpekten korktum" diyebilir. Bu tarz bir iletişim, bakım verenlerin çocukların duygularını düzenlenmesine yardımcı olabilmektedir.

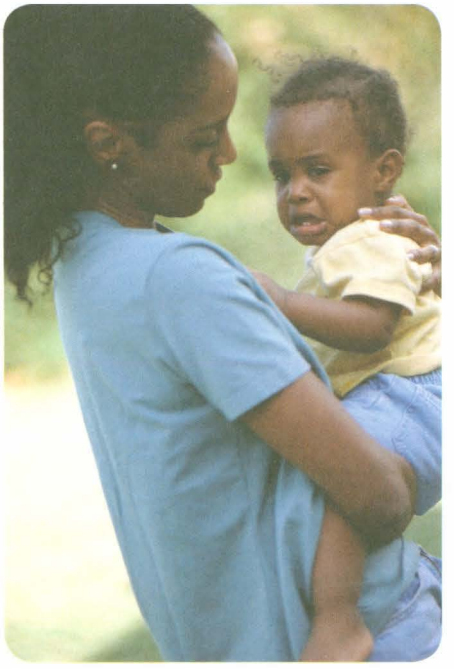
Yabancı kaygısı: Bir bebeğin yabancılarla ilgili korku ve ihtiyatlılığı; yaşamın ilk yılının ikinci yarısında ortaya çıkma eğilimindedir.

Ayrılık protestosu: Bir bebeğin, bakım vericisi ayrıldığındaki sıkıntılı ağlaması

Bağlamlar duygusal düzenlemeyi etkilemektedir (Thompson, 2010; Thompson & Yirmani, 2010). Bebekler sıklıkla yorgunluk, açlık, gün içindeki saat, çevrelerinde bulunan insanlar ve nerede olduklarından etkilenmektedirler. Bebekler, duygusal düzenleme gerektiren farklı bağlamlara uyum sağlamayı öğrenmek zorundadırlar. Ayrıca, bebekler büyüdükçe yeni ihtiyaçlar oluşmaktadır ve anne babalar beklentilerini değiştirmektedir. Örneğin anne baba altı aylık bir bebeğin restoranda bağırmasını normal karşılayabilirken, bir yaşındaki çocuk bağırmaya başladığında farklı şekilde tepki verebilir.

Yatıştırmak ya da yatıştırmamak- ağlayan bir bebeğe dikkat edilmeli ve yatıştırılmalı mı ya da bu durum bebeği şımartır mı? Yıllar önce davranışçı John Watson (1928), anne babaların bebek ağlamasına çok fazla zaman harcadıklarını tartışmıştır. Sonuç olarak, anne babaların ağlamayı ödüllendirdiklerini ve bunun oluş sıklığını arttırdığını söylemiştir. Daha yakın geçmişte davranışçı Jacob Gewirtz (1977), bakım verenin ağlamaya hızlı ve yatıştırıcı bir tepki vermesinin, ağlamayı arttırdığını bulmuştur. Buna karşılık bebeklik dönemi uzmanları Mary Ainsworth (1979) ve John Bowlby (1989), bebeğin ağlamalarına çabuk ve rahatlatıcı bir tepki vermenin, bebek ile bakım veren arasında güçlü bir bağın gelişiminde önemli bir unsur olduğuna inanmışlardır. Ainsworth'un çalışmalarından birinde, üç aylıkken ağlayan bebeklere çok hızlı tepki veren annelerin bebekleri, daha sonra yaşamın ilk yılları boyunca daha az ağlamışlardır (Bell & Ainsworth, 1972).

Bu anlaşmazlık hala, bebeğin ağlamalarına anne babaların karşılık verip vermeyeceği ya da nasıl karşılık vereceği sorusuyla ilişkilidir (Lewis & Ramsay, 1999). Bununla birlikte gelişimciler artan oranda, anne babanın, ağlayan bebeği yatıştırması gerektiğini ileri sürerek, yaşamının ilk yılında bebeğin şımartılamayacağını savunmuşlardır. Bu tepki, bebeklerin bir anlamda bakım verenlerine güven ve güvenli bağlanma geliştirmelerine yardım etmelidir.



Ağlayan bir bebeğe ilgi göstermeli ve sakinleştirmeli mi ya da bu, bebeği şımartır mı? Bebeğin yaşı, ağlama tipi ve koşulları göz önünde bulundurulmalı mı?

MİZAÇ

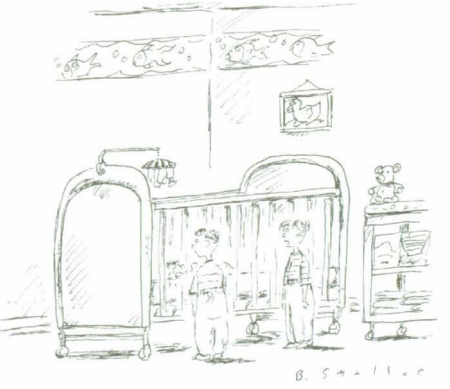
Çok fazla sinirlenir misiniz? Sizi kızdırmak ya da güldürmek çok fazla zaman alır mı? Doğumda bile, bebeklerin farklı duygusal stilleri olduğu görünmektedir. Bir bebek çoğu zaman neşeli ve mutlu; diğer bebeğin çok sık ağladığı görülmektedir. Bu eğilimler, davranış stilleri, duygular ve karakteristik yön ile tepki vermedeki bireysel farklılıkları kapsayan **mizacı** yansıtmaktadır. Duygu ile ilişkisi bakımından, mizaç, duygunun ne kadar hızlı gösterildiği, ne kadar güçlü olduğu, ne kadar sürdüğü ve sönmesinin ne kadar zaman aldığındaki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır (Campos, 2009).

Mizacı Tanımlamak ve Sınıflandırmak: Kendinizin ya da bir arkadaşınızın mizacını nasıl tanımlardınız? Araştırmacılar bireylerin mizacını farklı yollarda tanımlamış ve sınıflandırmışlardır. Burada, bu yollardan üçünü inceleyeceğiz.

Chess ve Thomas'ın Sınıflandırması: Psikiyatrist Alexander Chess ve Stelle Thomas (Chess & Thomas, 1977; Thomas & Chess, 1991) mizacın üç temel türünü tanımlamışlardır:

- **Kolay çocuk,** genellikle pozitif duygu durumundadır, bebeklikte hızlıca düzenli alışkanlıklarını oluşturur ve yeni deneyimlere kolayca uyum sağlar.
- **Zor çocuk,** olumsuzca tepki verir ve sıklıkla ağlar, düzensiz günlük alışkanlıklarla ilgilenir ve değişimi kabul etmesi yavaştır.
- **Yavaş harekete geçen çocuk,** düşük faaliyet düzeyine sahiptir, kısmen olumsuz ve düşük yoğunlukta duygu durum sergiler.

Chess ve Thomas boylamsal araştırmalarında çalıştıkları çocuklardan % 40'ının kolay, % 10'unun zor ve % 15'inin yavaş harekete geçen çocuk olarak sınıflandıklarını ortaya koymuşlardır. Çocuklardan % 35'inin bu üç örüntüden birine girmediğine dikkat edilmelidir. Araştırmacılar mizacın üç temel türünün çocukluk yılları boyunca kısmen değişmez olduğunu bulmuşlardır. Son yıllardaki bir çalışma, kolay mizaca sahip küçük çocuklara göre zor mizaca sahip çocukların, kalitesi düşük çocuk bakımı deneyimledikleri zaman daha fazla problem gösterdiklerini; iyi kalitede bakım deneyimledikleri zaman ise daha az probleme sahip olduklarını ortaya koymuştur (Pluess & Belsky, 2009).



E, sevimli, tamam ama mizacı bir araba alarmı gibi"
"Copyright © Barbara Smaller/The New Yorker Collection/ www.cartoonbank.com

Mizaç: Davranış biçimleri, duygular ve karakteristik tepki biçimlerindeki bireysel farklılıkları içerir.

Kolay çocuk: Genellikle olumlu bir ruh hali içinde olan, bebeklikte hızla düzenli alışkanlıklar oluşturan ve yeni deneyimlere kolayca uyum sağlayan çocuk.

Zor çocuk: Olumsuz tepki vermeye ve sıklıkla ağlamaya eğilim gösteren, düzensiz günlük alışkanlıklarla ilgilenen ve değişimi kabul etmesi yavaş olan çocuk.

Yavaş harekete geçen çocuk: Düşük faaliyet düzeyine sahip, kısmen olumsuz ve düşük yoğunlukta duygu durum sergileyen çocuk.

Kagan'ın Davranışsal Ketlenmesi: Mizacı sınıflandırmanın bir diğer yönü, utangaç, bastırılmış, ürkek çocuk ile sosyal, dışa dönük, cesur çocuk arasındaki farklılıklara odaklanır (Asendorph, 2008). Jerome Kagan (2002, 2008, 2010), yabancılardan (akranlar ya da yetişkinler) utanmayı, tanıdık olmayanlara karşı gösterilen ketlenme olarak tanımlanan genel mizaç kategorisinin bir özelliği olarak ele alır. Ketlenmiş çocuk 7 ila 9 ay civarlarından başlayarak, tanıdık olmayan pek çok duruma karşı öncelikle kaçınma, sıkıntı ya da bastırılmış heyecan şeklinde tepkiler verir.

Kagan ketlenmenin bebeklikten ilk çocukluk dönemine kadar önemli düzeyde değişmezlik gösterdiğini bulmuştur. Bir çalışma, yürümeye yeni başlayan çocukları aşırı derecede ketlenmiş, aşırı derecede ketlenmemiş ve orta derecedeki grup olarak sınıflamıştır (Pfeifer ve diğerleri, 2002). Takip eden 4 ve 7 yaş döneminde değerlendirmeler yapılmıştır. Önemli sayıdaki ketlenmiş çocuğun, 7 yaşında orta derecedeki gruba geçmesine rağmen, ketlenme ve ketlenme eksikliğinin sürekliliği gösterilmiştir.

Rothbart ve Bates'in Sınıflandırması: Mizaçla ilgili yeni sınıflandırmalar yapılması devam etmektedir. Mary Rothbart ve John Bates, mizaç yapısını karakterize etmek için buldukları özellikleri en iyi temsil eden üç kapsamlı boyut ileri sürmüşlerdir: Dışadönüklük/coşku, olumsuz duygusallık ve çaba harcayarak kontrol (öz-düzenleme):

- *Dışadönüklük,* "olumlu beklenti, dürtüsellik, aktivite düzeyi ve duyum arayışını" içerir (Rothbart, 2004, s. 495). Kagan'ın engellenmemiş çocukları bu kategoriye uymaktadır.
- *Olumsuz duygusallık,* "korku, engellenme, üzüntü ve rahatsızlığı" içerir. Bu çocuklar kolayca sıkıntı yaşarlar; endişelenebilir ve sıklıkla ağlayabilirler. Kagan'nın engellenmiş çocukları bu kategoriye uymaktadır.
- *Çaba harcayarak kontrol, (öz-düzenleme),* "dikkatte odaklanma ve kayma, engeli oluşturan kontrol, algısal duyarlılık ve düşük şiddetli memnuniyeti" içerir (Rothbart, 2004, s. 495). Çaba harcayarak kontrolü yüksek olan bebekler, aşırı uyarılmışlıktan kendilerini uzak tutma becerisi gösterirler ve kendilerini sakinleştirme adına stratejileri vardır. Aksine, çaba harcayarak kontrolü düşük olan çocuklar uyarılmışlıklarını kontrol etme becerisinden çoğunlukla yoksundur; kolayca ajite olurlar ve aşırı derecede duygusaldırlar.

Gelişimcilerin bebeklerin mizaçlarını sınıflandırırken izledikleri yollar hangileridir? Bebeklerle olan gözlemlerinizi temel aldığınızda hangi sınıflama size en uygun gelmektedir?

Rothbart'a (2004, s. 497) göre, "mizaçla ilgili ilk teorik modeller, olumlu ve olumsuz duygularımız ya da uyarılmışlık düzeyi gibi eğilimlerimiz tarafından yönlendirilen eylemlerimizle birlikte yaptığımız davranışlarımıza vurgu yapar". Ancak çaba harcayarak kontrol konusunda yapılan son vurgu, bireylerin stresli durumlara karşı daha bilişsel ve daha esnek bir yaklaşım gösterebileceğini savunur.

Chess ve Thomas'ın ve Rothbart ve Bates'in yaptığı mizaç sınıflamalarındaki önemli bir nokta, çocukların "zor" ya da "olumsuz duygulanım" gibi sadece tek bir mizaç boyutu altında toplanmaması gerektiğidir. Çocukların mizacını sınıflama eğilimindeki en önemli strateji, mizacın çok boyuttan oluştuğunu düşünmektir (Bates, 2008). Örneğin, bir çocuk dışadönük olabilir, düşük düzeyde duygusal olumsuzluk gösterebilir ve iyi bir öz-düzenlemeye sahip olabilir. Bir başka çocuk içedönük olabilir, düşük düzeyde duygusal olumsuzluk gösterebilir ve düşük düzeyde öz-düzenlemeye sahip olabilir.

Çaba harcayarak kontrol gibi mizaç yeteneklerinin gelişimi, bireysel farklılıkların ortaya çıkmasını sağlar (Bates, 2008). Örneğin, beynin önfrontal lobunun olgunlaşmasının herhangi bir çocuğun çaba harcayarak kontrolü geliştirmeye olan dikkatini ve bu kontrolü kazanımını ortaya çıkartması gerekirken, bazı çocuklar çaba harcayarak kontrol gösterir bazıları göstermez. Mizacın ne olduğunun temelini oluşturan da çocuklardaki bu bireysel farklılıklardır (Bates, 2008).

Biyolojik Temeller ve Deneyim: Bir çocuk belli bir mizacı nasıl kazanır? Kagan (2002, 2008, 2010), çocukların belirli bir mizaç tarzı kazanmalarını etkileyen bir

fizyolojiyi miras olarak aldıklarını savunur. Ancak, deneyim yoluyla, mizaçlarını bir dereceye kadar değiştirmeyi öğrenebilirler. Örneğin, çocuklar korkulu ve engellenmiş olmalarını etkileyen bir fizyolojiyi miras almış olabilir, ama korkularını ve engellenmişliği azaltmayı bir dereceye kadar öğrenebilir.

Biyolojik Etkiler: Fizyolojik özellikler farklı mizaçlarla ilişkilidir (Nigg ve diğerleri, 2010; Rothbart ve Bates, 2006; Schmidt & Jetha, 2009). Özellikle, engellenmiş mizaç, yüksek ve sabit kalp atışını, yüksek düzeyde kortizol hormonunu ve beynin sağ frontal lobundaki yüksek aktiviteyi içeren eşsiz (unique) fizyolojik örüntü ile ilişkilidir (Kagan, 2008, 2010). Bu örüntü, beynin yapısından biri olan ve korku ve engellenme üzerinde önemli rolü bulunan amigdalanın uyarılabilirliği ile bağlantılı olabilir.

Mizacın biyolojik temelleri üzerinde katılımın rolü nedir? İkizlerle ve evlat edinilenlerle yapılan çalışmalar, bir grup insan içerisinde, mizaç bakımından oluşan

gelişimle bağlantı

Kalıtıma Karşı Çevre. İkizlerle ve evlat edinilenlerle yapılan çalışmalar, gelişim üzerinde kalıtımın ve çevrenin etkilerini sınıflamak amacıyla kullanılmıştır. 2. Bölüm, s. 71.

Bir bebeğin mizacı kültürden kültüre değişebilir. *Anne babaların bir bebeğin mizacı hakkında neyi öğrenmeye ihtiyacı vardır?*

farklılıklar üzerinde kalıtımın belirleyici bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Buss & Goldsmith, 2007; Goldsmith, 2011). Çağdaş bakış açısına göre mizaç, biyolojik temellidir ama davranışın gelişen bir yönüdür; çocuğun kişiliğini tanımlayan kendilik algıları ve davranışsal tercihler ağı içinde bir araya gelmiş deneyimleri ile gelişir (Thompson & Goodin, 2007).

Cinsiyet, Kültür ve Mizaç: Cinsiyet, mizacın yapısını etkileyen bağlamı şekillendiren önemli bir faktör olabilir (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009). Anne babalar, bebeğin erkek ya da kız olup olmadığına bağlı olarak bebeğin mizacına farklı tepkiler verebilir. Örneğin, bir çalışmada, anneler, huzursuzluktan dolayı ağlayan erkek çocuklarına kıyasla, aynı nedenden dolayı ağlayan kızlara karşı daha duyarlı olmuştur (Crockenberg, 1986).

Benzer şekilde, bebeğin mizacına gösterilen tepki kısmen kültüre bağlı olarak da değişebilir (Gartstein ve diğerleri, 2009; Kagan 2010). Örneğin, Çin'de görülen davranışsal engellenme, Kuzey Amerika'ya oranla daha yüksek değerdedir ve araştırmacılar Çinli çocukların Kanadalı bebeklerden daha fazla engellenmiş olduklarını bulmuşlardır (Chen ve diğerleri, 1998). Mizaçtaki kültürel farklılıklar anne babaların tavırları ve davranışları ile bağlantılı bulunmuştur. Engellenmiş iki yaşındaki Kanadalı bebeklerin anneleri, bebeklerinin engellenmiş mizaçlarına karşı daha az kabul edici olmuş; Çinli anneler ise daha çok kabul edici olmuştur.

Kısacası, bebeğin çevresindeki pek çok durum, mizaç özelliklerinin direncini arttırabilir ya da azaltabilir (Bates & Pettit, 2007). Bu ilişki hakkında düşünmenin bir yolu uyum iyiliği kavramını uygulamaktır.

gelişimle **bağlantı**

Toplum ve Kültür: Kültürler arası çalışmalar, gelişimin kültüre-genel ve kültüre-özel bağlamlarını belirlemeye çalışır. 1. Bölüm, s. 11.

Uyum İyiliği ve Anababalık: **Uyum iyiliği,** çocuğun mizacı ile çocuğun başa çıkması gereken çevresel talepler arasındaki uyum anlamına gelir (Thompson, Meyer & Jochem, 2008). Yürümeye yeni başlayan iki çocuk düşünelim: Jason uzun bir zaman periyodu boyunca oturan, aktif bir çocuktur; Jack ise düzenli bir şekilde aniden yeni durumlara itilen, yavaş harekete geçen bir çocuktur. Her ikisi de kendi mizaçları ve çevresel talepler arasındaki uyum eksikliğiyle yüz yüze gelir. Uyum eksikliği, uyum problemlerini yaratabilir (Rothbart & Bates, 2006).

En azından modern Batı toplumlarında, bazı mizaç özellikleri diğer toplumlardan daha fazla anne babalık mücadelesi ortaya koyar. Çocuklar sıkıntıya olan eğilimlerini sık ağlama ve huzursuzlukla birlikte sergilediği zaman, anne babaları çocukların sıkıntısını reddeden ya da çocuğun "uslu durması" için onu zorlamaya çalışan bir tepki verebilir. Buna rağmen bir araştırmada, sıkıntıya-eğilimli bebeklerin annelerine yapılan ekstra desteğin ve eğitimin, anne-bebek etkileşiminin kalitesini geliştirdiği görülmüştür (van den Boom, 1989). Bu eğitim, annelerin çocuğa dair taleplerini değiştirmeye yardımcı olmuş, çocuk ve çevre arasındaki uyumu geliştirmiştir. Çocuğun mizacı konusunda yapılabilecek bazı olumlu anne babalık stratejileri hakkında daha fazla bilgi almak için Gelişimi Hayatla İlişkilendir bölümünü okuyabilirsiniz.

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Erikson, bireylerin insan gelişimi boyunca sekiz dönemden geçtiğini öne sürmüştür. 1. Bölüm, s. 23.

KİŞİLİK GELİŞİMİ

Duygular ve mizaç, bireylerin kalıcı kişisel özellikleri olan kişiliği şekillendiren anahtar yönlerdir. Şimdi, bebeklik dönemi boyunca sıklıkla kişilik gelişiminin merkezi olarak düşünülen özellikler olan, güven ile benlik ve bağımsızlık gelişimini inceleyelim.

Uyum iyiliği: Çocuğun mizacı ile çocuğun başa çıkması gereken çevresel talepler arasındaki uyum anlamına gelir.

Güven: Erik Erikson'a (1968) göre, yaşamın ilk yılı, gelişimin "güvene karşı güvensizlik" dönemi ile nitelendirilir. Düzenli bir yaşamı, sıcaklığı ve ana rahmindeki korumayı takiben, bebek, daha az güvenli olan bir dünya ile yüzleşir. Erikson, bebeklere

Gelişim hayatla ilişkilendir

Anababalık ve Çocuk Mizacı

Anababalıkta, mizaçla ilgili çeşitliğinin etkisi nedir? Bu soruya yönelik cevapların ister istemez spekülatif olmasına rağmen, çocukların mizacıyla ilgili olarak kullanılan en iyi anne babalık stratejilerine ilişkin olan bu sonuçlara, mizaç uzmanları Ann Sanson and Mary Rothbart (1995) tarafından ulaşılmıştır:

- Bireyselliğe saygı ve özen: İyi anababalık, çocuğun bireysel özelliklerine duyarlı olmayı içermektedir. Bir hedef, çocuğun mizacına bağlı olarak, bir çocukta belli bir şekilde gerçekleştirilirken, diğer bir çocukta başka bir şekilde gerçekleştirilebilir.
- Çocuğun çevresini yapılandırma: Kalabalık, gürültülü çevreler, bazı çocuklarda (örneğin "zor çocuk"lar) diğerlerine (örneğin "kolay çocuk"lar) nazaran, daha büyük problem haline gelebilir. Ayrıca korkan, geri çekilen bir çocuğun, yeni bağlamlar içerisine daha yavaş girmesinin faydalı olacağını da bekleyebiliriz.
- "Zor çocuk" ve anne babalıkla ilgili paket programlar: Anne babalara yönelik programlar sıklıkla, "zor" mizaca sahip çocuklar üzerine odaklanmaktadır. Bazı durumlarda "zor çocuk", Thomas ve Chess'in, olumsuz tepki veren, çoğunlukla ağlayan, düzensiz günlük rutinler yürüten ve değişikliği kabul etmek konusunda yavaş olan çocuk tanımını ifade etmektedir. Diğer durumlarda ise bu kavram, sinirli, çoğunlukla kızgınlık sergileyen, yönergeleri izleyemeyen ya da diğer bazı olumsuz özelliklere sahip bir çocuğu tanımlamak için kullanılabilmektedir. Bazı çocukların anne babalarına karşı diğerlerinden daha zor olduğunu kabul etmek çoğu kez yardımcı olmakta, belirli zor özelliklerin üstesinden nasıl gelineceğine yönelik tavsiyeler de faydalı olabilmektedir. Ancak zor olan belli bir özellik, bunun çevre ile uyumuna bağlı olmaktadır. Bir çocuğu "zor" olarak adlandırmak, kendini gerçekleştiren kehanetin tehlikesini barındırmaktadır. Bir çocuk "zor" olarak tespit edildiğinde, insanlar bu çocuğa gerçekten "zor" davranışın ortaya çıkacağı yoldan davranış gösterirler. Yakın tarihli bir çalışma, başa çıkma davranışının desteklendiği ve öz-denetim becerilerinin inşa edildiği deneyimlere erişmenin, zor mizaçlı çocuklar için faydalı olduğunu bulmuştur (Bradley & Corwyn, 2008).

Çocukları sıklıkla bağlamı incelemeden kategorilere koymaktayız (Rothbart & Bates, 2006; Saarni, 2002). Yine de bakım verenlerin, çocukların mizacını dikkate almaları gerekmektedir. Araştırma henüz özel önerilere olanak vermemektedir, ancak genelde bakım verenler (1) çocuğun bireysel özelliklerine duyarlı olmalı, (2) bu özellikleri yanıtlamakta esnek olmalı ve (3) çocuğa yönelik olumsuz etiketlemelerden kaçınmalıdır.

"Çocuğun çevresini yapılandırmaya" yönelik öneri, "uyum iyiliği" kavramı hakkında öğrendiklerinizle nasıl ilgilidir"?

tutarlı ve sıcak bir tarzda bakıldığında, bebeklerin güveni öğreneceklerini ileri sürmektedir. Bebekler, tutarlı bir zeminde iyi beslenmediğinde ve sıcak bir ortamda tutulmadığında, güvensizlik duygusunun gelişmesi mümkündür.

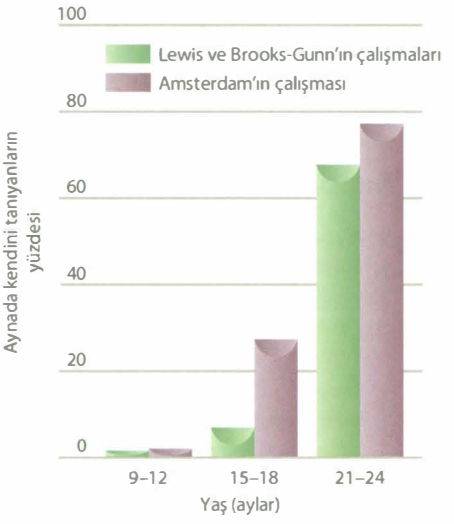
Güvensizliğe karşı güven, yaşamda ilk yıl süresince hemen çözümlenmez. Bu, olumlu ve olumsuz sonuçlara sahip olan gelişimin her ardışık evresinde tekrar ortaya çıkmaktadır. Örneğin bebekliğini güven duygusu ile bırakan bir çocuk, belki de anne babaları çatışmalı durumlar altında ayrılmışsa ya da boşanmışsa, hala daha sonraki bir evrede etkinleşen güvensizlik duygusuna sahip olabilir.

Benlik Duygusunun Gelişimi: Kişi, diğerlerinden ayrı şekilde var olduğu duygusunu ne zaman hissetmektedir? Önde gelen uzman Ross Thompson'a (2007) göre, bebeklikte benlik çalışmak aslında zordur, çünkü bebekler bize kendileriyle ilgili yaşantılarını anlatamazlar. Bebekler benliğe yönelik görüşlerini sözel olarak ifade edemezler. Yanı sıra onlar, araştırmacıların karmaşık açıklamalarını anlayamazlar.

Bebeklerin kendini tanıma görüşüne yönelik yaratıcı bir strateji, ilk olarak annenin bebeğin burnuna boya sürdüğü ayna tekniğini kullanmaktır. Daha sonra bir gözlemci, bebeğin kendi burnuna ne kadar sıklıkta dokunduğunu görmek için izlemektedir. Ardından bebek aynanın karşısına yerleştirilmekte ve gözlemci, buruna dokunmanın artıp artmadığını belirlemektedir. Bu, neden önemlidir? Artan buruna dokunma fikri, bebeğin kendisini aynada tanıdığına ve boyanın, bebeğin benlik görüşünü bozduğu dolayısıyla, boyaya dokunmaya ya da onu silmeye çalıştığına işaret etmektedir. Artan dokunma, bebeğin aynadakinin kendisi olduğunun farkına vardığını göstermektedir; ancak üzerinde boya bulunmayan gerçek benlik itibariyle bazı şeyler doğru olmamaktadır.

ŞEKİL 6.5

BEBEKLİKTE KENDİNİ TANIMANIN GELİŞİMİ: Grafik, bir yaştan daha küçük bebeklerin kendilerini aynada tanımadıklarını gösteren iki çalışmanın sonuçlarını göstermektedir. Bebeğin kendini tanıma yüzdesindeki hafif artış, 15-18. aylarda ortaya çıkmaktadır. İkinci yaşla birlikte çocukların çoğunluğu, kendilerini tanımaktadır. *Araştırmacılar bebeklerin aynada kendilerini tanıyıp tanımadıklarını niçin çalışmaktadır?*



Erikson, özerkliğe karşı utanç ve kuşkunun, yürüme yaşındaki çocukların gelişimsel temalarının bir anahtarı olduğuna inanmaktadır.

Şekil 6.5 ayna tekniğini kullanan iki inceleme sonuçlarını sergilemektedir. Araştırmacılar, bir yaşından önceki bebeklerin, kendilerini aynada tanımadıklarını bulmuştur (Amsterdam, 1968; Lewis & Brooks-Gunn, 1979). Kendini tanıma işaretleri bazı bebeklerde 15-18. aylarda görülmektedir. İki yaşına geldikleri zaman çoğu çocuklar, kendilerini aynada tanımaktadır. Özetlemek gerekirse bebekler, kendini tanıma olarak adlandırılan kendini anlama anlayışını yaklaşık olarak 18. ayda geliştirmeye başlamaktadır (Hart & Karmel, 1996; Lewis, 2005).

Ancak, aynalar tüm kültürlerde bebeklere tanıdık değildir (Rogoff, 2003). Böylece, fiziksel olarak kendini tanıma, batılı olmayan kültürlere göre batılı kültürlerde kendi tanımanın daha önemli bir işareti olabilir (Thompson & Virmani, 2010). Bu kültürel değişiklik görüşünü destekleyen bir çalışma, orta sosyo-ekonomik seviyeye sahip şehirli Alman ailelerinin, yürüme yaşındaki 18-20 aylık çocuklarında, kırsal kesimde tarımla uğraşan Kamerunlu ailelerin çocuklarına nazaran, aynadaki kendi görünüşünü tanımanın daha çok görüldüğünü ortaya koymuştur (Keller ve diğerleri, 2005).

İkinci yılın sonu ve üçüncü yılın başlarında yürüme yaşındaki çocuklar, ben duygusunu yansıtan, benlik farkındalığının diğer biçimlerini göstermektedir (Laible & Thompson, 2007; Thompson & Virmani, 2010). Örneğin onlar kendilerini, "ben büyük" ifadesiyle adlandırabilirler; duygular gibi kendi içsel yaşantılarını etiketleyebilirler; yürüme yaşındaki bir çocuk "onu ben yapacağım" dediğinde kendilerini izlerler ve eşyaların kendilerine ait olduğunu söylerler (Bates, 1990; Fasig, 2000).

Bağımsızlık: Erik Erikson (1968) bağımsızlığın, yaşamın ikinci yılında önemli bir konu olduğunu vurgulamıştır. Erikson, gelişimin ikinci evresini, özerkliğe karşı utanç ve kuşku dönemi olarak tanımlamaktadır. Özerklik, bebeğin zihinsel ve motor becerilerinin gelişmesini inşa etmektedir. Gelişimin bu noktasında bebekler sadece yürümezler, yanı sıra tırmanırlar, açarlar ve kaparlar, düşürürler, iterler ve çekerler, tutarlar ve gitmesine izin verirler. Bebekler, bu yeni başarıları ile gurur duymakta ve her şeyi kendileri yapmak istemektedirler. Bunlar tuvalette sifonu çekmek, kapalı bir paketi çekmek ya da ne yiyeceğine karar vermek gibi aktiviteler olabilir. Yürüme yaşındaki çocukların, kendi hızlarında yapmayı becerdikleri şeylerde var olan motivasyonlarını tanımak, anne babalar için önemlidir. O zaman kendi kaslarını ve dürtülerini kontrol etmeyi öğrenebilirler. Ancak bakım verenleri sabırsız olduğunda ve yürüme yaşındaki çocukları kendilerinin yapabileceği şeyleri onlar için yaptıklarında, utanç ve kuşku gelişmektedir. Her

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Bağımsızlıkla ilgili güçlü çabanın var olduğu iki önemli nokta, yaşamın ikinci yılı ve erken ergenlik yıllarıdır. 12. Bölüm, s. 389.

anne baba zaman zaman çocuğunu aceleye getirmektedir. Anne babalar tutarlı şekilde yürüme yaşındaki çocuklarını aşırı şekilde koruduklarında ya da kazaları eleştirdiklerinde (örneğin, ıslatmak, kirletmek, dökmek ya da kırmak gibi), çocuklar kendilerini ve dünyalarını kontrol etmeye yönelik becerileri hakkında fazlaca utanç ve kuşku duygusu geliştirirler. Daha sonraki bölümlerde tartıştığımız gibi Erikson, özerkliğe karşı utanç ve kuşku döneminin, kişilerin gelecekteki gelişimlerinde önemli etkilere sahip olduğunu vurgulamıştır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Bebeklikte duygusal ve kişisel gelişimini tartışır.

Gözden Geçir

- Duygular nedir? Bebeklerin duygularının doğası nedir ve bunlar nasıl değişmektedir?
- Mizaç nedir ve bebeklikte nasıl gelişmektedir?
- Bebeklikte kişiliğin bazı önemli yönleri nelerdir ve bunlar nasıl gelişmektedir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümün başlarında, bebeklerde erken hipokampus gelişiminin duygularında rol oynadığını okudunuz. Bölüm 5'te erken hipokampus gelişiminin, belirli bir bilişsel işlevle de bağlantılı olduğunu tespit ettik. Bu nedir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Mizacınızı nasıl tanımlardınız? Bu, Chess and Thomas'ın kolay, yavaş harekete geçen ya da zor şeklindeki üç stilinden birine uymakta mıdır? Kardeşleriniz varsa, sizin mizacınız onlarınkine benzer midir ya da onlarınkinden farklı mıdır?

2 Sosyal Yönelim / Anlama ve Bağlanma

ÖH2 Bebeklikte sosyal yönelim ve bağlanmanın gelişimini tanımlar.

- Sosyal Yönelim / Anlama
- Bağlanma ve Gelişimi
- Bağlanmada Bireysel Farklılıklar
- Bakım Verme Stilleri ve Bağlanma

Şimdiye kadar duyguların ve duygusal yeterliliğin, çocuklar geliştikçe nasıl değiştiğini tartıştık. Ayrıca duygusal stilin rolünü inceledik; gerçekte duyguların, yaşamımızdaki deneyimlerimizin gücünü nasıl ayarladığını gördük. Fakat duygular aynı zamanda şiirler de yazdırmaktadır. Çünkü duygular, diğerleriyle ilişkilerimizin özündedir.

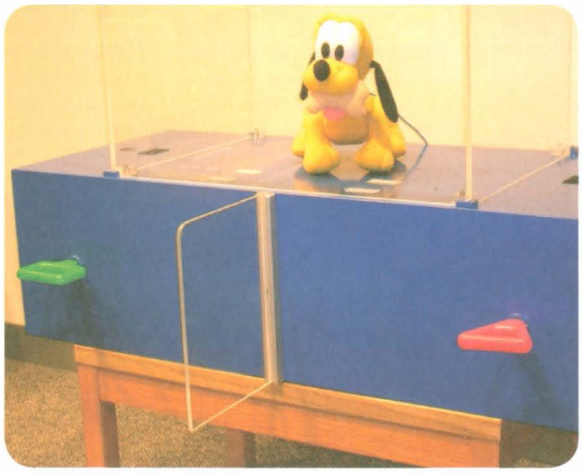
SOSYAL YÖNELİM/ANLAMA

Sosyal-duygusal varlıklar olarak bebekler, sosyal dünyaya güçlü bir ilgi göstermektedirler ve buna yönelme ve bunu anlama konusunda motivasyona sahiptirler. Daha önceki bölümlerde, bebeklerin sosyal yönelim ve anlamalarına katkıda bulunan pek çok biyolojik ve bilişsel temellerden söz edildi. Bu bölümde, araştırdığımız sosyal yönelim, hareket, niyet, hedef yönelimli davranış, iş birliği ve toplumsal referans gibi ilgili biyolojik ve bilişsel faktörlere dikkat çekeceğiz. Biyolojik, bilişsel ve sosyal süreçleri birlikte tartışmak bize, "Bu süreçler karmaşık şekilde iç içe geçmiştir" adlı Bölüm 1'de belirtilen, gelişimin önemli bir yönünü bize hatırlatmaktadır (Diamond, 2009).

gelişimle bağlantı

Yaşam Boyu Bakış Açısı: Biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçler sıklıkla, kişilerin yaşam boyu gidişatıyla bağlantılıdır. 1. Bölüm, s. 15.

Sosyal Yönelim: Gelişimlerinin başlarında bebekler, sosyal dünyaya büyülenmiştir. Bölüm 4'te bebek algısıyla ilgili kapsamlarda tartıştığımız gibi küçük bebekler, yüzlere dikkatle bakmakta ve insan sesinin tonuna uymaktadır (Ramsey-Rennels § Langlois, 2007). Daha sonra yüz ifadelerinin anlamını yorumlamada ustalaşmaktadırlar.



ŞEKİL 6.6

İŞ BİRLİĞİ GÖREVİ: İş birliği görevi, tepesinde animasyonlu bir müzikli oyuncak bulunan bir kutunun üzerindeki iki koldan oluşmaktadır. Her iki kol birden çekildiğinde bu düzenek uzaktan kontrol yoluyla gizlice harekete geçirilmektedir. Kollar tek çocuğun her ikisini birden çekemeyeceği kadar ayrı uzaklığa yerleştirilmiştir. Deneyi gerçekleştiren kişi ,"Bak, eğer kolları çekersen köpekcik şarkı söyleyecek" diyerek görevi açıklamıştır (Brownell, Ramani, & Zerwas, 2006).

Bir anne ve bebeği yüz- yüze oyun oynamaktadır. *Yüz- yüze oynama hangi yaşta başlar ve tipik olarak hangi yaşta sıklığı azalmaya başlar?*

Yüz yüze oyun, sıklıkla bebek iki-üç aylıkken, bakım veren ve bebek arasmdaki etkileşim ile başlar Yüz yüze oyunda odaklanılan sosyal etkileşim, seslendirmeleri ve jestleri içerebilir (Leppanen vk.diğerleri, 2007). Bu tip bir oyun, birçok annenin bebeklerinde olumlu bir duygu durumu oluşturma motivasyonlarının bir parçasıdır (Thompson, 2009a, b).

Bakım verici ve bebekler arasındaki bu gibi olumlu sosyal etkileşimlerin bir parçası olarak, bebekler iki-üç aylıktan itibaren, kukla gibi cansız nesnelere göre insanlara daha fazla olumlu duygular göstererek, insanlara, nesnelerden daha farklı tepki verirler, (Legerstee, 1997). Bu yaşta çoğu bebek, gülümsediklerinde ya da ses çıkardıklarında, karşısındaki kişilerden olumlu tepkiler beklerler. Bu bulgu ifadesiz yüz paradigması (still-face paradigm) olarak adlandırılan bir yöntem kullanılarak keşfedilmiştir. Burada bakıcı, bebekle yüz yüze etkileşim ve ifadesiz ya da yanıtsız kalma arasında değişken tavır sergiler (Conradt & Ablow, 2010; Johnson, 2010). İki-üç ay gibi erken dönemlerde bebekler, bakım veren durgun ve tepkisiz kaldığında, daha fazla geri çekilme, olumsuz duygular ve kendi yönelimli davranışlar gösterirler (Adamson & Frick, 2003). Yüz yüze oyunun sıklığı, bebeklerin daha hareketli hale geldiği yedi ay sonrasında azalır (Thompson, 2006). Yakın zamanda yapılan bir meta analiz, hareketsiz/durgun yüz paradigması sırasında bebeklerin daha fazla olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanım göstermesinin bir yaşındaki güvenli bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Mesman, van IJzendoorn, & Bakersman-Kranenburg, 2009).

Bebekler aynı zamanda bakım verenle yüz yüze oyunlarından başka ortamlar yoluyla da sosyal dünyayı öğrenirler (Stern, 2010; Tronick, 2010). Bebekler altı aylıkken birbirlerine karşı ilgi göstermelerine rağmen, akranlarıyla olan etkileşimleri ikinci yılın son yarısında oldukça azalır. 18-24 ay arasında çocukların, zıplama ve koşma gibi sözel olmayan eylemleri içeren taklitçi ve karşılıklı oyunları artar (Eckman & Whitehead, 1999). Yakın zamandaki bir araştırma, çekici bir oyuncağı elde etmek için bir manivelanın çekilmesini içeren basit, iş birlikçi bir görevi olan bir-iki yaşındaki çocukları temsil etmektedir (Brownell, & Ramani, & Zerwsi, 2006) (Bkz. Şekil 6.6). Bir yaşındakilerde ki herhangi bir iş birlikçi eylem, iş birlikçi olmaktan çok daha tesadüfi; iki yaşındakilerde ise hedefe ulaşmada daha aktif iş birlikçi eylem ile karakterizedir.

Hareket yeteneği: Bebekler için, özellikle yaşamlarının ikinci yılında, bağımsızlık çok önemlidir. Bebekler, emekleme, yürüme ve koşma yeteneklerini geliştirdiklerinde, sosyal dünyalarını keşfederler ve genişletirler. Bu yeni gelişen, kendinden üretilen hareki yetenekler, sosyal değiştokuşları bağımsız olarak başlatmasına izin verir (Laible & Thompson, 2007). Dördüncü bölümden hatırlanacağı gibi, bütün motor becerilerin gelişimi, sinir sistemi, bebeğin ulaşmak için motive olduğu hedef ve becerileri için çevresel desteği içeren çeşitli faktörlerin bir sonucudur (Adolph & Joh, 2009).

Bebek ve yürümeye yeni başlayan çocukların bağımsızlık arzusu, hareket becerilerinin gelişimi ile ayarlanır (Campos, 2009). Daha da önemlisi hareketin motivasyonel etkileridir (Thompson, 2008). Bebekler, yönelimli takip ile hareket etme becerisine sahip olduklarında, bu takiplerin ödülü, keşfetme ve bu becerileri geliştirmek için daha fazla çaba göstermeye yol açar.

gelişimle **bağlantı**

Biyolojik Süreçler. Dinamik sistemler görüşü, bebeklerin nasıl geliştiklerinin açıklaması olarak giderek daha fazla kabul görmektedir. 4. Bölüm, s. 127

Niyet ve Hedef Yönelimli Davranış: İnsanları, niyetli ve hedef yönelimli davranışla iç içe geçmiş olarak algılamak, önemli sosyal bilişsel bir başarıdır ve bu birinci yılın sonuna doğru ortaya çıkar (Laible & Thompson, 2007; Thompson, 2006). Ortak dikkat ve bakışları izleme, bebeğin, diğer insanların niyetlerinin olduğunu anlamasına yardımcı olur (Meltzoff & Brooks, 2009). Beşinci bölümden hatırlanacağı gibi, ortak ilgi, bakım veren ve bebeğin aynı obje ya da olaya odaklanması ile ortaya çıkar. Biz, ortak dikkatin görünen öğelerinin, yedi-sekiz ay civarında ortaya çıktığını belirtiriz; ancak 10-11 ay civarında, ortak dikkat yoğunlaşır ve bebekler bakım vere-

nin bakışlarını takip etmeye başlar. Birinci doğum günlerinde bebekler, bakım verenin ilgisini, kendi ilgilerini çeken objeye yöneltmeye başlarlar (Heimann ve diğerleri, 2006).

Sosyal Referans Alma: Bebeklikteki diğer bir önemli sosyal bilişsel başarı, diğer insanların duygularını okuma yeteneğidir (Kim, Walden & Knieps, 2010). Sosyal referans alma, belirli bir durumda nasıl davranılacağına karar vermeye yardımcı olan, diğerlerinin duygusal ipuçlarını okuma olarak tanımlanan bir terimdir. Sosyal referans almanın gelişimi, bebeklerin bir yabancıyla karşılaşmaları ya da bu kişiden korkup korkmayacaklarını bilme ihtiyacı duymaları gibi belirsiz durumları daha doğru bir şekilde yorumlamalarına yardımcı olur (Thompson, 2006). Birinci yılın sonunda, annenin yüz ifadesi –gülen ya da korkulu-, bebeğin alışık olmadığı çevreyi keşfedip keşfetmeyeceğini etkiler.

Bebekler, yaşamlarının ikinci yılında sosyal referans almada daha iyi hale gelir. Bu yaşta, eylemde bulunmadan önce anne ile kontrol etmeye eğilimlidirler; onun mutlu, kızgın ya da korkulu olup olmadığına bakarlar. Örneğin, bir araştırmada 14-22 aylık bebekler, altı-dokuz aylık bebeklere göre, belirli bir durumda nasıl davranacağı bilgisinin kaynağı olarak, annenin yüzüne bakamaya daha fazla eğilim göstermişlerdir (Walden, 1991).

Bebeklerin Sosyal Gelişmişliği ve İçgörüsü: Özetle, araştırmacılar, bebeklerin küçük yaşlardayken daha önce öngörülene kıyasla, sosyal olarak daha gelişmiş ve içgörülü olduğunu bulmuşlardır (Thompson, 2010; Tronik, 2010). Bu gelişmişlik ve sezgi, birinci doğum gününde bebeğin, diğerlerinin isteyerek motive olmuş ve hedef yönelimli eylemlerini algılamasına; bu niyetliliğe katılma ve paylaşma motivasyonlarına yansır. Bebeklerin daha ileri sosyal bilişsel becerileri, bakım verenle bağlanmaya dair farkındalığa ve bunu anlamalarına etki eder.

Sosyal referans alma nedir? Sosyal referans almadaki bazı gelişimsel değişiklikler nelerdir?

BAĞLANMA VE GELİŞİMİ

Bağlanma, iki insan arasındaki yakın duygusal bağdır. Bebek bağlanması ile ilgili kuramların eksikliği yoktur. Birinci bölümde tartışılan üç kuramcı –Freud, Erikson ve Bowlby- etkili bakış açılar önermişlerdir.

Freud, bebeklerin, oral doyum sağlayan obje veya kişiye bağlandıklarını öne sürmüştür. Birçok bebek için bu çoğunlukla onu besleyen annedir. Besleme, Freud'un düşündüğü kadar önemli midir? Harry Harlow (1958) tarafından yapılan klasik bir araştırma, bunun cevabının hayır olduğunu göstermiştir Bkz. Şekil 6.7).

Harlow, bebek maymunları doğumlarında annelerinden ayırdı; altı ay süreyle onlar vekil anneler tarafından büyütüldü. Bir vekil anne telden, diğeri ise kumaştandı. Bebek maymunların yarısı telden yapılan, yarısı kumaştan yapılan anne tarafından beslendi. Periyodik olarak, bebek maymunun tel ya da kumaş anneden her ikisiyle geçirdiği vakit hesaplandı. Hangi annenin onları beslediği gözetilmeksizin, bebek maymunlar, kumaş anne ile çok daha fazla zaman geçirdiler. Kumaş anne değil ama tel anne, beslenmeyi sağlamasına rağmen, bebek maymunlar, kumaş anne ile daha fazla vakit geçirdiler. Harlow, maymunları korkuttuğunda, kumaş anne tarafından büyütülenler, annelerine koştular ve onlara yapıştılar; tel anne tarafından büyütülenler bunu yapmadı. Annenin rahatlık sağlayıp sağlamamasının, maymunların güvenle anneye bağlanıp bağlanmadıklarını belirlediği görülmüştür. Bu araştırma net bir şekilde, beslemenin bağlanma sürecinde kritik bir unsur olmadığını göstermiştir.

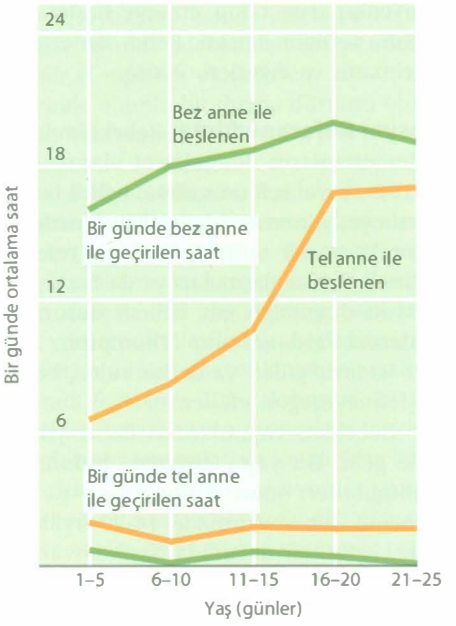
Fiziksel rahatlık, Erik Erikson'ın (1968) bebeğin gelişimi ile ilgili bakış açısında da önemli bir role sahiptir. Erikson'ın, yaşamın ilk yılının, temel güvene karşı güvensizlik dönemini temsil ettiği önerisi hatırlanmalıdır. Erikson'a (1968) göre, fiziksel rahatlık ve duyarlı bakım, bebeklerde temel güvenin yerleşmesinde anahtardır. Bebeğin güven hissi, bağlanmanın temelidir ve dünyanın bulunmak için iyi ve hoş bir yer olduğuna dair ömür boyu beklentiyi içeren basamağı düzenler.

Sosyal referans alma: Belirli bir durumda nasıl davranacağını belirlemeye yardımcı olma için diğerlerinin duygusal ipuçlarını "Okuma".

Bağlanma: İki kişi arasındaki yakın duygusal bağ.

ŞEKİL 6.7

TEL VE KUMAŞTAN YAPILMIŞ OLAN VEKİL ANNELERLE TEMAS SÜRESİ: Bebek maymunlar bez ya da tel anneden beslenip beslenmediğine bakılmaksızın, bez anne ile zaman geçirmeyi daha fazla tercih ediyorlardı. *Bu sonuçlar, Freud ve Erikson'ın kuramının bebekler hakkındaki öngörüleriyle nasıl karşılaştırılır?*



Bowlby'nin modelinde, bağlanmanın dört aşaması nedir?

İngiliz psikiyatrist John Bowlby'nin (1969, 1989) etolojik perspektifi, yaşamın birinci yılında bağlanmanın ve bakım verenin duyarlılığının önemini vurgulamıştır. Bowlby, hem bebeklerin hem de temel bakım verenlerin bağlanma davranışının ortaya çıkmasında biyolojik olarak donanımlı olduğunu iddia eder. Bebek ağlar, sarılır, mırıldanır ve güler. Sonra emekler, yürür ve annesini takip eder. Birincil sonuç, temel bakım vereni yakınında tutmaktır; uzun dönemli etki bebeğin yaşamda kalma şansının artmasıdır.

Bağlanma, birdenbire ortaya çıkmaz; bunun yerine, bebeğin insanlar için genel tercihinden temel bakım verenle ortaklığa doğru bir seri aşamada gelişir. Aşağıda, Bowlby'nin bağlanma kavramsallaştırmasına dayanan dört aşama yer almaktadır (Schaffer, 1996):

- *Birinci aşama (Doğumdan iki aya kadar):* Bebekler, bağlanmalarını, insan figürlerine yöneltirler. Yabancılar, kardeşler ve anne babalar, bebeğin gülümseme veya ağlamasını eşit bir şekilde ortaya çıkarırlar.
- *İkinci aşama (İkinci aydan yedinci aya kadar):* Bebek, tanıdık olanı tanıdık olmayandan ayırmayı öğrendiğinde bağlanma, bir figüre odaklanmaya başlar, genellikle de temel bakım verene.
- *Üçüncü aşama (Yedinci aydan 24. aya kadar):* Spesifik bağlanmalar gelişir. Hareki becerilerin artmasıyla birlikte bebekler, anne ya da baba gibi düzenli bakım verenleriyle iletişimi ararlar.
- *Dördüncü aşama: (24 ayın üzerinde):* Çocuklar, başkalarının duygu, hedef ve planlarının farkında olmaya başlarlar ve eylemlerini biçimlendirirken bunu dikkate almaya başlarlar.

Yabancı ortam: Önceden belirlenmiş bir sırada, bebeğin, bakım verici ve yabancı bir yetişkinle tanışma, ayrılma ve yeniden bir araya gelmeyle ilgili bir dizi hareketi gerektiren, bebek bağlanmasıyla ilgili gözlemsel bir ölçüm.

Güvenli bağlanan bebekler: Çevreyi keşfetmek için bakım vericilerini güvenlik üssü olarak kullanan bebekler.

Güvensiz kaçınan bebekler: Bakım vericiden kaçınarak güvensizlik gösteren bebekler.

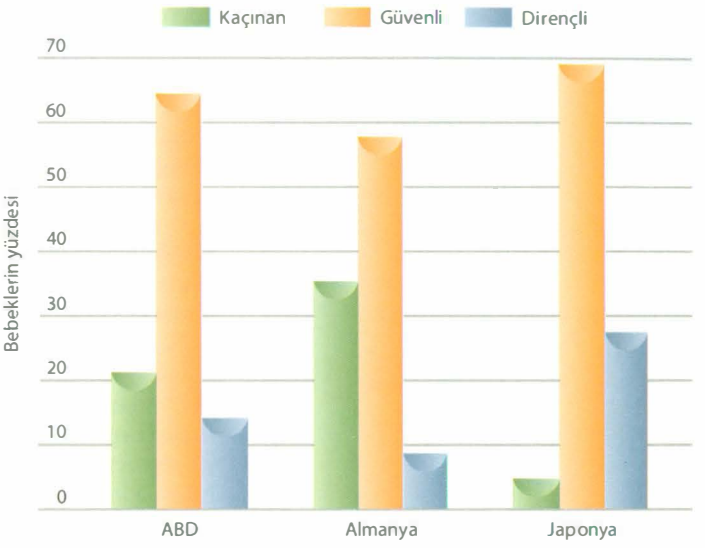
Bowlby, bakım verenin, ilişkinin ve kendinin basit zihinsel modeli olan, bebeklerde bağlanmanın içsel çalışan modelinin gelişiminden bahsetmektedir. Bebeğin bakım verenle bağlanmasının içsel çalışan modeli, bebeğin ve daha sonra çocuğun başkalarına verdiği tepkileri etkiler (Bretherton & Munholland, 2008). Bağlanmanın içsel modeli aynı zamanda bağlanma ve duygusal anlayış, vicdani gelişim ve benlik algısı arasındaki ilişkileri keşfetmede çok önemli bir role sahiptir (Thompson, 2006).

BAĞLANMADA BİREYSEL FARKLILIKLAR

Yaşamın birinci yılının ortalarına doğru, bakım verene karşı pekişen bağlanmanın kalitesi, bebeklerin tecrübelerine göre farklılaşmakta mıdır? Mary Ainsworth (1979) öyle olacağını düşünüyordu. Ainsworth **Yabancı Ortam** adında gözleme dayanan bir ölçek geliştirdi. Bu ölçekte bebekler bakım verenleri ve bir yabancıyla sırasıyla, tanışma, ayrılık ve yeniden biraraya gelmeyi içeren bir seri olay yaşar. Yabancı Ortam deneyi uygulanırken araştırmacılar gözlemlerinin, bebeğin bakım vereni yakınındayken nasıl hissettiğini ve bakım verenin varlığının bebeğe sağladığı güven ve cesaretin derecesini gösteren bilgileri sağlamasını umarlar.

Bebekler Yabancı Ortama nasıl tepki verdiklerine bakılarak bakım verenlerine güvenli bağlanmış ya da güvensiz bağlanmış (üç gruptan biri) olarak tarif edilirler.

- **Güvenli bağlanmış bebekler** çevreyi keşfetmek için bakım verenlerini güvenlik üssü olarak kullanırlar. Bakım verenin varlığında güvenli bağlanmış bebekler odayı araştırır ve etrafa yerleştirilmiş oyuncakları incelerler. Bakım verenleri yanlarından ayrıldığında hafif bir protesto sergileyebilirler ve bakım verenle birleştiklerinde ise onunla olumlu şekilde iletişime geçerler, muhtemelen ona güler ya da kucağına tırmanırlar. Çoğunlukla da birleşmeden bir süre sonra da odadaki oyuncaklarla oynamaya devam ederler.



ŞEKİL 6.8

BAĞLANMANIN KÜLTÜRLER ARASI KARŞILAŞTIRMASI: Bir çalışmada, bebeklerin üç ülkedeki bağlanmaları- ABD-Almanya-Japonya- Ainsworth'ün Yabancı Ortam deneyiyle ölçülmüştür (van IJzendoorn & Kroonenberg, 1988). Her üç ülkede de en baskın bağlanma stili güvenli bağlanmadır. Bunun yanında Amerikalı bebeklere kıyasla Alman bebekleri daha kaçınan, Japon bebekleri ise daha az kaçınan ama daha çok dirençlilerdir. *Alman, Japon ve Amerikalı bebeklerin Yabancı Ortam deneyine farklı tepkiler vermelerinin bazı nedenleri nasıl açıklanabilir?*

- **Güvensiz kaçınan bebekler** güvensizliklerini bakım verenden kaçınarak gösterirler. Yabancı Ortam deneyinde bu bebekler bakım verenle çok az ilişkiye geçerler ve bakım veren odadan ayrılınca bunu hiç yadırgamazlar. Birleşme sırasında ise bakım verenin dönüşüne hiç tepki göstermez hatta ona sırtlarını bile dönebilirler. Bir iletişim kurulduğunda ise bebek genellikle ya kendini geri çeker ya da başka yönlere bakar.
- **Güvensiz dirençli bebekler** sıklıkla anneye yapışır, fakat daha sonra bu yakınlığa bakım verenle mücadele ederek direnirler; muhtemelen ona vururlar ya da iterler. Yabancı Ortam deneyinde ise bebekler genellikle bakım verene kaygılı bir biçimde yapışır ve oyun odasını keşfetmeye çalışmazlar. Bakım veren ayrıldığında şiddetli biçimde ağlar ve geri gelip bebeği sakinleştirmeye çalıştığında ise onu kendilerinden uzaklaştırırlar.
- **Güvensiz dağınık bebekler** dağınık ve şaşkındırlar. Yabancı Ortam deneyinde bu bebekler sersemlemiş, şaşkın ve korkulu gözükebilirler. Dağınık olarak sınıflanmak için bebeklerin hem güçlü kaçınma hem de direnç örüntüleri ya da çevresinden ve bakım verenden çok yüksek düzeyde korkmak gibi, belirli özel davranışlar göstermeleri gerekmektedir.

Yabancı Ortam Deneyini Değerlendirmek: Yabancı Ortam deneyi, bebekler arasındaki farklılıkları yakalayabilir mi? Bir bağlanma ölçeği olarak kültürel bir eğilime sahip olabilir, örneğin Alman ve Japon bebekleri, Amerikan bebeklerinden genellikle daha farklı bağlanma örüntüleri göstermektedirler. Şekil 6.8'de görüldüğü gibi kaçınan bağlanma örüntüsünü Alman bebekler Amerikalılara göre daha çok; Japon bebekler ise daha az göstermiştir (van IJzendoorn & Kroonenberg, 1988). Alman bebeklerde kaçınan bağlanmanın daha çok görülmesinin sebebi, bu bebeklerin bakım verenlerinin onları bireyselliğe yönlendirmesidir (Grossmann ve diğerleri, 1985). Yine şekil 6.8'de görüldüğü gibi Japon bebekler Amerikalı bebeklere kıyasla dirençli olarak daha çok gruplanmıştır. Bunun sebebi Yabancı Ortam deneyinin bağlanmadan ziyade güvensiz bağlanmayı belirleyen bir ölçek olmasından kaynaklanı-

Güvensiz dirençli bebekler: Sıklıkla bakım vericiye yapışan, daha sonra bu yakınlığa karşı mücadele ederek; muhtemelen bakım verene vurarak ya da onu iterek direnen bebekler.

Dağınık güvensiz bebekler: Güvensizliklerini dağınıklık ve uyumsuzluklarıyla gösteren bebekler.

yor olabilir. Japon anneleri çok nadir olarak tanıdık olmayan birinin bebekleriyle ilgilenmesine izin verirler. Dolayısıyla Yabancı Ortam deneyi, annelerinden ayrılmaya alışkın olmayan Japon bebeklerinde, Amerikalı bebeklere kıyasla daha çok stres yaratmış olabilir (Miyake, Chen & Campos, 1985). Bağlanma sınıflamasında kültürel farklılıklar olmasına rağmen bütün kültürlerde en yaygın olan bağlanma stili güvenli bağlanmadır (Thomson, 2006; van IJzendoorn & Kroonenberg, 1988).

gelişimle **bağlantı**

Bağlanma: Güvenli ve güvensiz bağlanma, genç yetişkinlerin ilişkilerine nasıl yansıyabilir? 14. Bölüm, s. 448.

Bağlanmadaki Farklılıkların Yorumlanması: Bağlanmadaki bireysel farklılıklar önemli midir? Ainsworth, yaşamın birinci yılındaki güvenli bağlanmanın, ileriki yıllardaki psikolojik gelişim için önemli bir kaynak oluşturduğunu söylemiştir. Güvenli bağlanmış bebek, annesinden özgürce uzaklaşır fakat düzenli olarak annesinin nerede olduğunu bakışlarıyla kontrol eder. Güvenli bağlanmış bebek, yabancılar tarafından kucaklanmaya olumlu karşılık verir ve yere tekrar konulduğunda da özgürce oynamaya devam eder. Güvensiz bağlanmış bir bebek ise tam tersine anneyi ya görmezden gelir ya da tutarsız davranışlar gösterir, yabancılardan korkar ve günlük sıradan ayrılıklardan bile rahatsız olur.

Bakım verene karşı oluşan erken bağlanma önemli ise çocuğun sonraki gelişim dönemlerinde sosyal davranışıyla ilişkili olmalıdır. Bazı çocukların bağlanma güvenlikleri daha sonraki işlevlerine gölge düşürmektedir. Allan Sroufe ve arkadaşlarının (2005) kapsamlı boylamsal çalışmalarında, erken güvenli bağlanmanın (Yabancı Ortam Deneyi ile 12 ve 18. aylarda belirlenen) duygusal sağlık, yüksek özsaygı, kendine güven, yaşıtlarla, öğretmenlerle, kamp danışmanlarıyla yeterli sosyal iletişim ve ergenlikte romantik eşler ile olumlu ilişkilendiği sonucunu bulmuşlardır. Başka bir çalışma ise bebeklikte dirençli güvensiz olarak sınıflanmanın ilkokuldaki bilişsel gelişimi olumsuz şekilde etkilediğini ortaya koymuştur (O'Connor & McCartney, 2007). Başka bir çalışma ise 24 ve 36 aylardaki güvenli bağlanmanın çocukların 54. aylarındaki sosyal problem çözme yeteneğiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Raikes & Thomson, 2009). Yakın zamanda yapılan bir meta-analizde ise dağınık bağlanmanın, kaçınan ve dirençli bağlanmaya kıyasla dışsallaştırılmış problemlerle (örneğin, saldırganlık, düşmanlık, aykırılık) daha güçlü ilişkileri olduğu bulunmuştur (Fearon ve diğerleri, 2010).

Bazı çocuklar için ise bütün bu anlatılanlara rağmen bağlanmanın çok az devamlılığı bulunmaktadır (Thompson, 2008). Bütün çalışmalar bağlanmanın gelişimin sonraki süreçlerine etkisini göstermemektedir. Bir boylamsal çalışmada bebeklikteki bağlanma sınıflamaları 18 yaşındaki bağlanma güvenliğini yordamamıştır (Lewis, Feirirng & Rosenthal, 2000). Bu çalışmada 18 yaşındaki güvensiz bağlanmanın en önemli belirleyicisi, anne babaların boşanması olmuştur. Erken bağlanmanın ileriki yıllarda etkili olabilmesinde en önemli etken, düzenli olumlu bakımdır. Gerçekten de araştırmacılar erken güvenli bağlanma ile sonraki tecrübelerin, özellikle anne ilgisi ve yaşam stresinin çocukların ileriki yıllardaki davranış ve uyumlarıyla bağlantılı olduğunu bulmuştur (Thompson, 2008).

Bazı gelişimciler bebeklikteki bağlanma stiline çok fazla vurgu yapıldığında birleşmektedirler (Newcombe, 2007). Örneğin Jerome Kagan (1987, 2002) bebeklerin çok dirençli ve uyumlu olduğuna dikkat çekmiş ve anne babalığın geniş çeşitliliğine rağmen evrimsel olarak olumlu bir gelişim süreci yaşamak için donanımlı olduklarını savunmuştur. Kagan ve arkadaşları, genetik özelliklerin ve mizacın çocukların sosyal gelişimindeki rolünün, Bowlby ve Ainsworth gibi bağlanma kuramcılarının kabul ettiğinden çok daha büyük olduğunu düşünmektedirler (Bakermans- Kranenburg ve diğerleri, 2007). Örneğin bazı bebeklerin strese toleransı düşükse, bu güvensiz bağlanmadan değil bebeğin yaşıtlarıyla anlaşma yeteneğinin olmayışından kaynaklanmaktadır. Güncel bir çalışma, bebeklikteki dağınık bağlanma, özel bir gen ve annenin sorumluluk seviyesi arasında ilişkiler bulmuştur. Bu çalışmada bebekler ancak seratonin taşıyıcısının kısa versiyonu olan 5-HTTLPR genine sahipse dağınık bağlanma gelişiyordu (Spangler ve diğerleri, 2009); bu genin uzun versiyonuna sahip bebekler ise dağınık bağlanma grubuna dahil olmamıştır (Spangler ve diğerleri, 2009). Bunun yanında bu gen ve çevre birleşimi ancak anneler bebeklerine sorum-

gelişimle **bağlantı**

Kalıtıma karşı çevre: Gen ve çevre ilişkisine (G X Ç) neler dahildir? 2. Bölüm, s. 74.

suz davrandığında ortaya çıkmıştır. Bağlanma teorisine yapılan başka bir eleştiri ise bebeğin dünyasında var olan sosyal aracıların ve bağlamın çeşitliliğini göz ardı etmesidir. Bir kültürün değer sistemi, bağlanmanın doğasını etkileyebilir (Grossman ve diğerleri, 2008). Bazı kültürlerde bebekler birçok kişiye bağlanma gösterirler. Hausalar (Nijerya'da yaşayan insanlar) arasında hem büyük anneler hem de kardeşler bebeklere yüksek miktarda bakım verirler (Harkness & Super, 1995). Tarım toplumlarında bebekler, bebeğin büyük miktarda sorumluluğunu üstlenen büyük kardeşlere bağlanma geliştirme eğilimindedirler. Araştırmacılar her açıdan yeterli, seven ve koruyan bir anne-baba veya bakıcının bebeğin gelişimindeki önemini vurguluyorlar (Gauvain&Parke, 2010); bu bağlamda soru bebeğin sevgi ve bakım sağlayan bir tek yetişkine bağlanmasının kritik bir öneminin olup olmadığıdır (Lamb, 2010; Thompson, 2006).

Bütün bu eleştirilere rağmen bağlanmanın gelişimde önemli olduğunu gösteren yeterince kanıt bulunmaktadır (Thompson & Newton, 2009; Sroufe, Coffine & Carlson, 2010). Bebeklikteki güvenli bağlanma, olumlu bir anne bebek ilişkisini yansıttığı ve gelecekteki sağlıklı sosyal-duygusal gelişimi destekleyen bir kaynak sağladığı için önemlidir.

Hausa kültüründe, kardeşler ve büyük anneler bebeklerle, anlamlı derecede fazla ilgilenirler. *Bu çeşitlilikler bağlanmayı nasıl etkileyebilir?*

BAKIM VERME STİLLERİ VE BAĞLANMA

Bakım verme stili, bebeğin güvenli bağlanma kalitesiyle ilişkili midir? Güvenli bağlanmış bebeklerin anne babaları, bebeklerinin işaretlerine karşı duyarlıdır ve ihtiyaçları olduğunda tutarlı bir şekilde yanlarında olurlar (Bigelow ve diğerleri, 2010). Bu bakım verenler bebeklerinin, yaşamın ilk yılındaki iletişim şekillerini başlatıp ilerletmeyi belirlemede aktif bir rol almasına izin verirler. Bir çalışma, bakıcının duyarlı tepkilerinin (annesel duyarlılığın) bebek bağlanma güvenliğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Finger ve diğerleri, 2009). Başka bir çalışmada ise Amerika ve Kolombiya olmak üzere iki farklı kültürde annesel duyarlılığın, bebeklerde güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Carbonell ve diğerleri, 2002). Annesel duyarlılık, bebeklikteki güvenli bağlanmayla her ne kadar ilişkili olsa da bu ilişkinin özellikle çok da kuvvetli olmadığını eklemek önemlidir (Campos, 2009).

Güvensiz bağlanmaya sahip bebeklerin bakım verenleri onlarla nasıl iletişim kurar? Kaçınan bebeklerin bakım verenleri ulaşılamaz ya da reddedici olma eğilimindedir (Bakermans-Kranenburg ve diğerleri, 2007). Genellikle bebeklerinin işaretlerine karşılık vermezler ve çok az fiziksel iletişim kurarlar. İletişim kurduklarında ise bunu öfkeli ve rahatsız edici şekilde yaparlar. Dirençli bebeklerin bakım verenleri tutarsızdırlar, zaman zaman bebeklerin ihtiyaçlarına karşılık verirken bazen de vermezler. Genel olarak bebeklerine karşı çok fazla duygusal değildirler ve onlarla iletişim kurarken uyumlu-senkronize davranmazlar. Dağınık bebeklerin bakım verenleri genellikle bebeklerini ihmal ve fiziksel olarak istismar ederler (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2008). Bazı durumlarda bu bakım verenler depresiftir (Thompson, 2008).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Bebeklikte sosyal yönelim ve bağlanmanın gelişimini tanımlar.

Gözden Geçir

- Bebekler sosyal dünyaya nasıl uyum gösterirler?
- Bağlanma nedir ve nasıl kavramsallaştırılır?
- Bağlanmadaki bazı bireysel farklılıklar nelerdir?
- Bakım verme stili bağlanmayla nasıl ilişkilidir?

Bağlantı Kur

- Az önce okuduğunuz farklı bağlanma teorileri birbirlerini tamamlamakta mıdır yoksa birbirleriyle çelişmekte midirler? Kalıtıma karşı çevre kavramı nasıl dahil olur? Tarif ediniz.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

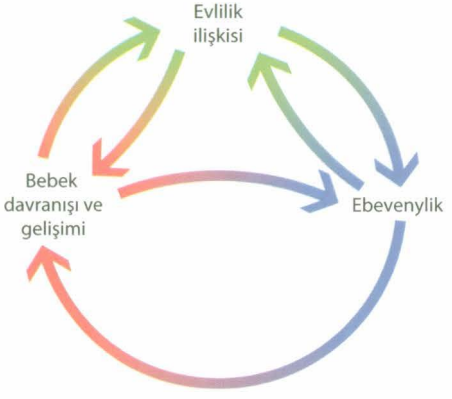
- Bir anne baba olarak bebeğinin güvenli bağlanmaya sahip olma ihtimalini artırmak için neler yapabilirsiniz?

3 Sosyal Bağlamlar

ÖH3 Sosyal bağlamların bebeklerin gelişimini nasıl etkilediğini açıklar.

Aile | Çocuk Bakımı

Tıpkı anne babaların çocukları sosyalleştirdikleri gibi, çocuklar da anne babaları sosyalleştirir.



ŞEKİL 6.9
ÇOCUKLAR VE ANNE BABALARI ARASINDAKİ ETKİLEŞİMLER: DOĞRUDAN VE DOLAYLI ETKİLER

Bebeğin duygusal ve kişilik gelişimini ve bağlanmasını incelediğimize göre, şimdi de bunların meydana geldiği sosyal bağlamı ele alabiliriz. Önce ailenin bazı yönlerini araştıracak ve daha sonra bebeğin giderek içinde daha fazla zaman geçirdiği sosyal bağlama döneceğiz.

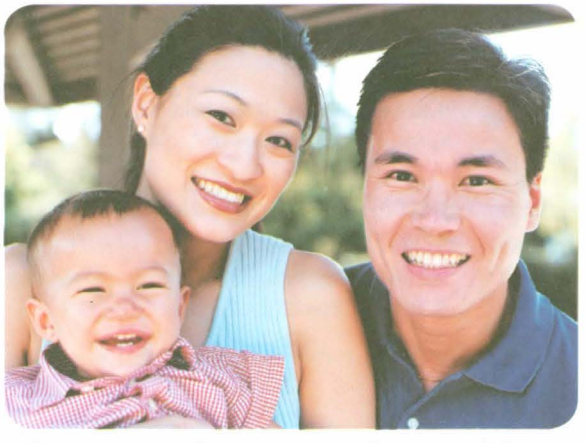
AİLE

Aile, bir alt sistemler topluluğu olarak düşünülebilir; birbirleriyle ilgili ve birbirlerini etkileyen nesil, cinsiyet ve rol terimleri içerisinde tanımlanan taraflardan oluşan karmaşık bir bütün. Her bir aile üyesi çeşitli alt sistemlere katılır (Parke ve diğerleri, 2008). Baba ve çocuk bir alt sistemi temsil ederken anne ile baba bir diğer alt sistemi temsil eder; anne-baba-çocuk ise bir başka alt sistemi temsil eder ve bu böyle devam eder.

Şekil 6.9'da görüldüğü gibi, bu alt sistemler birbirlerini karşılıklı olarak etkilerler. Örneğin, Jay Belsky (1981) evlilik ilişkileri, anne babalık ve bebek davranışı ve gelişiminin birbiri üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğunu vurgular. Doğrudan etkinin bir örneği, anne baba davranışının çocuk üzerindeki etkisidir. Dolaylı bir etki ise eşler arasındaki ilişkinin, eşlerden birisinin çocuğa karşı davranışını nasıl etkilediğidir (Schact, Cumming & Davies, 2009). Örneğin, evlilik çatışması anne babalığın etkinliliğini azaltabilir; bu durumda evlilik çatışması çocuğun davranışını dolaylı olarak etkiler. İki insanın anne baba haline geliyor olması gibi basit bir olgu, onların ilişkilerini derin şekilde etkileyebilir.

Anne Babalığa Geçiş: İnsanlar, hamilelik, evlatlık edinme veya üvey anne babalık vasıtasıyla anne baba haline gelirken, bir dengesizlikle karşı karşıya kalırlar ve uyum sağlamaları gerekir. Anne babalar bebekleriyle kuvvetli bir bağlanma geliştirmek isterler, fakat aynı zamanda eşleri ve arkadaşlarıyla aralarında mevcut bulunan kuvvetli ilişkilerini de devam ettirmek isterler ve muhtemelen işlerine de devam ederler. Anne baba kendisine, bu yeni varlığın kendi yaşamını nasıl değiştireceğini sorar. Bir bebek, eşlerin yaşamına yeni kısıtlamalar koyar; artık akıllarına estiği anda çıkıp sinemaya gidemezler ve tatil ve diğer lüks şeyler için her zaman kolayca para bulamayabilirler. Çalışan anne babalar kendilerine "Çocuğu bakıma vermek onun için zararlı olur mu? İyi bir bakıcı bulabilir miyiz?" sorularını sorarlar.

Hamileliğin son döneminden başlayıp bebek doğduktan sonraki üçüncü yıla kadar süren boylamsal bir çalışmada, çiftlerin bebek doğmadan önce, doğumdan sonrasına kıyasla, daha olumlu evlilik ilişkileri yaşadıkları bulunmuştur (Cowan & Cowan, 2000; Cowan ve diğerleri, 2005). Ama yine de üçte birinin evlilik doyumunda artış bulunmuştur. Bazı çiftler bebeğin kendilerini hem yaklaştırdığını hem de uzaklaştırdığın söylemişlerdir; anne baba olma, çiftlerin benlik duygularını güçlendirmiş ve bir çift olarak kendilerine yeni, daha istikrarlı bir kimlik kazandırmıştır. Bebekler, erkeklerde yakın ilişkiler ve eğlenceli oyunlarla ilgili taleplere yönelik bir ilgi yarattı ve aile rolleri kadınların aile görevlerini daha iyi yönetmelerini ve kendi kişisel gelişmelerine daha çok önem vermelerini tetikledi.



Yeni anne babaların ne tür uyumlar yapmaya ihtiyaçları vardır?

Eve bebek getirme projesi, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeyi, bebekle yakınlaşmayı, çatışma çözmeyi ve anne babalık becerisini geliştirmeyi ön plana çıkaran bir çalışmadır. Projenin değerlendirilmesi gösterdi ki projeye katılan kişiler anne baba olarak birlikte çalışma becerisi açısından geliştiler, babalar bebekleriyle daha çok ilgilenmeye ve bebeklerin davra-

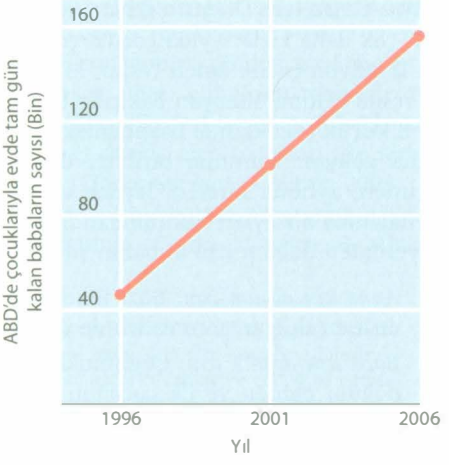
nışlarına daha duyarlı olmaya başladılar, annelerin doğum sonrası depresyon oranı düştü ve bebekleri, kontrol grubundakilere kıyasla, daha iyi bir gelişme gösterdi (Gottman, Shapiro & Parthemer, 2004; Shapiro & Gottman, 2005).

Karşılıklı Sosyalleşme: Uzun yıllar, anne babalar ile çocuklar arasındaki sosyalleşmenin tek yönlü bir süreç olduğu düşünüldü: Çocuklar, kendi anne babalarının sosyalleşme tekniklerinin bir ürünü olarak görüldüler. Ama anne baba-çocuk etkileşimi karşılıklıdır (Gauvain & Parke, 2010; Grusec, 2011). Karşılıklı sosyalleşme, iki yönlü bir sosyalleşmedir. Yani, tıpkı anne babaların çocukları sosyalleştirdikleri gibi, çocuklar da anne babaları sosyalleştirirler. Örneğin, annelerin bebekleriyle etkileşimleri, birbirini izleyen hareketlerin incelikli şekilde koordine edildiği bir dans veya bir diyalog gibidir. Bu koordineli dans veya diyalog, kişinin her bir hareketinin kendi partnerinin bir önceki davranışına bağlı olduğu, karşılıklı bir eş zamanlılık biçimi olarak kabul edilebilir. Veya bir eş diğerini taklit ettiği zaman veya karşılıklı gülümsedikleri zaman olduğu gibi eşlerin hareketlerinin eşleşmesi anlamında 'karşılıklı' olabilir.

Bebeklikte karşılıklı sosyalleşme araştırıldığı zaman, karşılıklı bakış veya göz teması erken sosyal etkileşimde önemli bir rol oynar (Moore ve diğerleri, 2009; Stern, 2010). Bir araştırmada anne ve bebek birbirlerine bakarlarken çeşitli davranışlarda bulundular (Stern ve diğerleri, 1977). Tersine, birbirlerinden uzağa bakarlarken bu tür davranışların oranı büyük ölçüde azaldı. Kısacası, anne ve bebeğin davranışları esaslı şekilde etkileşim, karşılıklı düzenleme ve uyum içerir (Treyvaud ve diğerleri, 2009; Tronick, 2010). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, anne baba-bebek uyumunun —sosyal davranışın zamansal koordinasyonunun— çocukların gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Feldman, 2007). Bu araştırmada 3 - 9 aylık bebekler ile anne babalarının uyumu, 2 yaşından 6 yaşına kadar çocukların kendilerini denetlemeleriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Önemli bir karşılıklı sosyalleşme şekli, yol gösterme amaçlı yardımdır; burada anne baba zaman etkileşimlerini, bebeğin anne babasıyla sıra almayı deneyimlemesini sağlayacak şekilde ayarlar. Yol gösterme amaçlı yardım, çocukların çabalarını destekleyen anne baba davranışlarını içerir; bu destekleme çocuklara, sadece kendi yeteneklerine dayandıklarında olabileceklerinden daha yetenekli olmaları olanağını verir (Field, 2007). Yol gösterme amaçlı yardım da bakıcılar olumlu, karşılıklı bir çerçeve sağlarlar ve bu çerçevede çocuklarıyla etkileşirler. Örneğin "ceee...!" oyununda anne önce bebeğin üzerini bir şeyle örter. Sonra örtüyü kaldırır ve bebeğin tekrar ortaya çıkmasına "sürpriz" tepkisi gösterir. Bebek "ceee...!" ve benzeri oyunlarda ustalaştıkça sıra başka oyunlara gelir; bu oyunlar da yol gösterme amaçlı yardıma konuşma sırasına örnek teşkil eder. Konuşma sırası ve "ceee..." gibi oyunlarla meşgul olma, Bölüm 5'te tartıştığımız bakıcı ile bebek arasındaki ortak dikkatin gelişimini yansıtır (Tomasello, 2008).

Anne ve Baba Bakıcılığı: ABD'de giderek artan sayıda baba bütün gününü evde çocuklarıyla geçiriyor (Lamb, 2010). Şekil 6.10'da gösterildiği gibi, evde kalan babaların oranı 1996'dan 2006'ya kadar ABD'de üç kat artmıştır. Tam zamanlı bu babaların büyük kısmının eşleri meslek-odaklıdır ve evin gelirini sağlamaktadır. Yeni bir araştırma gösterdi ki evde oturan babalar, iş yeri yaşamından yoksun kaldıklarını belirtmekle birlikte, geleneksel babalar kadar evliliklerinden memnunlar (Rochlen ve diğerleri, 2008). Bu araştırmada, evde oturan babalar çocuklarını parklara götürdükleri zaman dışlandıklarını ve çoğunlukla ebeveyn gruplarına alınmadıklarını bildirmişlerdir.



ŞEKİL **6.10**
ABD'DE ÇOCUKLARIYLA EVDE TAM GÜN KALAN BABALARIN SAYISINDAKİ ARTIŞ

Bakım vericiler ekseriya "ceee...!" ve el çarpma gibi oyunlar oynarlar. *Yol gösterme amaçlı yardım bu oyunlara nasıl dahil edilir?*

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Yol gösterme amaçlı yardım'ın bir versiyonu, Lev Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel gelişim kuramının önemli bir yönüdür. 7. Bölüm, s. 220.

Karşılıklı sosyalleşme: İki yönlü sosyalleşme; tıpkı anne babaların çocukları sosyalleştirmesi gibi çocukların da anne babaları sosyalleştirmesi.

Yol gösterme amaçlı yardım: Bebeğin anne babasıyla karşılıklı ve sıralı etkileşimleri, deneyimleri.

Bir Aka pigme babası küçük oğluyla. Aka kültüründe babaların, zamanlarının % 47'sinde bebeklerinin yanında durup onlarla meşgul oldukları gözlenmiştir (Hewlett, 1991).

Babalar bebeklere, annelerin baktığı kadar iyi bakabilirler mi? Babalar ve bebekleri üzerine yapılan gözlemler, babaların da bebeklerine anneler kadar duyarlı ve sorumlu şekilde davranma yeteneğine sahip olduklarını düşündürüyor (Lamb, 2010; Parke ve diğerleri, 2008). Afrika'daki Aka pigmelerinin kültürünü ele alalım. Bu kültürde babalar, anneler kadar çocuklarıyla etkileşim içinde zaman geçiriyorlar (Hewlett, 1991; 2000; Hewlett & MacFarlan, 2010). Babaların Aka pigme babaları kadar bebeklerine karşı aktif, şefkatli ve ilgili bakıcılar olabilmelerine rağmen, bir çok kültürden erkeklerin böyle bir seçim yapmadıkları da hatırlanmalıdır (Cohen, 2009; Parkinson, 2010)

Babalar çocuklarına karşı, annelerden farklı mı davranırlar? Annelik etkileşimi çoğunlukla çocuk-bakımı faaliyetlerine yoğunlaşır – besleme, altını değiştirme, banyo yaptırma. Babalık etkileşiminin oyun faaliyetlerinde yoğunlaşması olasılığı daha fazladır (Parke & Buriel, 2006). Babalar daha ziyade çocuklarıyla alt alta üst üste boğuşurlar, onları zıplatırlar, havaya hoplatırlar ve gıdıklarlar (Lamb, 2000). Anneler de bebeklerle oynarlar, ama onların oyunları, babalarınkine kıyasla daha az fiziksel ve daha az uyarıcıdır.

Annelerin ve babaların bebeklerle etkileşim şekli nasıl farklılaşıyor?

Bir araştırmada babalarla, çocukları 6, 15, 24, ve 36 aylıkken bakıcı olarak ne gibi sorumlulukları olduğu konusunda görüşülmüştür (NICHD Early Child Care Research Network, 2000). Babaların bazılarının, çocukları 6 ve 36 aylıkken kendileriyle oynadıkları oyunlar videoya kaydedilmiştir. Şu hallerde babaların çocuğun banyosu, beslenmesi, giydirilmesi, bakıcıya götürülmesi gibi işleri daha fazla yaptığı görülmüştür: Annelerden daha az çalıştıkları zaman, anne ve baba genç oldukları zaman, anneler eşleriyle daha yakın bir evlilik ilişkileri olduğunu bildirdikleri zaman ve çocuklar erkek oldukları zaman.

ÇOCUK BAKIMI

Bugün ABD'deki çoğu çocuk birden fazla bakıcıyla büyüyor. Çoğunun onlara bakmak için evde kalan anne babası yoktur; bunun yerine çocuklara bakım yapan başka insanlar vardır – "çocuk bakıcılığı". Çoğu anne baba çocuklarına başkaları baktığı için çocuklarının kendilerine olan duygusal bağlanmanın zayıfladığını, bebeğin bilişsel gelişiminin geciktiğini, kızgınlıklarını nasıl kontrol edeceklerini öğrenemediklerini ve emsallerinden gereğinden fazla etkilendiklerini düşünmekte ve bundan üzüntü duymaktadır. Çocuk bakıcılığı ne kadar yaygındır? Bu anne babalar üzülmekte haklı mıdırlar?

Anne-Baba İçin Doğum İzni: Bugün tarihin herhangi bir döneminde görüldüğünden çok daha fazla sayıda çocuk, çocuk bakıcılarına verilmektedir. ABD'deki yaklaşık 2 milyon çocuk halen resmi, lisanslı çocuk bakımı alıyor ve milyonlarca çocuğa da resmî eğitimi olmayan bakıcılar bakıyor. Bu sayılar kısmen, ABD'deki anne babaların küçük çocuklarına bakabilmek için iş yerlerinden ücretli izin alamadıkları anlamına geliyor. Bununla birlikte, dünyadaki çocuk bakımı politikaları uygunluk ölçütleri, ayrılma süreleri, faydalı olma düzeyi ve anne babaların bu politikalardan faydalanma düzeyleri bakımından farklılıklar gösterir (Tolani & Brooks-Gunn, 2008). İş yerinden doğum izni almanın şu beş şekli vardır (Kammerman, 1989, 2000a, b):

- *Anne için doğum izni:* Bazı ülkelerde doğum öncesi izin, 6 – 10 hafta arasında değişen doğum sonrası izinde olduğu gibi zorunludur.
- *Baba için doğum izni:* Çoğunlukla annenin doğum izninden daha kısadır. İkinci doğum olduğu ve ilk çocuğun hala bakıma muhtaç olduğu durumda özellikle önemli olabilir.
- *Anne-baba için doğum izni:* Cinsiyet farkı gözetmeksizin verilen bu doğum izni çoğunlukla annenin doğum izninden sonra verilir ve erkek ve kadına doğum iznini paylaşmaları veya hangisinin bu izni kullanacağını seçme olanağı tanır. Avrupa Birliği yönetimi 1998'de üç aylık bir anne-baba doğum izni öngördü.

- *Çocuk yetiştirme izni*: Bazı ülkelerde bu izin annenin doğum iznini tamamlayıcı bir nitelik taşır veya anne-babanın doğum izninin değişik bir şeklidir. Bir çocuk yetiştirme izni, çoğunlukla annenin doğum izninden daha uzundur ve bu izin boyunca anne babaya tipik olarak daha az ücret ödenir.
- *Aile izni:* Bu izin, bir bebeğin doğumunun dışında kalan şu gibi nedenlerle verilir: Hasta çocuğa veya bir başka aile üyesine bakma, okula yeni başlayan çocuğa eşlik etme veya çocuğun okulunu ziyaret etme.

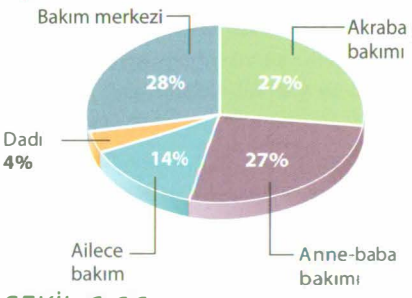
Avrupa anne, baba izinleri için yeni standartlar bulunmasına öncülük etti: Avrupa Birliği (AB) 1992'de anne için 14 haftalık doğum izni zorunluluğu getirdi. Bugün Avrupa ülkelerinin çoğunda, çalışan anne babalar doğum iznine ayrıldıkları zaman ücretlerini, % 70 ile tamamı arasında değişen bir oranda almaya devam etmektedirler ve bu ödeme ortalama 16 hafta sürmektedir (Tolani & Brooks-Gunn, 2008). ABD hâlen yeni doğana bakım için ücretsiz olarak 12 haftaya kadar izin vermektedir. Çoğu ülke, kadına doğum izni vermek için doğumdan önce minimum bir süre çalışmış olma zorunluluğu getirmektedir (Tolani & Brooks-Gunn, 2008). Danimarka'da çalışmayan anneler bile doğum sonrasında, genişletilmiş aile iznine dahil edilmektedir. Almanya'da hemen hemen bütün anne babalara çocuk yetiştirme izni verilmektedir. İskandinav ülkelerinde (Danimarka, Norveç, İsveç) aileye verilen doğum izni politikasında geniş bir cinsiyet eşitliği vardır; bu politika, erkeğin ve kadının ortak katkısını ön planda tutar (Tolani & Brooks Gunn, 2008). Örneğin İsveç'te anne babalar, sosyal yardımlar da dahil olmak üzere iş güvencesi devam eden 18 aylık doğum izni alabilmektedirler ki bu izin anne babalar arasında paylaşılabildiği gibi, hem tam gün hem de yarım gün çalışanlar için geçerlidir.

İsveç gibi birçok Avrupa ülkesindeki çocuk bakım politikalarının, ABD'deki politikalardan farklılıkları nelerdir?

Çocuk Bakımında Farklılıklar: ABD'de ücretli doğum izni politikası olmadığı için, bu ülkede çocuk bakımı ülkenin önemli bir ulusal sorunu haline geldi (Philips & Lowenstein, 2011). Çocuk bakımının sonuçlarını çocuğun yaşı, bakımın türü ve programın kalitesi gibi birçok faktör etkilemektedir.

ABD'de 5 yaş ve daha altında olan çocukların yaklaşık % 15'i, birden fazla çocuk bakım düzenine katılmaktadır. İki – üç yaş çocuklarıyla yapılan yeni bir araştırma şunu ortaya koymuştur: Çocukların katıldıkları çocuk-bakım düzenlerinin sayısı arttıkça, çocukların davranış problemleri artmakta ve olumlu sosyal davranışları azalmaktadır (Morrissey, 2009).

Çocuk bakım şekli büyük değişkenlik gösterir (McCartney ve diğerleri, 2010). Çocuk bakım hizmeti, özenli şekilde donatılmış tesisleri olan büyük merkezlerde ve özel evlerde verilmektedir. Bazı çocuk-bakım merkezleri ticari işletmelerdir; diğerleri ise kiliselerin, sivil toplum örgütlerinin ve çalışanların işlettikleri kar amacı gütmeyen merkezlerdir. Çocuk-bakım hizmeti verenlerin bazıları profesyoneldir; diğerleri ise ek gelir sağlamak isteyen annelerdir. Şekil 6.11, çalışan annelerin 5 yaş altında olan çocukları için temel bakım hizmeti veren düzenlemeleri göstermektedir (Clarke-Stewart & Miner, 2008).



ŞEKİL 6.11
ABD'DE ANNELERİ ÇALIŞAN 5 YAŞIN ALTINDAKİ ÇOCUKLARIN TEMEL BAKIM DÜZENLEMELERİ

Çocuk-bakımı kalite olarak farklıdır. Bebeklere ait bir bakım programının kalitesini ne belirler? Yüksek kaliteli bir çocuk bakımında (Clarke-Stewarte & Miner, 2008, s. 273):

> Bakıcılar, çocukları çeşitli faaliyetlerle meşgul olmaya teşvik eder; çocuğun göz hizasında olacak şekilde sık sık gülümseme, dokunma, sarılma ve konuşma gibi olumlu etkileşimlerde bulunur; çocuğun sorularını veya isteklerini adamakıllı cevaplar ve çocuğun kendi deneyimleri, duyguları ve düşünceleri hakkında konuşması için onu teşvik eder.

Kaliteli bir çocuk-bakımı ayrıca, çocuklara güvenli bir çevre, yaşına uygun oyuncaklara ulaşma, yaşına uygun etkinliklere katılma olanağı sağlar; nihayet, bakıcının her bir çocukla daha fazla zaman geçirmesini sağlayacak şekilde bakıcı başına düşen çocuk sayısının düşük olması gerekir.

Biz, ABD'de tam anlamıyla mükemmel bir çocuk bakımı için gerekli her bilgiye sahibiz. Eksik olan şey sorumluluk ve istektir.

—Edward Zigler
Çağdaş Gelişim Psikoloğu, Yale Üniversitesi

kariyerle bağlantı

Wanda Mitchell, Yuva Müdürü

Wanda Mitchell, North Carolina Wilson'daki Hatti Daniels Gündüz bakım merkezinin müdürüdür. Sorumluluklarından bazıları merkezde çocukların etkili bir şekilde öğrenebilecekleri bir ortamı oluşturma ve sürdürme işlemlerini yürütmek ve eyaletin öngördüğü faaliyet koşullarını merkezin karşılamasını güvence altına almaktır. Wanda, lisans diplomasını North Carolina A & T Üniversitesi'nden aldı ve çocuk gelişimi alanına yoğunlaştı. Şimdiki görevine başlamadan önce Head Start'ta eğitim koordinatörü ve Wilson Technical Community College'da öğretmen olarak görev yaptı. Wanda görevini şöyle betimliyor: "Alanımda çalışmayı gerçekten çok seviyorum. Mesleğim benim için bir tutkudur. Üniversiteden mezun olduktan sonra tek amacım, mesleğimde ilerlemek oldu."

Daha önceki eğitimcilerin ne yaptıkları hakkında daha fazla bilgi edinmek için sayfa 46'daki Yaşam Boyu Gelişimde Meslekler ekine bakınız.

Wanda Mitchell, Çocuk Bakımı Müdürü, kendi bakım merkezinde bazı çocuklarla çalışırken.

Eğer çocuklar psikolojik, sosyal ve ekonomik kaynakları kısıtlı ailelerden geliyorlarsa, düşük kaliteli çocuk bakımı almaları olasılığı daha yüksektir (Cabrera, Hutchens & Peters, 2006). Çoğu araştırmacı yoksulluğun çocuk bakımının kalitesine olan etkisini araştırdı (Giannarelli, Sonenstein & Stagner, 2006). Bir araştırmada kapsamlı çocuk bakımının, sadece bakımın kalitesi düşük olduğu zaman düşük gelirli çocuklar için zararlı olduğu bulunmuştur (Votruba-Drzal, Coley & Chase-Landsale, 2004). Çocuk haftada 45 saatten fazla çocuk bakımında olsa bile, kaliteli bakımda çocuğun içselleştirilmiş problemleri (örneğin endişe) ve dışsallaştırılmış problemleri (örneğin saldırganlık, yıkıcılık) daha az olmaktadır. Yeni bir araştırma, düşük gelirli aile çocuklarının, aileleri kaliteli çocuk bakımını seçtikleri takdirde, bu bakımın okula hazırlık ve dil gelişimi konularında yararlı olduğunu göstermiştir (McCartney ve diğerleri, 2007).

Yoksul bir ortamdan gelenlere kaliteli bakım veren birisi hakkında bilgi edinmek için, Mesleklerle Bağlantı'ya bakınız. Düşük gelirli aile çocukları çocuk bakımında daima kaliteli bakım alırlar mı? Bu soruya cevap almak ve çocuk bakımının diğer yönleri hakkında bilgi edinmek istiyorsanız, Araştırmalarla Bağlantı'yı okuyunuz.

Çocuk bakımı konusunda anne babaların izleyebilecekleri bazı stratejiler nelerdir? Çocuk bakımı uzmanı Kathleen McCartney'in (2003, s. 4) önerileri şunlardır:

- *Unutmayınız ki anne babalığınızın kalitesi çocuğunuzun gelişiminde kilit faktördür.*
- *Çocuğunuzun gelişimini gözleyin.* "Anne babalar, çocuklarının davranış sorunları olup olmadığını görmek için onları gözlemelidirler." Çocuğunun davranışları hakkında bakıcısıyla ve doktoruyla konuşmalıdır.
- *En iyi çocuk bakımını bulmak biraz zaman alır.* Farklı çocuk bakım kurumlarını gözlemleyin ve beğendiğiniz kurumun, sizin aradığınız kurum olduğundan emin olun. "Kaliteli çocuk bakımı pahalıdır ve her anne babanın bütçesi, çocuğunu istediği yere vermeye yetmeyebilir. Böyle olmakla birlikte, ihtiyacı olan aileler için devlet yardımları ve Head Start gibi diğer programlar mevcuttur."

araştırmalarla bağlantı

Çocuk Bakımının Niteliği ve Niceliği Çocukları Nasıl Etkiler?

Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü (NICHD) 1991 yılında çocuk bakımı deneyimleri konusunda kapsamlı ve boylamsal bir araştırma başlattı. Yedi yıl boyunca ABD'nin 10 bölgesinde yaklaşık 1400 çocuk ve bu çocukların ailelerinden oluşan bir örneklemden veri topladı. Araştırmacılar çeşitli yöntemler kullandılar (eğitilmiş gözlemciler, görüşmeler, anketler ve testler) ve fiziksel sağlık, bilişsel gelişim ve sosyal-duygusal gelişim dahil olmak üzere çocuk gelişiminin birçok yönünü ölçtüler. Bugün NICHD Erken Dönem Çocuk Bakımı ve Ergen Gelişimi Araştırması veya NICHD SECCYD olarak bilinen araştırmanın bazı sonuçları aşağıdadır (NICHD Early Care Network, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005).

National Institute of Child Health and Human Development tarafından yapılan boylamsal bir çocuk bakımı araştırmasının önemli bulguları nelerdir?

- Çocuk bakım şekilleri: Çoğu aile çocuğunu, doğumdan hemen sonra bakıma vermektedir. Ailelerin çocuk bakım düzenlerinde büyük istikrarsızlık vardır. Dört aylığa kadar olan bebeklerin yaklaşık dörtte üçü anne dışındaki kişi ya da kurumlardan bakım almaktadır. Çocukların ilk defa bakıcıya verildikleri durumda, bu ilk bakıcıların hemen hemen yarısı akrabalardır; sadece % 12'si bakım merkezlerine verilmektedir. Bakımın miktarı ve tipi, sosyo-ekonomik etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Örneğin, yüksek geliri olan anneler ve annelerin gelirine daha fazla bağımlı olan aileler, çocuklarını daha erken dönemde bakıma vermektedirler. Annelerin çalışmasının çocuk üzerinde olumlu etkileri olduğuna inanan annelerin, kendi çocuklarını anne dışında bakıma daha uzun süre vermeleri olasılığı, diğer annelerinkinden daha yüksekir. Düşük gelirli ailelerin çocuk bakımına başvurmaları olasılığı, varlıklı ailelere oranla daha fazladır, fakat bakıma verilen düşük gelirli ailelerin bebekleri, diğer gelir gruplarının bebekleriyle aynı süre bakımda kalmaktadırlar. Eşleri olmayan anneler, daha eğitimli anneler ve yüksek gelirli ailelerin çocukları, okul öncesi yıllarda diğer ailelerin çocuklarından daha fazla saat bakım merkezinde kalmaktadır. Eğitim düzeyi düşük olan ailelerin ve annelerin küçük bir kısmı, bakım için akrabalardan daha fazla zaman harcamaktadırlar.
- Bakımın kalitesi: Bakımın kalitesini değerlendirme ölçütleri şunlardır: Grup büyüklüğü, çocuk-yetişkin oranı, fiziksel çevre, bakıcının özellikleri (örneğin, eğitimi, uzmanlaşma eğitimi ve çocuk bakım deneyimi) ve bakıcı davranışı (örneğin, çocuklara duyarlı olma). Endişe verici bir sonuç, ilk üç yıldaki çocuk bakımının büyük kısmının kabul edilmez derecede düşük kalitede olmasıdır. Çocuk bakım ortamında anne-baba olmayanların verdikleri olumlu bakım nadirdir. – Çocukların sadece % 12'si anne baba olmayanlardan olumlu çocuk bakımı almışlardır (olumlu konuşma, kopmanın olmayışı, ifadesiz duygu ve dil uyarımı gibi). Üstelik düşük gelirli aile çocukları, varlıklı aile çocuklarından daha düşük kalitede bir çocuk bakımı aldılar. Bakıcının bakım kalitesi yüksek olduğu zaman çocuklar bilişsel ve dil görevlerinde daha başarılıdırlar, oyun esnasında anneleriyle daha iyi işbirliği yaptılar, arkadaşlarıyla daha olumlu ve maharetli etkileşim gösterdiler ve davranış sorunları daha az oldu. Bakıcı eğitimi ve çocuk-bakıcı oranı iyi olan 54 aylık çocukların, daha yüksek bir bilişsel ve sosyal yeterlik gösterdikleri belirlendi. NICHD'nin erken dönem çocuk bakımı konusundaki boylamsal araştırmasında elde edilen verilerini kullanan yeni bir analiz, erken dönemde, özellikle 27 ay civarında verilen yüksek kaliteli bir bakımın, çocukların beşinci sınıfta daha yüksek bir vokabüler (sözcük dağarcığı) puanı almalarını sağladığını göstermektedir (Belsky ve diğerleri, 2007).

  • Kaliteli çocuk bakımının aynı zamanda, anne dışında bakım düzeni kullanan aileler arasında daha kaliteli bir anne-çocuk ilişkisi sağladığı görülmüştür. Dahası, düşük kaliteli bakım 15 aylık bebeklerin annelerine karşı güvensiz bağlanma geliştirmeleriyle ilişkilidir, ama bu, sadece annenin duyarlığı ve ilgisi zayıf olduğu zaman böyle olmaktadır. Bununla birlikte, çocuk bakım kalitesi, 36 aylık çocuklarda anneye güvenli bağlanmayla ilişkili değildir.
- Çocuk bakımının miktarı: Çocuk bakımının miktarı, çocuğun sonraki bazı davranışları hakkında önceden tahminde bulunma olanağı verir. Bebeklik dönemlerinin başlarında çocuk bakımı uygulamalarında çok zaman geçiren çocuklar, anneleriyle duyarlı ilişkiye daha az girmektedir, daha fazla davranış sorunu göstermekte ve daha fazla hasta olmaktadırlar (Vandell, 2004). Bu karşılaştırmaların birçoğunda, haftada 30 saat bakım alan çocuklarla 45 saatten fazla bakım alan ço-

(devamı var)

araştırmalarla bağlantı

(devamı)

cuklar karşılaştırılmıştır. Bununla birlikte, genellikle çocuklar haftada 30 saat veya daha fazla bakımda kaldıkları zaman, gelişimleri uygun düzeyin altında kalmıştır.

- Aile ve anne babalık etkileri: Çocukların uzun süre bakımda kalmaları, ailelerin ve anne babalığın etkisini azaltmamaktadır. Anne babalar, çocukların duygularını düzenlemelerine yardımda önemli bir rol oynarlar. Özellikle çocuklar üzerinde önemli olan anne baba etkileri şunlardır: Çocukların ihtiyaçlarına duyarlı olma, çocuklarla birlikte olma ve bilişsel olarak onları uyarma. Gerçekten de anne baba duyarlığı, güvenli bağlanmanın en istikrarlı yordayıcısı olarak görülmektedir; özellikle annenin duyarsız olduğu durumlarda, anne baba duyarlığı güvenli bağlanmayı tutarlı bir şekilde yordamaktadır (Friedman, Melhuish & Hill, 2010; Thompson, 2009).

Bu araştırma, bu bölümün bu kısmında daha önce sözedilen diğer araştırma sonuçlarını desteklemektedir – bir çocuğun aldığı bakımın niceliği, niteliği kadar önemli değildir. Belirtmeye değer olan husus şudur ki aileler ve anne babalar çocuklarının bakım deneyimlerini olumlu şekilde etkileyebilirler.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Sosyal bağlamların bebeklerin gelişimini nasıl etkilediğini açıklar.

Gözden Geçir

- Bebeğin gelişiminde önemli olan bazı aile süreçleri nelerdir?
- Çocuk bakımı, bebeğin gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Bölüm 4'te 3 aylık bebeklerle ilgili ince motor becerileri ve kavrama deneyi öğrendiniz. Bu bölümün bu son kısmındaki hangi kavram Bölüm 4'teki deneyde yer alan "sticky gloves" (parmaksız eldivenler)in kullanımıyla bağlantılıdır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir arkadaşınızın kendi bebeğini bakıma vermeye hazır olduğunu varsayın. Ona hangi önerilerde bulunursunuz? Onun bebeğiyle evinde oturması gerektiğini düşünür müsünüz? Neden "evet", neden "hayır"? Siz kendisine hangi tip çocuk bakımını önerirsiniz?

konu **bağlantıları**

Bölüm 8'de erken çocukluk döneminde sosyal duygusal gelişimi tartışacağız. Küçük çocuklar benlik gelişimlerinde, duygularında ve sosyal etkileşimlerinde büyük ilerleme kaydetmektedirler. Çocuklar erken çocukluk döneminde duygularını düzenleyebildikleri gibi, kendilerini ve başkalarını da daha iyi anlarlar. Küçük çocukların sosyal duygusal gelişimindeki birçok gelişme, Bölüm 7'de göreceğimiz gibi, onların beyinlerinde ve bilişsel gelişimlerindeki belirgin değişmelerin sonucudur. Erken çocuklukta anne babalar ve yaşıtlarla ilişkiler ve etkileşimler, onların sosyal dünya hakkındaki bilgisini ve o dünyayla olan bağlantısını genişletir. Ayrıca, oyun onlar için öyle bir şey hâline gelir ki oyun oynamaktan hoşlanmakla kalmazlar, aynı zamanda onların hem sosyal duygusal hem de bilişsel gelişimlerini ilerletmek için harika bir bağlam sağlar.

ileriye ***bakalım***

öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Bebeklikte duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

Duygusal Gelişimi

- Duygu, bir kimse kendisi için önemli olan bir durum veya bir etkileşim içine girdiği zaman meydana gelen şeydir. Çok çeşitli duygulardan bazıları şunlardır: Coşku, sevinç, sevgi (olumlu duygular) ve kaygı, kızgınlık ve üzüntü (olumsuz duygular). Psikologlar duyguların, özellikle de yüz ifadelerinin biyolojik bir temelinin olduğunda ısrar ederler. Biyolojik evrim insanoğluna duygusal olma özelliğini kazandırmıştır, fakat kültüre ve ilişkilere gömülmüş olması duyguların ifadesinde çeşitliliğe yol açar. Duygular ilk dildir; bu dille anne babalar ve çocuklar iletişimde bulunurlar ve yine duygular, anne baba-çocuk ilişkilerinde kilit bir rol oynar. Her ne kadar araştırmacılar bebekte duyguların başlangıcını ve sırasını tartışmakta iseler de, bebekler gelişimlerinin ilk evrelerinde birçok duygu gösterirler. Lewis temel duygularla öz bilinç duygular arasında ayrım yapar. Ağlama, yeni doğanların kendi çevreleriyle iletişimde bulunmak için kullandıkları en önemli mekanizmadır. Bebeklerin en azından üç tip ağlaması vardır – temel ağlama, kızgınlık ağlaması ve acı ağlaması. Her ne kadar giderek daha fazla sayıda uzman ilk yılda bebek her ağladığında hemen müşfik bir ilgi gösterilmesini öneriyor ise de, ağlayan bebeğin avutulması gerekip gerekmediği konusu yoğun tartışmalara konu olmaktadır. Daha 2 aylıkken, sosyal gülümseme görülür. Bebeğin geliştirdiği iki korku, yabancıdan duyduğu kaygı ve bakıcıdan ayrılmadır (ki bu, ayrılma protestosu olarak ifade edilir). Bebek geliştikçe, duygusal düzenleme kendisi için önemli bir uğraş haline gelir.

Mizaç

- Mizaç, davranış tarzı, heyecan ve tepki şekillerinin özellikleri bakımından bireyler arasındaki bireysel farklılıkları içerir. Chess ve Thomas bebekleri (1) kolay, (2) zor veya (3) yavaş harekete geçen olarak sınıflamıştır. Kagan alışılmamış olanı engellemenin, önemli bir mizaç kategorisi olduğunu öne sürmüştür. Rothbart ve Bates'in mizaç görüşleri şu sınıflamayı öne çıkarıyor: (1) dışadönüklük/coşku, (2) olumsuz duygulanım ve (3) çaba harcayarak kontrol (özdenetim). Fizyolojik özellikler farklı mizaçlarla bağlantılıdır. Çocuklar, kendilerini belirli bir tipte mizaca sahip olmaya yönelten bir fizyolojiyi kalıtımla miras olarak alırlar, ama deneyimle mizaçlarını bir dereceye kadar değiştirmeyi öğrenirler. Uygunluk, çocuğun mizacı ile üstesinden gelmesi gereken çevrenin talepleri arasındaki eşleşmeyi işaret eder. Uygunluk, çocuğun uyumunun önemli bir yönü olabilir. Araştırma bulguları bu noktada yeterli olmamakla birlikte, bazı genel öneriler şunlardır: Bakıcılar (1) çocuğun bireysel özelliklerine duyarlı olmalıdır, (2) bu özelliklere karşı esnek olmalıdır ve (3) çocuğu olumsuz etiketlemeden kaçınmalıdırlar.

Kişilik Gelişimi

- Erikson'a göre bir bebeğin ilk yılı güven/güvensizlik dönemidir. Bebek yaklaşık 18 aylıkken 'kendini tanıma' denilen 'kendini anlama' yeteneğini geliştirir. Bağımsızlık, yaşamın ikinci yılında merkezi bir konu olur. Erikson yaşamın ikinci yılının, utanma ve kuşku ile özerkliğin çekiştiği bir dönem olduğunu vurgular.

2 Sosyal Yönelim/Anlama ve Bağlanma

ÖH2 Bebeklikte sosyal yönelim ve bağlanmanın gelişimini tanımlar.

Sosyal Yönelim/Anlama

- Bebek sosyal dünyaya kuvvetli bir ilgi gösterir ve onu anlamak için motive olur. Bebek, gelişiminin erken aşamalarında sosyal dünyaya yönelir. Daha 2 – 3 aylıkken bakıcısıyla yüz yüze oyun oynamaya başlar. Kendisinin yönettiği yer değiştirme becerisi çocuğun sosyal değişim ve kendi sosyal dünyasını daha bağımsız şekilde keşfetme yeteneğini önemli ölçüde geliştirir. İnsanları amaçlı ve bu amaçlara bağlı davranışlarla meşgul varlıklar olarak algılama, önemli bir sosyal bilişsel başarıdır. Bu başarı, ilk yılın sonlarına doğru ortaya çıkar. Sosyal atıf, yaşamın ikinci yılında artar.

Bağlanma ve Gelişimi

- Bağlanma, iki kişi arasındaki yakın duygusal bağdır. Bebeklikte temas rahatlığı ve güven, bağlanmanın gelişiminde önemlidir. Bowlby'in etolojik kuramı, bakıcının ve bebeğin biyolojik olarak bir bağlanma oluşturmaya eğilimli olduğunu vurgular. Bağlanma, bebeklik döneminde dört aşamada gelişir.

Bağlanmada Bireysel Farklılıklar

- Güvenli bağlanmış bebekler bakıcıyı, çoğunlukla anneyi, çevreyi keşfetmek için kullanacakları güvenli bir üs olarak görürler. Güvensiz bağlanmanın üç şekli kaçınan, dirençli ve dağınık bağlanmadır. Ainsworth, bağlanmanın gözlemsel bir ölçüsü olan Yabancı Ortamı'nı geliştirdi. Ainsworth yaşamın ilk yılındaki güvenli bağlanmanın, daha sonraki yılların psikolojik gelişimi için önemli bir temel sağladığına işaret ediyor. Erken bağlanma ile sonraki gelişim arasındaki bağlantının kuvveti, araştırmalar arasında biraz farklılık gösterdi. Bazı araştırmacılara göre bağlanma teorisyenleri kalıtıma ve mizaca yeterince dikkat etmediler. Diğer bazı eleştirmenler ise sosyal etkenlerin çeşitliliği ve bağlamın yeterince göz önüne alınmadığında ısrar ettiler. Bağlanmada kültürel farklılıklar, değişmeler bulundu ama araştırılan bütün kültürlerde güvenli bağlanma en yaygın sınıflama oldu.

Bakım Verme Stilleri ve Bağlanma

- Güvenli bağlanan bebeklerin bakıcıları, bebeklerinin işaretlerine duyarlıdırlar ve tutarlı olarak onların ihtiyaçlarını karşılamaya hazırdırlar. Kaçınan bebeklerin bakıcıları ortadan kaybolmaya veya reddetmeye eğilimlidirler. Dirençli bebeklerin bakıcıları tutarsız bir şekilde bebeğin yanındadırlar ve çoğunlukla fazla müşfik değildirler. Dağınık bebeklerin bakıcıları ise sıklıkla bebeklerini ihmal ederler veya fiziksel olarak onları istismar ederler.

3 Sosyal Bağlamlar

ÖH3 Sosyal bağlamların bebeklerin gelişimini nasıl etkilediğini açıklar.

Aile

- Anne babalığa geçiş, anne babalar için büyük çapta bir uyumu gerektirir. Tıpkı anne babaların çocuklarını sosyalleştirdikleri gibi, çocuklar da anne babalarını sosyalleştirirler. Anne baba-bebek uyumu ve yol gösterme amaçlı yardım, karşılıklı sosyalleşmenin önemli yönleridir. Belsky'nin modeli doğrudan ve dolaylı etkileri tanımlamaktadır. Çocukla etkileştiği zaman annenin başlıca rolü, çocuk bakımıdır; babanın rolü ise çocukla oynamak ve eğlenmektir.

Çocuk Bakımı

- Günümüzde, ABD tarihinin herhangi bir döneminde olduğundan daha fazla sayıda çocuk, bakıma verilmektedir. Çocuk bakımının kalitesi farklılık göstermektedir ve çocuk bakımı tartışmalı bir konu olarak kalmaya devam etmektedir. Kaliteli çocuk bakımı başarılabilir ve çocuk üzerindeki olumsuz etkileri daha az gibi görünmektedir. NICHD çocuk bakımı araştırmasına göre, düşük gelirli ailelerin bebeklerinin kalitesiz çocuk bakımı alma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, çocuk bakımının kalitesi arttıkça, çocukta davranış sorunlarının ortaya çıkması olasılığı düşmüştür.

anahtar kelimeler

acı ağlaması 181
ayrılık protestosu 182
bağlanma 191
duygu 179
güvenli bağlanan bebekler 192
güvensiz dağınık bebekler 193
güvensiz kaçınan bebekler 192
yol gösterme amaçlı yardım 197
karşılıklı sosyalleşme 197
kızgınlık ağlaması 181
kolay çocuk 183
mizaç 183
öz bilinç duyguları 180
refleksif gülümseme 181
sosyal atıf 191
sosyal gülümseme 181
temel ağlama 181
temel duygular 180
uyum İyiliği 186
yabancı kaygısı 182
Yabancı ortam 192
yavaş harekete geçen çocuk 183
zor çocuk 183

anahtar kişiler

Alexander Chess ve Stella Thomas 183
Erik Erikson 186
Harry Harlow 191
Jacop Gewirtz 183
Jay Belsky 196
Jerome Kagan 184
John Bowlby 181
John Watson 183
Joseph Campos 180
Kathleen McCartney 200
Mary Ainsworth 183
Mary Rothbart ve John Bates 184
Michael Lewis 180
Ross Thompson 187

kısım dört

Bireyin ilk yıllarını hiçbir şey yapmadan geçirmesine şaşırıyorsunuz. Ne demek! Mutlu olmak hiçbir şey midir? Zıplamak, oynamak, bütün gün koşmak hiçbir şey midir? Birey hayatının hiçbir döneminde bu kadar meşgul olmayacaktır.

—Jean Jacques Rousseau
İsviçre doğumlu Fransız Düşünür, 18. yüzyıl

Erken Çocukluk

Erken çocuklukta en önemli söylenmemiş şiirimiz sadece 4 yaşında olmaktır. Bütün gün zıpladık ve koştuk, hayatımızda hiç bu kadar meşgul olmadık, ne olduğunu henüz anlamadığımız bir şeyle meşguldük. Kendi düşüncelerimizin, yine kendimize ait küçük mitolojilere dönüşeceğini kim bilebilirdi. Düşüncelerimiz, imgelerimiz ve çizdiğimiz resimler kanatlandılar. Kalplerimizdeki tomurcuklara hiçbir rüzgâr dokunamadı. Yeni sığınaklar ve insanlar bulduğumuzda küçük dünyamız genişledi. 'Ben' dediğimiz zaman biriciklikten söz ettik, başka biriyle karıştırılmamak için. Kısım 4, iki bölümden oluşmaktadır: 'Erken Çocuklukta Fiziksel ve Zihinsel Gelişim' (Bölüm 7) ve 'Erken Çocuklukta Sosyo-duygusal Gelişim' (Bölüm 8).

bölüm 7

ERKEN ÇOCUKLUKTA FİZİKSEL VE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Fiziksel Değişimler

Öğrenme Hedefi 1 Erken çocuklukta gerçekleşen fiziksel değişimleri tanımlar.

Beden Büyümesi ve Bedendeki Değişim
Motor Gelişim
Uyku
Beslenme ve Egzersiz
Hastalık ve Ölüm

2 Bilişsel Değişimler

Öğrenme Hedefi 2 Erken çocuklukta meydana gelen bilişsel değişimleri ilişkin üç görüşü açıklar.

Piaget'nin İşlem Öncesi Evresi
Vygotsky'nin Kuramı
Bilgi İşleme Süreci

3 Dil Gelişimi

Öğrenme Hedefi 3 Erken çocuklukta dil gelişiminin nasıl gerçekleştiğini özetler.

Ses Bilgisini ve Biçim Bilgisini Anlama
Söz Dizimi ve Anlam Bilgisindeki Değişimler
Kullanım Bilgisindeki İlerlemeler
Küçük Çocuklarda Okuma Yazma

4 Erken Çocuklukta Eğitim

Öğrenme Hedefi 4 Erken çocukluktaki eğitime ilişkin farklı yaklaşımları değerlendirir.

Erken Çocuk Eğitiminde Farklılıklar
Dezavantajlı Küçük Çocuklar için Eğitim
Erken Çocukluk Eğitimindeki Anlaşmazlıklar

Reggio Emilia yaklaşımı, İtalya'nın kuzeyinde yer alan Reggio Emilia şehrinde çocuklar için geliştirilmiş bir eğitim programıdır. Tek ebeveynli çocuklarla engelli çocukların programa kabul etmede öncelikleri varken; diğer çocuklar gereksinimlerinin derecesine göre kabul edilmektedir. Ana-baba, gelirleri temel alınarak düzenlenmiş değişken bir tarifeye göre ücretlendirilmektedirler.

Çocuklar bu programda ilgilerini çeken konuları keşfetmeleri ve incelemeleri yönünde teşvik edilmektedir. Örneğin, çocuklar müzik, hareket, çizim, boyama, şekil verme, kolajlar, kuklalar, maskeler ve fotoğrafçılığı öğrenirken ilgilerini çekebilecek birçok araç ve materyal hazırda tutulmaktadır (Schroder-Yu, 2008).

Bu programda çocuklar genellikle topluluk bilincinin, farklılıklara karşı saygı duymanın ve sorun çözmede iş birlikçi bir yaklaşıma duyulan gereksinimin gelişimine yardımcı olmak açısından konuları bir grup içinde incelemektedirler (Hyson, Copple ve Jones, 2006). İki yardımcı öğretmen çocuklara rehberlik etmek için hazır bulunmaktadır. Reggio Emilia öğretmenleri ele alınan projeyi bir yola çıkılan bir macera gibi ele almaktadırlar. Bu proje bir yetişkinin önerisiyle başlayabileceği gibi, çocuğun düşüncesinden ya da kar yağışı gibi beklenmeyen bir durumdan da hareket edilerek oluşturulabilir. Burada öğretmenler çocuklara bir proje oluşturmaları ve projenin üzerine düşünmeleri için yeterli zaman vermektedir.

Reggio Emilia sınıflarında küçük çocuklar ilgilerini çeken konuları keşfetmektedirler.

Reggio Emilia yaklaşımının merkezinde çocuk yetkilidir ve belirli haklara, özellikle de iyi derecede bakım ve eğitim hakkına sahiptir. Anababa katılımı çok önemli görülmekte ve anababayla yapılan iş birliği okullarda ana ölçüt olarak ele alınmaktadır. Birçok erken çocuk eğitimiyle ilgilenen uzman, Reggio Emilia yaklaşımının çocukların dünyayı yetkili ve güvenli bir tutumla keşfetmesini destekleyen ve çocuğu bu yönde teşvik eden bir yapıda olduğuna inanmaktadır.

konu bağlantıları

Bebeklikteki bedensel büyüme oldukça çarpıcıdır. Erken çocuklukta bu bedensel büyüme yavaşlasa da ilk çocukluk dönemindeki bir çocuğu bir bebekten ayırt etmek çok da zor değildir. İlk çocukluk dönemindeki birçok çocuk bebeklikteki tombulluğunu kaybetmekte, bacak ve gövdeleri uzamaktadır. Çıplak gözle görülen bu duruma ek olarak birçok gelişim durumu yüzeyin altında, beyinde gerçekleşmeye devam etmektedir. Bebeklikte, sinir hücreleri uzantılarının miyelinleşmesi, tam görme kapasitesine ulaşma gibi işlevlerin sağlanması için zemin oluşturmaktadır. Erken çocukluktaki miyelinleşmenin devamı, çocuğun el göz koordinasyonunun daha iyi bir hale gelmesini de beraberinde getirmektedir. Bilişsel gelişim açısından bebeklerin dikkat, bellek, kavram düzenlemesi ve dil becerisi açılarından inanılmaz bir gelişme kaydettiğini öğrendiniz. Bu bölümde, bu bilgi işlemleme süreci becerilerinin erken çocukluk döneminde dikkat çekici bir ilerleme kaydetmeye devam ettiğini göreceksiniz.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Erken çocukluk döneminde çocuğun nasıl geliştiğini anlayan anababa ve eğitimciler, çocuğun öğrenmeye ilişkin doğal ilgisini bastırmak yerine bu ilgiyi teşvik edecek programlar yaratma konusunda aktif olarak rol alabilirler. Bu bölümde yeni yürüyen bebek okul öncesi dönemine doğru gelişirken ortaya çıkan tipik fiziksel, bilişsel ve dildeki değişimler incelenecek ve erken çocukluk dönemindeki eğitime ilişkin farklı yaklaşımlar değerlendirilecektir.

1 Fiziksel Değişimler

ÖH1 Erken çocuklukta gerçekleşen fiziksel değişimleri tanımlar.

- Beden Büyümesi ve Bedendeki Değişim
- Motor Gelişim
- Uyku
- Beslenme ve Egzersiz
- Hastalık ve Ölüm

4. Bölümde hatırlayacağınız gibi bebekliğin ilk yılındaki büyüme hızlı bir şekilde baştan aşağı ve içten dışa bir gelişim sürdürerek gerçekleşir. Bir kitabın sayfalarını bir seferde çevirebilmek gibi motor becerilerin gelişimi, aynı zamanda bebeğin ikinci yıldaki yeterlik duygusuna katkıda bulunmaktadır. Büyüme oranı erken çocuklukta yavaşlar. Zaten diğer türlü bir tür dev yaratık haline gelebilirdik.

BEDEN BÜYÜMESİ VE BEDENDEKİ DEĞİŞİM

Boy ve kilodaki büyüme erken çocukluğu ayırt etmemizi sağlayan en belirgin fiziksel değişimdir. Beyin ve sinir sistemindeki görünmeyen değişimler daha az önemli olmamakla birlikte, çocuğu biliş ve dil açısından gelişime hazırlamaktadır.

5 yaşındaki ve 2 yaşındaki bedenler birbirinden farklıdır. 5 yaşındakinin 2 yaşındakinden sadece daha uzun ve ağır olduğuna değil, aynı zamanda daha uzun bir gövde ve ayaklara sahip olduğuna dikkat edin. *2 ve 5 yaşlarındakiler arasında olabilecek başka fiziksel farklılıklar düşünebiliyor musunuz?*

Boy ve Kilo: Erken çocukluk döneminde bir çocuğun boyu ortalama olarak 6.5 cm ve kilosu da 2-3 kg kadar artmaktadır. Okul öncesi çocuğun daha da büyüdüğü düşünülürse, bu dönemde boy ve kilodaki artışın yüzdesi her bir yılda azalmaktadır (Darrah, Setnhilselvan ve Magill-Evans, 2009). Kız çocuklar bu dönemde erkek çocuklara göre daha kısa ve hafiftirler. Bu farklılık erinliğe kadar sürer. Okul öncesi dönemde kız çocukların da erkek çocukların da gövdeleri uzadığı için, her ikisi de zayıflar. Baş büyüklükleri hala bedenlerine göre büyük olsa da okul öncesi dönemin sonlarına doğru çoğu çocuk bu dengesiz görünümden kurtulur. Bunun yanında vücut yağı da yavaş ve kararlı bir şekilde düşüş gösterir. Tombul bir bebek erken çocukluğun sonunda çoğunlukla daha zayıf görünür. Kızlar erkeklere göre daha yağlı bir yapıdayken, erkekler daha kaslı bir yapıya sahiptir.

Büyüme yapısı bireysel olarak farklılık gösterir (Hockenberry, 2010). Şimdi okul öncesi dönemdeki halinizi düşünün. Muhtemelen bu yıllar başka çocukların sizden daha uzun, daha kısa, daha şişman, daha zayıf olduğunu; bazılarının sizden daha güçlü ya da daha zayıf olduğunu fark ettiğiniz yaşlardı. Farklılığın en büyük nedeni kalıtım olsa da çevresel deneyimlerin de bu farklılıkta etkili olduğu bilinmektedir. Dünya çocuklarının boy ve kilo özelliklerine ilişkin bir araştırmaya göre boy uzunluklarındaki farklılıkta rol oynayan iki etmen vardır: Etnik köken ve beslenme (Meredith, 1978). Kentte ve orta sosyoekonomik düzeyde bulunan ve ailenin ilk çocuğu olan çocukların kırsal bölgeden gelen, düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan ve aileye daha sonra katılan çocuklara göre daha uzun olduğu görülmüştür. Örneğin Amerika'da Afrika kökenli Amerikalı çocuklar Amerikan kökenli diğer çocuklardan daha uzundur.

Beyin: Erken çocukluktaki en önemli fiziksel gelişimlerden birisi de beyin ve sinir sistemindeki sürekli gelişimdir (Nelson, 2011). Erken çocuklukta beyin büyümeye devam etse de buradaki büyüme bebeklikteki kadar hızlı değildir. Çocuk 3 yaşına geldiği zaman beyni, bir yetişkin beyninin dörtte üçü büyüklüğe ulaşmıştır. 6 yaşına geldiğinde ise çocuğun beyni yetişkin beyni büyüklüğünün % 95'ine erişmiştir (Lenroot ve Giedd, 2006). Buna bağlı olarak 5 yaşındaki bir çocuğun beyni, yetişkinlikte

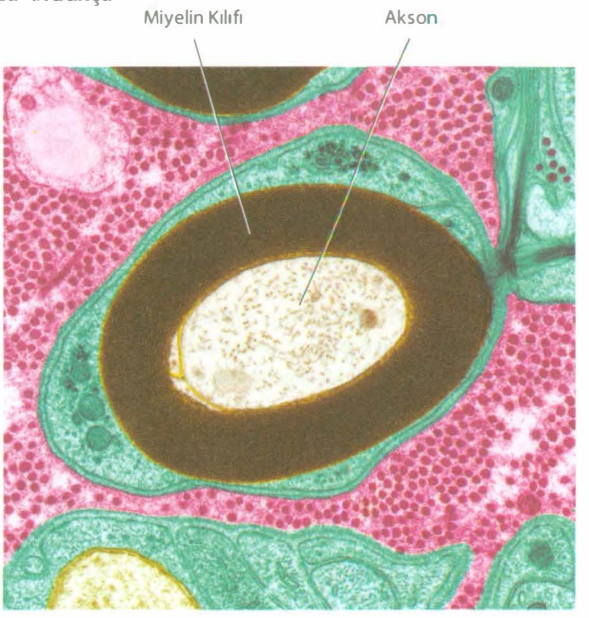
sahip olacağı büyüklüğe hemen hemen erişmiş sayılır, fakat ilerleyen bölümlerde de göreceğimiz gibi, beynin içindeki gelişim çocukluk ve ergenlik boyunca devam etmektedir (Blakemore, 2010; Romer ve ark., 2010).

Beynin içindeki bazı değişimler **miyelinleşme** gibi dendritik bağlantıların artışını beraberinde getirir. Miyelinleşme sinir hücrelerinin yağ hücreleri dokusuyla kaplanması ve yalıtılması anlamına gelmektedir (bkz. şekil 7.1). Miyelinleşme sinir sistemi boyunca iletilen bilginin kalitesini ve hızını artırmada rol oynar (Fair ve Schlagar, 2008). Çocukların yeteneklerinin birçoğunun gelişiminde önemlidir (Diamond, Casey ve Munakata, 2011). Örneğin 4 yaşına kadar beynin el-göz koordinasyonuyla ilgili olan kısmındaki miyelinleşme henüz tamamlanmamıştır.

Araştırmacılar aynı zamanda çocukların beyninde 3 ve 15 yaş arasında oldukça çarpıcı anatomik değişimler gerçekleştirdiğini bulmuşlardır (Gogtay ve Thompson, 2010; Thompson ve ark, 200). Aynı çocukların beyninde dört yıl boyunca yapılan tekrarlı beyin taramaları sonucunda, çocukların beynindeki büyümenin hızlı ve belirgin bir şekilde arttığı saptanmıştır. Beyindeki bazı maddelerin oranı neredeyse sadece bir yıl gibi kısa bir zamanda iki katına çıkabilmektedir. Bunu, beynin gereksinim duymadığı bazı hücrelerin temizlenmesiyle ortaya çıkan doku kaybı ve beynin kendini yeniden düzenlemesi izlemektedir. Bilim insanları 3 ve 15 yaş aralığında beynin bütününde dikkate değer bir büyüme olmadığını ortaya koymuşlardır. Ne var ki, buradaki değişim daha çok beynin içindeki bölgesel örüntülerdeki değişimi içerir. Araştırmalar 3 ve 6 yaş arasındaki çocukların beynindeki en hızlı değişimin; beynin planlama, yeni etkinlikler organize etme ve yapılanlara ilişkin dikkati sürdürmede görev alan frontal lob kısmında gerçekleştiğini ortaya çıkarmıştır.

gelişimle **bağlantı**

Beyin Gelişimi: Orta ve geç çocuklukta okuma gibi dil becerilerindeki gelişimle ilgili olabileceği düşünülen korteksin kalınlaşması frontal lobda gerçekleşir. 9. Bölüm, s. 279.



ŞEKİL 7.1

MİYELİNLENMİŞ BİR SİNİR DOKUSU: Kahverengi olarak görülen miyelin kılıfı aksonu (sinir hücresi uzantısı) kaplamaktadır. Bu görüntü sinir dokusunu 12.000 kez büyüten bir elektron mikroskobuyla oluşturulmuştur. *Beyin gelişimi ve çocuğun bilişinde miyelinleşme nasıl bir rol oynamaktadır?*

MOTOR GELİŞİM

Okul öncesi dönemdeki çocukların çoğu yaşamları boyunca olabilecekleri en üst düzeyde aktif ve hareketlidir. Şimdi çocuğun yaşamındaki bu etkinliklerin neleri içerdiğine bakalım.

Kaba Motor Beceriler: Okul öncesi dönemdeki çocuk artık düzgün bir şekilde durabilmek ve hareket edebilmek için çaba göstermek zorunda değildir. Bu dönemde çocuklar, amaçlı olarak kendilerini taşıyıp, bacaklarını kendilerine güvenerek hareket ettirdikçe etrafta dolaşmak onlar için daha otomatik hale gelmektedir.

3 yaşında çocuklar atlama, zıplama, geri ve ileri koşma gibi basit hareketleri yapmaktan hoşlanırlar. Bir odayı baştanbaşa koşabileceklerini ve 15 cm zıplayabileceklerini göstermekten büyük bir gurur duyarlar. Koşma ve zıplama hareketleri çocuğa Olimpiyatta altın madalya kazandırmasa da 3 yaş bir çocuk için önemli bir gurur ve başarı kaynağıdır.

4 yaşında çocuklar hala buna benzer etkinliklerle eğleniyor olsa da daha maceracı hale gelirler. Atletik cesaretlerini parklardaki alçak tırmanma oyuncaklarıyla mücadele ederek göstermeye çabalarlar.

5 yaşında çocuklar bir öncekinden daha da maceracı hale gelirler. Bu yaşta tüyleri diken diken eden tehlikeli işlere kalkışmaktan çekinmeyip etrafta bulduğu nesnelerin üzerine tırmanan bir çocuk görmek şaşırtıcı değildir. 5 yaşındaki çocuklar iyi koşarlar ve birbirleri ya da anababalarıyla yarış yapmaktan hoşlanırlar.

İnce Motor Beceriler: 3 yaşında çocuklar küçücük nesneleri başparmakları ve işaret parmakları arasında bir süreliğine tutabiliyor olsalar da, ince motor becerilerde oldukça beceriksizlerdir. Buna rağmen oyuncak bloklarla uzun kuleler yapabilir, her bloğa ayrı ayrı odaklanarak bu blokların yerlerini değiştirebilirler, yine de tüm bunları doğrusal bir çizgi olarak yapamazlar. 3 yaşındaki çocuklar basit bir yapboz oyunu oynarken parçaları yerleştirmede oldukça özensizdirler. Ellerindeki parçanın oturacağı yeri fark etseler dahi parçayı yerine yerleştirmede çok titiz değildirler. Çoğunlukla parçayı zorla yerleştirip üzerine kuvvetli bir şekilde vurma eğilimi gösterirler.

Miyelinleşme: Sinir hücrelerinin yağ hücreleri dokusuyla kaplanması ve yalıtılması ve böylelikle sinir sistemi içindeki bilgi akışı hızını artırması süreci.

Küçük çocukların uyku problemlerinin ayırt edici özellikleri nelerdir?

4 yaşına geldiğinde çocukların ince motor becerileri büyük ölçüde gelişmiş ve daha kusursuz hale gelmiştir. Bazen 4 yaşındaki çocuklar bloklarla kule inşa etmede her bloğu mükemmel bir şekilde dizmek için duydukları yoğun istek dolayısıyla sorun yaşarlar. Her seferinde önlerindeki bir yığın bloğu görmek onları mutsuz eder. 5 yaşına geldiğinde ince motor becerileri daha da gelişmiştir. El, kol ve beden gözün önderliğinde hep beraber hareket eder.

UYKU

Uzmanlar ilk çocukluk dönemindeki çocukların her gece 11-13 saat kadar uyumasını önerirler (National Sleep Foundation, 2010). Bu dönemde çoğu çocuk gece boyunca uyur ve gündüzleri de bir kere öğle uykusuna yatar. Önemli olan çocuğun sadece uyuması değil aynı zamanda bölünmeyen bir uyku düzenine sahip olmasıdır. Aynı zamanda bazen bu dönemdeki çocukların uyuması, yatma zamanı rutini uzadığı için zor olmaktadır. Yakın dönemdeki bir araştırma yatma zamanına karşı gösterilen direncin çocukta davranım sorunları ya da hiperaktiviteyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Carvalho Bos ve diğerleri, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Uyku: Bebeklikteki hangi uyku bozukluğu en çok bebek ölümlerine yol açar ve hangi bebek bu bozukluk için risk taşır? 4. Bölüm, s. 120.

Çocuklar narkolepsi (gün içinde çok miktarda uyuma), insomnia (uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede güçlük) ve kabus görme gibi birçok uyku problemi yaşayabilirler (Nevsimalova, 2009; Sadeh, 2008). Bir tahmine göre çocukların % 40'tan fazlası gelişimlerinin bir döneminde uyku problemi yaşamaktadır (Boyle ve Cropley, 2004). Araştırmalar uyku problemi yaşamış çocukların yaşamayanlara göre daha fazla depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiğini ortaya koymuştur (Mehl ve diğerleri, 2006). Yapılan son bir araştırmaya göre okul öncesi dönemde kötü rüya görme eğiliminde olan çocukların 5 aylıkken zor bir mizaca sahip ve 17 aylıkken kaygılı oldukları belirtilmiştir (Simard ve diğerleri, 2008). Aynı zamanda başka bir çalışma, 3-8 yaş aralığında uyku problemi yaşayan çocukların, ergenlik döneminde uyuşturucu kullanımı ve depresyon gibi sorunlar geliştirebildiklerini ortaya koymuştur (Wong, Brower ve Zucker, 2009). Yine araştırmalar çocukluktaki kısa süreli uykunun aşırı kiloyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Nielsen, Danielson ve Sorensen, 2010; Nixon ve diğerleri, 2008). Şimdi dikkatimizi ilk çocukluk dönemindeki çocuğun görünümüyle ilgili bir diğer konu olan beslenmeye yöneltelim.

BESLENME VE EGZERSİZ

Erken çocukluktaki yeme alışkanlıkları gelişimin önemli bir yönünü oluşturur (Schiff, 2011; Wardlaw ve Smith, 2011). Çocukların ne yedikleri iskeletteki büyümeyi, beden şeklini ve hastalıklara karşı olan bağışıklık düzeyini etkiler. Aynı zamanda egzersiz ve bedensel etkinlikler de ilk çocukluk dönemindeki çocuğun yaşamında önemli yönlerden biridir (Lumpkin, 2011).

Aşırı Kilolu Küçük Çocuklar: Erken çocuklukta aşırı kilolu olma durumu ciddi bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Marcdante, Kliegman ve Behrman, 2011). Yakın tarihte Amerika'da yapılan bir araştırma çocuklara sunulan öğünlerin % 45'inde önerilen doymuş ve trans yağ sınırının aşıldığını ve bunun da kolestrol ve kalp krizi riskini artırdığını ortaya koymuştur (Center for Science in the Public Interest, 2008). Bu çalışma aynı zamanda çocukların günlük kalori alımlarının üçte birini ev dışındaki restoranlardan aldığını göstermektedir. Bu oran 1980'lerdeki oranın iki katıdır. Bunun yanında 13 fast food zincirindeki 1500 seçeneğin % 93'ü, Ulusal Tıp Enstitüsü'nün önerdiği 4-8 yaş aralığındaki çocukların günlük alması gereken kalori miktarını 430 kalori aşmaktadır. KFC, Taco Bell, Sonic, Jack in the Box, Chick-fil-A gibi restoran zincirlerindeki her bir çocuk menüsü kalori bakımından oldukça yüksektir.

Çocukların yeme alışkanlıkları büyük ölçüde çocuğun bakımını sağlayan kişinin davranışından etkilenmektedir (Black ve Hurley, 2007; Ventura, Gromis ve Lohse, 2010). İlk çocukluk dönemindeki yeme davranışı çocuğun bakımını sağlayan kişi çocukla beraber, düzenli bir yeme programıyla yemek yediğinde; çocuğa sağlıklı yemek yeme konusunda model olduğunda, yemek zamanlarını keyifli hale getirdiğinde ve belirli besleme biçimlerine katıldığında gelişmektedir. Televizyonun varlığı, aile için tartışmalar ve rekabete dayalı etkinlikler yemek sırasında mümkün olduğunca azaltılmalı ve çocuğun yemek yemeye odaklanması sağlanmalıdır. Bakımı sağlayan kişinin duygusal olarak destekleyici olması, beklentiler konusunda açık bir bilgilendirme yapması ve çocuğun gösterdiği ipuçlarına karşı duyarlı olması; duyarlı/tepkisel bir besleme stili önerilmektedir (Black ve Lozoff, 2008). Zorlayıcı ve sınırlayıcı davranışlarsa önerilmemektedir. Örneğin sınırlayıcı bir besleme biçimi çocuğun aşırı kilolu olmasıyla ilişkilidir.

Çocuklukta kilo ve yeme alışkanlıklarına ilişkin güncel eğilimler nelerdir?

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'nin (The Centers for Disease Control and Prevention-2010) obez, aşırı kilolu ve aşırı kilolu riskinde olma kategorileri vardır. Bu kategoriler beden kitle indeksine (BKİ) göre belirlenmiştir. BKİ, boy uzunluğu ve kilo miktarının kullanıldığı bir formülle hesaplanmaktadır. Elde edilen sonuca göre çocukların ve ergenlerin 97'lik persantilde ya da daha üzerinde olanların obez, 95'lik persantilin üzerinde olanların aşırı kilolu olduğu, 85'lik persantilin üzerinde olanların ise aşırı kilolu olma riski taşıdığı belirtilmiştir.

Amerika'da aşırı kilolu ve aşırı kilolu olma riski taşıyan çocukların oranı son on yılda çarpıcı bir şekilde artmıştır. Bu oran herhangi bir önlem alınmaması durumunda da artma eğilimindedir (Sorte, Deeschel ve Amador, 2011). Son istatistiklere göre 2003-2006 yılları arasında 2-19 yaşları arasındaki çocukların %11'inin obez olduğu, %16'sının aşırı kilolu olduğu ve % 38'inin ise aşırı kilolu olma riski taşıdığı görülmüştür (Ogden, Carroll ve Fiegal, 2008). Bu geniş çaplı çalışmadan çıkan bir iyi sonuç ise bize bu kategorilere ait rakamların son birkaç yılda olduğu gibi artma eğiliminde değil, düşme eğiliminde olduğunu göstermesidir.

Yapılan bir çalışmaya göre ilk çocukluk döneminde aşırı kilolu olan bir çocuk büyüdüğünde de aşırı kilolu olmayı sürdürmektedir. Aşırı kilolu olma riski taşıyan 3 yaşındaki çocukların % 80'i, 12 yaşına geldiklerinde hâlâ bu riski taşımakta ya da aşırı kilolu kategorisine girmiş bulunmaktadır (Nader ve diğerleri, 2006). Bir başka çalışma 5 yaşındaki çocukların kilosunun 9 yaşındaki kiloyla ilişkisini ortaya koymuştur (Gardner ve diğerleri, 2009). Bununla beraber başka bir çalışma aşırı kilolu olma yaygınlık oranına bakıldığında, 4-11 yaşları arasında obez anababaya sahip çocukların, zayıf anababaya sahip olan çocuklara oranla iki kat daha fazla risk taşıdığını belirtmiştir (%17'ye %45 oranda) (Semmler ve diğerleri, 2009).

34 ülkede yapılan bir karşılaştırmaya göre Amerika, çocuk obezitesinin en yüksek görüldüğü ikinci ülkedir (Janssen ve ark, 2005). Çocukluk obezitesi küçük çocuklarda birçok sağlık problemiyle ilişkilidir (Oliver ve diğerleri, 2010; Raghuveer, 2010). Örneğin, doktorlar günümüzde 5 yaşındaki çocuklarda bile 2. Tip (yetişkin başlangıç seviyesi) şeker hastalığı (obezite ve az egzersizle ilişki olarak) tespit etmektedir. Çocukların yeme davranışları ve kilo durumlarıyla ilgili olarak daha fazla bilgiyi 9. bölümde göreceğiz.

Egzersiz: Küçük çocuklar için düzenli fiziksel etkinlik günlük olarak gerçekleştirilmelidir (Dowda ve diğerleri, 2009; Jago ve diğerleri, 2010). Okul öncesi dönemdeki çocuğun günde iki saat fiziksel etkinlik içinde yer alması önerilmektedir. Bu iki saatin ilk saati yapılandırılmış etkinlikleri içerirken, diğer bir saat serbest oyun etkinliklerine ayrılmıştır (National Association for Sport and Physical Education, 2002). Çocuğun yaşamı öğün merkezli değil, etkinlik merkezli olmalıdır (Fahey, Insel ve Roth, 2011; Graham, Holt/Hale ve Parker, 2010). Aşağıda küçük çocukların egzersiz ve etkinliklerini ele alan son araştırmalar yer almaktadır:

gelişimle **bağlantı**

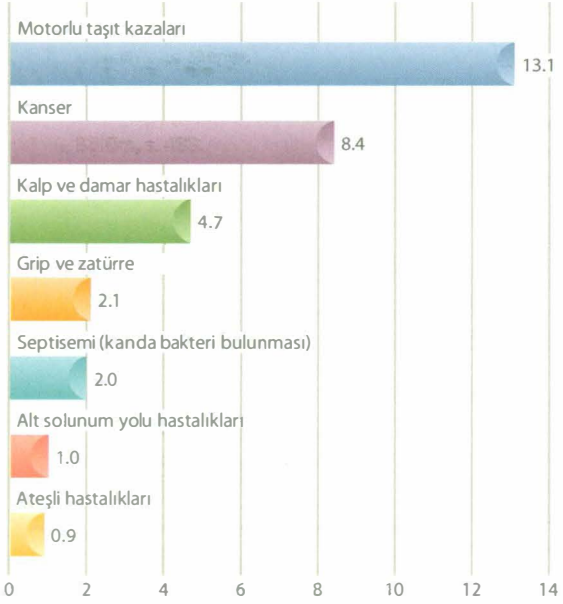
Sağlık: Kızlar ve erkekler ergenliğe eriştikleri zaman daha az egzersiz yapıyorlar. 11. Bölüm, s. 364.

Okul öncesi dönemde çocuklar günde kaç saat fiziksel etkinliğe katılmalıdır?

gelişimle bağlantı

Toplum ve Kültür: WIC (Kadınlar, Bebekler ve Çocuklar) programı yakın dönemde kültüre uygun yiyecek bulundurma konusunda değişiklikler yaptı. 4. Bölüm, s. 123.

- Okul öncesi kurumlarda 3-5 yaş arasındaki çocukların dış mekan oyunlarıyla ilgili gözlemler, dış mekanda oyuna katılan çocukların bile çoğunlukla hareketsiz olduklarını ortaya koymuştur (Brown ve diğerleri, 2009). Bu çalışmada gün içinde çocukların zamanlarının % 89'unu hareketsiz geçirdikleri, % 8'ini hafif etkinliklere katılarak harcadıkları ve sadece % 3'ünü dinamik olacakları bir fiziksel etkinlikte geçirdikleri saptanmıştır.
- Okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel etkinlikleri, anababalar çocuklarıyla beraber spor etkinliklerine katıldıklarında ve çocuklarının dışarda oynamalarına ilişkin olumlu tutumlara sahip olduğunda artmaktadır (Beets ve Foley, 2008).
- Eğitim programlarındaki "hareket et ve öğren" anlayışının özümsenmesi 3-5 yaş arası çocukların okul öncesi eğitimdeki fiziksel etkinliklerini artırmıştır (Trost, Fees ve Dzewaltowski, 2008).



Amerika'daki 1 - 4 yaş arası çocukların yaşlara göre ölüm sebeplerinin yüzdesi

ŞEKİL 7.2

1-4 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN TEMEL ÖLÜM SEBEPLERİ: Bu şekil 2002 yılında Amerika'daki 1-4 yaş aralığındaki çocukların ölüm sebeplerine göre yüzde oranlarını göstermektedir (National Vital Statistics Reports, 2004).

Düşük Gelirli Ailelerdeki Küçük Çocuklarda Yetersiz Beslenme

Yetersiz beslenme Amerika'daki birçok çocuk için sorun olmaktadır. Yaklaşık olarak 11 milyon okul öncesi çocuk, sağlıklarını tehlikeye sokacak yetersiz beslenmeyle yüzleşmektedir. Erken çocuklukta en genel olarak görülen beslenme sorunu demir eksikliğidir (Bartle, 2007). Bu durum çocuklarda kronik bitkinliğe neden olur. Nedeni yeterli derecede et ve koyu yeşil renkte sebze yenmemesidir. Düşük gelirli aileden gelen küçük çocuklarda demir eksikliği anemisi görülme olasılığı yüksektir (Shamah ve Villalpando, 2006).

4. Bölümde Amerika'da yaklaşık 7,500,000 anneye, bebeğe ve düşük gelirli aileden gelen anneye hizmet eden, "Kadınlar, Bebekler ve Çocuklar (WIC)" programını tartışmıştık. Çocukların beslenmesine ve sağlığına ilişkin olarak WIC'nin olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Herman ve ark., 2008; Sekhobo ve diğerleri, 2010).

HASTALIK VE ÖLÜM

Amerika'daki çocukların sağlığına etki eden en büyük sağlık riskleri nelerdir? Dünya çocukları arasında ölüm ne kadar yaygınlık gösterir?

Amerika Birleşik Devletleri: İlk çocukluk dönemindeki çocukların aktif ve araştırmacı bir doğaya sahip oluşu ve çoğu durumda yaklaşan tehlikenin farkında olmayışları, onları kazalar için riskli durumlara sokmaktadır (Schwebel, 2008). Amerika'da motorlu araç kazaları çocuklar arasında ilk ölüm nedeni olarak görülürken bunu kanser ve hemen ardından, kalp ve damar hastalıkları izler (National Vital Statistics

Report, 2004) (Bkz. Şekil 7.2). Motorlu araç kazalarına ek olarak; boğulma, düşme, yanmalar ve zehirlenme durumları çocukların yaşadığı diğer kazalar içinde yer alır (Bessey ve diğerleri, 2006).

Çocukların güvenliği sadece kendi becerileri ve davranışlarından değil, aynı zamanda aile ve ev, okul ve akranlar ile içinde bulundukları toplumun özelliklerinden etkilenir (Snowdon ve diğerleri, 2008; Tinsley, 2003; Trasande ve diğerleri, 2010). Şekil 7.3 tüm bu farklı bağlamlar içerisinde çocukların güvenliğini sağlamak ve kazaları önlemek için yapılabilecekleri aşama aşama açıklar (Sleet ve Mercy, 2003).

Anababanın sigara kullanıyor oluşu çocuk için tehlike taşıyan bir durumdur (Bolte, Fromme ve The GME Study Group, 2009). Tahminler Amerika'daki çocukların ve ergenlerin % 22'sinin evde tütün kullanımına şahit olduğuna işaret etmektedir. Bu konuda yapılan artan sayıdaki araştırma anababanın sigara kullandığı evde büyüyen çocukların sağlık sorunları yaşadığını göstermektedir (Carlsen, 2008; Chang, 2009). Evdeki tütün kullanımının kötü etkilerine maruz kalan çocukların ileride astım ve nefes darlığı semptomları göstermesi olasılığı diğer çocuklara göre daha yüksektir (Herrmann, King ve Weitzman, 2008). Son bir araştırma, pasif içici olarak sigara içilen ortamda bulunan çocuklarda uykuda solunum bozukluğu gibi uyku problemleri görülebildiği belirtilmiştir (Yolton ve diğerleri, 2010).

Tahmini olarak 6 yaşın altındaki 3 milyon Amerikalı çocuğun kurşun zehirlenmesi riski taşıdığı düşünülmektedir (Moya, Bearer ve Etzel, 2004). Kana karışan yüksek miktardaki kurşunun düşük zekâ, düşük başarı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve yüksek tansiyon gibi olumsuz etkileri vardır (Bellinger, 2008; Canfield ve Jusko, 2008). Yoksul kesimden gelen çocukların yüksek sosyoekonomik düzeyden gelen çocuklara oranla kurşun zehirlenmesiyle karşı karşıya kalma riski daha fazladır (Warniment, Tsang ve Galazka, 2010).

Kurşun zehirlenmesine ek olarak, Amerika'da düşük gelirli ailelerden gelen küçük çocuklar başka sağlık sorunlarıyla da karşı karşıya kalır ve özellikle anababanın sağlık sigortası olmadığı zaman iyi bir sağlık hizmetinden yararlanamazlar (Kogan ve diğerleri, 2010). Yoksul ailelerden gelen çocukların kaza, ölüm ve astım gibi olumsuz durumlarla yüzleşmeleri olasılığına bakıldığında yüksek gelirli ailelerden gelen çocuklara göre daha fazla risk taşıdıkları görülmektedir.

Dünya Çocuklarının Hastalık ve Sağlık Durumu: Amerika'daki yoksulluk, dünyadaki yoksulluk sorunuyla karşılaştırılamayacak kadar küçüktür. Her yıl UNICEF "Dünya Çocuklarının Durumu" başlığıyla bir rapor yayınlamaktadır. 2006 raporunda UNICEF, 5 yaş altı ölüm oranını etkileyen bir dizi etmen sıralamıştır. Bunlar içinde

Gelişmemiş ülkelerdeki çoğu çocuk 5 yaşına gelmeden ishalden kaynaklanan sıvı kaybı ve yetersiz beslenme nedeniyle hayatını kaybetmektedir. *Dünyada küçük çocuklarının ölümüne sebep olan diğer sebepler nelerdir?*

Bireysel

- Sosyal becerilerin ve duyguları düzenleme yeteneğinin gelişimi
- Dürtü kontrolü (topu yakalamak için yola atlamamak)
- Kişisel koruma becerilerinin kullanımı (bisiklet kaskı ve emniyet kemeri gibi)

Aile/Ev

- Çocukla başa çıkma ve anababa becerileri konusundaki yüksek farkındalık ve bilgi
- Koruyucu davranışlar (arabada çocuk koltuğu kullanımı gibi)
- Ev güvenliği için gerekli ekipmana sahip olma (duman deketörü ve kilit gibi)

Okul/Akran

- Okul / Ev işbirliği
- Oyun alanlarının varlığı
- Kazaları önleyici ve güvenliği artırıcı politika ve programlar

Toplum

- Çocuk ve anababa için olumlu etkinliklere erişim
- Çevresel tehlikelere karşı etkin gözetim
- Çeşitli mekânlarda etkili önleyici politikalar (havuz korumalığı gibi)

ŞEKİL 7.3

ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİNİ SAĞLAYAN ÖZELLİKLER: Çocuğun yaşamındaki her bir bağlam içinde, çocuğun güvenli bir ortamda olmasını sağlayıcı ve kazaları azaltıcı durumlar yaratılabilir. *Yukarıdaki şekilde bahsi geçen bağlamlar, 1.Bölümde yer alan Brofenbrenner'in kuramıyla nasıl ilişkilendirilebilir?*

annelerin sağlıklı beslenmesi ve sağlık bilgisi, bağışıklık düzeyi, sıvı kaybı, anne-çocuk sağlığı hizmetlerine erişim, ailenin gelir düzeyi, beslenme kalitesi, temiz suya ve güvenli sağlık önlemlerine erişim ve çocuğun bulunduğu çevrenin güvenliği yer almaktadır.

Yoksulluk oranının yüksek olduğu ülkelerde çocukların sağlıkları olumsuz olarak etkilenmektedir (UNICEF, 2010). Dünyadaki 5 ülkeden birinde nüfusun büyük bölümü yoksul insanlardan oluşmaktadır. Bu çoğunluk genellikle açlık, yetersiz beslenme, hastalıklar, sağlık hizmetlerine erişmede yaşanan eşitsizlikler, sağlıklı olmayan su ve tehlikeden korunmada yetersiz koşullara sahip olma gibi durumlarla yüzleşmektedir (Bhutta ve ark., 2008).

Son on yılda anababasından HIV/AIDS virüsü bulaşarak ölen çocukların sayısında büyük bir artış yaşanmaktadır (UNICEF, 2010). Bu ölümlerin çoğu yoksulluk ve eğitim oranının düşük olduğu ülkelerde gerçekleşmektedir (Boeving ve Forsyth, 2008). Örneğin eğitimsiz kişiler eğitimli kişilere kıyasla AIDS'i engellemenin olanaksız olduğunu düşünmede 4 kat, virüsün anneden bulaştığının farkında olma konusunda ise 3 kat fazla bilinçsizdir (UNICEF, 2006).

Dünyadaki çocuk ölümlerinin birçoğu, yoksulluğun azaltılması ve beslenme, besin güvenliği, eğitim ve sağlık hizmetlerinin geliştirilmesiyle önlenebilir (UNICEF, 2006, 2010).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Erken çocuklukta gerçekleşen fiziksel değişimleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Erken çocukluk döneminde beden nasıl büyür ve değişir?
- Erken çocukluk döneminde motor gelişimde hangi değişimler meydana gelir?
- İlk çocukluk döneminde çocuğun uyku durumu nasıldır?
- Erken çocukluk döneminde beslenme ve egzersizin rolü nedir?
- Dünyada ve Amerika'da çocuk hastalıkları ve ölümlerinin temel nedenleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde uzmanların erken çocukluk döneminde çocukların gece boyu 11-13 saat uyuması gerektiğini önerdiğini öğrendiniz. Bu durum 4. bölümde anlatılan bebeklerin uyku düzenleriyle ilgili bilgilerle nasıl karşılaştırılabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- İlk çocukluk döneminde sizin yeme alışkanlıklarınız nasıldı? Bunlar şimdiki yeme alışkanlıklarınızla hangi noktalarda benzeşiyor? Küçüklükte yeme alışkanlıklarınız şu anda kilo sorunlarınızın olup olmamasında etkili oldu mu?

2 Bilişsel Değişimler

ÖH2 Erken çocuklukta meydana gelen bilişsel değişimlere ilişkin üç görüşü açıklar.

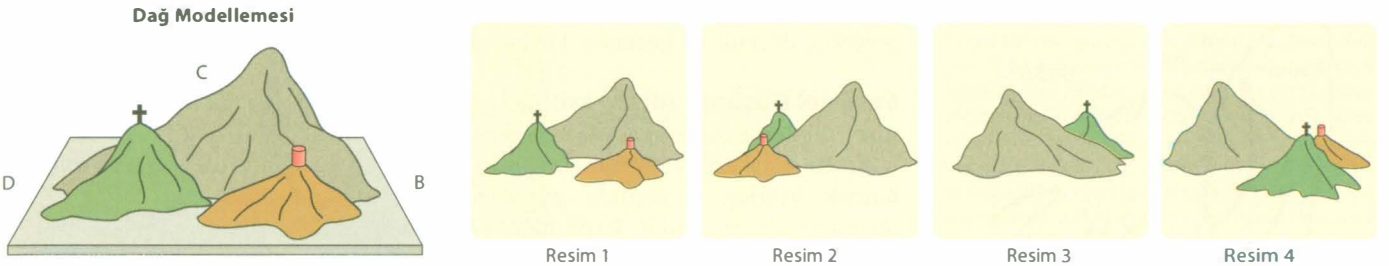
Piaget'nin İşlemöncesi Evresi | Vygotsky'nin Kuramı | Bilgi İşleme Süreci

Okul öncesi dönemde çocukların bilişsel dünyası oldukça yaratıcı, özgür ve şaşırtıcı niteliktedir. Bu dönemde çocukların hayal gücü devamlı çalışır ve dünyaya ilişkin zihinsel kavrayışları gelişir. Bu bölümde erken çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimle ilgili üç kuram üzerinde durulacaktır. Bunlar; Piaget'nin ve Vygotsky'nin kuramları ile bilgi işleme kuramıdır.

PIAGET'NİN İŞLEM ÖNCESİ EVRESİ

İşlem-öncesi evre: Piaget'nin ikinci evresi, 2-7 yaş aralığını kapsar, çocuklar bu dönemde dünyayı kelimeler, imgeler ve resimlerle yansıtır, sembolik düşünce duyusal bilgi ve fiziksel etkinliğin ötesine geçer; kalıcı kavramlar oluşur, zihinsel mantık belirir, benmerkezcilik vardır ve gerçekçi olmayan inançlar oluşturulur.

Piaget'nin gelişim evrelerinden ilki olan duyu-hareket evresini 5. bölümden hatırlayacaksınız. Bu evrede bebek, duyu ve algılarını fiziksel hareket ve eylemleriyle eşgüdümsel olarak düzenleme becerilerinde aşama kaydeder. İşlem-öncesi evre, Piaget'nin sıraladığı ikinci evredir. Evre yaklaşık olarak 2-7 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu



ŞEKİL 7.4

ÜÇ DAĞ GÖREVİ: Resim 1, çocuğun oturduğu yerden görülen açıyı gösterir. Resim 2 ise diğerlerinde olduğu gibi, çocuğa gösterilen diğer resimlerdir ve farklı bakış açılarından dağları gösterir. Örneğin, B noktasından dağlara bakan birinin görünümü yer alır. İşlem-öncesi dönemdeki bir çocuğa B tarafından" ne görülebileceği" sorulduğunda, çocuk kendi bulunduğu açıdan görünen manzarayı seçer. Diğer kişinin açısından olaya bakamaz.

evrede çocuklar dünyayı kelimeler, imgeler ve çizimlerle ifade eder. Kavramlar oluşturup, basit mantıksal ilişkiler kurmaya başlarlar. Aynı zamanda çocuğun bilişsel dünyası bu dönemde benmerkezciliği ve inançları tarafından yönetilmektedir.

Piaget bu evreye "işlem öncesi" adını verdiği için bu evrenin önemsiz bir bekleme dönemi olduğu düşünülebilir. Fakat tam tersine *işlem-öncesi* kavramı çocuğun henüz **işlemlemediğini** vurgulamaktadır. Bundan kastedilen, çocuğun önceden sadece fiziksel olarak yapabildiklerini zihinsel anlamda da yapabilmeye başlaması ve tersine çevrilebilir zihinsel etkinliklerde bulunabilmesidir. Rakamları toplama ve çıkarma bu işlemlere örnek olarak verilebilir. *İşlem-öncesi düşünce*, davranışla oluşturulmuş olanları zihinsel olarak yeniden yapılandırma becerisidir. Bu evre iki alt evreye bölünebilir: sembolik işlev ve sezgisel düşünce.

Sembolik İşlev Alt Evresi: **Sembolik işlev alt evresi,** işlem öncesi evrenin ilk aşamasıdır. Genelde 2-4 yaş arasında ortaya çıkar. Bu alt-evrede çocuklar görmedikleri nesnenin zihinsel tasarımını yapabilir hale gelir. Bu beceri çocuğun zihinsel dünyasını genişletir (Carlson ve Zelazo, 2008). İlk çocukluk döneminde çocuklar insanları, evleri, arabaları, bulutları ve birçok şeyi temsili olarak ifade etmek için çeşitli sembol ve ifadeler kullanırlar, dilin kullanımı başlar ve "-mış gibi" oyunlarına katılırlar. Bunun yanında çocuklar bu alt evrede çarpıcı bir aşama kaydetse de, düşünce yapıları hâlâ iki önemli sebepten dolayı sınırlanmaktadır: Benmerkezcilik ve canlandırmacılık.

Benmerkezcilik, kişinin kendi bakış açısıyla başkasının bakış açısı arasındaki farkı kavrayamamasıdır. Piaget ve Barbel Inhelder (1969) bu durumu üç dağ görevini tasarlayarak incelemiştir (Bkz. Şekil 7.4). Çocuk öncelikle dağ modelleri etrafında dolaşarak dağın farklı açılardan nasıl göründüğüne aşina olur ve böylece dağların üzerinde farklı nesneler olduğunu görebilir. Çocuk daha sonra dağların yerleştirildiği masanın bir tarafına oturtulur. Deneyi yapan kişi, masanın etrafında oyuncak bir bebeği hareket ettirerek çocuğa bebeğin bulunduğu açıdan görebileceği düşünülen bir seri fotoğraf gösterir ve çocuktan bebeğin gördüğünü en iyi yansıtan fotoğrafı seçmesi beklenir. İşlem-öncesi dönemdeki çocuklar çoğunlukla bebeğin görebileceği değil, kendi gördüğü açıdan çekilmiş olan fotoğrafı seçerler. Okulöncesi dönemdeki çocuklar bazı görevlerde sıklıkla başkasının bakış açısını alma becerisini gösterebilirler ama bazılarını henüz yapamazlar.

Canlandırmacılık (Animizm), işlem-öncesi düşüncedeki başka bir sınırlılıktır. Bu durum cansız nesnelerin canlı varlıklar gibi olabileceğine ilişkin inanıştır. İlk çocukluk dönemindeki bir çocuğun animistik düşüncesini, "Ağaç yaprağı itti ve yaprak düştü" ya da "Kaldırım beni kızdırdı ve beni yere düşürdü" gibi cümlelerle anlamak mümkündür. Bu dönemdeki bir çocuk insana ilişkin olan ve olmayan bakış açıları için durumların uygunluğunu ayırt etmede güçlük yaşar.

Büyük olasılıkla, gerçekliğe olan ilgisizliği sebebiyle çocukların resimleri oldukça yaratıcı ve çoğunlukla hayal ürünüdür. Hayal dünyalarında güneşler mavi, gökyüzü sarı ve arabalar bulutlar üzerinde olabilir. 3,5 yaşındaki bir çocuk çizdiği karalamaya bakıp onun fok balığını öpen bir pelikan olduğunu söyleyebilir (Bkz. Şekil 7.5a). Bu sembolizm tıpkı çağdaş sanatta olduğu gibi basit ama güçlüdür. 20. yüzyıl İspanyol ressamı Pablo Picasso "Önceden Raphael gibi resim yapardım fakat bir çocuk gibi

gelişimle **bağlantı**

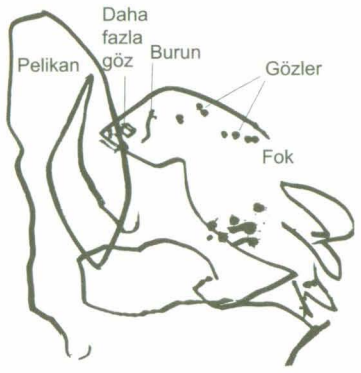
Bilişsel Kuram: Nesne sürekliliği duyu-hareket evresinde kazanılan önemli bir yetenektir. 5. Bölüm, s. 153.

İşlemler: Piaget'in kuramında bunlar çocukların önceden fiziksel olarak yapmış olduklarını sonradan zihinsel olarak yapabilmelerine olanak sağlayan etkinliklerdir.

Sembolik işlev alt evresi: Piaget'nin işlem-öncesi evredeki ilk alt evresidir. Bu altevrede çocuklar orada o anda bulunmayan nesneleri zihinsel olarak ifade edebilme becerisine sahip olurlar (2 ve 4 yaşları arasında)

Ben-merkezlilik: Kişinin kendi bakış açısıyla başkasınınkinin arasındaki farkı ayırt edemiyor oluşu (işlem-öncesi evrenin ilk alt evresinin belirgin öğesi)

Canlandırmacılık (Animizm): Canlı olmayan varlıkların canlı varlık nitelikleri taşıdığına ve eylem yapabileceklerine olan inanç.



(a)

(b)

ŞEKİL 7.5

KÜÇÜK ÇOCUKLARIN SEMBOLİK ÇİZİMLERİ: *(a)* 3,5 yaşındaki bir çocuğun sembolik çizimi. Çizim sırasında çocuk bunun "bir foku öpen pelikan" olduğunu söylemiştir. *(b)* 11 yaşındaki çocuğun bu çizimi daha kusursuz ve gerçekçidir ancak daha az yaratıcılık içerir.

resim yapabilmem tüm yaşamımı aldı" demiştir. İlkokulda çocukların resimleri daha gerçekçi, düzenli ve kusursuz bir hal alır (Bkz. Şekil 7.5b) (Winner, 1986).

Sezgisel Düşünce Alt Evresi: Yaklaşık olarak 4-7 yaş aralığında ortaya çıkan **sezgisel düşünce alt evresi** işlem-öncesi düşüncenin ikinci alt evresidir. Bu alt evrede çocuklar ilkel akıl yürütme stratejileri kullanırlar ve her türlü sorunun cevabını bilmek isterler. 4 yaşında ve sezgisel düşünce alt evresinin başlarında olan Tommy'yi ele alalım. Tommy, yaşadığı dünya hakkında kendi düşüncelerini geliştirmeye başlamış olsa da bu düşünceler hâlâ basit düzeydedir. Gerçekleştiğini bilse de göremediği etkinlikleri anlamada güçlük çeker. Kafasında kurduğu düşünceler gerçekliğe çok az yakındır. Hâlâ "Peki ya şöyle olsa" ile başlayan soruları tam olarak yanıtlayamaz. Örneğin bir araba ona çarptığında ne olacağına ilişkin sınırlı bir fikri vardır. Yine trafikle ilgili konularla başa çıkmada güçlük yaşar çünkü örneğin karşıdan karşıya geçerken yaklaşan arabanın ona çarpıp çarpmayacağını zihinsel olarak kestiremez.

"Henüz bütün soruların cevaplarını bilmiyorum ama doğru soruları sormaya başladım."
© Lee Lorenz/The New Yorker Collection/www.cartoon.bank.

5 yaşına geldiğinde çocukların etrafı onların "neden?" sorularından bıkmış yetişkinlerle doludur. Çocukların soruları etraftaki nesne ve varlıkların neden o şekilde olduklarına ve bunlar arasında kurulabilecek neden-sonuç ilişkilerine ilişkin gösterilen ilginin işaretleridir. Şimdi 4-6 yaş döneminde çocukların sormuş olduğu bazı cümleler okuyacaksınız (Elkind, 1976): "Büyümemizi sağlayan şey nedir?" , "Herkes bebekken anne kimdi?", "Yapraklar neden düşer?", "Güneş neden parlar?". Piaget'nin bu alt evreye sezgisel demesinin sebebi çocukların bu dönemde bildiklerini düşündükleri şeyden emin olmaları ama henüz bu bilgiye nasıl olup da sahip olduklarını bilmemeleridir.

İşlem-öncesi Düşüncede Odaklanma ve Sınırlılıklar: İşlem-öncesi evrenin sınırlıklarından biri olan **odaklanma**, dikkatin sadece bir noktada toplanıp diğerlerini göz ardı etmesidir. Odaklanma, çocukların çoğunlukla bir nesne ya da durumun şeklinin değiştirilmesinin, o nesne ya da durumun temel özelliklerini değiştirmeyeceğinin bilincinde olunması anlamına gelen **korunum** kavramının olmamasına eşlik eder. Örneğin yetişkin birine göre herhangi bir sıvının miktarı, sıvının konulduğu kap değişse de aynı kalır. Fakat bu bilgi bu dönemdeki çocuklarda yetişkinlerde olduğu kadar açık değildir. Aksine kabın yüksekliğine odaklanıp diğer etmenleri göz ardı ederler.

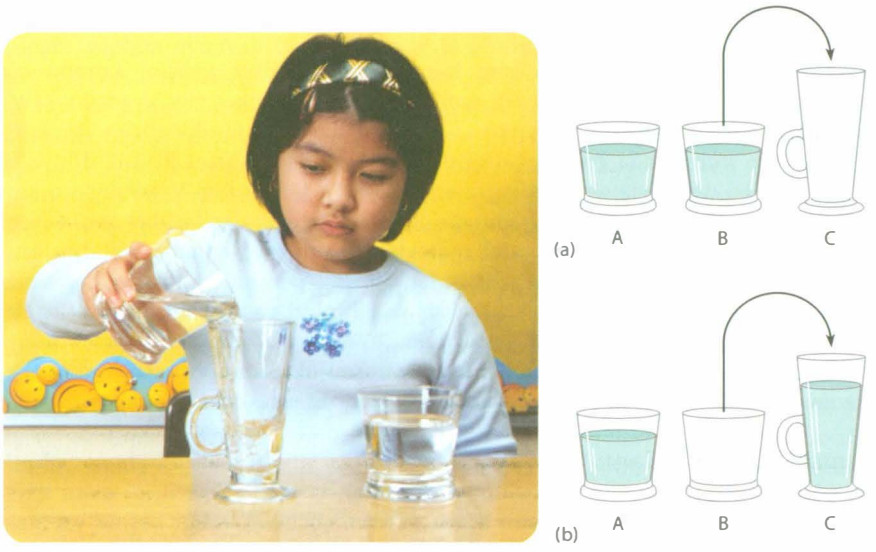
Korunumu çalışmak için Piaget'nin kurduğu ünlü bir deney düzeneği vardır. Burada çocuklara içi aynı miktarda sıvıyla doldurulmuş iki eşit kap gösterilmiştir (bakınız şekil 7.6). Çocuklara bu kapların aynı miktarda sıvı içerip içermediği sorulduğunda genellikle "evet" yanıtını vermişlerdir. Daha sonra kaplardan birindeki sıvı daha önceki iki kaptan daha uzun ve ince olan üçüncü bir kaba boşaltılmıştır. Sonra çocuklardan uzun, ince kaptaki sıvı miktarının eşit olan kaplardan birinde kalan miktarla eşit olup olmadığı sorulmuştur. 7 ya da 8 yaşından küçük çocuklar genellikle hayır demiştir ve kapların uzunluk ve genişliğini karşılaştırarak yanıtlarını açıklamışlardır. Bu yaş aralığından daha büyük çocuklara sorulduğunda daha büyük çocuklar genellikle evet yanıtını vermişlerdir ve yanıtlarını uygun biçimde açıklamışladır ("Sıvıyı geri boşaltsan, miktar aynı kalırdı").

Piaget'nin kuramına göre sıvının korunumu görevindeki başarısızlık işlem-öncesi dönemde oluşun işaretidir. Başarısızlık sadece odaklaşmayı değil aynı zamanda eylemlerin zihinsel olarak tersine çevrilemediğinin göstergesidir. Örneğin şekil 7.7'de

Sezgisel düşünce alt evresi: Piaget'nin işlem-öncesi evredeki ikinci alt evresidir. Çocuklar bu alt evrede basit akıl yürütmeleri yapabilir ve sorularına cevap almayı isterler (4 ve 7 yaşları arasında).

Odaklanma: Dikkatin sadece bir özelliğe odaklanıp diğerlerine önem vermiyor oluşu.

Korunum: Piaget'nin kuramında bir nesnenin yerini ya da görümünü değiştirmek, çocuğun bilgisi dâhilinde yapılmış olsa dahi o nesnenin temel özelliklerini değiştirmez.



ŞEKİL 7.6

PIAGET'NİN KORUNUM GÖREVİ: Kap deneyi Piaget'nin çocuğun işlemsel düşünüp düşünemediğini –ki bu da eylemlerin zihinsel olarak tersine çevrilebilmesi ve madde korunumunun kazanılması anlamına gelir– test eden bilindik bir deneydir. (a) Birbirine eş iki kap çocuğa gösterilir. Daha sonra deneyi yapan kişi sıvıyı B'den C'ye boşaltır. C, A ve B'den daha uzundur. (b) Çocuğa kaplarda (A ve C) eşit derecede sıvı bulunup bulunmadığı sorulur. İşlem-öncesi çocuk "hayır" der. Hangisinin daha çok sıvı içerdiği sorulduğunda işlem-öncesi çocuk uzun, ince kabı gösterir.

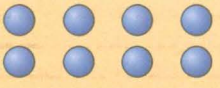
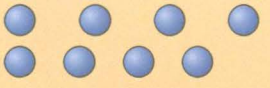
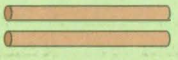
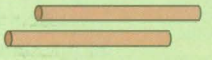
gösterilen kütle korunumu örneğinde işlem-öncesi çocuk uzun şeklin daha fazla oyun hamurundan oluştuğunu, çünkü "uzun olanın daha fazla olduğunu" düşünür. İşlem-öncesi çocuklar oyun hamurunun şekillendirilme aşamasını zihinsel anlamda geri çevirip düşünemedikleri için küçük top şekliyle uzun sopa şeklindeki hamurun aynı miktarda olduğunu kabul etmezler.

Hacim korunuma ek olarak işlem öncesi dönemdeki çocuklar sayı, şekil, genişlik ve alan korunumunda da başarısızdırlar. Ne var ki çocuklar korunumla ilgili farklı görevlerde farklı derecelerde performans gösterirler. Örneğin bir çocuk hacim korunumunu kavrayabilirken, söz konusu sayılar olduğunda başarısızlığa uğrayabilir.

Bazı gelişimciler Piaget'in korunum becerilerine ilişkin değerlendirmelerine katılmazlar. Örneğin, Rochel Gelman (1969) korunumun uygun görünümüne ilişkin olarak çocuğun dikkat göstermesi sağlandığında, bu görevin gerçekleştirileceğini göstermiştir. Aynı zamanda Gelman, bir boyut üzerine verilecek dikkat eğitiminin, sayılar gibi, okul öncesi çocuğun kütle gibi bir başka boyutta göstereceği performansı artıracağını belirtmiştir. Buna bağlı olarak Gelman korunumun Piaget'in düşündüğünden daha önce gerçekleştiğini ve dikkatin bu önceliği açıklamada oldukça önemli olduğunu söylemiştir.

ŞEKİL 7.7

KORUNUMA İLİŞKİN BAZI BOYUTLAR: SAYI, KÜTLE VE UZUNLUK: *İşlem-öncesi dönemin hangi özellikleri çocukların bu görevlerdeki başarısızlığını gösterir?*

Korunum Şekli	İlk Baştaki Görünüm	Uygulama	İşlem-öncesi Çocuğun Yanıtı
Sayı	 Birbirine eş iki sıra nesnenin eşit sayıda olduğu fikrine katılan çocuklara gösterilmiştir.	 Top sıralarında biri genişletilir ve çocuğa o sırada daha fazla nesne olup olmadığı sorulur.	Evet, geniş olan sıra.
Kütle	İki eş oyun hamuruyla yapılmış top çocuğa gösterilir. Çocuk ikisinin de aynı olduğuna katılır.	Deneyi yapan kişi toplardan birinin şeklini değiştirir ve ikisinin de hâlâ eşit miktarda oyun hamuru içerip içermediğini sorar.	Hayır, uzun olanda daha fazla var.
Uzunluk	 Çocuğun önünde iki çubuk yapılır. Çocuk, ikisinin de aynı uzunlukta olduğuna katılır.	 Deneyi yapan kişi çubuklardan birini sağa kaydırır ve sonra çocuğa ikisinin aynı olup olmadığını sorar.	Hayır, yukarıdaki daha uzun.

En yüksek sınır

Çocuğun öğretmen yardımıyla erişebileceği ek sorumluluklar düzeyi

Yakınsak gelişim alanı (YGA)

En düşük sınır

Çocuğun yalnız başına çözebileceği sorunların olduğu düzey

ŞEKİL 7.8

VYGOTSKY'NİN YAKINSAK GELİŞİM ALANI: Vygotsky'nin yakınsak alan gelişimi alt ve üst sınırlara sahiptir. YGA'daki görevler çocukların yalnız başına yapmaları için fazla zordur. Bu yüzden bir yetişkinin ya da kendilerinden daha becerikli birinin yardımına gereksinim duyarlar. Çocuklar sözel yönergeleri ya da açıklamaları deneyimledikçe var olan zihinsel yapılarını örgütlerler ve böylece beceri ya da görevi tek başına gerçekleştirebilirler.

gelişimle **bağlantı**

Anababalık: Destek verme, anababaların bebekleriyle etkileşim kurmayı benimsemesinde etkili bir yöntemdir.

Yakınsak gelişim alanı (YGA): Çocukların tek başlarına yapabilmeleri için çok zor olan, ancak bir yetişkin ya da daha yetenekli çocukların rehberliğinde yapabilecekleri görevler için Vygotsky'nin kullandığı terim.

VYGOTSKY'NİN KURAMI

Piaget'nin kuramı temel bir gelişim kuramıdır. Bir diğer gelişim kuramı olan Vygotsky'nin kuramı da çocuğun bilişine odaklanmıştır. Piaget gibi Vygotsky (1962) de çocukların kendi bilgi ve anlayışlarını aktif olarak yapılandırdıklarını vurgulamıştır. Piaget'nin kuramında çocuklar düşünme ve anlama yollarını fiziksel dünyadaki eylemleri ve bu dünyayla olan etkileşimleri sayesinde geliştirirler. Vygotsky'nin kuramında ise çocuklar Piaget'nin kuramında olduğundan daha sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Ona göre çocuklar temelde düşünme ve anlama yollarını öncelikle sosyal etkileşimleri yoluyla geliştirirler. Bilişsel gelişimleri toplum tarafından onlara sağlanan araçlara bağlı olarak gelişir ve zihinleri yaşadıkları kültürel bağlam içerisinde şekillenir (Gredler, 2008; Holzman, 2009).

Vygotsky'nin kuramını 1. Bölümde kısaca tartışmıştık. Şimdi Vygotsky'nin çocuğun öğrenmesi ve bilişsel gelişimde dilin işlevine ilişkin görüşlerine daha yakından bakacağız.

Yakınsak Gelişim Alanı: Vygotsky'nin çocukların bilişsel gelişiminde sosyal etkinin, özellikle öğretimin taşıdığı öneme ilişkin inancı, yakınsak gelişim alanı kavramına yansımıştır. **Yakınsak gelişim alanı (YGA)**, çocuğun yalnız başına yapmakta zorlanacağı ama yetişkinlerin ya da ondan daha yetenekli çocukların rehberliği ve yardımıyla öğrenebileceği görevler aralığını ifade eden bir kavramdır. Buna göre YGA'da en düşük sınır, çocuğun bağımsız olarak gerçekleştirebildiği beceriler düzeyidir. En yüksek sınır ise çocuğun bir öğretici eşliğinde alabileceği ek sorumlulukların düzeyini işaret eder (bakınız şekil 7.8). YGA çocuğun olgunlaşma sürecinde sahip olduğu bilişsel becerileri ve ondan daha yetenekli birinin yardımıyla başarabileceklerini kapsamaktadır (Alvarez ve del Rio, 2007). Vygotsky (1962) çocuğun bağımsız şekilde üretebileceği gelişim "meyvelerini" tanımlamak için, bu becerilere gelişimin "tomurcukları" ya da "çiçekleri" demektedir.

Destek Olma (Scaffolding): Destek olma kavramı, YGA düşüncesiyle yakından ilişkilidir. *Destek olma* verilen desteğin düzeyindeki değişim anlamına gelir. Öğretim boyunca daha becerikli olan kişi (bir öğretmen ya da o konuda uzman bir akran) çocuğun o andaki performansına uyacak şekilde rehberlik eder (Daniels, 2007). Öğrenci yeni bir görev öğreneceğinde daha becerikli olan kişi doğrudan öğretimi kullanabilir. Öğrencinin yeterliği arttıkça da rehber olan kişinin vereceği destek azalır.

Dil ve Düşünce: Destek olmak için diyalog kurmak çocuk gelişiminde dilin önemini gösteren tek bir örnektir. Vygotsky'e göre çocuklar konuşmayı sadece sosyal anlamda iletişim kurmak için değil, aynı zamanda çözmeleri gereken görevleri başarmak için de kullanırlar. Vygotsky (1962) daha sonraları bu dönemdeki çocukların dili; planlama yapmak, rehberlik etmek ve kendi davranışlarını gözlemlemek için kullandığına inanmıştır. Dilin bu kullanımını *özel konuşma* olarak adlandırmıştır. Piaget için özel konuşma benmerkezcidir ve olgunlaşmamıştır ancak Vygotsky için bu, erken çocukluk döneminde düşünce için çok önemli bir araçtır (John-Steiner, 2007).

Vygotsky dil ve düşüncenin başlangıç olarak birbirinden bağımsız şekilde geliştiğini ve daha sonra birleştiğini söylemiştir. Tüm zihinsel işlevlerin dışsal ya da sosyal başlangıç noktaları olduğunu vurgulamıştır. Çocuklar, içsel olarak kendi düşüncelerine odaklanmadan önce başkalarıyla iletişim kurmalıdırlar. Aynı zamanda dışsal olarak iletişimde bulunmalı ve dışsal konuşmadan içsel konuşmaya geçişmeden önce dili uzun süre kullanmalıdırlar. Bu geçiş dönemi 3-7 yaşları arasında olur ve kişinin kendi kendine konuşmasını içerir. Bir süre sonra kendi kendine konuşma çocuğun ikinci doğası haline gelir ve sözcüklere dökmeden de eyleme geçebilmeye başlarlar. Bu beceriyi kazandıklarında bu benmerkezci konuşmayı içsel konuşma olarak içselleştirirler ve bu da onların düşünceleri olur.

Vygotsky, özel konuşmayı kullanan çocukların kullanmayanlara kıyasla sosyal olarak daha yeterli oluşunu buna dayalı olarak gerekçelendirmiştir. Özel konuşmanın, sosyal olarak daha konuşkan olmada erken bir geçişi temsil ettiğini iddia etmiştir. Vygotsky için ilk çocukluk döneminde kendi kendine konuşan bir çocuk, dili

kendi davranışını yönetmek ve kendine rehberlik etmek amacıyla kullanmaktadır. Örneğin yapboz oynayan bir çocuk kendi kendine şunları söyleyebilir: "İlk önce hangi parçayı koymalıyım? Önce şu yeşilleri deneyeyim. Şimdi biraz maviye ihtiyacım var. Yok, mavi buraya sığmıyor. Şurayı deneyeyim."

Piaget özel konuşmanın benmerkezci ve olgunlaşmamışlığın göstergesi olduğu düşüncesini korumuştur. Buna rağmen araştırmacılar Vygotsky'nin çocuk gelişiminde özel konuşmanın olumlu etkisine işaret eden görüşüne destek olmuşlardır (Winsler, Carlton ve Barry, 2000). Araştırmalar çocukların özel konuşmayı daha çok bir görevi başarmakta zorlandıklarında, hata yaptıklarında ve sorunun üstesinden nasıl geleceklerini bulamayınca kullandıklarını ortaya koymuşlardır (Berk, 1994). Aynı zamanda özel konuşmayı kullanan çocukların, kullanmayanlara kıyasla, daha katılımcı olduğunu ve konuşmanın performanslarını geliştirdiğini göstermişlerdir.

Burada kızıyla beraber görülen Lev Vygostky (1886-1934), çocukların bilişsel gelişiminde uygun sosyokültürel ortamda yer alan daha becerikli bir bireyle kurulan sosyal etkileşimin önemine işaret etmiştir. *Vygotsky'nin kuramı Piaget'nin kuramından nasıl farklılaşmaktadır?*

Öğretim Stratejileri: Vygotsky'nin kuramı birçok öğretmen tarafından kabul edilmiş ve eğitimde başarıyla uygulanmıştır (Daniels, 2007; Holzman, 2009). Aşağıda kuramın sınıf içinde nasıl kullanılabileceğine ilişkin birtakım yollar bulunmaktadır:

1. *Çocuğun YGA'sını değerlendirin:* Piaget gibi Vygotsky de çocuğun öğrenmesini değerlendirmek için formel ve standardize olmuş testleri önermez. Bunun yerine Vygotsky değerlendirme çalışmalarında çocuğun yakınsak gelişim alanına odaklanılması gerektiğini söyler. Çocuğa rehber olacak kişi, bir dizi farklı zorlukta görev sunarak, öğretime başlamak için en iyi düzeyi belirler.
2. *Çocuğun YGA'sını öğretim sırasında kullanın:*. Öğrenme alanın en üst limitine doğru olmalı ve bu sayede çocuk her seferinde yardım alarak yüksek düzeydeki beceri ve bilgiye ulaşabilmelidir. Sadece gerektiği kadar yardım önerin. "Sana yardımcı olmak için ne yapabilirim?" diye sorabilir ya da çocuğun yönelim ve girişimlerini gözlemleyerek gerektiği yerde destek verebilirsiniz. Çocuk çekindiği zaman sahip olduğu beceriyi denemesi için cesaret verin. Çocuğun yaptıklarını uzaktan izleyebileceğiniz ve onaylayacağınız gibi, çocuk ne yapması gerektiğini unuttuğunda onu destekleyebilirsiniz.
3. *Öğretici olarak daha yetenekli akranları kullanın:* Unutmayın ki çocuğa öğrenme konusunda yardım edecek tek kişiler yetişkinler değildir. Çocuklar kendilerinden daha becerikli çocukların desteğinden de faydalanırlar.
4. *Yönergeyi anlamlı bir bağlama oturtun:* Bugün eğitimciler durumlara ilişkin soyut sunumlar yapmaktansa, öğrencilere gerçek hayatta yüzleşebilecekleri durumları deneyimleme fırsatları tanımaktadır. Örneğin öğrenciler matematik formüllerini ezberlemektense, gerçek hayattan örnekler içeren matematik problemleri çözmektedirler.
5. *Sınıfı Vygotskyci bir bakış açısıyla yeniden düzenleyin:* Vygotskyci bir sınıf nasıl görünmelidir? Hawai'deki Kamehameha İlköğretim Programı (KİP) Vygotsky'nin kuramı temel alınarak geliştirilmiştir (Tharp, 1994). YGA, bu programdaki temel noktadır. Çocuklar hikâye okuyup bunun anlamını yorumlayabilirler. Çoğu etkinlik küçük gruplar içinde yürütülmektedir. Bütün çocuklar her sabah en az 20 dakikalarını "Merkez Bir" adı verilen bir ortamda geçirir. Bu bağlamda destek olma, çocukların okuryazarlık becerilerini geliştirmek için kullanılır. Eğitmen sorular sorar, öğrencilerin şüphelerini giderir ve öğrenme öğrencilerin oluşturdukları düşünceler üzerine gerçekleşir.

Gelişimi Yaşamla İlişkilendir kısmında çocukların eğitimi konusundaki Vygotsky'ci uyarlamalar daha ileri düzeyde incelemektedir.

Vygotsky'nin görüşleri çocukların eğitiminde nasıl kullanılabilir?

Vygotsky'nin Kuramını Değerlendirmek: Kuramları aynı zaman döneminde oluşturulmuş olsa da çoğu insan Vygotsky'nin kuramını Piaget'nin kuramından sonra öğrenmiştir. Bu yüzden de Vygotsky'nin kuramı henüz tam anlamıyla değerlendirilmemiştir. Bunun yanında Vygotsky'nin çocuk gelişiminde sosyokültürel etkinin önemine yaptığı

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Zihnin Araçları

"Zihnin Araçları", erken çocukluk dönemini kapsayan bir eğitim programıdır. Çocuk gelişiminde öz-düzenlemeye ve okur-yazarlığın bilişsel temeline vurgu yapar. Bu program Elena Bodrova ve Deborah Leong tarafından geliştirilmiş ve 200'den fazla sınıf ortamında hayata geçirilmiştir. Programa katılan çoğu çocuk kötü yaşam koşullarına sahip oluşları nedeniyle risk altındadırlar. Bu koşullar arasında yoksulluk, evsiz olma ve uyuşturucu problemleri yaşayan anababaya sahip olma gibi durumlar söz konusudur.

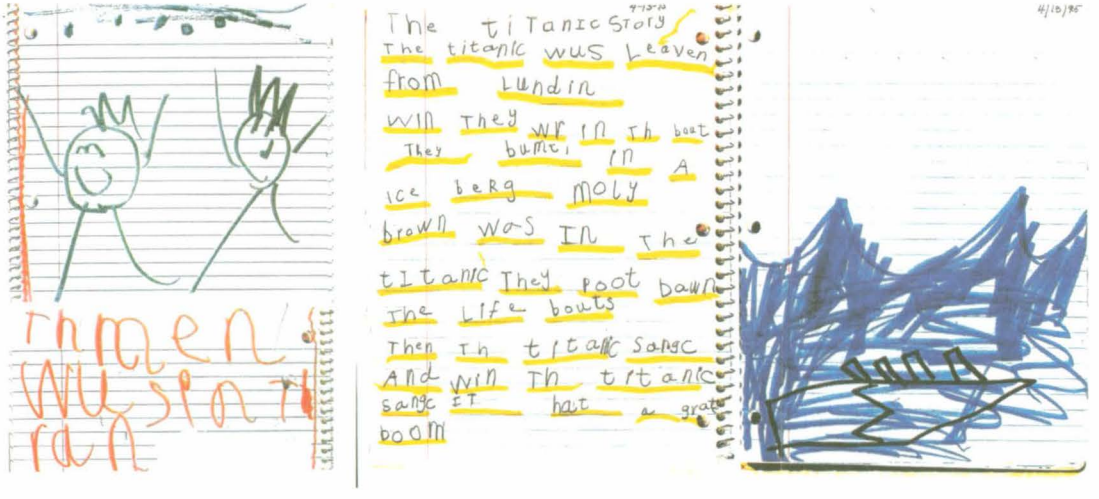
Zihnin Araçları, Vygotsky'nin (1962) kuramı üzerine oluşturulmuştur. Program, kültürel araçlara gerekli dikkati göstererek öz-düzenlemeyi, yakınsak gelişim alanını, destek vermeyi, özel konuşmayı, paylaşılan etkinlikleri ve önemli bir etkinlik olarak oyunu geliştirmek amacı taşır. Bir Zihnin Araçları sınıfında dramatik oyunun önemli bir rolü vardır. Öğretmenler çocuklara kendi ilgileri doğrultusunda; define avı, çarşı, hastane veya lokanta gibi temalar oluşturmaları konusunda rehberlik ederler. Çocuklara bir oyun planı geliştirmelerini sağlar ve böylelikle çocukların oynadıkları oyunda daha da olgun hale gelir. Oyun planı hayali durumu, rolleri ve kullanılacak materyalleri içererek çocukların oyun sırasındaki beklentilerini betimler. Bu açıdan oyun planları oyunun kalitesini ve öz-düzenleme becerisini artırır.

Destek vererek yazma, Zihnin Araçları sınıfındaki bir diğer önemli konudur. Öğretmenler çocukların söylediği her sözcüğe karşılık gelecek bir çizgi çizerek onların kendi mesajlarını planlamalarına rehberlik ederler. Daha sonra çocuklar söyledikleri her sözcüğün bulunduğu çizgiyi işaret ederek cümleyi tekrar ederler. Bu aşamadan sonra çocuk çizgilerin üstünü harfler ya da semboller kullanarak söylediği sözcükleri temsil edecek şekilde doldurur. Şekil 7.9, destek vermeyle yazı yazma sürecinin, 5 yaşındaki bir çocuğun yazıyazma becerisini iki ayda nasıl geliştirdiğini göstermektedir.

Zihnin Araçları sınıflarındaki yazma becerisini değerlendirme çalışmaları, buradaki çocukların diğer erken çocuk eğitimi programlarındaki çocuklara göre daha gelişmiş yazma becerileri olduğunu göstermiştir (Bodrova ve Leong, 2007) (bakınız şekil 7.9). Örneğin buradaki çocuklar daha karmaşık cümleler kurarlar, daha fazla kelime kullanırlar, daha düzgün konuşurlar, harfleri tanımlamada daha başarılıdırlar ve cümlenin anlamına ilişkin daha iyi bir anlayışa sahiptirler.

Son bir araştırma risk altındaki okul öncesi çocukları üzerinde Zihnin Araçları programının etkisini değerlendirmiştir (Diamond ve diğerleri, 2007). Sonuçlar, programın risk altındaki çocukların özdüzenleme ve bilişsel kontrol becerilerini (dikkat dağınıklığına ve dikkat dağıtıcı durumlara karşı direnme gibi) geliştirdiğini ortaya koymuştur. Zihnin Araçları programına ilişkin diğer bir araştırma, programın küçük çocukların bilişsel becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir (Barnett ve diğerleri, 2006; Saifer, 2007).

Zihnin Araçları yaklaşımı, bölümün başında okuduğunuz Reggio Emilia yaklaşımıyla nasıl karşılaştırılabilir?



(*a*) Beş yaşındaki Aaron'un destekli yazma tekniğini kullanmadan önce günlüğüne yazdıkları

(*b*) Aaron'un destekli yazma tekniği kullanmaya başladıktan iki ay sonraki günlüğü

ŞEKİL 7.9

5 YAŞINDAKİ BİR ÇOCUĞUN ZİHNİN ARAÇLARI PROGRAMININ DESTEKLİ YAZMA TEKNİĞİ KULLANARAK GEÇİRDİĞİ İKİ AYLIK SÜREÇ

	Vygotsky	Piaget
Sosyokültürel Yapı	Güçlü vurgu	Zayıf vurgu
Yapısalcılık	Sosyal yapısalcı	Bilişsel yapısalcı
Evreler	Genel bir gelişim evresi anlayışı yoktur.	Evrelere güçlü vurgu (duyu hareket, işlem öncesi, somut, soyut)
Anahtar Süreçler	Yakınsak gelişim alanı, dil, diyalog, kültürün araçları	Şema, özümseme uyum sağlama, işlemler, korunum, sınıflama
Dilin Rolü	Büyük role sahip; dil düşünceyi şekillendirmede güçlü bir rol oynar.	Dilin rolü küçüktür, temelde biliş dili yönetir.
Eğitim Görüşü	Eğitim merkezdedir, çocuğun kültürün araçlarını öğrenmesine yardım eder.	Eğitim çocuğun halihazırda ortaya çıkmış bilişsel becerilerini belirginleştirir.
Öğretim Uygulamaları	Öğretmen yönetici değil, bir kolaylaştırıcı ve rehber konumundadır; çocuğun öğretmenle ya da daha yetenekli akranlarla öğrenmesini sağlayarak fırsatlar yaratır.	O da öğretmeni bir yönetici gibi değil, kolaylaştırıcı ve rehber olarak görür; öğretmen bilgiyi keşfetmek ve dünyayı anlamak için çocuklara destek olur.

ŞEKİL 7.10
VYGOTSKY VE PIAGET'NİN KARŞILAŞTIRILMASI

vurgu, öğrenmede bağlamsal etmenlerin değerlendirilmesinin önemine ilişkin son dönemdeki eğilime de yakın görünmektedir (Holzman, 2009).

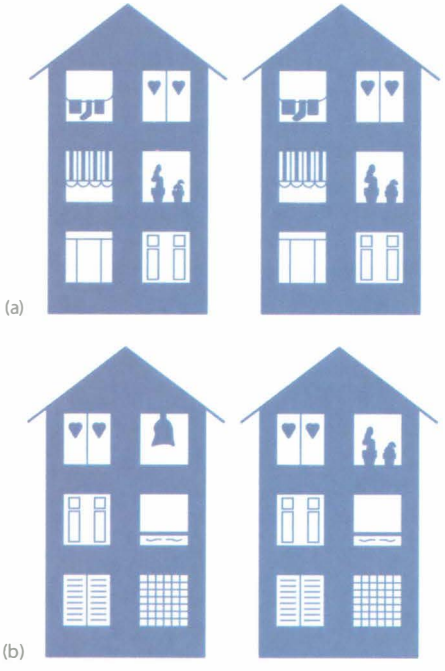
Buraya kadar Vygotsky ve Piaget'nin kuramları arasındaki birkaç karşılaştırmadan bahsettik. Bu karşılaştırmalardan biri Vygotsky'nin gelişimde içsel konuşmanın önemine yaptığı vurgu ve Piaget'nin bu konuşmanın henüz olgunlaşmamışlığın göstergesi olduğuna ilişkin inancıydı. Her iki kuram da yapısalcı olsa da; Vygotsky'nin kuramı, öğrenmenin sosyal bağlamına yaptığı vurgu ve oluşturulan bilginin sosyal etkileşim sonucu oluşturulduğunu savunması nedeniyle **sosyal yapısalcı yaklaşımı** benimser.

Piaget'den Vygotsky'nin kuramına doğru gelindiğinde, kavramsal yapı bireyden yola çıkarak, işbirliği, sosyal etkileşim ve sosyokültürel etkinliğe doğru yön değiştirir (Halford, 2008). Piaget için bilişsel gelişimde gelinecek son nokta soyut işlemler dönemidir. Vygotsky içinse bulunulan kültür içinde hangi beceri daha önemli görülüyorsa ona göre değişmektedir. Piaget'ye göre çocuklar bilgiyi, önceki bilgilerini dönüştürerek, düzenleyerek ve yeniden örgütleyerek yapılandırırlar. Vykotsky'ye göre ise çocuklar bilgilerini sosyal etkileşimler yoluyla oluştururlar (Rogoff ve diğerleri, 2007). Piaget'nin eğitimsel açıdan katkısı, çocukların bilgiye ulaşmak ve dünyayı keşfetmek için desteğe ihtiyaç duyduğunu söylemiş olması yönündedir. Vygotsky'nin temel katkısı ise öğrencilerin öğretmen ve öğrenciden daha becerikli bir akranla öğrenmeye ihtiyaç duyduğunu belirtmesidir. İki kuramda da öğretmenler yönetici ve şekillendirici bir konumdansa, kolaylaştırıcı ve rehber pozisyonlarına sahiptir. Şekil 7.10 Vygotsky ve Piaget'nin kuramlarını karşılaştırmaktadır.

Vygotsky'nin kuramını eleştirenler de olmuştur (Karpov, 2006). Bazı eleştiriler Vygotsky'nin yaşla ilişkili değişikliklerde kendine özgü nitelikler sıralamamış oluşuna yöneltilmiştir (Gauvain, 2008; Gauvain ve Parke, 2010). Bir başka eleştiri, Vygotsky'nin sosyoduygusal yeterliklerdeki değişimin bilişsel gelişimle nasıl iş birliğinde bulunduğunu yeteri kadar açıklamamış olması üzerinedir (Gauvain, 2008). Bir başkası, düşünmede dilin rolünü gereğinden fazla vurgulaması hakkındadır. Aynı zamanda kimi araştırmacılara göre iş birliği ve rehberlik üzerine olan vurgu, kuramın tehlike potansiyelini göstermektedir. Kolaylaştırıcılar, örneğin anne, bazı durumlarda gereğinden fazla kontrolcü ve baskıcı olarak çocuğa yardımcı olabilir mi? Dahası çocuklar kendileri bir şey yapmaya kalkıştıklarında fazla tembel ve yardım talep edici kişiler haline gelebilir.

Sosyal yapısalcı yaklaşım: Öğrenmenin sosyal bağlamını ve yapılandırılmış bilgiyi vurgulayan yaklaşım. Vygotsky'nin kuramı bu yaklaşımı temsil etmektedir.

Erken çocuklukta çocuğun dikkatinde yaşanan gelişmeler nelerdir?



(a)

(b)

ŞEKİL 7.11

DİKKATİN PLANLANMASI: Bir çalışmada çocuklara burada görüldüğü gibi ev modeli çiftleri gösterilmiştir (Vurpillot, 1968). Evlerin üçünde pencereler aynıdır (a). Diğer üç çiftte, pencerelerde farklı nesneler vardır (b). Çocukların gözlerindeki yansıma kaydedilerek nereye, ne kadar baktıkları ve gözlerindeki hareketler belirlenebilmiştir. 6 yaşından küçük çocuklar gösterilenlerin eksik kısımlarını göz önüne alarak eksik bilgiye bağlı kalarak yargıya varmışlardır.

BİLGİ İŞLEME SÜRECİ

Piaget ve Vygotsky'nin kuramları çocukların nasıl düşündükleri ve düşünme şekillerinin nasıl değiştiği hakkında önemli bilgiler verirler. Yakın dönemde ise bilgi işleme yaklaşımı, okul öncesi yaşlarda çocukların bilgiyi nasıl işlediği üzerine yapılan araştırmalara yön vermektedir (Galotti, 2010). Çocukların çevreye dikkat etme, hatırlama, yöntemler geliştirme ve sorun çözme, kendi ve başkalarının zihinsel süreçlerini anlama becerilerini geliştiren ve sınırlayanlar nelerdir?

Dikkat: 5. Bölümde bahsedildiği gibi dikkat, zihinsel uğraşın seçili bilgiye odaklanmasıdır. Çocuğun dikkat gösterme becerisi özellikle okul öncesi dönemde artmaktadır (Posner ve Rothbart, 2007). Yeni yürümeye başlayan çocuklar, etrafta dolaşıp, dikkatlerini bir etkinlikten diğerine kaydırırlar ve bir nesne veya duruma odaklanan az vakit harcarlar. Buna karşıt olarak okul öncesi dönemdeki çocuklar, yarım saat televizyon izleyebilmektedirler.

Küçük çocuklar özellikle dikkatin iki boyutu üzerinde gelişme gösterirler: Yönetici dikkat ve sürekli dikkat (Rothbart ve Gartstein, 2008). **Yönetici dikkat**; etkinlik planlaması, amaçlar üzerinde dikkatin bölüştürülmesi, hatayı fark etme ve düzeltme, görevler üzerinde gözlem yapma, zor ya da anlaşılması güç durumlarla başa çıkma gibi görevleri içerir. **Sürekli dikkat** ise; bir nesne, görev, etkinlik ya da çevresel bir durumla kurulan kapsamlı ve bunlara yönelik bir odaklanmayı gerektiren birlikteliktir.

Mary Rothbart ve Maria Gartstein (2008, s.332) çok yakın zamanda yönetici ve sürekli dikkatin erken çocuklukta neden önemli olduğunu açıklamışlardır:

> Yönetici dikkatin bebeklik ve okulöncesi dönemdeki gelişimi, çocuğun girişimlerindeki kontrolü oldukça hızlı bir şekilde artırmasını sağlar. Dikkatteki artış, kavrama ve dil gelişimindeki ilerleme için gereklidir. Çocuklar çevrelerini daha iyi anlar hale geldikçe, etraflarından gördükleri artan beğeni, dikkatlerini uzun süre bir şeyin üzerinde tutmalarına yardım eder.

Bunun yanında okulöncesi dönemdeki çocuğun dikkati kontrol etme becerisi iki açıdan hâlâ eksiktir:

- *Dikkat çekiciliğe karşı uygun boyutlar:* Okulöncesi dönemdeki çocuklar, görevi yerine getirmek ya da sorunu çözmekle ilgili olmasa dahi, göze çarpan uyarıcıya dikkat etme eğilimi gösterirler. Örneğin gösterişli ve etkileyici bir palyaço sorunu çözmek için gereken doğrudan yönergeleri verse de, çocuk palyaçonun kendisine daha çok dikkat göstermektedir. 6 ve 7 yaşlarından sonra çocuk, sorunun çözümüne ilişkin uygun boyutlara daha fazla dikkat etmeye başlar. Bu değişim sayesinde, dikkate ilişkin bilişsel kontrol sağlanır ve çocuk daha az dürtüsel davranır.
- *Planlı olma:* Araştırmacılar çocuklara iki karmaşık resmin aynı olup olmadığını sorduklarında, çocukların gelişigüzel bir karşılaştırma yaparak tüm detaylara dikkat etmeme ve bu şekilde yargıya varma eğilimi gösterdiklerini gözlemlemişlerdir. Buna karşıt olarak, ilkokula giden çocuklar, resimler arasındaki farklı detayları sistematik bir şekilde karşılaştırmaktadır (Vurpillot, 1968) (Bkz. Şekil 7.11).

Macaristan gibi Orta Avrupa ülkelerinde, anaokuluna giden çocuklar dikkatlerini geliştirmek için düzenlenen alıştırmalara katılırlar (Mills ve Mills, 2000; Posner ve Rothbart, 2007). Örneğin göz-kontağı alıştırmasında öğretmen çember halinde dizilmiş çocukların ortasına oturur ve her çocuktan, öğretmen gruptan ayrılmasına izin verene kadar bir kereliğine öğretmenle göz kontağı kurması beklenir. Dikkati geliştirmek için düzenlenmiş başka alıştırmalarda, çocuklardan davul ritmi ya da belli sayıdaki bir ritimle verilen işareti dinleyerek, yaptıkları hareketi sonlandırmaları istenir.

Çocukların dikkatini geliştirmek için son dönemde bilgisayar alıştırmaları geliştirilmiştir (Jaeggi, Berman ve Jonides, 2009; Tang ve Posner, 2009). Örneğin bir çalışma beş gün süresince, bilgisayar kumanda kolunu kullanma, çalışan bellek ve çatışmaların çözümü konularını öğrenmeyi içeren bilgisayar alıştırmalarının 4-6 yaş çocuklarının dikkat becerisini artırdığını ortaya koymuştur (Rueda ve diğerleri, 2005).

Okul öncesi dönemdeki çocukların dikkatlerini kontrol etme ve sürdürme becerileri okula hazıroluşla ilişkilidir (Posner ve Rothbart, 2007). Örneğin 1000'den fazla sayıda çocukla yapılan bir çalışma, çocukların 54 aylıkken dikkatlerini sürdürme becerilerinin okula hazıroluşla (başarı ve dil becerisiyle beraber) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. (NICHD Early Child Care Research Network, 2005). Yine, 54 aylıkken anababaları tarafından dikkat problemleri yaşadığı belirtilmiş olan çocukların, bu dönemde daha az dikkat problemi yaşadığı tespit edilen çocuklara oranla, akranlarıyla ilişkilerinde daha az sosyal beceriye sahip olduğu görülmüştür (NICHD, 2009).

Bellek: *Bellek-* zamanla beraber bilginin akılda kalışı- çocuğun bilişsel gelişimindeki önemli bir süreçtir. 5. bölümde bebeğin belleğinin, sürdürülebilir olan algısal motor hareketler dışında, çoğunlukla kolayca dağılabilen ve kısa dönemli bir nitelikte olduğunu görmüştük (Mandler, 2004). Bebeklerin hatırlama kapasitelerini anlayabilmek için örtük bellek ve açık bellek arasındaki farkı ayırt etmek gerekmektedir. Açık bellek kendini birçok farklı şekilde gösterir. İki bellek türünün arasındaki fark, göreceli olarak kalıcılıkları ya da uzun süreli ve kısa süreli oluşlarıyla ortaya çıkar.

Kısa Süreli Bellek: **Kısa süreli bellekte** birey bilginin tekrarlı kullanımı olmazsa o bilgiyi 30 saniye kadar bellekte tutar. Bilgiyi tekrar ederek, bizler o bilgiyi kısa süreli bellekte daha uzun süre tutabiliriz. Kısa süreli belleği ölçmenin bir yolu, bellek-genişliği görevidir. Burada birey genellikle numaralardan oluşan bir uyarıcı listesine hızlıca (örneğin her numaraya 1'er saniye) bakar. Daha sonra listeye bakan kişiden numaraları tekrarlaması istenir.

Bellek-genişliği göreviyle ilgili yapılan araştırmalar, kısa süreli belleğin erken çocukluk döneminde artmaya başladığını göstermektedir. Örneğin bellek-genişliği uygulamalarından birinde 2-3 yaşındaki çocukların tekrarlayabildiği numara sayısı 2 iken, 7 yaşında bu sayı 5 numaraya çıkmıştır. Bunun yanında 7 ve 13 yaşları arasında tekrarlanabilen numara sayısının sadece 1,5 basamak kadar arttığı görülmüştür (Dempster, 1981) (bakınız şekil 7.2). Fakat yine de bellek döngüsünün bireyden bireye farklılık taşıyacağı unutulmamalıdır.

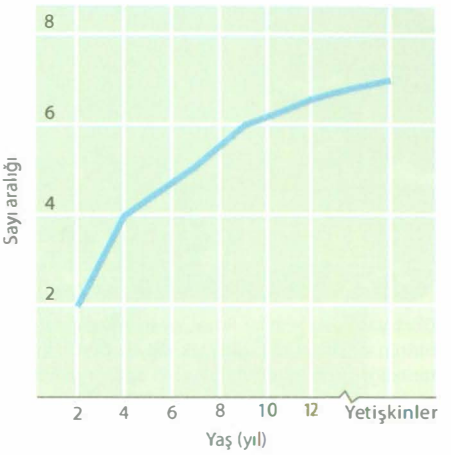
Peki, bellek-genişliğinin yapısı neden yaşla beraber değişir? Bilginin tekrar ediliyor oluşu burada önemlidir. Yaşça büyük çocuklar, küçük olanlara oranla numaraları daha fazla tekrar eder. Hız, özellikle hatırlanacak maddenin tanımlanabileceği hız ve işlenen bilginin çocuk için uygun oluşu da hatırlamada önemlidir (Schneider, 2004).

Bilgi işleme yaklaşımında, yapılan açıklamanın işlenme sürecinde sergilenen hız kilit noktadır. Çocuğun bilgiyi işlerkenki bu hızı, çocuğun bilişsel becerilerinin önemli bir göstergesidir ve bu hız sayesinde birçok bilişsel görev çocukluk yıllarında çarpıcı bir şekilde gelişir (Kail, 2007).

İlk Çocukluk Döneminde Çocukların Uzun Süreli Bellekleri Ne Kadar Doğrudur?

Yeni yürüyenlerin kısa süreli bellek genişlikleri nasıl ki erken çocukluk döneminde artıyorsa, bellekleri de paralel şekilde daha hatasız hale gelmektedir. Küçük çocuklar uygun ipuçları ve yönergeler verildiğinde oldukça fazla bilgiyi hatırlayabilirler. Artan bir şekilde küçük çocukların, özellikle istismara, suça ya da buna benzer başka bir duruma tanık olan tek kişi onlarsa, davalarda tanıklık etmelerine izin verilmektedir. Küçük çocukların belleğindeki doğruluk ve hatasızlık birkaç etmenden kaynaklanmaktadır (Bruck ve Ceci, 1999):

- *Çocukların önerilere karşı duyarlıklarında yaşa bağlı farklılıklar vardır:* Okulöncesi dönemdeki çocuklar, daha büyük çocuklar ve yetişkinlere oranla daha fazla etki altında kalabilir (Lehman ve diğerleri, 2010; Pipe, 2008). Örneğin okul öncesi çocuklar bir etkinlik ertesinde verilen yanlış bilgi ya da yönlendirmeden etkilenme konusunda daha duyarlıdır (Ghetti ve Alexander, 2004). Yaştaki farklılıklara rağmen, hâlâ daha büyük çocukları düşündürmeye iten görüşmelerde verdikleri tepkiler merak konusudur (Ceci ve diğerleri, 2007).
- *Duyarlık konusunda bireysel farklılıklar vardır:* Bazı okulöncesi dönemdeki çocuklar önerilere hayli direnç gösterirken, bazıları en hafifinde bile hemen gelen öneriyi kabul etmektedir. Son zamanlarda yapılmış bir çalışma, okul öncesi dönemdeki



ŞEKİL 7.12

BELLEK GENİŞLİĞİNDE GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER: 2 ve 7 yaş arasındaki çocukların bellek genişliği yaklaşık olarak 3 ve 5 sayı kadar artmıştır (Dempster, 1981). 7 ve 13 yaşları arasında bellek genişliği 1,5 sayı ile 7 sayı kadar artmıştır. *Çocuklukta bellek genişliğinin artışında rol oynayan etmenler nelerdir?*

Yönetici dikkat: Eylemlerin planlanmasını, hedefe yönelik dikkatin bölüştürülmesini, hataların ayıklanmasını, düzeltmeyi, göreve yönelik süreci izlemeyi ve alışılmamış ya da zor durumlarla başa çıkmayı içerir.

Sürdürülebilir dikkat: Bir nesne, görev, etkinlik ya da çevreyle ilişkili bir başka duruma odaklanma ve bunlarla kapsamlı bir birliktelik kurma.

Kısa süreli bellek: Bilginin tekrar edilmediği varsayıldığında bireyin bilgiyi 30 saniyeye kadar tutabildiği bellek bileşeni.

Dört yaşındaki Jennifer Royal, oyun arkadaşlarından birinin ölümüne şahit olan tek kişiydi. Duruşmadaki tanıklığı sırasında yaptığı beyanın açıklığı sayesinde silahlı kişi mahkûm edilmiştir. *Küçük çocukların duruşmalarda tanıklık edip etmemeleriyle ilgili neler söylenebilir?*

çocuklarda yüksek nitelikte hikâye anlatma becerisi olmasını, önerilere karşı dirençli olmalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kulkofsky ve Klemfuss, 2008).

- *Görüşme teknikleri dikkat çekici durumlar hakkındaki çocuk raporlarında varolan çarpıklıkları ortaya koyabilir:* Çocuklar sadece çevresel ayrıntılara karşı değil, aynı zamanda bir olayın temel görünümüne karşı da duyarlıdır (Bruck, Ceci ve Hembrooke, 1998). Bazı vakalarda çocukların hatalı raporları cinsel çağrışımlardan etkilenebilmektedir. Laboratuar çalışmalarında küçük çocuklar beden teması içeren "aptalca durumlarla" ilgili yanlış iddialarda bulunmuşlardır ("hemşire dizini yaladı mı? Ya da "Kulağına üfledi mi?" gibi). Çalışmaya katılan okulöncesi dönem çocuklarından önemli bir çoğunluğu, bunların hiçbiri yapılmamış olsa da, birinin onların özel bir yerine dokunduğu, onları öptüğü ve onlara sarıldığı gibi iddialarda bulunmuşlardır. Bununla beraber küçük çocuklar bir durumla ilgili uygun olan bilgiyi anımsama konusunda yeterli görünmektedir (Fivush, 1993). Görüşmeci doğal bir ses tonuyla konuştuğu, hataya yöneltecek sorulardan mümkün olduğunca kaçınıldığı ve çocuğun hatalı rapor vermesini gerektirecek bir koşulun yokluğunda, çocuklar olayla ilgili bilgiyi hatasız bir şekilde anımsamaktadır (Bruck, Ceci, 1999).

Özetle, küçük bir çocuğun duruşma sırasında verdiği beyanatın doğru olup olmaması çocuğun deneyimlediği tekniklerin türü,sayısı ve duyarlılığı gibi etmenlere bağlı olarak değişebilir. Buna göre küçük çocukların bildirimlerinin güvenirliği görüşmecinin yetenekleri ve motivasyonu kadar çocuğun belleğine ait doğal sınırlıklardan da etkilenmektedir (Ceci ve ark., 2007).

Stratejiler ve Sorun Çözme: 1. Bölümde **bilgi işleme** kuramının iyi stratejiler kullanmanın önemini vurguladığını söylemiştik. Stratejiler, bilginin işlenişini geliştirmek için tasarlanmış zihinsel eylemleri içerir. Örneğin, bilgiyi prova etme ve örgütleme, yaşça büyük çocukların ve yetişkinlerin daha kolay hatırlamak için kullandıkları iki temel stratejidir. Küçük çocuklar çoğunlukla hatırlamak için bu iki stratejiyi de kullanmazlar (Miller ve Seier, 1994).

Erken çocukluk dönemi sırasında, daha önceden uyarıcı yönelimli hareket eden çocuk daha esnek ve hedefe yönelik sorun çözme kapasitesine sahip biri haline gelmektedir (Zelazo ve Müller, 2004). Örneğin 3-4 yaşlarındaki çocuklar, bir uyarıcıyı birbirine zıt iki farklı bakış açısından bakarak tanımlama becerisine sahip değildir (Perner ve diğerleri, 2002). Çocukların renkleri kullanarak uyarıcıyı ayırt etmesi gereken bir problemi ele alalım. Renkleri ayırt etme sırasında çocuk problemi çözmek için kırmızı bir tavşanı sadece "kırmızı olan" şeklinde tanımlayabilir. Bununla beraber, daha sonra gelen görevlerde çocuk tavşanı tanımlamak için onun sadece "bir tavşan" olduğunu betimleyecek bir kural da geliştirebilir. 3-4 yaşlarındaki çocuklar aynı uyarıcıya ait birçok farklı tanımlamadan yararlanılabileceğini anlama konusunda başarısız olurlarsa, uyarıcıyı "kırmızı bir tavşan" olarak nitelendirmemeyi sürdürürler. Araştırmacılar yaklaşık 4 yaşlarında çocukların tek bir uyarıcıyı farklı iki yolla açıklanabileceğine fırsat veren farklı bakış açılarını kazandıklarını bulmuşlardır (Frye, 1999).

Bazı gelişim psikologları, bilişsel gelişim gibi konulardaki eğitimlerini başka ilgili alanlarda da kullanarak kariyer alanlarını genişletmektedirler. Bu yolu izleyen Helen Hadani'nin çalışmalarını okumak için Kariyerlerle Bağlantı kısmını inceleyiniz.

Çocuklarda Zihin Kuramı: Küçük yaştaki çocuklar bile insan zihninin doğası konusunda merak duymaktadır (Gelman, 2009). Kendisine ait ve başkasının zihinsel işlemlerini içeren **zihin kuramına** sahiptirler. Zihin kuramı çalışmaları, çocukları "insanların düşünceleri, duyguları ve söylediklerini açıklamaya, öngörmeye ve anlamaya çalışan kişiler" olarak görmektedir (Harris, 2006, s: 847).

Gelişimsel Değişimler: Çocukların zihin kuramları çocukluk boyunca gelişimini sürdürür (Gelman, 2009; Lagattuta, Nucci ve Bosacki, 2010). Birazdan göreceğimiz gibi bazı değişimler gelişimin oldukça erken dönemlerinde meydana gelir.

Stratejiler: Bilgi işlemeyi geliştirmek için amaçlı olarak yapılan zihinsel etkinlikler.

Zihin kuramı: Kendinin ve başkalarının zihinsel süreçlerinden haberdar olma durumu.

keriyerlerle bağlantı

Helen Hadani, Gelişim Psikoloğu, Oyuncak Tasarımcısı ve LANGO Bölgesel Yöneticisi

Helen Hadani Stanford Üniversitesi'nde gelişim psikolojisi alanında doktora yapmıştır. Stanford'da öğrenciyken yarı zamanlı olarak Hasbro oyuncakları için çalışmış ve buradaki oyuncakları okulöncesi dönemdeki çocuklar üzerinde test etmiştir. Mezun olduktan sonra, daha sonradan LEGO tarafından satın alınan Zowie adlı şirkette çalışmaya başlamıştır. Oyuncak tasarımcısı olarak çalıştığı bu şirkette oyuncakların farklı dönemlerdeki gelişimlerini anlamak için deneyler ve odak gruplar düzenlemiştir. Helen'in söylediğine göre: "Bir oyuncağın gelişimin en ilkel aşamasında bile çocukların zorluklar karşısında nasıl yaratıcı olabildiğini, sorun çözüldüğünde nasıl tatmin olduklarını ya da basitçe tattıkları eğlenceli zamandan dolayı nasıl mutlu olduklarını görüyorsunuz" (Schlegel, 2000, s.50).

Son dönemde Hadani, her Amerikalı çocuğun yabancı dil öğrenmesi gerektiği fikrinin öncülerinden olan LANGO firması için çalışmaya başlamıştır. LANGO çocuklara ikinci bir dili öğretmek için müzikten, oyunlardan ve sanattan yararlanmaktadır. Hadani ise şu anda bu şirkette bölgesel yönetici olarak görev almaktadır.

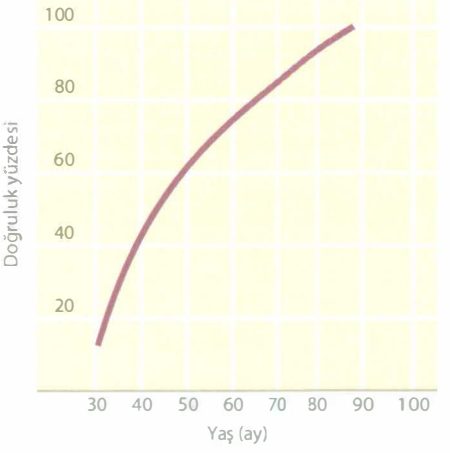
Helen Hadani, çocuklara ikinci bir dil öğretmek için onlara oyuncak ve nesnelerle rehberlik eden bir gelişim psikologudur.

18. aydan 3 yaşa kadar olan süre içerisinde, çocuklar üç zihinsel durumu kavramaya başlar:

- *Algılar:* 2 yaşına geldiğinde çocuk kendi gözü önündekilerin başka bir kişinin gözü önündekilerden farklı göründüğünü fark eder (Lempers, Flavell ve Flavell, 1977) ve 3 yaşına geldiğinde bakmanın, bir kabın içindekinin ne olduğunu görmeye götüreceği bilgisine erişir (Pratt ve Bryant, 1990).
- *Duygular:* Çocuk olumlu (ör: mutluluk) ve olumsuz (ör: üzgün olma) duygular arasındaki farkı ayırt edebilir. Örneğin çocuk "Tommy kendini kötü hissediyor" diyebilir.
- *İstekler:* Her insanın bazı istekleri vardır. Fakat çocuklar ne zaman başkalarının isteklerinin kendilerininkinden farklılaştığını anlamaktadır? Yeni yürüyenler insanların bir şey istediklerinde onu elde etmek için çabaladığını fark eder. Örneğin bir çocuk "annemi istiyorum" diyebilir.

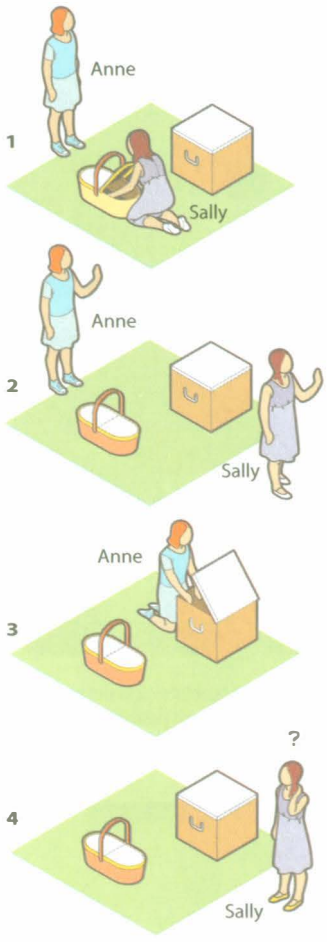
2-3 yaş arasındaki çocuklar isteklerin eylemlerle ve basit duygularla ilişkili olduğunu kavrarlar. Örneğin, insanların istedikleri şeye erişmek için çabaladıklarını ve bu şeyi elde ettiklerinde mutlu olduklarını; elde edemediklerinde ise çabalamaya devam ettiklerini ve çoğunlukla üzgün ya da kızgın hissettiklerini anlayabilirler (Wellman ve Wooley, 1990). Çocuklar isteklerle, düşünme ve bilme gibi bilişsel durumlardan daha sık ve erken bir zamanda ilgilenmeye başlarlar (Bartsch ve Wellman, 1995).

İstekleri anlamadaki asıl dönüm noktası, başkalarının isteklerinin kendisininkinden farklı olabileceğini anlama konusunda gerçekleşmektedir (Doherty, 2008). 18 aylıkken kendi yemek seçimlerinin başkalarınınkiyle uyuşmayabileceğini anlarlar ve örneğin "hmm çok lezzetli" diyerek sevmedikleri bir yemeği başkasına yedirmeye çalışabilirler (Repacholi ve Gopnik, 1997). Büyüdükçe yetişkin birinin sevdiği fakat onların beğenmedikleri bir şeyi dile getirebilir hale gelirler (Flavell ve diğerleri, 1992).



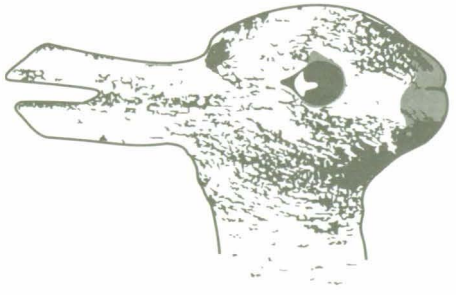
ŞEKİL 7.13

YANLIŞ İNANÇ PERFORMANSINDA GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER: Yanlış-İnanç performansı- çocuğun gerçekle çelişen yanlış düşünceleri anlama kapasitesi- 2,5 yaşında başlayıp ilkokul yıllarının ortalarına kadar çarpıcı şekilde artar. Birçok araştırma sonucunun bir özetinde, 2,5 yaşındakiler % 80 oranında yanlış tepkiler verirken (Wellman, Cross ve Watson, 2001) 3 yıl 8 aylıkken bu oran % 50'ye düşmekte ve verilen doğru tepkiler zamanla artmaktadır..



ŞEKİL 7.14

SALLY VE ANNE YANLIŞ-İNANÇ GÖREVİ: Burada çocuklara yukarıda resmedilmiş bir hikaye sunulmuştur. Buna göre Sally oyuncağı sepete koyup odayı terk eder. Sally odadan çıktıktan sonra Anne, oyuncağı sepetten alıp kutuya yerleştirir. Çocuklara Sally'nin dönünce oyuncağı nerede arayacağı sorulur. Sally'nin oyuncağı bulmak için sepete bakacağını söyleyen çocuklar bu görevde başarılı sayılır.



ŞEKİL 7.15

BİRDEN ÇOK ŞEKİLDE ANLAŞILABİLEN ÇİZİM

3 ve 5 yaşları arasında çocuklar zihnin nesne ve durumları doğru ya da yanlış olarak temsil edebileceği düşüncesine sahip olurlar. Çocukların büyük bir çoğunluğu, 5 yaşına geldiklerinde insanların yanlış inançları- doğru olmayan inançları- olabileceğini kavramış olurlar (Wellman, Cross ve Watson, 2001) (bkz: Şekil 7.3). Bu nokta zihnin işleyişini anlamada oldukça önemli olarak nitelendirilmiştir çünkü düşüncelerin sadece zihni çevreleyen dünyanın bir ürünü olmadığını ve başka insanların başka doğru olmayan düşünceleri olabileceğini göstermektedir (Gelman, 2009). Klasik bir yanlış inanç görevinde, küçük çocuklara bir yara bandı kutusu gösterilmiş ve onlardan içinde ne olduğunu söylemeleri istenmiştir (Jenkins ve Astington, 1996). Aslında kutulara yara bandı yerine kalem konulmuştur. Kutuyu ve içindekileri daha önceden hiç görmemiş 3 yaşındaki çocuklar içinde "kalem" olduğunu söylerken, 4-5 yaşlarındaki çocuklar küçük yaş grubundakilerin yanlış cevaplarını alaya alarak kutunun içindekinin "yara bandı" olduğunu söylemişlerdir.

Buna benzer bir görevde, çocuklara Sally ve Anne ile ilgili bir hikâye anlatılmıştır. Bu hikayede Sally sepetin içine bir oyuncak yerleştirip odayı terk eder (Bkz. Şekil 7.14). Sally'nin yokluğunda Anne oyuncağı sepetten alıp bir kutunun içine koyar. Hikâyeyi dinleyen çocuklara Sally'nin odaya dönünce oyuncağı bulmak için nereye bakacağı sorulur. Bulgulara göre 3 yaşındaki çocuklar yanlış inanç görevinde başarısız olmuş ve Sally'nin odaya döndüğünde oyuncağı kutunun içinde arayacağını söylemiştir. 4 yaş ve daha üstü yaşındaki çocuklar görevi başarıyla gerçekleştirip Sally'nin yerinin değiştiğini bilmediği için oyuncağı sepette arayacağını söylemişlerdir. Bu çalışmaların bize göstermiş olduğu gibi 4 yaşından küçük çocuklar başkalarının yanlış inançlara/düşüncelere sahip olabileceğini kavramada güçlük çekmektedirler.

Bununla beraber zihin kuramında kabul edilen bu önemli gelişimi sorgulamak için birçok neden vardır. Örneğin yanlış inanç görevi, içerisine hikâyedeki karakterleri ve hikâyedeki tüm bireylerin davranışları gibi farklı etmenleri de dâhil eden karmaşık bir görevdir (Bloom ve German, 2000).

Okulöncesi dönemdeki ileri yaşlara doğru- yaklaşık olarak 5-7 yaşlarında- çocuklar zihinsel durumlara ilişkin anlayışlarından çok zihnin kendisine değer verirler. Örneğin insanların davranışlarının, onların duygu ve düşüncelerini yansıtması gerekmediğini kavramaya başlarlar (Flavell, Green ve Flavell, 1993). Orta ve ileri çocukluğa kadar çocuklar zihni, bilgiyi aktif şekilde yapılandıran bir mekanizma ya da bilgiyi işleme merkezi olarak görmez (Flavell, Green ve Flavell, 1993) ve inançların yanlış olabileceği düşüncesinden, aynı durumun başka yorumlamalara açık olduğu düşüncesine doğru ilerleme kaydederler (Carpendale ve Chandler, 1996). Örneğin bir çalışmada çocuklar ne olduğu anlaşılmayan bir çizim görmüştür (ör: bir ördek ya da tavşana benzetilebilen bir resim) ve çocuğa oynatılan kuklalardan biri bunun tavşan olduğunu söylerken diğeri ördeğe benzediğini söylemiştir (Bkz. Şekil 7.15). 7 yaşından önceki yaşta olan çocuklar sadece bir doğru yanıt olduğunu ve kuklaların farklı görüşlere sahip olmasının gayet normal olduğunu belirtmişlerdir.

Çocuklarda zihin kuramı araştırmaları çoğunlukla okulöncesi döneme yakın yaşlardaki çocuklara odaklanmış olsa da, 7 ve daha büyük yaşlarda başkalarının inanç ve düşüncelerini anlamada önemli değişimler yaşanmaktadır. Başkalarının farklı yorumlamaları olabileceğini anlamak önemli olsa da, bu farklı yorum ve inançların görüş ve ifadelerin taşıdıkları değerler temelinde ölçülebileceğini bilmek de gereklidir (Kuhn, Cheney ve Weinstock, 2000). Erinlikte çocuklar insanların birbiriyle çelişen duyguları olabileceğini anlarlar (Flavell ve Miller, 1998). Bu dönemde bir insanın aynı durumla ilgili kendini hem mutlu hem de üzgün hissedebileceğini kavramış olurlar. Aynı zamanda başkalarının ne düşündüğü hakkında da düşünebilir hale gelirler.

Bireysel Farklılıklar: Tıpkı gelişimle ilgili diğer alanlarda olduğu gibi zihin kuramında da çocukların belli kritik noktalara erişmesinde bireysel farklılıklar vardır (Pellicano, 2010). Örneğin anababalarıyla duyguları üzerine konuşan 2 yaşındaki çocuklar zihin kuramıyla ilgili görevlerde daha başarılı görülmüşlerdir (Ruffman, Slade ve Crowe, 2002). Başka bir çalışma yine çocuklardaki "–mış gibi" oyununun (pretend play) aynı şekilde bu görevlerdeki başarıyı artırdığını ortaya koymuştur (Harris, 2000).

araştırmalarla bağlantı

Otizmli Çocuklarda Zihin Kuramı Nasıl Farklılaşır?

Yaklaşık olarak 150 çocuktan 1'inin otizm belirtileri gösterdiği bilinmektedir (National Autism Association, 2010). Otizm, çoğunlukla 3 yaş ve bazen daha önce tanı konulabilen bir bozukluktur. Otizmli çocuklar kendi yaşlarındaki diğer çocuklardan farklı olarak bazı davranışlar gösterirler. Bunlar arasında sosyal etkileşimdeki ve iletişimde yaşanan sıkıntılar ile tekrarlı davranışlar ve dikkat vardır. Çoğunlukla başkalarına yönelik farklı davranışlar sergileyerek, yalnız kalmayı tercih ederler ve nesnelere insanlardan daha fazla ilgi gösterirler. Son dönemde bu rahatsızlığın genetik ve beyin hasarlarıyla ilişkili olduğu kabul edilmiştir (Sutcliffe, 2008).

A young boy with autism. *What are some characteristics of autistic children? What are some deficits in autistic children's theory of mind?*

Otizm teşhisi konan çocuklar ve yetişkinler sosyal etkileşimler konusunda sıkıntı yaşarlar. Bu sıkıntı çoğunlukla zihinsel engelli bireylerin yaşadığından daha fazladır (Baron-Cohen, 2008). Araştırmacılar otistik çocukların zihin kuramı geliştirmede, özellikle başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamada zorluk yaşadığını ortaya koymuşlardır (Harris, 2006; Peterson ve diğerleri, 2009; Williams ve Happe, 2010). Bunun yanında otistik çocuklar yanlış inanç görevini anlamada düşük bir başarı gösterseler de (Peterson, 2005), fiziksel durumları içeren akıl yürütmeleri anlamada daha yüksek performans göstermişlerdir.

Ne var ki, otistik çocuklardaki bireysel farklılıkları ve zihin kuramının kendine özgü durumunu hesaba katmak önemlidir (Harris, 2006). Otistik çocukların hepsi aynı semptomları gösteren homojen nitelikte bir grup değildir, bazıları diğerlerinden daha az sosyal ve iletişimsel sıkıntılar yaşar. Bundan dolayı daha ağır otizm teşhisi konmuş çocukların diğer otistik çocuklara oranla zihin kuramı görevlerinde daha fazla sıkıntı yaşıyor olması şaşırtıcı değildir. Örneğin hafif düzeyde otizm teşhisi konmuş bir çocuk başkalarının isteklerini anlamada daha iyi bir performans gösterir (Harris, 2006). Bir diğer önemli nokta da otistik çocukların bu görevleri yapmada başarısız oluşlarının sebebinin sadece zihin kuramında yaşanan sıkıntılar değil, aynı zamanda bu çocukların dikkatlerini toplama ya da bazı zihinsel zayıflıklardaki bilişsel durumlarda da sıkıntı yaşamasıdır (Renner, Grofer Klinger ve Klinger, 2006). Otizm konusundaki son kuramlar yönetici işlevlerdeki zayıflıkların zihin kuramı görevleriyle ilişkili otizm belirtileriyle bağlantılı olduğunu söylemektedir. Başka kuramlar ise bilgi işlemede bireysel gelişim özelliklerine vurguyaparak, otistik bireylerin neredeyse takıntılı bir şekilde, detaylı olarak bilgiyi işlediklerini söylemişlerdir. Belki de otizmde birçok başka fakat birbiriyle ilişkili eksiklik sosyal bilişsel sıkıntılara yol açmaktadır (Rajendran ve Mitchell, 2007).

Esnek ve ileriye dönük davranışlar için önemli işlevleri (engelleme ve planlama gibi) ifade eden *yönetici işlev*, aynı zamanda zihin kuramı gelişiyle de ilişkili olabilir (Doherty, 2008). Örneğin yönetici işlevle ilgili bir görev için çocuktan güneş resmi gördüğünde "gece", ay ve yıldızları gösteren bir resim gördüğünde de "gündüz" demesi istenmiştir. Yönetici işlev görevinde daha iyi bir performans sergileyen çocukların zihin kuramıyla ilgili kavrayışlarının daha iyi olduğu görülmüştür (Sabbagh ve diğerleri, 2006).

Zihni anlamlandırmada bir başka bireysel farklılık otizm konusundadır (Doherty, 2008). Zihin kuramının otizmli çocuklarda nasıl farklılaştığını anlamak için *Araştırmalarla Bağlantı* bölümüne bakınız.

gelişimle bağlantı

Sağlık Durumu, Hastalıklar ve Bozukluklar: Erkeklerde kızlara göre dört kat daha fazla otizm rahatsızlığı görülmektedir. 9. Bölüm, s. 285.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Erken çocuklukta meydana gelen bilişsel değişimlere ilişkin üç görüşü açıklar.

Gözden Geçir

- Piaget'nin işlem-öncesi evresini belirginleştiren özellikler nelerdir?
- Vygotsky'nin kuramı okulöncesindeki çocuğun bilgiyi yapılandırması konusunda ne önermektedir?
- Erken çocukluk sırasında bilgi işlemede gerçekleşen önemli değişimler nelerdir? Çocuğun zihin kuramını ne belirler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde "–mış gibi" oyununu çok oynayan çocukların zihin kuramı görevlerinde daha iyi performans gösterdiğini gördünüz. Piaget'nin bahsettiği hangi alt evrede çocuklar bu oyunları oynamaya başlar? Hangi zihinsel beceri bunu sağlar?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- 4 yaşında bir çocuğunuz olsaydı çocuğunuzun iletişim kurma becerilerini geliştirmesi için onu eğitir miydiniz? Açıklayınız.

3 Dil Gelişimi

ÖH3 Erken çocuklukta dil gelişiminin nasıl gerçekleştiğini özetler.

- Ses Bilgisi ve Biçim Bilgisini Anlama
- Kullanım Bilgisindeki İlerlemeler
- Söz Dizimi ve Anlam Bilgisindeki Değişimler
- Küçük Çocuklarda Okuma-Yazma

Henüz yeni yürümeye başlamış bebekler iki kelimelik ifadelerden; üç, dört ve beş kelimelik kombinasyonlar yaratmaya doğru hızla bir geçiş yaparlar. 2 ve 3 yaş arasında basit cümleler yerine daha karmaşık cümleler kurabilir hale gelirler.

Küçük çocuklar kendi dillerinin kendine özgü özelliklerini öğrenirken, oldukça kapsamlı bir düzen içerisinde ilerlerler (Berko Gleason, 2009). Örneğin çocuklar kendi dillerine ait belli başlı özellikleri ve kelimeleri tutarlı bir sıra halinde öğrenir ve kullanırlar.

SES BİLGİSİ (FONOLOJİ) VE BİÇİM BİLGİSİNİ (MORFOLOJİ) ANLAMA

Okulöncesi dönemde çoğu çocuk, konuşulan kelimelerden çıkan seslere karşı algılama ve bu dildeki her sesi çıkarabilme konularında daha duyarlı ve yeterli hale gelirler. 3 yaşına geldiklerinde çocuklar tüm sesli harfleri ve çoğu sessiz harfi telaffuz edebilirler (Menn ve Stoel-Gammon, 2009).

Bilinen en büyük "kişilik" şairlerin en gelişmiş ve en verimli oldukları hâl; dört yaşında olmanın doğuştan ve söylenmemiş şiirselliği gibidir.

—**Christopher Morley**
Amerikalı Romancı, 20. yüzyıl

Çocuklar iki kelimelik ifadeleri kurmaya başladıktan sonra biçim bilgisi kurallarını oluşturmaya başlarlar (Tager-Flusberg ve Zukowski, 2009). İsimlerin çoğul ve iyelik durumdaki hallerini kullanırlar (*köpekler* ve *köpeğin* gibi). Kullanılan zamana uygun ekleri kelimelerin sonuna koyarlar (*-dı, -mış* gibi). Edatları (*ile, -zaman* gibi) ve fiillerin farklı formlarını (*gidiyordum, gitmiştim* gibi) kullanırlar. Çocukların biçimbilgisiyle ilgili kuralları oluşturma süreçlerini anlamak için en iyi yol onların bazı kuralları nasıl genelleştirdiklerine bakmaktır. Örneğin çoğul ekini genelleyerek "kitaplar" yerine "iki kitaplar" diyebilirler.

Çocukların sahip oldukları biçim bilgisine bakmak için düzenlenen klasik bir morfoloji deneyinde, Jean Berko (1958), okulöncesi dönemdeki çocuklarla birinci sınıfa giden çocuklara Şekil 7.16'daki gibi kartlar göstermiştir. Çocuk kartlarda olanlara bakarken o karttaki kelimeleri sesli olarak okumuştur. Daha sonra eksik kalan keli-

meleri tamamlamaları istenmiştir. Kulağa kolay bir iş gibi gelebilir fakat Berko, bu deneyinde çocukların kelimenin fonetiğine uygun şekilde kelimeyi çoğul yapabildiğini, örneğin "vug" için "vugler" değil "vuglar" dediğini fark etmiştir.

Çocukların yanıtları mükemmel olmasa da çoğunlukla rastlantıdan uzak görünmektedir. Berko'nun deneyini etkileyici yapan, kartlarda kullanılan kelimelerin tamamen uydurma oluşundan kaynaklanmaktadır. Buna göre çocukların kelimeleri doğru olarak kullanışları geçmişte bu kelimeyi duymuş olmalarına bağlanamaz. Bu hiç duymadıkları ve bilmedikleri kelimeleri çoğul hale getirmeleri ve kullandıkları zamana göre uygun bir şekilde değiştirmeleri biçim bilgisine sahip oldukları anlamına gelir.

SÖZ DİZİMİ VE ANLAM BİLGİSİNDEKİ DEĞİŞİMLER

Okulöncesi dönem çocukları aynı zamanda söz dizimi kurallarını da öğrenir ve uygularlar (Lieven, 2008; Tager-Flusberg ve Zukowski, 2009). Kelimelerin nasıl sıralanacağı ile ilgili karmaşık kurallar konusunda giderek artan bir beceri gösterirler. "Nerede, ne zaman, nasıl, niçin, neden" gibi ön soru eklerini ele alalım. "Baba nereye gidiyor?" ya da "Çocuk ne yapıyor?" gibi soruların uygun bir şekilde sorulabilmesi için "neresi" ve "ne" soruları arasındaki farkı ve soruları doğrulayan ifadelerin çocuk tarafından bilinmesi gereklidir (örneğin, "baba işe gidiyor" ve "çocuk okul servisini bekliyor"). Öncelikle bu ön soru eklerinin cümlede konumlandırılması gereklidir. İkinci olarak sorulmak istenen fiil ya da isimse ona göre cümle oluşturulmalıdır. Küçük çocuklar bu soru cümlesi tipinde ilk görevi yerine getirirken söz diziminde birtakım sorunlar yaşamaktadırlar. Bundan dolayı okulöncesi dönemdeki çocuklar sorularını "Nereye baba gidiyor?" ve "Ne çocuk yapıyor?" şeklinde ifade edebilirler.

Anlam bilgisindeki kazanımlar da erken çocuklukta önemlidir. Kelime haznesindeki gelişme oldukça çarpıcıdır (Pan ve Uccelli, 2009). Bazı uzmanlar 18 ayla 6 yaş arasındaki küçük çocukların her saat başı yeni bir kelime öğrendiğini iddia etmişlerdir (Gelman ve Kalish, 2006). İlkokula başladıklarında çocukların yaklaşık olarak 14.000 kelime bildikleri tahmin edilmektedir (Clark, 1993).

ŞEKİL 7.16

ÇOCUKLARIN BİÇİM BİLGİSİ KURALLARINI ANLAMASINA İLİŞKİN BERKO'NUN ÇALIŞMASI: Jean Berko'nun (1958) çalışmasında küçük çocuklara üzerinde bu şekilde "vug" bulunan kartlar gösterilmiştir. Daha sonra çocuklardan eksik olan kelimeyi tamamlamaları istenmiştir. "Vuglardır" yanıtı doğru kabul edilmiştir.

KULLANIM BİLGİSİNDEKİ İLERLEMELER

Kullanım bilgisindeki (pragmatics) ilerleme de küçük çocukların dil gelişiminde önemli bir göstergedir (Bryant, 2009). 6 yaşındaki bir çocuk, 2 yaşındaki bir çocuktan daha iyi bir sohbet arkadaşıdır. Peki, okulöncesi dönemde dili kullanım bilgisinde neler gelişmektedir?

Küçük çocuklar daha uzun süren konuşmalara katılmaya başlarlar (Akhtar ve Herold, 2008, s. 581). Örneğin iletişim sürecinde sürdürülen kültürel kuralları ve kibar davranmayı öğrenerek farklı koşullardaki konuşmalara uyum sağlama gerekliliğini anlamaya başlarlar. Dil konusundaki artan becerileri ve başkalarının bakış açısını alabilme yetisi sayesinde daha yeterli bir anlatıcı/dinleyici haline gelirler.

Çocuklar büyüdükçe, bulundukları ortamda olmayan nesneleri (örneğin; anneannesinin evi) ve bir başka zamanı (örneğin; dün ne oldu, yarın ne olabilir gibi) konuşabilir duruma gelirler. Okulöncesi dönemdeki bir çocuk, dil gelişiminde iki kelimelik cümleler kurabilmeye olanak sağlayan dönemdeki bir çocuğun yapamayacağı şekilde, yarın öğle yemeğinde ne yemek istediğini söyleyebilir.

4-5 yaşlarında çocuklar duruma uyum sağlamak için konuşma şekillerini değiştirmeyi öğrenirler. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuk 2 yaşındaki bir çocukla akranlarıyla olduğundan farklı bir şekilde, onunla daha kısa cümleler kurarak, konuşur. Aynı şekilde yetişkinlerle de akranlarıyla olduğundan daha kibar ve resmi bir dil kullanarak konuşur (Shatz ve Gelman, 1973).

gelişimle **bağlantı**

Dil: 2 yaşındaki bir çocuk yaklaşık olarak 200 kelime kullanabilir. 5. Bölüm, s. 171.

KÜÇÜK ÇOCUKLARDA OKUMA-YAZMA

Amerika'daki çocukların okuma ve yazma becerileri konusuna olan yoğun ilgi, gelişimde daha erken yaşta bu becerilere sahip olabilecekleri umuduyla okulöncesi ve kreş çocuklarının yaşadıkları deneyimlerin üzerine yoğunlaşılmasına neden olmuştur

Küçük çocukların dil kullanımlarını belirleyenler nelerdir?

(Jalongo, 2011; Wagner, 2010). Anababaların ve öğretmenlerin çocukların okuma yazma becerilerini geliştirmek için onlara destekleyici bir çevre sunmaları gerekmektedir (Christie, Enz ve Vukelich, 2011; Reese, Sparks ve Leyva, 2010). Çocuklar birçok dinleme, konuşma, yazma ve okuma deneyimine aktif şekilde katılmalıdırlar (Beaty ve Pratt, 2011). Son bir çalışma daha eğitimli annelerin çocuklarının, eğitim seviyesi düşük annelerin çocuklarına oranla okuma yazma becerilerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Korat, 2009). Bir başka çalışma ise çocukların; okuma yazma deneyimleri (çocuklara ne sıklıkta kitap okunduğu gibi), annelerinin bu etkinliklere katılımının niteliği (çocuğu bilişsel olarak uyarmak gibi) ve öğrenmesini kolaylaştıracak materyallerin karşılanmasının (yaşa uygun öğrenme materyalleri ve kitapları gibi) düşük gelirli ailelerdeki çocukların dil gelişiminde olumlu deneyimler sağladığını göstermiştir (Rodriguez ve diğerleri, 2009). Açıklamalar çocukların halihazırdaki dil, okuma ve yazma bilgileri üzerine kurulu olmalıdır. Dahası, dil becerisi, ses ve sözcük bilgisi, harf tanımlayabilme ve yazılı olana ilişkin kavramsal ve işlevsel bilgi; okuma yazma seviyesinin ve akademik başarının öncüsü olarak görülmüştür (Morrow, 2009; Otto, 2010).

Aşağıda sıralanan üç boylamsal çalışma, erken dönemdeki dil becerilerinin ve çocuğun okula hazır oluşunun önemini vurgulamaktadır:

- Anaokulundaki ses-bilgisel (fonolojik) farkındalık, harf isimleri, ses bilgisi ve isimlendirmedeki hız; ilk ve ikinci sınıftaki okuma hızıyla ilişkilidir (Schattschneider ve diğerleri, 2004).
- Çocukların erken dönemdeki ev yaşantıları dil becerilerini ve bu da beraberinde okula hazır olma düzeyini etkilemektedir (Forget-Dobois ve diğerleri, 2009).
- Anaokulundayken çocukların bildiği harf sayısı, lisedeki okuma başarısıyla ilişkilidir (.52) (Stevenson ve Newman, 1986).

Erken çocuklukta dilde yaşanan gelişmeler, 9. bölümde de göreceğimiz ilkokul yıllarındaki gelişimin temelini oluşturmaktadır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Erken çocuklukta dil gelişiminin nasıl gerçekleştiğini özetler.

Gözden Geçir

- Ses ve biçim bilgisi erken çocuklukta nasıl değişir?
- Erken çocuklukta söz dizimi ve anlam bilgisi anlayışını ayırt etmemizi sağlayan nedir?
- Erken çocuklukta dili kullanım konusunda gerçekleşen gelişmeler nelerdir?
- İlk çocukluk döneminde çocuğun okuma yazma düzeyine etkili olarak nasıl rehberlik edilebilir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde çocukların biçim bilgisini bazen aşırı genelleştirebildiğini gördünüz. Bu durum 5. bölümde bebeğin konuşmasıyla ilişkili olarak açıklanmış olan aşırı genişletme kavramıyla ne açıdan benzerlik ya da farklılık taşır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Anababa olarak çocuğunuzun ilkokula başladığında mükemmel bir okuma yazma düzeyine erişmesi olasılığını artırmak için ne yapardınız?

4 Erken Çocuklukta Eğitim

ÖH4 Eğitim çocukluktaki eğitime ilişkin farklı yaklaşımları değerlendirir.

- Erken Çocuk Eğitiminde Farklılıklar
- Erken Çocukluk Eğitimindeki Anlaşmazlıklar
- Dezavantajlı Küçük Çocuklar İçin Eğitim

Bölümün başında bahsedilen Regio Emilia programına göre okulöncesi dönemde çocuklar; öğrenmeyi aktif olarak gerçekleştiren, akranlarıyla dünyayı keşfeden, bulundukları çevreyle iş birliği halinde bilgiyi yapılandıran, öğretmenin yönlendirmesi değil, yardımıyla öğrenen bireyler olarak görülür. Birçok bakımdan bu program Piaget ve Vygotsky'nin, bölümün başında tartıştığımız görüşlerini içermektedir. Erken çocukluk dönemindeki eğitime ilişkin olarak bizim söyleyeceklerimiz eğitimde farklılıklarla, engelli çocuklar için verilen eğitimle ve bu dönemde eğitim konusunda yaşanan çıkmazlarla ilgili olacaktır.

ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİNDE FARKLILIKLAR

Okulöncesi eğitim Amerikalı çocuklar için artık bir kural haline gelmiştir. Küçük çocuklara bu dönemde verilen eğitim konusunda birçok farklılıklar vardır (Follari, 2011; Morrison, 2011; Shonkoff, 2010). Okulöncesi eğitimin başlangıç noktası çocuğu merkeze alan anasınıflarıdır.

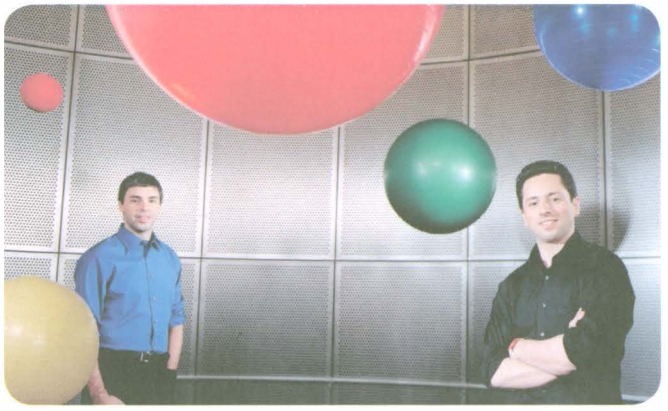
Çocuk-merkezli Anaokulu: Çocuğu bir bütün olarak ele almayı ve çocuğun fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal gelişimiyle ilgilenmeyi vurgulayan çocuk-merkezli anaokullarının kilit noktası büyütmektir (Marion, 2010). Uygulamalar çocuğun gereksinimleri, ilgileri ve öğrenme stilleri üzerine yapılandırılır. Önemli olan çocuğun ne öğrendiği değil, öğrenme sürecidir (Feeney ve diğerleri, 2010; Henrick ve Weissman, 2010). Anasınıfları üç prensibe sahiptir: Her çocuk kendine özgü bir gelişim düzeni izler; küçük çocuklar en iyi insanlarla ve araçlarla kurdukları deneyim sayesinde öğrenir ve oyun, çocuğun bütüncül gelişiminde oldukça önemlidir. Deney yapma, keşfetme, deneme, yeniden yapılandırma, konuşma ve dinleme; anasınıfı programlarında sıklıkla kullanılan aktiviteler arasındadır. Bu tür programlar 4–5 yaşlarındaki çocukların gelişimsel durumuna yakından uyum sağlar.

Çocuk-merkezli anaokullarının özellikleri nelerdir?

Montessori Yaklaşımı: Montessori okulları, Maria Montessori'nin (1870-1952) küçük çocukların eğitimine yenilikçi bir yaklaşım getiren eğitim felsefesinin sonucunda oluşturulmuş okullardır. Montessori, aslında sonradan eğitimci olmuş bir fizikçidir. Bu yaklaşım, çocukların mümkün olduğunca özgür olabildikleri ve kendi etkinliklerini seçebildikleri bir eğitim felsefesine sahiptir. Bir etkinlikten diğerine geçmekte serbesttirler. Öğretmenler çocuklara zihinsel etkinliklerde neler yapmaları gerektiğini gösterir, yürütülmekte olan programda kullanılacak materyalleri kullanmanın ilginç yollarını gösterir ve çocuk istediğinde ona yardım eder (Drake, 2008; Lilliard, 2008). "Montessori programları erken yaşta çocukların karar vermelerini destekleyerek kendi seçimlerini yapan ve zamanlarını etkili şekilde kullanabilen çocuklar yetiştirmeyi amaçlar" (Hyson, Copple ve Jones, 2006, s.14). Birleşik Devletler'deki Montessori okulları son yıllarda oldukça artmıştır. 1959'da bu okul-

Çocuk merkezli anasınıfı: Çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi ile ilgilerini, gereksinimlerini ve öğrenme şekillerini dikkate alan eğitim.

Montessori yaklaşımı: Çocuklara yapacağı etkinliğin seçiminde ve bir etkinlikten diğerine geçiş sırasında mümkün olduğunda özgürlük tanıyan eğitim felsefesi.



Oldukça başarılı bir internet arama motoru olan Google'ın kurucuları olan Larry Page ve Sergey Brin, Montessori okullarında geçen ilk yıllarının başarılarında büyük bir rol oynadığını ifade etmişlerdir (Uluslararası Montessori Konseyi, 2006). Barbara Walters'a verdikleri röportajda Montessori ile kendilerini nasıl yönlendirebileceklerini ve bir işe nasıl başlayacaklarını öğrendiklerini belirtmişlerdir (ABC Haberleri, 2005). Bu okuldaki deneyimlerinin onları düşünmeye ittiğini ve kendi ilgilerini özgürce geliştirmelerine yol açtığını söylemişlerdir.

lardan sadece 1 tane varken, 1970'de bu sayı 355'e kadar yükselmiştir. Bugün ise Amerika'da artık 4000'den fazla Montessori okulu vardır.

Bazı gelişimciler Montessori okullarını desteklerken, bazıları da çocukların sosyal-duygusal gelişimine duyarsız kaldığına inanmaktadır. Örneğin Montessori programı bağımsızlığın ve bilişsel becerilerdeki gelişimin artmasına yardımcı olsa da çocuğun öğretmenle ve akranlarıyla olan sözel etkileşimini göz ardı etmektedir. Aynı zamanda bu yaklaşıma gelen eleştiriler arasında "Montessori'nin hayal gücüne dayalı oyuna sınırlı şekilde yer vermesi ile yaratıcılığa ve farklı öğrenme şekillerine olanak tanımayacak ölçüde hazır materyallere dayalı olması" da vardır.

Gelişimsel Olarak Uygun Olan ve Uygun Olmayan Eğitim: Birçok eğitimci ve psikolog okulöncesi ve okul dönemindeki çocukların aktif olduklarında, oyun ve drama gibi tekniklerle daha iyi öğrenebildiklerini ortaya koymuşlardır. Çocukların farklı düzeylerde gelişim gösterdiklerini ve okulların bu bireysel farklılıklara karşı duyarlı olması gerektiğini söylemişlerdir. Okulun aynı zamanda çocuğun bilişsel becerilerine olduğu kadar sosyal-duygusal gelişimine de odaklanması gerektiğini vurgulamışlardır. Eğitimciler bu tür eğitim şekline **gelişimsel olarak uygun uygulama (GUU)**, adını vermektedir. Gelişimsel olarak uygun bir eğitim uygulaması; çocukların bulundukları yaş (yaş uygunluğu) ve kendine özgü özelliklerine (bireysel uygunluk) dayalı gelişimsel bilgimize dayanır. GUU çocukların aktif öğreniciler olmaları için onları destekleyici ortamlar yaratmanın ve bu sayede onların ilgi ve yeteneklerini programa yansıtmanın önemini vurgular (Bredekamp, 2011; Kostelnik, Soderman ve Whiren, 2011). GUU'dan beklenenler; eleştirel düşünme, iş birliği içinde çalışma, sorun çözme, öz bakım becerileri geliştirme ve öğrenmekten keyif almayı içerir. Esas vurgu öğrenilenin içeriğinden çok, öğrenme sürecidir (Barbarin ve Miller, 2009; Ritchis, Maxwell ve Bredekamp, 2009). Şekil 7.17'de en son Ulusal Küçük Çocukların Eğitimi Derneği (National Association for the Education of Young Children- NAEYC 2009) tarafından düzenlenen gelişimsel uygunluk rehberi görülmektedir.

Gelişimsel olarak uygun olan ve uygun olmayan uygulamalar arasındaki farklar nelerdir?

Peki, gelişimsel olarak uygun olan eğitim uygulamaları çocuğun gelişimini ilerletir mi? Bazı araştırmacılar gelişimsel olarak uygun ortamlar sunan sınıflardaki küçük çocukların, gelişimsel olarak uygun olmayan sınıflarda öğrenim gören çocuklara kıyasla daha az stres taşıdığı, daha fazla güdülenmiş oldukları, sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu, daha iyi çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları, daha yaratıcı oldukları, dili daha iyi kullanabildikleri ve daha iyi matematik becerilerine sahip olduklarını göstermiştir (Hart ve diğerleri, 2003). Ne var ki, tüm çalışmalar gelişimsel olarak uygun eğitimin anlamlı biçimde olumlu yanlarını göstermemektedir (Hyson, Copple ve Jones, 2006). Sebepler arasında farklılık gösteren bireysel programların, gelişimsel olarak uygun olduğunu gösteren araştırmaların genelleştiriliyor olması ve gelişimsel olarak uygun olan eğitimin devamlı gelişmekte ve değişmekte olmasıdır. Son dönemdeki kavramla ilgili değişiklikler, yüksek akademik başarının nasıl vurgulanacağı ve çocuklara nasıl öğretileceğine yapılan vurgu kadar; sosyokültürel etmenlere, öğretmenin aktif katılımına ve sistematik planların uygulamaya konmasına dikkat çekmektedir.

DEZAVANTAJLI KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN EĞİTİM

Gelişimsel olarak uygun olan uygulamalar: Çocukların tipik gelişim örüntülerine (yaş uygunluğu) ve her çocuğun biricikliğine (bireye uygunluk) uygun eğitim.

Amerika'da uzun yıllar düşük gelirli ailelerin çocukları ilkokula başlamadan önce eğitim görmemiştir. Çoğunlukla bu çocuklar öğrenmek için hazır olma anlamında sınıf arkadaşlarından daha geride bulunmaktaydı. 1965 yazında hükümet; yoksulluğu ve düşük eğitim düzeyindeki bu döngüyü kırabilmek adına **Head Start Projesi** adında

Gelişimsel Olarak Uygun Olan Uygulamalarda Temel Noktalar

1 **Karar Vermede Göz Önüne Alınan Bilgi**
Erken çocukluk dönemindeki çocukluklarla çalışırken eğitimcilerin çocukla ilgili olarak üç alanı göz önüne alması gereklidir: 1) Çocuk gelişimi ve öğrenmeyle ilgili olarak özellikle yaşa bağlı nitelikler açısından ne biliniyor? 2) Bireysel olarak çocukla ilgili ne biliniyor? 3) Çocukların yaşadığı sosyal ve kültürel bağlamla ilgili ne biliniyor?

2 **Zorlama ve Ulaşılabilir Hedefler**
Ulaşılması planlanan hedefler ve çocukla ilgili bireysel ve grup içindeki özellikler hakkındaki bilinenler de hesaba katılarak öğretmenler çocuklara, onların öğrenmelerini ve gelişimlerini artıracak deneyimler sunarlar.

Uygulama Hakkında Bilgi Verici Çocuk Gelişimi ve Öğrenme Prensipleri

1 Gelişimin ve öğrenmenin tüm alanları-fiziksel, bilişsel ve sosyal-önemlidir ve birbiriyle ilişkilidir.

2 Çocuklardaki öğrenme ve gelişim, kazanılmış olan beceriler, yetenekler ve bilginin üstüne yapılandırılarak sıralı bir düzen izler.

3 Gelişim ve öğrenme, çocuktan çocuğa farklılaşır ve aynı zamanda bir çocukta da her alanda eşit olmayacak şekilde işlev gösterir.

4 Gelişim ve öğrenme biyoloji ve deneyimin etkileşiminin ortak bir sonucudur.

5 Erken deneyimlerin çocukların gelişimi ve öğrenmelerinde güçlü etkileri vardır-birikimli ve gecikmeli olarak. Gelişim ve öğrenmede belli başlı bazı uygun dönemler bulunmaktadır.

6 Gelişimsel süreçler daha karmaşık, kendini düzenlemeye yönelik ve sembolik ya da temsili kapasitenin artışına doğru ilerler.

7 Çocuklar güvenli bir ortamda, onlara tepki veren yetişkinlerle tutarlı ilişkiler kurduklarında ve olumlu akran ilişkileri kurma olanaklarına sahip olduklarında daha iyi gelişim gösterirler.

8 Gelişim ve öğrenme, birçok sosyal ve kültürel bağlam içinde, onlardan etkilenerek meydana gelir.

9 Çocuklar çevrelerinde olup bitenleri öğrenmek üzere zihinlerini aktif bir şekilde kullanırlar ve çocukların öğrenmesini artırmak için birçok farklı öğretim yöntemi etkili olabilir.

10 Öz düzenleme becerilerini geliştirmek ve dili, bilişi ve yeterliği artırmak için oyun önemli bir bağlamdır.

11 Gelişim ve öğrenme, çocuklar hâli hazırda başarabildikleri görevlerin üstünde bir beceri sergilemeleri gerektiğinde ve yeni kazanımlarını deneme olanağına sahip olduklarında artmaktadır.

12 Çocukların sahip oldukları deneyimler güdülenme düzeylerini ve öğrenmeye olan yaklaşımlarını (ısrar, girişim, esneklik gibi...) şekillendirir. Bu sayede gelişim ve öğrenme düzeyi değişim gösterir.

Gelişimsel Olarak Uygun Uygulamalar Rehberi

1 **İlgili Öğrenenlerin Oluşturduğu Bir Topluluk Yaratmak**
Gruptaki her bir üye diğerleri tarafından saygınlık görmelidir. Grup içindeki ilişkiler çocukların öğrenmeyi gerçekleştirdiği bağlamı oluşturur. Uygulayıcılar topluluğa ait olan üyelerin psikolojik olarak güven duygusunu hissetmelerini garanti altına alır.

2 **Gelişim ve Öğrenmeyi Artırmak İçin Öğretme**
Öğretmen, çocuğun ihtiyacı olan öğrenme deneyimini edinmesi için ona uygun olan uyarıcıyı, yönergeyi ve desteği sağlama sorumluluğunu üstlenir.

3 **Önemli Hedefleri Gerçekleştirmek İçin Program Oluşturma**
Gelişimsel olarak uygun ve eğitimsel olarak belirli hedefleri gerçekleştirmek için çocuğa yardım etmek için bir program tasarlanır.

4 **Çocukların Gelişimini ve Öğrenmelerini Değerlendirme**
Gelişimsel olarak uygun bir uygulamada değerlendirme, çocukların ulaşması gereken hedeflerle ilişkilidir.

5 **Aileyle Karşılıklı İlişkiler Kurma**
Öğretmen ve aile arasındaki olumlu işbirliği, çocukların gelişim ve öğrenmesi için kazanç sağlar.

ŞEKİL **7.17**

DOĞUMDAN 8 YAŞA KADARKİ GELİŞİME UYGUN UYGULAMALARA YÖNELİK NAEYC'NİN GELİŞTİRDİĞİ ÖNERİLER:
Kaynak: NAEYC (2009) Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8. Washington, DC: NAEYC.

bir program başlatmıştır. Bu zararı gidermek için düşünülmüş program düşük gelirli ailelerden gelen çocukların okuldaki başarılarını artırmaları için gerekli beceri ve deneyimleri kazanma olanağı vermiştir (Zigler ve Styfco, 2010). Aradan geçen 50 yıl sonrasında program Amerika'nın yürütmüş olduğu en büyük proje olmuş ve neredeyse 1 milyon Amerikalı çocuk programa kayıt olmuştur (Hagen ve Lamb-Parker, 2008). 2007 yılı verilerine göre, programa kayıtlı çocukların % 3'ü 5 yaşında, % 51'i 4 yaşında, % 36'sı 3 yaşında ve % 10'u da 3 yaşın altındadır (Administration for Children and Families, 2008).

Erken Head Start Projesi, doğumdan 3 yaşa kadar çocuklara hizmet etmek üzere 1995 yılında oluşturulmuş bir projedir. 2007 yılında projeye eklenen yeni bütçeler programların Erken Head Start doğrultusunda genişletilmesi kullanılmıştır. Araştırmalar Erken Head Start programının olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Hoffman ve Ewen, 2007).

Head Start Projesi: Düşük gelirli ailelerden gelen çocuklara yeni beceriler ve okuldaki başarı için önemli olacak deneyimler kazandırmak üzere düzenlenmiş ve hükümet tarafından desteklenen program.

kariyerlerle bağlantı

Yolanda Garcia, Head Start Projesi ve Çocuk Hizmetleri Yöneticisi

Yolanda Garcia, Kaliforniya- Santa Clara Eğitim Ofisi'ne bağlı Çocuk Hizmetleri Bölümü'nde 1980'den bu yana yönetici olarak çalışmaktadır. Yönetici olarak çocuk gelişimi programlarına dahil olmuş, toplamda 127 sınıfta öğretim gören 3-5 yaşlarındaki 2500 çocuktan sorumludur. Biri Chicago Üniversitesi'nde Sosyal Politika alanında, diğeri de San Jose Devlet Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi alanında olmak üzere iki kez yüksek lisans yapmıştır.

Garcia, birçok ulusal komiteye katılmış ve Head Start Projesi'nde çalışacak kişilerin seçiminde görev almıştır. En önemlisi de Head Start Projesi'nin gelişimi için ön ayak olması ve Erken Head Start düşüncesini komiteye sunmuş olmasıdır. Projenin uygulama standartlarının gözden geçirilmesini sağlamıştır. Şu anda Amerika Bilim Akademisi Komitesi ve Erken Çocuk Eğitimi üyesi olarak çalışmalarını sürdürmektedir.

Yolanda Garcia, Head Start Çocuk Hizmetleri Yöneticisi. Kaliforniya - Santa Clara'da Head Start projesinde çocuklarla çalışıyor.

Head Start Programlarının hepsi aynı olacak şekilde düzenlenmemiştir. Tahminlere göre 1400 programdan % 40'ı yeterli nitelikte değildir (Zigler ve Styfco, 1994). Nitelikli ve tutarlı programların geliştirilmesi için daha fazla özen gösterilmelidir (Chambers, Cheung ve Slavin, 2006). Olumsuz koşullara sahip çocuklar için de bu projeyi anlamlı hale getirme düşüncesini ortaya koyan kişilerden biri Yolanda Garcia'dır. Yaptıklarına göz atmak için *Kariyerlerle Bağlantı* kısmına bakınız.

Erken çocukluk eğitimi programlarının, engelli çocukların hem bilişsel hem de sosyal dünyalarındaki gelişimi desteklediği değerlendirilmektedir (Ryan, Fauth ve Brooks-Gunn, 2006). Head Start Projesini değerlendirmeye alan son bir ulusal çalışma programın dil ve bilişsel gelişimde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur (Puma ve diğerleri, 2010). Birinci sınıfın sonunda çocukların programdan kazançlı çıktığı görülmüştür: 4 yaşındayken programa katılanlarda daha iyi kelime haznesi ve 3 yaşında başlayanlarda daha iyi sözel kavrayış. Bir başka çalışma, programa başladığında çocukların akranlarına göre okuma yazma ve matematik becerilerinde daha düşük seviyede oldukları (Hindman ve diğerleri, 2010), ancak birinci sınıfı bitirdiklerinde programa devam etmiş çocukların bu alanlarda ortalama ulusal düzeye eriştiklerini göstermiştir.

Bir başka nitelikli erken çocuk eğitimi programı Michigan- Ypsilanti'de yürütülen Perry Okulöncesi programıdır. İki yıl süren bu program, program çalışanının eve olan haftalık ziyaretlerini içerir. Programın olası uzun dönemli kazançlarına bakmak için programa katılan yetişkinlerin deney grubu, programdan faydalanmayan yetişkinlerinse kontrol grubu olarak alındığı bir çalışma yapılmıştır (Scheweinhart ve diğerleri, 2005; Weikert, 1993). Sonuçta Perry Okulöncesi programına katılmış olanların; erken gebelik oranlarının düşük olduğu, lisede daha yüksek akademik başarıya sahip oldukları, 40 yaşına geldiklerinde çalışıyor oldukları, kendi evleri ve maddi birikimleri olduğu ve yaşamları boyunca daha az tutuklandıkları ortaya çıkmıştır.

ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİNDEKİ ANLAŞMAZLIKLAR

Temelde erken dönemdeki eğitimle ilgili olarak iki anlaşmazlık vardır: (1) Erken çocukluk eğitiminde programın nasıl olacağı (Hyson, 2007) ve (2) Amerika'da okulöncesi eğitimin genel ve kapsamlı bir nitelikte olup olmayacağıdır (Zigler, Gilliam ve Jones, 2006).

Eğitim Programı Sorunu: Erken çocukluk dönemindeki eğitimde programın nasıl olması gerektiği güncel bir sorundur (Barbarin ve Miller, 2009; Ritchie, Maxwell ve Bredekamp, 2009; Marion, 2010). Bir tarafta Küçük Çocukların Eğitimi Ulusal Derneği (NAEYC) tarafından vurgulanan çocuk merkezli ve yapısalcı yaklaşıma sahip ve gelişimsel olarak uygunluğu öne çıkaran bir program anlayışı vardır. Diğer tarafta ise daha akademik ve doğrudan yönlendirmeyi öngören yaklaşım savunulmaktadır.

Gerçekte birçok nitelikli eğitim programında hem akademik beceriyi vurgulayan, hem de yapısalcı yaklaşıma sahip olan bir içerik vardır. Lilian Katz (1999) gibi birçok eğitimci ise akademik tarafa yapılan vurgunun çocuklarda büyük bir baskı yaratacağı ve bilgiyi yapılandırmak için gerekli olanağı tanımayacağı endişesini taşımaktadır. Bunun yanında erken çocukluk dönemini ele alan tutarlı bir eğitim programının sadece bilişsel gelişime değil, aynı zamanda sosyo-duygusal gelişime de odaklanması gerektiği ifade edilmiştir (NAEYC, 2009; Ritchie, Maxwell ve Bredekamp, 2009).

Erken çocuk eğitim programındaki anlaşmazlıklar nelerdir?

Evrensel Okulöncesi Eğitim: Erken çocukluk döneminde verilen eğitimle ilgili bir başka çıkmaz da okulöncesi eğitimin Amerika'da tüm 4 yaşındaki çocuklar için tek bir elden yürütülüp yürütülmeyeceği konusundadır. Edward Zigler ve çalışma arkadaşları (2006) Birleşik Devletler'in genellenebilir bir okulöncesi eğitim programı olması gerektiğini iddia etmişlerdir. Okulöncesi eğitimin okula hazır oluş ve akademik başarıda olumlu etkileri olduğunu söylemişlerdir. Zigler ve arkadaşları (2006), nitelikli okulöncesi programlarına devam eden çocukların okula devam etme eğilimlerinin yüksek olduğunu; sınıfta kalma ve okulu bırakma oranlarınınsa düşük olduğunu ortaya koyan çalışmaları öne sürmüşlerdir. Aynı zamanda tartışmalarında, okulöncesi eğitimin tedavi ve adalet hizmetlerine duyulan gereksinimi azalttığı ve böylece ekonomik olarak da kârlı bir çözüm olduğunu ortaya koyan analizleri öne sürmüşlerdir (Karoly ve Bigelow, 2005).

Okulöncesi eğitime yöneltilen eleştiriler arasında bu dönemde verilen eğitimin fazla abartıldığı yer almaktadır. Buna temel olaraksa engelli olmayan çocukların okulöncesi eğitim almış olmasından dolayı geliştiklerini kanıtlayan bir çalışma olmamasıdır. Buna bağlı olarak eleştiriler, kaynakların tüm 4 yaşındaki çocukların okulöncesi eğitim almasına değil, sadece engelli çocuklara özel bir eğitim vermek üzere harcanması düşüncesine dayalıdır. Bazı eleştiriler, evde verilen eğitimi vurgulamış ve çocukların öğretmen tarafından değil, anababa tarafından eğitilmesi gerektiğini savunmuştur. Sonuçta okulöncesi eğitimin genel ve kapsamlı bir nitelik taşıyıp taşımaması gerektiği sorunu varlığını sürdürmektedir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Erken çocukluktaki eğitime ilişkin farklı yaklaşımları değerlendirir.

Gözden Geçir

- Erken çocukluk döneminde verilen eğitimdeki farklı çeşitler nelerdir?
- Engelli ya da zor yaşam koşullarına sahip çocukların eğitim düzeyini artırmak için yapılanlar nelerdir?
- Erken çocukluk döneminde verilen eğitimle ilgili olarak temel iki sorun nedir?

Bağlantı Kur

- 1. Bölümde kesitsel ve boylamsal araştırma desenlerini gördünüz. Perry Anasınıfı programı bu araştırma desenlerinden hangisi kullanılarak düzenlenmiştir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Erken çocukluk döneminde verilen eğitimin hangi çeşidini kendi çocuğunuz için uygun görürsünüz? Neden?

konu bağlantıları

Bir sonraki bölümde küçük çocukların sosyal ve duygusal gelişimindeki ilerlemeleri göreceksiniz. Bu bölümde tartıştığımız bilişsel gelişimler, çocukların başkalarıyla olan etkileşimleri ve sosyal bilişsel ilerlemelerine olanak veren başkalarını ve kendini anlama süreçleriyle bir araya getirilmiştir. Bundan sonraki bölümde ise orta ve son çocukluk döneminde ortaya çıkan fiziksel ve bilişsel gelişimleri okuyacaksınız. Fiziksel gelişim bağlamında, motor becerilerin daha yumuşak ve düzenli bir hale geldiğini göreceksiniz. Bilişsel anlamda ise çocukların beyinlerindeki -özellikle korteksin ön kısımlarında- gelişimin plan yapma ve okuma gibi becerilerle ilişkili olarak, birçok bilişsel ilerlemenin kaynağı olduğunu öğrenmiş olacaksınız.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize ulaşın

Erken Çocuklukta Bedensel ve Bilişsel Gelişim

1 Fiziksel Değişimler

ÖH1 Erken çocuklukta gerçekleşen fiziksel değişimleri tanımlar.

Beden Büyümesi ve Bedendeki Değişim

- Erken çocukluk döneminde bir çocuğun boyu ortalama olarak 6.5 cm ve kilosu da 2-3 kg kadar artmaktadır. Bireysel farklılıklar da büyüme düzeninde farklılığa neden olmaktadır. Miyelinleşmeden dolayı beyinde içsel birtakım değişiklikler meydana gelir. 3 yaşından 6 yaşına kadar beynin frontal lobunda çok hızlı bir değişiklik yaşanır.

Motor Gelişim

- Erken çocukluk döneminde kaba motor beceriler çarpıcı olarak gelişir. Bu alanda gelişme yaşandıkça çocuklar daha maceracı hale gelirler. İnce motor beceriler de erken çocukluk döneminde oldukça gelişir.

Uyku

- Uzmanlar ilk çocukluk dönemindeki çocukların her gece 11-13 saat kadar uyuması gerektiğini söylemektedir. Bu dönemde çoğu çocuk gece boyunca uyur ve gündüzleri de bir kere öğle uykusuna yatar. Küçük çocukların yatağa gitmeden önce durgunlaşmasına yardım edilmesi, yatağa gitme konusundaki dirençlerinin azalmasını sağlar. Bu dönemde yaşanan uyku problemleri aşırı kilolu olma, depresyon gibi sorunlarla ilişkilidir. Yine bu dönemde, uykudaki bölünmelerin okul öncesi uyumla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Beslenme ve Egzersiz

- Amerika'da birçok çocuk yüksek yağ oranına sahip öğünlerle büyümektedir. Oysaki, çocuğun yaşamı öğünlerin değil, etkinliklerin etrafında şekillenmelidir. Beslenmeyle ilgili diğer bir nokta da yetersiz beslenme ve yoksul ailelerde büyüyen çocukların sağlıklı beslenememesi konusudur. Bunun yanında küçük çocuklar, gereksinim duydukları kadar fiziksel aktivitede bulunamamaktadır.

Hastalık ve Ölüm

- Son birkaç yılda, aşılar önceden ölümlere sebep olmuş birçok hastalığı sonlandırmıştır. Bunun yanında en büyük ölüm sebepleri kazalar olsa da, kanser ve kalp ve damar hastalıkları, Amerika'da hala ölümcül rahatsızlıklar olarak varlığını korumaktadır. Düşük gelirli ailelerden gelen çocukların sağlık durumu özel bir önem taşımaktadır. Son on yılda gelişmekte olan ülkelerde küçük çocukların HIV/AIDS virüsüne yakalanma sıklığı giderek artmaktadır.

2 Bilişsel Değişimler

ÖH2 Erken çocuklukta meydana gelen bilişsel değişimlere ilişkin üç görüşü açıklar.

Piaget'nin İşlem Öncesi Evresi

- Piaget'ye göre işlem-öncesi dönemde çocuklar hâlâ zihinsel olarak işlem yapamazlar fakat dünyayı sembollerle ifade edebilirler, kalıcı kavramlar oluşturabilirler ve akıl yürütebilirler. 2-4 yaş arasını kapsayan sembolik işlev alt evresinde çocuklar o anda orada bulunmayan bir nesneyi zihinsel olarak ifade edebilirler fakat düşünceleri yine de ben-merkezlilik ve canlandırmacılık ile sınırlandırılmıştır. 4-7 yaşları arasını kapsayan sezgisel düşünce alt evresinde ise çocuklar akıl yürütmeye ve yetişkinleri soru bombardımanına tutmaya başlarlar. Bu alt evreye sezgisel denmesinin sebebi çocukların sahip oldukları bilginin güvenirliğinden emin olması, fakat bu bilgiye nasıl eriştikleri ve ne bildikleri konusunda bir fikirleri olmamasından kaynaklıdır. Odaklanma ve korunumdaki sınırlılık da işlem-öncesi evrenin ana özelliklerindendir.

Vygotsky'nin Kuramı

- Vygotsky'nin kuramı gelişimde sosyo-yapısalcı bir yaklaşıma sahiptir. Ona göre çocuklar bilgilerinin sosyal etkileşimleri üzerine oluştururlar. Dili sadece başkalarıyla iletişim kurmak için değil, aynı zamanda plan yapmak, rehber olmak, kendi davranışlarını gözlemlemek ve problemlerine çözüm aramak için kullanırlar. Kuramı yetişkinlerin çocukların yakınsak gelişim alanlarını değerlendirmeye alması gerektiğini önermektedir. Bu alan, çocukların yalnız başına yapmakta zorlanacakları fakat kendilerinden daha becerikli bir akran veya yetişkinin yardımı ve işbirliği ile yapabilecekleri görevlerin olduğu bir alandır. Kuram aynı zamanda yetişkin ve akranların çocuklara destek olarak onlara öğrenmelerinde yardımcı olacağını söylemektedir. Gösterilen bu destek, her öğrenme yaşantısında verilen desteğin aşama aşama değiştirilmesi ve bu sayede öğrencinin halihazırdaki performansının artırılmasını içermektedir.

Bilgi İşleme Süreci

- Çocuğun uyarıcıya verdiği tepki erken çocukluk döneminde çarpıcı olarak gelişmektedir. Bu dönemde gerçekleşen yönetici ve sürdürülebilir dikkatteki ilerlemeler oldukça önemlidir fakat küçük çocuklar hâlâ bu dönemde bir durumun belirgin özelliğine daha fazla dikkat göstermektedirler. Yine bu dönemdeki kısa süreli bellekte gelişmeler yaşanır. Verilen iyi ipuçlarıyla küçük çocukların uzun süreli belleklerindeki doğruluk payını artırılabilir. Bu dönemde çocuklar anımsamak için belirli stratejiler kullanmazlar fakat daha basit ve hedefe yönelik olarak sorun çözmeyi öğrenebilirler. İlk çocukluk dönemindeki çocuklar insan zihniyle ilgili meraklarını dile getirmişlerdir ve bu durum zihin kuramı başlığı altında incelenmiştir. Birçok gelişimsel değişiklik çocuğun zihin kuramını belirlemektedir ve bunlar içinde yanlış inançlar vardır. Bireysel farklılıklar da zihin kuramı içerisinde yer almaktadır. Örneğin otistik çocuklar böylesi bir zihin kuramı geliştirmede zorluk yaşarlar.

3 Dil Gelişimi

ÖH3 Erken çocuklukta dil gelişiminin nasıl gerçekleştiğini özetler.

Ses Bilgisini ve Biçim Bilgisini Anlama

- İlk çocukluk döneminde çocuklar dildeki kurallar sistemini kavramaya başlarlar. Ses bilgisi anlamında bakıldığında, çocukların bu dönemde konuşulmakta olan dildeki seslere karşı duyarlı hale geldiği görülmektedir. Berko'nun klasik deneyi, küçük çocukların biçim bilgisi anlayışlarıyla ilgili önemli bilgiler vermektedir.

Söz Dizimi ve Anlam Bilgisindeki Değişimler

- Okulöncesi dönemde çocuklar söz dizimi ve kelimelerin cümle içinde nasıl yer alması gerektiğini öğrenir ve uygular. Anlam bilgisiyle ilgili olaraksa bu dönemde kelime dağarcığı çarpıcı olarak artar.

Kullanım Bilgisindeki İlerlemeler

- İlk çocukluk dönemindeki çocukların iletişim becerileri gelişir, iletişim kurarken başkalarının varlığına gereksinim duyarlar ve duruma uygun şekilde konuşma biçimlerini değiştirmeyi öğrenirler.

Küçük Çocuklarda Okuma-Yazma

- Bu dönemde anababa ve öğretmenler çocuklarına okuma yazma becerilerini geliştirmeleri için destekleyici bir ortam sunmalıdır. Çocuklar; dikkatlerini çekebilecek dinleme, konuşma, yazma ve okuma etkinliklerinde aktif katılımcılar olarak yer almalıdırlar.

4 Erken Çocuklukta Eğitim

ÖH4 Erken çocuklukta eğitime ilişkin farklı yaklaşımları değerlendirir.

Erken Çocuk Eğitiminde Farklılıklar

- Çocuğu merkeze alan anasınıfları; bireysel farklılıklar, öğrenme süreci ve gelişimde oyunun önemi konularına verdiği özenle beraber çocuğu bir bütün olarak ele alır. Montessori yaklaşımı ise öğretmeni bir kolaylaştırıcı, çocuğuysa kendi yapacağı etkinliği kendisi seçen özgür bir birey olarak görmektedir. Son olarak gelişimsel olarak uygun uygulamalarsa çocukların bulundukları döneme özgü (yaşa uygun) ve kendine özgü (bireysel olarak uygun) niteliklerine odaklanır. Gelişimsel olarak uygun olmayan uygulamalara karşıt olacak şekildeki bu yöntem, somut ve aktif katılım gerektirmeyecek öğrenmeyi reddeder.

Dezavantajı Küçük Çocuklar İçin Eğitim

- Amerika hükümeti yoksulluğun eğitimdeki kötü yansımalarını ortadan kaldırmak adına Heart Start programı gibi programları uygulamaya koymaktadır. Buna benzer olacak şekilde 1995'te Erken Heart Start programı uygulanmaya başlanmıştır. Bu tür programların yoksul ailelerden gelen çocuklardaki olumlu etkisini ortaya koyan çalışmalar vardır.

Erken Çocukluk Eğitimindeki Anlaşmazlıklar

- Erken çocukluk döneminde verilen eğitim konusundaki çıkmazlar bu konudaki eğitim gündemini oluşturmaktadır. Bir tarafta çocuk merkezli ve yapısalcı yaklaşım savunulurken, diğer yanda öğretici ve akademik beceriyi öne çıkaran yaklaşımı vurgulamaktadır. Diğer yandan bir başka sorunsa okul öncesi eğitimin, çocuğun engelli ya da zor yaşam koşullarına sahip olmaması durumunda gerekli olup olmadığı konusunda yaşanmaktadır.

anahtar **kelimeler**

animizm 217
benmerkezlilik 217
çocuk merkezli anasınıfları 223
gelişimsel olarak uygun uygulamalar 234
Head Start Projesi 235
işlemler 217
işlem öncesi dönem 216
kısa süreli bellek 225
korunum 218
miyelinleşme 211
Montessori yaklaşımı 223
odaklanma 218
sembolik işlev altevresi 217
sezgisel düşünce altevresi 218
sosyal yapısalcı yaklaşım 223
stratejiler 226
sürdürülebilir dikkat 225
yakınsak gelişim alanı (yga) 220
yönetici dikkat 225
zihin kuramı 226

anahtar **kişiler**

Barbel Inhelder 217
Jean Berko 230
Jean Piaget 216
Lev Vygotsky 220
Maria Montessori 233
Mary Rothbart ve Maria Gartstein 224
Rochel Gelman 219

bölüm 8

ERKEN ÇOCUKLUKTA SOSYO-DUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi

Öğrenme Hedefi 1 Erken çocuklukta duygusal gelişim ve kişilik gelişimini tartışır.

Benlik
Duygusal Gelişim
Ahlâki Gelişim
Cinsiyet

2 Aileler

Öğrenme Hedefi 2 Ailelerin küçük çocukların gelişimini nasıl etkileyebileceğini açıklar.

Ebeveynlik
Çocuğa Kötü Muamele
Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası
Değişen Toplumda Değişen Aile

3 Akran İlişkileri, Oyun ve Televizyon

Öğrenme Hedefi 3 Akranların, oyunun ve televizyonun küçük çocukların gelişimindeki rollerini tanımlar.

Akran İlişkileri
Oyun
Televizyon

Burning Fence: A Western Memoir of Fatherhood adlı anı kitabında, ödüllü romancı Craig Lesley erken çocukluğundan bir anı anlatmaktadır:

> Babam beni başının üzerinde yükseklere kaldırarak, The Dalles'te annemin ailesinin evinin yanında büyüyen Napolyon kirazı ağacının çatalına yerleştirirdi. Baş döndürücü yükseklikten biraz korkup avuçlarımı ağacın kaba, soyulmakta olan kabuklarına bastırırdım. Babam yakınımda durur ve bana güven verirdi. Zeytin rengi tenini, baş döndürücü gülümsemesini ve jilet gibi ütülü ordu üniformasını görebiliyordum.
>
> "Rudell, sakın düşmesin". Annem, kolları sanki beni yakalayacakmış gibi yarı ileride bizi seyrederdi.
>
> Kirazlar olgundu ve kızıl gerdanlar yeşil yaprakların arasında oynaşır, kirazları gagalarlardı. Başımı geriye attığımda uzanıp giden dalların ötesinde mavi gökyüzünü görebilirdim.
>
> "Bu kadar yeter. İndir onu aşağı artık." Annemin kolları babama uzanırdı.
>
> Babam gülerek beni kollarımın altından tutar, fırıl fırıl döndürür ve çimlere bırakırdı. Biraz bocalardım. Avuçlarımda ağaç kabuğunun izi kalırdı ve tulumumdan küçük ağaç kabuğu parçalarını silkelerdim.
>
> Büyükannem bana hemen küçük bir bardak limonata verirdi...
>
> Babama ait ilk çocukluk anısı zihnimde kazılıdır...
>
> Büyüdükçe, babamın beni asla kiraz ağacına kaldırmadığını anladım. Rudell gittikten sonra, onu on beş yaşına gelinceye dek hiç görmedim. Beni ağaca büyükbabam yerleştirmişti. Yine de, babamın beni ağaca kaldırmasının anısı silinmiyor. Bugün bile, detaylar, avuçlarımın ağaç kabuğuna bastırması, limonatanın tadı, babamın yünlü kumaştan üniformasının dokusu beni yarı yarıya ikna ediyor. Görünen o ki, zihnim ordu üniforması içindeki yakışıklı babamın fotoğraflarıyla büyükbabamın beni o ağacın çatalına yerleştirdiği gerçeğini birbirine eklemiş.
>
> Bu olayı neden o kadar canlı hatırlayabiliyorum? Sanırım babamın orada olmasını çok istediğim için. Kolay cevaplarım yok" (Lesley, 2005, s. 8-10).

Milyonlarca çocuk gibi, Lesley boşanmayla dağılan bir aile deneyimi yaşadı; ayrıca bir üvey babanın istismarını da yaşayacaktı. Babası gittiğinde, Lesley bir bebekti ama okul öncesi çağında bile, babasının eksikliğini hissediyordu. Bir keresinde, babası için bir ödül kazanmayı planlamıştı, büyükannesi hediyeyi "ona götürecek ve o da gelip beni görecekti" (Lesley, 2005, s. 16). Sadece birkaç yıl içinde bebek, karmaşık bir duygusal ve sosyal yaşama sahip bir çocuk haline gelmişti.

konu bağlantıları

Bebekler olarak, çocukların sosyo-duygusal gelişimi, kendilerine bakanlar (özellikle de ebeveynleri) onları sosyalleştirdikçe kayda değer bir ilerlemeyi yansıtır ve diğerleriyle sosyal etkileşimler başlatmanın daha ileri yollarını geliştirirler. Güvenli bir bağlanmanın gelişmesi, bebek gelişiminin temel bir yönüdür ve yaşamın ikinci yılında bağımsızlığın gelişimi de önemli bir başarıyı simgeler. Çocuklar ilk çocukluk yıllarında ilerlerken, bakıcıların onlara kendi duygularını düzenlemekte rehberlik etmesi önemlidir. Mizaç da bebeğin merkezi bir özelliğidir ve bazı mizaç tarzları diğerlerinden daha uyumludur. Son yıllarda çocuk bakıcılığı gittikçe daha yaygınlaşmakta ve bu bakımın kalitesi kayda değer şekilde değişmektedir. Ebeveynler erken çocukluk döneminde çocuğun gelişiminde kilit rol oynarlar ama çocuğun akranlarının da önemli etkileri vardır.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Erken çocuklukta, çocukların duygusal yaşamları ve kişilikleri önemli şekillerde gelişir ve küçük dünyaları genişler. Aile ilişkilerinin devam eden etkisine ek olarak, akranlar çocuğun gelişiminde daha önemli bir rol üstlenir ve oyun birçok küçük çocuğun günlerini doldurur.

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Erken çocuklukta duygusal gelişimi ve kişilik gelişimini tartışır.

Benlik | Duygusal Gelişim | Ahlâki Gelişim | Cinsiyet

Birçok değişiklik, erken çocuklukta küçük çocukların sosyo-duygusal gelişimini karakterize eder. Gelişmekte olan zihinleri ve sosyal deneyimleri, kendi benliklerini, duygusal olgunluklarını, ahlâki anlayışlarını ve cinsiyete dair farkındalıklarını geliştirmede kayda değer ilerlemeler sağlar.

BENLİK

Bölüm 6'da, yaşamlarının ikinci yılında çocukların öz farkındalıklarında kayda değer bir ilerleme gösterdiğini öğrendik. Erken çocukluk yıllarında, küçük çocuklar kendilerine dair anlayışlarını zenginleştirmelerine olanak sağlayan birçok şekilde gelişirler.

Girişimciliğe Karşı Suçluluk: Bölüm 1'de Erik Erikson'ın (1968) insan yaşamında belirli zamanlarda karşılaşılan sekiz gelişme dönemini okudunuz. Bölüm 6'da öğrendiğiniz gibi, Erikson'un ilk iki aşaması, yani "temel güvene karşı güvensizlik" ile "özerkliğe karşı utanç ve kuşku", onun bebekliğin ana gelişim görevleri olarak gördüğü şeyi tanımlar. Erikson'un erken çocuklukla ilgili psiko-sosyal dönemi, girişimciliğe karşı suçluluk duygusudur. Bu ana dek, çocuklar kendi başlarına birer insan olduklarına iknâ olmuşlardır; erken çocuklukta, ne tür bir kişi olacaklarını keşfetmeye başlarlar. Sıklıkla mantıksız, geçimsiz ve bazen de tehlikeli olsalar da, o anda kendilerine güçlü ve güzel görünen ebeveynleriyle yoğun bir şekilde kendilerini özdeşleştirirler. Erken çocuklukta, çocuklar bir şeyleri gerçekleştirmek için kendi algısal, harekî (motor), bilişsel ve dile dair becerilerini kullanırlar. Başarısızlıkları çabucak unutup -tehlikeli bile olsa- arzulanır görünen yeni alanlara bitmez tükenmez bir haz ve biraz artmış bir yönelme duygusu ile yaklaşmalarına olanak veren bir enerji fazlaları vardır. O zaman bu aşamadaki çocuklar kendi girişkenlikleri ile daha geniş bir sosyal dünyaya canlı ve neşeli bir şekilde çıkarlar.

Girişkenliğin büyük yöneticisi vicdandır. Girişkenlikleri ve merakları onlara sadece ödüller değil, fakat aynı zamanda öz saygı'yı azaltan suçluluk da getirebilir.

Kendini ve Başkalarını Anlama: Güncel araştırmalar, küçük çocukların, psikolojik olarak kendilerinin ve başkalarının düşünülenden daha fazla farkında olduğunu ortaya çıkarmıştır (Carpendale & Lewis, 2011; Hughes & Ensor, 2010; Thompson & Virmani, 2010). Artan bu psikolojik farkındalık, küçük çocukların genişleyen psikolojik entelektüelliğini (sophistication) yansıtmaktadır.

Kendini Anlama: Erikson'a göre erken çocuklukta küçük çocuklar kendilerini anlamaya başlarlar. **Kendini anlama**, benliğine ilişkin bilişsel temsili, çocuğun benlik kavramlarının özü ve içeriğidir (Harter, 2006). Kişisel kimliğin bütünü olmasa da, kendini anlama kendi rasyonel temellerini sağlar. Araştırmacılar görüşme metodu ile çocukların kendini anlamaya ilişkin birçok kavrama ulaşmışlardır.

Kendini anlama: Çocuğun benliğine ilişkin bilişsel temsili, çocuğun benlik kavramlarının özü ve içeriği.

Küçük çocukların kendilerine dair anlayışlarını karakterize eden nedir?

"Bebeklikte Sosyo-duygusal Gelişim" isimli Bölüm 6'da da gördüğümüz gibi, erken kendini anlama, kendini tanımayı da içerir. Erken çocuklukta, küçük çocuklar kendilerinin (benliklerinin) büyüklük, şekil ve renk gibi birçok maddi özellikle tanımlanabileceğini düşünürler. Kendilerini diğerlerinden birçok fiziksel ve maddi özellikle ayırt ederler. Dört yaşındaki Sandra "Jennifer'dan farklıyım, çünkü benim saçların kahverengi ve onunki de sarı" diyor. Dört yaşındaki Ralph, "Hank'ten farklıyım çünkü ben daha uzunum ve kız kardeşimden de farklıyım çünkü bir bisikletim var" diyor. Fiziksel faaliyetler de erken çocukluğun ben anlayışının merkezi bir ögesidir (Keller, Ford & Meacham, 1978). Örneğin, okul öncesi çocuklar sıklıkla kendilerini oyun gibi faaliyetler açısından tanımlarlar. Özetle, erken çocukluk döneminde çocuklar, sıklıkla bedensel özellikler, sahip oldukları maddi unsurlar ve fiziksel etkinlikleri de içeren kendilerine dair tanımlar verirler.

Küçük çocuklar kendilerini temelde somut, gözlemlenebilir özellikler ve eylem eğilimleri açısından tanımlasalar da, yaklaşık 4-5 yaşlarında, diğerlerinin psikolojik özellik ve duygu terimlerini kullandıklarını duydukça bunları da kendilerine dair tanımlarına eklemeye başlarlar (Marsh, Ellis & Craven, 2002). Böylece, dört yaşındaki bir çocuk, "Korkmam. Her zaman mutluyum" diyerek kendini tanımlayabilir.

Küçük çocukların kendilerine dair tanımları tipik olarak gerçekçi olmayan bir şekilde pozitiftir, her zaman mutlu olduğunu söyleyen (ve öyle olmayan) 4 yaşındaki çocuğun yorumunda olduğu gibi (Harter, 2006). Çocuklar bu iyimser ifadeyi henüz istenen yeterlilikleri ile fiili yeterlilikleri arasında ayrım yapamadıkları için kullanırlar. Bunun nedeni onların beceriyle çabayı birbirine karıştırmalarıdır. Onlar beceri farklılıklarının çaba farklılıkları kadar kolayca değiştirilebileceğini düşünürler. Kendi becerilerini diğerlerininkilerle kendiliklerinden sosyal olarak mukayese etmezler ve o anki becerilerini, daha küçükken yapabildikleri ile mukayese etme eğilimindedirler (buna göre genelde oldukça iyi görünürler). Belki yetişkinler olarak hepimiz becerilerimiz hakkında böyle iyimser olmalıyız (Thompson, 2008).

Diğerlerini Anlamak: Çocuklar aynı zamanda erken çocuklukta diğerlerine dair anlayışlarında da ilerleme kaydederler (Carpendale & Lewis, 2011). "Erken Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişme" isimli Bölüm 7'de de gördüğümüz gibi, küçük çocukların zihin teorisi, diğer insanların duyguları ve arzuları olduğu anlayışını içerir. Ve yaklaşık 4-5 yaşlarında çocuklar, sadece kendilerini psikolojik özellikler açısından tanımlamaya başlamakla kalmazlar, aynı zamanda diğerlerini de psikolojik özellikler açısından algılamaya başlarlar. Bu nedenle, dört yaşındaki bir çocuk, "Öğretmenim iyi biri" diyebilir.

Küçük çocuklar kendilerinin ve diğerlerinin, eskiden düşünüldüğünden daha fazla psikolojik olarak farkındadırlar. Bazı çocuklar diğerlerinin duygularını ve arzularını anlamada yaşıtlarından daha iyidir -ve bir derecede, bu bireysel farklılıklar bakıcıların duygular ve istekler konusunda küçük çocuklarla yaptığı sohbetlerden etkilenir.

Çocuklar için gelişmesi önemli olan bir şey, insanların her zaman inançlarına dair kesin bir bildirimde bulunmadıkları anlayışıdır (Gee & Heyman, 2007). Araştırmacılar, 4 yaşındaki çocukların bile insanların istediklerini elde etmek veya sorundan kaçınmak için doğru olmayan bildirimlerde bulunabildiklerini anladıklarını bulmuşlardır (Lee ve diğerleri, 2002). Örneğin, yakın tarihli bir araştırma, 4 ve 5 yaşındaki çocukların, başka bir çocuğun kampa gitmek zorunda kalmamak arzusunu öğrendiklerinde, onun hasta olma iddiasına gittikçe daha fazla şüpheci yaklaştıklarını ortaya koymuştur (Gee ve Heyman, 2007). Bir başka çalışma, 3 yaşındaki çocukların tek bir hata yapan insanlara güvenmediğini, ama kime güvenileceği konusunda karar verirken bilgi verenlerin yaptığı hataların sıklığını göz önüne almak için çocukların 4 yaşına gelmesi gerektiğini göstermiştir (Pasquini ve diğerleri, 2007).

Diğerlerini anlamanın bir başka önemli tarafı da, ortak taahhütleri anlamaktır. Yakın tarihli bir araştırma, 3 yaşındakilerin, yetişkinler ve kendileri, başka birine karşı yükümlülük içeren ortak bir faaliyet için

taahhütte bulunduğunda bunu anladığını, ama 2 yaşındakilerin anlamadığını ortaya koymuştur (Grafenhain ve diğerleri, 2009).

Hem zihin araştırmasına yönelik kapsamlı teori, hem de küçük çocukların sosyal anlayışına dair yakın tarihli araştırmalar, küçük çocukların Piaget'in öngördüğü kadar benmerkezci olmadığının altını çizmektedir (Sokol, Snjezana ve Muller 2010). Çocukların sosyo-duygusal gelişimi konusunda önde gelen bir uzman olan Ross Thompson (2009b), yakın bir tarihte, bebeklikte ve erken çocuklukta sosyal farkındalık konulu mevcut araştırmalar Piaget'in ben merkezcillik konseptiyle bu kadar uyumsuzken Piaget'in ben merkezcillik konseptinin insanların küçük çocuklar hakkındaki düşüncesine bu kadar yerleşmiş olmasına ne kadar şaşırdığını belirtmiştir.

DUYGUSAL GELİŞİM

Küçük çocukların gittikçe artan öz farkındalığı, genişleyen bir yelpazeden duyguları hissetme becerisine bağlıdır. Yetişkinler gibi küçük çocuklar da bir gün içinde birçok duyguyu deneyimlerler. Erken çocukluktaki duygusal gelişimleri, onlara diğer insanların duygusal tepkilerine bir anlam verme çabası gösterme ve kendi duygularını kontrol etme olanağı verir.

Küçük bir çocuk kendi davranışlarını standartlara göre olmadığı değerlendirmesini yaptığından utanç duygusunu ifade ediyor. Utancı deneyimleyen bir çocuk, saklanmayı veya kaybolmayı diler. *Neden utanç, bir kendini bilme duygusu (self-conscious emotion) olarak adlandırılır?*

Duyguları İfade Etme: Bölüm 6'dan da hatırladığımız gibi, küçük çocuklar bile neşe ve korku gibi duyguları deneyimler ama öz-bilinc duyguları (self-conscious emotions) deneyimlemek için, çocuklar kendilerinden diğerlerinden ayrı olarak söz etmeli ve kendilerinin diğerlerinden ayrı olarak farkında olmalıdırlar (Lewis, 2007). Gurur, utanç, mahcubiyet ve suçluluk, öz bilinç (self-conscious) duygulara örnektir. Öz-bilinc (self-conscious) duygular, bebekte yaklaşık 18 aylıkken öz farkındalık ortaya çıkıncaya kadar gelişmemektedir.

Erken çocukluk yıllarında, gurur ve suçluluk gibi duygulara daha sık rastlanır. Bunları özellikle etkileyen, ebeveynlerin çocuklarının davranışına tepkileridir. Örneğin, küçük bir çocuk, bir ebeveyn "Kız kardeşini ısırdığın için kendini kötü hissetmelisin" dediğinde utancı yaşayabilir.

Duyguları Anlama: Erken çocuklukta duygusal gelişimde en önemli değişiklikler arasında, duyguların daha fazla anlaşılması bulunmaktadır. Erken çocukluk sırasında, küçük çocuklar belirli durumların belirli duyguları uyandırmasının muhtemel olduğunu, yüz ifadelerinin belirli duyguları gösterdiğini ve duyguların davranışı etkilediğini ve duyguların diğerlerinin duygularını etkilemek için kullanılabileceğini gittikçe daha fazla anlarlar (Cole ve diğerleri, 2009). Yakın tarihli bir meta-analiz, duygular hakkında bilginin (duygusal belirtileri anlamak gibi; örneğin, küçük bir çocuğun, bir yaşıtının oyun dışı bırakılmak konusunda üzgün hissettiğini anlaması gibi), 3-5 yaşındaki çocukların sosyal yeterliliğiyle pozitif olarak (oyun dışı bırakılan çocuğa empatik bir tepki vermek gibi) ve sorunları içselleştirme (örneğin, yüksek düzeyde anksiyete) ve dışsallaştırma (örneğin, yüksek seviyede saldırgan davranış) ile negatif ilişki içinde olduğunu bulmuştur (Trentacosta ve Fine, 2009). Yine bir diğer çalışmada, küçük çocukların duygular hakkındaki bilgisinin olumlu sosyal (prososyal) davranışları ile ilişkili olduğunu da bulmuştur (Ensor, Spencer & Hughes, 2010).

Çocuklar duyguları tarif etmek için kullandıkları terimlerin sayısını iki ve dört yaşları arasında kayda değer bir şekilde artırırlar. Bu sürede, aynı zamanda duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında da bilgi edinirler (Denham, Basset & Wyatt, 2007).

Çocuklar, 4-5 yaşında olduklarında düşüncelere kafa yorma konusunda da artan bir beceri gösterirler. Aynı zamanda, aynı olayın farklı insanlarda farklı duygular uyandırabileceğini de anlamaya başlarlar. Ayrıca, sosyal standartlara uymak için duygularını yönetmeye ihtiyaçları olduğuna dair artan bir farkındalık geliştirirler. Ve 5 yaşına geldiğinde çoğu çocuk, zorlu koşulların oluşturduğu duyguları net bir şekilde belirleyebilir ve günlük stresle başa çıkmak için başvurabilecekleri stratejileri tanımlayabilir (Cole ve diğerleri, 2009).

araştırmalarla bağlantı

Ebeveynliğin Belirli Unsurları Çocuklarda Belirli duygularla bağlantılı mıdır?

Bir araştırmada, Maayan Davidov ve Joan Grusec (2006), ebeveynliğin hangi yönünün ifade edildiğine bağlı olarak çocukların duygusal gelişiminde belirli sonuçlar tespit etmiştir. Çalışmada, ailelerin çocuğun üzüntüsüne tepki vermesi (örneğin, empatiyle tepki vermek) ama ebeveynlerin sıcaklığının olmaması, negatif duyguların düzenlemek kapasitesi ile ilişkilendirilmiş (örneğin, akranların saldırganlığına karşı uygun duygulanımı ifade etmek); bunun aksine, annenin sıcaklığı ama çocuğun üzüntüsüne tepki vermemesi çocuğun pozitif duygularını düzenlemesiyle ilişkilendirilmiştir (neşeli olmak gibi) (Davidov & Grusec, 2006). Bu çalışma, ebeveynlik konusunda önemli bir noktanın altını çizmektedir. Birçok çalışma belirli unsurları incelemektense ebeveynliğe dair küresel bir yaklaşım benimsemektedir. Örneğin, ebeveynlerin çocuğun üzüntüsüne tepkileri ve ebeveynlerin sıcaklığı genelde geniş bir pozitif ebeveynlik kategorisine ayrılmadan atılır. Ancak, Davidov ve Grusec çalışmasında, ebeveynlerin çocuğun üzüntüsüne tepki vermesi ve sıcaklık göstermesinin, çocuklarda farklı sonuçlar ortaya çıkaracağını öngörmüşlerdir.

Gelişimciler de, birçok farklı durumda farklı ebeveyn tepkilerinin, ilgili alana bağlı olarak aktif hale getirilmesi gerektiğini önesürmektedirler (Beaulieu & Bugental, 2007; Grusec & Davidov, 2010). Örneğin, eğer bir çocuk üzgünse, hassas bir ebeveyn çocuğu sakinleştirirken, hassas olmayan bir ebeveyn çocuktan bir oyun oynamasını veya gücünü ortaya koymasını isteyerek çocuğun dikkatini dağıtmaya çalışabilir; ancak bir çocuk kızgınlıkla meydan okuyorsa, ebeveynin sakinleştirmek yerine daha iddialı bir tepki vermesi gerekebilir.

Duyguları Düzenleme: "Bebeklikte Sosyo-duygusal Gelişim" adlı bölüm 6'da da gördüğümüz gibi, duygu düzenlemesi gelişimin önemli bir yönüdür (Kopp, 2011). Duygu düzenlemesi, özellikle de çocuğun diğerleriyle etkileşim içindeyken karşılaştıkları talepleri ve çatışmaları yönetme becerisinde kilit bir rol oynar (Cole ve diğerleri, 2009; Lewis, Todd & Xu, 2011).

Duygu Koçluğu Yapan ve Duyguları Reddeden Ebeveynler: Ebeveynler, küçük çocuklara kendi duygularını düzenlemede yardımcı olma konusunda önemli bir rol oynayabilirler. Çocuklarla duygular hakkında nasıl konuştuklarına bağlı olarak, ebeveynler, duygu koçluğu yapan veya duyguları reddeden bir yaklaşım benimseyenler olarak tanımlanabilir (Gottman, 2009). Bu yaklaşımlar arasındaki ayrım, ebeveynin çocuğun negatif duygularını (öfke, hayal kırıklığı, üzüntü vb.) ele alma yolunda en açık şekliyle ortaya çıkar. Duygu koçluğu yapan ebeveynler, çocuklarının duygularını takip eder, çocuklarının negatif duygularını öğretim fırsatları olarak görür, onlara duygularını adlandırmada yardımcı olur ve duygularıyla nasıl etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri konusunda onlara koçluk yaparlar. Bunun aksine, duyguları reddeden ebeveynler rollerini, negatif duyguları reddetme, görmezden gelme veya değiştirme olarak görürler. Duygu koçluğu yapan ebeveynler, çocuklarıyla daha az reddeden bir şekilde etkileşimde bulunurlar, daha fazla yapılandırma ve övgü kullanırlar ve duyguları reddeden ebeveynlerden daha besleyicidirler (Gottman & De Claire, 1997). Ayrıca, duygu koçluğu yapan ebeveynlerin çocukları, üzgün olduklarında kendilerini yatıştırma konusunda daha iyi, kendi negatif duygulanımlarını düzenlemede daha etkilidirler, dikkatlerini daha iyi odaklarlar ve duyguları reddeden ebeveynlerin çocuklarından daha az davranış sorunlarına sahiptirler. Ebeveynlik ile çocukların duygusal gelişimi arasındaki bağlantıları Araştırmayla Bağlantılandır bölümünde daha fazla inceleyeceğiz.

Duygu düzenleme, akran ilişkilerinde hangi rolü oynar?

Duygu Düzenlemesi ve Akran İlişkileri: Duygular, bir çocuğun akran ilişkilerinin başarısını belirlemede güçlü bir rol oynar (Howes, 2009). Özel olarak da, insanın duygularını modüle etme becerisi, akranlarla olan ilişkilerinde çocuklara faydalı olan önemli bir beceridir. Huysuz ve duygusal olarak negatif çocuklar, daha fazla akran reddi deneyimlemeye yatkınken, duygusal olarak pozitif çocuklar daha popülerdir (Stocker & Dunn, 1990). Yakın tarihli bir araştırma, 4 yaşındakilerin öfkelerini kont-

rol etme stratejilerini 3 yaşındakilerden daha fazla tanıdığını ve genelleştirdiğini ortaya koymuştur (Cole ve diğerleri, 2009).

AHLAKİ GELİŞİM

Ahlâki gelişim, insanların diğer insanlarla ilişkilerinde ne yapması gerektiğine dair kurallar ve geleneklere dair duygular, düşünceler ve davranışların geliştirilmesini içerir. Önde gelen gelişim kuramları, ahlâki gelişimin farklı yönlerine odaklanmıştır.

Ahlâki Duygular: Kaygı ve suçluluk duyguları, Freud'un psiko-analitik teorisiyle donatılan ahlâki gelişim anlatısının merkezindedir (Bölüm 1'de incelenmiştir). Freud'a göre, kaygıyı azaltmak, cezalandırılmaktan kaçınmak ve ebeveynlerin şefkatini sürdürmek için çocuklar, aileleri ile özdeşleşerek onların doğru ve yanlış standartlarını içselleştirir ve böylece de kişiliğin ahlâki yönü olan süper-egoyu oluştururlar.

Freud'un fikirleri araştırmayla desteklenmemiştir ama suçluluk kesinlikle ahlâki davranışı motive edebilir. Ancak, pozitif duygular dâhil diğer duygular da çocuğun ahlâki gelişimine katkıda bulunabilir. Önemli bir örnek empatidir, bu diğerlerinin duygularına, diğerinin duygularını yankılayan bir duyguyla tepki vermektir.

Bebeklerin bazı tam empatik tepkiler için kapasiteleri vardır ama, empati genelde diğerinin iç psikolojik hallerini ayırt etmeyi veya perspektif alma adı verilen şeyi gerektirir. Geniş yelpazeden duygusal halleri tanımlamayı ve hangi türden eylemler olacağını öngörmeyi öğrenmek, diğer bir kişinin duygusal halinin çocukların ahlâki gelişimini ilerletmedeki yardımını artıracaktır.

Ahlâki Akıl Yürütme: Çocukların ahlâki konularda nasıl düşündüklerine dair ilgi, 4 ila 12 yaşlarındaki çocukları kapsamlı bir şekilde gözlemleyip onlarla görüşmeler yapan Piaget tarafından canlandırılmıştır (1932). Piaget, çocukların oyun kurallarını nasıl kullandığını ve düşündüğünü öğrenmek için çocukları bilye oynarken seyretmiştir. Aynı zamanda çocuklara çalma, yalanlar, cezalandırma ve adalet gibi etik konularda sorular sormuştur. Piaget, çocukların ahlâk konusunda nasıl düşündükleri açısından iki belirgin aşamadan geçtiği sonucuna varmıştır.

- 4 ve 7 yaşları arasında, çocuklar, Piaget'in teorisinde ilk ahlâki gelişme evresi olan **heteronom/bağımlı ahlâk (heteronomous morality)** sergilerler. Çocuklar adaleti ve kuralları, insanların kontrolünde olmayan, dünyanın değiştirilemez özellikleri olarak görürler.
- 7 ve 10 yaşları arasında, çocuklar ahlâki akıl yürütmenin ilk aşamasının bazı özellikleri ile ikinci aşama olan otonom ahlâkın (autonomous morality) bazı özelliklerini gösterdikleri bir geçiştedirler.
- 10 yaşından itibaren ve daha büyük yaşlarda, çocuklar **otonom ahlâk** sergilerler. Kuralların ve kanunların insanlar tarafından belirlendiğinin farkına varırlar ve bir eylemi yargılarken, sonuçların yanı sıra aktörün niyetlerini de göz önüne alırlar.

Çocuklar bağımlı (heteronom) ahlâkçılar olduğundan, davranışın doğruluğu veya iyiliğini, aktörün niyetlerini değil de, sonuçlarını göz önüne alarak yargılarlar. Örneğin, bağımlı ahlâkçı için, on iki fincanı yanlışlıkla kırmak, tek bir fincanı kasten kırmaktan kötüdür. Çocuklar ahlâki otonomistler olarak geliştikçe, niyetler sonuçlardan daha önemli hale gelir.

Bağımlı ahlâk anlayışındaki çocuk aynı zamanda kuralların değişmez olduğuna ve otoritelerce yapıldığına inanır. Piaget küçük çocuklara bir bilye oyununda yeni kurallar kullanmalarını önerdiğinde, ona direnmişlerdir. Bunun aksine, daha büyük çocuklar -ahlâki otonomistler- değişikliği kabul ederler ve kuralların sadece değişime tabii elverişli eğilimler (conventions) olduğunu anlarlar.

Bağımlı ahlâk düşüncesinde aynı zamanda **içkin adalete (immanent justice)** inanır, yani eğer bir kurala uyulmazsa, cezanın derhal verileceği konseptine. Küçük çocuk bir ihlalin otomatik olarak cezasıyla bağlantılı olduğuna inanır. İlahi adalet

gelişimle **bağlantı**

Teoriler: Freud, bireylerin beş psikoseksüel gelişim döneminden geçtiği kuramını ortaya atmıştır. 1. Bölüm, s. 23.

Bu çocuğun bir kurabiye çalma konusundaki ahlâki düşüncesi, Piaget'in heteronom veya otonom aşamasında olmasına bağlı olarak nasıl değişebilir?

Ahlâki gelişim: İnsanların diğer insanlarla ilişkilerinde ne yapması gerektiğine dair kurallar ve geleneklere dair duygular, düşünceler ve davranışları içeren gelişim.

Bağımlı (heteronom) ahlâk: Yaklaşık 4 ila 7 yaşlarında ortaya çıkan, Piaget'in kuramında ahlâki gelişimin ilk aşaması. Adalet ve kurallar, insanların kontrolünden çıkarılmış, dünyanın değişmez özellikleri olarak görülür.

Otonom ahlak: Piaget'in kuramında, daha büyük (7 ile 10 yaşları veya daha büyük) çocuklar tarafından gösterilir. Çocuk, kurallar ve kanunların insanlar tarafından yapıldığının ve bir eylemi yargılarken, sonuçlarının yanı sıra kişinin niyetlerinin de göz önüne alınması gerektiğinin farkına varır.consequences.

İçkin adalet: Bir kuralın ihlal edilmesi durumunda cezanın hemen verileceğine dair düşünce.

gelişimle **bağlantı**

Gelişme: Piaget'ninki gibi Kohlberg'in kuramı da akranların çocukların ahlâki gelişiminde ebeveynlerden daha önemli roller oynadığını vurgular. 10. Bölüm, s. 320.

aynı zamanda bir kişinin başına talihsiz bir şey gelirse, kişinin daha önce kuralları çiğnemiş olması gerektiğini düşünür. Ahlâki otonomist olan daha büyük çocuklar, cezalandırmanın ancak biri yapılan yanlışa tanık olduğunda ortaya çıktığını ve o zaman bile cezalandırmanın kaçınılmaz olmadığını anlarlar.

Ahlâki akıl yürütmede bu değişiklikler nasıl ortaya çıkar? Piaget değişikliklerin akran ilişkilerindeki karşılıklı alışverişten kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Diğerlerinin de çocuğunkine benzer güç ve statüye sahip olduğu akran grubunda planlar, müzakere ve koordine edilir ve anlaşmazlıklar hakkında mantık yürütülüp bunlar sonunda çözümlenir. Güce ebeveynlerin sahip olup, çocuğun sahip olmadığı ebeveyn çocuk ilişkileri, ahlâki akıl yürütmeyi ilerletmez veya daha az ilerletme olasılığına sahiptir çünkü kurallar genelde otoriter bir şekilde belirlenir.

Ahlâki Davranış: İlk kez bölüm 1'de açıklanan davranışçı ve sosyal bilişsel yaklaşımlar, ahlâki akıl yürütmeden ziyade ahlâki davranışa odaklanır. Pekiştirme, ceza ve taklit süreçlerinin ahlâki davranışın gelişmesini açıkladığını belirtir. Çocuklar davranışları için hukuk ve sosyal uzlaşmalarla tutarlı bir şekilde ödüllendirildiklerinde, o davranışı tekrarlamaları muhtemeldir. Ahlâki davranan modeller sağlandığında, çocukların davranışlarını uyarlaması muhtemeldir. Ve çocuklar ahlâksız davranış için cezalandırıldıklarında, bu davranışların azalması veya ortadan kalkması muhtemeldir. Ancak, bu bölümde ileride de tartışılacağı üzere, cezanın olumsuz yan etkileri olabildiğinden, cezanın dikkatli bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

Ahlâki davranış açısından, durum aynı zamanda davranışı da etkiler. Yarım yüzyıldan uzun bir süre önce, birçok durumdaki -örneğin, evde, okulda ve kilisede- binlerce çocuğa dair kapsamlı bir araştırma, her yönden dürüst bir çocuğun da, her durumda hile yapan çocuğun da gerçekte olmadığını ortaya koydu (Hartshome & May, 1928-1930). Davranışsal ve sosyal bilişsel araştırmacılar, çocukların bir durumda yaptıklarının başka durumlarda yaptıklarıyla genelde zayıf bir şekilde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bir çocuk derste hile yapabilir ama oyunda yapmayabilir; bir çocuk, yalnızken bir parça şeker çalabilir ama diğerleri varken bunu yapmayabilir.

gelişimle **bağlantı**

Kuramlar: Bandura'nın sosyal bilişsel teorisinin ana temaları nelerdir? 1. Bölüm, s. 27.

Sosyal bilişsel kuramcılar, aynı zamanda da ayartmaya karşı direnç gösterme becerisinin öz kontrol gelişimi ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu öz kontrolü elde etmek için, çocuklar hazzı geciktirmeyi öğrenmelidir. Sosyal bilişsel kuramcılara göre, bilişsel faktörler çocuğun öz kontrol geliştirmesinde önemlidir (Bandura, 2009, 2010a, b).

Vicdan: Vicdan, şu ana dek tanımladığımız üç ahlâki gelişim unsurunun (ahlâki düşünce, duygu ve davranış) tümünün birleşimini içeren, doğru ve yanlış standartlarının iç düzenlemesini yansıtır (Kochanska & Aksan, 2007). Küçük çocuklarda vicdanın varlığı konusunda kafa yoran araştırmacılar, küçük çocukların doğru ve yanlışın farkında olduklarını, diğerlerine empati gösterme, suçluluk deneyimleme, bir kural ihlalinden sonra rahatsızlık gösterme kapasitesine sahip olduklarını ve kuralların çiğnenmesi konusunda hassas olduklarını bulmuşlardır (Kochanska & Aksan, 2007; Kochanska ve diğerleri, 2009).

Küçük çocukların vicdanıyla ilgili önemli bir konu, çocukların kendilerine bakanlarla olan ilişkilerine odaklanmaktır (Thompson, 2009d). Bu açıdan özellikle pozitif ve yakın bir ilişki önemlidir. Bu ilişki kendi ebeveynlerinin değerlerini kucaklama istekliliği şekline dönüşür. (Kochanska & Aksan, 2007). Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar, kendi ebeveynlerinin değerleri ve kurallarını içselleştirmeye daha yatkındır (Thompson, 2009d).

Ebeveynlik ve Küçük Çocukların Ahlâki Gelişimi: Ross Thompson'ın (2006, 2009c) görüşüne göre, neyin ahlâki olduğunu anlamaya çabalayan küçük çocuklar, ahlâki çıraklardır. Ebeveynlerle çocuklar arasındaki ilişkinin çocukların ahlâki gelişimine katkıda bulunan en önemli yönleri arasında, ilişkinin kalitesi, ebeveyn disiplini, proaktif stratejiler ve sohbetlerde bulunmaktadır.

Ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocukları yakın ilişkilerin karşılıklı yükümlülükleri ile tanıştırır (Kochanska ve diğerleri, 2008). Ebeveynlerin yükümlülükleri arasında, pozitif bakımla uğraşmak ve çocukları yeterli kişiler olmaya yönlendirmek vardır. Çocukların yükümlülükleri arasında, ebeveynlerin inisiyatiflerine doğru şekilde tepki ver-

Vicdan: Ahlâki düşünce, duygu ve davranışın entegrasyonunu içeren, doğru ve yanlış standartlarının iç düzenlemesi.

mek ve ebeveynlerle pozitif bir ilişki sürdürmek vardır. Bir araştırma, ebeveynler ile bebekleri arasında erken karşılıklı birbirine yanıt veren oryantasyonun ve ebeveynlerin güçlerini göstererek küçük bir çocuğu disipline etme davranışındaki azalmanın, çocuğun içselleştirme ve öz düzenlemesinde bir artışla ilişkili olduğunu bulmuştur (Kochanska ve diğerleri, 2008).

Önemli bir ebeveynlik stratejisi, çocuğun potansiyel yanlış davranışını henüz ortaya çıkmadan proaktif bir şekilde engellemektir (Thompson, 2009c). Daha küçük çocuklarda, proaktif olmak şaşırtmaca anlamına gelir, dikkatlerini dağıtmak veya onları alternatif etkinliklere yöneltmek gibi. Daha büyük çocuklarda, proaktif olmak, ebeveynlerin önemli gördüğü değerler hakkında onlarla konuşmak anlamına gelir.

Ahlâki gelişmeye dair sohbetler, ister bir disiplinle yüzleşmesinin bir parçası olarak ister yüzleşme dışında ebeveyn-çocuk etkileşiminin günlük akışı içinde ortaya çıksın, çocuklara yararlı olabilir (Thompson, Meyer & McGinley, 2006; Thompson, 2010). Sohbetler planlı veya doğal olabilir ve geçmişteki olaylar (örneğin, çocuğun önceki yanlış davranışı veya pozitif ahlâki davranışı), gelecekteki paylaşılacak olaylar (örneğin, tahrik edici bir durum ve pozitif ahlâki davranış gerektiren bir yere gitmek) ve o anda olan olaylar (mesela, çocukla bir kardeşinin öfke nöbetleri hakkında konuşmak) gibi konulara odaklanabilir.

Ebeveynlerle çocuklar arasındaki ilişkinin, çocuğun ahlâki gelişimine katkıda bulunan bazı yönleri nelerdir?)

CİNSİYET

Bölüm 1'den hatırladığımız gibi, cinsiyet, insanların erkek ve kadın olarak özelliklerine atıfta bulunmaktadır. **Cinsiyet kimliği**, erkek veya dişi olma bilgisi, anlayışı ve kabulü dahil, kişinin kendi cinsiyetine dair bir duyguyu içerir (Egan & Perry, 2001). Cinsiyet kimliğinin bir yönü, bir kız mı erkek mi olduğunu bilmektir ki çoğu çocuk bunu yaklaşık 2,5 yaşındayken bilir (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009). **Cinsiyet rolleri**, kadınların veya erkeklerin nasıl düşünmesi, hareket etmesi ve hissetmesi gerektiğine dair beklenti kümeleridir. Okul öncesi yıllarda, çoğu çocuk kendi kültürlerinin cinsiyet rollerine gittikçe daha fazla uyan bir şekilde davranırlar. **Cinsiyet tiplemesi**, geleneksel erkek veya dişi rolünün edinilmesine atıfta bulunur. Örneğin, dövüşmek daha çok geleneksel erkek rolüne, ağlamak da daha çok geleneksel dişi role özgüdür. Yakın tarihli bir araştırma, cinsiyet tiplemeli davranışın (örneğin, arabalarla oynayan erkekler ve mücevherlerle oynayan kızlar) okul öncesi yıllarda arttığını ve okul öncesi yıllarda en fazla cinsiyet tiplemeli davranış gösteren çocukların 8 yaşları civarında da böyle davrandığını göstermektedir (Golombok ve diğerleri, 2008).

Cinsiyet biyolojik özelliklerden, sosyal deneyimlerinden ve bilişsel faktörlerden nasıl etkilenir?

Biyolojik Etkiler: Biyoloji, cinsiyet gelişiminde açıkça rol oynar. Muhtemel biyolojik etkiler arasında kromozomlar, hormonlar ve evrim vardır.

Kromozomlar ve Hormonlar: Biyologlar, cinsiyet farklılıklarının nasıl geliştiğine dair çok şey öğrenmişlerdir. İnsanlarda normalde çiftler halinde düzenlenmiş 46 kromozom olduğunu hatırlayın (bakınız bölüm 2). 23. çift, X ve Y kromozomlarının bir kombinasyonundan, genelde bir dişide iki X kromozomundan ve bir erkekte de bir X ve bir Y kromozomundan oluşur. Ancak gebeliğin ilk birkaç haftasında, erkek ve dişi embriyolar birbirine benzer görünür.

Erkek embriyosundaki Y kromozomunda bulunan genler yumurtalıklar yerine testislerin gelişimini tetiklediğinde, erkekler dişilerden farklılaşmaya başlar; testisler, androjen olarak bilinen hormon sınıfından bol miktarda salgılarlar. Dişi embriyodaki düşük androjen seviyeleri, dişi cinsel organların normal gelişimine olanak sağlar.

Bu nedenle, hormonlar cinsiyet farklılıklarının gelişiminde kilit bir rol oynamaktadır. İki ana cinsiyet hormonu sınıfı, östrojenler ve androjenler, gonadlar tarafından salgılanır (dişilerde yumurtalıklar, erkeklerde testisler). Estradiol gibi östrojenler, dişi

Cinsiyet kimliği: Erkek veya dişi olma hissi, ki çoğu çocuk 3 yaşına geldiğinde bunu kazanmış olur.

Cinsiyet rolü: Dişilerin veya erkeklerin nasıl düşünmesi, hareket etmesi veya hissetmesi gerektiğini tanımlayan bir beklenti kümesi.

Cinsiyet tiplemesi: Geleneksel erkek veya dişi rolünün edinilmesi.

Önce bunun bir kız bebeğin fotoğrafı olduğunu hayal edin. *Ondan ne gibi beklentileriniz olurdu?* Sonra bunun bir erkek bebeğin fotoğrafı olduğunu hayal edin. *Ondan ne gibi beklentileriniz olurdu?*

fiziksel cinsiyet özelliklerinin gelişmesini etkiler. Testosteron gibi androjenler, erkek fiziksel cinsiyet özelliklerinin gelişmesini teşvik eder. Cinsiyet hormonları aynı zamanda çocukların sosyo-duygusal gelişimini de etkileyebilir. Bir araştırmada, fetüs döneminde amniyotik sıvı ölçümünde daha yüksek fetal testosteron seviyesi olması ile, 6 ila 10 yaş arasındaki erkekler ve kızlarda daha fazla erkeğe has oyunlar oynamanın ilişkili olduğu bulunmuştur (Auyeung & diğerleri, 2009).

Evrimci Psikoloji Görüş: Cinsiyetler arasındaki fiziksel farklar psikolojik farklılıklara nasıl yol açıyor olabilir? Evrimci psikoloji (Bölüm 2'de tanıtılmıştır) bu soruya bir cevap sunmaktadır. Evrimci psikolojiye göre, insan evrimi sırasında uyum, erkeklerle kadınlar arasında psikolojik farklılıkları ortaya çıkardı (Buss, 2008; Cosmides, 2011). Üremedeki farklı rolleri nedeniyle, erkekler ve dişiler, insan türü evrimleşirken farklı baskılarla karşılaştı. Özellikle de, birden fazla cinsel ilişki, erkeklerin genlerini bir sonraki kuşağa aktarma olasılığını arttırdığından, doğal seçim kısa vadeli çiftleşme stratejileri benimseyen erkeklerden yanaydı. Bunlar, bir erkeğin dişilere cinsel erişim rekabetinde diğer erkekleri yenmesine olanak sağlayan stratejilerdir. Bu nedenle de evrimci psikologlar, erkeklerin şiddet, rekabet ve risk almadan yana eğilimler geliştirdiklerini söylerler.

Bunun aksine, evrimci psikologlara göre, dişilerin gen havuzuna olan katkısı, çocuklarının hayatta kalmasını sağlayan kaynakları garantilediklerinde iyileşmişti. Bunun sonucunda, doğal seçim çabalarını ebeveynliğe ve çocuklarına kaynaklar ve koruma sağlayabilecek başarılı, hırslı eşler bulmaya adayan dişilerden yanaydı.

Evrimci psikolojiyi eleştirenler, onun hipotezlerinin tarih öncesine dair kanıtlara değil spekülasyonlara dayandığını ve her durumda, insanların evrim geçmişinde benimsenen davranışa saplanıp kalmadığını belirtmektedirler. Eleştirmenler ayrıca evrimci görüşün cinsiyet farklılıkları konusunda kültürel ve bireysel değişikliklere pek az dikkat ettiğini de iddia etmektedirler (Best, 2010; Matlin, 2008).

Sosyal Etkiler: Birçok sosyal bilimci, psikolojik cinsiyet farklılıkların sebebini, biyolojik eğilimlerde aramaz. Bunun yerine farklılıkların sosyal deneyimlere bağlı olduğunu öne sürerler. Deneyim yoluyla cinsiyet farklılıklarının nasıl ortaya çıktığına dair açıklamalar, hem sosyal hem de bilişsel kuramlarda vardır.

Sosyal Cinsiyet Kuramları: Üç ana sosyal cinsiyet kuramı önerilmiştir – sosyal rol kuramı, psikoanalitik kuram ve sosyal bilişsel kuram. Alice Eagly (2001, 2009; Eagly & Fischer, 2009; Eagly & Sczesny, 2009), cinsiyet farklılıklarının erkeklerle kadınların zıt rollerinden kaynaklandığını belirten sosyal rol kuramını ortaya atmıştır. Dünyanın dört bir yanındaki birçok ülkede, kadınlar erkeklerden daha az güce ve statüye sahiptir ve daha az kaynağı kontrol etmektedir (UNICEF, 2010). Erkeklere kıyasla kadınlar daha fazla ev işi yapar, ücretli işle daha az saat geçirir, daha az ücret alır ve organizasyonların en yüksek seviyelerinde çok daha az temsil edilmektedir. Eagly'nin görüşüne göre, kadınlar toplum içinde daha az güç ve daha az statülü rollerine uyumlu olduğundan, erkeklere göre daha işbirlikçi, daha az dominant profiller sergilediler. Bu nedenle, sosyal hiyerarşi ve işbölümü, güç, girişkenlik ve bakım konusu cinsiyet farklılıklarının önemli sebepleridir.

Cinsiyetin **Psiko-analitik kurama** göre açıklaması, Freud'un okul öncesi çocuğun karşı cinsiyetten ebeveyne cinsel bir çekim geliştirdiği görüşünü temel alır. Bu, Oedipus (erkekler için) veya Elektra (kızlar için) kompleksi olarak bilinen süreçtir. 5 veya 6 yaşında, çocuk kaygıları nedeniyle bu çekimi reddeder. Daha sonra, çocuk aynı cinsiyetten ebeveyn ile özdeşleşerek bilincinde olmadan aynı cinsiyetten ebeveynin özelliklerini benimser. Fakat gelişimciler, cinsiyetin Freud'un önerdiği gibi ilerlemediğini gözlemlemiştir. Çocuklar 5 veya 6 yaşından çok daha önce cinsiyet tiplemesi geliştirmekte ve ailede aynı cinsiyetten ebeveyn olmadığında bile, eril veya dişil hale gelmektedirler.

Bölüm 1'de tartışılan sosyal bilişsel yaklaşım, çocukların nasıl cinsiyet tiplemeli davranış geliştirdiğine dair alternatif bir açıklama sağlamaktadır. **Sosyal bilişsel cinsiyet kuramına** göre, çocukların cinsiyet gelişimi, diğer insanların neler söyleyip yaptıklarını gözlemleyip taklit etmek ve cinsiyete uygun olan ve olmayan davranışlar için

Sosyal rol kuramı: Cinsiyet farklılıklarının erkekler ve kadınların zıt rollerinden kaynaklandığı kuram.

Psikoanalitik cinsiyet kuramı: Freud'un okul öncesi çocuğun karşı cinsiyetten ebeveyne cinsel bir çekim geliştirdiği, yaklaşık 5 veya 6 yaşlarında kaygılı hisler nedeniyle bu çekimi reddettiği ve sonrasında aynı cinsiyetten ebeveyn ile özdeşleşerek bilincinde olmadan aynı cinsiyetten ebeveynin özelliklerini benimsediği görüşünden kaynaklanan bir kuram.

Sosyal bilişsel cinsiyet kuramı: Çocukların cinsiyet gelişiminin, cinsiyet davranışlarının gözlemlenip taklit edilmesi ve çocukların cinsiyete uygun olan ve olmayan davranışlar için karşılaştığı ödüller ve cezalar yoluyla ortaya çıktığını vurgulayan bir kuram.

ödüllendirilip cezalandırılmak yoluyla ortaya çıkar (Bussey & Bandura, 1999). Doğumdan itibaren, erkeklere ve dişilere birbirlerinden farklı davranılmaktadır. Bebekler ve emekleme çağındakiler cinsiyet farklılıkları gösterdiğinde, ebeveynler onları ödüllendirme eğilimindedirler. Ebeveynler, kızlarına dişil ("Karen, bebeğinle nazikçe oynadığında iyi bir kız oluyorsun") ve oğullarına da eril ("Keith, senin kadar büyük bir erkeğin ağlamaması gerekir") olmayı öğretmek için genelde ödülleri ve cezaları kullanırlar. Ancak ebeveynler çocukların cinsiyet rollerini öğrendiği birçok kaynaktan yalnız bir tanesidir (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009). Kültür, okullar, akranlar, medya ve diğer aile üyeleri de cinsiyet rol modelleri sunar. Örneğin, çocuklar ayrıca mahalledeki ve televizyondaki diğer yetişkinleri gözlemleyerek de cinsiyet hakkında bilgi edinirler (Bugental & Grusec, 2006). Çocuklar büyüdükçe, akranları gittikçe daha önemli hale gelir. Ebeveynlerin ve akranların etkisine daha yakından bakalım.

"Cinsiyeti nedir?"
© Edward Koren/The New Yorker Collection/www.cartoonbank.com)

Ebeveyn Etkileri: Ebeveynler, davranışlarıyla ve örnek teşkil ederek, çocuklarının cinsiyet gelişimini etkilerler (Gore, 2009). Hem anneler hem de babalar, çocuklarının cinsiyet gelişimi açısından psikolojik olarak önemlidir (Best, 2010; Grusec & Davidov, 2007). Ancak, dünyanın dört bir yanındaki kültürler, annelere ve babalara farklı roller verme eğilimindedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Yakın tarihli bir araştırma incelemesinde, şu sonuçlara varılmıştır (Bronstein, 2006):

- *Annelerin sosyalizasyon stratejileri:* Çoğu kültürde, anneler kızlarını oğullarından daha itaatkâr ve sorumlu olmak üzere sosyalleştirmektedirler. Aynı zamanda kızlarının bağımsızlığına daha fazla kısıtlama getirirler.
- *Babaların sosyalizasyon stratejileri:* Babalar oğullarına kızlarından daha fazla ilgi gösterir, oğullarıyla daha fazla etkinlikte bulunur ve oğullarının entelektüel gelişimini teşvik etmek için ortaya daha fazla çaba koyarlar.

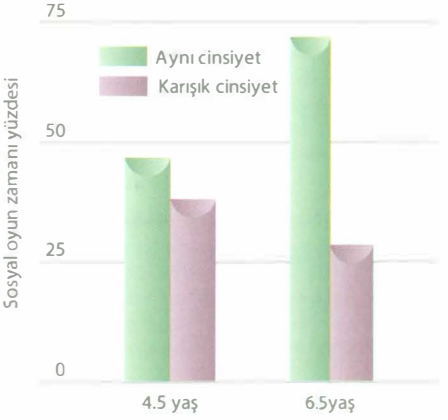
Bu nedenle, Bronstein'a göre (2006, ss. 269-270), "Birleşik Devletlerde ve diğer Batı kültürlerinde cinsiyet stereotiplerinin zararlı etkileri konusunda artan farkındalığa rağmen, birçok ebeveyn geleneksel rol normlarıyla uyum içindeki davranışları ve algıları teşvik etmeye devam etmektedir".

Akran Etkileri: Ebeveynler, cinsiyet rollerinde en erken ayrımı sağlamaktadırlar, ama çok geçmeden akranlar da eril ve dişil davranışlara tepki vererek bunların modelini sağlama sürecine katılır (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009). Aslında, akranlar cinsiyet gelişiminde o kadar önemli hale gelir ki, oyun parkı "cinsiyet okulu" olarak adlandırılmıştır (Luria & Herzog, 1985).

Akranlar cinsiyet davranışını yaygın bir şekilde ödüllendirmekte ve cezalandırmaktadır (Leaper & Friedman, 2007). Örneğin, çocuklar kültürün cinsiyet açısından uygunluğunu belirttiği şekillerde oynadığında akranları onları ödüllendirme eğiliminde olur. Ama akranlar genelde daha çok diğer cinsiyete özgü olduğu düşünülen şekilde hareket eden çocukları reddeder (Matlin, 2008). Parka oyuncak bir bebek getiren küçük bir kız kendisini yeni arkadaşlarla çevrelenmiş bulabilir; küçük bir erkek çocuğuysa alay konusu olur. Ancak, erkekler geleneksel erkek rolüne uyma konusunda kızların geleneksel dişi rolüne uyma konusunda gördüğünden daha fazla baskı görür (Fagot, Rogers & Leinbach, 2010). Örneğin, erkek giysileri giymek isteyen okul öncesi bir kız çocuğu, elbise giymek isteyen bir erkek çocuğundan kayda değer bir şekilde daha fazla onay görür. "Erkek Fatma (tomboy)" teriminin kendisi, kız çocuklarının geleneksel erkek davranışlarını benimsemesi için geniş sosyal kabule işaret eder.

Cinsiyet, akran ilişkilerinin önemli yönlerini şekillendirir (Best, 2010). Çocuk gruplarının birleşimini, büyüklüğünü ve grup içindeki etkileşimleri etkiler (Maccoby, 1998, 2002):

- *Çocuk gruplarının cinsiyet bileşimi:* 3 yaş civarında, çocuklar aynı cinsiyetten oyun arkadaşlarıyla vakit geçirmeye yönelik bir tercih sergilerler. 4 ila 12 yaş arasında, aynı cinsiyetten grupla oynama tercihi artar ve ilkokul yıllarında çocuklar serbest zamanlarının büyük çoğunluğunu kendi cinsiyetlerinden çocuklarla geçirirler (Bkz. Şekil 8.1).
- *Grup büyüklüğü:* 5 yaşından itibaren, erkek çocukları kız çocuklarından daha büyük gruplar halinde birlikte arkadaşlık etme eğilimindedirler. Erkekler, organize grup oyunlarına katılmaya kızlardan daha fazla yatkındır. Bir çalışmada,



ŞEKİL 8.1

AYNI CİNSİYETTEN VE KARIŞIK GRUP ORTAMLARINDA HARCANAN ZAMAN YÜZDESİNDE GELİŞMEYLE ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİKLİKLER: Çocuklara dair gözlemler, karışık cinsiyet gruplarından ziyade aynı cinsiyetten gruplarda oyun oynamalarının daha muhtemel olduğunu göstermektedir. Bu eğilim, 4 ila 6 yaşları arasında artmaktadır.

Cinsiyet, çocukların akran ilişkilerinde ne kadar rol oynar?

aynı cinsiyetten altı kişilik çocuk gruplarına oyun malzemelerini istedikleri herhangi bir şekilde kullanabilecekleri söylenmiştir (Benenson, Apostolaris & Parnass, 1997). Kızlar, ikişerli veya üçerli olarak oynamaya daha yatkınken, erkekler daha büyük gruplar halinde etkileşime girmeye ve bir grup hedefi kovalamaya daha yatkın bulunmuştur.

- *Aynı cinsiyet grupları içinde etkileşim:* Erkekler, itişmeli kakışmalı oyunlar, rekabet, çatışma, ego gösterileri, risk alma ve hakimiyet arama ile uğraşmaya kızlardan daha yatkındır. Bunun aksine, kızlar daha karşılıklı bir şekilde konuşup hareket ettikleri "iş birlikçi söyleme" daha yatkındır.

Bilişsel Etkiler: Bilişsel kurama göre gözlem, taklit, ödüller ve ceza cinsiyet rollerinin geliştiği mekanizmalardır. Çocukla sosyal ortam arasındaki etkileşimler, bu bakış açısına göre cinsiyet rollerinin gelişiminin temel anahtarlarıdır. Bilişsel bir yaklaşım benimseyen bazı eleştirmenler, bu açıklamanın çocuğun kendi zihni ve anlayışına çok az dikkat ettiğini ve çocuğu pasif bir şekilde cinsiyet rollerini edinir gösterdiğini öne sürmektedirler (Martin & Rubble, 2004).

Etkili bir bilişsel kuram, cinsiyet tiplemesinin, çocuklar yavaş yavaş kendi kültürlerinde neyin cinsiyet açısından uygun ve neyin cinsiyet açısından uygunsuz olduğuna dair cinsiyet şemaları geliştirirken ortaya çıktığını belirten cinsiyet şeması kuramıdır (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009; Zosuls, Lurye & Ruble, 2008). Bir şema, bir bilişsel yapı, bir bireyin algılarına rehberlik eden bir ilişkilendirme ağıdır. Bir cinsiyet şeması, dünyayı dişi ve erkek açısından organize eder. Çocuklar, dünyayı algılama ve kendi gelişmekte olan şemalarına uygun davranma yönünde içsel olarak motive olur. Çocuklar, parça parça kendi kültürlerinde neyin cinsiyet açısından uygun ve uygunsuz olduğunu kazanır ve dünyayı nasıl algıladıklarını ve neyi hatırladıklarını belirleyen cinsiyet şemaları geliştirirler (Blakemore, Berenbaum & Liben, 2009). Çocuklar, bu cinsiyet şemalarına uyan şekillerde davranmak üzere motive olur. Bu nedenle, cinsiyet şemaları cinsiyet tiplemesini ateşler.

Cinsiyet şeması kuramı: Cinsiyet tiplemesinin, çocuklar yavaş yavaş kendi kültürlerinde neyin cinsiyet açısından uygun ve neyin cinsiyet açısından uygunsuz olduğuna dair cinsiyet şemaları geliştirirken ortaya çıktığını öngören kuram.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Erken çocuklukta duygusal gelişim ve kişilik gelişimini tartışır.

Gözden Geçir

- Erken çocuklukta benlikte ne gibi değişiklikler meydana gelir?
- Erken çocuklukta duygusal gelişimde hangi değişiklikler meydana gelir?
- Küçük çocuklarda ahlâki gelişimin bazı kilit özellikleri nelerdir?
- Küçük çocuklarda cinsiyet nasıl gelişir?

Bağlantı Kur

- Önceki kısımda, ebeveynlerin çocukların cinsiyet gelişimi üzerindeki etkisini okudunuz. Bunlar, bölüm 6'da ebeveynlerin çocukların mizaç gelişimi üzerindeki etkileri konusunda öğrendiklerinizle nasıl kıyaslanabilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- 4 yaşındaki bir çocuğun ebeveyni olduğunuzu hayal edin. Çocuğunuzun diğerlerine dair anlayışını arttırmak için hangi stratejileri kullanırdınız?

2 Aileler

ÖH2 Ailelerin küçük çocukların gelişimini nasıl etkileyebileceğini açıklar.

Ebeveynlik

Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası

Çocuğa Kötü Muamele

Değişen Toplumda Değişen Aile

Bir bakıcıya bağlanma, bebeklik sırasında anahtar konumunda bir sosyal ilişki olmasına rağmen bölüm 6'da bazı uzmanların, güvenli bağlanma ve bebeklik yıllarının yaşam boyu gelişmenin belirleyicileri olarak fazla dramatize edildiğini iddia ettiklerini gördük. Sosyal ve duygusal gelişim aynı zamanda diğer ilişkilerle ve erken çocukluk yılları ve sonrasındaki mizaçla, bağlamlarla ve sosyal deneyimlerle de şekillenir. Bu kısımda, erken çocuklukta sosyal ilişkileri bağlanmanın ötesinde tartışacağız. Farklı ebeveynlik tipleri, kardeş ilişkileri ve aile yapılarındaki değişiklikleri inceleyeceğiz.

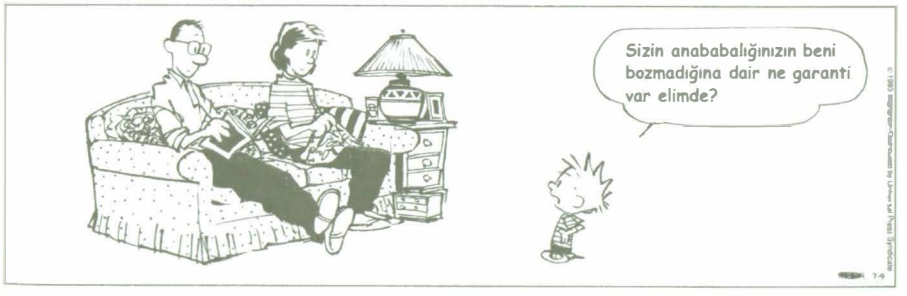
EBEVEYNLİK

İyi ebeveynlik zaman ve çaba ister. Bir dakika orada bir dakika burada ile bunu başaramazsınız. Paket programlarla bu görevi yerine getiremezsiniz. Elbette, çocukların gelişimi için önemli olan sadece ebeveynlerin çocuklarla geçirdiği zamanın miktarı değildir -ebeveynliğin kalitesi de önemlidir (Benzies, Keown & Magill-Evans, 2009; Chen, 2009a, b; Gross ve diğerleri, 2009). Ebeveynlikteki değişimleri anlamak için, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşirken kullandıkları anababalık stili ya da anababa tutumlarını, çocuklarını nasıl disipline ettiklerini ve ortak ebeveynliği göz önüne almak gerekir.

Baumrind'in Anababa Tutumları: Diana Baumrind (1971), anababaların ne cezalandırıcı ne de mesafeli olması gerektiğini iddia eder. Onun yerine çocuklar için kurallar geliştirmeli ve onlara karşı şefkatli olmalıdır. Baumrind, dört tip anababa tutumu tanımlamıştır:

- **Otoriter anababa,** bu anababa tutumu çocukları kendi emirlerine uymaya ve kendi iş ya da çabalarına saygı duymaya zorladığı sınırlayıcı, cezalandırıcı bir tutumdur. Otoriter anababa, çocuğa katı bir takım kurallar koyar, kontrol eder, ancak çok az sözel iletişime olanak verir. Örneğin, otoriter bir anababa, "Ya benim dediğim gibi yaparsın ya da görürsün" diyebilir. Otoriter anababalar aynı zamanda çocuğun poposuna sık sık şaplak atabilir, kuralları sert bir şekilde uygulayıp onları açıklamayabilir ve çocuğa yönelik hiddet gösterebilir. Otoriter ailelerin çocukları genellikle mutsuz, korku dolu ve kendilerini diğerleriyle karşılaştırma konusunda kaygılıdırlar, etkinlikleri başlatmada başarısız olurlar ve zayıf iletişim becerilerine sahiptirler.

Calvin ve Hobbes



CALVIN & HOBBES, ©Watterson. Universal Uclick tarafından dağıtılır. Yeniden basım için izin alınmıştır. Tüm hakları saklıdır.

Otoriter anababa: Çocukları kendi emirlerine uymaya ve kendi iş ya da çabalarına saygı duymaya zorladığı sınırlayıcı, cezalandırıcı bir tutum. Otoriter anababa, çocuklarını kontrol ederler, katı kurallar koyarlar, ama çocuklarını dinlemezler. Çok az sözlü iletişime olanak verirler. Otoriter anababalık, çocukların sosyal yetersizliği ile ilişkilendirilir.

Demokratik anababa: Çocuklarını bağımsız olmaya teşvik ettiği ama yine de eylemlerine sınırlar ve kontroller getirdiği bir anababa tutumudur. Genellikle sözlü alış verişe izin verilirler. Bu anababalar çocuğa karşı sıcak ve sevgilerini hissettirirler. Demokratik anababalık, çocukların sosyal yeterliliği ile ilişkilendirilir.

İhmalkâr anababa: Çocuğun yaşamıyla son derece ilgisiz olunan bir anababa tutumudur; çocukların sosyal yetersizliği ile özellikle de öz kontrol eksikliğiyle ilişkilendirilir.

Hoşgörülü anababa: Çocuklarıyla yakından ilgilenen ama onlardan pek bir şey istemeyen, pek kural koymayan bir anababa tutumudur. Hoşgörülü anababalık, çocukların sosyal yetersizliğiyle, özellikle de öz kontrol eksikliği ile ilişkilidir.

Ebeveynlik çok önemli bir iştir ama çocuklar yararına anababalığa uygunluk testi hiç uygulanmaz.

—George Bernard Shaw
İrlandalı Oyun Yazarı, 20. yüzyıl

- **Demokratik anababa,** çocukları bağımsız olmaya teşvik eder, ama yine de eylemlerine sınırlar ve kontroller getirirler. Genellikle sözlü alış verişe izin verilir. Bu anababalar çocuğa karşı sıcaktırlar ve sevgilerini hissettirirler. Demokratik bir ebeveyn, rahatlatıcı bir şekilde kolunu çocuğa dolayıp "Bunu yapmaman gerektiğini biliyorsun. Durumu gelecek sefer nasıl daha iyi ele alabileceğini konuşalım" diyebilir. Demokratik anababalar, çocuğun yapıcı davranışı karşısında memnuniyet ve destek gösterirler. Aynı zamanda çocuklardan olgun, bağımsız ve yaşına uygun davranış beklerler. Ebeveynleri demokratik olan çocuklar, sıklıkla neşeli, öz kontrollü ve kendine güvenli ve başarı yönelimlidir; akranlarıyla dost canlısı ilişkiler içindedirler, yetişkinlerle iş birliği yapar ve stresle başa çıkarlar.
- **İhmalkâr anababa,** anababanın çocuğun yaşamıyla son derece ilgisiz olduğu bir tutumdur. Anababaları ihmalkâr olan çocuklar, anabalarının yaşamlarının diğer yönlerinin kendilerinden daha önemli olduğu duygusu geliştirirler. Bu çocuklar sosyal olarak yetersiz olma eğilimindedirler. Çoğunun öz kontrolü zayıftır ve bağımsızlığı pek kaldıramazlar. Sıklıkla düşük öz saygıya sahiptirler, olgun değildirler ve aileye yabancılaşabilirler. Ergenlikte, okuldan kaçma ve suç modelleri sergileyebilirler.

- **Hoşgörülü anababa,** anababanın çocuklarıyla yakından ilgilendikleri ama onlara pek az talep veya kontrol yükledikleri bir tarzdır. Bu tür anababalar, çocuklarının her istediklerini yapmalarına izin verirler. Sonuç, çocukların hiçbir zaman kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmemesi ve her zaman kendi istediklerini yapmayı beklemesidir. Bazı ebeveynler, sıcak bir ilgi ve az kısıtlama kombinasyonunun yaratıcı, güvenli bir çocuk ortaya çıkaracağına inandıklarından çocukları özellikle bu şekilde yetiştirirler. Ancak, ebeveynleri hoşgörülü olan çocuklar nadiren başkalarına saygı duymayı öğrenir ve ayrıca kendi davranışlarını kontrol etmekte zorluk çekerler. Hükmedici, benmerkezci, uyumsuz olabilir ve akran ilişkilerinde zorluklar yaşayabilirler.

Bu dört anababalık sınıflandırması, bir yandan kabul ve tepki verinenin, diğer yandan da talep ve kontrolün bileşimini içerir (Maccoby & Martin, 1983). Bu boyutların otoriter, demokratik, ihmalkâr ve hoşgörülü anababalığı ortaya çıkarmak üzere nasıl bir araya geldiği, Şekil 8.2'de gösterilmiştir.

Anababa tutumları ve çocukların gelişmesine dair araştırmanın yapı olarak nedensel değil de ilişkisel olduğu akılda tutulmalıdır. Bu nedenle, eğer bir araştırma, otoriter ebeveynliğin çocukta daha yüksek seviyelerde saldırganlıkla ilişkili olduğunu açığa çıkarıyorsa, otoriter ebeveynlik saldırgan çocuklara yol açmış olabileceği kadar, saldırgan çocuklar da otoriter ebeveynliğe yol açmış olabilir. Ayrıca Bölüm 1'den de hatırlayacağı gibi, korelasyonel çalışmalarda, iki faktör arasındaki korelasyonu üçüncü bir faktör de etkileyebilir. Bu nedenle, otoriter anababalık ve çocuk saldırganlığı arasındaki korelasyon örneğinde, muhtemeldir ki otoriter anababalar (ilk faktör) ile saldırgan çocukları onları korelasyonu ortaya çıkaran şekillerde davranmaya eğilimli kılan genleri (üçüncü faktör) paylaşmaktadırlar.

	Kabul eden, karşılık veren	Reddeden, karşılık vermeyen
İstekte bulunan kontrol eden	Demokratik	Otoriter
İstekte bulunmayan, kontrol etmeyen	Hoşgörülü	İhmalkâr

ŞEKİL 8.2

ŞEKİL 8.2 ANABABALIK TUTUMLARININ SINIFLANDIRILMASI: Dört tip anababa tutumu (Demokratik, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkâr), bir yandan kabul ve karşılık vermeyi, diğer yandan da istekte bulunma ve kontrolü içerir. Örneğin, Demokratik anababalık hem kabul etme/karşılık verme hem de istekte bulunma/kontrolü içerir.

Anababa Tutumları ve Bağlam: Demokratik anababalığın yararları, etnik köken, sosyoekonomik düzey (SED) ve hane halkı birleşimini aşmakta mıdır? Her ne kadar ara sıra istisnalar bulunsa da, demokratik anababalığı çocukta yeterlilikle ilişkilendiren kanıtlar, geniş bir yelpazeden etnik gruplar, sosyal katmanlar, kültürler ve aile yapıları arasında ortaya çıkmaktadır (Steinberg & Silk, 2002).

Yine de, araştırmacılar bazı etnik gruplarda otoriter tarzın bazı yönlerinin Baumrind'in öngördüğünden daha pozitif çocuk sonuçları ile ilişkilendirilebileceğini bulmuşlardır (Parke & Buriel, 2006). Otoriter tutum unsurları, bağlama göre farklı anlamlar alabilir ve farklı etkiler gösterebilir.

Örneğin, Asya kökenli Amerikalı anababalar otoriter olarak adlandırılan geleneksel Asyalı çocuk büyütme uygulamalarını genelde sürdürmektedirler. Anababalar, çocuklarının yaşamları üzerinde kayda değer bir kont-

rol uygulamaktadırlar. Ancak Ruth Chao (2001, 2005, 2007; Chao & Tseng, 2002), birçok Asya kökenli Amerikalı anababa tarafından uygulanan anababalık tutumunun, otoriter tarzın hükmedici kontrolünden ayrı olduğunu iddia eder. Chao'nun argümanı, bunun yerine kontrolün çocukların yaşamlarıyla ilgilenme ve ona katılmayı yansıttığı ve en iyi bir tür öğretme olarak kavramsallaştırılabileceğidir. Asya kökenli Amerikalı çocukların yüksek akademik başarısı, "öğreten" anababalarının bir sonucu olabilir (Stevenson & Zusho, 2002).

Saygı ve itaat istemeye yönelik bir vurgu aynı zamanda otoriter tarzla da ilgilidir ama, Latino çocuk yetiştirmede, bu odak, cezalandırıcı olmaktan ziyade pozitif olabilir. Çocuğun gelişimini bastırmak yerine, aileyle sarmalanmış bir benlik ve kimlik gelişimini teşvik edebilir ve saygı ve itaat gerektirebilir (Harwood ve diğerleri, 2002).

Otoriter tutumun diğer bir özelliği olan fiziksel cezalandırma bile farklı bağlamlarda farklı etkilere sahip olabilir. Afrika kökenli Amerikalı aileler, fiziksel cezalandırma kullanmaya Latino olmayan beyaz ailelerden daha yatkındır (Deater - Deckard & Dodge, 1997). Ancak, fiziksel cezalandırma kullanımı, Latino olmayan beyaz ailelerde artan dışsallaştırılmış çocuk sorunları (sonunu düşünmeden davranma veya yüksek saldırganlık seviyeleri gibi) ile ilişkilendirilirken, Afrika kökenli Amerikalı ailelerde durum farklıdır. Bu bulgunun bir açıklaması, Afrika kökenli Amerikalı ailelerin kendilerinin yaşaması daha muhtemel olan tehlikeli ortamlarda kuralları koyma ihtiyacıyla ilgilidir (Harrison-Hale, McLoyd & Smedley, 2004). Ancak birazdan da göreceğimiz gibi, genel olarak çocukları disipline etmekte fiziksel ceza kullanımı birçok meseleye yol açmaktadır.

Ruth Caho'ya göre, birçok Asyalı Amerikalı aile hangi anababalık tutumunu kullanır?

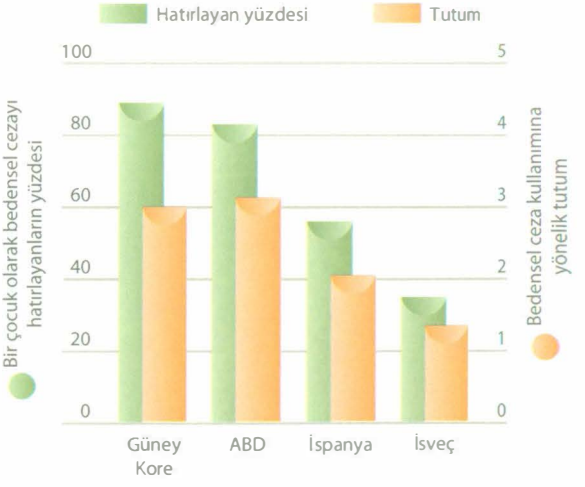
Ceza: Yüzyıllar boyunca popoya şaplak atma gibi bedensel (fiziksel) ceza, çocukları disipline etmekte gerekli ve hatta istenen bir yöntem olarak görülmüştür. Bedensel ceza kullanımı, Amerika'daki her eyalette yasaldır. Üç-dört yaşlarında çocukları olan ABD'li ebeveynlerle yapılan ulusal bir anket, ebeveynlerin yüzde 26'sının çocuklarına sıklıkla şaplak attıklarını ve yüzde 67'si de çocuklarına sıklıkla bağırdıklarını bildirdiklerini ortaya koymuştur (Regalado ve diğerleri, 2004). Kültürler arası bir karşılaştırma, Birleşik Devletler ve Kanada'daki bireylerin bedensel cezaya yönelik en olumlu tutumlara sahip ve onun kendi ebeveynleri tarafından kullanıldığını hatırlamaya en uygun bireyler arasında olduğunu tespit etmiştir (Curran ve diğerleri, 2001) (Bkz. Şekil 8.3).

Artan sayıda çalışma, çocukları fiziksel olarak cezalandırmanın sonuçlarını incelemektedir. Bu çalışmalar ilişkisel türdedir. Açıktır ki, ebeveynleri deneysel bir çalışmada çocuklarının popolarına şaplak atacak veya atmayacak şekilde gruplamak son derece etik dışı olacaktır. Bir ilişkisel çalışmada sebep–sonuç etkisinin belirlenemediğini unutmayın. Bir korelasyonel araştırmada, ebeveynlerin popoya şaplak atması, hile yapma, yalan söyleme, diğerlerine kaba davranma, zorbalık, kavgalara karışma ve itaatsizlik dâhil, çocukların antisosyal davranışları ile ilişkili bulunmuştur (Strauss, Sugarmann & Gilles-Sims, 1997).

Bir çalışmada, ebeveynlerin bedensel cezalarının çocuklarda daha yüksek seviyelerde itaat ve saldırganlıkla ilişkili görülmüştür (Gershoff, 2002). Aynı çalışma da bedensel cezalandırmanın düşük seviyelerde ahlaki içselleştirme ve zihinsel sağlıkla da ilgili olduğu tespit edilmiştir (Gershoff, 2002). Bir araştırma, katı fiziksel disiplin geçmişinin ergenlik depresyonu ve genç suçluluk gibi dışsallaştırılmış sorunlarla ilgili olduğunu tespit etmiştir (Bender ve diğerleri, 2007).

Popoya şaplak atma veya benzer cezalandırmalardan kaçınmak için bazı sebepler nelerdir? Bunun sonuçları arasında şunlar da vardır:

- Yetişkinler bir çocuğu bağırarak, azarlayarak veya poposuna şaplak atarak cezalandırdıklarında, çocuğa stresli durumları ele almak için kontrolden çıkmış modeller sunmaktadırlar. Çocuklar bu saldırgan, kontrolden çıkmış davranışı modelleyebilir.



ŞEKİL 8.3

FARKLI ÜLKELERDE BEDENSEL CEZA: 1'e yakın puanlar kullanımına karşı bir tutumu gösterecek ve 5'e yakın puanlar da kullanımını destekleyen bir tutumu ifade edecek şekilde, bedensel cezanın kullanımına yönelik tutumları değerlendirmek üzere 5 puanlık bir ölçek kullanıldı. *Bedensel cezalara ait çalışmalar neden korelasyonel çalışmalardır ve bu onların kullanılırlığını nasıl etkiler?*

- Ceza, korku, öfke veya kaçınma uyandırabilir. Örneğin, çocuğun poposuna şaplak atmak, çocuğun ebeveynin çevresinde olmaktan kaçınmasına ve ebeveynden korkmasına neden olabilir.
- Ceza, çocuğa ne yapması gerektiğinden ziyade ne yapmaması gerektiğini anlatır. Çocuklara, "Neden bunu denemiyorsun?" gibi geri bildirim verilmelidir.
- Cezalandırma, istismarcı olabilir. Ebeveynler kasti olmayarak çocuğu cezalandırırken öyle bir infiale kapılabilirler ki, istismarcı bir hal alabilirler (Knox, 2010).

Çoğu çocuk psikoloğu, yanlış davranışı çocuğu ikna etmek, özellikle de çocuğun davranışlarının diğerleri açısından sonuçlarını açıklayarak ele almayı önerir. Çocuğun pozitif pekiştirme sunan bir ortamdan alındığı mola da etkili olabilir. Örneğin, çocuk yanlış bir davranışta bulunduğunda, bir ebeveyn belirli bir süre TV izlemeyi elinden alabilir.

Çocuklarda ceza kullanımına dair son bir nokta, bunun çocuk üzerindeki etkilerinin sürdüğü konusundaki tartışmadır (Grusec, 2009; Thompson 2009b). Bazı uzmanlar (Diana Baumrind dahil) fiziksel cezanın negatif etkilerine dair kanıtın çoğunun, ebeveynlerin istismarcı bir şekilde davrandığı çalışmalara dayalı olduğunu öne sürmektedir (Baumrind, Larzelere & Cowan, 2002). Kendisi araştırmalarından, ebeveynler cezayı sakin, mantıklı bir şekilde kullandığında (ki kendisi bunun kendi çalışmalarındaki demokratik anababa çocuklarının özelliği olduğunu söyler), çocukların gelişiminin bundan çok faydalandığı sonucuna varır. Bu nedenle, fiziksel cezanın çocuklara azarlama ve bağırmanın yanı sıra popoya şaplak atan, kontrolden çıkmış bir yetişkin modeli sunması gerekmediğini vurgular. Yirmi altı araştırmanın gözden geçirildiği bir çalışmada, sadece şiddetli veya baskın bir şekilde şaplak atma kullanımı alternatif çocuk disiplin uygulamaları karşısında olumsuz bulunmuşken hafif şaplak atma bulunmamıştır (Larzelere & Kuhn, 2005).

Gerçekten de birkaç uzunlamasına ceza çalışması ve orta düzeyde ve ağır ceza kullanımı arasında ayrım yapan birkaç çalışma vardır. Bu nedenle, her ne kadar bu tür bir görüş bazı bireyler açısından tatsız olsa da, bazı uzmanların görüşüne göre, eldeki araştırma kanıtlarına göre, fiziksel cezalandırmanın etkilerinin çocuğun gelişimi açısından zararlı olup olmadığını söylemek zordur (Grusec, 2009). Çocukların cezalandırılmasına dair araştırmalarla ilgili net bir şey varsa, o da fiziksel cezanın orta düzeyde, oldukça nadir, yaşa uygun olarak ve pozitif bir ebeveyn – çocuk ilişkisi bağlamında kullanılması gerektiğidir (Grusec, 2011). Ayrıca, fiziksel cezalandırma istismarı da içerdiğinden, çocuğun gelişimine çok zararlı olabileceği de kesindir (Cicchetti & diğerleri, 2010b; Knox, 2010).

Ortak ebeveynlik: Evlilik çatışması ve ceza kullanımı arasındaki ilişki, ortak ebeveynliğin önemini vurgulamaktadır. Ortak ebeveynlik, ebeveynlerin birlikte çocuk yetiştirmede birbirlerine verdikleri destektir. Ebeveynler arasındaki zayıf işbirliği, bir ebeveynin diğerinin söylediklerini geçersiz kılması, işbirliği ve sıcaklığın eksikliği ve bir ebeveynle bağlantının olmaması, çocukları sorunlar konusunda risk altında bırakan koşullardır (McHale & Sullivan, 2008). Bir araştırma, ortak ebeveynliğin, küçük çocukların anne ve babanın ebeveynliğinin üzerinde ve ötesinde çaba öngördüğünü açığa çıkarmıştır (Karreman ve diğerleri, 2008).

Ortak ebeveynliği karakterize eden nedir?

Çocuklarıyla yeterince zaman geçirmeyen veya çocuk yetiştirmede sorunları olan ebeveynler, psikolojik danışmanlık ve psikoterapiden faydalanabilir. Evlilik ve aile danışmanı Darla Botkin'in çalışmalarını okumak için, Kariyerlerle Bağlantı'ya bakınız.

ÇOCUĞA KÖTÜ MUAMELE

Ne yazık ki, cezalandırma bazen bebeklerin ve çocukların istismarına yol açmaktadır (Corso & Fertig, 2010; Macmillan, 2010). 2006'da, Birleşik Devletlerdeki yaklaşık 905,000 çocuğun istismar mağduru olduğu tespit edilmiştir (Birleşik Devletler Sağlık Hizmetleri ve İnsani Hizmetler Depart-

kariyerlerle bağlantı

Darla Botkin, Evlilik ve Aile Terapisti

Darla Botkin, öğreten, araştırma yapan ve evlilikle ve aile terapisiyle ilgilenen bir evlilik ve aile terapistidir. Kentucky Üniversitesi'nde çalışmaktadır. Botkin, üniversite diplomasını, özeleğitimeyoğunlaşanilköğretim eğitimi programında aldı ve daha sonra okul öncesi çocuk eğitimi konusunda yüksek lisans yaptı. Sonra altı seneyi, çocuk bakımı, ilkokul ve Düşük Gelirliler İçin Okul gibi çeşitli yerlerde çocuklarla ve aileleriyle çalışarak geçirdi. Bu deneyimler, Botkin'in çocukların ve ebeveynlerinin deneyimlediği gelişimsel ortamların (ev, okul ve iş gibi) birbirine olan karşılıklı bağımlılıklarını fark etmesine neden oldu. Üniversiteye geri döndü ve Tennessee Üniversitesi'nde aile çalışmaları konusunda doktorasını tamamladı. Kentucky Üniversitesi'nde öğretim üyesi oldu. Daha sonra başka dersler ve evlilik ve aile terapisinde klinik eğitim alarak, evlilik ve aile terapisinde sertifika aldı.

Botkin'in şimdiki ilgi alanları arasında, aile terapisinde küçük çocuklarla çalışmak, aile terapisinde cinsiyet ve etnik konular ve aile sağlığında maneviyatın rolü yer almaktadır.

Darla Botkin (sol), aile terapisi oturumundayken

Evlilik ve aile terapistleri hakkında daha fazla bilgi için sayfa 48'deki Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler ekine bakınız.

manı, 2008). Bu çocukların yüzde 84'ü bir veya daha fazla ebeveyn tarafından istismar edilmektedir. Birçok eyalette artık kanunlar, şüphelenilen çocuk istismarı vakalarının bildirilmesini gerektiriyor ama yine de özellikle de dövülen bebeklerinkiler olmak üzere birçok vaka rapor edilmiyor.

Kamu ve birçok profesyonel çocuk istismarı terimini hem istismar, hem de ihmale atfen kullansa da, gelişimciler gittikçe daha fazla, çocuğa kötü muamele terimini kullanmaktadırlar (Cicchetti, 2001; Cicchetti & Toth, 2011; Cicchetti ve diğerleri, 2010a, b). Bu terim, istismar teriminin duygusal etkisine sahip değildir ve kötü muamelenin farklı koşulları içerdiğini kabul eder.

Çocuğa kötü muamele, ebeveynliğin ağır bir şekilde yetersiz ve yıkıcı yönlerini içerir.

—Dante Cicchetti

Çağdaş Gelişim Psikoloğu, Minnesota Üniversitesi

Çocuğa Kötü Muamelenin Tipleri: Çocuğa kötü muamelenin dört ana tipi, fiziksel istismar, çocuk ihmali, cinsel istismar ve duygusal istismardır (National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect, 2004):

- *Fiziksel istismar*, yumruklama, dövme, tekmeleme, ısırma, yakma, sarsma veya bir çocuğa diğer bir şekilde zarar verme sonucunda fiziksel hasara yol açmadır. Ebeveyn ya da diğer kişi, çocuğa zarar vermek niyetinde olmayabilir; yaralanma aşırı fiziksel cezalandırmadan kaynaklanmış olabilir (Millot ve diğerleri, 2010).
- *Çocuk ihmali*, çocuğun temel ihtiyaçlarını sağlamadaki başarısızlıkla karakterize edilir (Newton & Vandeven, 2010; Thompson, 2010). İhmal, fiziksel (örneğin, terk etme), eğitimsel (örneğin kronik bir şekilde okuldan kaçmaya izin vermek) veya duygusal olabilir (örneğin çocuğun ihtiyaçlarına yönelik belirgin bir ilgisizlik). Çocuk ihmali, açık arayla en sık rastlanan çocuğa kötü muamele şeklidir. İlgili verilerin toplandığı her ülkede, ihmal, istismarın üç katı sıklıkla ortaya çıkar (Benoit, Coolbear & Crawford, 2008).

Sekiz yaşındaki Donnique Hein, Şehir Misyonu tarafından Westpark'ta işletilen kriz barınağı Laura's Home'da bir yemek sonrasında sevgiyle altı aylık kız kardeşi Maria Paschel'e sarılıyor (Mart, 2010)

- *Cinsel istismar,* bir çocuğun genital organlarını okşama, ilişki, ensest, tecavüz, homoseksüellik, teşhircilik ve fahişelik veya pornografik materyallerin üretimi yoluyla ticari sömürüyü içerir (Bahali ve diğerleri, 2010; Leventhal, Murphy & Asnes, 2010).
- *Duygusal istismar (psikolojik/sözlü istismar/zihinsel yaralama),* ebeveynlerin veya diğer bakıcıların, ciddi davranışsal, bilişsel veya duygusal sorunlara yol açan veya açabilecek olan eylemleri veya ihmallerini içerir (van Harmelen ve diğerleri, 2010; Wekerle ve diğerleri, 2009).

Her ne kadar bu çocuğa kötü muamele şekilleri ayrı ayrı bulunabilse de, sıklıkla bir arada ortaya çıkarlar. Duygusal istismar, diğer şekiller tanımlandığında neredeyse her zaman mevcuttur.

Çocuk İstismarı ve Bağlam: Çocuk istismarına tek bir faktör neden olmaz (Cicchetti, 2011; Cicchetti ve diğerleri, 2010a; Cicchetti & Toth, 2011). Kültür, aile ve çocuğun gelişim özellikleri gibi faktörlerin bir arada bulunmasının çocuğa kötü muameleye artı yük getirmesi muhtemeldir (Appleton & Stanley, 2009; Prinz ve diğerleri, 2009).

Amerikan kültüründeki yaygın şiddet, TV şiddeti dâhil, ailede şiddetin ortaya çıkmasında yansımasını bulmaktadır (Durrant, 2008). Ailenin kendisi açıkça istismar bağlamında kilit bir rol oynamaktadır (Kennedy, 2009; Macmillan ve diğerleri, 2009). Çocuğa karşı şiddetli eylemlerde kimin bulunduğuna bakılmaksızın tüm aile üyelerinin etkileşimleri göz önüne alınmalıdır. Örneğin, çocuğu fiziksel olarak istismar eden baba olsa da, annenin, çocuğun ve kardeşlerin davranışları da değerlendirilmelidir.

Çocukları istismar eden ebeveynler, kendi ebeveynleri tarafından istismar edilmiş miydi? Küçükken kendileri istismar edilen ebeveynlerin yaklaşık üçte biri kendi çocuklarını istismar etmeye devam etmektedir (Cicchetti & Toth, 2006). Böylece, ebeveynlerin bazıları istismarın kuşaklar arası aktarımına dahildir, ama çoğunluğu değil.

İstismarın Gelişimsel Sonuçları: Çocuklukta ve ergenlikte kötü muamelenin sonuçları arasında, zayıf duygu düzenleme, bağlanma sorunları, akran ilişkilerinde sorunlar, okula adapte olmada güçlük, depresyon ve suç işleme gibi diğer psikolojik sorunlar da vardır. Şekil 8.4'te de görüldüğü gibi, koruyucu aile bakımındaki kötü muamele görmüş küçük çocuklar, biyolojik aileleri ile yaşayan orta düzeyde SED'den gelen küçük çocuklardan daha fazla anormal stres hormonu seviyeleri gösterme eğilimindedir (Gunnar, Fisher & the Early Experience, Stress, and Prevention Network, 2006). Bu araştırmada, temel olarak bakıcı ailelerin ihmal edilen çocuklarında anormal stres hormonu seviyeleri bulundu ve bu en iyi "kurumsal ihmal" olarak tanımlanabilir (Fisher, 2005). İstismar da bu etkiyi küçük çocuklar üzerinde gösterebilir (Gunnar & Fisher, 2006). Çocukken istismar veya ihmal yaşayan ergenler, şiddetli romantik ilişkiler, suç işleme, cinsel risk alma ve madde bağımlılığına küçükken kötü muamele görmemiş ergenlerden daha yatkındır (Shin, Hong & Hazen, 2010; Wekerle ve diğerleri, 2009).

Daha sonra, yetişkinlik yıllarında, çocukken kötü muamele gören bireyler, sağlıklı yakın ilişkiler kurup devam ettirmekte sıklıkla güçlük çekerler (Dozier, Stovall-McClough & Albus, 2009). Yetişkinler olarak, kötü muamele gören çocuklar aynı zamanda diğer yetişkinlere -özellikle de flört ettikleri kız veya erkek arkadaşlarına ve eşlerine (partnerlerine)- karşı şiddetli davranışlar göstermenin yanı sıra madde bağımlılığı, kaygı ve depresyon konusunda daha yüksek risk altındadırlar (Miller-Perrin, Perrin & Kocur, 2009).

Çocuğa kötü muameleyi önlemek veya sıklığını azaltmak için ne yapılabilir? Kötü muamele eden annelerle bir yaşındaki çocukları üzerine yapılan bir çalışmada, çocuğa kötü muameleyi azaltmakta iki tedavi etkilidir: (1) Daha iyi ebeveynliği, stresle başa çıkmayı ve anne için daha fazla desteği vurgulayan ev ziyaretleri ve (2) anne-bebek bağını iyileştirmeye odaklanan ebeveyn-bebek psikoterapisi (Cicchetti, Toth & Rogosch, 2005).

ŞEKİL 8.4
FARKLI TİPLERDE YETİŞTİRME KOŞULLARINDA KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ANORMAL STRES HORMONU SEVİYELERİ

KARDEŞ ILIŞKILERI VE DOGUM SIRASI

Gelişimciler kardeş ilişkilerini nasıl karakterize eder? Doğum sırası davranışı ne dereceye kadar etkiler?

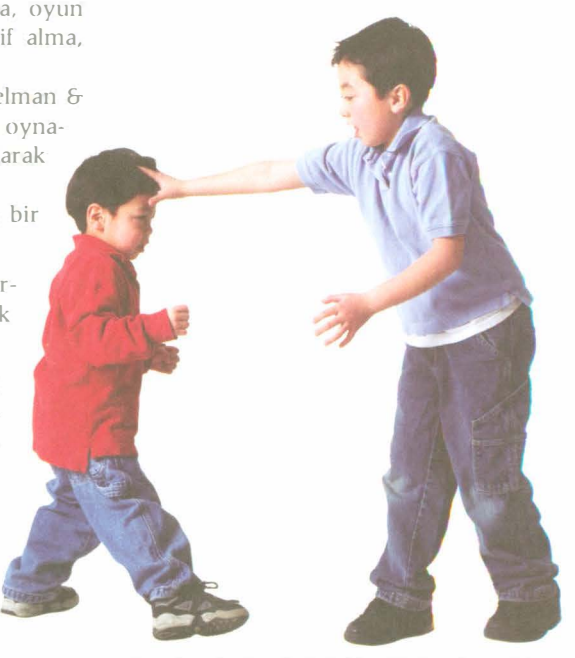
Kardeş İlişkileri: Amerikalı çocukların yaklaşık yüzde 80'inin bir veya daha fazla kardeşi vardır -yani kız veya erkek kardeşler (Dunn, 2007). Sizlerde kardeşlerinizle birlikte saldırgan, düşmanca alışverişlere dair zengin bir deneyime sahipsinizdir. 2-4 yaşları arasındayken kardeşler birlikte olduklarında yaklaşık 10 dakikada bir çatışma yaşarlar. Bu çatışmalar 5-7 yaşları arasında azalır (Kramer, 2006). Ebeveynler, sözlü veya fiziksel çatışma yaşayan kardeşlerle karşılaştıklarında ne yaparlar? Yapılan bir çalışma, üç şeyden birini yaptıklarını ortaya koymuştur: (1) Müdahale edip onlara çatışmayı çözümlemekte yardımcı olmak, (2) onlara nasihat vermek veya onları tehdit etmek veya (3) hiçbir şey yapmamak (Kramer & Perozynski, 1999).

Kardeşler üzerinde bir dizi araştırma çalışması yürüten Laurie Kramer (2006), müdahale etmeme ve kardeş çatışmasının yükselmesine izin vermenin iyi stratejiler olmadığını söylemektedir. 4-8 yaşındaki kardeşlere pozitif etkileşimler geliştirmeye yönelik "More Fun with Sisters and Brothers" ("Kız ve Erkek Kardeşlerle Birlikte Daha Fazla Eğlence") adında bir program geliştirmiştir (Kramer & Radey, 1997). Programda öğretilen sosyal beceriler arasında, oyunu uygun şekilde başlatma, oyun oynama davetlerini kabul veya reddetme, perspektif alma, kızgınlık duygularıyla başa çıkma ve çatışmayı yönetme de bulunmaktadır.

Ancak, çatışma kardeş ilişkilerinin birçok boyutundan sadece biridir (Steelman & Koch, 2009). Kardeş ilişkileri yardım, paylaşma, öğretme, dövüşme ve oyun oynamayı da içerir ve kardeşler duygusal destekler, rakipler ve iletişim ortakları olarak işlev görebilir.

Kardeş ilişkilerinde önde gelen bir uzman olan Judy Dunn (2007), yakın bir tarihte kardeş ilişkilerinin üç önemli özelliğini tanımlamıştır:

- *İlişkinin duygusal kalitesi:* Hem yoğun pozitif, hem de negatif duygular kardeşlerce birbirlerine yönelik olarak sıklıkla dile getirilmektedir. Birçok çocuk ve ergen, kardeşlerine karşı karışık duygular içindedir.
- *İlişkinin aşinalığı ve yakınlığı:* Kardeşler tipik olarak birbirlerini çok iyi tanırlar ve bu yakınlık, duruma göre birbirlerine ya destek verebileceklerini ya da birbirleriyle alay edip birbirlerini baltalayabilecekleri anlamına gelir.
- *Kardeş ilişkilerindeki değişiklik:* Bazı kardeşler, ilişkilerini diğerlerinden daha pozitif olarak tanımlamaktadırlar. Bu nedenle, kardeş ilişkilerinde kayda değer bir değişkenlik vardır. Birçok kardeşin birbirleri hakkında karışık duygulara sahip olduğunu tartıştık ama bazı çocuklar ve ergenler, temelde kardeşini sıcak, şefkatli şekillerde tanımlarken, diğerleri de bir kardeşin ne kadar sinir bozucu ve kötü huylu olduğundan bahseder.



Çocukların kardeş ilişkilerini karakterize eden nedir?

Doğum Sırası: Bir çocuğun büyük veya küçük kardeşlerinin olup olmaması, belirli kişilik özelliklerinin gelişmesi ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, yakın tarihli bir inceleme, "ilk doğanlar en zeki, başarılı ve vicdanlı olanlarken, sonra doğanlar en asi, liberal ve makbul olanlar" sonucuna varmışlardır (Paulhus, 2008, s. 210). Daha sonra doğan çocuklara kıyasla, ilk doğan çocuklar aynı zamanda en yetişkinlere dönük, yardımcı, uyumlu ve öz kontrollü olanlar şeklinde tanımlanmıştır. Ancak, doğum sırasına göre farklılıkların genellikle büyük olmadığı bildirilmektedir.

Doğum sırasıyla ilgili bu farklılıkları açıklayan nedir? Önerilen açıklamalar, genelde aile içinde belirli bir pozisyonda olmayla ilişkili ebeveyn ve kardeş etkileşimlerindeki çeşitliliğe işaret eder. Bir araştırmaya göre, anneler ikinci bir çocuğun doğumundan

gelişimle bağlantı

Aile: Yetişkinlikte birbirine psikolojik olarak yakın olma eğiliminde olan kardeşler, çocuklukta da bu şekilde olma eğilimindedirler. 16. Bölüm, s. 517.

Çin Halk Cumhuriyeti'nin nüfus artışını kısıtlama yolundaki güçlü motivasyonu nedeniyle tek çocuklu aile Çin'de gittikçe daha yaygın hale geliyor. Politika hâlâ kısmen yeni ve çocuklar üzerindeki etkileri, tam olarak incelenmedi. *Yine de, araştırmacılar genellikle tek çocuğu nasıl bulmaktalar?*

sonra ilk doğana karşı daha negatif, zorlayıcı ve kısıtlayıcı olmuş ve onunla çok daha az oynamıştır (Dunn & Kendrick, 1982).

Tek çocuk neye benzer? Popüler anlayış, tek çocuğun bağımlılık, öz kontrolden yoksunluk ve bencil davranış gibi istenmeyen özelliklere sahip bir "şımarık çocuk" olduğu yönündedir. Ama araştırmacılar, tek çocuğun daha pozitif bir özelliklerine işaret etmektedir. Tek çocuklar sıklıkla başarı yönelimlidirler ve özellikle de daha sonra doğanlar ve büyük ailelerden gelen çocuklara kıyasla daha arzulanır bir kişilik sergilemektedirler (Falbo & Poston, 1993; Jiao, Ji & Jing, 1996).

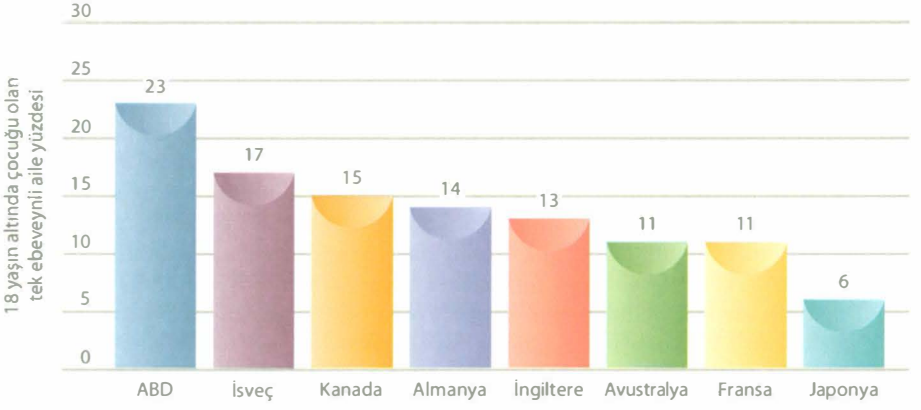
Şu ana dek tartışmamız doğum sırasının, davranışın güçlü bir habercisi olabileceğini öne sürmektedir. Ama, gittikçe daha fazla sayıdaki aile araştırmacısı, davranışı etkileyen tüm faktörler göz önüne alındığında, doğum sırasının davranışı kestirme gücünün düşük olduğunu vurgulamaktadır. Doğum sırasının ötesinde, çocukların yaşamlarında onların davranışlarını etkileyen diğer önemli faktörlerden bazılarını düşünün. Bunlara, genetik, ebeveynlerin çocuklara günlük olarak sunduğu yeterlilik veya yetersizlik modelleri, akran etkileri, okul etkileri, sosyoekonomik faktörler, sosyal-tarihsel faktörler ve kültürel çeşitlilikler de dâhildir. Birisi, ilk doğanların her zaman böyle ama sonradan doğanların da her zaman şöyle olduğunu söylediğinde, bu kişi, çocuğun gelişimi üzerindeki etkilerin karmaşıklığını yeterince göz önüne almayan aşırı derecede basite indirgeyici beyanlarda bulunmaktadır.

DEĞİŞEN TOPLUMDA DEĞİŞEN AİLE

Kardeş sayısındaki çeşitliliğin ötesinde, çocukların yaşadığı aileler önemli şekilde farklılık göstermektedir. Tek ebeveynli ailelerde büyüyen çocukların sayısı hayret vericidir. Şekil 8.5'te de gösterildiği gibi, Birleşik Devletler, dünyanın en yüksek tek ebeveynli aile yüzdelerinden birine sahiptir. İki ebeveynli aileler arasında, her iki ebeveynin de çalıştığı veya ebeveynlerin boşanıp tekrar evlendiği ya da homoseksüel veya lezbiyen olduğu aileler de vardır. Kültür ve sosyoekonomik düzeydeki (SED) farklar da aileleri etkilemektedir. Ailelerdeki bu çeşitlilikler çocukları nasıl etkilemektedir?

Çalışan Ebeveynler: 5 yaşın altında çocuğu olan her iki Amerikalı anne içinden birisi, işgücüne dahildir; 6 ila 17 yaş arasında çocuğu olan anneler arasında bu rakam üçte ikiden fazladır. Annelerin istihdamı, çağdaş yaşamın bir parçasıdır, ama bunun etkileri hâlâ tartışılmaktadır.

İş, ebeveynlik üzerinde pozitif ve negatif etkiler doğurabilir (Han, 2009). Yakın tarihli araştırmalar, çocukların gelişimi için önemli olanın, bir veya her iki ebeveynin de evin dışında çalışıp çalışmaması değil, ebeveynlerin işinin doğası olduğunu göstermektedir (Goldberg & Lucas-Thompson, 2008). Ann Grouter (2006), son zamanlarda ebeveynlerin işteki deneyimlerini nasıl evlerine taşıdıklarını göstermiştir. Uzun saatler, fazla mesai, stresli iş ve işte bağımsızlıktan yoksunluk gibi kötü çalışma koşullarına sahip ebeveynlerin evde daha kolay sinirlenmesinin ve işlerinde daha iyi çalışma koşullarına sahip olan akranlarından daha az etkili ebeveynlik yapmasının muhtemel olduğu sonucuna varmıştır. Tutarlı bir bulgu, çalışan annelerin



ŞEKİL 8.5
FARKLI ÜLKELERDE TEK EBEVEYNLİ AİLELER

çocuklarının (özellikle de kızların) daha az cinsiyetçi stereotiplemeyle ilgilendiği ve cinsiyet konusunda daha özgürlükçü görüşlere sahip olduğudur (Goldberg & Lucas-Thompson, 2008).

Boşanmış Ailelerde Çocuklar: 20. yüzyılın sonlarında, Birleşik Devletlerde ve dünyanın dört bir yanındaki birçok ülkede boşanma oranları oldukça çarpıcı bir şekilde değişmiştir (Amato & Dorius, 2010). Birleşik Devletlerde boşanma oranı 1960'lar ve 1970'lerde çarpıcı bir şekilde artmış ama 1980'lerden beri düşüşe geçmiştir. Ancak Birleşik Devletler'de boşanma oranı yine de diğer birçok ülkeden yüksektir.

Birleşik Devletlerde evli ailelere doğan çocukların yüzde 40'ının ailelerin boşanmasını yaşayacağı tahmin edilmektedir (Hetherington & Stanley-Hagan, 2002). Boşanmış ailelerdeki çocuklar hakkında bazı önemli soruları inceleyelim.

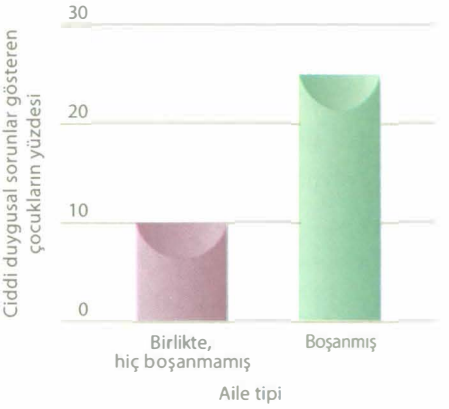
Bütün, boşanmamış ailelerdeki çocuklar, boşanmış ailelerde olduğundan daha mı iyi uyum sağlar? Çoğu araştırmacı, boşanmış ailelerden gelen çocukların, boşanmamış ailelerden gelen akranlarından daha zayıf bir uyum gösterdiği konusunda anlaşır (Amato & Dorius, 2010; Hetherington, 2006; Wallerstein, 2008) (bakınız Şekil 8.6). Birden fazla boşanma süreci yaşayanlar, daha büyük risk altındadır. Boşanmış ailelerdeki çocukların, akademik sorunlara sahip olması, dışsallaştırılmış sorunlar (düşünmeden hareket etme veya suç işleme gibi) ve içselleştirilmiş sorunlar (anksiyete ve depresyon gibi) göstermesi, sosyal olarak daha az sorumlu olması, yakın ilişkilerde daha az yeterli olması, okulu bırakması, erken bir yaşta cinsel olarak aktif olması, uyuşturucu kullanması, anti sosyal akranlarla ilişki kurması, düşük öz saygıya sahip olması ve genç yetişkinler olarak daha az güvenli bağlanma göstermesi, boşanmamış ailelerdeki çocuklara göre daha yüksek ihtimaldir (Conger & Chao, 1996). Yine de, boşanmış ailelerden gelen çocukların büyük çoğunluğunun önemli uyum sağlama sorunlarına sahip olmadığını akılda tutunuz (Athrons, 2007). Bir araştırma, çocukken ailelerinin boşanmasından 20 yıl sonra, yetişkinlerin yaklaşık yüzde 80'inin ebeveynlerinin boşanma kararının akıllıca olduğu sonucuna vardığını tespit etmiştir (Athrons, 2004).

Aileler çocuğun hatırı için bir arada kalmalı mı? Ebeveynlerin, çocuklarının hatırı için mutsuz ve çatışmalı bir evlilikte kalmak zorunda olup olmadığı boşanma hakkında en sık sorulan sorulardan biridir (Hetherington, 2006). Eğer aile ilişkisindeki, çocukların esenliğini yıpratan, mutsuz, çatışmalı bir evlilikle ilişkili stresler ve aksamalar, boşanmış, tek ebeveynli bir aileye geçmekle azaltılabiliyorsa, boşanma avantajlı olabilir. Ancak, eğer boşanmayla ilişkili azalan kaynaklar ve artan risklere, acemi ebeveynlik ve sadece boşanan çift arasında değil de, ebeveynler, çocuklar ve kardeşler arasında da çatışmanın sürmesi ya da artması da eşlik ediyorsa, çocuklar için en iyi seçim, mutsuz evliliğin devamı olacaktır (Hetherington & Stanley-Hagan, 2002). Bu "eğerlerin", ebeveynler ters giden bir evlilikte bir arada kaldığında ya da boşandığında nasıl bir rol oynayacağını belirlemek zordur.

Evlilikte çatışmanın, evlilik veya boşanma bağlamında çocuklar için negatif etkileri olabileceğini belirtmek gerekir (Cox ve diğerleri, 2008). Boşanmış ailelerden gelen çocukların yaşadığı birçok sorun boşanma öncesi dönemde başlar, bu ebeveynlerin birbirleriyle sıklıkla aktif bir çatışma içinde olduğu bir zamandır. Bu nedenle, boşanmış evlerden gelen çocuklar sorunlar sergilediğinde, sorunlar sadece boşanmaya değil, ona yol açan evlilik içi çatışmaya da bağlı olabilir (Thompson, 2008).

Aile süreçleri boşanmış ailelerde ne kadar önemlidir? Aile süreçleri çok fark eder (Wallerstein, 2008). Örneğin, boşanmış ailelerin birbirleriyle olan ilişkisi uyumlu olduğunda ve demokratik anababa tutumu kullandıklarında, çocuğun uyum göstermesi daha iyileşir (Hetherington, 2006).

Bir çocuğun boşanmış bir ailede yaşamanın sonucunda negatif sonuçlardan muzdarip olmaya açık olmasını etkileyen faktörler nelerdir? Çocuğun risk ve hassasiyetiyle ilgili faktörler arasında, çocuğun boşanma öncesi uyum sağlamasının yanı sıra, çocuğun kişiliği ve mizacı, cinsiyeti ve velayet durumu da vardır (Hetherington, 2006). Ebeveynleri daha sonra boşanan çocuklar, ayrılık öncesinde daha zayıf uyum göstermektedirler (Amato & Booth, 1996). Sosyal olarak olgun ve sorumlu olan, az davranışsal sorun gösteren ve yumuşak mizaçlı olan çocuklar, ebeveynlerinin boşanmasıyla daha



ŞEKİL 8.6

BOŞANMA VE ÇOCUKLARIN DUYGUSAL SORUNLARI: Hetherington'un araştırmasında, boşanmış ailelerden gelen çocukların yüzde 25'i ciddi duygusal sorunlar gösterirken, birlikte olan, hiç boşanmamış ailelerden gelen çocukların sadece yüzde 10'u ciddi duygusal sorunlar gösterdi. Ancak, boşanmış ailelerden gelen çocukların kayda değer bir çoğunluğunun (yüzde 75) ciddi duygusal sorunlar göstermediğini unutmayınız.)

gelişimle bağlantı

Aile: Erken evlilik, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir, ciddi bir bağlılığın olmaması, boşanmış ebeveynlere sahip olma ve evlenmeden bebek sahibi olma, boşanma ihtimalinin artışıyla bağlantılı faktörlerdir. 14. Bölüm, s. 459.

Ebeveynlerin çocukların hatırına birlikte mi kalması yoksa boşanması mı gerektiğini düşünürken, hangi konular göz önüne alınır?

Evlilik çağdaş Amerika'da gittikçe daha fazla tercihe bağlı, daha az kalıcı bir kurum haline geldikçe, çocuklar ve ergenler, ebeveynlerinin evlilik geçişlerine bağlı stresler ve uyum zorluklarıyla karşılaşmaktadır.

—E. Mavis Hetherington
Çağdaş Psikoloh, Virginia Üniversitesi

iyi başa çıkabilmektedirler. Sert mizaçlı olan çocuklar sıklıkla ebeveynlerinin boşanmasıyla başa çıkmakta sorun yaşarlar (Hetherington, 2000).

Daha önceki araştırmalar, boşanmaya tepkide cinsiyet farklılıkları bildirmiş, boşanma, velayetin annede olduğu ailelerde erkekler için kızlardan daha negatif çıkmıştır. Ancak, daha yakın zamanlı çalışmalar, cinsiyet farklılıklarının daha önce inanılandan daha az belirgin ve tutarlı olduğunu göstermiştir. Tutarsızlığın bir bölümü, babaların velayet almasında, ortak velayette artış ve velayet almayan babaların özellikle de erkek çocuklarının yaşamına daha fazla dahil olması olabilir (Ziol-Guest, 2009). Velayet düzenlemesi tiplerinin boşanmış ailelerdeki çocuklar için daha iyi olup olmadığına dair araştırmalar, tutarsız olmuştur (Spruijt & Duindam, 2010).

Çalışmaların bir analizi, ortak velayetli ailelerdeki çocukların tek ebeveynin velayeti aldığı ailelerdeki çocuklardan daha iyi uyum gösterdiğini tespit etmiştir (Bauserman, 2002). Bazı çalışmalar, erkeklerin velayetin babaya ait olduğu ailelerde ve kızların da velayetin anneye ait olduğu ailelerde daha iyi uyum sağladığını gösterirken, diğer çalışmalar bunu göstermemiştir (Maccoby & Mnookin, 1992; Santrock & Warshak, 1979; Ziol – Guest, 2009).

Sosyo-ekonomik statü boşanmış ailelerin çocuklarının yaşamlarında ne tür rol oynar? Velayeti alan anneler, boşanma öncesi gelirlerinin dörtte biri ila yarısını kaybederlerken, velayet alan babalar sadece onda birini kaybeder. Boşanmış annelerin gelir kaybına, artan iş yükleri, yüksek iş istikrarsızlığı oranları ve daha aşağı düzeyde okulları olan daha az arzulanan mahallelere taşınma da eşlik eder (Sayer, 2006).

Sonuç olarak, boşanmanın bir çocuğun gelişimini nasıl etkilediğini belirleyen birçok faktör vardır Amato & Dorius, 2010; Hetherington, 2006). Çocuklara ebeveynlerinin boşanmasıyla başa çıkmakta yardım etmeye yönelik bazı stratejiler hakkında okumak için, *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmına bakınız.

Gay ve Lezbiyen Aileler: Gay ve lezbiyen çiftler, gittikçe daha çok çocukların da dahil olduğu aileler oluşturmaktadır. Lezbiyenlerin yaklaşık yüzde yirmisi ve geylerin de yüzde 10'u ebeveyndir (Patterson, 2009a, b). Bugün Birleşik Devletlerde bir milyondan fazla gay ve lezbiyen ebeveyn olabilir.

Heteroseksüel çiftler gibi, gay ve lezbiyen ebeveynler de çok büyük oranda farklılıklar gösterir. Bekâr olabilirler veya aynı cinsiyetten eşleri olabilir. Birçok lezbiyen anne ve gay baba velayet sahibi değildir, çünkü çocuklarının velayetini boşanma sonrasında heteroseksüel eşlerine kaptırmışlardır.

Gay ve lezbiyen ebeveynlerin çocuklarının çoğu, boşanma ile sonuçlanan heteroseksüel bir ilişkide doğmuştur -çoğu durumda, muhtemelen bu, ebeveynlerden biri veya her ikisinin kendisini ancak sonradan gay veya lezbiyen olarak tanımladığı bir ilişkidir. Diğer durumlarda, lezbiyenler ve gayler, yapay döllenme ve taşıyıcı anneler ya da evlat edinme yoluyla ebeveyn olurlar.

Gay ve lezbiyen çiftler tarafından yetiştirilen çocukların gelişimsel ve psikolojik esenliğine dair araştırma bulguları nelerdir?

Lezbiyenler ve gayler arasında ebeveynlik tartışmalıdır. Muhalifler, gay veya lezbiyen ebeveynler tarafından yetiştirilmenin çocuğun gelişimine zarar verdiğini iddia etmektedirler. Ama araştırmacılar, bir yanda lezbiyen anneleri veya gay babalarla büyüyen çocuklarla, diğer yanda heteroseksüel ebeveynlerle büyümekte olan çocuklar arasında çok az fark bulmuşlardır (Golombok & Tasker, 2010; Patterson, 2009a, b). Örneğin, gay veya lezbiyen ailelerle büyüyen çocuklar akranları arasında aynı derecede popülerdirler ve bu ailelerde yaşayan çocukların uyum sağlaması ve zihinsel sağlığında, heteroseksüel ailelerin çocuklarıyla karşılandığında farklılıklar bulunmamıştır (Hyde, 2007). Bir zamanlar popüler olan, gay veya lezbiyen bir ebeveyn tarafından yetiştirilmenin çocuğun büyüyünce gay veya lezbiyen olmasına neden olacağı beklentisinin aksine, aslında gay veya lezbiyen ailelerden gelen çocukların ezici bir çoğunluğu heteroseksüel oryantasyona sahiptir (Golombok & Tasker, 2010; Tasker & Golombok, 1997).

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Çocuklarla Boşanma Konusunda İletişim Kurma

Ellen Galinsky ve Judy David (1988), çocuklarla boşanma hakkında iletişim kurmaya yönelik olarak bir dizi kural geliştirmiştir.

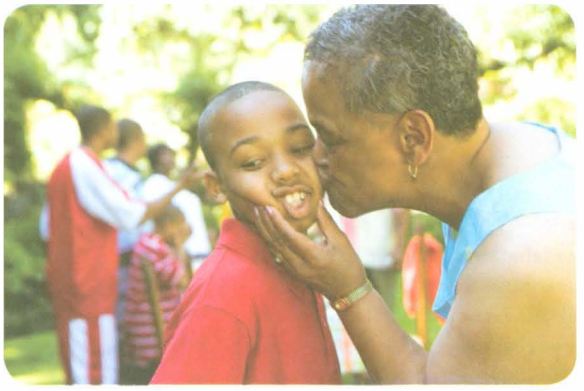
- Ayrılmayı açıklayın: Evdeki günlük aktiviteler bir ebeveynin gittiğini bariz hale getirir getirmez, çocuklara söyleyin. Mümkünse çocuklara yaklaşan ayrılık anlatılırken her iki ebeveyn de bulunmalıdır. Ayrılma nedenlerini anlamak küçük çocuklar için çok zordur. Ebeveynler çocuklara ne derse desin, çocuklar ayrılmaya karşı tez oluşturacak nedenler bulabilirler. Ebeveynlerin çocuklara, kendilerine kimin bakacağını anlatmasıve diğer ebeveyni görmeye yönelik özel düzenlemeleri açıklaması son derece önemlidir.
- Ayrılmanın çocuğun hatası olmadığını açıklayın: Küçük çocuklar sıklıkla ebeveynlerin ayrılmasının veya boşanmasının kendi hataları olduğuna inanır. Bu nedenle, ayrılmanın sebebinin kendileri olmadığını çocuklara anlatmak önemlidir. Ebeveynlerin bunu birkaç kere tekrarlaması gerekir.
- Daha iyi hissetmenin zaman alabileceğini açıklayın: Küçük çocuklara, olup bitenler hakkında iyi hissetmemenin normal olduğunu ve diğer birçok çocuğun da ebeveynleri ayrıldığında bu şekilde hissettiğini açıklayın. Aynı zamanda boşanmış ebeveynlerin duygularından bir azını, "Ben de tıpkı senin gibi ayrılmadan beri zor zamanlar geçiriyorum ama biliyorum ki, bir süre sonra daha iyi olacak" gibi bir şey söyleyerek çocuklarla paylaşması da uygundur. En iyisi, bu tür beyanların kısa tutulmasıdır ve diğer ebeveyn eleştirilmemelidir.
- Kapıyı daha fazla tartışma için açık tutun: Çocuklarınıza, ayrılma hakkında konuşmak istedikleri her zaman size gelmelerini söyleyin. Çocukların birikmiş duygularını ebeveynleriyle tartışmalarda ifade etmeleri ve ebeveynlerin kendi duyguları ve korkularını dinlemeye istekli olduğunu öğrenmeleri sağlıklıdır.
- Mümkün olduğunca devamlılık sağlayın: Çocukların dünyaları ayrılmayla ne kadar az kesintiye uğrarsa, tek ebeveynli aileye geçiş de o kadar kolay olacaktır. Bu nedenle, ebeveynler mümkün olduğunca zaten uygulanan kuralları sürdürmelidir. Çocukların, onlara sadece sıcaklık ve bakım verecek değil, fakat aynı zamanda da belirlenmiş uygun sınırlar koyacak kadar kendilerine değer veren ebeveynlere ihtiyacı vardır.
- Çocuklarınız vekendinizi çiçindesteksağlayın: Bir boşanma veya ayrılma sonrasında, ebeveynler çocuklar için boşanma veya ayrılma öncesinde oldukları kadar önemlidirler. Boşanan ebeveynler, çocuklara mümkün olduğunca çok destek vermelidirler. Ebeveynler, kendilerine yetişkin ve ebeveyn olarak destek verecek başka kişiler olduğunda en iyi şekilde işlevlerini yerine getirirler. Boşanan ebeveynler, pratik yardım sağlayan ve sorunları hakkında konuşabilecekleri insanlar bulabilirler.

Yukarıdaki üçüncü seçenek ("Daha iyi hissetmenin zaman alabileceğini açıklayın."), bu bölümde daha önce duygu koçluğu yapma konusunda öğrendiklerinizle nasıl ilişkilidir?

Kültürel, Etnik ve Sosyoekonomik Çeşitlilik: Ebeveynlik, kültür, etnik köken ve sosyoekonomik statüden etkilenebilir (Tamis-LeMonda & McFadden, 2010). Brofenbrenner'in ekolojik kuramından (bakınız bölüm 1), bir dizi sosyal bağlamın çocuğun gelişiminden etkilenebileceğini hatırlayın. Brofenbrenner'in kuramında, kültür, etnik köken ve sosyoekonomik statü, daha geniş sosyal bağlamları temsil ettiğinden, makrosistemin bir parçası olarak tanımlanır.

Kültürler Arası Çalışmalar: Farklı kültürler, ailede babanın rolünün ne olması gerektiği, ailelere hangi destek sistemlerinin açık olduğu ve çocukların nasıl disipline edilmesi gerektiği gibi temel sorulara sıklıkla farklı yanıtlar verir (Fiese & Winter, 2008; Hewlett & McFarlan, 2010). Ebeveynlikte kültürler arasında önemli çeşitlilik vardır (Bornstein & Lansford, 2010; Gauvain & Parke, 2010). Birçok ülkenin kırsal alanları gibi bazı kültürlerde otoriter ebeveynlik yaygındır.

Gittikçe sıklaşan uluslararası seyahat, internet ve elektronik iletişimler ve ekonomik küreselleşme gibi faktörlerin ortaya çıkardığı kültürel değişiklik, dünyanın dört bir yanındaki birçok ülkede ailelere ulaşmaktadır. Daha fazla aile hareketliliği, kırsal alanlara göç, bazı aile üyelerinin evlerinden uzaktaki şehirlerde veya ülkelerde çalışması gerektiğinden ayrılma ve annelerin istihdamında artışa yönelik eğilimler vardır (Brown & Larson, 2002). Bu eğilimler, çocuklara açık kaynakları değiştirebilir. Örneğin, birkaç kuşak artık birbirine yakın yaşamadığında, çocuklar büyük anneler ve büyükbabalar, teyzeler – halalar ve dayılar – amcalardan gelen



Farklı etnik gruplariçinde ailelerin bazı özellikleri nelerdir?

destek ve rehberliği kaybedebilir. Pozitif tarafta, daha küçük aileler, ebeveynler ve çocuklar arasında daha fazla açıklık ve iletişim ortaya çıkarabilir.

Etnik Köken: Birleşik Devletler'de farklı etnik gruplar içindeki aileler, tipik büyüklükleri, yapıları, bileşimleri, kan bağı ağlarına güvenme ve gelir ve eğitim seviyeleri açısından farklılık gösterir (Liu ve diğerleri, 2009). Geniş ve genişletilmiş ailelere, Beyaz çoğunluktan ziyade azınlık grupları arasında daha sık rastlanır. Örneğin, Latino ailelerin yüzde 19'u üç veya daha fazla çocuğa sahipken, bu rakam Afrika kökenli Amerikalı'larda yüzde 14 ve beyaz ailelerde yüzde 10'dur. Afrika kökenli Amerikalı ve Latino çocuklar, büyükanneleri ve büyükbabalarıyla, teyzeleri – halalarıyla, amcaları ve enişteleriyle ve daha uzak akrabalarıyla beyaz çocuklardan daha fazla etkileşime girmektedirler.

Tek ebeveynli aileler, Afrika kökenli Amerikalı'lar ve Latinolar arasında, Beyaz Amerikalılarda olduğundan daha yaygındır (Brown & Lesane-Brown, 2009). İki ebeveynli ailelere kıyasla, tek ebeveynler sıklıkla para, zaman ve enerji açısından daha kısıtlı kaynaklara sahiptir (Wilson, 2008). Etnik azınlık aileler, aynı zamanda daha az eğitimlidir ve beyaz akranlarına göre bu ailelerin düşük gelirli koşullar altında yaşaması daha muhtemeldir. Yine de, yoksullaşmış birçok etnik azınlık ailesi, yeterli çocuklar yetiştirmenin yollarını bulmayı başarmaktadır (Hattery & Smith, 2007).

Elbette, tek tek aileler arasında farklılıklar vardır ve etnik azınlık ailelerin stresle nasıl başa çıktığı birçok faktöre dayalıdır (Galindo & Durham, 2009; Tamis – LeMonda & McFadden, 2010; Wong, Kinzie & Kinzie, 2009). Ailelerin doğma büyüme ABD'li mi yoksa göçmen mi olduğu, ailenin bu ülkede ne kadar süredir bulunduğu, sosyoekonomik statüsü ve ulusal kökeni; bunların tümü fark yaratır (Gauvain & Parke, 2010). Ailenin sosyal bağlamının özellikleri de uyum sağlamasını etkiler. Ailenin kendi mahallesi veya şehrinde, ailenin etnik kökenine yönelik tutumlar nelerdir? Ailenin çocukları iyi okullara gidebilir mi? Ailenin etnik grubundan insanlara kucak açan grupları var mıdır? Ailenin etnik grubunun üyeleri, kendi topluluk gruplarını oluştururlar mı?

Etnik azınlıktan çocuklar ve onların ebeveynlerinden kendi kültürel arka planlarının ötesine geçip hâkim kültürün çeşitli yönleriyle özdeşleşmeleri beklenir. Çeşitli derecelerde kültürel uyum yaşarlar, bu terim bir kültür diğeriyle temasa geçtiğinde meydana gelen kültürel değişikliklere atıfta bulunmaktadır. Örneğin, Asyalı Amerikalı aileler, hâkim kültürde tipik olan daha müsamahakâr ebeveynlikle karşılaştıkça, daha önce tartışılan geleneksel öğretici ebeveyn kontrolü tarzını değiştirme baskısını hissedebilirler.

Sosyo-ekonomik Statü: Düşük gelirli aileler, kaynaklara yüksek gelirli ailelerden daha az erişime sahiptir (Philipsen, Johnson & Brooks-Gunn, 2009; Tamis-LeMonda & McFadden, 2010). Kaynaklara erişimdeki farklar arasında, beslenme, sağlık hizmetleri, tehlikeden korunma ve çeşitli faaliyetlerle özel eğitim ve ders gibi eğitim ve sosyalizasyon fırsatları da bulunmaktadır. Bu farklar, uzun vadeli yoksullukla karakterize olan düşük gelirli ailelerde şiddetlenmektedir (Brandon, 2009).

Amerika'da ve çoğu Batı ülkesinde, farklı sosyoekonomik düzeyden (SED) gruplar arasında çocuk yetiştirmede farklılıklar bulunmuştur (Hoff, Laursen & Tardif, 2002, s. 246):

- "Düşük sosyal ekonomik statüden ebeveynler, (1) çocuklarının toplumun beklentilerine uyması konusunda daha endişelidirler, (2) ebeveynlerin çocuklar üzerinde otorite sahibi olduğunun belirgin olduğu bir ev atmosferi oluştururlar," (3) fiziksel cezalandırmayı çocuklarını disipline etmekte daha fazla kullanırlar ve (4) çocuklarına daha çok yönerge verir ve onlarla daha az sohbet ederler.
- "Yüksek sosyal ekonomik statüden ebeveynler, (1) çocuklarının inisiyatifini geliştirme" ve doyumu geciktirme konusunda" daha ilgilidirler, (2) çocukların neredeyse daha çok eşit kalıtımcı olduğu ve kuralların" otoriter bir şekilde

"dayatılmak yerine tartışıldığı bir ev atmosferi oluştururlar", (3) fiziksel cezalandırmayı daha az kullanma eğilimindedirler ve (4) "çocuklarına daha az direktif verir ve onlarla daha çok sohbet ederler".

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Ailelerin küçük çocukların gelişimini nasıl etkileyebileceğini açıklar.

Gözden Geçir

- Dört ana anababa tutumu nelerdir ve anababalığın hangi yönleri, küçük çocukların gelişimiyle ilişkilidir?
- Çocuğa kötü muamelenin tipleri ve sonuçları nelerdir?
- Kardeş ilişkileri ve doğum sırası, küçük çocukların gelişimi ile nasıl ilgilidir?
- Küçük çocukların gelişimi, iki maaşlı çalışan ebeveyne sahip olmaktan, boşanmış ebeveynlere sahip olmaktan, gay veya lezbiyen ebeveynlere sahip olmaktan ve belirli bir kültürel, etnik ve sosyoekonomik grubun parçası olmaktan nasıl etkilenir?

Bağlantı Kur

- Bölüm 4'te, sallanan bebek sendromuna en sık neden olanın babalar olduğunu öğrendiniz. Bu bölümde öğrendikleriniz göz önüne alındığında, bir araştırmacı veya evlilik ve aile terapisti, bu tür bir çocuğa kötü muamele olayında muhtemelen hangi aile etkileşimlerini inceleyecektir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizin anneniz ve babanız sizi yetiştirirken hangi anababa tutumunu ya da tutumlarını kullandılar? Onların anababa tutumu sizce sizin gelişiminiz ne gibi etkiler yaptı?

3 Akran İlişkileri, Oyun ve Televizyon

ÖH3 Akranlar, oyun ve televizyonun küçük çocukların gelişimindeki rollerini açıklar.

Akran İlişkileri | Oyun | Televizyon

Aile, çocukların gelişimi için önemli bir sosyal bağlamdır. Ancak, çocukların gelişimi, akran grupları ve oyun oynama ya da televizyon seyretme gibi, diğer sosyal bağlamlarda neler olup bittiğinden güçlü bir şekilde etkilenir.

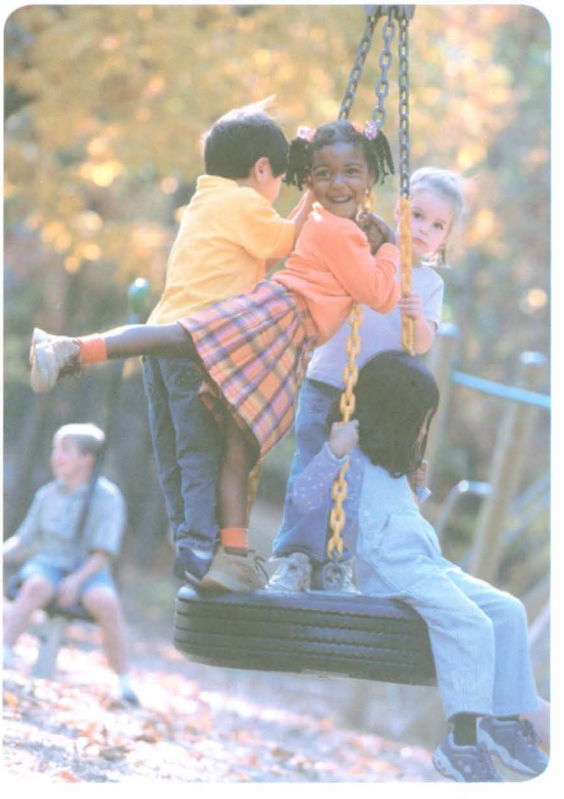
ARKAN İLİŞKİLERİ

Çocuklar büyüdükçe, akranlarıyla -aynı yaşta veya aynı olgunluk düzeyindeki çocuklarla- gittikçe daha fazla zaman geçirirler.

Akran Grubunun İşlevleri: Çocuğun akran grubunun işlevleri nelerdir? En önemli işlevlerinden biri, ailenin dışındaki dünya hakkında bir bilgi ve karşılaştırma kaynağı sunmaktır. Çocuklar, yeteneklerine dair geri bildirimleri akran gruplarından alırlar. Çocuklar, yaptıklarını, diğer çocukların yaptıklarından daha iyi, onlar kadar iyi veya onlardan kötü olması açısından değerlendirirler. Bu değerlendirmeyi evde yapmak zordur, çünkü kardeşler ya daha büyük ya da daha küçüktür.

İyi akran ilişkileri, normal sosyo-duygusal gelişmeler için gerekli olabilir (Hartup, 2009; Ladd, 2009). Akran ilişkilerindeki özel endişeler, içine kapanık veya saldırgan çocuklar üzerine odaklanır (Rubin & Coplan, 2010; Smith, Rose & Schwartz-Mette, 2010). Akranları tarafından reddedilen veya mağdur edilen ve yalnız hisseden içine kapanık çocuklar depresyon riski altındadır. Akranlarına karşı saldırgan olan çocuklar, suç işleme ve okulu bırakma dâhil bir dizi sorun geliştirme riski altındadır (Prinstein ve diğerleri, 2009).

Gelişimsel Değişiklikler: Cinsiyet tartışmamızdan, yaklaşık 3 yaş civarında çocukların karşı cinsiyetten oyun arkadaşlarından ziyade aynı cinsiyetle zaman geçirmeyi tercih ettiğini ve bu tercihin erken çocuklukta art-



Erken çocuklukta akran ilişkilerinin bazı özellikleri nelerdir?

tığını hatırlayın. Bu aynı yıllarda, hem pozitif hem de negatif akran etkileşim sıklığı kayda değer şekilde artar (Coplan & Abreau, 2009). Birçok okul öncesi çocuk, "oyunda rol pazarlığı ve kurallar, tartışma ve aynı fikirde olma" gibi konularda oyun arkadaşlarıyla sohbet ederek akran etkileşiminde kayda değer zaman harcar (Rubin, Bukowski & Parker, 2006). Ve erken çocuklukta, çocuğun akranlarla etkileşimi daha koordine hale gelir ve daha uzun sürelidir (Coplan & Arbeu, 2009).

Arkadaşlar: Erken çocuklukta, çocuklar arkadaş olanlar ve olmayanları birbirinden ayırır (Howes, 2009). Çoğu küçük çocuk için, bir arkadaş birlikte oyun oynanacak bir kişidir. Okul öncesi çağdaki küçük çocukların farklı cinsiyet ve etnik kökenden arkadaşlara sahip olması daha muhtemeldir (Howes, 2009).

Ebeveyn - Çocuk ve Akran İlişkilerinin Bağlantılı Dünyaları: Ebeveynler, çocuklarının akran ilişkilerini hem doğrudan hem de dolaylı olarak birçok şekilde etkileyebilirler (Booth-La Force & Kerns, 2009; Ross & Howe, 2009). Ebeveynler bu tür ilişkileri, çocuklarıyla etkileşimleri aracılığıyla, çocuklarının yaşamlarını yönetmeleriyle ve çocuklarına sundukları fırsatlarla etkiler. Güncel bir araştırma, anne ve babaların sıcaklığı, önerilerde bulunması ve fırsatlar sunmasının çocukların sosyal yeterliliği (yüksek pro-sosyal davranış, düşük saldırganlık) ve bunun sonucunda da bir yıl sonra sosyal kabul (akranlar ve öğretmenler tarafından sevilmek) ile ilişkili bulunduğunu ortaya koymuştur (McDowell & Parke, 2009).

Ebeveynlerin temel yaşam tarzı seçimleri -mahalle, kilise, okul ve kendi arkadaşları konularındaki seçimleri- büyük oranda çocuklarının muhtemel arkadaşları seçtiği havuzu belirler. Bu seçimler de onların çocuklarının hangi çocuklarla tanıştığını, etkileşimdeki amacını ve sonunda da çocuklarının hangi çocuklarla arkadaş olduğunu etkiler.

Araştırmacılar, çocukların akran ilişkilerinin güvenli bağlanma ve ebeveynlerin evlilik kalitesi ile ilişkili olduğunu da tespit etmişlerdir (Booth – LaForce & Kerns, 2009; Ross & Howe, 2009). Kendilerine bakanlara küçükken bağlanmaları, çocuğa sadece ailenin ötesindeki sosyal ilişkileri keşfetmek için güvenli bir temel teşkil ederek değil, ama aynı zamanda da işleyen bir ilişki modeli aktararak çocukların akran ilişkileri için bir bağlantı sağlar (Hartup, 2009).

Bu sonuçlar, çocukların akran ilişkilerinin her zaman ebeveyn - çocuk ilişkilerine bağlı olduğunu mu göstermektedir? Her ne kadar ebeveyn – çocuk ilişkileri çocukların sonraki akran ilişkilerini etkilese de, çocuklar aynı zamanda akranlarla olan ilişkilerinden diğer ilişki kurma biçimlerini de öğrenirler. Örneğin, itiş kakışmalı oyunlar, temelde diğer çocuklarla olur ve ebeveyn - çocuk ilişkisinde olmaz. Stres zamanlarında, çocuklar destek için ebeveynlere döner, akranlarına değil. Ebeveyn–çocuk ilişkilerinde, çocuklar otorite figürleriyle ilişki kurmayı da öğrenirler. Akranlarıyla, çocukların daha eşit bir temelde etkileşimde bulunması ve karşılıklı etkiye dayalı bir ilişki kurma tarzını öğrenmesi daha muhtemeldir. Akran ilişkileri hakkında, "Orta ve Geç Çocukluk Döneminde Sosyo-duygusal Gelişim" adlı bölüm 10'da söyleyecek daha fazla şeyimiz olacak.

gelişimle **bağlantı**

Akranlar: Çocukların akran ilişkileri, beş akran statüsü ile sınıflandırılmıştır. 10. Bölüm, s. 332.

OYUN

Çocukluk sırasında akran etkileşimin büyük kısmı oyunu içerir, ama sosyal oyun sadece bir çeşit oyundur. Oyun, çocukların başka bir amaç olmadan sadece oynamak için ilgilendikleri zevkli bir faaliyettir ve işlevleri ve formları değişebilir.

Hayır, hayır, oynayalım, gün bitmedi
Uyuyamayız daha,
Üstelik gökyüzünde küçük kuşlar uçuyor
Koyunlar otluyor tepelerde.

—William Blake
İngiliz şair, 19. yüzyıl

Oyunun İşlevleri: Oyun, küçük çocukların bilişsel ve sosyo-duygusal gelişimine önemli katkılarda bulunur (Coplan & Arbeau, 2009). Kuramcılar, oyunun farklı yönlerine odaklanmakta ve oyunun işlevlerine ilişkin uzun bir liste sunmaktadırlar.

Freud ve Erikson'a göre, oyun çocuklara endişeler ve çatışmalarda uzlaşması için yardımcı olur. Gerilimler oyunda serbest bırakıldığı için, çocuklar yaşamın sorunlarıyla başa çıkabilirler. Oyun çocuklara aşırı fiziksel enerjiyi ve

birikmiş gerilimleri boşaltma izni verir. Terapistler, çocukların hayal kırıklıklarını gidermesine izin vermek ve çocukların çatışmalarını ve onlarla başa çıkma yöntemlerini analiz etmek üzere oyun terapisini kullanırlar (Sanders, 2008). Çocuklar, oyun bağlamında daha az tehdit hissedebilir ve gerçek duygularını ifade etmeye daha yatkın olabilirler.

Oyun aynı zamanda bilişsel gelişim için önemli bir bağlamdır (Coplan & Arbeau, 2009). Hem Piaget, hem de Vygotsky, oyunun bir çocuk işi olduğu sonucuna varmışlardır. Piaget (1962), oyunun çocuğun bilişsel gelişimini ilerlettiğini öne sürmüştür. Aynı zamanda, çocukların bilişsel gelişiminin, oyunu nasıl oynadıklarını sınırladığını söylemiştir. Oyun çocuklara yeterliliklerini ve kazanılan becerileri rahat, zevkli bir şekilde uygulama izni vermektedir. Piaget, bilişsel yapıların uygulanması gerektiğini ve oyunun bu uygulama için mükemmel ortamı sağladığını düşünmüştür.

Vygotsky (1962) de oyunu bilişsel gelişim için harika bir ortam olarak görmüştür. Özellikle de oyunun sembolik ve taklit yönleriyle ilgilenmiştir; örneğin, bir çocuğun bir sopayı at olarak hayal edip, sopaya at imiş gibi bindiği zamanda olduğu gibi. Küçük çocuklar için, hayali durum gerçektir. Ebeveynler, bu tür hayali oyunları teşvik etmelidir, çünkü bu çocuğun bilişsel gelişimini, özellikle de yaratıcı düşüncesini ilerletir.

Daniel Berlyne (1960), keşif dürtümüzü tatmin ettiğinden, oyunu başlı başına heyecanlı ve zevkli olarak tanımlamıştır. Bu dürtü merakı ve yeni veya sıra dışı olan bir şey hakkında bilgi sahibi olma isteğimizi içerir. Oyun, çocuklara yenilik, karmaşıklık, belirsizlik, sürpriz ve tutarsızlık olasılıkları sunarak keşif dürtüsünü teşvik etmektedir.

Daha yakın zamanlarda, oyun, dil ve iletişim becerilerinin gelişmesi için önemli bir bağlam olarak tanımlanmıştır (Coplan & Arbeau, 2009). Dil ve iletişim becerileri, küçük çocuklar çeşitli kelimeleri ve sözcük öbekleri ile pratik yaparken, oyun içinde roller ve kuralların tartışılması ve müzakeresi yoluyla zenginleştirilebilir. Oyun sırasında bu tip sosyal etkileşimler, küçük çocukların okuryazarlık becerilerine yararlı olabilir (Coplan & Arbeau, 2009). Ve bölüm 7'de de gördüğünüz gibi, oyun çocuk merkezli anaokulunun merkezi odağıdır ve erken çocukluk eğitiminin hayati bir ögesi olarak düşünülür (Feeney ve diğerleri, 2010).

Oyun Tipleri: Oyuna yönelik çağdaş bakış açısı, oyunun hem bilişsel hem de sosyal yönlerini vurgular (Sumaroka & Bornstein, 2008). Bugün en yaygın olarak araştırılan çocuk oyunu tipleri arasında, duyu-motor (sensorimotor) ve uygulamalı oyun, taklit oyunu/sembolik oyun, sosyal oyun, yapılandırıcı oyun ve kurallı oyun bulunmaktadır (Bergen, 1988).

Duyu-hareket (Sensorimotor) ve Uygulamalı Oyun: **Duyu-hareket oyun,** bebeklerin mevcut duyu-motor şemalarını çalıştırarak haz elde etmek için yaptıkları bir davranıştır. Duyu-motor oyunun gelişimi, Piaget'in bölüm 5'te tartıştığımız duyu-hareket düşünce tanımına uyar. Bebekler keşifçi ve oyuna yönelik görsel ve motor işlemlere yaşamlarının ilk yılında başlarlar. Örneğin, 9 aylıkken bebekler keşif ve oyun için yeni objeler, özellikle de gürültü çıkaran veya zıplayan oyuncaklar gibi yanıt veren objeler seçmeye başlarlar.

Uygulamalı oyun, oyunlar ya da sporlar için yeni beceriler öğrenildiğinde ya da bunlar için fiziksel ya da zihinsel ustalık ve beceri koordinasyonu gerektiği zaman davranış tekrarını içeren oyundur. Genelde uygulamalı oyunu içeren duyu hareket oyunu temelde bebeklikle sınırlıyken, uygulamalı oyunla yaşam boyu ilgilenilebilir. Okul öncesi yıllarda çocuklar genelde uygulamalı oyun oynarlar.

Sembolik Oyun: Sembolik (taklit/mış gibi yapma) Oyun, çocuğun fiziksel çevreyi bir sembole dönüştürdüğü oyundur. 9 ila 30 ay arasında, çocuklar sembolik oyunda obje kullanımlarını arttırırlar. Objeleri dönüştürmeyi -onları diğer nesneler yerine koyarak veya onlara söz konusu diğer bir objeymiş gibi davranarak- öğrenirler. Örneğin, okul öncesi bir çocuk bir masaya araba gibi davranır ve masanın bacağını tutarken, "Arabayı tamir ediyorum" der.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Terapi: Vygotsky, çocukların temelde kendi anlama ve düşünme yollarını sosyal etkileşim aracılığıyla geliştirdiklerini vurgulamıştır. 7. Bölüm, s. 224.

Ve o park benimle büyüdü; o küçük dünya, ben sırlarını ve sınırlarını öğrendikçe, korularında ve balta girmemiş ormanlarında yeni sığınaklar keşfettikçe, genişledi: sayısız hayal için, kovboylar ve Kızılderililer... için gizli evler ve inler... Öğleden sonraki tatillerde, yokuşta ve Devonfacing kıyısında oyalanır, altın saatler veya bir koyun kafatası ya da gelgitle ortaya çıkacak, şişe içinde bir mesaj bulmayı umardım.

—Dylan Thomas
Galli Şair, 20. yüzyıl

Duyu-hareket oyunu: Bebeklerin mevcut duyu-motor şemalarını çalıştırarak haz elde etmek için bulundukları bir davranış.

Uygulamalı oyun: Oyunlar ya da sporlar için yeni beceriler öğrenildiğinde ya da bunlar için fiziksel ya da zihinsel ustalık ve beceri koordinasyonu gerektiği zaman davranış tekrarını içeren oyun.

Sembolik oyun: Çocuğun fiziksel çevreyi bir sembole dönüştürdüğü oyun.

Okul öncesi bir "süper kahraman" oyun başında.

Birçok oyun uzmanı, okul öncesi yılları, dramatik veya sosyo-dramatik yapılı sembolik oyunu, oyununun "altın çağı" olarak görür. Bu çeşit -mış gibi yapma oyunu (sembolik oyun), sıklıkla 18 aylıkken ortaya çıkar ve 4-5 yaşlarındayken zirveye erişir, sonra yavaş yavaş azalır.

Bazı çocuk psikologları, sembolik oyununun küçük çocukların gelişiminin önemli bir yönü olduğu ve sıklıkla onların bilişsel gelişimindeki ilerlemeleri, özellikle de sembolik anlayışın bir göstergesi olarak yansıttığı sonucuna varırlar. Örneğin, Catherine Garvey (2000) ve Angelina Lillard (2006), küçük çocukların taklit oyunu anlatılarında, rol alma, sosyal rolleri dengeleme, biliş ötesi (metacognition) (düşünme hakkında düşünme), gerçeklik - taklit ayrımını deneme kapasitelerinin ve küçük çocuklarda kayda değer bilişsel beceriler ortaya çıkaran birçok ben merkezci olmayan kapasitenin gizli olduğunu vurgular. Bir analize göre, erken çocukluğun başarısı, çocukların taklit oyunlarını akranlarıyla paylaşma becerisinin gelişmesidir (Coplan & Arbeau, 2009). Bir başka araştırmaya göre, taklit oyununun küçük çocukların kendilerini düzenlemelerine katkı yaptığı bulunmuştur; bunun ana nedeni, diğer çocuklarla işbirliği içinde bir sosyo-dramatik anlatı yaratıp oynamanın gerektirdiği kendini ayarlama ve sosyal duyarlıktır (Diamond ve diğerleri, 2007).

Sosyal Oyun: **Sosyal oyun,** akranlarla etkileşim içeren oyundur. Sosyal oyun, okul öncesi yıllarda büyük artış gösterir. Birçok çocuk için, sosyal oyun onların akranlarıyla sosyal etkileşimleri için ana bağlamdır (Coplan & Arbeau, 2009). Sosyal oyun kendi içinde değişkendir, sıra alma, çeşitli konular hakkında konuşma, sosyal kurallı oyunlar ve rutinler ve fiziksel oyun gibi çeşitlilik gösterir (Sumaroka & Bornstein, 2008). Bu aynı zamanda katılımcılar için büyük bir zevk de içerir (Sumaroka & Bornstein, 2008).

Yapılandırıcı oyun: **Yapılandırıcı oyun,** duyusal motor ve tekrarlı aktivite ile düşüncelerin sembolik temsilini birleştiren oyundur. Yapılandırıcı oyun çocukların kendilerini düzenledikleri bir yaratıcılıkla ve bir çözüm ya da ürünü yapılandırmakla ilgilendiklerinde ortaya çıkar. Yapılandırıcı oyun okul öncesi yıllarda artış gösterirken, duyu-haraket oyunlarında azalma; sembolik oyunlarda da artış görülür. Aynı zamanda ilkokul yıllarında hem sınıf içinde hem de sınıf dışında sıklıkla oynanan bir oyun haline gelir.

Sosyal oyunu karakterize eden nedir?

Sosyal oyun: Akranlarla sosyal etkileşimleri içeren oyun.

Yapılandırıcı oyun: Duyusal motor ve tekrarlı aktivite ile düşüncelerin sembolik temsilini birleştiren oyun. Yapılandırıcı oyun, çocuklar bir ürün veya çözümün yaratılması ya da inşasına kendilerini düzenleyerek giriştiklerinde meydana gelir.

Kurallı Oyun: **Kurallı oyun** çocukların zevk için oynadığı ve kuralları olan faaliyetlerdir. Genelde rekabeti içerirler. Okul öncesi çocuklar, basit karşılıklılık ve sıra alma kuralları içeren sosyal kurallı oyunlara katılmaya başlayabilirler. Ancak, kurallı oyunlar ilkokul çocuklarının yaşamlarında çok daha güçlü rol oynar. Bir araştırmada, en yüksek oyun oynama sıklığı 10 ila 12 yaş arasında olduğu bulunmuştur (Eiferman, 1971). 12 yaşından sonra, oyunların popülerliği azalır (Bergen, 1988).

TELEVİZYON

20. yüzyılın ikinci yarısındaki pek az gelişme, çocuklar üzerinde televizyondan daha fazla etki yapmıştır (Bickham, 2009). Televizyon, çocukların davranışını etkileyen kitlesel medya tiplerinden yalnızca biri olmakla birlikte, en etkilisidir. Televizyonun ikna yeteneği şaşırtıcı derecede yüksektir. (Scharrer & Demers, 2009).

Birçok çocuk televizyonun önünde, ebeveynleriyle birlikte geçirdiğinden daha fazla zaman harcar. Küçük çocuklar ne kadar televizyon seyreder? Araştırma sonuçları, günde ortalama iki ile dört saat arasında değişen rakamlarla, farklılıklar göstermektedir (Roberts & Foehr, 2008). Diğer gelişmiş ülkelerdeki akranlarına kıyasla, Birleşik Devletler'deki çocuklar kayda değer bir şekilde daha uzun sürelerle televizyon seyretmektedirler. Televizyon, çocukları pasif öğreniciler yapmak, dikkatlerini ev ödevlerini yapmaktan almak, onlara kalıp yargılar öğretmek, saldırganlık modelleri sağlamak ve dünyada dair gerçekçi olmayan görüşler sunmak suretiyle çocuklar üzerinde negatif bir etki gösterebilir (Murray & Murray, 2008). Ancak, televizyon motive edici eğitim programları sunarak, kendi yakın çevrelerinin ötesindeki dünya hakkında bilgiler vererek ve ön sosyal (prososyal) davranış modelleri sağlayarak çocuklar üzerinde pozitif bir etki de gösterebilir (Wilson, 2008).

"Bayan Horton, bugün okula uğrayabilir misiniz?"
©Martha F. Campbell

Televizyonun Çocuk Saldırganlığı Üzerindeki Etkileri: Çocukların televizyonda maruz kaldığı şiddet ve saldırganlık, özel kaygılara yol açmaktadır (Gentile, Mathieson & Crick, 2010; Scharrer & Demers, 2009). Örneğin, Cumartesi sabahı çizgi filmleri saatte ortalama 25'ten fazla şiddet eylemi göstermektedir. Bir deneyde, okul öncesi çocuklar rastgele iki gruba ayrılmıştır: Bir grup, 11 gün boyunca doğrudan şiddetli Cumartesi sabahı çizgi filmlerinden alınan televizyon programlarını izlerken; ikinci grup, televizyondaki çizgi filmleri şiddet görüntüleri çıkarılmış olarak izlemiştir (Steur, Applefield & Smith, 1971). Daha sonra çocuklar anaokullarında oyun oynarken gözlemlenmiştir. Şiddet içeren TV çizgi filmlerini izleyen çocuklar, şiddet içermeyen TV çizgi filmlerini izleyen çocuklara kıyasla oyun arkadaşlarını daha fazla tekmelemiş, iteklemiş ve onların boğazlarını daha fazla sıkmıştır. Çocuklar iki koşula (şiddet içeren TV çizgi filmlerine karşı şiddet içermeyen TV çizgi filmleri) rastgele atanmış olduğundan, TV de şiddet içeren programa maruz kalmanın araştırma konusu çocuklarda artan saldırganlığa neden olduğu sonucuna varabiliriz.

Diğer araştırmalar da, bir çocuk olarak televizyon şiddetini izleme ile yıllar sonra saldırgan davranma arasında bağlantılar bulunmuştur. Örneğin bir araştırmada, 6 ila 10 yaşları arasında medya şiddetine maruz kalmak, genç yetişkinlerde saldırgan davranışla ilişkilendirilmiştir (Huesmann ve diğerleri, 2003).

Televizyondaki şiddet içeren programlara ek olarak, şiddetli video oyunlarını, özellikle de son derece gerçekçi olanları oynayan çocuklar hakkında da gittikçe artan bir endişe mevcuttur (Escobar-Chaves & Anderson, 2008). Bir araştırmada, şiddet içeren video oyunları oynamanın hem erkeklerde hem de kızlarda saldırganlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Anderson, Gentile & Buckley, 2007; Carnagey, Anderson & Bushman, 2007).

Televizyon şiddeti, çocuklarda saldırganlık ile nasıl ilişkilidir?

Televizyonun Çocukların Prososyal Davranışı Üzerindeki Etkileri: Televizyon aynı zamanda çocuklara, çok iyi pozitif davranışlar, negatif prososyal yollar ve antisosyal yollar öğretebilir (Bryant, 2007). Araştırmacılar, Susam Sokağı adlı TV programında kendilerine sosyal becerilerin nasıl kullanılacağını öğreten pozitif sosyal alışverişleri seyrettiklerinde, çocukların bunun sonucunda bu pozitif sosyal davranışları taklit etmesinin daha muhtemel olduğunu tespit etmişlerdir (Bryant, 2007).

Kurallı oyun: Çocukların zevk için oynadığı ve kuralları olan faaliyetlerdir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Akranların, oyunun ve televizyonun küçük çocukların gelişimindeki rolleri açıklar.

Gözden Geçir

- Akranlar küçük çocukların gelişimini nasıl etkiler?
- Bazı oyun kuramları ve tipleri nelerdir?
- Televizyon küçük çocukların gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde daha önce, Laurie Kramer'in kardeşlere pozitif etkileşimler geliştirmeye yönelik sosyal becerileri öğreten programını öğrendiniz. Sizce onun tavsiyeleri akran ilişkileriyle ilgili mi ilgisiz mi olurdu? Neden?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi çocuklarınızın televizyon seyretmesi için siz hangi kuralları benimserdiniz?

konu bağlantıları

Orta ve geç çocukluk yılları, çocukların sosyo-duygusal gelişiminde daha fazla değişiklik ortaya çıkarmaktadır. Kendini anlama ve diğerlerini anlamanın gelişimi daha da sofistike hale gelir, duygusal anlayış gelişir ve ahlâki akıl yürütme ilerler. Çocuklar artık ebeveynleriyle daha az vakit geçirmektedirler ama ebeveynler hâlâ çocukların yaşamlarında çok önemli bir rol oynarlar, özellikle de onların akademik başarısını yönlendirmede ve seçenekleri yönetmede. Akran statüsü ve arkadaşlık, çocukların akran ilişkilerinde daha önemli bir hale gelir ve okul daha kuvvetli bir akademik odak olur.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

1 Duygusal Gelişim ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Gelişimde yaşam boyu bakış açısının ayrıcı özelliklerini tartışır.

Benlik

- Erikson'ın kuramına göre, erken çocukluk, gelişimin girişimciliğe karşı suçluluk duygusu çelişkisini içerdiği bir dönemdir. Emekleme çağındaki çocuğun, temel seviyedeki kendini anlaması, okul öncesi çocuğun kendini vücut bölümleri, maddi varlıklar ve fiziksel aktiviteler yoluyla ifade etmesine dönüşür. Yaklaşık 4–5 yaşlarında, çocuklar kendilerini karakter özelliklerine göre tanımlamaya da başlarlar. Küçük çocuklar kendilerini ve diğerlerini eskiden düşünüldüğünden daha gelişmiş bir biçimde anlamaktadır.

Duygusal Gelişim

- Küçük çocukların duygularındaki gelişmeler, duyguları ifade etme, duyguları anlama ve duyguları düzenlemeyi içerir. Küçük çocukların duygu aralığı, erken çocukluk sırasında giderek gurur, utanç ve suçluluk gibi öz-bilinç duygular (self conscious emotions) deneyimlemeye başladıkça genişler. 2 ila 4 yaşları arasında, çocuklar duyguları açıklamak için giderek daha fazla terim kullanır ve duyguların sebepleri ve sonuçlarını daha fazla öğrenir. 4–5 yaş arasında, çocukların duyguları yansıtma ve tek bir olayın farklı insanlarda farklı duygulara yol açacağını anlama yeteneği gelişir. Ayrıca,

sosyal standartlara uymak için duyguları kontrol etmek gerektiğine olan farkındalıkları da artar. Duygu koçluğu yapan ebeveynlerin çocukları, duyguları reddeden ebeveynlerin çocuklarından daha etkili bir biçimde duygularını düzenlemektedirler. Duygusal düzenleme, başarılı akran ilişkilerinde önemli bir rol oynar.

Ahlâki Gelişim

- Ahlâki gelişim, insanların diğerleriyle etkileşimlerinde ne yapması gerektiğiyle ilgili kurallar ve geleneklerle ilgili düşünceler, duygular ve davranışları içerir. Freud'un psikoanalitik kuramı, kişiliğin ahlâki yönü olan süperegonun (üst benlik) gelişimindeki duyguların önemini vurgular. Empati gibi olumlu duygular da çocuğun ahlâki gelişimine katkıda bulunur. Piaget, ahlâki muhakemeyi analiz etmiş ve 4–7 yaş arasındaki çocukların bağımlı ahlâk gösterdiği, sonuçlarına göre davranışı yargıladığı; daha sonra, yaklaşık 10 yaş ve üzerinde, otonom ahlâk geliştirdikleri sonucuna varmıştır. Davranışsal ve sosyal bilişsel kuramcılara göre, ahlâki davranış pekiştirme, ceza ve taklit sonucunda gelişir ve ahlâki davranışta önemli ölçüde duruma bağlı değişkenlik vardır. Vicdan; ahlâki düşünce, duygu ve davranışın entegrasyonunu içeren, doğru ve yanlış standartlarının içsel bir düzenlemesidir. Küçük çocukların vicdanı, ebeveynlerle ilişkilerden ortaya çıkar. Ebeveynler, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesi, uygunsuz davranışlarının önüne geçmede çocuklara proaktif bir şekilde yardım etme ve çocuklarla ahlâki konular hakkında karşılıklı diyaloglar kurma aracılığıyla küçük çocukların ahlâki gelişimini etkilerler.

Cinsiyet

- Cinsiyet, erkek veya dişi olmanın psikolojik boyutları ile ilgilidir. Cinsel kimlik, çoğu çocuk için iki buçuk yaşından itibaren edinilir. Cinsiyet rolü, dişi veya erkeklerin nasıl düşünmesi, davranması ve hissetmesi gerektiğini belirten bir dizi beklentidir. Cinsiyet gelişimindeki biyolojik etkiler kromozomları ve hormonları içerir. Ancak, biyoloji cinsiyet gelişiminde tamamen tek belirleyici değildir. Sosyal rol kuramı, psiko-analitik kuram ve sosyal bilişsel kuram cinsiyet özelliklerinin gelişimindeki farklı açıları vurgular. Ebeveynler çocukların cinsiyet gelişimini etkiler ve akranlar, özellikle cinsiyete uygun davranışları ödüllendirir. Cinsiyet şeması kuramı, cinsiyet gelişiminde bilişin rolünü vurgulamaktadır.

2 Aileler

ÖH2 Ailelerin küçük çocukların gelişimini nasıl etkileyebileceğini açıklar.

Ebeveynlik

- Otoriter, demokratik, ihmalkâr ve hoşgörülü olarak dört ana anababa tutumu vardır. Demokratik anababalık, dünya çapında en yaygın olarak kullanılan ve çocuğun sosyal becerisiyle en çok ilişkilendirilen tutumdur. Ancak, anababa tutumlarındaki etnik değişkenlikler, Asya kökenli Amerikan ailelerde bazı kontroller çocuklara yararlı olabilir. Fiziksel ceza, Amerikalı ebeveynler tarafından geniş bir şekilde kullanılmaktadır, ancak bazı uzmanlar bunun çocuklara uygulanmaması için birçok gerekçe sunmaktadır. Ancak, istismar edici ve hafif fiziksel ceza arasındaki ayrım yapan bazı araştırmalar ile fiziksel cezanın çocuk üzerine etkileri şu an tartışma konusudur. Ortak ebeveynliğin çocukların gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır.

Çocuğa Kötü Muamele

- Çocuğa kötü muamele, fiziksel istismar, çocuk ihmali, cinsel istismar ve duygusal istismar şekillerinde olabilir. Çocuğa kötü muamele, çocuğu akademik, duygusal olarak riske atar ve sosyal problemlere yol açar. Çocukken kötü muamele görmüş yetişkinler de birçok problem karşısında kolay incinebilirler.

Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası

- Kardeşler birbirleriyle olumlu ve olumsuz yönlerde etkileşim içerisinde bulunurlar. Doğum sırası kişilik özelliklerine bazı yönlerden bağlıdır. Örneğin, ilk doğan çocuklar daha yetişkinlere dönük ve daha öz-denetimlidirler. Tek çocuklar daha başarı odaklıdır. Ancak doğum sırası tek başına iyi bir davranış yordayıcı değişken değildir.

Değişen Toplumda Değişen Aile

- Genel olarak, her iki ebeveynin de ev dışında tam zamanlı çalışıyor olması çocuklar üzerinde olumsuz bir etki göstermemektedir. Ancak, ebeveynlerin işinin doğası, ebeveynlik kalitelerini etkileyebilir. Boşanmanın çocuğun uyumuna olumsuz etkileri olabilir, ancak beraber yaşayan ebeveynler arasındaki geçimsizlik çocuğun uyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Boşanmış ebeveynler uyumlu bir ilişki geliştirir ve güvenilir bir ebeveynlik uygularsa, çocuğun uyumu gelişir. Araştırmacılar, eşcinsel veya lezbiyen ailelerde büyüyen çocuklar ve heteroseksüel ailelerde büyüyen çocuklar ara-

sında bazı farklılıklar bulmuşlardır. Afrika kökenli Amerikalı ve Latino çocukların Beyaz Amerikan çocuklardan daha fazla tek ebeveynli aileler ve daha büyük ailelerde yaşamaya ve gelişmiş aile bağlantılarına sahip olmaya eğilimlilerdir. Düşük gelirli ailelerin kaynaklara yüksek gelirli ailelerden daha fazla erişimi vardır. Düşük SED' li ebeveynler, çocuklar ile yüksek SED' li ebeveynlerden daha fazla otorite ve fiziksel ceza içeren ev ortamı yaratırlar. Yüksek SED' li ebeveynler çocuğun karar verme gücünü ve doyumu ertelemesini geliştirmekle daha ilgilidirler.

3 Akran İlişkileri, Oyun ve Televizyon

ÖH3 Akranların, oyunun ve televizyonun küçük çocukların gelişimindeki rollerini tanımlar.

Akran İlişkileri

- Akranlar güçlü sosyalleşme araçlarıdır. Akranlar, aile dışındaki dünya ile ilgili bilgi ve karşılaştırma kaynağıdır. Erken çocuklukta, çocuklar arkadaşlar ve arkadaş olmayanları birbirinden ayırırlar. Arkadaşlar genellikle beraber oyun oynananlardır. Ebeveyn-çocuk ve akran ilişkileri çoğunlukla birbiriyle bağlantılıdır. Ebeveynler çocuklarının ilişkilerini, çocuklarının hayatlarını ve akranlarıyla etkileşimde bulunma fırsatlarını yöneterek etkilerler. Çocuklar akranlarıyla itişip kakışma oyunları oynamaktan hoşlanırlar ancak stresli zamanlarında destek için akranlarından çok ebeveynlerine yönelirler.

Oyun

- Oyunun işlevleri, akranlar ile ilişki, gerilim boşaltma, bilişsel gelişimde ilerleme, keşfetme ve güvenli bölgenin korunmasını içerir. Oyun üzerine güncel bakış açısı, oyunun hem bilişsel hem sosyal yönlerini vurgulamaktadır. En geniş araştırılmış çocuk oyunu türleri arasında, duyu-hareket oyun, uygulamalı oyun, taklit/sembolik oyun, sosyal oyun, yapılandırıcı oyun ve kurallı oyunlar vardır.

Televizyon

- Televizyonun çocukların gelişimi üzerinde hem olumsuz etkileri (çocukları pasif öğrenici haline getirmek ve onlara saldırgan modelleri sunmak gibi) hem de olumlu etkileri (prososyal davranış modelleri sağlamak gibi) olabilir. Televizyon programındaki şiddeti izlemek ve şiddet içeren video oyunlar oynamak çocukların saldırgan davranışları ile ilişkilendirilebilir. Televizyondaki prososyal davranış çocuklara olumlu davranışı öğretebilir.

anahtar kelimeler

ahlâki gelişim 247
bağımlı (heteronom) ahlâk 247
cinsel kimlik 249
cinsiyet rolü 249
cinsiyet şeması kuramı 252
cinsiyet tipleme 249
demokratik anababa 253
duyu-hareket oyun 267
hoşgörülü anababa 253
içkin adalet 247
ihmalkâr anababa 253
kendini anlama 243
kurallı oyunlar 269
otonom ahlâk 247
otoriter anababa 253
psikoanalitik cinsiyet kuramı 250
sosyal bilişsel cinsiyet kuramı 250
sosyal oyun 268
sosyal rol kuramı 250
taklit/sembolik oyun 267
uygulamalı oyun 267
vicdan 248
yapılandırıcı oyun 268

anahtar kişiler

Ann Crouter 261
Daniel Berlyne 267
Diana Baumrind 253
Erik Erikson 243
Jean Piaget 247
Judy Dunn 259
Laurie Kramer 259
Lev Vygotsky 267
Maayan Davidov ve Joan Grusec 246
Ross Thompson 248
Ruth Chao 255
Sigmund Freud 247

kısım 5

İleriye doğru attığımız her adımda arkamızda bir hayaletimizi bırakıyoruz.

—John Lancaster Spalding
Amerikalı Eğitimci, 19. Yüzyıl

Orta ve Geç Çocukluk

Orta ve geç çocuklukta, çocuklar başka bir düzeyde yaşarlar, kendilerine özgü bir kuşağa ve sezgilere sahiptirler. Çocukların erken çocukluğun sonundaki dönemde, öğrenmeye her zamankinden daha çok hazır olmaları gelişimin gereğidir. Çocuklar bir şeyler yapmak isterler, yalnızca yapmak değil, iyi hatta mükemmel yapmak isterler. Bilmek ve anlamak isterler. Zekâları ve merakları olağanüstüdür. Anne-babaları hayatlarında önemli olmaya devam ederler, fakat gelişimleri akranları ve arkadaşları tarafından da etkilenir. Gelecek ve geçmiş hakkında çok düşünmezler, fakat şimdiki zamanı yaşarlar. Kısım 5 iki bölümden oluşmaktadır: 'Orta ve Geç Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim' (Bölüm 9) ve 'Orta ve Geç Çocuklukta Sosyo-duygusal Gelişim' (Bölüm 10).

bölüm 9

ORTA VE GEÇ ÇOCUKLUKTA FİZİKSEL VE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Fiziksel Değişiklikler ve Sağlık

Öğrenme Hedefi 1 Orta ve geç çocuklukta fiziksel değişim ve sağlığı tanımlar.

Bedensel Büyüme ve Değişim
Beyin
Motor Gelişim
Egzersiz
Sağlık, Hastalık ve Bozukluklar

2 Engelli Çocuklar

Öğrenme Hedefi 2 Farklı türden engelleri olan çocukları ve eğitimleriyle ilgili konuları tanımlar.

Engellerin Kapsamı
Eğitsel Konular

3 Bilişsel Değişiklikler

Öğrenme Hedefi 3 Orta ve geç çocuklukta bilişsel değişimleri açıklar.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı
Bilgi İşleme
Zekâ
Zekânın Uç Değerleri

4 Dil Gelişimi

Öğrenme Hedefi 4 Orta ve geç çocuklukta dil gelişimini tartışır.

Sözcük Bilgisi, Dil Bilgisi ve Dil Ötesi Farkındalığı
Okuma
Yazma
İkidillilik ve İkinci Bir Dil Edinimi

Takip eden açıklamalar ilköğretim çağındaki Angie'ye aittir: Sekiz yaşımdayken 57 kiloydum. Giysilerim yaşıtlarım olan kızlarınkilere göre oldukça büyüktü. Vücudumdan nefret ederdim ve sınıftakiler sürekli bana sataşırdı. O kadar kiloluydum ki, beden eğitimi dersinde yüzüm kıpkırmızı olur ve nefesim kesilirdi. Spor yapan ve benim gibi aşırı kilolu olmayan çocukları kıskanırdım.

Şimdi 9 yaşındayım ve 13.5 kilo verdim. Daha mutluyum ve kendimle gurur duyuyorum. Nasıl mı kilo verdim? Annem sonunda artık bu kadarının fazla olduğuna karar verdiğini söyledi. Beni çocukların kilo vermelerine ve aşırı yemeden uzak durmalarına yardım eden bir çocuk doktoruna götürdü. Bu doktor benim yemek yeme ve egzersiz alışkanlıklarım hakkında anneme önerilerde bulundu ve bizi aşırı kilolu çocuklar ve ebeveynleri için oluşturulan bir gruba kattı. Annem ve ben son altı aydan beri haftada bir gün bu gruba katılıyoruz. Artık abur cubur yemiyorum ve annem de bana daha sağlıklı yemekler pişiriyor. Kilo verdiğim için artık egzersiz bana eskisi kadar zor gelmiyor ve sınıftakiler de beni rahatsız etmiyor. Annem de oldukça mutlu çünkü o da bu danışmanlık programına katıldığından beri yaklaşık 7 kilo verdi.

Aşırı kilolu çocukların hepsi kilo verme konusunda Angie kadar başarılı olamamaktadır. Aslında, çocuklukta aşırı kilolu veya obez olmak Amerika Birleşik Devletlerinin temel ulusal bir sorunu haline gelmiştir. Bu bölümün devamında, çocukluk döneminde aşırı kilolu veya obez olmayı ve bunun nedenlerini inceleyeceğiz.

konu bağlantıları

Çocuklar, bebeklik dönemine göre, erken çocukluk döneminde daha yavaş büyümekle birlikte, yılda yaklaşık 6 santimetre boy atar ve 2 ila 3 kilo alırlar. Erken çocukluk döneminde beyinde en hızlı büyüme prefrontal kortekste meydana gelir. Çocuğun kaba ve ince motor becerileri de daha akıcı ve koordineli hale gelir. Bilişsel gelişim açısından ele alındığında, erken çocukluk döneminde çocuğun sembolik düşünceyi daha fazla kullandığı gözlenmektedir. Küçük çocukların bilgi işleme becerinde de hatırı sayılır bir ilerleme kaydedilir– yönetici ve sürdürülen dikkat gelişir, kısa süreli bellek daha iyidir ve diğerlerinin zihninden geçeni anlamada belirgin bir ilerleme vardır. Küçük çocukların dilin kural sistemiyle ilgili genişleyen bilgisi ve aktif dil deneyimlerindeki artış, okuma-yazma becerilerine de olumlu katkı sağlamaktadır.

geriye dönelim

Ön Bilgi

Orta ve geç çocukluk yıllarında, çocuklar uzar, ağırlaşır ve güçlenir. Fiziksel becerilerini kullanmada daha beceriklidir ve yeni bilişsel beceriler geliştirmiştir. Bu bölüm orta ve geç çocuklukta fiziksel ve bilşsel gelişim ile ilgilidir. Başlangıç olarak fiziksel gelişimdeki bazı değişiklikler incelenecektir.

1 Fiziksel Değişiklikler ve Sağlık

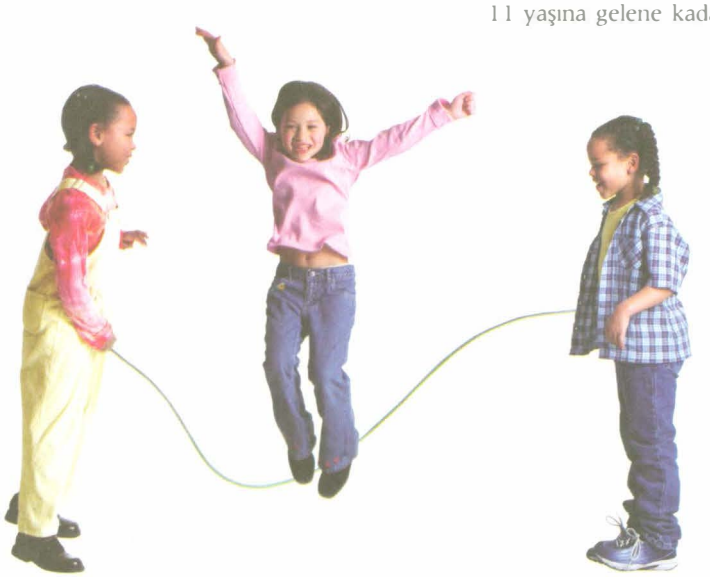
ÖH1 Bebeklikte fiziksel büyüme ve gelişimi tartışır.

Bedensel Büyüme ve Değişim | Beyin | Motor Gelişim | Egzersiz | Sağlık, Hastalık ve Bozukluklar

Vücutta sürekli değişim ve dolayısıyla motor becerilerde ilerleme orta ve geç çocukluğun en belirgin özelliğidir. Çocuklar ilkokul çağına doğru ilerlerken, vücutları üzerindeki kontrolleri artar ve uzun süre oturup dikkatlerini odaklayıp sürdürebilirler. Düzenli egzersiz bu yılları sağlıklı bir büyüme ve gelişim zamanı yapmak için önemli bir anahtardır.

BEDENSEL BÜYÜME VE DEĞİŞİM

Orta ve geç çocukluk yavaş, süreğen bir büyüme dönemidir. Bu dönem hızlı bir büyüme atağının olduğu ergenlik öncesi sakin bir dönemdir. İlkokul yıllarında çocuk 11 yaşına gelene kadar yılda 5 ila 7.5 santimetre uzar, böylece 11 yaşında bir kız ortalama 145 santim ve bir erkek ortalama 143 santim boyunda olur. Orta ve geç çocukluk yıllarındaki bir çocuk yılda 2 ila 3 kilo alır. Kilodaki artış temelde iskelet ve kas sistemlerinde ve bunun yanı sıra organların boyutundaki artışa bağlıdır.



Orta ve geç çocuklukta çocuklardaki fiziksel büyüme özellikleri nelerdir?

Orantısal değişimler orta ve geç çocukluk yıllarında en fazla söz edilen fiziksel değişimler arasındadır. Baş ve göğüs çevresi vücut ağırlığıyla karşılaştırıldığında "azalır (Hockenberry ve Wilson, 2009). Daha az göze batan fiziksel değişim ise, orta ve geç çocuklukta kemiklerde serleşmenin sürmesi fakat bunun yanı sıra kemiklerin olgunlaşmış olanlara göre daha basma ve çekme eğilimi göstermesidir.

Bu yıllarda kas kütlesi (mass) ve gücü kademeli olarak artar ve "bebek yağları" (baby fat) azalır. Erken çocukluk dönemindeki sarsak hareketler ve çarpık bacakların yerini gelişkin kas gücü alır. Hem kalıtım hem de egzersiz sayesinde, bu yıllarda çocuklar güç kapasitelerini ikiye katlar. Daha fazla sayıdaki kas hücreleri sayesinde, erkekler genelde kızlardan daha kuvvetlidir.

BEYİN

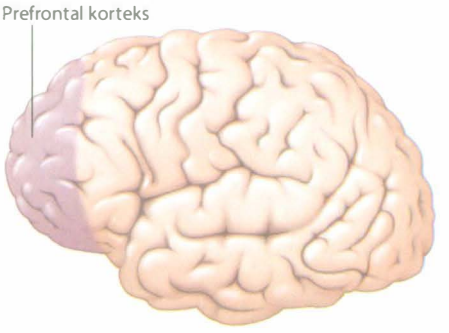
Manyetik resonans görüntüleme (MRI) gibi beyin görüntüleme tekniklerindeki gelişmeler, orta ve geç çocukluk dönemindeki beyindeki değişimle ve bu değişimlerin bilişsel gelişimdeki ilerlemelerle bağlantısıyla ilgili araştırmaların yolunu açmıştır (Diamond, 2009; Diamond, Casey ve Munakata, 2011). Orta ve geç çocuklukta toplam beyin hacmi stabilize hale gelmekle birlikte beynin pek çok yapı ve bölümlerinde önemli değişimler ortaya çıkmaya devam etmektedir. Beyinde en üst düzeyi temsil eden prefrental korteks gibi beynin sinir yolları ve devreleri, orta ve geç çocuklukta artmaya devam eder (Durstın ve Casey, 2006) (bakınız şekil 9.1). Prefrontal korteksteki bu ilerlemeler çocuklarda dikkat, muhakeme ve bilişsel kontroldeki artışla ilişkilidir (Crone ve diğerleri, 2009).

Önde gelen gelişimsel sinirbilimci Mark Johnson ve meslektaşları (2009) prefrontal kortesin gelişim sırasında pek çok diğer beyin bölgesini adeta bir orkestra şefi

gibi yönettiğini ileri sürmektedir. Nöral liderlik, organizasyon rolünün bir parçası olarak, prefrontal korteks kendi nöral ağları ve bağlantıları için avantaj sağlıyor olabilir. Bu araştırmacılara göre, prefrontal korteks problem çözmek için en iyi nöral bağlantıları koordine etmektedir.

Orta ve geç çocukluk döneminde serebral korteksin kalınlığında da değişiklik olmaktadır (Gogtay ve Thompson, 2010; Toga, Thompson ve Sowell, 2006). 5 ila 10 yaşındaki çocukların korteks kalınlığının beyin görüntüleme tekniğiyle incelendiği tek bir araştırma bulunmaktadır (Sowell ve diğerleri, 2004). Okuma gibi dil becerilerinde artışı incelemek amacıyla, iki yıl süreyle temporal ve frontal lobların dilde işlev gören alanlarda korteks kalınlaşması incelenmiştir. Beynin temporal ve frontal loblarının yerleri 4. bölüm şekil 4.4.'de gösterilmektedir.

Çocuklar geliştikçe, bazı beyin alanlarındaki aktivasyon artarken bazılarında azalır (Diamond, Casey ve Munakata, 2011; Nelson, 2011). Çocuk geliştikçe ortaya çıkan aktivasyon değişimlerinden biri de, geniş (diffuse) ve yaygın alanlardan daha belirgin (focal) ve küçük alanlara geçiştir (Turkeltaub ve diğerleri, 2003). Bu değişim, beynin kullanılmayan alanlarının sinaptik bağlantıları kaybetmesi ve kullanılanların bağlantılarındaki artışla tanımlanan, sinaptik budanma ile belirlenir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma, prefrontal kortekste 7 yaşından 30 yaşına kadar daha az difüzyon ve daha fazla fokal aktivasyon olduğu bulunmuştur (Durston ve diğerleri, 2006). Aktivasyondaki değişim özellikle, bir dizi alanda esnek ve etkili kontrolü içeren bilişsel kontrol olmak üzere, bilişsel performansın etkiliğindeki artışa eşlik eder. Bu alanlar; dikkatin kontrolü, kafa karıştırıcı düşüncenin azaltılması, motor eylemlerin ketlenmesi ve birbiriyle yarışan seçenekler arasında geçiş yaparken daha esnek olmayı içermektedir (Diamond, Casey ve Munakata, 2011).



ŞEKİL 9.1

PREFRONTAL KORTEKS: Prefrontal korteksi (mor bölüm) de içeren beyin yolları ve ağları orta ve geç çocukluk döneminde önemli gelişimsel ilerlemeler gösterir. *Prefrontal korteksteki bu değişimler hangi bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmektedir?*

gelişimle **bağlantı**

Beyin Gelişimi: Beyin gelişiminin önemli bir parçası olan sinaptik budanmanın miktarı, çocuğun gelişimi süren farklı beyin bölgelerine göre değişmektedir. 4. Bölüm, s. 117.

MOTOR GELİŞİM

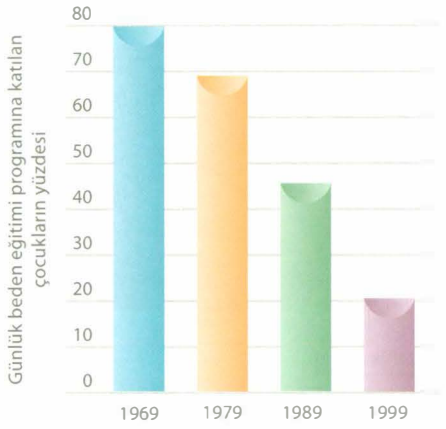
Orta ve geç çocukluk döneminde çocukların motor becerileri, erken çocukluktakine göre daha yumuşak ve daha koordinelidir. Örneğin, 3 yaşında bin çocuktan sadece biri tenis topuna vurarak ağ üzerinden aşırabilirken 10 veya 11 yaşındaki çoğu çocuk bu sporu öğrenebilir. Koşma, tırmanma, sıçrama, yüzme, bisiklet sürme ve paten kayma, ilkokul çağındaki çocukların yapabileceği fiziksel becerilerden sadece bir kaçıdır. Geniş kas aktivasyonu içeren kaba motor becerilerinde erkekler kızlara göre daha başarılıdır.

Merkezi sinir sistemindeki miyelinlenmedeki artış, orta ve geç çocukluk döneminde ince motor becerilerinde ilerlemeye yansımaktadır. Çocuklar ellerini daha ustaca, bir alet gibi kullanır. Altı yaşındakiler, çekiçle bir şeyi çakabilir, yapıştırabilir, ayakkabı bağcıklarını ve giysilerini bağlayabilir. Yedi yaştan itibaren çocuklar ellerini daha becerikli kullanmaya başlamaktadır. Bu yaşta, çocuklar yazmak için mum boya yerine kalemi tercih eder ve harflerin ters yazımı daha az gözlenir. Yazdıkları küçülür. Sekiz ila 10 yaşlarında eller birbirinden bağımsız kullanılırken daha rahat ve dikkatlidir. İnce motor koordinasyonu sayesinde yazı yazabilir hale gelir. El yazısında kullandıkları harflerin boyutları daha küçük ve birbirine eşittir. 10 ila 12 yaşları arasında çocuklar, ellerini kullandıkları işlerde yetişkinlere benzer beceriklilik göstermeye başlar. İyi bir sanat eseri ortaya çıkarmak veya zor bir müzik parçası çalmak için gereken karmaşık, anlaşılması güç ve hızlı hareketlerin üstesinden gelebilirler.

EGZERSİZ

İlkokul çağı çocuğu fiziksel yönden henüz olgunlaşmamış ve bu nedenle aktif olma ihtiyacındadır (Graham, Holt/Hale ve Parker, 2010; Rink, 2009). Koşmak, zıplamak veya bisiklet kullanmak yerine uzun süreli oturmak onları daha fazla yorar. Bir topa sopayla vurma, ip atlama veya denge tahtasında dengede durma gibi fiziksel etkinlikler, çocukların gelişen becerilerini düzgün hale getirmeleri için gereklidir. Egzersizin çocukların büyüme ve gelişiminde önemli bir rol oynadığı günümüzde daha da açık hale gelmiştir (Fahey, Insel ve Roth, 2011).

Amerikalı çocuklar yeterince egzersiz yapıyor mu? Karşılaştırmalı bir araştırma, 1969 yılında % 80 oranında olan beden eğitimi derslerine katılımın 1999 yılında % 20'ye gerilediğini göstermiştir (Sağlık Yönetim Kaynakları, 2001). Çin, Finlandiya



ŞEKİL 9.2

1969-1999 YILLARI ARASINDA ABD'DE FİZİKSEL EĞİTİM PROGRAMLARINA KATILAN ÇOCUKLARIN YÜZDELERİ: 1969'da % 80 olan fiziksel eğitime katılımın ciddi bir düşüş gösterdiği, ve 1999'da % 20'ye kadar gerilediği gözlenmiştir.

ve İngiltere gibi dünyanın pek çok ülkesindeki eğitimciler ve politika belirleyicileri çocukların hareketsiz yaşam tarzıyla oldukça yakından ilgilenmeye başlamıştır (Fogelholm, 2008).

Televizyon izlemek çocuklarda düşük etkinlik düzeyi ve obeziteyle ilişkili bulunmuştur (Wells ve diğerleri, 2008). Diğer bir konu ise çocukların bilgisayar kullanımındaki çarpıcı artıştır. Araştırmacılar, çocuk ve ergenlerin televizyon veya bilgisayar ekranı başında geçirdikleri toplam zamanın; etkinliklerinde azalma ve aşırı kilo alma risklerini artırdığını ortaya koymuştur (Rey-Lopez ve diğerleri, 2008).

Çocuğun egzersiz düzeyini artırmanın olumlu sonuçları vardır. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada, günde 45 dakika orta düzeyde ve 15 dakika yoğun yapılan fiziksel etkinliğin çocukların aşırı kilolu olma oranındaki azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Wittmeier, Mollard ve Kriellars, 2008).

Çocukların egzersiz düzeyi üzerinde ebeveynler ve okullar önemli rol oynamaktadır (Fahey, Insel ve Roth, 2011). Düzenli egzersiz yapan ebeveynlerce büyütülmek, çocuğa egzersiz için olumlu model sağlanmaktadır (Crawford ve diğerleri, 2010; Loprinzi ve Trost, 2010). Yakın zamanda yapılan bir araştırma, erkek ve kız çocukların hareketsiz yaşam tarzını sınırlamada annelerin babalara göre daha etkili olduklarını ortaya koymuştur (Edwardson ve Gorely, 2010). Söz konusu araştırmada, babaların erkek çocukların fiziksel etkinlikleri üzerinde etkisi olduğu ama bunun esasen çocuğa açık biçimde model olarak, örneğin basket topunun nasıl sürüleceğini göstererek, gerçekleştiği bulunmuştur. Diğer bir araştırma ise, okuldaki fiziksel etkinliklerin çocukların zindeliğini artırdığı ve vücuttaki yağ miktarını düşürdüğünü göstermiştir (Kriemler ve diğerleri, 2010).

Araştırmacılar egzersizin çocuğun bilişsel gelişimiyle ilişkili olduğunu da bulmuştur. Örneğin, yapılan bir araştırma aşırı kilolu 9 yaşındaki çocukların yaptığı aerobik egzersizlerin önemli bir bilişsel etkinlik olan plan yapmada artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Davis ve diğerleri, 2007). Diğer bir araştırmada, fiziksel yönden (aerobik kapasitesi ölçümü sonuçlarına göre) formda olan 9 yaşındaki kızların daha az formda olanlara göre, bilişsel kontrol görevinde doğru çözümü bulmak için gerekli olan görevle ilişkisiz bilgiyi eleme becerisinde daha iyi performans sergiledikleri bulunmuştur (Hillman ve diğerleri, 2009).

Çocukların daha fazla egzersiz yapmaları için önerilen bazı yollar:

- Gönüllüler veya okullarca yürütülen fiziksel etkinlik programlarının önerilmesi.
- Okullarda fiziksel form tutmayla ilgili etkinliklerin geliştirilmesi.
- Çocukların ilgileri doğrultusunda toplumsal ve okul etkinlikleri planlamalarının sağlanması.
- Ebeveynlerin fiziksel etkinliklere dikkatlerini çekmek ve egzersiz yapmalarını teşvik etmek.

Çocukların daha fazla egzersiz yapmasını için hangi stratejiler işe yarar?

SAĞLIK, HASTALIK VE BOZUKLUKLAR

Orta ve geç çocukluk çoğunlukla sağlığın mükemmel durumda olduğu dönemlerdir. Çocukluğun diğer dönemleri ve ergenlikteki bozukluk ve ölümlerin ortaya çıkma sıklığı, bu dönemde daha azdır. Bununla beraber, orta ve geç çocukluktaki pek çok çocuk gelişimlerine zarar veren sağlık sorunlarıyla karşı karşıyadır (Nyaronga ve Wickrama, 2009).

Kaza ve Yaralanmalar: Orta ve geç çocukluk döneminde ölüm nedenlerinin başında yaralanmalar gelmekte ve bu dönemdeki en sık görülen ciddi yaralanma ve ölüm nedeni ise ister sürücü ister yaya olsun, motorlu taşıt kazalarıdır (Frisbie, Hummer ve McKinnon, 2009). Bu nedenle, motorlu taşıt yaralanmalarının şiddetini büyük oranda azaltan emniyet kemerinin kullanımı önerilmektedir. Diğer ciddi yaralanmalar ise, bisiklet, kaykay, tekerlekli paten ve diğer spor malzemeleriyle gerçekleşmektedir.

Aşırı Kilolu Çocuklar: Aşırı kilolu olmak çocuklarda giderek artan bir sağlık problemidir (Blake, 2011; Schiff, 2011). "Erken Çocukluk Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim" başlıklı 7. bölümde'de bahsedildiği üzere, aşırı kilolu olmak boy ve kilonun belli

bir matematiksel formüle dahil edilerek hesaplandığı beden kütle indeksine (BKİ) göre belirlenen bir durumdur. % 97'lik yüzde diliminin içine giren veya üzerindeki çocuklar aşırı kilolu ve % 85'lik dilime dahil olan ve üstündeki çocuklar ise aşırı kilolu olma riskine sahip olarak tanımlanır (Bozukluk Kontrol ve Önleme Merkezleri, 2010). 1970'lerde çocuklarda % 15 olan aşırı kilolu olma riski taşıma oranı, aşağı yukarı son otuz yıl içinde ikiye katlanarak, günümüzde % 30'lara ulaşmış ve bu süre zarfında aşırı kilolu çocuk oranı ise üçe katlanmıştır (Paxson ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte son zamanlarda, çocukluk obezitesinin görülme oranındaki artışın düzeyini korumaya başladığı görülmektedir. A.B.D.'de yapılan geniş kapsamlı bir çalışma sonucunda, 1980'den 1994'e % 7'den % 11'e artış gösteren çocukluk obezitesi görülme oranının, 2002'den (%16) 2006 yılına (%17) kadar olan zaman diliminde temelde aynı kaldığı ortaya konmuştur (Odgen, Carroll ve Flegal, 2008).

Bununla birlikte, yine de çocukluk dönemi obezitesi, aşırı kilolu olma ve aşırı kiloya sahip olma riski taşıma düzeyleri oldukça yüksektir (Donatelle, 2011). Kızların erkeklere göre aşırı kilolu olma olasılığının daha yüksek olduğu ve pek çok ülkede söz konusu cinsiyet farkının ortaya çıktığı da göz önünde bulundurulması gereken diğer bir konudur. Yakın zamanda A.B.D.'de yapılan geniş kapsamlı bir araştırma sonucunda, Afrikalı, Amerikalı ve Latin çocukların, Latin olmayan beyaz çocuklara göre aşırı kilo alma veya obez olma olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Benson, Baer ve Kaelber, 2009).

Aşırı kilolu çocukların düzeyinde artış, pek çok tıbbi ve psikolojik sorunların ortaya çıkma riski taşıması nedeniyle, son on yılda üzerinde çalışılan bir konu halini almıştır (Oliver ve diğerleri, 2010; Raghuveer, 2010). Aşırı kilolu çocuklar, uyku apnesi (üst solunum yolunun geçici olarak tıkanması) gibi akciğerlerle ve kalçayla ilgili sorunların gelişimi için risk taşımaktadır (Goodwin ve diğerleri, 2010). Bunun yanı sıra aşırı kilolu çocuklarda; şeker hastalığı, yüksek tansiyon (yüksek kan basıncı), kanda kolestrol düzeyinin yüksek oluşu yaygındır (Amed ve diğerleri, 2010; Genovesi ve diğerleri, 2010; Viikari ve diğerleri, 2009). Yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışmasında, obezitenin çocuklarda düşük özsaygıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Griffiths, Parsons ve Hill, 2010).

Aşırı kilolu ve obez çocuklarla ilgili endişeler nelerdir?

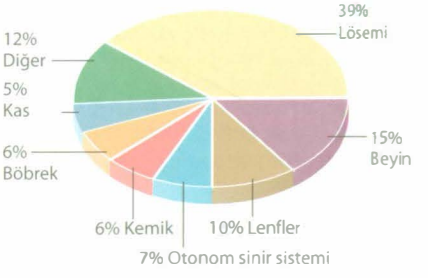
Kalp-damar Hastalıkları: Çocuklarda kalp damar hastalıklarının görülme olasığı düşüktür. Buna rağmen, çocukluk yıllarındaki çevreye bağlı deneyim ve davranışlar yetişkinlik döneminde ortaya çıkan kalp damar hastalıklarının tohumlarını ekmiş olabilir. Çoğu ilk ve ortaokul çağı çocuğu, daha şimdiden, yüksek tansiyon ve obezite gibi kalp damar hastalıkları için bir veya birkaç risk unsuruna sahiptir (Jago ve diğerleri, 2010). Yakın zamanda A.B.D.'de yapılan ulusal bir araştırmada, 1988'den 2006 yılına kadar incelenen çocukların ve ergenlerin kan basıncı yüksekliği oranında artış tespit edilmiştir (Ostchega ve diğerleri, 2009). Aynı araştırmada, obez çocukların kan basınçlarının da yüksek olma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, yakın zamanda yapılan diğer bir araştırma yüksek kan basıncına sahip olan çocukların % 75'inin teşhis edilemediği ortaya çıkmıştır (Hansen, Gunn ve Kaelber, 2007). Diğer bir araştırma sonucunda, vücut kütle indeksi yüksek ve bel çevresi geniş olan çocukların – obezite, yüksek kan basıncı ve tip-2 şeker hastalığı gibi bir dizi faktörden oluşan- metabolik sendrom riski taşıdıkları ve bu durumun da bireyin yetişkinlikte kalp damar hastalığı geliştirme riskine soktuğu bulunmuştur.

gelişimle bağlantı

Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Metabolik sendrom orta yaş yetişkinlerde son yıllarda daha fazla görülmeye başlamıştır ve erken ölümle ilişkilidir. 15. Bölüm, s. 480.

Kanser: 5 ila 14 yaşında Amerikalı çocukların en başta gelen ikinci ölüm nedeni kanserdir. A.B.D.'de her 330 çocuktan birinde 19 yaşından önce kanser gelişmektedir. Son yıllarda çocuklarda kanserin görülme sıklığı az da olsa artış göstermiştir (Ulusal Kanser Enstitüsü, 2008a).

Çocukluk döneminde kanser temelde beyaz kan hücrelerine (lösemi), beyne, kemiklere, lenf sistemine, kaslara, böbreklere ve sinir sistemine saldırır. Bu kanser türlerinin hepsi de anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalmasıyla tanılanır (Hijiya ve diğerleri, 2007). Şekil 9.3'de gösterildiği üzere çocuklukta en yaygın gözlenen kanser türü, kemik iliğinin aşırı derecede anormal beyaz kan hücresi üretmesi ve bu hücrelerin normal hücrelere yer bırakmaması sonucu çocuğun yara ve enfeksiyona karşı korunmasız hale gelmesiyle sonuçlanan lösemidir (Eden, 2010; Kaatsch, 2010).



ŞEKİL 9.3

ÇOCUKLARDA KANSER TÜRLERİ: Çocuklarda kanser, akciğerlere, bağırsağa, göğse, prostata ve pankreasa saldıran yetişkin kanserlerinden daha farklı bir görünüm sergiler.

kariyerlerle bağlantı

Sharon McLeod, Çocuk Yaşam Uzmanı

Çocuk yaşam uzmanı Sharon McLeod, Cincinnati'deki Çocuk Hastanesi Tıbbi Merkezi Çocuk Yaşamı Bölümü ile Kaynaştırıcı Bakım Bölümlerinde kıdemli klinik şefidir.

McLeod'un yönetimindeki bölümde; çocuk taoptimal büyüme ve gelişimi desteklemek, tıbbi bakım deneyiminin stresini azaltmak ve çocuğa ve hasta ailelerine destek sağlamak hedeflenmektedir. Bu hedeflere; teröpatik oyun ve gelişimsel yönden uygun etkinlikler düzenleyerek, çocuğa tıbbi işlemlerle ilgili eğitim vererek ve psikolojik yönden hazırlayarak, çocuk gelişimi ve sağlık hizmetleriyle ilgili konularda ebeveynlere ve diğer meslek elemanlarına bilgi aktararak ulaşılmaktadır.

McLeod'a göre bir çocuk yaşam uzmanı olarak mesleğinin temelini insan büyüme ve gelişimi oluşturmaktadır. Eğitimi süresince en keyif aldığı zamanlar saha çalışması, hastane stajı ve derslerde öğrendiği kuram ve kavramları deneyimlemek olmuştur.

Sharon McLeod, çocuk yaşam uzmanı, Cincinnati'deki Çocuk Hastanesi Tıbbi Merkezi'nde bir çocukla birlikte.

Çocuk yaşam uzmanıyla ilgili daha fazla bilgi için 48. Sayfadaki Yaşam Boyu Gelişimle İlgili Meslekler dizinine bakınız..

Kanser tedavisindeki ilerlemeler sonucunda, kanser olan çocuklar daha uzun yaşamaktadır (Ulusal Kanser Enstitüsü, 2008b). Örneğin, 1960'larda akut lösemi hastası bir çocuğu 5 yıldan uzun yaşama olasılığı % 5'den az iken; günümüzde bu oran % 25'lere yaklaşmıştır.

Çocuk yaşam uzmanları, hasta çocukların yaşamını daha az stresli hale getirmek için çalışan bir sağlık çalışanlarıdır. Çocuk yaşam uzmanıyla ilgili daha fazla bilgi edinmek için, onlardan biri olan Sharon McLeod'un çalışmaları, *Kariyerlerle Bağlantı* kısmında okunabilir.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Orta ve geç çocuklukta fiziksel değişim ve sağlığı tanımlar.

Gözden Geçir

- Orta ve geç çocuklukta vücutta büyüme ve vücut oranlarındaki değişikliklerin bazıları nelerdir?
- Orta ve geç çocuklukta beynin gelişimiyle ilgili belli başlı özellikler nelerdir?
- Orta ve geç çocuklukta çocuklarda motor beceriler nasıl gelişir?
- Egzersizin çocuğun yaşamındaki rolü nedir?
- Orta ve geç çocuklukta sağlık, hastalık ve bozukluklarla ilgili bazı temel özellikler nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, merkezi sinir sistemindeki artan miyelinlenmenin orta ve geç çocukluk döneminde ince motor becerilerdeki gelişime yansıdığını öğrendiniz. Artan miyelinlenmeye bağlı olarak bebeklik ve erken çocukluk döneminde hangi gelişimsel ilerlemeler gözlenmektedir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Çocuğun egzersiz yapabilmesinin bir yolu da spordur. Çocukken spor yaptınız ise, bu sizin için olumlu mu yoksa olumsuz bir deneyim miydi? Sizce çocukken bir spor yapmak şu anda sizin düzenli egzersiz yapıp yapmamanız üzerinde etkiye sahip midir? Lütfen açıklayınız. Eğer çocukken hiç bir spor türüyle uğraşmadıysanız, uğraşmak ister miydiniz? Lütfen açıklayınız.

2 Engelli Çocuklar

ÖH2 Farklı türden engelleri olan çocukları ve eğitimleriyle ilgili konuları tanımlar.

Engellerin Kapsamı | Eğitsel Konular

Çocuklarda görülen bazı engel türleri nelerdir? Engelli çocukların eğitiminin ayırt edici özellikleri nelerdir?

ENGELLERİN KAPSAMI

Amerika Birleşik Devletlerinde 3 ila 21 yaş arası çocukların yaklaşık % 14'ü özel eğitim veya ilişkili hizmetlerden yararlanmaktadır (Ulusal Eğitim Merkezi İstatistikleri, 2008a). 2006-2007 eğitim yılında federal programlarda hizmet verilen öğrencilerde en sık rastlanan dört engel grubu Şekil 9.4'de gösterilmektedir (Ulusal Eğitim Merkezi İstatistikleri, 2008a). Şekil 9.4'de gösterildiği üzere, öğrenme güçlüğü olan öğrenciler özel eğitim verilenlerin geniş bir grubunu oluşturmakta ve bu grubu konuşma ve dil bozuklukları, zeka geriliği ve duygusal rahatsızlıkları olan gruplar takip etmektedir.

Engel	Devlet Okullarındaki Çocukların Yüzdesi
Öğrenme güçlükleri	5.6
Konşma ve dil bozuklukları	3.0
Zekâ geriliği	1.1
Duygusal rahatsızlıklar	0.9

ŞEKİL 9.4

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİNDEN YARARLANAN ENGELLİ AMERİKALI ÇOCUKLAR: Bu şekil 2006-2007 eğitim yılında en yüksek engel grubu sayısı ve oranını temsil etmektedir. Öğrenme bozuklukları sınıfında hem öğrenme güçlüğü hem de dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu birleştirilmiştir (Ulusal Eğitim Merkezi İstatistikleri, 2008a).

Öğrenme Güçlüğü: Amerikan hükümeti öğrenme güçlüğüyle ilgili tanımı 1997'de yapmış ve 2004'de küçük bazı değişikliklerle tekrar yayınlamıştır. Takip eden satırlar hükümetin bir çocuğun öğrenme güçlüğü tanısı alıp alamayacağının belirlenmesine yönelik tanımıdır. Öğrenme güçlüğü olan çocuk konuşma veya yazma dilini kullanma ve anlamada zorluk çeker ve dinleme, düşünme, okuma, yazma ve hecelemede zorluk gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü matematikte de gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü sınıflandırması yapılabilmesi için, öğrenme sorunun temelde diğer bir görsel, işitsel veya motor sorundan; mental gerilikten; duygusal sorundan kaynaklanmaması veya çevresel, kültürel ve ekonomik bir dezavantaja bağlı olmaması gereklidir.

Erkekler kızlara göre üç kat daha fazla öğrenme güçlüğü tanısı almaktadır. Gözlenen cinsiyet farkıyla ilgili olası açıklamalar erkeklerin biyolojik olarak hasar görmeye daha açık olması ve havale geçirme eğilimidir. Bu yanlılık, erkek öğrencilerin olumsuz davranışlarından dolayı öğretmenleri tarafından uzman değerlendirmesi amacıyla yönlendirilmesi ihtimalinin kızlara göre daha yüksek olmasıdır.

Öğrenme güçlüğü olan çocukların yaklaşık % 80'inde okuma problemi vardır (Shaywitz, Gruen ve Shaywitz, 2007). Disleksi, disgrafi ve diskalkuli öğrenme güçlüğünün üç türüdür.

- **Disleksi,** okuma ve hecelemede becerilerinde ciddi bozukluğa sahip bireyleri içeren bir kategoridir (Ise ve Schulte-Korne, 2010).
- **Disgrafi,** el yazısında zorluğu içeren bir öğrenme güçlüğü türüdür (Rosenblum, Aloni ve Josman, 2010). Disgrafisi olan çocuklar yazarken çok yavaş olabilir, ortaya çıkan yazınsal ürünleri okunaksız olabilir ve ses-harf arasındaki bağlantıyı kuramadıkları için pek çok imla hatası yapabilirler.
- **Diskalkuli,** matematiksel işlemlerde zorluk çekmeyi içeren ve gelişimsel aritmetik bozukluk olarak da adlandırılan bir öğrenme güçlüğü türüdür (Rykhlevskaia ve diğerleri, 2010).

Öğrenme güçlüğünün nedeni henüz tam olarak belirlenememiştir (Hallahan, Kauffman ve Pullen, 2009; Rosenberg, Westling ve McLesky, 2011). Magnetik rezonans görüntüleme gibi beyin görüntüleme yöntemleri kullanan araştırmacılar da, beynin öğrenme güçlüğüyle ilgili olabilecek bölümlerini ortaya koymak amacıyla çalışmalar yapmaktadır (Shaywitz, Lyon ve Shaywitz, 2006) (bakınız şekil 9.5). Bu araştırma sonucu, öğrenme güçlüklerinin beynin tek ve belirli bir bölümüne bağlı olmadığını göstermektedir. Öğrenme güçlükleri büyük ihtimalle, birkaç beyin bölgesinden edinilen bilginin entegrasyonundaki sorunlardan veya beyin yapıları ve işlevleri altında yatan zorluklardan kaynaklanıyor gibi görünmektedir.

Öğrenme güçlüğü: Bu çocuklar, konuşma veya yazma dilini kullanma ve anlamada zorluk çeker ve dinleme, düşünme, okuma, yazma ve hecelemede zorluk gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü matematikte de gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü sınıflandırması yapılabilmesi için, öğrenme sorunun temelde diğer bir görsel, işitsel veya motor sorundan; mental gerilikten; duygusal sorundan kaynaklanmaması veya çevresel, kültürel ve ekonomik bir dezavantaja bağlı olmaması gereklidir.

Disleksi: Okuma ve hecelemede becerilerinde ciddi bozukluğa sahip bireyleri içeren bir kategoridir.

Disgrafi: El yazısında zorluğu içeren bir öğrenme güçlüğü türüdür.

Diskalkuli: Matematiksel işlemlerde zorluk çekmeyi içeren ve gelişimsel aritmetik bozukluk olarak da adlandırılan bir öğrenme güçlüğü türüdür.

ŞEKİL **9.5**

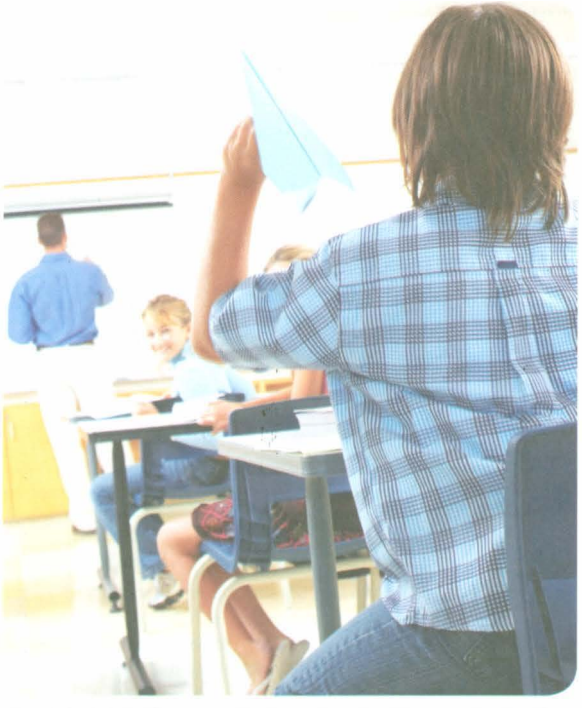
BEYİN TARAMA VE ÖĞRENME BOZUKLUKLARI: MRI kullanarak öğrenme güçlüğünde beyindeki yolları inceleyen araştırmaların sayısı artmıştır. Bu fotoğrafta disleksisi olan 9 yaşındaki Patrick Price görülmektedir. Patrick perdelerle kale görünümü verilmiş çocuk dostu bir MRI tarayıcısındadır. Tarayıcının içindeyken, çocuğun hareketsiz yatarken ekranda belirlen ve kaybolan bir dizi sözcük ve sembolleri farklı düğmelere basarak tanımlaması istenmektedir.

Öğrenme güçlüğü olan çocuklara müdahale edilirken genellikle okuma becerisinin ilerletilmesine odaklanılmaktadır (Bursuck ve Damer, 2011). Yetkin bir öğretmen tarafından belirli bir süre boyunca verilen yoğun öğretim pek çok çocuğa yardımcı olabilir (Berninger, 2006; Waber, 2010).

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB): Belli bir süre boyunca çocuğun aşağıdaki özelliklerin birini veya birkaçını süreğen biçimde gösterdiği durumda tanımlanan bir bozukluktur: (1) Dikkat eksikliği, (2) hiperaktivite veya aşırı hareketlilik, (3) dürtüsellik. Dikkat eksikliği olan çocuklar, herhangi bir şeye odaklanmakta zorluk yaşar- birkaç dakika veya hatta saniye geçtikten sonra uğraştıkları işten sıkılabilirler. Hiperaktif çocuklar yüksek düzeyde fiziksel etkinlik sergiler, sürekli hareket halinde gibidirler. Dürtüsel çocuklar tepkilerini kontrol altına almada zorluk çeker; eyleme geçmeden önce durup düşünmez. DEHB'ye sahip çocukların gösterdikleri ayırt edici özelliklere göre, üç biçimde tanılanırlar: (1) Dikkat eksikliği baskın DEHB grubu, (2) hiperaktivite/dürtüsellik baskın DEHB grubu, (3) hem dikkat eksikliği hem de hiperaktivite/dürtüselliğin gözlendiği DEHB grubu.

Son on ila yirmi yılda DEHB bozukluğu tanısı ve tedavisi alan çocuk sayısında ciddi miktarda artış olmuştur. Bu bozukluk erkeklerde kızlara göre dört ila dokuz kez daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, DEHB teşhis konulanların miktarındaki artışla ilgili ters bir durum vardır (Stolzer, 2009). Bazı uzmanlar bu artışın temelde bozuklukla ilgili farkındalığın artmasına bağlarken; diğer bir grup uzman ise çoğu çocuğa yanlış teşhis konduğuyla ilgili endişelerini bildirmektedir (Parens ve Johnston, 2009).

DEHB'nin ayırt edici nedenleri henüz belirlenememiştir. Bununla birlikte, bir dizi neden ileri sürülmektedir (Faraone ve Mick, 2010; Stolzer, 2009). Bazı çocukların ebeveynleri yoluyla kalıtsal olarak DEHB geliştirme eğilimi göstermesi muhtemeldir (Durston, 2010; Pennington ve diğerleri, 2009). Diğer bir grubun doğum öncesi ve sonrasında beyindeki hasara bağlı olarak DEHB geliştirmesi olasıdır (Lindblad ve Hjern, 2010). Yaşamın erken döneminde annenin doğum öncesinde kullandığı veya maruz kaldığı sigara ve alkol çocukta DEHB ve düşük doğum ağırlığının ortaya çıkmasında olası nedenler arasındadır (Knopnik, 2009).



DEHB olan pek çok çocuk, diğer çocuklara kağıttan uçak fırlatan bu çocuk gibi dürtüsel davranış gösterir. *Siz bu çocuğun öğretmeni olsaydınız bu durumu nasıl ele alırdınız?*

Öğrenme güçlüğüyle ilgili beyin görüntüleme yöntemlerinin gelişimi DEHB'nin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Hoeksema ve diğerleri, 2010). Yakın zamanlarda yapılan bir çalışmada, DEHB olan çocukların (10.5 yaşında) DEHB olmayanlarla (7.5 yaş) karşılaştırıldığında serebral korteksin ulaşabileceği en yüksek kalınlığın yaklaşık 3 sene sonra ortaya çıktığı bulunmuştur (Shaw ve diğerleri, 2007). Bu gecikme özellikle beynin dikkat ve planlama yapabilmek için önemli olan prefrontal bölgelerinde belirgindir (bakınız Şekil 9.6). Bunun yanı sıra araştırmacılar, serotonin ve dopamin gibi pek çok nörotransmitterin DEHB'deki olası rollerini araştırmaktadır (Levy, 2009; Rondou, Haegman ve Van Craenenbroeck, 2010; Zhou ve diğerleri, 2010).

Uyarıcı ilaçlardan Ritalin ve Addreall (Ritaline oranla daha az yan etkisi vardır) DEHB bozukluğuna sahip pek çok çocukta dikkatin artırılmasında etkili olmakla birlikte çocukları, DEHB sahip olmayanların dikkat düzeyine ulaştıramamaktadır (Brams, Mao ve Doyle, 2009; Stray, Ellertsen ve Stray, 2010). Yakın zamanlarda yapılan bir meta analizle, davranış yönetimi müdahalelerinin DEHB'nin etkilerini azaltmakta etkili olduğu sonucuna ulaşılmışdır (Fabiano ve diğerleri, 2009). Tüm vakalarda geçerli olmamakla birlikte, araştırmacılar DEHB olan çocuklarda ilaç tedavisi ve davranış yönetiminin birlikte kullanımının, tek başına ilaç tedavisi veya davranış yönetimi uygulamalarının kullanıldığı durumlara göre daha olumlu sonuçlar elde edildiği sonucuna sıkça ulaşmaktadır (Parens ve Johnston, 2009).

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB): Çocuğun aşağıdaki özelliklerin birini veya birkaçını süreğen biçimde gösterdiği bir bozukluktur: (1) Dikkat eksikliği, (2) hiperaktivite veya aşırı hareketlilik ve (3) dürtüsellik.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar: Okul yıllarında çoğu çocuk zaman zaman çok az da olsa duygusal zorluklar yaşar. Bunlardan az oranında sorunlar o kadar ciddi ve süreğendir ki duygusal veya davranışsal bozukluğa sahip olarak sınıflandırılır (Gargiulo, 2009; Kauffman ve Landrum, 2009).

Duygusal ve davranışsal bozukluklar ilişkiler, saldırganlık, depresyon ve kişisel veya okula ilişkin korkular gibi ciddi, süreğen sorunların yanı sıra uygun olmayan sosyal-duygusal özellikleri kapsamaktadır. Bir bozukluğa sahip ve bireysel eğitim planına ihtiyaç duyan çocukların yaklaşık % 8'i bu sınıf içinde yer almaktadır.

Otistik Spektrum Bozuklukları (OSB): Ciddi otistik bozukluktan daha hafif olan Asperger sendromuna uzanan geniş bir kapsama sahiptir ve yaygın gelişimsel bozukluklar olarak da adlandırılmaktadır. Otistik spektrum bozuklukları sosyal etkileşimde, sözel ve sözel olmayan iletişimde sorunlar ile tekrarlayıcı davranışlar gibi ayırt edici özelliklerle tanımlanmaktadır (Boutot ve Myles, 2011; Hall, 2009). Bunun yanı sıra bu tür bozukluklara sahip çocuklar duyusal deneyimlere alışılmadık tepkiler gösterebilmektedir (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, 2008). Otizmi olan çocukların bazılarında zeka geriliği; diğerlerinde ise orta ve orta-üstü zeka gözlenmektedir (Hoekstra ve diğerleri, 2010). Otistik spektrum bozuklukları sıklıkla çocuk henüz 1 ila 3 yaşındayken bile tespit edilebilir.

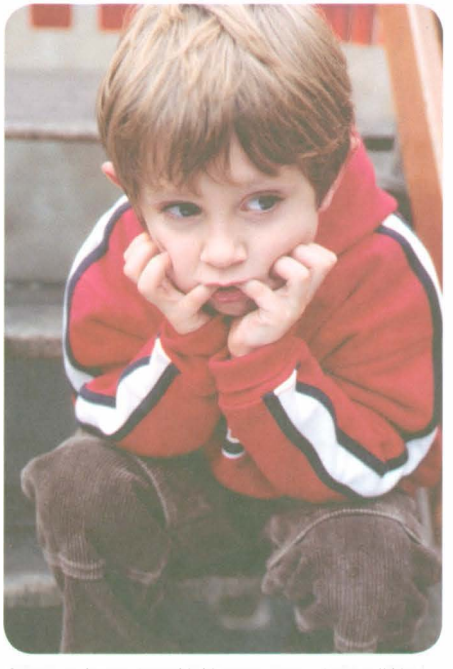
Otistik spektrum bozukluklarıyla ilgili son yıllardaki tahminler, daha fazla ortaya çıktığı veya daha fazla tespit edilip tanılandığı yönündedir (Neal, 2009). Bir zamanlar 2500 kişiden sadece 1'ini etkilediği tahmin edilirken, günümüzde 150 kişiden 1'inde ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Bozukluk Kontrolü ve Önleme Merkezleri, 2007).

Otistik bozukluk, yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan ve sosyal ilişkilerde yetersizlikler, iletişimde anormallikler ve sınırlı, tekrarlayıcı ve streotipik davranış örüntülerini içeren ciddi bir gelişimsel otistik spektrum bozukluğudur.

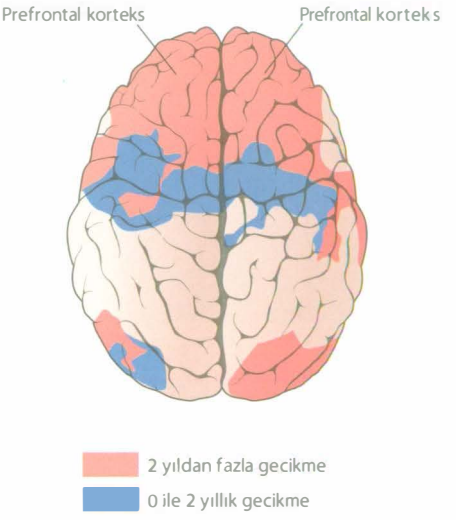
Asperger sendromu, çocuğun görece daha iyi sözel dil kullandığı, daha hafif dil sorunları yaşadığı ve sınırlı ilgi ve ilişkilerinin olduğu, görece daha hafif bir otistik spektrum bozukluğudur (Bennett ve diğerleri, 2008). Asperger sendromu olan çocuklar, sıklıkla obsesif tekrarlayıcı rutinlere bağlıdır veya belli bir konuyla meşgul olurlar. Örneğin, çocuk maç sonuçları veya tren tarifesini saplantı haline getirmiş olabilir.

Otistik spektrum bozukluklarının nedeni ne olabilir? Hâlihazırda sahip olunan görüşe göre otizm, beynin yapısında ve nörotransmitterlerdeki anormalliğin olduğu beyin işlev bozukluğudur (Anderson ve diğerleri, 2009; Gilbert ve diğerleri, 2009). Otistik spektrum bozukluklarının gelişiminde genetik faktörlerin de rolü olasıdır (El-Fishawy ve State, 2010; Shen ve diğerleri, 2010). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, 16. kromozoma eksik veya yinelenen DNA parçalarının yani mutasyonun, çocukta otizmin gelişmesi riskini ortaya çıkarabileceğini göstermiştir (Weiss ve diğerleri, 2008). Ailenin sosyalleştirme uygulamalarının çocukta otizme neden olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt bulunmamaktadır.

Erkeklerde kızların dört katı daha fazla otizm spektrum bozukluğu görülmektedir (Gong ve diğerleri, 2009). Erkekler ve otizm ilişkisini açıklayan Simon Baron-Cohen (2008) otizmin erkek beyninin aşırı halini yansıttığını, özellikle de erkeklerin kızlara göre daha düşük olan empati kurma ve yüz ifadelerini ve mimikleri anlayabilme becerisinin bir göstergesi olduğunu ileri sürmektedir. Bu becerileri 4 ila 8 yaş erkek çocuklarda ilerletmek amacıyla Baron-Cohen ve arkadaşları (2007) bir erkek çocuğun yatak odasında oyuncak tren ve traktörler üzerine yerleştirilmiş farklı duygu ifadelerine sahip yüzlerin olduğu bir dizi çizgi film DVD'si oluşturmuştur (bakınız Şekil 9.7) (Şekil 9.7'de gösterilen çizgi film gibi bir dizi çizgi filme www.thetrans-



Otizm spektrum bozukluklarının ayırt edici özellikleri nelerdir?



ŞEKİL 9.6
DEHB OLAN ÇOCUKLARDA SEREBRAL KORTEKS KALINLIĞI SINIRINDA GECİKME OLAN BEYİN BÖLGELERİ:
Not: En fazla gecikme prefrontal kortekste gözlenmiştir.

gelişimle **bağlantı**

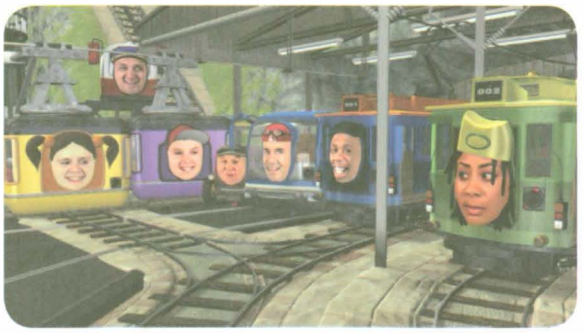
Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Otistik çocuklar zihin kuramı geliştirmekte, özellikle diğerlerinin inanç ve duygularını anlamada, zorlanmaktadır. 7. Bölüm, s. 244.

Duygusal ve davranışsal bozukluklar: İlişkiler, saldırganlık, depresyon ve kişisel veya okula ilişkin korkular gibi ciddi, süreğen sorunların yanı sıra uygun olmayan sosyal-duygusal özellikleri kapsamaktadır.

Otistik spektrum bozuklukları (OSB): Ciddi otistik bozukluktan daha hafif olan Asperger sendromuna uzanan geniş bir kapsama sahiptir ve yaygın gelişimsel bozukluklar olarak da adlandırılmaktadır. Otistik spektrum bozuklukları sosyal etkileşimde, sözel ve sözel olmayan iletişimde sorunlar ile tekrarlayıcı davranışlar gibi ayırt edici özelliklerle tanımlanmaktadır.

Otistik bozukluk: Yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan ve sosyal ilişkilerde yetersizlikler, iletişimde anormallikler ve sınırlı, tekrarlayıcı ve streotipik davranış örüntülerini içeren ciddi bir gelişimsel otistik spektrum bozukluğudur.

Asperger sendromu: Çocuğun görece daha iyi sözel dil kullandığı, daha hafif dil sorunları yaşadığı ve sınırlı ilgi ve ilişkilerinin olduğu, görece daha hafif bir otistik spektrum bozukluğudur.



ŞEKİL **9.7**

BARON-COHEN VE ARKADAŞLARININ (2007) BİR ÇALIŞMASINDA KULLANILAN DVD ÇİZGİFİLMİNDEN BİR SAHNE: *Otistik çocukların yüz ifadelerini okuma becerilerini artırmak için ne yapmışlardır?*

©Telif hakkı Crown'a aittir MMVI, www.thetransporters.com, Changing Media Development'in izniyle kullanılmaktadır.

porters.com'dan göz atılabilir). Otistik çocuklar bir ay boyunca her gün 15 dakika çizgi film izledikten sonra, farklı ortamlarda gerçek yüzleri tanıma becerileri otizmi olmayan çocuklarla eşit düzeye ulaşmıştır.

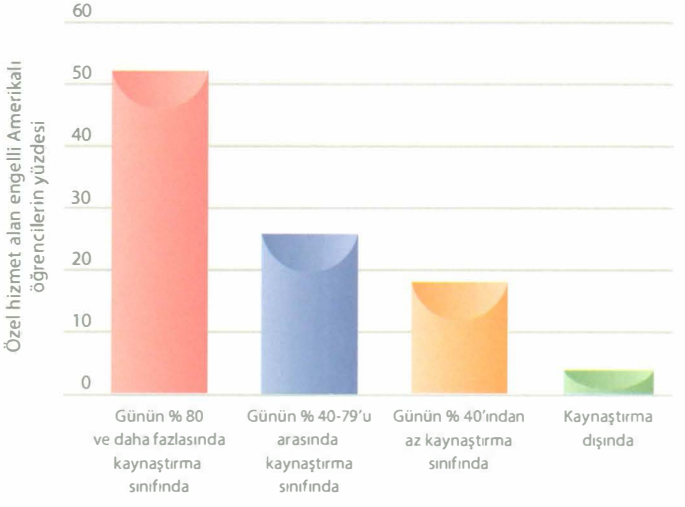
Otizmli çocuklar iyi yapılandırılmış sınıf ortamları, bireysel öğretim ve küçük gruplarda öğretimden fayda sağlamaktadır. Davranış değiştirme yöntemleri otistik çocukların öğrenmesine bazı durumlarda yardımcı olmaktadır (Boutat ve Myles, 2011; Hall, 2009; Kasari ve Lawton, 2010). Yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışması sonucunda, söz konusu davranış değişiklikleri otizmli çocuğa yoğun biçimde sağlandığında ve küçük yaşlardan itibaren kullanıldığında daha etkili oldukları sonucuna varılmıştır (Howlin, Magiati ve Charman, 2009).

EĞİTSEL KONULAR

1970'lere kadar çoğu Amerikan devlet okulu ya engelli çocukları kaydetmeyi reddetti veya onlara yetersiz hizmet sağladı. Bu durum 1975 yılında, Tüm Engelli Çocuklar için Eğitim Hareketi'nin, tüm engelli çocukların devletin sağladığı ücretsiz ve uygun eğitimden yararlanmasının hedeflendiği 94-142 numaralı kanununu çıkarmasıyla değişti. 1990 yılında 94-142 numaralı kanun Engelli Eğitim Hareketi (IDEA) adıyla yeniden biçimlendirilmiştir. IDEA 1997'de iyileştirilmiş ve 2004 yılında yeniden düzeltilerek Engelli Bireylerin Eğitimlerini İlerletme Hareketi adını almıştır.

IDEA tüm engelli çocuklarla ilgili hizmetler için kapsamlı talimatları ayrıntılarıyla açıklamaktadır (Friend, 2011; Gargiulo, 2009). Bu hizmetler; değerlendirme ve seçilme niteliğine karar verme, uygun eğitim ve bireysel eğitim planı ve en az sınırlayıcı ortamdaki eğitimi kapsamaktadır.

Bireysel eğitim planı engelli öğrenciye özel programın ayrıntılarını içeren yazılı bir açıklamadır. **En az sınırlayıcı ortam** engelsiz bir çocuğun eğitimde sağlananla mümkün olan en benzer biçimde oluşturulan ortamdır. IDEA'nın içerdiği kanuni hükümler normal bir sınıfta engelli çocukların eğitim alma çabalarına yasal bir zemin sağlamıştır. **Kaynaştırma** özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun normal bir sınıfta tam gün eğitim görmesidir (Hick ve Thomas, 2009; Valle ve Connar, 2011). Şekil 9.8 geçtiğimiz yıllarda ABD'de engelli çocukların % 50'sinden biraz daha faz-



ŞEKİL **9.8**

6 İLA 21 YAŞINDAKİ ENGELLİ AMERİKALI ÖĞRENCİLERİN NORMAL SINIFLARDA ÖZEL HİZMET ALMA ORANI (2004-2005 EĞİTİM YILI VERİSİ; EĞİTİM İSTATİSTİKLERİ ULUSAL MERKEZİ, 2007)

Bireysel eğitim planı: Engelli öğrenciye özel programın ayrıntılarını içeren yazılı bir açıklamadır.

En az sınırlayıcı ortam: Engelsiz bir çocuğun eğitiminde sağlanana mümkün olan en benzer biçimde oluşturulan ortamdır.

Kaynaştırma: Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun normal bir sınıfta tam gün eğitim görmesidir.

lasının, bir okul gününün % 80'inden fazlasını normal çocuklarla birlikte eğitim gördüğü sınıflarda geçirdiğini göstermektedir.

Engelli çocuklar için yapılan pek çok yasal değişiklik sonucunda oldukça olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Carter, Prater ve Dyches, 2009; Rosenberg, Westling ve McLesley, 2011). Onlarca yıl öncesiyle karşılaştırıldığında, günümüzde çok daha fazla çocuk yetkin, uzmanlaşmış hizmetten yararlanmaktadır. Pek çok çocuk için bazı düzenlemeler veya ilave hizmetlerle normal sınıfa kaynaştırma uygun olmuştur. Bununla birlikte özel eğitimde ileri gelen bazı uzmanlar, normal sınıfta engelli çocuğa eğitim vermenin bazı durumlarda aşırıya kaçtığını öne sürmektedir. Örneğin, James Kauffman ve çalışma arkadaşları (Kauffman, McGee ve Brigham, 2004) kaynaştırmanın sıklıkla normal sınıflara uyum anlamına geldiğini ve engelli çocukların her zaman bundan fayda göremediklerini belirtmektedir. Bu araştırmacılar tam kaynaştırmayı her zaman içermeyen ama normal sınıfın dışında özel eğitim gibi seçenekleri olan, daha bireyselleştirilmiş bir yaklaşımı savunmaktadır. Kauffman ve meslektaşları (2004, ss. 620) engelli çocukların "özel olarak eğitim almış uzmanların hizmetine ihtiyacı olduklarını" ve "öğrenmenin gerçekleşmesi için bazen değiştirilmiş bir müfredat veya uyarlamalara ihtiyaçları olduğunu" bilmektedir. Bununla birlikte, "sıradan öğrencilerden farklı değillermiş gibi davranarak, engelli çocukları küçümsemiş oluruz. Engelli çocuklardan bazı şeyleri yapmayı öğrenmeleri veya bir şeyi farklı yoldan öğrenmeleri için diğerlerinden fazladan gayret beklemiyormuş gibi davranarak da aynı hatayı yaparız." Genel eğitimde olduğu gibi özel eğitim de engelli çocukları "olabileceklerinin en iyisi olmaları" için zorlamalıdır.

IDEA tüm çocuklar için ücretsiz ve uygun eğitimi şart koşmaktadır. *IDEA engelli çocuklar için hangi hizmetleri şart koşar?*

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Farklı türden engelleri olan çocukları ve eğitimleriyle ilgili konuları tanımlar.

Gözden Geçir

- Engelli çocuklar kimdir? Öğrenme güçlüğü olan çocukların ayırt edici özellikleri nedir?
- Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bir çocuğu nasıl tarif edersiniz?
- Otizm spektrum bozuklukları nelerdir, nedenleri nelerdir, ayırt edici özellikleri nelerdir?
- Engelli çocukların eğitimleriyle ilgili hangi konular önemlidir?

Bağlantı Kur

- 5. Bölümden 7. Bölüme kadar bebeklik ve erken çocukluk döneminde dikkatin gelişimini öğrendiniz. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde dikkat güçlükleriyle DEHB nasıl ilişkilendirilebilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Okul yıllarınızda çocuklarda öğrenme güçlüğü veya DEHB tanımlanıp tanımlanmadığını eğer tanımlanıyorsa nasıl olduğunu düşünün. Bulunduğunuz sınıfta böyle bireyleri farkında mıydınız? Bu bireyler uzmanlar tarafından yardım gördü mü? Öğrenme güçlüğü veya DEHB olan bir veya birkaç birey tanıyor olabilirsiniz. Onlara eğitsel deneyimleri ve okulun onlara uygun biçimde yardımcı olup olmadığı hakkında soru sorabilirsiniz.

3 Bilişsel Değişiklikler

ÖH3 Orta ve geç çocuklukta bilişsel değişimleri açıklar.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı | Bilgi İşleme | Zekâ | Zekânın Uç Değerleri

Orta ve geç çocukluk döneminde çocuklar yeni bir bilişsel gelişim dönemine mi adım atarlar? Bu yaş dönemindeki çocuklar bilgiyi nasıl işler? Çocuk zekâsının doğası nedir? Gelin bu soruları araştıralım.

Çevresiyle kurduğu etken ve yaratıcı ilişkiler yoluyla zihinsel olgunlaşması ilerlerken bilişsel yapıları ard arda sıralı biçimde yapılandıran bir çocuğun gelişimsel tasvirini yapan ve bilişsel gelişim alanının şu anki durumuna gelmesini sağlayan Piaget'e çok şey borçluyuz.

—John Flavell
Çağdaş Gelişim Psikoloğu, Stanford Üniversitesi.

PİAGET'NİN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMI

Piaget'ye göre (1952), okul öncesi çocuğun düşüncesi işlem öncesidir. Okul öncesi çocuğu sağlam kavramlar oluşturabilir ve muhakeme yapmaya başlar ama düşüncesi benmerkezcilik ve sihire inanç gibi kusurlara sahiptir. Bununla birlikte, 7. bölümde üzerinde tartışıldığı üzere, Piaget okul öncesi dönemdeki çocukların bilişsel becerilerini azımsamış olabilir. Bazı araştırmacılar, uygun koşullar sağlandığında, küçük çocukların Piaget'in bir sonraki bilişsel gelişim dönemi olan somut işlem dönemini özellikleyen becerileri gösterebildiğini ileri sürmektedir (Gelman, 1969). Bu bölümde somut işlemsel düşüncenin ayırt edici özellikleriyle Piaget'nin bu dönemle ilgili ortaya koyduğu resmi ele alacağız.

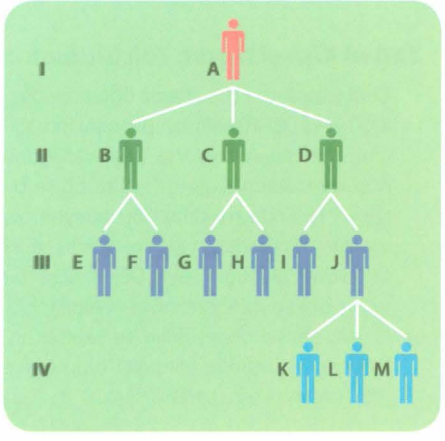
Somut İşlem Dönemi: Piaget *somut işlem dönemini* yaklaşık 7 ila 11 yaşları arasında sonlandığını ileri sürmüştür. Bu dönemde, çocuklar somut işlemler gerçekleştirebilir ve muhakeme belli veya somut örneklere uygulanabilir olduğu sürece mantıklı muhakeme yapabilirler. Bu noktada, *işlemler* geri dönüştürülebilir zihinsel eylemlerdir ve *somut işlemlerin* ise gerçek, somut nesnelere uygulanabilir işlemler olduğunu bir kez daha hatırlatmakta fayda vardır.

gelişimle **bağlantı**

Merkezileştirme: Dikkati belli bir özelliğe odaklama ve diğerlerini dışarıda bırakma, küçük çocuklarda korunumun olmaması durumunda gözlenir. 7. Bölüm, s. 222.

7. bölümde tariflenen korunum görevleri çocukların somut işlemler yapıp yapamadıklarını göstermektedir. Örneğin, hatırlanacağı üzere, maddenin korunumuyla ilgili bir görevde çocuğa birbirinin aynısı iki top hamur gösterilmişti. Araştırmacı bir topu uzun ince bir şekil alacak biçimde yuvarlamış; diğeri ise orijinal top şeklinde bırakılmıştır. Daha sonra çocuğa topta mı yoksa uzun ince olanda mı daha çok hamur olduğu sorulmuştur. Çocuklar 7 ila 8 yaşına ulaştıklarında çoğu bu soruya, hamur miktarının aynı olduğu cevabını vermiştir. Bu soruyu doğru biçimde yanıtlamak için, çocuğun hamurun tekrar top haline dönüşünü hayal etmesi gerekir. Bu türden bir zihinsel görselleştirme gerçek, somut bir nesne üzerinde uygulanan geri dönüşebilir zihinsel bir eylemi içerir. Somut işlemler çocuğun nesnenin tek bir özelliğine odaklanmak yerine pek çok özelliğini göz önüne almasını sağlar. Hamur örneğinde olduğu gibi, işlem öncesi dönem çocuğunun sadece yükseklik veya genişliğe odaklanması olasıdır. Somut işlem dönemi çocuğu her iki boyutla ilgili bilgiyi koordine eder.

Somut işlem dönemine ulaşmış bir çocuğun ayırt edici diğer özellikleri nelerdir? Önemli bir beceri, nesneleri farklı gruplara ve alt gruplara ayırma ve bu grupların kendi aralarındaki bağlantılarını göz önünde bulundurabilme becerisidir. Bir ailenin dört kuşağının temsil edildiği Şekil 9.9'a bakalım (Furth ve Wachs, 1975). Bu soy ağacı büyükbabanın (A) üç çocuğu olduğunu (B, C ve D), her birinin de ikişer çocuğu olduğunu (E'den J'ye kadar) ve bu çocuklardan birinin (J) üç çocuğu olduğunu (K, L ve M) göstermektedir. Bu sınıflandırma sistemini anlayan bir çocuk düzeyleri dikey, yatay ve sistemde yukarı aşağı ve yanlara ilerleyerek düşünebilir. Somut işlem dönemindeki bir çocuk örneğin J kişisinin aynı zamanda bir baba, erkek kardeş ve torun olduğunu anlayabilir.



ŞEKİL **9.9**

SINIFLANDIRMA: SOMUT İŞLEMSEL DÜŞÜNCE İÇİN ÖNEMLİ BİR BECERİ: Dört kuşağın olduğu bir soy ağacı (I'den IV'e) : İşlem öncesi dönem çocuğu dört kuşağın üyelerini sınıflandırmakta zorluk yaşar; somut işlem dönemi çocuğu ise dikey, yatay ve çapraz olarak üyeleri sınıflandırabilir. Örneğin, somut işlem dönemindeki çocuk bir aile ferdinin aynı zamanda bir evlat, erkek kardeş ve baba olabileceğini anlayabilir.

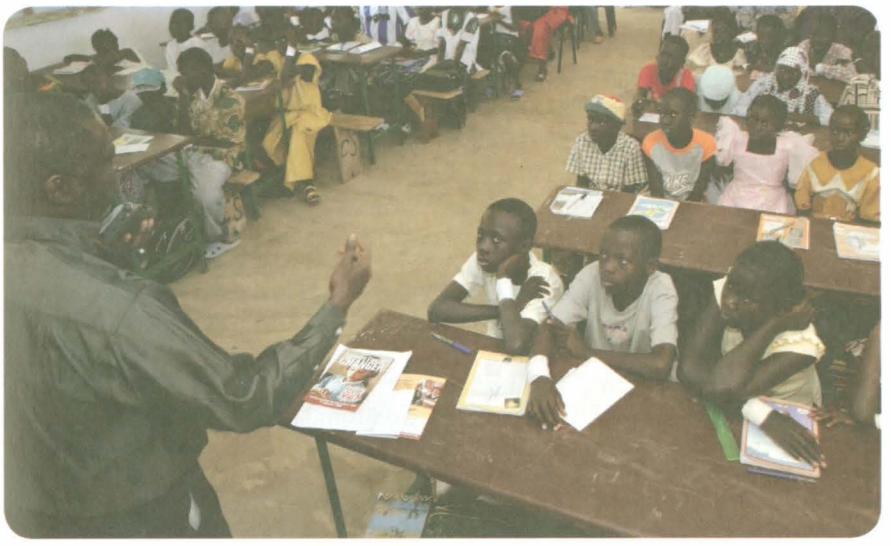
Somut işlem dönemine ulaşmış çocuklar, niceliksel bir boyuta göre (örneğin uzunluk) uyarıcıyı sıralama becerisi anlamına gelen **serileme**yi de yapabilir. Öğrencilerinin serileme yapıp yapamadığını görmek isteyen bir öğretmen bir masa üzere farklı uzunluktaki sekiz çubuğu rastgele koyar. Daha sonra öğrencilerinden çubukları uzunluklarına göre sıralamasını ister. Çoğu küçük çocuk, sekiz çubuğu doğru biçimde sıralamak yerine, iki veya üç "büyük" veya "küçük" çubuk grubuyla işi sonuçlandırır. Somut işlem yapabilenler, her bir çubuğun kendinden önce gelenden uzun ve takip edenden kısa olacağını eş zamanlı biçimde anlayabilir.

Sınıflar arası ilişkilerle ilgili muhakeme hakkında diğer bir konu da, belli yargıları anlamak için ilişkileri mantıklı biçimde birleştirme becerisi anlamına gelen **geçişlilik**tir. Bu durumda, farklı uzunluklarda üç çubuk hayal edelim (A, B ve C). Bu çubukların A en uzunu, B ortancası ve C en kısası olsun. Çocuk A'nın B'den uzun olduğu ve B'nin de C'den uzun olduğu durumda, A'nın C'den uzun olduğunu anlayabilir mi? Piaget'nin kuramına göre, somut işlem dönemindekiler anlar, işlem öncesi dönemdekiler anlamaz.

Piaget'nin Somut İşlem Döneminin İncelenmesi: Araştırmalarca test edilen somut işlem dönemi Piaget'nin resmettiği özelliklerini korumuş mudur? Piaget'ye

Serileme: Niceliksel bir boyuta göre (örneğin uzunluk) uyarıcıyı sıralamayı içeren bir somut işlemdir.

Geçişlilik: Belli yargıları anlamak için ilişkileri mantıklı biçimde birleştirme becerisidir.



Mükemmel bir öğretmene sahip olmak ve fen ile matematiğin mantığıyla ilgili eğitim almak, çocuğun işlemsel düşünme gelişimini ilerleten önemli kültürel deneyimlerdir. *Sizce Piaget çocuğun bilişsel gelişimi üzerinde kültürün ve okulun rolünü azımsamış olabilir mi?*

göre bir dönemin çeşitli yönleri aynı zamanda ortaya çıkmalıdır. Buna karşın, aslında bazı somut işlem becerileri eş zamanlı olarak ortaya çıkmaz. Örneğin, çapraz sınıflandırmayı öğrendikleri anda korunumu da öğrenmezler.

Bunun yanı sıra, eğitim ve kültür Piaget'in düşündüğünden daha güçlü etkiler ortaya koymaktadır (Holzman, 2009; Irvine ve Berry, 2010). Bazı işlem öncesi dönem çocukları somut işlem dönemindeki muhakemeyi yapabilmek üzere eğitilebilmektedir. Çocukların korunum becerilerini edindikleri yaş, kültürün bu beceriler için ne kadar deneyim sağladığıyla ilişkilidir.

Bu yüzden, her ne kadar Piaget gelişim psikolojisi alanında bir dev ise de, somut işlem dönemiyle ilgili düşüncelerine meydan okunmuştur. Piaget'in bilişsel gelişimle ilgili kuramının son dönemini 11. bölümde inceledikten sonra, katkılarını ve kuramına yönelik eleştirileri de ele alacağız.

Yeni Piaget'ciler veya Piaget'nin takipçileri Piaget'nin bazı şeylerde hiçbir hata yapmadığını fakat kuramının ciddi bir gözden geçirme ve düzeltmeye ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Takipçiler çocuklarda bilgi işlemede dikkat, bellek ve stratejilerin nasıl kullanıldığı konularına daha fazla önem vermektedir (Case ve Mueller, 2001). Bu araştırmacılar çocuğun düşünmesiyle ilgili daha doğru bir betimleme yapmak için; özellikle çocuğun stratejilerine, bilgi işleme hızına, kullanılan göreve, çözülmesi beklenen problemin daha küçük ve belirgin basamaklara ayrılarak incelenmesi gerektiğine inanmaktadırlar (Morra ve diğerleri, 2008). Bilgi işleme yaklaşımının ilgi alanına giren bu konulardan bazılarına bu bölümün ilerleyen kısımlarında değinilecektir.

Bilme ve anlama açlığı. . . .
Bunlar yaşamın zengin
ellerindeki iyiliktir.

—Sir William Watson
İngiliz Şair, 20. Yüzyıl

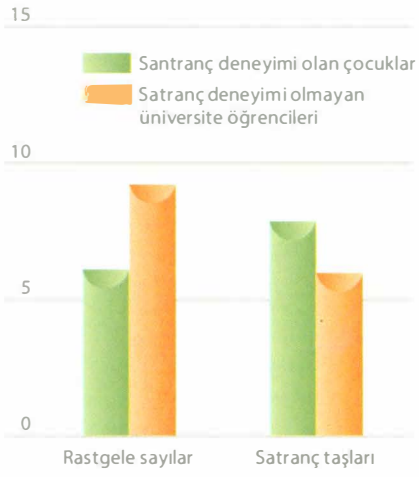
Diğer bir alternatif açıklama Vygotsky'den gelmektedir. 7. Bölümde ele aldığımız üzere, Piaget gibi Vygotsky de çocukların dünyaya ilişkin bilgiyi yapılandırdığı fikrini önermektedir. Fakat Vygotsky bilişsel gelişimle ilgili dönemler ileri sürmemiş, bunun yerine sosyal etkileşimin önemine, öğrenmenin gerçekleştiği sosyal bağlamlara ve çocuğun davranışı planlamak, yönlendirmek ve izlemek için kullandığı dile vurgu yapmıştır (Holzman, 2009).

BİLGİ İŞLEME

Orta ve geç çocukluk döneminde çocukların sergilediği düşüncenin hangi türden olduğunu analiz etmek yerine, bilgiyi nasıl ele aldıklarını inceleyebiliriz. Bu yıllarda çoğu çocuk dikkati sürdürme ve kontrol etme becerilerinde belirgin bir ilerleme göstermektedir. 7. bölümde ele aldığımız üzere, çocuklar dikkatlerini daha çarpıcı uyarandan ziyade göreve ilişkin uyarana daha fazla verebilmektedirler. Orta ve geç çocuklukta bilgi işlemedeki diğer değişiklikler bellek, düşünme ve üst bilişte gözlenir.

Yeni Piagetciler: Bu gelişimbilimciler Piaget'nin bazı şeylerde hiçbir hata yapmadığını fakat kuramının ciddi bir gözden geçirme ve düzeltmeye ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Piaget'nin kuramını ayrıntılandıran takipçileri; bilgi işleme, stratejiler ve bilişsel basamakların ayrıntılandırılmasına daha fazla önem vermiştir.

Bellek: 7. bölümde, erken çocukluk döneminde kısa süreli belleğin belirgin bir ilerleme gösterdiğini fakat 7 yaşından sonra bu ilerlemenin bu oranda gözlenemediğini



ŞEKİL 9.10

UZMANLIĞIN BELLEK ÜZERİNDEKİ ROLÜ: Kendilerine sunulan bir dizi rastgele sayıyı hatırlamaları istendiğinde, üniversite öğrencileri 10-11 yaş çocuklara göre daha iyi hatırlamışlardır. Bununla birlikte, satranç tahtası üzerindeki taşların yerlerini hatırlamaları istendiğinde satranç oynama deneyimi olan 10-11 yaş çocukları ("uzmanlar"), satranç deneyimi olmayan üniversite öğrencilerine ("acemiler") göre daha iyi bir bellek performansı göstermiştir.

öğrendik. **Uzun süreli bellek** orta ve geç çocukluk döneminde yaşla birlikte kapasitesi artan, görece kalıcı ve sınırsız bir bellek türüdür. Bellekteki ilerleme, bir dereceye kadar, çocuğun artan bilgisini ve strateji kullanımını yansıtmaktadır. Belleği çocukların ona birşeyleri nasıl eklediği kapsamında ele almaktan ziyade çocuğun etkin biçimde yapılandırdığı bir şey olarak ele almanın önemli olduğunu akılda tutmakta fayda vardır (Ornstein, Coffman ve Grammer, 2009; Ornstein ve ark., 2010).

Bilgi ve Deneyim: Bilginin bellek üzerindeki rolüyle ilgili çoğu araştırmada bir işte uzman olanlar ile acemiler karşılaştırılmaktadır. Uzmanlar, belli bir alanda geniş bilgiye sahiptir ve halihazırda sahip oldukları bu bilgi onların yeni bilgiyi organize etme, zihinde temsil etme ve yorumlama biçimlerini etkiler. Bu da sonrasında hatırlama, muhakeme yapma ve sorun çözme becerilerini etkiler. Belli bir konu hakkında uzmanlığı olan bireylerin bu konuya ilişkin materyaller hakkındaki bellekleri de kuvvetli olma eğilimindedir (Martinez, 2010).

Örneğin, yapılan bir araştırmada satranç konusunda tecrübeli olan 10 ve 11 yaş çocuklarının ("uzmanlar") herhangi bir bilgiye sahip olmayan üniversite öğrencilerine göre ("acemiler") satranç taşlarıyla ilgili daha fazla bilgiyi hatırlayabildikleri bulunmuştur (Chi, 1978) (bakınız şekil 9.10). Buna karşın, üniversite öğrencilerine başka uyaranlar sunulduğunda çocuklardan daha fazlasını hatırlamışlardır. Bu bulgu, çocukların satrançtaki uzmanlığının belleklerine sağladığı avantajın sadece satranç konusuyla sınırlı olduğunu ortaya koymuştur.

Uzmanlıkta da gelişimsel değişimler gözlenir (Blair ve Somerville, 2009). Daha büyük çocuklar genellikle daha küçük olanlara göre daha fazla deneyime sahiptir ve bu durum da konuyla ilgili daha iyi belleğe sahip olmalarında katkıda bulunabilir.

Stratejiler: Uzun süreli belleğe dair bildiğimiz bir şey varsa o da uzun süreli belleğin, bireylerin öğrenme ve bilgiyi hatırlama sırasında meşgul oldukları öğrenme etkinliklerine bağlı olduğudur (Ashcraft ve Radvansky, 2010). 7. bölüm'den hatırlayacağınız gibi, stratejiler bilgi işlemeyi geliştiren bilinçli zihinsel etkinlikleri içermektedir. Otomatik olarak ortaya çıkmaz, çaba ve çalışma gerektirir. Aşağıda yetişkinlerin çocuklarının bellek becerilerini ilerletmek için kullandıkları etkili bazı stratejiler bulunmaktadır:

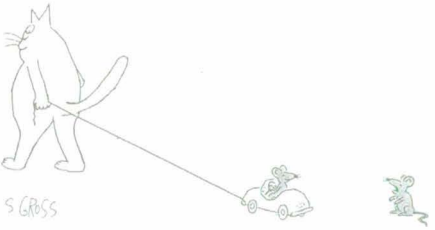
- *Çocuğunuzu zihninde canlandırma yapması için cesaretlendirin.* Zihinsel canlandırma veya imgeleme küçük yaştaki okul çağı çocukların bile resimleri hatırlamasına yardımcı olabilmektedir. Bununla birlikte, zihinde canlandırma daha büyük çocuklarda küçük olanlara göre sözel bilgiyi hatırlamada daha etkilidir (Schneider, 2004).
- *Çocuğunuzda ezberleyerek değil anlayarak hatırlamayı güdüleyin.* Çocuklar bilgiyi uzun süre sonra daha iyi hatırlayabilmek için bilgiyi sadece tekrar etme ve ezberlemekten ziyade anlayarak öğrenmelidir. Tekrarlama bilginin kısa süreli belleğe kodlanmasında etkili fakat uzun süreli bellekten geri çağırılmasında daha az etkilidir. Çocuğunuz bir bilgi edinirken çoğunlukla anlamasını, bir anlam yüklemesini, ayrıntılandırmasını ve kişiselleştirmesini destekleyin. Çocuklara hatırlamaları için bazı kavram ve fikirler sunun ve bu kavram ve fikirleri kişisel deneyim ve anlamlandırmalarıyla nasıl ilişkilendirebilecekleri hakkında onlara sorular yöneltin. Bilgiyi daha derin işleyebilmesi amacıyla belli bir kavram üzerinde ayrıntılandırarak çalışmasını sağlayın.
- *Verdiğiniz yönergeleri çeşitlendirerek tekrar edin ve bu bilgileri daha önce ve sonraki bilgilerle ilişkilendirin.* Bellek gelişimi uzmanı Patricia Bauer (2009b) çocuğun öğrendiği bilgiyi sağlamlaştırması ve pekiştirmesi için bazı önerilerde bulunmuştur. Ders içeriğinin çeşitlendirilmesi bellekteki ilişkileri arttır ve ilişkilendirme ise bellekteki bağlantı ağlarını genişletir; her iki strateji bellekten bilgiyi geri çağırma yollarını genişletir.

Uzun süreli bellek: Uzun süre boyunca oldukça fazla bilgi saklayabilen, görece kalıcı bir bellek türüdür.

Belirsiz iz kuramı: Belleğin (1) harfi harfine bellek izi ve (2) öz olarak adlandırılan iki tür bellek temsiliyle anlaşılabileceğini ileri sürmektedir. Bu kuram, daha büyük çocukların daha iyi belleğe sahip olmalarını bilginin özünü anlayabilmeleri yoluyla oluşturdukları belirsiz izlere atfetmektedir.

- *Çocuğa bir şey öğretirken bellekle ilişkilendirici bir dil kullanın.* Öğretmenler, öğrencilerini bilgiyi hatırlamaya özendiren hatırlatıcı dil kullanımının miktarı konusunda birbirlerinden oldukça farklılaşır. Yakın zamanda yapılan Pete Ornstein ve meslektaşları tarafından düzenlenen bir araştırmada, birinci sınıf öğretmenlerinin sınıfta öğrencilere bellek strateji önerisinde bulunmaya veya üst bilişsel (düşünme hakkında düşünme) sorular sormaya ayırdıkları zamanın oldukça az olduğu bulunmuştur (Ornstein, Coffman ve Grammer, 2009; Ornstein ve diğerleri, 2007; 2010). Bu araştırmada, belleğe ilişkin bilgiye sıkça yer veren "yüksek hatırlatıcı ipuçları sağlayan" öğretmenlerin sınıfına düşük başarı gösteren çocuklar yerleştirildiğinde, söz konusu düşük başarılı öğrencilerin başarılarının arttığı bulunmuştur (Ornstein ve diğerleri, 2007).

Belirsiz İz Kuramı: İlkokul ve ortaokul yıllarında bellekteki ilerlemenin tek sorumlusu bilgi ve stratejiler olmayabilir. Charles Brainerd ve Valerie Reyna (1993; Reyna, 2004) bu ilerlemede belirsiz izlerin katkısının büyük olduğunu ileri sürmektedir. İleri sürdükleri **belirsiz iz kuramı**na göre bellek (1) harfi harfine bellek izi ve (2) öz olarak adlandırılan iki tür bellek temsiliyle anlaşılabilir. Harfi harfine bellek izi bilginin tam olarak ayrıntılarını içermekte, öz ise bilginin sahip olduğu ana fikirdir. Tüm yaştan bireyler bilginin özünü çıkarmakla birlikte küçük çocukların harfi harfine bilgiyi depolama ve geri çağırma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir. İlkokulun erken döneminden itibaren çocuklar bilginin özünü kullanmaya başlar ve kurama göre daha dayanıklı ve harfi harfine izlerden daha az unutulma ihtimali olan belirsiz izler, daha büyük çocukların belleklerinin ve muhakemelerinin daha iyi olmasına katkıda bulunur.



"Allah aşkına, biraz düşün! Sana neden bu kadar iyi davranıyor olabilir?"
© Sam Gross/The New Yorker Collection/www.cartoonbank.com

Düşünme: Düşünmenin üç önemli yönü; eleştirel, yaratıcı ve bilimsel düşünebilmedir.

Eleştirel Düşünme: Günümüzde psikologlar ve eğitimcilerin oldukça ilgisini çeken bir konudur (Bonny ve Sternberg, 2010; Fairweather ve Cramond, 2011). **Eleştirel düşünme**, yansıtıcı ve üretken düşünme ile kanıtı değerlendirmeyi içerir. Bu kitapta, her bölümdeki Gözden geçir, Bağlantı kur, Yansıt kısımlarının ikinci ve üçüncü parçaları başlık üzerinde veya tartışmayla ilgili konuda eleştirel düşünmeye davet eder.

Gündelik etkinlikler veya görevler sırasında uyanık olma, kafanın orada olması ve bilişsel yönden esnek olma anlamına gelen **farkındalık (mindfulness)** Ellen Langer'e (2005) göre eleştirel düşünmenin kritik bir yönüdür. Farkındalığı yüksek olan çocuklar ve yetişkinler yaşamlarında olan bitenin sürekli farkındadır ve en iyi çözümü bulmak için uğraşır. Farkındalığı yüksek bireyler yeni fikirler üretir, yeni bilgiye açıktır ve farklı bakış açılarını etkin biçimde kullanır. Bunun aksine, düşüncesiz (mindless) bireyler eski fikirlere saplanır, genelde otomatik davranışları vardır ve olaylara tek bir bakış açısından bakar.

Jacqueline ve Martin Brooks (2001) çok az sayıdaki okulun öğrencilere eleştirel düşünme ve kavramlar hakkında daha derin bir kavrayış geliştirmeyi öğrettiğinden yakınmaktadır. Derin anlayış öğrencilerin daha önce ileri sürülen fikirler üzerinde yeniden düşünmeleri teşvik edildiğinde ortaya çıkar. Brooks ve Brooks'un bakış açısına göre okullar, öğrencileri yeni fikirler üretme ve daha önceki yargılar üzerinde yeniden düşünme yoluyla düşünme becerileri geliştirmeye teşvik etmek yerine, öğrencilere benzetim yöntemiyle tek bir doğru cevap olduğunu öğretmeye çok fazla zaman harcamaktadır. Bu araştırmacılar öğretmenlerin öğrencilerinden analiz etme, çıkarımda bulunma, bağlantı kurma, sentezleme, eleştirme, üretme, değerlendirme, düşünme ve tekrar düşünmelerini istemek yerine ezbere anlatmalarını, betimlemelerini, tanımlamalarını, durumu belirtmelerini ve liste yapmalarını daha sık talep ettiklerini gözlemlemiştir. Çoğu başarılı öğrenci ödevlerini tamamlamak, testlerde iyi performas sergilemek ve iyi notlar almakla birlikte eleştirel ve derin düşünmeyi hiçbir zaman öğrenememektedir. Yüzeysel düşünen bu öğrenciler, beyinlerini çalıştırmak ve anlamlı bir düşünme ediminde bulunmak yerine sorunlara üstünkörü bakmaktadır.

"Bu nedir böyle?" Ne demek? Bu; öyküsel veya resimsel temsillerin sınırlayıcılığıyla henüz tanışmamış genç bir beynin kendiliğinden, serbest bir ifadesidir.
Science Cartoons Plus.com

Yaratıcı Düşünme: Bilişsel yönden yetkin çocuklar sadece eleştirel değil aynı zamanda yaratıcı düşünebilmektedir (Kaufman ve Sternberg, 2010). **Yaratıcı düşünme**, yeni

Eleştirel düşünme: Yansıtıcı ve üretken düşünme ile kanıtı değerlendirmeyi içerir.

Farkındalık: Gündelik etkinlikler veya görevler sırasında uyanık olma, kafanın orada olması ve bilişsel yönden esnek olmadır.

Yaratıcı düşünme: Yeni ve alışılmadık yollar düşünme ve sorunlara benzersiz çözümler üretme becerisidir.

gelişimle **bağlantı**

Yaratılıcık: Daha yaratıcı bir yaşam için merak ve ilgilerinizi nasıl besleyebilirsiniz? 13. Bölüm, s. 434.

ve alışılmadık yollar düşünme ve sorunlara benzersiz çözümler üretme becerisidir. Bununla birlikte, zeka ve yaratıcılık aynı şey değildir. Bu fark, tek bir doğru cevabı üreten ve geleneksel zeka testleri için gereken düşünme tarzının bir özelliği olan **yakınsak düşünme** ile aynı soruya pek çok farklı yanıt üreten ve yaratıcılığın özelliği olan **ıraksak düşünmeyi** birbirinden ayıran J. P. Guilford (1967) tarafından belirlenmiştir. Örneğin, geleneksel zeka testlerinde tipik bir sorusu "60 tane 10 kuruş verdiğinde 25 kuruşluk kaç tane madeni para alabilirsin?" iken, "karanlık bir odada tek başınıza otururken neler aklınıza gelir?" veya "atacın farklı kullanım alanları neler olabilir?" sorularının olası pek çok yanıtı bulunmaktadır.

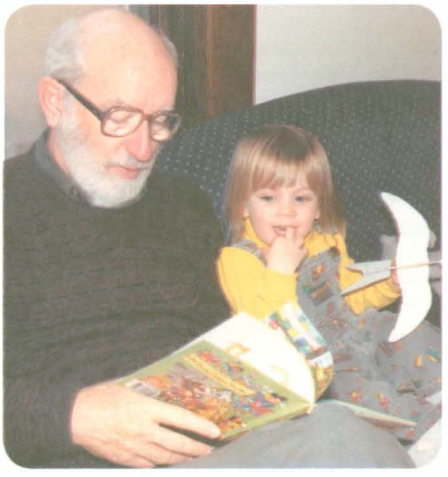
Çocukların bazı alanlarda diğerlerine göre daha fazla yaratıcılık gösterebileceğinin farkında olmak önemlidir (Sternberg, 2010a). Matematikte yaratıcı düşünebilme becerisi gösteren bir çocuk örneğin sanatta bu beceriyi gösteremeyebilir. Çocuğun yaratıcılığını arttırmak önemli bir hedeftir. Takip eden sayfadaki *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* bölümünde bu hedefe ulaşmanın bazı yolları önerilmektedir.

Bilimsel Düşünme: Bilim insanları gibi çocuklar da gerçeklikle ilgili esaslı sorular sorar ve diğer insanların aslında incir çekirdeğini doldurmazmış gibi gördükleri (örneğin, neden gökyüzü mavidir?) veya cevaplayamadıkları sorunlara yanıtlar arar. Peki çocuklar bilim insanlarının kullandığı yollardan geçerek hipotez oluşturup, deney düzenler ve verileri sonucunda yargılara varabilir mi?

Bilimsel muhakeme sıkça nedensel ilişkileri saptamayı amaçlamaktadır. Bilim insanları gibi çocuklar da nedensel süreçlere oldukça önem verir. Olayların nedenleriyle ilgili kavrayışları nedenin etkiden önce geldiği durumlardan daha ziyade ağırlıkla kendi nedensel çıkarımlarına dayanmaktadır.

Bununla birlikte bir bilim insanının muhakemesi ile çocuğunki arasında diğer bazı önemli farklarda vardır. Örneğin, çocuklar alternatif nedenleri ayırt edebilecekleri bilimsel deneyler oluşturamaz (Kuhn ve diğerleri, 2008). Bunun yerine, başladıkları hipotezi doğrulama yönünde deneyi yanlı yorumlama eğilimindedirler. Bazen, sonuçlar doğrudan tam aksini gösterse de kendi hipotezlerini desteklediğini ileri sürerler.

Dikkatli gözlem yapma, grafik çizme, düşüncenin kontrolü, sorunların çözümünde bilginin ne zaman ve nasıl kullanılacağı gibi bilim insanlarının kullandığı beceriler sıklıkla okulda düzenli olarak öğretilmez. Çocuklar bilim ve gerçeklikle bağdaşmayan pek çok kavrama sahiptirler. İyi öğretmenler çocuklarda temel bilimsel kavramları; algılama, anlama ve öğrenmeyi inşaa etmek için kullanır (Fraser abder, 2011; Peters, 2011). Bilimin etkili öğretimi çocukların yararlı hatalar ve yanlış kanılar arasındaki farkı ayırt etmesini ve doğru kavramlarla yer değiştirmesi gerekli kesin hatalı fikirlerin tespitinde çocuğa yardımcı olur (Bass, Contant ve Carin, 2009).



Bilişsel gelişimci John Flavell *(solda)* çocuklarda düşünmeyle ilgili anlayışımızın zenginleşmesinde ön ayak olmuş kişilerden biridir. Üstbilişle ilgili alanın oluşmasına katkılarının yanı sıra sayesinde üstbellek ve zihin kuramıyla ilgili pek çok araştırma yapılmaktadır.

Üst Biliş: Biliş hakkında biliş veya bilme hakkında bilmedir (Flavell, 2004). Üst biliş konusundaki pek çok araştırmada, bellek hakkındaki bilgi anlamına gelen üst *bellek* üzerinde çalışılmıştır. Bireyin tanıma testlerinin hatırlama testlerine göre daha kolay olduğunu bilmesi gibi bellekle ilgili genel bilgiyi içerir. Aynı zamanda öğrencinin gelecek haftaki sınav için yeterince çalışıp çalışmadığını izleme becerisi gibi bireyin kendi belleğiyle ilgili bilgisini kapsamaktadır.

Küçük çocuklar bellekle ilgili bazı genel bilgilere sahiptir (Harris ve diğerleri, 2010). Çocuklar 5 ila 6 yaşından itibaren genellikle tanıdık şeyleri tanımadıklarına göre daha kolay öğrenebilecekleri, kısa listelerin uzun olanlara göre, tanımanın ise hatırlamaya göre daha kolay olduğu ve daha uzun zaman geçtikçe daha fazla şey unutacağıyla ilgili bilgiye sahiptir (Lyon ve Flavell, 1993). Bununla birlikte, diğer taraftan çocukların üst belleği sınırlıdır. Çocuklar ilişkili olan şeylerin ilişkili olmayanlara göre daha kolay hatırlandığını ve bir öykünün özünün harfi harfine hatırlamaktan daha kolay olduğunu anlayamazlar (Kreutzer, Leonard ve Flavell, 1975). Beşinci sınıftan itibaren, öğrenciler konunun özünü hatırlamanın, harfi harfine hatırlamaktan daha kolay olduğunu anlamaktadır.

Yakınsak düşünme: Tek bir doğru cevabı üreten ve geleneksel zeka testleri için gereken düşünme tarzıdır.

Iraksak düşünme: Aynı soruya pek çok farklı yanıt üreten ve yaratıcılığın özelliği olan düşünme tarzıdır.

Üst biliş: Biliş hakkında biliş veya bilme hakkında bilmedir.

Beyin fırtınası: Gruptaki bireylerin yaratıcı fikirler üretmelerinin, birbirinin fikirlerini kışkırtmalarının ve akla ne gelirse söylenmesinin desteklendiği bir yöntemdir.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Çocuklarda Yaratıcı Düşünmeyi Arttırıcı Stratejiler

Beyin Fırtınasını Destekleme

Beyin fırtınası, gruptaki bireylerin yaratıcı fikirler üretmelerinin, birbirinin fikirlerini kışkırtmalarının ve akla ne gelirse söylenmesinin desteklendiği bir yöntemdir. Düzenleyiciler katılımcılara beyin fırtınası oturumunun sonlarına yaklaşana kadar diğerlerini fikirlerini eleştirmekten uzak durmalarını söylemektedir.

Yaratıcılığı Uyaran Ortamlar Sağlamak

Bazı ortamlar yaratıcılığı beslerken, diğerleri ketler. Çocukta yaratıcılığı teşvik eden ebeveyn ve öğretmenler genellikle çocuğun doğal merakına güvenir. Çocuklara ezbere yanıt verecekleri pek çok soru sormak yerine, sorunlara anlamlı çözümler bulabilmelerini teşvik eden alıştırma ve etkinlikler sağlarlar (Beghetto ve Kaufman, 2011; Skiba ve diğerleri, 2010; Sternberg, 2010b). Öğretmenler öğrencilerini yaratıcılığa değer verilen yerlere gezilere götürerek çocuklarda yaratıcılığı destekler. Fen, keşif ve çocuk müzeleri yaratıcılığı uyarıcı zengin fırsatlar sunar.

Çocukların daha yaratıcı düşünmelerini sağlamak amacıyla edilecek rehberlikte en iyi stratejiler nelerdir?

Çocuğunuzu Kontrol Ederken Aşırıya Kaçmayın

Teresa Amabile (1993) çocuklara tam olarak nasıl yapmaları gerektiğini söylemenin onlarda orijinalliğin bir hata olduğu ve araştırmanın zaman kaybı olacağı duygusunu yaratacağını ileri sürmüştür. Öğretmen ve ebeveynlerin, çocuklara hangi etkinliklerde bulunmaları gerektiğini dikte etmek yerine, çocukların kendi ilgileri doğrultusunda seçim yapmaları ve eğilimlerini desteklemesi çocukların doğal merakına daha az zarar verecektir (Hennessey, 2011; Hennessey ve Amabile, 2010).

İçsel Motivasyonu Teşvik Etmek

Ebeveyn ve öğretmenler yaratıcı etkinliklerden öğrencilerin alacağı içsel tatmini küçümsemekten ve yaratıcılığı bastırabilen yıldız, para veya oyuncak gibi ödüllerin aşırı kullanımından kaçınmalıdır (Hennessey, 2011). Yaratıcı çocuğun motivasyonu işin kendisi tarafından üretilir.

Çocuğun Kendine Güvenmesini Sağlayın

Çocukta yaratıcılığı arttırmak için öğretmen ve ebeveynlerin çocuğun yenilikçiliğe ve değerli birşeyler yaratma becerisine inanmaya cesaretlendirmeleri gerekir. Yaratıcı becerilerde çocuğa güven vermek Bandura'nın (2008, 2009, 2010a) bireyin durumun üstesinden gelip olumlu sonuçlar üretmesi inancı anlamına gelen öz yetkinlik kavramıyla uyuşmaktadır.

Çocuğun İşi Sürdürmesine ve Hazzı Ertelemesine Rehberlik Etme

Ebeveyn ve öğretmenlerin çoğu değerli yaratıcı ürünün uzun yıllar alabileceğini anlamaları ve sabırlı olmaları gereklidir. Çoğu yaratıcı birey çabaları takdir edilmeden aylar ve yıllarca fikir ve projeleri üzerinde çalışmaktadır.

Çocukları Düşünsel Riskler Almaya Teşvik Etme

Ebeveyn ve öğretmenlerin çocukları düşünsel riskler almaya teşvik etmelidir. Yaratıcı bireyler düşünsel riskler alır ve daha önce keşfedilmemiş veya niyet edilmemiş bir şeyi keşfetmek veya icat etmeyi amaç edinir. Yaratıcı bireyler başarısız olmaktan veya yanlış bir şey yapmaktan korkmaz (Beghetto ve Kaufman, 2009).

Çocukları Yaratıcı İnsanlarla Tanıştırın

Öğretmenler sınıfa yaratıcı insanlar davet ederek, onlardan yaratıcı olmalarına neyin yardımcı olduğunu anlatmalarını veya yaratıcı becerilerini çocuklara sergilemelerini isteyebilir. Yazar, şair, müzisyen, bilim insanı ve pek çok diğeri malzemelerini ve ürünlerini sınıfa getirerek, çocuklarda yaratıcılığı uyarabilir.

Çocukların bazı alanlarda diğerlerine göre daha fazla yaratıcı olabileceğinin farkında olunmasının önemli olduğunu öğrendiniz. Yukarıda bahsedilen stratejilerden birini seçerek, sizin söz konusu stratejiyi orta ve geç çocukluk dönemindeki çocuklarda yazma, fen ve matematik alanlarındaki yaratıcılığı teşvik etmek için farklılaştırarak nasıl uygulayacağınızı betimleyiniz.

Küçük çocuklar kendileriyle ilgili sınırlı bir belleğe sahiptir. Bellek becerileriyle ilgili şişirilmiş bir fikre sahiptirler. Örneğin, bir araştırmada küçük çocukların çoğunluğu 10 maddelik bir listenin tamamını hatırlayabileceklerini öngörmüştür. Sonuçta, hiçbiri bu başarıyı gösterememiştir (Flavell, Friedrichs ve Hoyt, 1970). İlkokul yıllarına yaklaştıkça çocuklar kendi bellek becerileriyle ilgili daha gerçekçi değerlendirmeler yapmaya başlamaktadır.

Üst belleğin yanı sıra, üst biliş de stratejiler hakkında bilgi içermektedir (White, Fredrikson ve Collins, 2010). Michael Pressley'e (2003) göre, eğitimin anahtarı öğrencilerin sorunlara çözüm olabilecek geniş bir strateji repertuarını öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Düşünme işinde iyi olan bireyler sorunların çözümünde bu stratejileri ve etkili planlamayı düzenli olarak kullanmaktadır. Düşünme işinde iyi olan bireyler bu stratejilerin ne zaman ve nerede kullanılacağını da bilmektedir. Stratejilerin ne zaman ve nerede kullanılacağını anlamak, genellikle öğrenme durumunun iyi izlenmesi sonucunda ortaya çıkar (Serra ve diğerleri, 2010).

Pressley ve meslektaşları (Pressley ve diğerleri, 2003; 2004; 2007) ilk ve ortaokul öğretmenlerinin strateji öğretimi ve öğrencilerin strateji kullanımı üzerinde son yıllarda ayrıntılı gözlemler yapmıştır. Sonuç olarak, okullarda strateji eğitiminin öğrencilerin etkili strateji kullanımının nasıl olacağını öğrenmesi için gerekenden çok daha az olduğu, tam ve yoğun olarak verilmediği kanısına varılmıştır. Eğitimin, öğrencilere yetkin stratejik öğreniciler haline gelene kadar daha fazla fırsat sağlayacak biçimde yeniden yapılandırılmaya ihtiyaç duyduğunu ileri sürmüşlerdir.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Zihin kuramı – bireyin kendi zihinsel süreçleri ve diğerlerininkiler hakkında farkındalığının olması- üst bilişi içerir. 7. Bölüm, s. 230.

Fransız okullarındaki eğitimden hangi çocukların yararlandığı ve hangilerinin yararlanamadığını belirlemek için bir ölçüm oluşturması istenen Alfred Binet ilk zeka testini oluşturmuştur.

ZEKÂ

Zeka nasıl tanımlanır? **Zekâ**, problem çözme ve günlük deneyimlere uyum sağlayarak onlardan öğrenmeye yönelik çıkarımlar yapma becerisidir. Zekâ araştırmaları genellikle bireysel farklara ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. **Bireysel farklar** insanları birbirinden farklılaştıran, süreğen ve tutarlı tarzlarıdır. Kişilik ve diğer alanlarda bireysel farklardan bahsedilebilir ama zekâyla ilgili bireysel farklar oldukça önemli bir konudur. Örneğin, bir zekâ testi bir öğrencinin testi alan diğerlerine göre daha iyi muhakeme yapabildiğini bize bildirmektedir. İlk zekâ testinin neye benzediğini görmek için zamanda bir yolculuk yapalım.

gelişimle **bağlantı**

Zekâ: Orta yaşa gelindiğinde zekâ azalır mı? 15. Bölüm, s. 488.

Binet Testleri: 1904 yılında Fransız Eğitim Bakanlığı, psikolog Alfred Binet'ten okulda öğrenemeyen çocukları saptamak için bir yöntem tasarlamasını istemiştir. Okul yetkilileri normal sınıflardan yararlanamayan çocukları özel eğitim okullarına göndererek okullardaki kalabalığı azaltmak istemekteydi. Binet ve öğrencisi Theophile Simon bu isteği karşılamak amacıyla bir zekâ testi geliştirdi. Bu teste "1905 Ölçeği" adı verildi. Bu test kulağa dokunma, bellekten örüntü çizme ve soyut kavramları tanımlamaya kadar uzanan başlıklar altında yer alan toplam 30 soru içeriyordu.

Binet bireyin diğerleriyle karşılaştırıldığında zihinsel gelişim düzeyi anlamına gelen **zekâ yaşı (ZY)** kavramını geliştirdi. 1912'de William Stern bireyin zekâ yaşının kronolojik yaşına (KY) bölünüp 100 ile çarpımıyla elde edilen **zekâ katsayısı (ZK)** kavramını yarattı. Buna göre ZK = ZY / KY X 100. Eğer zekâ yaşı kronolojik yaşa eşit ise, o durumda ZK 100 olur. Eğer zekâ yaşı kronolojik yaştan fazla ise, o durumda ZK de 100'den fazla olur. Eğer zekâ yaşı kronolojik yaştan az ise, o durumda ZK de 100'den az olur.

Binet testi, zekâ ve zekâ testlerindeki anlayışta ortaya çıkan ilerlemelerle birleştirilerek pek çok kez gözden geçirilmiştir. Söz konusu gözden geçirmeler Stanford Üniversitesi'nde yapıldığı için gözden geçirilmiş haline "Stanford-Binet testleri" adı verilmiştir. 2004 yılında şu an "Stanford-Binet 5" olarak adlandırılan test bireyin beş alanda (akıcı muhakeme, bilgi, niceliksel muhakeme, görsel-mekansal muhakeme ve çalışma belleği) tepkilerini analiz edecek biçimde yeniden gözden geçirilmiştir. Bu halinde komposit puan alınabilmeye devam edilmektedir.

Testin farklı yaşlarda (okul öncesinden geç yetişkinliğe), farklı arkaplana sahip pek çok kişiye uygulanması sayesinde araştırmacılar Stanford-Binet puanlarının

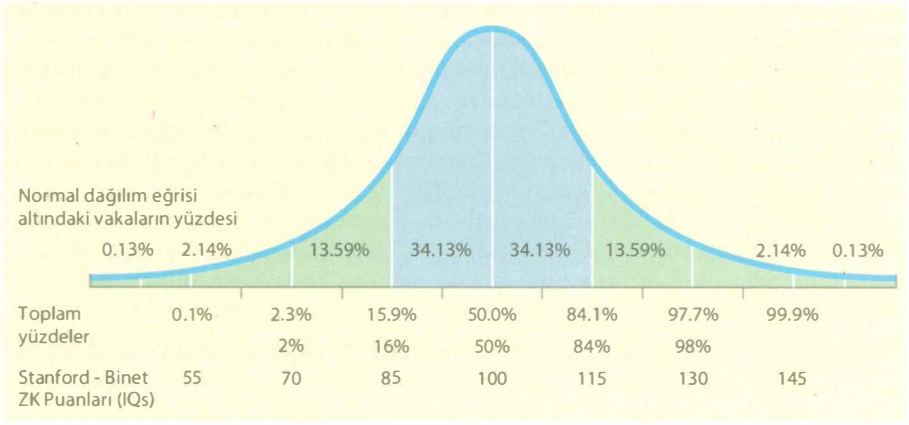
Zekâ: Problem çözme ve deneyimlere uyum sağlayarak onlardan öğrenmeye yönelik çıkarımlar yapma becerisidir.

Bireysel farklar: İnsanları birbirinden farklılaştıran, süreğen ve tutarlı tarzlarıdır.

Zekâ katsayısı (ZK): Bireyin zekâ yaşının kronolojik yaşına (KY) bölünüp 100 ile çarpımıdır.

Normal dağılım: Çoğu puanın olası puan ranjı içinde yer aldığı ve birkaç puanın da bu ranjın aşırı uçlarında olduğu simetrik bir dağılımdır.

Üçlü zekâ kuramı: Sternberg'in zekayı analitik zeka, yaratıcı zeka ve pratik zeka olarak sınıflandırdığı kuramıdır.



ŞEKİL 9.11

NORMAL ÇAN EĞRİSİ VE STANFORD-BINET ZK PUANLARI: ZK puanlarının dağılımı aşağı yukarı normal bir eğri oluşturmaktadır. Popülâsyonun çoğunun puanları ranjın ortasında yer almaktadır. Aşırı yüksek ve düşük puanların çok nadir olduğu görülmektedir. Puanların üçte ikisinden biraz daha fazlası 85 ila 115 arasında yer almaktadır. Bireylerin sadece 50'de 1'i 130 ZK üzerinde ve sadece 50'de 1'i 70'den az ZK'ye sahiptir.

aşağı yukarı normal dağılım gösterdiğini bulmuştur (bakınız şekil 9.11). **Normal dağılım**, çoğu puanın olası puan ranjı içinde yer aldığı ve birkaç puanın da bu ranjın aşırı uçlarında olduğu simetrik bir dağılımdır.

Wechsler Ölçekleri: Psikolog David Wechsler tarafından geliştirilen ve öğrencilerin zekâsını ölçmek için oldukça yaygın biçimde kullanılan diğer bir dizi testtir. İçinde 2 yaş 6 aydan 7 yaş 3 aya kadar olan çocuklar için Wechsler Okul Öncesi ve İlkokul Zekâ Ölçeği- 3. Baskı (WPPSI-III); 6 yaşından 16 yaşına kadar olan çocuk ve ergenler için Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği- 4. Baskı (WISC-IV) ile Wechsler yetişkinler İçin Zekâ Ölçeği- 3. Baskı (WAIS-III) yer alır.

Wechsler ölçekleri sadece toplam ZK değerini sağlamamakta bunun yanı sıra uygulamacının çocuğun güçlü ve zayıf alanları konusunda daha hızlı biçimde karar vermesini sağlayan pek çok kompozit puan (örneğin, Sözel Kavrayış İndeksi, Çalışma Belleği İndeksi ve İşlemleme Hızı İndeksi) vermektedir. Wechsler alt ölçeklerinin üçü Şekil 9.12'de gösterilmiştir.

Sözel Alt Ölçekler

Benzerlikler

Çocuk nesnelerin ne şekilde benzedikleriyle ilgili bir dizi soruya yanıt vermek için mantıklı ve soyut düşünebilmelidir.

Örnek: "Aslan ve kaplan hangi yönleriyle birbirlerine benzemez!

Kavrama

Bu alt ölçek bireyin yargılama ve sağduyusunu ölçmek için oluşturulmuştur.

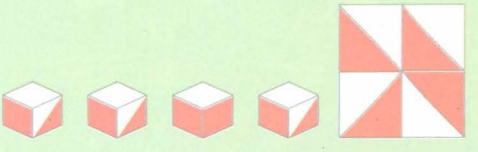
Örnek: "Bankada paranın olmasının ne gibi yararları vardır?"

Sözel Olmayan Alt Ölçekler

Blok Düzenleme

Çocuk renkli blokları uygulamacının gösterdiği desenle eşleşecek biçimde bir araya getirmelidir.
Görsel-motor koordinasyon, algısal organizasyon ve mekânı gözünde canlandırabilme becerileri.

Örnek: "Soldaki dört bloğu kullanarak sağdaki örüntüyü yapın."



ŞEKİL 9.12

WECHSLER ÇOCUKLAR İÇİN ZEKÂ ÖLÇEĞİ- DÖRDÜNCÜ BASKI (WISC-IV) ÖRNEK ALT ÖLÇEKLER: Wechsler 6 sözel ve 5 sözel olmayan toplam 11 alt ölçekten oluşmaktadır. Burada üç alt ölçek gösterilmektedir. Temsili malzemelerin aslı *Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği*- Dördüncü Baskı'da bulunmaktadır. Telif hakkı © 2004 NCS Pearson, Inc.'e aittir ve izniyle yeniden basılmıştır. Tüm hakkı saklıdır. "Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği" ve "WISC" isim hakkı A.B.D ve/veya diğer yetkili bölgelerde kayıtlı Harcourt Assessment, Inc.'e aittir.

Zekâ Türleri: Çocuğun zekâsının genel bir beceri mi yoksa bir dizi belirli beceri olarak mı düşünmek daha uygundur? Robert Sternberg ve Howard Gardner ikinci bakış açısına yönelik etkileyici kuramlar ileri sürmüştür.

Sternberg'ün Üçlü Kuramı: Robert J. Sternberg (1986, 2004, 2008, 2009a, b, 2010c, d), zekânın: (1) analiz etme, yargıda bulunma, değerlendirme, karşılaştırma ve kıyaslama becerilere atfedilen analitik zekâ, (2) yaratma, düzenleme, icat etme, esinlenme ve hayal etme becerilerine atfedilen yaratıcı zekâ ve (3) fikirleri uygulamaya koymak için kullanma, uygulama ve gerçekleştirme becerilerinden oluşan pratik zekâ olarak adlandırılan üç şekli olduğunu ileri sürmüş ve üçlü zekâ kuramı'nı geliştirmiştir.

Sternberg (2009a, b, 2010c, d) farklı üçlü örüntüye sahip çocukların okulda da "farklı görüneceği"ni ileri sürmüştür. Yüksek analitik beceriye sahip çocukların; geleneksel okullarda beğenilme olasılıkları daha fazladır. Öğretmenin doğrudan yönergeleri doğrultusunda öğretimin yapıldığı ve nesnel değerlendirmelerin yapıldığı durumda sıklıkla başarılı olacaklardır. "Akıllı" olarak etiketlenecek, yüksek notlar alacak, onlar için daha yüksek hedefler belirlenecek, geleneksel zekâ testlerinde ve düzey belirleme sınavlarında başarılı olacak ve daha sonra daha iyi lise ve üniversitelere kabul edileceklerdir.

Üçlü zekâ kuramını geliştiren Robert J. Sternberg.

Buna karşın, yüksek yaratıcı zekâya sahip çocuklar genelde sınıfta üst basamaklarda değildirler. Çoğu öğretmen ödevlerin nasıl yapılması gerektiği konusunda belirli beklentilere sahiptir ve yaratıcı zekâsı yüksek çocuklar bu beklentilere uymayabilir. Mevcut kurallara uygun cevaplar vermek yerine bu çocuklar, azarlanacakları veya notlarının kırılmasına yol açacak, benzersiz yanıtlar verirler. Hiçbir öğretmen yaratıcılığı yıldırmak istemez ama Sternberg, öğretmenin öğrencinin bilgisini artırma isteğinin çoğunlukla yaratıcı düşünceyi bastırdığını vurgulamaktadır.

Yüksek yaratıcı zekâya sahip çocuklara benzer biçimde pratik zekâya sahip çocuklar da okulun taleplerini karşılamada pek başarılı değildir. Bununla birlikte, bu çocukların çoğu okul duvarlarının dışında oldukça başarılıdır. Mükemmel sosyal beceri ve sağduyuya sahiptirler. Okulda göze çarpmayan bir öğrenci olmalarına rağmen yetişkin olduklarında bazıları başarılı yöneticiler, girişimciler veya politikacılar olabilmektedir.

Gardner'ın Sekiz Zihin Çerçevesi: Howard Gardner (1983, 1993, 2002) zekânın sekiz türü veya "zihnin çerçeveleri" olduğunu ileri sürmüştür. Her biri, güçlü oldukları iş türlerine örnekler verilerek tanımlanmıştır (Campbell, Campbell ve Dickinson, 2004).

Sözel: Sözcüklerle düşünme ve anlam ifade etmek için dili kullanma becerisi. Meslekler: Yazar, gazeteci, spiker.

Matematik: Matematiksel işlemleri yürütme becerisi. Meslekler: Bilim insanı, mühendis, muhasebeci.

Uzaysal: Üç boyutlu düşünme becerisi. Meslekler: Mimar, sanatçı, denizci.

Bedensel-kinestetik: Nesneleri kullanma ve fiziksel olarak becerikli olma. Meslekler: Cerrah, zanaatkâr, dansçı, atlet

Müzikal: İniş-çıkış, melodi, ritm ve tona hassas olma. Meslekler: Kompozitör, müzisyen ve duyarlı dinleyici.

Kişiler arası: Diğerlerini anlama ve etkili etkileşim kurma becerisi. Meslekler: Öğretmen, ruh sağlığı uzmanı

Kişisel: Kendini anlama becerisi. Meslekler: İlahiyatçı, psikolog

Doğacı: Doğadaki örüntüleri ve doğal ve insan yapımı sistemleri anlama becerisi. Meslekler: Çiftçi, bitki bilimci, ekolojist, bahçe düzenleyici.

Gardner'e göre, herkeste tüm bu zekâlardan farklı düzeylerde bulunmaktadır. Sonuç olarak bizler, farklı yollarla bilgiyi öğrenme ve işlemeyi tercih ederiz. İnsanlar daha güçlü olan zekâlarını kullandıklarında en iyi biçimde öğrenirler.

"Bilgesin ama üç zekâdan yoksunsun."
© Donald Reilly/The New Yorker Collection/ www.cartoonbank.com

Çoklu Zekâ Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi: Sternberg ve Gardner'ın yaklaşımları pek çok şey sunmaktadır. Öğretmenleri çocukların yeterliklerini nelerin oluşturduğu üzerinde daha geniş biçimde düşünmeye teşvik ettiler. Eğitimcileri ise farklı alanlarda öğrencileri eğiten programlar geliştirmeye motive ettiler. Bu yaklaşımlar, öğrenci portfolyalarının değerlendirilmesi gibi zekânın değerlendirilmesine ve sınıfta yenilikçi yollarla öğrenmeye katkıda bulunmuştur (Moran ve Gardner, 2006, 2007).

Key Okulundaki çocuklar kendi ilgileri peşinden gidebilecekleri "bölümler" oluşturmuştur. Her gün her çocuk Gardner'in sekiz zihin çerçevesinden yararlanan bir etkinlik seçmektedir. Okul bahçe, mimari, kayma ve dans etme gibi etkinliklerin yapıldığı pek çok bölüme sahiptir.

Bununla birlikte, çoklu zekâ yaklaşımları hakkında şüpheler sürmektedir. Bazı psikologlar çoklu zekâ yaklaşımlarıyla özel zekâ fikrinde aşırıya kaçıldığını düşünmektedir (Reeve ve charles, 2008). Bazıları Sternberg'in üçlü ve Gardner'ın sekiz zekâsını destekleyen bilimsel araştırmaların henüz yapılmadığını savunmaktadır. Zekâ uzmanı Nathan Brody (2007) belli bir zekâ görevinde sivrilen bireylerin diğerlerinde de sivrilme eğiliminde olduğunu gözlemiştir. Bu durum, rakam listelerini ezberleyen bireylerin sözel ve uzaysal problemleri çözmede de iyi olduğunu gösterir. Eğer müzikal beceriler farklı bir tür zekâyı yansıtıyorsa, neden satranç, profesyonel boksör, ressam ve şairlere özel tür zekâlardan bahsedilmiyor?

Genel zekâyı savunanlar ile çoklu zekânın tarafını tutanlar arasındaki tartışma sürmektedir (Brody, 2007; Sternberg, 2009a, b, 2010c, d).

Sternberg (2009a, b, 2010c, d) aslında geleneksel ZK testlerinde değerlendirilen analitik görevlerin ölçtüğü türden genel bir zekâ olduğunu kabul etmekle birlikte bu testlerin ölçtüğü görevlerin ranjının oldukça dar olduğunu düşünmektedir.

Kültür ve Zekâ: Zekâ kavramındaki farklar sadece psikologlar arasında değil kültürler arasında da ortaya çıkmaktadır (Zhang ve Sternberg, 2011). Bir kültürde zekâ olarak görülen şey bir diğerinde olmayabilir. Örneğin, batılı kültürlerdeki insanlar zekâyı muhakeme ve düşünme becerileri açısından ele almakta, fakat doğulu kültürler zekâyı toplumdaki sosyal rollere üyelerin uyum sağlama yolları açısından görmektedir (Nisbett, 2003).

ZK Puanlarındaki Farkları Yorumlamak: Stanford-Binet ve Wechsler ölçekleri gibi testlerden elde edilen ZK puanları çocuğun zihinsel becerileriyle ilgili bilgi sağlamaktadır. Bununla birlikte, bir zekâ testindeki performansın ne anlama geldiği araştırmacılar arasında bir tartışma konusudur.

Genetik Etkiler: Zekâ üzerinde genetiğin etkisi ne kadar kuvvetlidir? Hatırlanacağı üzere 2. bölümde kalıtım ve çevrenin etkilerini birbirinden ayırmanın gerçekte imkansız olduğu tartışmıştık; bu nedenle sorunun yanıtını vermek oldukça zordur. Bunun yanı sıra, kalıtım ve çevreyi ele alan pek çok çalışma birbirinden radikal biçimde farklılaşan ortamları içermemektedir. Bu durumda, pek çok genetik çalışmanın çevrenin zekâ üzerinde oldukça zayıf etkisi olduğunu bulması da sürpriz değildir.

Zekâ üzerinde kalıtımın rolünü incelemenin bir yöntemi de, daha önce 2. Bölümde bahsedildiği gibi, tek yumurta ve ayrı yumurta ikizleriyle araştırma yapmaktır. Bu noktada, tek yumurta ikizlerinin tıpatıp aynı yaradılışa sahip oldukları ama ayrı yumurta ikizlerinin böyle olmadığı bilgisini hatırlatmakta fayda vardır. Eğer zekâ genetik olarak önceden belirlenmişse tek yumurta ikizlerinin ZK ayrı yumurta ikizlerine göre daha benzer olmalıdır. Pek çok araştırmanın bir arada ele alındığı bir gözden geçirme çalışması sonucunda, tek ve çift yumurta ikizlerinin zekâlarının ortalamaları arasındaki farkın korelasyonu görece düşük (r = .15) bulunmuştur (Grigorenko, 2000) (Şekil 9.13).

Günümüzde çoğu araştırmacı genetik ve çevrenin etkileşerek zekâ üzerinde etkili olduğu fikrinde uzlaşmaktadır. Çoğu insan için bu durum, ortamda yapılan değişikliklerin ZK puanlarında belirgin bir fark yaratabileceği anlamına gelmektedir. Genetik donanım bireyin düşünme becerisini her zaman etkileyebilmekle birlikte, çevresel etkiler ve bizlerin çocuklar ve yetişkinlere sağladığımız olanaklar da fark yaratır.

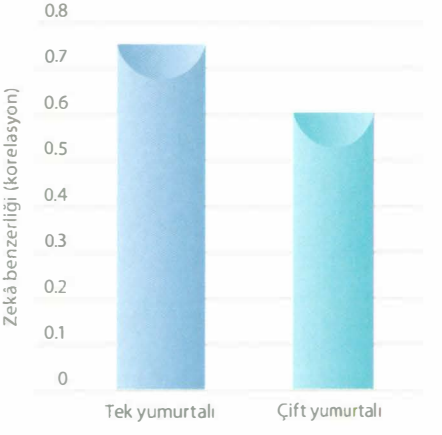
Çevresel Etkiler: 5. Bölümde bilişsel beceriler üzerinde ebeveynlerin etkilerini ele alan bir araştırmayı tanıtmıştık. Araştırmacılar evlere giderek iyi durumdaki ve orta gelir düzeyindeki hem annenin hem de babanın meslek sahibi olduğu ailelerdeki ebeveynlerin küçük çocuklarıyla konuşma ve iletişim kurma yoğunluğunu gözlemlemiştir (Hart ve Risley, 1995). Bulgular orta gelir düzeyindeki ebeveynlerin daha iyi durumda olanlara göre küçük çocuklarıyla daha fazla iletişim kurduğu yönündedir. Ebeveynlerin çocuklarının yaşamının ilk üç yılında kurdukları iletişimin miktarı çocuğun 3 yaşındaki Stanford-Binet ZK puanlarıyla ilişkilidir. Ebeveynler çocuklarıyla ne kadar fazla iletişim kurarsa, çocukların ZK o kadar yüksektir.

Okul zekâyı etkileyen bir etkendir (Gustafsson, 2007). Zorunlu eğitimden uzun süreli mahrum kalan büyük bir grup çocukta en yıkıcı etkiler gözlenmiş, bu durum daha düşük zekânın ortaya çıkmasıyla sonuçlanmıştır (Ceci ve Gilstrap, 2000). Eğitimin diğer bir olası etkisi tüm dünyadaki ZK test puanlarındaki hızlı artışta gözlenebilir (Flynn, 1999, 2007). ZK puanlarındaki hızlı yükseliş sonucunda, günümüzde orta düzeyde zekâya sahip olarak değerlendirilen çoğu insanın bu yüzyılın sonunda düşük orta düzey zekâda kabul edilmesine neden olacaktır (Bkz. Şekil 9.14). Eğer Stanford-Binet testinin 1932 versiyonu günümüzde temsili bir grup insana uygulansaydı, yaklaşık % 25'i popülasyonun genellikle % 3'ünden daha azında gözlenen üst düzey zekâya sahip olarak tanımlanacaktı. Bu artışın bu kadar kısa süre içinde

"Bir barınak inşa edemiyorsun, yenebilir köklerin nasıl bulunduğunu bilmiyorsun ve hava tahmini hakkında hiçbirşey bilmiyorsun. Yani diğer bir deyişle, zekâ testlerinden korkunçtun."
Kaynak: ScienceCartoonsPlus.com

gelişimle bağlantı

Kalıtıma karşı çevre: Epigenetik bakış açısı gelişimin kalıtım ve çevre arasında sürmekte olan, çift taraflı etkileşim olduğunu vurgulamaktadır. 2. Bölüm, s. 74.

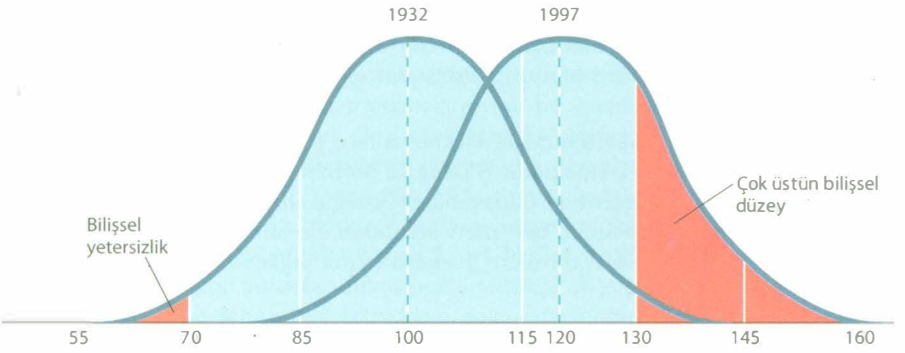


ŞEKİL 9.13

ZEKÂ TEST PUANLARI İLE İKİZ OLMA DURUMU ARASINDAKİ KORELASYONLAR: Bu grafikte tek ve ayrı yumurta ikizlerin zekâ testi puanlarının karşılaştırıldığı bir araştırma özetlenmiştir. Daha yüksek korelasyon gözlenen (.75) tek yumurta ikizleri ile daha düşük korelasyon gözlenen ayrı yumurta ikizleri (.60) arasında yaklaşık .15 lik bir fark olduğu bulunmuştur.

ŞEKİL 9.14

1932-1997 ARASINDA ARTAN ZK PUANLARI: Stanford-Binet zekâ testiyle ölçüldüğünde Amerikalı çocuklar akıllanıyor gibi görülmektedir. 1932'de test edilen gruptan elde edilen puanlar çan eğrisi şeklinde yarısı 100 puanın üzerinde ve yarısı ise altındadır. Araştırmalar günümüzde çocuklar aynı testi alsaydı, yarısının 120 puanın üzerinde alacağını göstermektedir. Oldukça az bir kısmının ise sol taraftaki "bilişsel yetersizlik" ucunda puan alacağı ve yaklaşık dörtte birinin "çok üstün" ranjında yer alacağı görülmektedir.



gözlenmesi kalıtıma bağlı olabileceği gibi daha ziyade dünya nüfusunun eğitim düzeyinin artması veya insanların maruz kaldığı bilgideki patlama gibi diğer çevresel faktörlere bağlıymış gibi görünmektedir. Tüm dünyada kısa süre içinde zekâ test puanlarında gözlenen bu artışa, bu durumu keşfeden James Flynn'ın adı verilmiş ve bu durum *"Flynn etkisi"* olarak adlandırılmıştır.

Araştırmacılar sınırlı zekâ riski taşıyan çocukların erken dönemde çevrelerinin zenginleştirilmesi konusuyla daha fazla ilgilenmektedirler (Barajas, Philipsen ve Brooks-Gunn, 2008). Pek çok nedenle, düşük gelirli ebeveynler çocukları için düşünsel yönden uyarıcı çevreler sağlayamamaktadır. Ebeveynlerin daha duyarlı bakım verme ve daha iyi öğretme etkinliğinde bulunmaları için verilen eğitimler ve bunun yanı sıra nitelikli çocuk bakım programları gibi destek hizmetleri, çocuğun düşünsel gelişimi için fark yaratabilir (Coltrane ve diğerleri, 2008). Bu durumda, erken dönemde yoksun çevrenin zekâ üzerindeki etkilerinin önlenebilmesi için onarma çabaları yerine engel olmanın vurgulanması önem kazanmaktadır.

Erken dönem müdahaleleriyle ilgili bir gözden geçirme çalışması sonucunda (1) çocuk bakım merkezlerindeki yüksek nitelikli müdahalelerin çocuğun zekâsı ve okul başarısında artışla ilişkili olduğu; (2) müdahalelerin en başarılı olduğu grupların yoksul çocuklar ile ebeveynin eğitim düzeyi çok düşük çocuklar olduğu; (3) olumlu yararların, erken çocukluk dönemindeki veya okula başlarkenki kadar kuvvetli olamamakla birlikte, ergenlik dönemine kadar sürdüğü; (4) orta ve geç çocukluk döneminde de süren programların en iyi uzun süreli etkileri ortaya çıkardığı ortaya konmuştur (Brooks-Gunn, 2003). Zekâ üzerinde çevrenin etkileri hakkında daha fazla bilgi için, *Araştırmayla Bağlantı*'ya bakınız.

Özetle, zekânın hem kalıtım hem de çevresel etkenlerce etkilendiği konusunda psikologlar fikir birliği içindedir (Grigorenko ve Takanishi, 2010). Bu görüş birliği 1. bölümde aydınlatılan doğa-yetiştirme meselesini yansıtmaktadır. Doğa-yetiştirme meselesi, gelişimin ne oranda doğadan (kalıtım) ve ne oranda yetiştirmeden (çevreden) kaynaklandığına odaklanmaktadır. Her ne kadar psikologlar zekânın hem doğa hem de yetiştirmenin ürünü olduğu konusunda anlaşmışsa da, her birinin zekâ üzerine ne kadar etkisi olduğu konusunda halen anlaşmazlık sürmektedir.

Grup Farkları: Amerika Birleşik Devletlerindeki uygulanan standart zekâ testlerinde okul çağındaki Afrika Amerikalı çocuklar Latin olmayan beyaz çocuklara göre ortalama 10 ila 15 puan düşük almaktadır (Brody, 2000). Latin kökenli ailelerden gelen çocuklar da Latin olmayan beyaz çocuklardan daha düşük puan almaktadır. Bunlar *ortalama puanlar* olmakla birlikte; puanların dağılımında belirgin bir binişme bulunmaktadır. Afrikalı Amerikalı okul çağı çocuklarının yaklaşık % 15 ila % 25'si, beyaz çocukların neredeyse yarısından daha yüksek puan almış ve pek çok beyaz çocuk ise çoğu Afrikalı Amerikalı çocuktan daha düşük puan almıştır. Afrika Amerikalı okul çağı çocukları sosyal, ekonomik ve eğitsel fırsatlar elde etmeye devam ettiği sürece, Afrika Amerikalı çocuklar ile beyaz çocuklar arasında standart zekâ testlerinde gözlenen fark azalacaktır. Bu fark özellikle, Afrika Amerikalı çocuklar ile beyaz çocukların ilkokul ve ortaokul yıllarına göre genelde benzer çevreleri deneyimledikleri üniversitede azalmaktadır (Myerson ve diğerleri, 1998).

araştırmalarla bağlantı

Çevre Zekâyı Ne Kadar Etkiler?

Genç bir anne her sabah çocuğunu okula götüren otobüsü beklemekteydi. Çocuğu sadece 2 aylıktı ve "okul" ise Kuzey Caroline Üniversitesi - Chapel Hill'deki deneysel bir programdı. Burada çocuk bilişsel gelişimini destekleyici bir dizi müdahale – bebekken verilen dayalı yönergeleri alamazken parlak nesneler gözünün önüne asıldı ve yeni yürümeye başladığında ise sayı sayma-etkinliğini deneyimledi (Wickelgren, 1999). Çocuğun ZK 40 olan annesi işaretlevhalarını okuyamıyor ve ya markette kasiyerin ona ne kadar para üstü vermesi gerektiğini bilmiyordu. Büyükannesinin de benzer biçimde düşük ZK vardı.

Bugün, 20 yaşında olan bu çocuğun ZK annesininkinden 80 puan yüksektir. Zekânın bu kadar kapsamlı biçimde etkilenebileceği fikri üzerinde herkes aynı görüşte olmasa da, çevre çocuğun zekâsı üzerinde azımsanamayacak etki yaratabilir. Davranış genetikçi Robert Plomin (1999), oldukça yüksek kalıtsal özelliğe sahip olan bir şeyin bile (zekâ gibi) müdahalelerle işlenebilir olabileceğini onaylamaktadır.

Tarif edilen çocuk Craig Ramey ve meslektaşlarının (Ramey ve Campbell, 1984; Ramey ve Ramey, 1998; Ramey, Ramey ve Lanzi, 2001) Kuzey Caroline Üniversitesi - Chapel Hill'de yürüttükleri Temel Müdahale programının bir parçasıdır. Düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip ailelerden rastgele seçilen 111 çocuk iki gruba atanmış; bunlardan ilkinde çocuklar bir yıl boyunca tam zamanlı olarak tıbbi ve sosyal hizmet servislerinden ve bunun yanısıra çocuk bakımıyla ilgili bir müdahale programından yararlanmış (deney grubu), diğerinde ise sadece tıbbi ve sosyal hizmet servislerinden yaralanmışlardır (kontrol grubu). Çocuk bakımı programı; çocukta dil, motor, sosyal ve bilişsel becerileri ilerletmeyi hedefleyen oyun benzeri öğrenme etkinliklerini içermektedir.

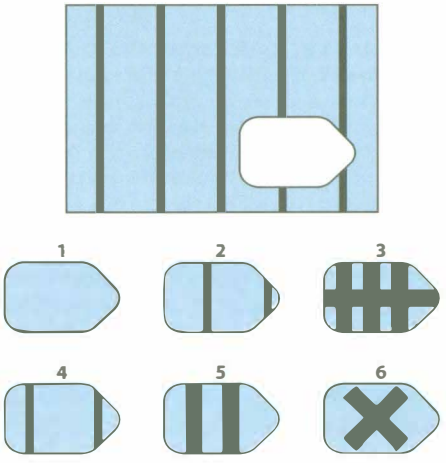
Programın ZK'yi arttırıcı başarısı, çocuk 3 yaşına geldiğinde belirgin biçimde gözlenmiştir. Bu yaşta, ortalama 101 ZK'ye sahip olduğu gözlenen deney grubunun kontrol grubuna göre 17 puan avantajlı olduğu bulunmuştur. Yakın zamanda yapılan izleme çalışması sonucu bu etkilerin kalıcı olduğunu göstermektedir. On yılı aşkın bir süreden sonra çocuklar 15 yaşındayken; müdahale grubundaki çocukların kontrol grubuna göre hala 5 ZK avantajlı olduğu bulunmuştur (97.7 ve 92.6) (Campbell ve diğerleri, 2001; Ramey, Ramey ve Lanzi, 2001). Bunun yanı sıra müdahale grubundaki çocuklar diğer grupla karşılaştırıldıklarında, okuma ve matematik gibi standart testlerde daha başarılıdır ve daha az sınıf tekrarı yapmışlardır. Müdahale programından en çok yararlanan çocuklar ise özellikle anneleri düşük – 70'in altında ZK'ye sahip olanlardır. Anneleri 70'in altında ZK'ye sahip olan müdahale grubu ile kontrol grubundaki çocuklar 15 yaşında karşılaştırıldıklarında; müdahale grubunun 10 puan ZK avantajına sahip olduğu bulunmuştur.

Bu araştırma daha önce bahsedilen bir araştırmada ortaya konan ve erken dönemde çevrenin zekâ üzerindeki etkilerinin önlenebilmesi için onarma çabalarıyerine engelolmanın önemli olduğu bulgusunu desteklemektedir. Bunun yanı sıra çevredeki değişikliklerin çocukta ZK'yi belirgin biçimde değiştirebileceği fikrini de desteklemektedir. Bu nedenle hem genel popülasyona hem de engelli çocuklara sağladığımız ortamların türlerini gözden geçirmemiz önemlidir (Waber, 2010).

Kültüre Uyumlu Testler Oluşturmak: **Kültüre uyumlu testler** kültürel yanlılıktan bağımsız olması için tasarlanan zekâ testleridir. İki tür kültüre uyumlu test bulunmaktadır. Bunlardan ilki tüm sosyoekonomik ve etnik gruplardan çocukların veya en azından testi alan tüm çocukların aşina oldukları maddelerden oluşmaktadır. Örneğin, tüm çocukların kuş ve köpeği bildiği varsayımından yola çıkılarak çocuğa kuşlar ve köpeklerin arasındaki fark sorulabilir. İkinci tür kültüre uyumlu testte hiçbir sözel madde bulunmaz. Şekil 9.15'de Raven'in Progresif Matrisler Testi'den örnek bir soru gösterilmektedir. Raven Progresif Matrisler Testi gibi testler kültüre uyumlu olarak planlanmakla birlikte, daha yüksek eğitim düzeyine sahip insanlar daha az eğitim düzeyine sahip olanlara göre bu testlerde daha yüksek puan almaya devam etmektedir.

Neden kültüre uyumlu testler oluşturmak bu kadar zordur? Çoğu test, baskın kültür neyin önemli olduğu düşünüyorsa onu yansıtma eğilimindedir (Matsumoto ve Juang, 2008). Eğer testte zaman sınırlaması varsa, test zamanla ilgisi olmayan grupların aleyhinde bir yanlılık oluşturacaktır. Eğer testin çeviri yapılıp dili değişirse, aynı sözcüklerin farklı dil gruplarında farklı anlamlara gelmesi muhtemel olacaktır. Resimler bile, bazı kültürel çizim ve fotoğrafla ilgili daha az deneyim sahibi oldukları için, yanlılık yaratabilir. Kültüre uyumlu testler oluşturmada bunun gibi zorluklar olması nedeniyle, Robert Sternberg ve arkadaşları (Sternberg, 2010e; Zhang ve Sternberg, 2011) kültüre uyumlu testler olmadığını, sadece kültürün etkisinin azaltılmış testler olduğu hükmüne varmıştır.

Kültüre uyumlu testler: Kültürel yanlılıktan bağımsız olması için tasarlanan zekâ testleridir.



ŞEKİL **9.15**

RAVEN'İN PROGRESİF MATRİSLER TESTİNDEN ÖRNEK BİR SORU: Bireye bu şeklin üstündeki gibi bir sembol örüntü matriksi gösterilmekte ve sonrasında eksik olan parçayı şeklin altındaki gibi semboller arasından bulması istenmektedir. Bu sembol ve matriksler *Raven'in* Progresif *Matrisler* testinden alınmıştır.

Zekâ Testlerinin Kullanımı: Aşağıda bir çocuğun zekâsıyla ilgili bilgiyi olumsuz biçimde kullanma tuzağına düşmemek için ZK ile ilgili size yardımcı olacak bazı uyarılar bulunmaktadır:

- *Kalıba sokmak ve beklenti yaratmaktan kaçının.* Zekâ testlerinden elde edilen puanlar çocukların etiketlemesi ve beklentilere kolayca neden olabileceği için bu konuya özellikle dikkat edilmesi gereklidir. Zekâ puanları temelinde kapsamlı genellemeler yapılması sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bir zekâ testinin hâlihazırdaki performansla ilgili bir ölçüm olduğu her zaman akılda bulundurulmalıdır. Sabit bir potansiyeli ölçen bir ölçüm değildir. Olgunlaşmaya bağlı değişimler ve zenginleştirilen çevresel deneyimler öğrencinin zekâsını geliştirebilir.
- *Zekâ, yeterliğin tek göstergesi değildir.* Zekâ testleriyle ilgili dikkat edilmesi gereken diğer bir konu da, zekânın yeterliliğin temel ve tek göstergesi olarak kullanılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Yüksek ZK ulaşılabilecek en yüksek insani değer değildir. Bu bölümde de gördüğümüz gibi, öğrencilerin sadece dil becerileri gibi alanlarda gözlenen düşünme yeterliğini değil, yanı sıra yaratıcı ve pratik becerilerinin de göz önüne alınması önemlidir.
- *Toplam ZK puanını yorumlarken dikkatli olun.* Bir çocuğun zekâsını değerlendirirken zekânın pek çok alanı içerdiğini düşünmek akıllıca olacaktır. Sternberg ve Gardner'in farklı zekâ türlerini aklınızın bir köşesinde tutun. Zekânın farklı etkinlik alanlarını göz önünde tutarak, her çocuğun en azından bir ya da iki güçlü tarafı olduğunu hatırlayınız.

ZEKÂNIN UÇ DEĞERLERİ

Zekâ testleri, zekâ geriliği veya üstün zekâlılık gibi zekânın uç değerleriyle ilgili belirtileri ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Zekâ testlerinin bu amacı dışında hatalı kullanıldığı zamanlar da olmuştur. Zekâ testlerinin zekâ geriliği veya üstün zekâlılığın tek belirleyicisi olarak kullanılmaması gerektiği akılda bulundurularak, zekânın uç değerlerinin doğasını ele almaya başlayabiliriz.

Down sendromlu bir çocuk. *Down sendromuna ne neden olur? Bu durum hangi zekâ geriliği sınıfı içinde yer alır?*

Zekâ Geriliği: Bireyin düşük ZK'ye sahip olduğu -geleneksel zekâ testlerinden genelde 70'in altında puan aldığı- ve gündelik yaşama uyum sağlama güçlüğünün olduğu bir sınırlı zihinsel beceri durumudur. Yaklaşık 5 milyon Amerikalı bu tanıma uymaktadır.

Zekâ geriliğiyle ilgili pek çok sınıflandırma vardır (Hallahan, Kaufmann ve Pullen, 2009). Zekâ geriliği olanların yaklaşık % 89'u, 55 ila 70 ZK'ye sahiptir ve yetişkin olduklarında çoğunlukla bağımsız bir yaşam sürdürebilen ve pek çok işte çalışabilecek durumda olan hafif zekâ geriliği grubunu oluşturmaktadır. Yaklaşık % 6'sı, 40 ila 54 ZK'ye sahiptir ve orta zekâ geriliği olarak sınıflandırılan bu gruptaki bireyler ikinci sınıf düzeyine kadar beceri elde edebilir ve fiziksel güç gerektiren bazı işlerde çalışarak kendi geçimini destekleyebilir. Zekâ geriliğine sahip olanların yaklaşık % 3.5'i ise 25 ila 39 ZK'ye sahiptir ve ağır sınıfına giren bu bireyler çok kapsamlı bir rehberlik sayesinde konuşmayı öğrenir ve oldukça basit görevlerin üstesinden gelebilir. 25'in altında ZK'ye sahip olan yüzde birinden daha azı ise; çok ciddi zekâ geriliği sınıfına girmekte ve sürekli gözetim ihtiyacı duymaktadır.

Zekâ geriliğinin kaynağı veya nedeni organik, sosyal veya kültürel olabilir:

- **Organik gerilik**, genetik bir bozukluk veya beyin hasarı sonucu ortaya çıkan zekâ geriliğidir. *Organik* sözcüğü vücudun doku veya organlarıyla ilgilidir ve fiziksel bir hasarı belirtir. Organik geriliği olan çoğu insanın ZK'si 0 ila 50 arasında yer almaktadır. 2. bölümde de bahsedildiği üzere Down sendromunun nedeni, 21. kromozomun fazladan bir tane daha kopyalanmasıdır.
- **Kültürel- ailesel gerilik,** hiçbir organik beyin hasarı kanıtı bulunmadığı durumdaki zekâ geriliğidir; genellikle bireylerin ZK'si 50 ila 70 aralığındadır.

Zekâ geriliği: Bireyin düşük ZK'ye sahip olduğu -geleneksel zekâ testlerinden genelde 70'in altında puan aldığı- ve gündelik yaşama uyum sağlama güçlüğünün olduğu bir sınırlı zihinsel beceri durumudur.

Psikologlar bu türden zihinsel bozuklukların; zekâ puanlarının bireylerdeki normal çeşitliliği ile ortanın altı düşünsel bir ortamda büyümesinin etkilerinin birleşimi sonucu ortaya çıktığından şüphelenmektedir.

Üstün Yetenek: Her zaman diğerlerinin beceri ve başarılarını gölgede bırakan – sınıftaki parlak çocuk, gözde atlet ve doğuştan müzisyen bireyler vardır. Üstün yetenekli bireyler ortalamanın üstü zekâya (130 veya üstü ZK'ye) ve/veya bir şeyde üstün kabiliyete sahiptir. Programlar üstün yetenekli bireyler açısından incelendiğinde, çoğu okul sisteminin çocukları düşünsel üstünlük ve akademik eğilimlerine göre seçtiği, oysaki görsel alanda veya sanat (resim, drama, dans), spor veya diğer özel yetenek alanlarında yetenekli olan çocukların gözden kaçırılma ihtimali olduğu görülmektedir (Horowitz, 2009; Liben, 2009; Winner, 2009).

Ayırt Edici Özellikler: Üstün yeteneğe sahip çocukların ayırt edici özellikleri nelerdir? Üstün yeteneğin zihinsel bir bozuklukla ilişkili olduğu spekülasyonuna rağmen, üstün yetenek ile zihinsel bozukluk arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Benzer biçimde, üstün yetenekli çocuklarda çevreye uyum güçlüğü olduğu yargısı da Lewis Terman'ın (1925) Stanford-Binet ZK ortalama 150 olan 1500 çocukta yaptığı çalışma sonucunda ortaya koyduğu gibi; sadece bir mittir. Terman'ın çalışmasına katılan çocuklar sosyal yönden iyi uyum göstermiş ve sonrasında çoğu başarılı doktorlar, avukatlar, profesör ve bilim insanları olmuştur. Araştırmalar üstün yeteneğe sahip insanların diğerlerine göre daha olgun olduğu, daha az duygusal probleme sahip oldukları ve daha olumlu aile ikliminde büyüdükleri yargılarını desteklemektedir (Davidson, 2000).

Ellen Winner (1996) çocukların üstün yeteneği ister sanat, müzik veya akademik alanda olsun, ayırt edici üç kriter tanımlamıştır:

1. *Erken olgunlaşma:* Üstün yeteneğe sahip çocuklar erken gelişir. Belli bir alanda yaşıtlarından daha erken ustalaşırlar. Çalışma alanlarını öğrenmek için sıradan çocuklara göre çok daha az çaba harcarlar. Bu çocuklar belli alan veya alanlardaki doğuştan getirdikleri yüksek yetenekleri sayesinde, pek çok açıdan erken gelişir.
2. *Kendi bildiği gibi yapma:* Üstün yetenekli çocuklar sıradan çocuklardan niteliksel olarak daha farklı biçimde öğrenir. Öğrenmek için yetişkinlerin yardımına veya bilgiyi inşasına ihtiyaçları olduğu durumda, bir diğerinin nasıl yaptığıyla ilgilenirler. Çoğunlukla, her türden açık yönerge karşısında direnirler. Genelde kendi başlarına keşfeder ve problemlere kendi çözümlerini getirirler.
3. *Öğrenme tutkusu:* Üstün yetenekli çocuklar yüksek düzeyde becerili oldukları alanı anlamak için güdülüdür. Yoğun hatta takıntılı bir ilgi ve odaklanma becerisi sergilerler. Kendi kendilerini motive ederler ve ebeveynleri tarafından "sıkıştırılmaları" gerekmez.

Doğa-Yetiştirme: Üstün yetenekli olmak doğanın mı yoksa çevrenin mi bir ürünüdür? Muhtemelen ikisinin de (Sternberg, 2009c). Yetenekli bireyler; zorunlu eğitime başlamadan önce veya başladıkları sırada yani oldukça küçük yaşlardan itibaren, belli bir alanda oldukça yüksek becerileri olduğuna dair belirtiler gösterdiklerini hatırlamaktadır. Bu durum da, doğuştan getirilen becerilerin üstün yetenek üzerindeki önemine işaret etmektedir. Bununla birlikte, sanat, matematik, fen ve spor alanında dünya çapında üne sahip bireylerin hepsinin de güçlü bir aile desteği ve yıllarca süren eğitim ve uygulama gördüklerini bildirmişlerdir (Bloom, 1985). Belli bir alanda uzmanlaşan bireylerin hedefe yönelik uygulamalar yapması önemli bir ayırt edici özelliktir. Örneğin, bir araştırmada en iyi müzisyenlerin daha az başarılı olanlara göre en az iki kat fazla uygulama yaptıkları bulunmuştur (Ericsson, Krampe ve Tesch-Romer, 1993).

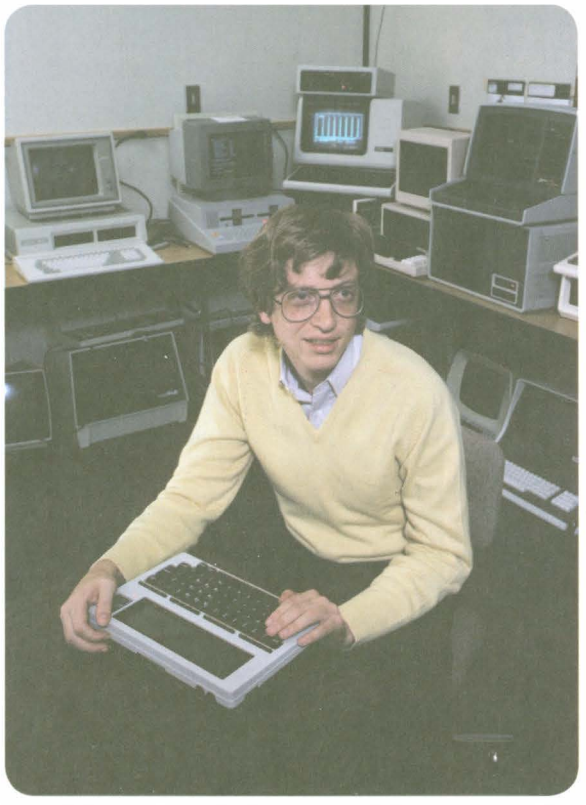
Alana Özel Üstün Yetenek ve Gelişim: Oldukça yetenekli bireyler genellikle birden çok alanda yetenekli değildir ve üstün yetenekle ilgili araştırmalar alana özel gelişimsel izlerliklere odaklanmaya başlamıştır (Matthews, 2009; Matthews, Subotnik ve Horowitz, 2009; Sternberg, 2010f; Winner, 2009). Çocukluk boyunca,

Dahi Alexandra Nechita 2 yaşındayken saatlerce boyama kitaplarını boyar ve yanı sıra kalem ve mürekkeple çalışırdır. Oyuncak bebek ve arkadaşlara hiç ilgi duymadı. 5 yaşından itibaren suluboya kullanmaya başladı. Okula başladığında, eve gelir gelmez resim yaptı. 1994 yılında sekiz yaşındayken ilk sergisini yaptı. Takip eden yıllarda, yaptığı yağlıboya çalışmalardan bazıları yaklaşık 100.000 dolara alıcı buldu. Şu anda ergen olan Alexandra, bıkıp usanmadan ve tutkuyla resim yapmaya devam etmektedir. Bu ona göre, sevdiği işi yapmaktır. *Üstün yetenekli çocukların bazı özellikleri nelerdir?*

Organik gerilik: Genetik bir bozukluk veya beyin hasarı sonucu ortaya çıkan zekâ geriliğidir.

Kültürel- ailesel gerilik: Hiçbir organik beyin hasarı kanıtı bulunmadığı durumdaki zekâ geriliğidir; genellikle bireylerin ZK'si 50 ila 70 aralığındadır.

Üstün yetenek: Ortalamanın üstü zekâya (130 veya üstü ZK'ye) ve/veya bir şeyde üstün kabiliyete sahip olma.



Genç Bill Gates, Microsoft'un kurucusu ve günümüzde dünyadaki en zengin insanlardan biri. Pek çok üstün yetenekli öğrenci gibi, Gates de okula düşkün değildi. 13 yaşında bir bilgisayar güvenlik sistemini çökertti, üniversitede bazı matematik dersleri almasına izin verildi. Harvard Üniversitesi'nden ayrıldı ve daha sonra Microsoft Şirketi adını alacak projesi üzerinde çalışmaya başladı. *Gates gibi oldukça yetenekli öğrencilerin eğitimlerini zenginleştirmek; ilgi çekici, ilginç ve anlamlı bir deneyim haline getirmek için okullar neler yapabilir?*

bireylerin yetenekli oldukları bu alan(lar) ortaya çıkmaktadır. Bu durum da, çocukluk yıllarının bir noktasında ileride yetenekli bir sanatçı veya matematikçi olacak olan çocuklar bu alanda uzmanlık göstermeye başladığına işaret etmektedir. Alana özel üstün yetenekle ilgili olarak, Microsoft'un kurucusu ve dünyanın en zenginlerinden biri olan yazılım dâhisi Bill Gates (1998) bir şeyde iyiyseniz bazen dikkatli olmanızı ve herşeyde iyi olacağınız düşüncesine ve arzusuna karşı koymanızı önermektedir. Gates yazılım geliştirme konusunda çok başarılı olduğu için insanların ondan, dahi olmaktan çok uzak olduğu diğer alanlarda da parlak olmasını beklediğini anlatmıştır.

En geç ergenlik döneminde, bireyin alana özel yeteneğinin farkına varılması ve bireye özel uygun ve seçmeli eğitim fırsatlarının sağlanması gereklidir (Keating, 2009). Ergenlikte yetenekli bireyler ebeveyn desteğine daha az ihtiyaç duyar ve kendi ilgi alanları peşinden daha fazla koşmaya başlar.

Üstün Yetenekli Çocukların Eğitimi: Giderek artan sayıdaki uzman Amerika Birleşik Devletlerindeki üstün yetenekli çocukların eğitimlerinin ciddi biçimde gözden geçirilmesini savunmaktadır (Jarvin ve ark., 2008; Sternberg, 2009f). Ellen Winner (1996; 2006) üstün yetenekli çocukların sınıflarda sıklıkla sosyal yönden izole edildiğini ve yeterince harekete geçirilmediklerini düşünmektedir. Bu çocuklar için dışlanma ve "inek" veya "eblek" olarak adlandırılma alışıldık bir durumdur. Pek çok ünlü kişi okulun onlar için olumsuz bir deneyim olduğunu, sıkıldıklarını ve bazen de öğretmenlerinden daha fazla şey bildiklerini bildirmiştir (Bloom, 1985). Winner, tüm çocuklar için standartların yükseltilmesinin Amerikan eğitimine yarar sağlayacağını savunmaktadır. Bazı çocuklar bulundukları sınıfta yeterince harekete geçirilemiyorsa, yetenek alanları doğrultusunda daha ileri düzeydeki derslere girmelerine, örneğin özellikle erken gelişmiş bazı ortaokul öğrencilerini üniversitede ilgilendikleri alandaki derse girmesine, izin verilmesi önerilmektedir. Örneğin, Bill Gates 13 yaşında üniversitede matematik dersleri almış; ünlü çelist Yo-Yo Ma 15 yaşında liseden mezun olarak New York Şehri Juillard Müzik Okuluna kabul edilmiştir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Orta ve geç çocuklukta bilişsel değişimleri açıklar.

Gözden Geçir

- Piaget'nin somut işlemsel düşünce döneminin ayırt edici özellikleri nelerdir? Piaget'nin alana katkılarından ve ona yapılan eleştirilerden bazı örnekler veriniz?
- Orta ve geç çocukluk yıllarında çocuklar bilgiyi nasıl işlemler?
- Zekâ nedir, nasıl değerlendirilir? Sinirbilim ve zekâ arasındaki ilişkiler nelerdir? ZK puanlarında bireysel ve grup farklarını neler belirler?

Bağlantı Kur

- Bellek, düşünme ve zekâ hakkında tatışılırken genelde eğitsel stratejiler önerilir. Bu önerileri 7. Bölümdeki "Erken Çocukluk Döneminde Eğitim" kısmında öğrendiklerinizle karşılaştırınız.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Çocukların ZK ve Başarısı Testi isimli bir CD-ROM, ebeveynlerin çocuklarının ZK'sini test etmelerini ve bulundukları sınıf düzeyine göre ne kadar başarılı olduklarını bulmalarını sağlamaktadır. Siz çocuğunuzun ZK'sini test etmek ister misiniz? Çocuklarına zekâ testi veren ebeveynlerin karşılaşabilecekleri olası bazı sorunları sayar mısınız?

4 Dil Gelişimi

ÖH4 Orta ve geç çocuklukta dil gelişimini tartışır.

Sözcük Bilgisi, Dil Bilgisi ve Dil Ötesi Farkındalığı

Yazma

Okuma

İkidillilik ve İkinci Bir Dil Edinimi

- Çocuklar; somut olarak orada olmayan şeyler hakkında konuşabilmek için dili daha fazla kullanma, sözcük nedir öğrenme, sesleri tanıma ve çıkarmanın yollarını öğrenme gibi okuma ve yazmayı öğrenmelerini mümkün kılan yeni becerileri okula başladıklarında kazanırlar. Bunun yanı sıra, alfabedeki harflerin dildeki sesleri temsil ettiğini yani *alfabetik prensibi* de öğrenirler.

SÖZCÜK BİLGİSİ, DİL BİLGİSİ VE DİL ÖTESİ FARKINDALIĞI

Orta ve geç çocukluk döneminde, çocuğun sözcük bilgisini düzenleyecek biçimde zihinsel değişiklikler oluşur. Duydukları bir sözcükten sonra akıllarına gelen ilk sözcüğü söylemesi istendiğinde, erken çocukluk dönemindeki çocuklar sıklıkla, duydukları sözcüğün yer aldığı bir cümle içinde onu takip eden bir başka sözcüğü söyler. Örneğin, köpek sözcüğü verildiğinde çocuk "havlar" veya yemek yemek sözcüğü verildiğinde "akşam yemeği" yanıtını verebilir. Çocuklar 7 yaş civarındayken uyaran sözcükle aynı sözcük türünden olan bir başka sözcükle yanıt vermeye başlayabilir. Örneğin, çocuk köpek sözcüğüne artık "kedi" veya "at" sözcüğü ile karşılık vermektedir. Yemek yemek sözcüğüne ise "içmek" yanıtı vermeleri muhtemeldir. Bu durum çocukların sözcük bilgilerini sözcüğün türüne göre düzenlemeye başladıklarına bir kanıttır.

Sınıflandırma süreci çocuk sözcük dağarcığını arttırdıkça kolaylaşmaya başlar. Çocuğun 6 yaşındaki sözcük bilgisi ortalama 14.000 sözcükken, 11 yaşına geldiğinde ortalama 40.000 sözcüğe ulaşır.

Çocuklar dilbilgisinde de benzer biçimde ilerler (Tager-Flusberg ve Zukowski, 2009). İlkokul yıllarında çocuğun mantıksal muhakeme ve analitik becerisindeki artış; karşılaştırma yapma (daha kısa, daha derin) ve kişisel fikir belirtme ("Eğer başbakan olsan...") gibi yapıları uygun biçimde kullanmayı anlamada yardımcı olmaktadır. İlkokul yıllarında çocuklar: " Annesini öpen çocuk şapka takıyordu" cümlesinde olduğu gibi daha karmaşık dilbilgisini daha fazla anlayabilir ve kullanabilir hale gelir. Dili daha bağlantılı biçimde kullanmayı da öğrenirler, bağlantılı söylem üretirler. Anlamlı tanımlamalar, tarifler ve öyküler oluşturacak biçimde cümleleri bir diğeriyle ilişkilendirebilirler. Çocuklar bu şeyleri önce sözel olarak yapabilmeli daha sonra kendilerinden yazılı ödevler beklenmelidir.

İlkokul yıllarında sözcük bilgisi ve dilbilgisindeki bu ilerlemeler, edat nedir bilmek veya dilin seslerini ele alma becerisi gibi dil ile ilgili bilgi anlamına gelen **dil ötesi farkındalığının** gelişimine eşlik etmektedir. Dil ötesi farkındalığı çocukların "dilleri üzerinde düşünmelerini, sözcükleri anlamalarını, ve hatta tanımlamalarını" sağlamaktadır (Berko Gleason, 2009, s. 4). Bu beceri ilkokul yıllarında belirgin biçimde gelişmektedir (Pan ve Uccelli, 2009). Sınıftaki tartışmaların bir kısmını sözcükleri tanımlamak oluşturmakta ve çocuklar nesne ve yüklem gibi cümlelerin bileşenleri üzerinde çalışıp konuştukça söz dizimi bilgilerini arttırmaktadır (Meltzi ve Ely, 2009).

Bunun yanı sıra çocuklar, dili kültüre uygun biçimde nasıl kullanacaklarıyla ilgili anlayışlarında – **edimbilgisi** sürecinde -ilerleme kaydetmektedir (Bryant, 2009; Siegal ve Srian, 2010). Ergenliğe adım attıklarında, çoğu çocuk gündelik bağlamlarda dilin kullanımıyla yani ne demenin uygun olacağı ve ne demenin uygun olamayacağıyla ilgili kuralları bilmektedir.

Dil ötesi farkındalığı: Edat nedir bilmek veya dilin seslerini ele alma becerisi gibi, dil ile ilgili bilgi anlamına gelmektedir.

OKUMA

Çocuklar okumayı öğrenmeden önce; fiziksel olarak var olmayan şeyler üzerinde konuşabilmek için dili kullanmayı, sözcüğün ne olduğunu ve sesleri nasıl fark edip üzerinde konuşacaklarını öğrenmelidir. Sağlam bir sözcük bilgisiyle ilkokula başlayan çocuklar okumayı öğrenirken avantajlı durumdadır (Paris ve Paris, 2006). Akıcı bir sözcük bilgisi okuyucunun sözcüğün anlamını zahmetsizce kavramasına yardımcı olur (Beaty, 2009; Cunningham, 2009).

Çocuklara okuma nasıl öğretilmelidir? Halihazırda, bütüncül dil yaklaşımı ile sessel yaklaşıma odaklanılmaktadır. (Combs, 2010: Tomkins, 2011).

Bütüncül dil yaklaşımı, okumanın öğretiminin çocuğun doğal dil öğrenimine paralel olması gerektiğini vurgular. Bütüncül dil yaklaşımının kullanıldığı bazı sınıflarda, okumaya yeni başlayanlara sözcükler hatta cümleleri tanımaları ve okudukları şeylerin bağlamından sözcüklerin anlamlarını çıkarmaları yönünde öğretim verilir. Bütüncül dil yaklaşımını destekleyici okuma malzemeleri de bütüncül ve anlamlıdır. Çocuklara dilin iletişimsel işlevini anlamayı öğrenmeleri için hikaye ve şiir gibi materyallerin tümü verilir. Okuma, dinleme ve yazma becerileriyle bağlantılandırılır. Bütüncül dil yaklaşımı programlarında farklılıklar olmakla birlikte, çoğunun paylaştığı ortak nokta okumanın fen ve sosyal konular ve becerilerle birleştirilerek, gerçek dünyadan malzemelere odaklanılmasıdır. Bu nedenle, sınıftaki öğrenciler gazete, dergi veya kitap okumalı ve üzerine yazı yazarak tartışmalıdır.

Öğretmen çocuğun sözcüğü seslendirmesine yardımcı oluyor. Araştırmacılar, ses bilgisinin öğretiminin özellikle okumaya yeni başlayanlara ve okuma becerisi iyi olmayan öğrencilere okuma öğretiminde anahtar rolü olduğunu bulmuştur.

Buna karşın, **sessel yaklaşım** okuma öğretiminde yazılı sembollerin seslere çevrilmesiyle ilgili temel kuralların öğretimini vurgular. Ses odaklı okuma eğitiminde öncelikle basit materyallere yer verilmelidir. Çocuklara alfabedeki harflere karşılık gelen seslerle ilgili kurallar öğrendikten sonra, kitaplar ve şiirler gibi daha karmaşık okuma materyalleri verilmelidir (Cunningham ve Allington, 2010; Rasisnski ve Padak, 2008).

Hangi yaklaşım daha iyi? Araştırmalar çocukların her iki yaklaşımdan da yararlanabileceğini fakat ses okuma bilgisiyle ilgili öğretime ağırlık verilmesi gereğine işaret etmektedirler (Meltzi ve Ely, 2009; Tompkins, 2011). Okumayla ilgili artan sayıda uzman, sesleri okuma bilgisini doğrudan öğretmenin, okumayı öğrenmenin anahtarı olduğu fikrine varmaktadır (Fox, 2010; Mayer, 2008).

Rich Mayer (2008) yazılı bir sözcüğü okuyabilmek için gereken üç bilişsel süreci tanımlamıştır:

1. *Sözcüklerdeki ses birimlerinin farkında olmak,* ses birimlerini tanımayı içerir.
2. *Sözcükleri çözmek,* yazılı sözcükleri sese çevirmeyi içerir.
3. *Sözcüğün anlamını kavramak,* sözcüğün anlamıyla ilgili zihinsel bir temsil bulmayı içerir.

Bütüncül dil yaklaşımı: Okumanın öğretiminin çocuğun doğal dil öğrenimine paralel olması gerektiğini vurgular. Bütüncül dil yaklaşımını destekleyici okuma malzemeleri de bütüncül ve anlamlıdır.

Sessel yaklaşım: Okuma öğretiminde yazılı sembollerin seslere çevrilmesiyle ilgili temel kuralların öğretimini vurgular.

YAZMA

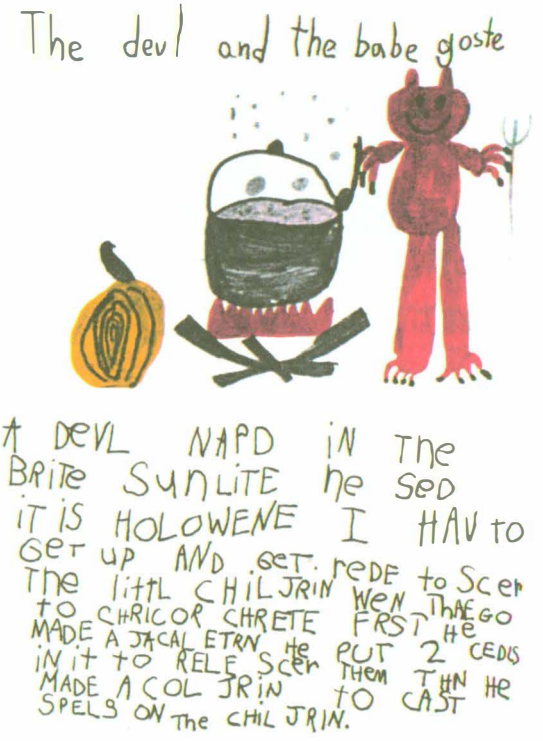
Çocuklar yazmaya başlarken genellikle heceleri çıkarmaya çalışırlar. Ebeveyn ve öğretmenler çocuğun erken dönemdeki yazılarını teşvik etmeli fakat harflerin veya

PEANUTS © United Features Syndicate, Inc.

yazılışın yapısı üzerine fazla düşmemelidirler. Heceleme ve yazma düzeltmeleri seçici olmalı ve çocuğun yazı yazmasını ve içinden gelen hevesini kırmayacak biçimde olumlu bir tarzda yapılmalıdır.

İyi bir okuyucu olmadaki gibi, iyi yazı yazmak için de pek çok yıl geçmesi ve pek çok uygulama yapmak gereklidir (Tompkins, 2011). Çocuklara pek çok yazma fırsatı verilmelidir. Dil ve bilişsel becerileri iyi bir öğretimle geliştikçe, yazma becerileri de gelişir. Örneğin, söz dizimi ve dilbilgisiyle ilgili daha üst düzey bir kavrayış daha iyi yazmak için temel olarak hizmet edecektir. Benzer biçimde organizasyon ve mantıksal muhakeme gibi bilişsel beceriler de hizmet eder. Okul yılları boyunca öğrenciler fikirlerini organize etmek için daha ileri yöntemler geliştirir.

Öğrencilerin yazma yeterliğiyle ilgili temel endişeler dillendirilmeye başlanmıştır (Graham, 2009). Amerikada yapılan bir araştırma sonucunda, 4 ila 12. sınıf arasındaki çocukların %70 ila 75'inin yazmada düşük başarı gösteren gruptan oldukları ortaya konmuştur (Persky, Dane ve Jin, 2003). Üniversite öğretim görevlileri liseden mezun olanların yarısının üniversite düzeyinde yazma becerisine sahip olmadıklarını bildirmiştir (Achieve, A.Ş., 2005).



Anna Mudd "Şeytan ve bebek goste"'un 6 yaşındaki yazarı. Anna en az iki seneden beri hikayeler yazıyor. Şiirsel imgeler, ileri düzey söz dizimi ve sözcük bilgisi içeren hikayesi dil gelişimindeki ilerlemeyi gösteriyor.

İKİDİLLİLİK VE İKİNCİ BİR DİL EDİNİMİ

İkinci bir dili öğreniminde duyarlı dönemler var mıdır? Yani, eğer birey ikinci bir dil edinmek istiyorsa, öğrenmeye başlama yaşı ne kadar önemlidir? İngilizcenin anadil olarak konuşulmadığı evlerden gelen çocuklara öğretmenin en iyi yolu nedir?

İkinci Dil Öğrenimi: Uzun yıllardan beri, ikinci bir dili erinlikten önce öğrenmeyen bireylerin hiçbir zaman anadili o dil olanların yeterliğine ulaşamayacaklarını ileri sürülmüştür (Johnson ve Newport, 1991). Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bir araştırma daha karmaşık bir sonuç ortaya koymuş; farklı dil sistemlerinin duyarlı dönemlerinde farklılaşmanın muhtemel olduğu ileri sürülmüştür (Thomas ve Johnson, 2008). Bu durumda, ergen ve yetişkinler gibi dili geç öğrenenlere sesler ve dilbilgisinin öğrenimiyle karşılaştırıldığında yeni dilin sözcüklerini öğrenme daha kolay gelmektedir (Neville, 2006). Örneğin, çocukların ikinci bir dildeki sözcükleri anadil aksanıyla söyleme becerileri yaşla birlikte azalmakta, özellikle 10 ila 12 yaşlarından sonra keskin bir düşüş gözlenmektedir. Bunun yanı sıra, yetişkinler çocuklara göre ikinci bir dili daha hızlı öğrenme eğilimi gösterir fakat ikinci dili edinmede ulaştıkları son düzey çocuklarındaki kadar yüksek değildir. Çocuklar ve yetişkinlerin ikinci bir dil öğrenimleri birbirinden farklıdır. Yetişkinlerle karşılaştırıldığında çocukların geri bildirimlere daha az duyarlı olduğu, açık stratejileri daha az kullandıkları ve ikinci bir dili öğrenirken daha fazla bilgiye gereksinim duydukları bulunmuştur (Thomas ve Johnson, 2008).

Amerika Birleşik Devletlerindeki öğrenciler ikinci bir dil ediniminde çoğu gelişmiş ülkedeki emsallerinin çok gerisindedir. Örneğin, Rusyada okullarda *formlar* adı verilen 10 sınıf bulunmakta ve aşağı yukarı Amerikadaki 12. sınıfa karşılık gelmektedir. Rus çocuklar okula 7 yaşında başlar ve üçüncü formda İngilizce öğrenmeye

başlar. İngilizce öğretimine gösterilen bu önem dolayısıyla, günümüzde 40 yaşın altındaki çoğu Rus en azından biraz İngilizce konuşabiliyor. Amerika Birleşik Devletleri lise düzeyinde, en sıkı akademik programlardaki öğrenciler için bile, ulusal bir yabancı dil eğitiminin zorunlu olmadığı teknolojik olarak ileri düzeydeki tek batılı ulustur.

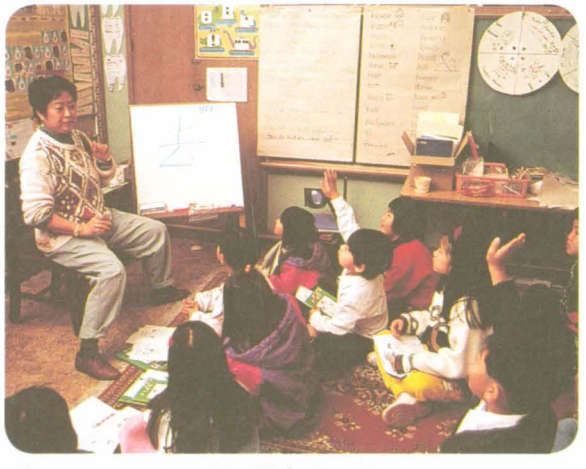
İkinci bir dil öğrenmeyen Amerikalı öğrenciler bir beceriyi öğrenme şansının ötesinde birşeyleri kaçırıyor olabilir. İki dillilik- iki dil konuşabilme becerisi- çocukların bilişsel gelişimi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. İki dilde de akıcı olan çocuklar sadece tek dili konuşan emsallerine göre; dikkat kontrolü, kavram oluşturma, analitik muhakeme, bilişsel esneklik ve bilişsel karmaşıklıkla ilgili testlerde daha iyi performans göstermiştir (Bialystok, 2001; 2007; Bialystok ve Craik, 2010). Ayrıca, okuma becerilerine katkıda bulunan beceriler olan; konuşma ve yazma dilinin yapısıyla ilgili daha bilinçli ve dil bilgisi ve anlamdaki hataları fark etmede daha iyidirler (Bialystok, 1997). Bununla birlikte, bir gözden geçirme çalışması iki dilli çocukların tek dili kullananlara göre daha düşük biçimsel dil yetkinliğine sahip oldukları (örneğin, daha az sözcük bilgisine sahip oldukları) bulunmuştur (Bialystok ve Craik, 2010).

Amerika Birleşik Devletlerinde, çoğu göçmen çocuk evlerinde tek dil kullanırken, kendi dilleri ve İngilizceyi birlikte kullanarak iki dilli olmakta ve sonunda İngilizce konuşan tek dilli bireyler haline gelmektedir. Eksiltili iki dillilik (Her iki dili kullanmada bir şeylerin eksik olması) olarak adlandırılan bu durumun, özellikle kendi ana dilinden sık sık utanan, çocuklar üzerinde olumsuz etkileri tartışılmaktadır.

İki dilli Eğitim: İki dillilikle ilgili ve üzerinde anlaşmaya varılamayan güncel bir konu da İngilizcenin ana dil olmadığı ailelerden gelen Amerikalı milyonlarca çocuğu ilgilendirmektedir (Diaz-Rico ve Weed, 2010; Herrera ve Murry, 2011; Ariza ve Lapp, 2011). Tartışmanın konusu, bu çocuklara İngilizceyi öğretmenin en iyi yoluyla ilgili sorularla ilgilidir.

Son yirmi yıldır tercih edilen strateji, göçmen çocuklara akademik konularda kendi dillerinde öğrenim verirken aşama aşama İngilizcenin öğretildiği, *iki dilli eğitimdir* (Haley, 2010; Peregoy ve Boyle, 2009). Çift dilli eğitim programlarının savunucuları İngilizce bilmeyen çocuklara sadece İngilizce dilinde eğitim verildiğinde akademik konularda geri kalacaklarını öne sürmektedir. Bu gruptakiler "Sadece İngilizce kullanılarak matematik veya tarih bu dili kullanamayan 7 yaşındaki çocuklara nasıl öğretilir?" sorusunu yöneltmektedirler.

İki dilli programları eleştirenler de çoğunlukla göçmen çocukların sadece bir yıl çift dilli eğitime ihtiyaç duyduklarının düşünüldüğünü öne sürmektedir. Bununla birlikte, çoğu göçmen çocuğun İngilizce konuşma yetkinliğini üç ila beş yılda, okuma yetkinliğini ise yedi yılda geliştirdiği bulunmuştur (Hakuta, Butler ve Witt, 2000). Bununla birlikte, göçmen çocuklar İngilizce öğrenme becerilerinde tabii ki farklılık göstermektedir. Daha düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlar daha yüksek olanlara göre daha fazla zorluk çekmektedir (Hakuta, 2001). Bu nedenle, daha düşük sosyal-ekonomik arkaplana sahip olan çocukların şu ankine göre daha uzun süre iki dilde eğitim almaya ihtiyaçları vardır.



Birinci ve ikinci sınıfların iki dilli (İngilizce-Güney Çince) öğretmeni, Oakland, California'da çocuklara Çince ders anlatıyor. *Araştırmacılar iki dilli eğitimin etkililiğine dair ne bulmuştur?*

İki dilli eğitime karşı olanlara göre bu programların sonucunda, göçmen çocuklar İngilizce öğrenmemekte ve bu durum da onları Amerikan toplumunda dezavantajlı duruma düşürmektedir. Peki araştırmacılar çift dilli eğitim programlarının sonuçlarıyla ilgili neler bulmuşlardır? Çift dilli eğitim programlarının çeşitliliği, verilen öğretim türü, çift dilli eğitimin haricinde okulların nitelikleri, öğretmenler, öğrenciler ve diğer faktörler gibi pek çok nedenden dolayı, programların etkililiğine dair sonuçlar çıkarmak zordur. Bunun yanı sıra, Amerika Birleşik Devletlerinde çift dilli eğitimle sadece İngilizce eğitimin verildiği durumu karşılaştıran herhangi bir çalışma yürütülmemiştir (Snow ve Kang, 2006)

kariyerlerle bağlantı

Salvador Tamayo, İki Dilli Eğitim Öğretmeni

Salvador Tamayo, Batı Şikago'daki Turner İlköğretim Okulunda 5. sınıflara iki dil eğitimi vermektedir. İki dillie ğitim sınıflarındaki çalışmalarınedeniyle Miken Aile Vakfı'nın verdiği Ulusal Eğitimci Ödülü'ne layık bulunmuştur. O ve öğrencileri Batı Şikago Şehir Müzesi, yerel Latin Topluluğu ve Batı Şikago tarihiyle ilgili pek çok ödüllü web sitesi oluşturmuştur. Öğrencileri yurttaşlık testine hazırlanmaları için aileler ve topluluk üyeleri için "Amerikan Vatandaşı Olmak İstiyorum" isimli bir web sitesi geliştirmiştir. Bunun yanı sıra, Tamayo Wheton Kolejinde çift dilli eğitim dersine de girmektedir.

İlkokul öğretmenlerinin neler yaptığı hakkında daha fazla bilgi edinmek için 45. sayfadaki Yaşam Boyu Gelişimle İlgili Meslekler dizinine bakınız.

Salvador Tamayo iki dilli eğitim öğrencileriyle çalışıyor.

Araştırmalar iki dilli eğitimi desteklemekte: (1) Çocukların anlamadıkları bir dilde öğretim gördüklerinde konuları öğrenmede güçlük yaşadıkları ve (2) sınıfta her iki dil entegre edildiğinde çocukların ikinci dili daha rahat öğrenip ve daha aktif olarak derse katıldıkları belirtilmektedir (Gonzales, Yawkey ve Minaya-Rowe, 2006; Hakuta, 2001; 2005). İki dilli eğitim öğretmeninin çalışmalarıyla ilgili daha fazla şey, *Kariyerlerle Bağlantılar* kısmında okunabilir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Orta ve geç çocuklukta dil gelişimini tartışır.

Gözden Geçir

- Orta ve geç çocukluk yıllarında sözcük bilgisi ve dil bilgisindeki bazı değişiklikler nelerdir?
- Çocuklara okumanın nasıl öğretilmesi konusunda hangi uyuşmazlıklar olduğunu betimler?
- Çocukların yazma becerilerinin ve gelişiminin özellikleri nelerdir?
- İki dilli eğitim nedir? Hangi konular iki dilli eğitimin içinde yer alır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümün başlarında üstbilişi öğrendiniz. Dil ötesi farkındalığıyla karşılaştırınız.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Çocukken ikinci bir dil öğrendiniz mi? Eğer öğrendiyseniz, size yararı olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, nasıl? Çocukken ikinci bir dil öğrenmediyseniz, öğrenmek ister miydiniz? Neden?

konu bağlantıları

Orta ve geç çocukluk dönemindeki yavaş fiziksel büyüme ergenliğin erken dönemi olan erinlik/puberte döneminde çarpıcı değişimlere yol verir. Ergenin beyninde de risk alma ve heyecan aramayla ilişkisi muhtemel olan belirgin değişimler; amigdalanın (duygusal işlemleme) erken dönemde olgunlaşması ve prefrontal korteksin (karar verme, benlik düzenleme) daha geç olgunlaşması, ortaya çıkmaktadır. Cinsel gelişim ergen gelişiminin normal bir parçasıdır ama ergenliğin erken yıllarındaki cinsel ilişki bir dizi sorunla ilişkilidir. Ergenlik sağlıkla ilgili kritik bir dönemeç gibidir çünkü pek çok kötü alışkanlık ergenlikte başlamaktadır. Son zamanda gözlenen azalmaya karşın, yasal olmayan ilaç kullanımı en yüksek olan gelişmiş ülkelerden biri Amerika Birleşik Devletleridir. Ergenin düşüncesi çocuğa göre daha soyut, idealist ve mantıklıdır. Orta okula geçiş gelişimde gözlenen pek çok fiziksel, bilişsel ve sosyoekonomik değişimle bağlantılı olması nedeniyle, çoğu birey için zordur.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize ulaşın

Orta ve Geç Çocukluk Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

1 Fiziksel Değişim ve Sağlık

ÖH1 Orta ve geç çocuklukta fiziksel değişim ve sağlığı tanımlar.

Bedensel Büyüme ve Değişim

- Orta ve geç çocukluk yavaş, süreğen bir büyüme dönemidir. Bu dönem boyunca, çocuklar yılda 5 ila 7.5 cm uzar. Kas kütlesi ve gücü kademeli biçimde artar. Vücuttaki büyüme ve oranlarındaki değişikliklerden en çok bildirilenler boya oranla kafa çevresi ve göğüs çevresi oranındaki azalmadır.

Beyin

- Orta ve geç çocuklukta beyindeki değişikliklerden en önemlisi; artan dikkat, muhakeme ve bilişsel kontrol gibi becerilere yansıyan prefrontal kortekstaki işlevselliktir. Orta ve geç çocukluk döneminde prefrontal kortekste daha az yaygın ve daha fazla odaklanmış etkinlik gözlenir ki bu da bilişsel kontroldeki artışla ilişkilidir.

Motor Gelişim

- Orta ve geç çocukluk döneminde çocukların motor becerileri, erken çocukluktakine göre daha esnek ve daha koordinelidir. Çocukların vücutları üzerindeki kontrolleri artar ve uzun süre oturup dikkatlerini odaklayıp sürdürebilirler. Bununla birlikte, yaşamları etkinlik odaklı ve oldukça hareketli olmalıdır. Merkezi sinir sistemideki miyelinlenmedeki artış, motor becerilerinde ilerlemeye yansımaktadır. İnce motor becerilerindeki ilerleme kendini el yazısının gelişiminde gösterir. Kaba motor becerilerinde erkekler, ince motor becerilerinde ise kızlar genellikle daha başarılıdır.

Egzersiz

- Çoğu Amerikalı çocuk yeterince egzersiz yapmamaktadır. Ebeveynler özellikle çocuklarının daha fazla egzersiz yapmasına rehberlik etmede önemli rol oynamaktadır. Yoğun televizyon ve bilgisayar kullanımı çocuklarda düşük etkinlik düzeyleriyle ilişkilidir.

Sağlık, Hastalık ve Bozukluklar

- Orta ve geç çocukluk çoğunlukla sağlığın mükemmel durumda olduğu dönemlerdir. Çocukluk dönemindeki ciddi yaralanma ve ölümlerin en sık görülen nedeni ise motorlu taşıt kazalarıdır. Aşırı kilolu olmak, pek çok tıbbi ve psikolojik problem riski oluşturan, çocuklarda giderek artan bir sağlık problemidir. Çocuklarda obezite ciddi sağlık riskleri barındırır. Çocuklarda kalp damar hastalıklarının görülme olasılığı düşüktür ama yetişkinlik döneminde ortaya çıkan kalp damar hastalıklarının işaretleri çocukluk döneminde gözlenebilir. Kanser çocukların en başta gelen (kazalardan sonra) ikinci ölüm nedenidir. Lösemi en sık rastlanan çocukluk dönemi kanseridir.

2 Engelli Çocuklar

ÖH2 Farklı türden engelleri olan çocukları ve eğitimleriyle ilgili konuları tanımlar.

Engellerin Kapsamı

- 3 ila 21 yaş arası çocukların yaklaşık % 14'ü özel eğitim veya ilişkili hizmetlerden yararlanmaktadır. Öğrenme güçlüğü olan çocuk konuşma veya yazma dilini kullanma ve anlamada zorluk çeker ve dinleme, düşünme, okuma, yazma ve hecelemede zorluk gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü matematikte de gözlenebilir. Öğrenme güçlüğü sınıflandırması yapılabilmesi için, öğrenme sorununun temelde diğer bir görsel, işitsel veya motor sorundan; mental gerilikten; duygusal sorundan kaynaklanmaması veya çevresel, kültürel ve ekonomik bir dezavantaja bağlı olmaması gereklidir. Disleksi, okuma ve heceleme becerilerinde ciddi bozukluğa sahip bireyleri içeren bir kategoridir. Disgrafi, el yazısında zorluğu içeren bir öğrenme güçlüğü türüdür. Diskalkuli, matematiksel işlemlerde zorluk çekmeyi içeren bir çeşit öğrenme güçlüğüdür. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) belli bir süre boyunca çocuğun aşağıdaki özelliklerin birini veya birkaçını süreğen biçimde gösterdiği durumda tanımlanan bir bozukluktur: (1) Dikkat eksikliği, (2) hiperaktivite veya aşırı hareketlilik, (3) dürtüsellik. DEHB yüksek oranda tanılanabilmektedir. Duygusal ve davranışsal bozukluklar; ilişkiler, saldırganlık, depresyon ve kişisel veya okula ilişkin korkular gibi ciddi, süreğen sorunların yanı sıra uygun olmayan sosyal-duygusal özellikleri kapsamaktadır. Otistik Spektrum Bozuklukları (OSB) ciddi otistik bozukluktan daha hafif olan Asperger sendromuna uzanan geniş bir kapsama sahiptir ve yaygın gelişimsel bozukluklar olarak da adlandırılmaktadır. Hâlihazırda varılan fikir birliğine göre otizm, beynin yapısında ve nörotransmitterlerdeki anormalliğin olduğu beyin işlev bozukluğudur. Otistik spektrum bozukluklarına sahip olan çocuklar, sosyal etkileşimde, sözel ve sözel olmayan iletişimde sorunlar ile tekrarlayıcı davranışlarla ayırt edilmektedir.

Eğitsel Konular

- 1975 yılında, Tüm Engelli Çocuklar için Eğitim Hareketi'nin, tüm engelli çocukların devletin sağladığı ücretsiz ve uygun eğitimden yararlanmasının hedeflendiği 94-142 numaralı kanun çıkarıldı. Bu kanun 1990 yılında Engelli Eğitim Hareketi (IDEA) olarak yeniden adlandırıldı ve 2004'de güncellendi. IDEA; öğrenciye özel programın ayrıntılarını içeren yazılı bir açıklama olan bireysel eğitim planı ve engelsiz bir çocuğun eğitimindeki ortama mümkün olan en benzer biçimde oluşturulan ortamın engelli çocuğa sağlandığı en az sınırlayıcı ortam gibi engelli çocukların ihtiyaçlarıyla ilgili talimatları içerir. Kaynaştırma özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun normal bir sınıfta tam gün eğitim görmesi anlamına gelmektedir.

3 Bilişsel Değişiklikler

ÖH3 Orta ve geç çocuklukta bilişsel değişimleri açıklar.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

- Piaget, somut işlem döneminin yaklaşık 7 ila 11 yaşları arasında sonlandığını ileri sürmüştür. Bu dönemde, çocuklar somut işlemler gerçekleştirebilir ve muhakeme belli veya somut örneklere uygulanabilir olduğu sürece mantıklı muhakeme yapabilirler. Eleştirenler; bazı becerilerin Piaget'nin düşündüğünden daha erken dönemde ortaya çıktığı, belli bir dönemin unsurlarının eşzamanlı olarak ortaya çıkmadığı, eğitim ve kültürün Piaget'nin tahmininden daha fazla etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Piaget'nin kuramını ayrıntılandıran takipçileri; çocukların bilgiyi nasıl işledikleri, stratejiler, bilgi işleme hızı ve bilişsel problemlerin daha net basamaklara bölünmesine önem vermiştir.

Bilgi İşleme

- Uzun süreli bellek, orta ve geç çocukluk döneminde artmaktadır. Bilgi ve deneyim belleği etkiler. Çocuklar belleklerini arttırmak için stratejiler kullanabilir ve yetişkinlerin çocukların strateji kullanımını desteklemeleri önemlidir. Belirsiz iz kuramı, bellekteki gelişimsel değişimleri açıklamak için önerilmiştir. Eleştirel düşünme, yansıtıcı ve üretken düşünme ile kanıtı değerlendirmeyi içerir. Farkındalık eleştirel düşünmenin kritik bir yönüdür. Çoğu okulda eleştirel düşünmenin vurgulanmaması endişe vericidir. Yaratıcı düşünme yeni ve alışılmadık yollar düşünme ve sorunlara benzersiz çözümler üretme becerisidir. Guilford, yakınsak düşünme ile ıraksak düşünmeyi birbirinden ayırmıştır. Çocuklarda yaratıcı düşünmeyi cesaretlendiren ve beyin fırtınasının da içinde bulunduğu bir dizi strateji kullanılabilir. Çocuklar bazı açılardan bilim insanı gibi düşünür ve diğer bazı açılardan ise düşünemez. Üstbiliş, bilme hakkında bilmedir. Çoğu üstbilişle ilgili araştırma, üst belleğe odaklanmıştır. Pressley'e göre eğitimin anahtarı, öğrencilere sorunlara çözüm olabilecek geniş bir strateji repertuarı öğrenmelerine yardımcı olmaktır.

Zekâ

- Zekâ problem çözme ve günlük deneyimlere uyum sağlayarak onlardan öğrenmeye yönelik çıkarımlar yapma becerisidir. Zekâ araştırmaları genellikle bireysel farklara ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Günümüzde sık kullanılan zekâ testleri arasında Stanford-Binet testleri ve Wechsler Ölçekleri bulunmaktadır. Bu testlerin sonuçları toplam ZK veya testin belli alanlarındaki performansa göre rapor edilebilir. Sternberg zekâyı analitik zekâ, yaratıcı zekâ ve pratik zekâ olarak sınıflandırmaktadır. Gardner, zekânın sekiz türü olduğunu ileri sürmüştür: sözel, matematik, uzaysal, bedensel-kinestetik, müzikal, kişiler arası, kişisel ve doğacı. Çoklu zekâ yaklaşımları zekâyı kavrayışımızı arttırmakla birlikte, bu yaklaşımları temel alan araştırmaların iyi yapılandırılmadığı konusunda eleştirilmektedir. ZK puanları hem genetik hem de çevrenin özelliklerinden etkilenmektedir. Bu puanları ebeveynler, ev ortamı, okul ve müdahale programları etkileyebilir. Zekâ test puanlarında son 10 ila 20 yılda tüm dünyada hızlı bir yükselme göstermiş- Flynn etkisi- bu durum da çevrenin zekâ üzerindeki rolüne kanıt olarak gösterilmiştir. ZK puanlarındaki grup farkları, kültürel yanlılık gibi pek çok etkiyi yansıtıyor olabilir. Testler; standart İngilizce bir forma, testin bağlamına veya test verilen ortama aşina olmayan belli bazı gruplara karşı yanlı olabilir. Testler muhtemelen baskın kültürün deneyimlerini yansıtmaktadır.

Zekânın Uç Değerleri

- Zekâ geriliği düşük ZK ve gündelik yaşama uyum problemlerini içerir. Zekâ geriğiyle ilgili bir sınıflandırma organik ve kültürel-ailesel geriliği birbirinden ayırmaktadır. Üstün yetenekli bireyler ortalamanın üstü zekâya (130 veya üstü ZK'ye) ve/veya birşeyde üstün kabiliyete sahiptir. Üstün zekâlı çocukların ayırt edici üç özelliği: Erken olgunlaşma, kendi bildiği gibi yapma ve öğrenme tutkularıdır. Üstün zekânın hem kalıtım hem de çevrenin sonucu olması muhtemeldir. Üstün zekâda gelişimsel değişimler betimlenmekte ve üstün zekânın alana özel yönleri daha fazla vurgulanmaktadır. Üstün zekâlı çocukların eğitimleriyle ilgili endişeler bulunmaktadır.

4 Dil Gelişimi

ÖH4 Orta ve geç çocuklukta dil gelişimini tartışır.

Sözcük Bilgisi, Dil Bilgisi ve Dil Ötesi Farkındalığı

- Bu dönemde çocuklar sözcük ve dil bilgisiyle ilgili daha analitik ve mantıklı bir yaklaşıma sahiptir. Dil bilgisi açısından ele alındığında, bu dönemdeki çocuk karşılaştırmaları ve kişisel bakış açısını daha iyi anlamaktadır. Daha karmaşık dil bilgisi kullanabilir ve anlamlı öyküler üretebilir. Dil ötesi farkındalığındaki – dil ile ilgili bilgi- ilerlemeler ilkokul yıllarında gözlenebilir. Çocuklar daha fazla sözcük tanımlamakta, söz dizim kurallarıyla ilgili bilgilerini arttırmakta, dili kültüre uygun biçimde nasıl kullanacağını daha iyi anlamaktadır.

Okuma

- Okumayla ilgili olarak tartışma, bütüncül dil yaklaşımının mı yoksa sessel yaklaşımın mı daha iyi sonuç verdiğine odaklanmaktadır. Bütüncül dil yaklaşımı okumanın öğretiminin çocuğun doğal dil öğrenimine paralel olması gerektiğini vurgular ve çocuk-

Yazma

İki Dillilik ve İkinci Bir Dil Edinimi

lara hikaye ve şiir gibi materyallerin tümü verilir. Basılı bir sözcüğü okumayı öğrenmek için üç anahtar süreç: Sözcüklerdeki ses birimlerinin farkında olmak; sözcükleri çözmek ve sözcüğün anlamını anlamak.

- Çocukların dil ve bilişsel becerilerindeki ilerleme yazma becerilerinin gelişimine temel sağlar. Çocukların yazma yeterliğiyle ilgili ciddi endişeler daha fazla seslendirilmeye başlanmıştır. Öğretmenler çocukların yazma becerilerini ilerletmede anahtar bir rol oynamaktadır.
- Yakın zamanda yapılan araştırmalarda ikinci bir dili öğrenmede duyarlı dönemlerin olup olmadığıyla ilgili karmaşık yargılara ulaşılmıştır. İki dilli eğitimde göçmen çocuklara akademik konularda kendi dillerinde öğrenim verirken kademeli olarak İngilizce öğretimi verilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmacılar iki dilliliğin dil performansını engellemediğini bulmuştur.

anahtar kelimeler

Asperger sendromu 285
belirsiz iz kuramı 290
beyin fırtınası 292
bireysel eğitim planı 286
bireysel farklar 294
bütüncül dil yaklaşımı 304
dikkat eksikliği hiperaktivie bozukluğu (DEHB) 284
dil ötesi farkındalığı 303
disgrafi 283
diskalkuli 283
disleksi 283
duygusal ve davranışsal bozukluklar 285
eleştirel düşünme 291
en az sınırlayıcı ortam 286
fardındalık 291
ıraksak düşünme 292
kaynaştırma 286
kültüre uyumlu testler 299
kültürel-ailesel gerilik 301
normal dağılım 294
öğrenme güçlüğü 283
organik gerilik 301
otistik bozukluk 285
otistik spektrum bozuklukları (OSB) 285
serileme 288
sessel yaklaşım 304
üçlü zekâ kuramı 294
üst biliş 292
üstün zekâ 301
uzun süreli bellek 290
yakınsak düşünme 292
yaratıcı düşünme 291
yeni Piagetciler 289
zekâ 294
zekâ geriliği 300
zekâ katsayısı (ZK) 294

anahtar kişiler

Alfred Binet 294
Charles Brainerd and Valerie Reyna 291
Craig Ramey 299
David Wechsler 395
Ellen Langer 291
Ellen Winner 301
Howard Gardner 295
J. P. Guilford 292
Jacqueline and Martin Brooks 291
James Flynn 298
James Kauffman 287
Jean Piaget 288
Lewis Terman 301
Mark Johnson 279
Michael Pressley 294
Nathan Brody 297
Patricia Bauer 290
Rich Mayer 304
Robert J. Sternberg 395
Simon Baron-Cohen 285
Teresa Amabile 293
Theophile Simon 294

bölüm 10

ORTA VE GEÇ ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi

Öğrenme Hedefi 1 Orta ve geç çocukluk döneminde duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

Benlik
Duygusal Gelişim
Ahlâki Gelişim
Cinsiyet

2 Aileler

Öğrenme Hedefi 2 Ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki gelişimsel değişimleri, yöneticiler olarak ebeveynler ve ailelerdeki sosyal değişimleri açıklar.

Ebeveyn-Çocuk İlişkilerindeki Gelişimsel Değişiklikler
Yöneticiler Olarak Ebeveynler
Üvey Aileler

3 Akranlar

Öğrenme Hedefi 3 Orta ve geç çocukluk döneminde akran ilişkilerindeki değişiklikleri tanımlar.

Gelişimsel Değişiklikler
Akran Statüsü
Sosyal Biliş
Zorbalık
Arkadaşlar

4 Okullar

Öğrenme Hedefi 4 Orta ve geç çocukluk döneminde, çocukların gelişiminde okulun özelliklerini örnekler vererek açıklar.

Öğrencinin Öğrenmesine Çağdaş Yaklaşımlar
Sosyo-ekonomik Statü, Etnisite ve Kültür

Ulusun Utancı, Jonathan Kozal (2005) 11 kırsal kesim bölgesindeki düşük gelir düzeyinde 60 okulu ziyaret edip, tanımlamıştır. Kozal, yüzde 80-90'ını azınlıkların oluşturduğu pek çok okul gördü. Buralarda birçok eşitsizlik gözlemledi-derbeder sınıflar, koridorlar ve tuvaletler; yetersiz, uygun olmayan kitaplar ve malzemeler ve kaynak darlığı. Öğretmenler gördü, özellikle yapılandırılmış bir teste hazırlarken, öğrencilerini daha üst düzeyde düşünmeyi sağlayacak şekilde onları teşvik etmek yerine düşünmeden, ezbere öğrenmeye talim ettiren. Kozal aynı zamanda sıklıkla sınıfta kontrolü sağlamak amacıyla tehdit edici, korkutucu disiplin taktikler kullanan öğretmenleri de gözlemledi.

South Bronx'de büyüyen çocukların karşılaşabilecekleri bazı meydan okuyucular nelerdir?

Ancak Kozal, bu kadar olumsuz koşullar altında, çocukların eğitimde etkili olan bazı öğretmenleri de gözlemledi. Güney Bronx'ta P.S. 30'da Bay Bedrock 5. sınıfları okutuyordu. Onun sınıfından bir öğrenci, Serefina, yakın bir zamanda annesini AIDS'ten kaybetmişti. Yazar Jonathan Kozal sınıfı ziyaret ettiğinde, öğretmen diğer iki çocuğun Serefina'nın "duygusal yaşamda kalma çabasını destekleyecek şekilde destek olduklarını" söyledi (Kozal, 2005, s. 291). Kitaplar, sınıf için fazla fayda sağlayıcı değil ve sosyal çalışma notları da oldukça eski, Ronald Reagan'ın başkanlık dönemini benimsemiş. Ama Bay Bedrock, Kozal'a bu sene sınıf "muhteşem" dedi. 56 yaşındaki Bay Bedrock hakkında bir öğrenci, "Öğretmenimiz yaşlanıyor.... Ama biz yine de onu seviyoruz" dedi (s. 292). Kozal, bu sınıftaki öğrencilerin düzenli, ilgili ve dersle alâkadar olduklarını gözlemlemiştir.

konu bağlantıları

Erken çocukluk döneminde, Erikson'a göre, küçük çocuklar girişimciliğe karşı suçluluk aşamasındadır. Ebeveynler, onların hayatında halen önemli bir yere sahiptirler ve demokratik ebeveyn tutumu, çocuklar için büyük olasılıkla olumlu sonuçlar yaratır. Erken çocukluk döneminde, akran ilişkileri önemli role almaya başlar çünkü sosyal dünyaları genişlemiştir. Oyun, küçük çocuğun hayatında özel bir yer tutmaktadır ve oyun hem bilişsel hem de sosyoduygusal gelişiminde önemli bir ortamdır.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Orta ve geç çocukluk yılları, çocukların sosyal ve duygusal yaşamlarına pek çok güçlüğün girmesine neden olur. Ebeveynler ve akranlarla ilişkilerde dönüşümler meydana gelir ve okul daha akademik bir nitelik kazanır. Benlik kavramı (self-conception), ahlâki muhakeme ve ahlâki davranışlarının gelişimi de önemli bir yer tutmaktadır.

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Orta ve geç çocukluk döneminde duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

Benlik | Duygusal Gelişim | Ahlâk Gelişimi | Cinsiyet

Bu bölümde, benlik gelişiminin orta ve geç çocukluk döneminde nasıl sürdüğü ve bu yıllarda meydana gelen duygusal değişiklikler ele alınacaktır. Ayrıca çocukların ahlâki gelişiminin yanı sıra orta ve geç çocukluk döneminde cinsiyetin gelişim üzerinde oynadığı rolün çeşitli yönleri ele alınacaktır.

BENLİK

İlkokul yıllarında çocuğun kendini anlamanın (self-understanding), başkalarını anlamanın ve benlik saygısının özellikleri nedir? Öz yetkinlik ve öz düzenleme çocukların başarılarında nasıl rol oynar?

Kendini Anlamanın Gelişimi: Orta ve geç çocukluk döneminde, özellikle 8 ile 11 yaşları arasında çocuklar, erken çocukluğun daha somut öz tanımlamalarının tersine, kendilerini gittikçe daha fazla psikolojik karakteristik ve özelliklerle tanımlarlar. Daha büyük çocuklar kendilerini *"popüler, hoş, yardımsever, cimri, akıllı ve aptal"* gibi sıfatlarla tanımlamaya daha yatkındırlar (Harter, 2006, s. 526).

Çocuklar henüz tam olarak kavrayamadıkları, değişmekte olan şeyler olmakla meşguller.

—Alastair Reid

20. yüzyıl Amerikan Şairi

Ayrıca ilkokul yıllarında çocuklar benliklerinin sosyal özelliklerini tanımaya daha yatkın hale gelirler (Harter, 2006). Benlik tanımlamalarını yaparken, sosyal gruplara referans verirler. Örneğin kendilerini Kız İzci Grubu, Katolik veya iki yakın arkadaşı olan kişiler olarak tanımlarlar (Livesly & Bromley, 1973).

Ayrıca çocuklar ilkokul dönemindeki kendine dair anlayışlarında sosyal kıyaslamaya daha fazla yer verirler (Davis-Kean, Jager, & Collins, 2009; Harter, 2006). Gelişimin bu aşamasında çocuklar kendilerini kesin ifadelerden çok, başkaları ile kıyaslayarak başkalarından ayırma eğilimindedirler. Yani ilkokul çağındaki çocuklar artık ne yaptıklarını veya ne yapmadıklarını değil, daha çok başkalarına göre ne yapabileceklerini düşünme eğilimindedir.

Diane Ruble'nin (1983) çocukların benlik değerlendirmelerinde sosyal kıyaslamadan yararlanması ile ilgili çalışmalarına bakalım. Araştırmada çocuklara zor bir görev verilerek performansları ile ilgili geri bildirimde bulunulmuş, aynı yaştaki başka çocukların performansları hakkında da bilgilendirilmişlerdir. Daha sonra çocuklardan kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. 7 yaşın altındaki çocuklar, diğer çocukların performansları ile ilgili bilgilere neredeyse hiç gönderme yapmazken, 7 yaşından büyük çocuklar benlik tanımlamalarında sosyal kıyaslama bilgilerine yer vermişlerdir.

Özet olarak orta ve geç çocuklukta benlik tanımlamaya sosyal kıyaslama dâhil olmak üzere, giderek daha fazla psikolojik ve sosyal karakteristikler girer.

gelişimle **bağlantı**

Kimlik: Ergenlikte, bireyler kimlik arayışında olduklarından kendilerini anlamada daha içedönük ve yansıtıcı olmaktadır. 12. Bölüm, s. 383.

Başkalarını Anlama: 8. Bölümde küçük çocukların başkalarını anlamasındaki gelişmeleri ve sınırlamaları anlatmıştık. Orta ve geç çocukluk döneminde çocukların perspektif kazanmasında artış görülür. Perspektif kazanma, başkalarının bakış açılarını kavrama ve onların duygu düşüncelerini anlama kabiliyetidir. Robert Selman'a göre (1980), 6 ile 8 yaşlarında çocuklar, başkalarının bir perspektife sahip olduğunu, çünkü bilgiye daha fazla erişim imkânlarının olduğunu anlamaya başlarlar. Robert'a

Perspektif alma: Diğer insanların perspektiflerini varsayabilme ve onların düşüncelerini ve duygularını anlayabilme yeteneği.

göre, ilerleyen yıllarda, çocuklar her bireyin başkalarının bakış açısının farkında olduğunun ve kendini başkalarının yerine koymanın da kişilerin niyet, amaç ve eylemlerini yargılamanın bir yolu olduğunun bilincine varırlar.

Perspektif kazanma, çocukların pro-sosyal (toplum yanlısı) veya anti-sosyal tutum ve davranışlar geliştirmesi açısından bilhassa önemli kabul edilir (Davis-Kean, Jager, & Collins, 2010). Pro-sosyal davranışlar bakımından başkasının perspektifini kazanma, çocukların başkaları stres altındayken veya ihtiyaç içerisindeyken onları anlama ve teselli etme olasılığını geliştirir (Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006). Anti-sosyal davranışlar açısından ise bazı araştırmacılar, perspektif kazanma kabiliyeti zayıf çocukların, bu kabiliyeti iyi olan çocuklara göre daha fazla anti-sosyal davranışta bulunduğunu ortaya koymuştur (Chandler, 1973).

Orta ve geç çocuklukta diğerlerini anlamanın gelişimindeki bazı değişiklikler nelerdir?

Orta ve geç çocuklukta çocuklar, başkalarının iddiaları konusunda da daha şüpheci olurlar. 8. bölümde, 4 yaşındaki çocukların bile başkalarının iddialarına karşı belirli bir şüphecilik gösterdiğini belirtmiştik. Orta ve geç çocuklukta çocuklar, psikolojik özellikler ile ilgili bazı bilgi kaynakları hakkında giderek daha şüpheci olurlar. Örneğin bir çalışmada 10-11 yaşındakiler diğer çocukların 6-7 yaşındaki çocuklardan daha *akıllı* ve *dürüst* olduğunu belirten benlik bildirimlerini (self-report) reddetmeye daha fazla yatkın çıkmışlardır (Heyman & Legare, 2005). 10-11 yaşındakiler, 6-7 yaşındakilere göre, başkalarının benlik bildirimlerinin sosyal olarak istendik eğilimler içerebileceğine dair, psikolojik olarak daha karmaşık bir anlayış göstermişlerdir.

Benlik Saygısı ve Benlik Kavramı: Yüksek öz saygı ve olumlu öz algısı, çocukların iyi olma halini belirleyen önemli karakteristiklerdendir (Kaplan, 2009). Araştırmacılar zaman zaman *benlik saygısı ve benlik kavramı* terimlerini birbirinin yerine kullanır veya bu terimleri tam olarak tanımlamazlar, ancak ikisi arasında anlamlı bir fark vardır. **Benlik saygısı**, benliğin genel değerlendirmesi anlamına gelir, aynı zamanda *kendilik değeri* (self-worth) ya da *benlik imajı* (self-image) da denir. Örneğin bir çocuk bir kişinin yalnızca bir insan olmadığının, iyi bir kimse olduğunun da farkında olabilir. **Benlik kavramı** ise benliğin, alana özgü, çok özel değerlendirmelerini içerir. Çocuklar yaşamlarının birçok alanında -akademik, sportif, dış görünüş, vs. öz değerlendirmeler yapabilirler. Özet olarak *benlik saygısı*, genel değerlendirmeleri kapsarken; *benlik kavramı* belirli alanlardaki değerlendirmeleri içine alır.

Okul ortamında çocukların benlik saygılarının anlaşılmasını etkileyen şeyler nelerdir?

Benlik saygısı kavramı, bazen gerçeklik ile örtüşmeyen algıları yansıtır (Baumeister & diğerleri, 2003). Bir çocuğun benlik saygısı, örneğin zeki ve çekici olup olmadığına dair inancı yansıtabilir; ancak bu inanç her durumda doğru değildir. Bu nedenle yüksek benlik saygısı, bireyin insan olarak kendisinin ve başarı ve kazanımlarının doğru ve haklı algılayışlarını anlatırken aynı zamanda başkalarına karşı kendini beğenmiş, abartılı ve desteksiz bir üstünlük hissini de beraberinde getirebilir (Krueger, Vohs, & Baumeister, 2008). Aynı şekilde zayıf benlik saygısı kişinin yetersizliklerine dair yerinde bir algılamaya neden olabileceği gibi çarpık hatta patolojik güvensizlik ve aşağılık duygusu şeklinde ortaya çıkabilir.

Benlik saygısındaki çeşitlilikler ile çocukların gelişiminin pek çok yönü arasında bağlantı kurulmuştur. Ancak yapılan araştırmaların birçoğu *deneysel* değil, *korelasyonel* çalışmalardır. 1. Bölümden hatırlanacağı gibi korelasyon, nedensellik ile eşit değildir. Dolayısıyla korelasyonel bir çalışma sonucunda, çocuklarda görülen düşük benlik saygısı algılamaları ile düşük akademik başarı arasında bir ilişki bulunmuş ise, düşük akademik başarının nedeninin benlik saygısı eksikliği olabileceği gibi; düşük benlik saygısının nedeni de akademik başarısızlık olabilir.

Benlik saygısı: Benliğe ilişkin genel değerlendirme boyutudur. Benlik saygısına benlik değeri (self-worth) ya da benlik imgesi (self-image) de denilmektedir.

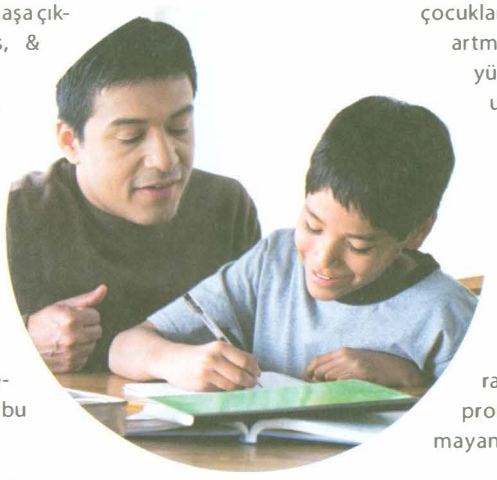
Benlik kavramı: Benliğin belirli alanlardaki değerlendirmesi.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Çocukların Benlik Saygısını Artırma

Çocukların benlik saygılarıdörtyollaartırılabilir:Düşükbenliksaygısının nedenlerini tespit etme, duygusal destek ve sosyal onay, çocukların başarmalarına yardımcı olma ve başa çıkmalarına yardımcı olma (Bednar, Wells, & Peterson, 1995; Harter, 2006).

- Düşük benlik saygısının nedenlerini tespit etme: Yapılacak müdahale, benlik saygısınındüşükolmasınınnedenlerine yönelik olmalıdır. Çocuklar kendileri için önem taşıyan alanlarda başarılı performansgösterdiklerizamanbenlik saygıları en üst düzeye çıkar. Bu nedenle çocuklar, başarılı oldukları alanları bulmaya ve değerlendirmeye teşvik edilmelidir.Akademikbeceriler,sportifbeceriler, fiziksel çekicilik ve sosyal kabul bu alanlardan olabilir.
- Duygusal destek ve sosyal onay: Benlik saygısı düşük kimi çocuklar, geçimsizailelerden gelmekte veya istismar ya da ihmal gördüğü halde hiçbir destek görmeden yetişmektedir. Alternatif olarak bazı durumlarda gerek öğretmen veya koç gerekse önemli bir yetişkin aracılığıyla resmi olmayan desteğin yanı sıra, Ablalık, Ağabeylik (Big Brothers, Big Sisters) gibi programlar aracılığıyla resmi destek sağlamak mümkün olabilir.



Ebeveynler çocukların daha yüksek öz saygı kazanmasına nasıl yardımcı olabilir?

- Çocukların başarmalarına yardımcı olma: Başarı da çocukların benlik saygısını geliştirebilir. Örneğin gerçek becerilerin çocuklara doğrudan öğretilmesi, genelde başarının artması buna bağlı olarak da benlik saygısının yükselmesi ile sonuçlanır.Çocuklarhedeflerine ulaşmalarını sağlayacak önemli görevleri bildiklerinden ve geçmişte bu tür şeyler başardıklarından yola çıkarak benlik saygılarını geliştirirler.
- Çocukların başa çıkmalarına yardımcı olma: Çocuklar bir problem karşısında problemden kaçmak yerine onunla başa çıkmayı denediğinde genellikle benlik saygıları artar. Kaçmak yerine başa çıkma davranışı devam ederse, çocuklar genelde problemlerle gerçekçi, dürüst ve savunmacı olmayan bir şekilde yüzleşir. Bu da tercih edilen değerlendirme düşüncelerini, dolayısıyla kendiliğinden ortaya çıkan ve benlik saygısını geliştiren onay duygusunu doğurur.

8. Bölümde "Duygusal Gelişim" başlığı altında tartışıldığı üzere hangi ebeveynlik yaklaşımı burada belirtilen son hedefe varılmasına yardımcı olabilir? Nasıl?

Aslında okul başarısı ile benlik saygısı arasında orta dereceli korelâsyonlar söz konusu olsa da bu korelâsyonlar, yüksek benlik saygısının okul başarısını artırdığı şeklinde yorumlanamaz (Baumeister ve diğerleri, 2003). Öğrencilerin benlik saygısını artırma çabaları, her zaman okul başarısını artırmaz (Davies & Brember, 1999).

Benlik saygısı yüksek olan çocuklar, daha fazla üstünlük sahibidir ancak bu durum, pozitif sonuçlar doğurduğu gibi negatif sonuçlar da doğurabilir (Baumeister & diğerleri, 2003). Yüksek benlik saygısı olan çocuklar, hem prososyal hem antisosyal davranışlar göstermeye yatkındırlar (Krueger, Vohs, & Baumeister, 2008). Son dönemlerde yapılan bir çalışma, zaman geçtikçe yüksek benlik saygısına sahip agresif çocukların, agresifliğin getireceği kazanımlara giderek daha fazla değer vererek kurbanlarını daha da önemsizleştirdiğini göstermiştir (Menon & diğerleri, 2007).

Ayrıca günümüzde çok sayıda çocuğun orta veya düşük başarı sonucu övgü alarak yetiştirildiği, buna bağlı olarak benlik saygılarının şişirildiği şeklinde bir endişe hâkimdir (Graham, 2005; Stipek, 2005). Rekabet ve eleştiriye karşı toleranssız olabilirler. Bu tema *Dumbing Down Our Kids: Why American Children Feel Good About Themselves But Can't Read, Write, or Add* adlı kitapta canlı bir şekilde işlenmiştir (Sykes, 1995).

Çocukların öz saygısını etkili şekilde yükseltmek için ne gibi stratejiler uygulanabilir? *Gelişimi Hayatla İlişkilendirme* bu soruya bazı cevaplar verebilir.

Öz yetkinlik: Bir durumu geliştirebileceğine ve arzu edilen sonuçlar üretebileceğine ilişkin inanç.

Öz Yetkinlik: Kişinin bir durumun üstesinden gelebileceği ve iyi sonuçlar yaratabileceğine dair geliştirdiği inanç anlamına gelir. 1. bölümde bahsettiğimiz sosyal-bilişsel

kuramın sahibi Albert Bandura'ya göre (2001, 2008, 2009a, b; 2010a) öz yetkinlik, öğrencilerin başarılı olup olmamasında kritik bir faktördür. Öz yetkinlik, "Ben yapabilirim" e olan inanç iken; çaresizlik, "Ben yapamam" inancıdır. Öz yetkinliği yüksek çocuklar "Bu dersi anlayabileceğimi biliyorum" ve "Bu aktivitede başarılı olabilirim" gibi ifadeler kullanırlar.

Dale Schunk (2011) öz yetkinlik kavramını öğrenci başarısının birçok yönüne uygulamıştır. Bu açıdan öz yetkinlik bir öğrencinin aktivite seçimini de etkiler. Öğrenmeye yönelik öz yetkinliği zayıf öğrenciler, pek çok öğrenme görevinden, özellikle kendilerini zorlayacak olanlardan kaçınabilirler. Öz yetkinliği yüksek akranları ise, aksine, öğrenme görevlerinde istekli bir şekilde çalışırlar (Schunk, 2011). Yine öz yetkinliği yüksek öğrenciler, öz yetkinliği düşük öğrencilere göre çaba sarf etmeye ve öğrenme görevi üzerine daha uzun süre uğraşmaya daha eğilimlidir.

Erikson'un çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu ilkesinin özelliği nedir?

Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme): Orta ve geç çocuklukta benliğin en önemli boyutlarından biri de artan kendini düzenleme kapasitesidir. Artan bu kapasite, kişinin davranış, duygu ve düşüncelerini yönetmeye yönelik kasıtlı çabaları ile karakterize olup, artan sosyal yetkinlik ve başarıya doğru yol gösterir (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010; Thompson, 2009a). Yapılan bir çalışmaya göre benlik kontrolü (öz kontrol), 4 yaşından 10 yaşına yükselmiş, benlik kontrol seviyesinin yüksek oluşu ile sapkın davranış düzeyinin düşük olması arasında bir bağlantı bulunmuştur (Vazsonyi & Huang, 2010). Bu çalışmada sıcaklık ve pozitif etki ile karakterize edilen ebeveynlik, öz kontrolde gelişimsel artışı ön görmüştür. Yine son dönemlerde yapılan bir başka çalışmaya göre, gelir seviyesi düşük ailelerden gelen ve kendini düzenleme kabiliyeti yüksek çocuklar, kendini düzenleme kabiliyeti düşük akranlarına göre daha iyi notlar almıştır (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2009).

"Orta ve Geç Çocuklukta Fiziksel ve Bilişsel Gelişim" başlıklı 9. Bölümde bahsedildiği gibi öz düzenleme kapasitesinin artması ile beynin prefrontal korteks bölgesindeki gelişimsel ilerlemeler arasında bağlantı kurulmuştur. Prefrontal korteks bölgesinde artan fokal aktivasyon ile artan bilişsel kontrol arasındaki bağlantı ve öz düzenlemeyi içine alışı konusundaki tartışmamızı hatırlayın (Diamond, Casey, & Munakata, 2011; Durston ve diğerleri, 2006).

Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu: 1. Bölümde Erik Erikson'un (1968) insan gelişiminin sekiz aşamasını anlatmıştık. Erikson'un gelişim ilkelerinden dördüncüsü orta ve geç çocukluğa denk gelir. Buradaki çalışkanlık terimi, bu dönemin baskın bir temasını ifade eder: Çocuklar bir şeylerin nasıl yapıldığını ve nasıl çalıştığını merak ederler. Çocuklar bir şeyler üretmeye, yapmaya ve çalışmaya teşvik edildiğinde (bu bir model uçak, ağaç evi yapma, bisiklet tamir etme, bir toplama problemini çözme veya yemek pişirme olabilir) başarma hisleri gelişir. Fakat çocuklarının bir şeyler yapma çabalarını "yaramazlık" veya "ortalığı dağıtma" olarak gören ebeveynler, çocuklarının aşağılık duygusu geliştirmesine neden olurlar.

Çocukların ailelerinin ötesindeki sosyal dünyaları da başarı hissine katkıda bulunur. Okul özellikle bu açıdan önem kazanır. Zekâ olarak ortalamanın biraz altındaki çocukları düşünün. Özel eğitim sınıfına alınamayacak kadar zekidirler, öte yandan üstün yetenekli sınıflarına dâhil edilemeyecek kadar geridirler. Akademik çalışmalarında sık sık başarısızlığa uğrar, aşağılık duygusu geliştirirler. Bir de başarı hissi evde azalan çocukları düşünün. Kendini adamış duyarlı öğretmenler bu tür öğrencilerin başarı hissini yeniden canlandırabilirler (Elkind, 1970).

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu Erikson'un erken çocukluk aşamasına, Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ise ergenlik dönemine karşılık gelir. 8. Bölüm, s. 248; 12. Bölüm, s. 384.

DUYGUSAL GELİŞİM

8. Bölümde okul öncesi dönemdeki çocukların, gerek kendi gerekse başkalarının duyguları hakkında konuşmaya yatkın hale geldiklerini görmüştük. Ayrıca bu çocuklar sosyal standartları karşılamak için kendi duyularını kontrol etme ve yönetme konusunda gittikçe artan bir farkındalık geliştirirler. Orta ve geç çocuklukta çocuklar, duyguları anlama ve öz düzenleme kapasitelerini daha da ilerletirler (Cunningham, Kliwer, & Garner, 2009; Saarni & diğerleri, 2006).

Orta ve geç çocukluk yılları boyunca duygulardaki değişiklikler nelerdir?

Gelişimsel Değişimler: Orta ve geç çocukluk yıllarında duygulardaki gelişimsel değişimlere şunlar dâhil edilebilir (Denham, Bassett, & Wyatt, 2007; Kuebli, 1994; Thompson, 2009a; Thompson & Goodwin, 2005):

- *Gelişmiş duygusal anlayış:* Örneğin ilkokuldaki çocuklar gurur ve utanç gibi karmaşık duyguları anlamaya yönelik ileri derecede gelişmiş bir yeteneğe sahiptirler. Bu duygular, başka insanların tepkilerine daha az bağlıdır; kendiliğinden ortaya çıkarlar ve kişisel sorumluluk hissi ile birleşirler.
  - *Belirli bir durumda birden fazla duygunun yaşanabileceğine dair gelişmiş anlayış:* Örneğin üçüncü sınıfta okuyan bir öğrenci, bir şeyler başarmanın kaygı ile birlikte keyif duyguları yaşatacağını anlayabilir.
  - *Duygusal tepkilere yol açan olayların farkındalığına dair artan eğilim:* Dördüncü sınıfa giden bir çocuk, bugün kendini üzgün hissetmesinin nedeninin yakın arkadaşının bir hafta önce taşınmış olması olduğunu idrak edebilir.
- *Olumsuz duygusal tepkileri bastırma veya gizleme yeteneği:* Beşinci sınıfa giden çocuk, bir sınıf arkadaşı onu rahatsız ettiğinde önceki dönemlerine göre kızgınlığını daha iyi gizlemeyi öğrenmiştir.
- *Duyguları yönlendirme stratejilerinin kullanılması:* İlkokul yıllarında çocuklar duygusal yaşamları konusunda daha tepkisel olurlar ve duygularını kontrol etmek için daha fazla stratejiye başvururlar. Kendi duygularını bilişsel olarak yönetmede daha etkili olurlar; örneğin üzüldüğünde kendini yatıştırabilir.

Gerçek empati becerisi: Örneğin dördüncü sınıftaki bir çocuk üzüntülü birini anlar ve bir başkasının yaşadığı üzüntüyü dolaylı yoldan deneyimlemiş olur.

Stresle Başa Çıkma: Çocukların duygusal yaşamlarının önemli bir boyutu da, stresle başa çıkmayı öğrenmektir (Swearer, Givens, & Frerichs, 2010). Çocuklar büyüdükçe stresli durumları daha doğru değerlendirir ve bu durum üzerinde ne kadar kontrole sahip olduklarını daha doğru saptarlar. Büyük çocuklar stresli durumlar karşısında daha fazla başa çıkma alternatifi üretir ve daha bilişsel başa çıkma stratejileri uygularlar (Saarni & diğerleri, 2006). Düşüncelerini bilinçli olarak stres veren şeylere yönlendirmede ve stres yaratan durumlara farklı açıdan bakmada veya kişinin stres algısını değiştirmede, küçük çocuklardan daha başarılıdırlar. Örneğin küçük bir çocuk, sınıfa geldiğinde öğretmeni ona selam vermedi diye hayal kırıklığına uğrayabilir. Ama yaşça daha büyük bir çocuk aynı durumda "Öğretmenim çok yoğun olduğundan merhaba demeyi unuttu" diye düşünebilir.

10 yaşına kadar birçok çocuk stresle başa çıkmak için bu bilişsel stratejileri uygulayabilir duruma gelir (Saarni, 1999). Fakat destekleyici tutum içerisinde olmayan ve karmaşa veya travmanın belirleyici olduğu aile ortamlarında çocuklar, strateji kullanamayacak kadar aşırı strese maruz kalabilirler (Klingman, 2006).

Yaşanan felaketler çocukların özellikle gelişimlerini etkileyerek, uyum problemleri yaratabilir. Felaket yaşayan çocukları bekleyen sonuçlar arasında akut stres reaksiyonları, depresyon, panik bozukluğu ve post-travmatik stres bozukluğu sayılabilir (Kar, 2009). Bir felaketin ardından bu tarz problemler geliştiren çocukların oranı, yaşanan felaketin özelliği ve büyüklüğü ile birlikte çocuklara ulaşan destek gibi faktörlere bağlıdır. Örneğin 11 Eylül 2001 tarihinde New York ve Washington Pentagon'daki Dünya Ticaret Merkezine yapılan saldırılar ve 2005 yılı Eylül ayında meydana gelen Katrina ve Rita kasırgaları, çocukların bu tür stresli durumlarla başa çıkmasına nasıl yardımcı olunacağına dair kaygılar ortaya çıkmasına neden olmuştur (Osofsky, 2007).

Araştırmacılar ebeveynlere, öğretmenlere ve çocuklara bakan diğer yetişkinlere yönelik birtakım önerilerde bulunmuştur (Gurwitch & diğerleri, 2001, ss. 4-11):

- Çocuklara güvende ve emniyette olduklarına dair güvence verin (gerekirse birçok kez).
- Çocukların olayları tekrar anlatmalarına izin verin ve onları dinleyin.
- Çocukların rahatsız edici veya şaşırtıcı duygulardan bahsetmelerini sağlayın, stres veren olayların ardından bu tür duyguların yaşanmasının normal olduğunu anlatın.

gelişimle **bağlantı**

Biyolojik Süreçler: Daha büyük yetişkinlerde stres hormonları kanda daha uzun süre yüksek düzeyde kalır. Bu da yaşlanmayı hızlandırarak bağışıklık sistemi fonksiyonlarına zarar verir. 17. Bölüm, s. 538.

Çocukların travmatik deneyimlerle (ABD'de terör saldırısı 9/11/2001, Katrina kasırgası Eylül 2005) etkili başetmelerinde etkili olan bazı stratejiler nelerdir?

- Çocukları, korku veren durumlara ve travmayı hatırlatan şeylere maruz bırakmayın --örneğin çocukların yanında olayın daha az konuşulmasını sağlamak gibi.
- Çocukların, meydana gelen olayları yanlış anlayabileceğini bilerek bunları anlamlandırmasına yardımcı olun. Örneğin küçük çocuklar "kendilerini suçlayabilirler, olmamış şeylere inanabilirler, teröristlerin hala okulda olduğunu sanabilirler, vs. Bu gibi durumlarda çocukların gerçekçi bir anlayış kazanmasına yardımcı olun." (s.10)

Travmatik olaylar kişilerin hayatın ahlâki yönlerini düşünmesine neden olabilir. Çocuk, savaş alanlarındaki şiddetle ve yakılıp yıkılmış yerlerle yüzleştiğinde hissettiği umutsuzluk ve çaresizlik ahlâki gelişimi sekteye uğratabilir (Nader, 2001). Şimdi çocukların ahlâki gelişimine biraz daha yakından bakalım.

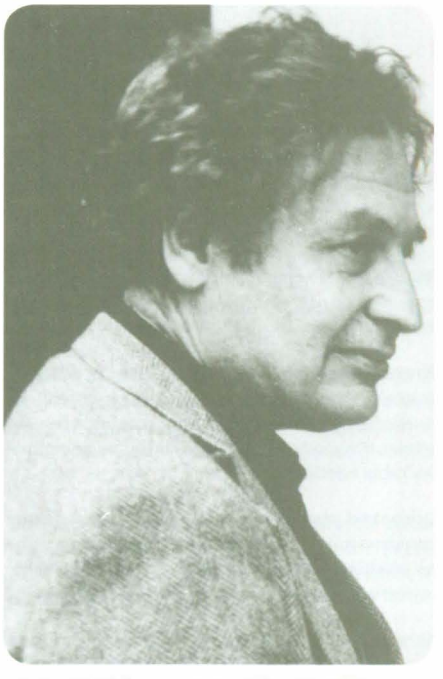
AHLÂKİ GELİŞİM

8. Bölümden Piaget'nin ahlâki gelişim görüşü tanımını hatırlayın. Piaget, küçük çocukların bağımlı ahlâk ile karakterize olduğunu- fakat 10 yaşına kadar bağımlı olmayan/özerk ahlâk anlayışı denen üst düzeye ulaştığını- söyler. Piaget'e göre büyük çocuklar, bireyin niyetini göz önüne alırlar, kuralların değişime tabi olduğuna inanırlar ve cezanın her zaman yanlış davranışlardan sonra gelmediğini bilirler.

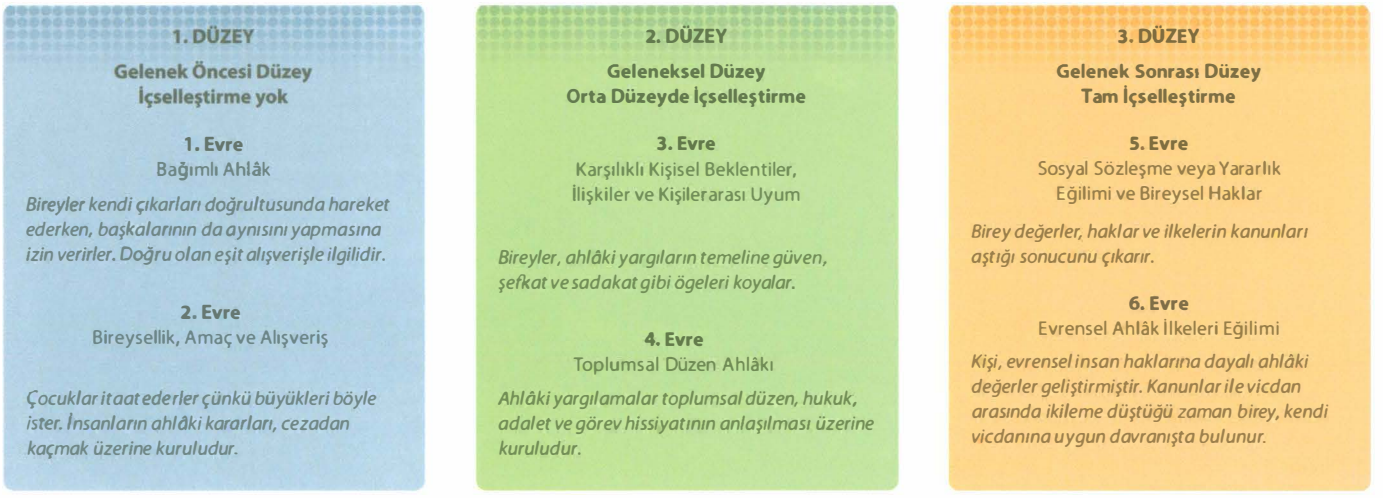
Ahlâki gelişim ile ilgili ikinci önemli bakış açısı Lawrence Kohlberge (1958, 1986) tarafından geliştirilmiştir. Piaget'nin bilişsel gelişim aşamaları Kohlberg'in kuramının temelini oluşturur, fakat Kohlberg ahlâki gelişimin altı aşaması olduğunu ileri sürer. Ona göre bu altı evre evrenseldir. Bir evreden diğerine geçiş, başkalarının bakış açısını kazanma ve kişinin mevcut ahlâki düşünce aşaması ile kendisinden daha ileri aşamada bulunan birinin muhakemesi arasında çatışma yaşama fırsatları ile ortaya çıkar.

Kohlberg görüşünü, 20 yıl boyunca çocuklarla özel görüşme yaparak geliştirdi. Görüşmede çocuklara, karakterlerinin ahlâki ikilemde kaldığı hikâyeler verildi. Kohlberg'in en ünlü ikilemi şudur:

> Avrupa'da bir kadın kanser yüzünden ölümün eşiğindeydi. Doktorlar onu tek bir ilacın kurtarabileceğini söylüyordu. İlaç bir tür radyumdu ve orada yaşayan eczacı keşfetmiştir. İlacın yapımı pahalı idi ama eczacı ilacın gerçek fiyatının on katını istiyordu. Radyuma 200 $ ödüyor, küçük bir doz için hastadan 2.000 $ istiyordu. Hasta kadının kocası Heinz, tanıdığı herkesten borç para aldı ama ancak 1.000 $ toplayabildi. Eczacıya giderek karısının ölmek üzere olduğunu anlattı ve ilacı daha ucuza vermesini ya



Lawrence Kohlberg, provokatif bilişsel gelişim kuramının mimarı. *Onun kuramının özelliği nedir?*



ŞEKİL 10.1

KOHLBERG'İN AHLÂK GELİŞİMİNİN ÜÇ DÜZEYİ VE ALTI EVRESİ: Kohlberg dünyanın her yerinde insanların yaşa dayalı aynı evrelerden geçerek, ahlâki muhakeme kabiliyetini geliştirdiğini savunur. *O halde Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramı 1. Bölümde ele alınan doğa-çevre ve süreklilik-süreksizlik tartışmalarının neresinde kalır?*

da veresiye vermesini istedi. Ancak eczacı, "Olmaz, ilacı ben buldum, ondan ben zengin olacağım" dedi. Bunun üzerine çaresiz kalan Heinz eczaneyi soyarak ilacı çaldı. (Kohlberg, 1969, s. 379).

Yukarıdaki hikâye, Kohlberg'in ahlâki düşüncenin özelliğini incelemek için geliştirdiği 11 hikâyeden birisidir. Hikâyeyi okuduktan sonra görüşülen kişi, ahlâki ikilem ile ilgili bir dizi soruya cevap verir. Heinz ilacı çalmalı mıdır? Çalma davranışı doğru mudur yanlış mıdır? Neden? Bir koca karısı için ilacı başka yolla elde edemiyorsa çalmak görevi midir? İyi koca hırsızlık yapar mı? Kendisini sınırlayan hiçbir yasa olmadığı için eczacının ilaca çok para isteme hakkı var mıdır? Neden vardır veya yoktur?

Kohlberg'in Evreleri: Görüşülen kişilerin bu ve diğer ikilemler konusunda verdikleri yanıtlara göre Kohlberg üç ahlâki gelişim düzeyini tanımlamış, her birinin altına iki evre yerleştirmiştir (Bkz. Şekil 10.1)

Gelenek öncesi muhakeme, Kohlberg'e göre bu evre, ahlâki muhakemenin en alt düzeyidir. Bu düzeyde iyi ile kötü, dışarıdan gelen ödül ve cezaya göre yorumlanır.

- *1. Evre:* **Bağımlı ahlâk**, gelenek öncesi düzeyin ilk evresidir. Bu evrede ahlâki gelişim cezaya bağlıdır. Örneğin çocuklar cezadan kaçınmak için itaat ederler.
- *2. Evre:* **Bireysellik, yararlı amaç ve alışveriş,** gelenek öncesi düzeyin ikinci evresidir. Bu evrede birey, doğru olanın kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmek olduğunu düşünür, aynı zamanda başkalarının da aynı hakka sahip olduğunu bilir. Bu nedenle doğru olanın içinde karşılıklı alışveriş vardır. Birey başkalarına karşı hoşgörülü olursa, onların da kendisine karşı aynı tutum içerisinde olacağını düşünür.

Geleneksel muhakeme, Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının ikinci veya ortanca düzeyidir. Bu düzeyde kişiler belirli standartlara uyarlar; ancak bunlar ebeveynler veya devlet gibi kurumlarca konmuş standartlardır.

- *3. Evre:* **Karşılıklı kişilerarası beklentiler, ilişkiler ve kişilerarası uyum:** Kohlberg'in üçüncü ahlâki gelişim düzeyidir. Bu düzeyde birey güven, şefkat ve sadakate değer verir, ahlâki yargılamalarını bunlara göre yapar. Çocuklar ve ergenler bu evrede genellikle kendi ebeveynlerinin ahlâki standartlarını uygular, ebeveynleri tarafından "iyi kız" veya "iyi çocuk" olarak atfedilmek isterler.

Gelenek öncesi muhakeme: Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının en alt düzeyidir. Kişinin ahlâki muhakemesi esas olarak, dış kaynaklı ödül ve ceza ile kontrol edilir.

Bağımlı ahlâk: Kohlberg'in gelenek öncesi düzeyinin altında yer alan ilk evredir. Ahlâki düşünce cezayla şekillenir.

Bireysellik, yararlı amaç ve alışveriş: Kohlberg'in gelenek öncesi düzeyinin altındaki ikinci evredir. Bu evrede kişiler, kendi çıkarları doğrultusunda hareket ederler, öte yandan başkalarının da aynı şeyi yapmasını kabul ederler.

Geleneksel muhakeme: Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının ikinci veya ortanca düzeyidir. Bu düzeyde birey belirli standartlara uyar ancak bu standartlar ebeveynler veya toplum kuralları gibi dış standartlardır.

Karşılıklı kişilerarası beklentiler, ilişkiler ve kişilerarası uyum: Kohlberg'in üçüncü ahlâki gelişim düzeyidir. Bu düzeyde birey güven, şefkat ve sadakate değer verir, ahlâki yargılarını bunlara göre yapar.

- *4. Evre:* **Toplumsal düzen ahlâkı,** Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının dördüncü evresi olup bu basamakta ahlâki kararlar toplumsal düzen, hukuk, adalet ve görev gibi kavramların anlaşılması ile şekillenir. Örneğin ergenler bir toplumun etkili şekilde işleyebilmesi için o toplumda yaşayan kişilerin itaat edeceği yasalarla düzenlenmesi gerektiğini düşünebilirler.

Gelenek sonrası muhakeme, Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının en üstünde yer alır. Bu düzeye erişen birey alternatif ahlâki öğretileri tanır, seçenekleri bulur ve daha sonra kendi ahlâki ilkelerine göre karar verir.

- *5. Evre:* **Sosyal sözleşme veya yararlık ve bireysel haklar** ise Kohlberg'in beşinci evresidir. Bu aşamada bireyler değerler, haklar ve ilkelerin kanunların üzerinde olduğunu düşünür. Kişi, gerçek kanunların geçerliğini değerlendirir ve toplumsal sistemler temel insan haklarını ve değerlerini ne derece koruyup savunabildiğine göre irdelenebilir.
- *6. Evre:* **Evrensel ahlâk ilkeleri eğilimi,** Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının altıncı ve en üst aşamasıdır. Bu aşamada birey artık evrensel insan haklarına dayalı ahlâki değerler geliştirmiştir. Kanunlar ile vicdan arasında ikileme düştüğü takdirde birey, vereceği karar riskli olsa dahi vicdana uygun karar verilmesi gerektiğini savunur.

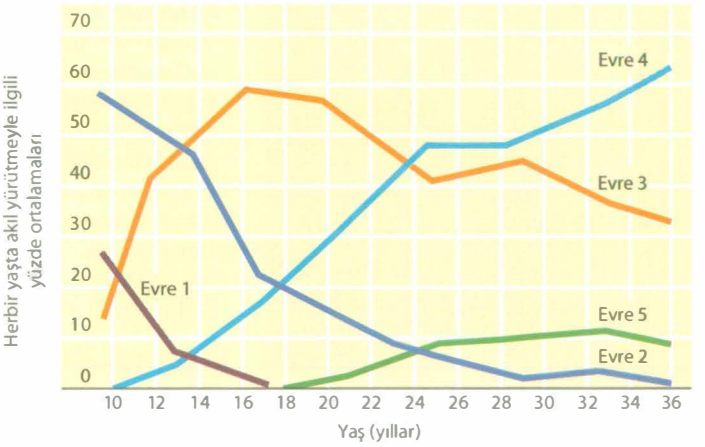
Kohlberg saydığı düzey ve evrelerin belirli bir sırayı takip ettiğini ve yaşla paralel geliştiğini savunur: 9 yaşına kadar çocukların birçoğu, ahlâki gelişimin 1. düzeyini yani gelenek öncesi düzeyi kullanır. Ahlâki seçimlerini, ödül ve ceza yaptırımlarını göre yaparlar. Ergenliğe kadar ahlâki muhakemelerini, başkaları tarafından konmuş standartlara göre yaparlar. Birçok ergen 3. muhakeme evresinde bulunduğu halde 2. ve 4. evrenin belirli özelliklerini taşırlar. Erken yetişkinliğe gelindiğinde bireylerin çok azı gelenek sonrası düzeyde muhakeme yapabilir duruma erişmiştir.

Bu gelişim tanımını hangi kanıt destekler? 20 yıl süren bir boylamsal çalışma sonucunda 1. ve 2.evrelerin yaşla birlikte düşüş gösterdiği ortaya çıkmıştır (Colby & diğerleri, 1983) (Bkz. Şekil 10.2). 10 yaşındaki çocukların ahlâki muhakemesinde hiçbir şekilde yer almayan 4. evre, 36 yaşındaki yetişkinlerin yüzde 62'sinin ahlâki düşünce sisteminde kendini göstermiştir. Yine 5. evre de, 20-22 yaşlarına kadar ortaya çıkmazken; bireylerin en fazla yüzde 10'u bu ahlâki olgunluğa erişebilmiştir.

Buna göre ahlâki gelişim evreleri genellikle Kohlberg'in öngördüğü dönemlerden daha geç ortaya çıkmıştır ve daha üst evrelerde, özellikle 6. evrede, muhakemenin çok nadir olduğu görülmüştür. 6. evre Kohlberg'in ahlâki değerlendirme puanlama rehberinden çıkarılmış olsa da hâlâ Kohlberg'in ahlâki gelişim şemasında teorik olarak önemli bir yer tuttuğu kabul edilir.

Kohlberg'in Ahlâki Gelişim Evrelerini Etkileyen Faktörler: Kohlberg'in evrelerinden geçilmesini etkileyen faktörler nelerdir? Her evrede, ahlâki muhakeme için belirli bir bilişsel gelişim düzeyi şart olsa da Kohlberg, çocukların bilişsel gelişimlerindeki ilerlemelerin aynı ölçüde ahlâki gelişimi beraberinde getirmeyebileceğini savunur. Aksine, ahlâki gelişim aynı zamanda çocuğun ahlâki sorunları ve ahlâki çatışmaları çözme deneyimlerini yansıtır.

Pek çok araştırmacı, kişilerin sahip olduğu evrelerin bir basamak üzerinde bir ahlâki düşünce ile ilgili bir model geliştirerek bireylerin ahlâki gelişim düzeylerini ilerletmeye çalışmıştır. Bu yaklaşım, Piaget'in bilişsel gelişimi açıklamakta kullandığı denge ve çatışma kavramlarını uygular. Çocukların bulundukları ahlâki muhakeme düzeyinin az ötesindeki argümanlar sunarak araştırmacılar bir eşitsizlik yaratmış, çocukların ahlâki düşüncelerini yeniden yapılandırmaya motive etmiştir. Bu yaklaşıma başvuran çalışmaların sonucuna göre, süresi ne olursa olsun evre üzeri ile ilgili tartışmalar daha ileri ahlâki muhakeme yeteneğini öne çıkarmış gibi görünmektedir (Walker, 1982).



ŞEKİL 10.2

YAŞ VE HER BİR KOHLBERG EVRESİNDE BULUNAN BİREYLERİN YÜZDESİ: 10 yaşından 36 yaşına kadar izlenen erkek katılımcıların olduğu uzun süreli bir çalışma kapsamında, 10 yaşında ahlâki muhakeme çoğunlukla 2. evrede çıkmıştır (Colby & diğerleri, 1983). 16 ila 18 yaşlarında 3. evre, en sık uygulanan ahlâki muhakeme şekli olmuş, 4. evrenin en sık uygulanan evre olması ise yirmili yaşların ortalarına denk gelmiştir. Yine 5. evre, 20 ila 22 yaşlarına kadar ortaya çıkmamış ve bireylerin en fazla yüzde 10'unu karakterize etmiştir. Çalışmada ahlâki gelişim evreleri genellikle Kohlberg'in öngördüğü dönemlerden daha geç ortaya çıkmış ve 6. evre görülmemiştir. *Sizce bu çalışmada sadece erkeklere yer verilmiş olması bağlayıcı olabilir mi? Neden?*

Toplumsal düzen ahlâkı: Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının dördüncü evresi olup, bu basamakta ahlâki kararlar toplumsal düzen, hukuk, adalet ve görev gibi kavramların anlaşılması ile şekillenir.

Gelenek sonrası muhakeme: Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının en üstünde yer alır. Bu düzeye erişen birey alternatif ahlâki öğretileri tanır, seçenekleri bulur ve daha sonra kendi ahlâki ilkelerine göre karar verir.

Sosyal sözleşme veya yararlık ve bireysel haklar: Kohlberg'in beşinci evresidir. Bu aşamada bireyler değerler, haklar ve ilkelerin kanunların üzerinde olduğunu düşünür.

Evrensel ahlâk ilkeleri: Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramının altıncı ve en üst aşamasıdır. Bu aşamada birey artık evrensel insan haklarına dayalı ahlâki değerler geliştirmiştir.

Kohlberg, akran etkileşiminin ve bakış açısı kazanmanın sosyal uyarılmanın önemli ögeleri olduğunu ve bu uyarılmaların, çocukları ahlâki muhakemelerini değiştirmeye zorladığını vurgulamıştır. Yetişkinler doğal olarak, çocuklar üzerinde kural koyma ve düzenlemeler yaparken, akranlar arasındaki alışveriş ilişkileri de çocuklara karşısındaki kişinin bakış açısını anlama ve kuralları demokratik yollarla oluşturma fırsatı sunar. Kohlberg ilke olarak, akranlarla karşılaşmanın perspektif kazanma fırsatları sunabileceğini, bu fırsatların ise çocuğun ahlâki muhakeme kabiliyetini geliştirebileceğini vurgular. Kültürlerarası bir çalışmanın Kohlberg'in kuramından yararlanarak son dönemlerde yapılan değerlendirmesinde, perspektif kazanma becerileri ile gelişmiş ahlâki yargılar arasındaki bağlantıya dair kuvvetli deliller bulunmuştur (Gibbs & diğerleri, 2007).

Kohlberg'in Aldığı Eleştiriler: Kohlberg'in kuramı çeşitli tartışma, araştırma ve eleştirileri beraberinde getirmiştir (Gibbs, 2009; Narvaex & Lapsley, 2009; Walker & Frimer, 2011). Yöneltilen temel eleştiriler arasında ahlâki düşünce ile ahlâki davranış arasındaki ilişki, kültür ve ailenin ahlâki gelişimdeki rolü ve başkaları için duyulan kaygının önemi yer alır.

Ahlâki Düşünce ve Ahlâki Davranış: Kohlberg'in kuramı, ahlâki düşünceye çok vurgu yaptığı, buna karşılık ahlâki davranış üzerinde yeterince durmadığı için eleştirilmiştir (Walker, 2004). Bazen ahlâki olmayan davranışlar, ahlâki nedenler arkasına sığınabilmektedir. Yolsuzluk yapan CEO'lar ve politikacılar, kendi eylemleri ifşa edilmeden önce halkın önünde en yüce ahlâki erdemleri savunurlar. Ülkenizde en son meydana gelen skandalı düşünün. Durum ne olursa olsun failler erdemli düşünceler sergilemiş ama ahlâki olmayan davranışlardan kendilerini alamamıştır. Hiç kimse gelenek sonrası düzeyde düşünebilen, yalancı ve hırsızlardan oluşan bir toplumu istemez. Yalancılar ve hırsızlar da, doğruyu ve yanlışı bilebilirler. Ama çirkin eylemler, ahlâki erdem ile perdelenebilir.

Resimde görülen 14 yaşındaki Nepalli çocuk, dünyanın en kutsal altıncı Budisti olarak kabul ediliyor. Ergenlik döneminde bulunan 20 Nepalli Budist rahibin katıldığı bir çalışmada, Kohlberg'in kuramının temelini oluşturan kavramlardan biri olduğu halde adalet odak noktası olarak değerlendirilmemiştir (Huebner & Garrod, 1993). Ayrıca Kohlberg'in kuramında, rahiplerin acı çekmenin önlenmesi ve merhametin önemi konusundaki kaygıları yer almaz.

Kültür ve Ahlâki Muhakeme: Kohlberg, ahlâki muhakeme evrelerinin evrensel olduğunu savunur ancak bazı araştırmacılar bu kuramı belirli kültürler için geçerli olduğunu söyleyerek eleştirirler (Gibbs, 2009; Miller, 2007). Kohlberg de, karşısındakiler de kısmen haklı olabilir. Dünyanın çeşitli yörelerinde çoğunluğu Avrupa dışı olmak üzere 27 ayrı kültür üzerinde yapılmış olan 45 çalışma değerlendirilmiş, Kohlberg'in ilk dört evresinin evrenselliğini destekleyen deliller bulunmuştur (Snarey, 1987). Farklı kültürlerden insanlar, Kohlberg'in öngördüğü şekilde sırasıyla bu dört evreden geçmiştir. Ancak 5. ve 6. evrelere tüm kültürlerde rastlanamamıştır (Gibbs & diğerleri, 2007; Snarey, 1987). Ayrıca Kohlberg'in puanlama sisteminde, belirli kültürlerin üst düzey ahlâki muhakemesine yer verilmez, dolayısıyla ahlâki muhakeme Kohlberg'in öngördüğünden daha fazla kültüre özgü bir şeydir (Snarey, 1987). Özet olarak Kohlberg'in yaklaşımı, dünya çapında çeşitli kültürlerde dile getirilen ahlâki muhakemeyi büyük ölçüde kapsasa da belirli kültürlerdeki bazı önemli ahlâki kavramları gözden kaçırır veya yanlış kurar (Gibbs, 2009).

Aileler ve Ahlâki Gelişim: Kohlberg, aile süreçlerinin çocuğun ahlâki gelişiminde kesinlikle önemli olmadığını savunmuştur. Daha önce söylediğimiz gibi Kohlberg, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin genellikle çocuğa verip alma ilişkisi kurma veya bakış açısı kazanma konusunda çok az fırsat verdiğini öne sürmüştür. Bu tür fırsatların genelde, çocuklar arası akran ilişkilerinde ortaya çıktığını belirtmiştir.

Kohlberg, aile ilişkilerinin ahlâki gelişime etkisini önemsizleştirmiş midir? Çocukların ahlâki gelişimi üzerinde çalışan pek çok uzman, ebeveynlerin ahlâki değer ve eylemlerinin çocukların ahlâki düşünceleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır (Laible & Thompson, 2007; Walker & Frimer, 2011). Öte yandan birçok gelişimci, ahlâki muhakeme gelişiminde akran etkisinin, önemli rol oynadığı konusunda Kohlberg ve Piaget ile aynı fikirdedir.

gelişimle **bağlantı**

Akranlar: Piaget, çocukların ahlâki muhakemesinin gelişmesinde akranlar arası karşılıklı verip alma ilişkisinin, ebeveynlik etkisinden daha önemli olduğunu savunur. 8. Bölüm, s. 253.

Cinsiyet ve Bakım Verme Perspektifi: Kohlberg'in kuramına en bilindik eleştiri Carol Gilligan'dan gelmiştir (1982, 1992, 1996). Gilligan, Kohlberg'in kuramının cinsiyet koktuğunu, erkek normları üzerine kurulu olduğunu savunur. Bu normları, ilişkilerin ve başkaları için duyulan kaygının ötesine geçen soyut ilkeler belirler ve bireyi, tek başına durabilen bağımsız şekilde ahlâki kararlar alan bir varlık olarak görür. Adaleti, ahlâkın tam merkezine yerleştirir. Kohlberg'in adalet görüşünün tersine Gilligan bakım verme açısından bakmayı savunur. Bu bakış açısı insanları, başkaları ile bağlılık açısından gören, kişilerarası iletişimi, kişiler ile ilişkileri ve başkaları için duyulan kaygıları vurgulayan bir ahlâki perspektiftir. Yine Gilligan'a göre, Kohlberg büyük ihtimalle bir erkek olduğundan, bakım verme perspektifini önemsiz bir konumda bırakmıştır; çünkü Kohlberg birçok çalışmasını erkeklerle yapmış, erkek deneklerden aldığı yanıtları, kuramı için bir model olarak kullanmıştır.

Ancak Gilligan'ın cinsiyet sonuçları ile ilgili sorular da yöneltilmiştir (Walker & Frimer, 2009a, 2011). Örneğin yapılan bir meta analiz (çeşitli çalışmalardan varılan sonuçları birleştiren bir istatistiksel analiz türü), Gilligan'ın ahlâki yargılamada cinsiyete atfettiği ağırlığa şüphe ile yaklaşır (Jaffe & Hyde, 2000). Yine son dönemlerde yapılan bir değerlendirme çalışması kızların, ahlâki yönelimlerinin "soyut adalet ilkelerinden çok, başkalarına karşı özen göstermeye dayalı olduğunu ama gerekli durumlarda (tıpkı erkekler gibi) her iki ahlâki yönelimi de kullanabildiğini" ortaya koymuştur (Blakemore, Berenbaum, Liben, 2009, s. 132).

Carol Gilligan. Gilligan'ın ahlâki gelişim görüşü nedir?

Toplumsal Geleneksel Muhakeme: Bir grup kuramcı ve araştırmacı, Kohlberg'in ahlâki muhakeme ile toplumsal geleneksel muhakeme arasında yeterli ayrımı yapmadığını savunmaktadır (Smetana, 2006; Turiel, 2006). Toplumsal uyum muhakemesinin odak noktası, davranışları kontrol etmek ve toplumsal düzeni korumak amacıyla toplumsal uzlaşı ile konmuş geleneksel kurallardır. Kurallar keyfidir. Örneğin yemekte çatal kullanılması veya sınıfta söz hakkı almak için el kaldırılması gibi.

Öte taraftan ahlâki muhakeme, ahlâki konulara ve ahlâk kurallarına odaklanır. Geleneksel kuralların tersine ahlâki kurallar keyfi değildir. Zorunlu, genel kabul gören ve kişisellikten uzak kurallardır (Turiel, 2006). Yalan söyleme, aldatma, hırsızlık yapma ve başkasına fiziksel zarar verme ile ilgili kurallar ahlâki kurallardır çünkü bunların çiğnenmesi, toplumsal uzlaşı ve uygunluktan ayrı bir yerde duran ahlâki standartların zarar görmesine neden olur. Ahlâki yargılamalar adaleti kapsarken toplumsal geleneksel yargılamalar toplumsal örgütlenme kavramlarıdır (Killen, Rutland, & Jampol, 2009; Killen & Smetana, 2010).

Pro-sosyal (Toplum Yanlısı) Davranış: Kohlberg ve Gilligan'ın kuramları esas olarak ahlâki muhakeme üzerine kurulu iken, toplum yanlısı ahlâki davranış, ahlâki gelişimin davranışsal boyutuna daha fazla önem vermiştir (Eisenberg & diğerleri, 2009). Çocuklar hem yalan söyleme, kopya çekme gibi ahlâki olmayan anti sosyal davranışlarda hem de empati kurma veya fedakarlık yapma gibi toplum yanlısı davranışlarda bulunurlar (Gasser & Keller, 2009; Heyman & Sweet, 2009). Okul öncesi dönemde dahi çocuklar, başkalarına özen gösterebilir veya stres yaşayan kişileri teselli edebilirler, ancak toplum yanlısı davranışlar ergenlikte, çocukluktakinden daha çok görülür (Eisenberg & diğerleri, 2009).

William Damon (1988), paylaşımın gelişme biçimini anlatmıştır. İlk yıllarda çocuklar paylaşımda bulunduğu zaman neden genellikle empati değil, toplumsal oyun ritüelini yerine getirme veya öykünme isteğidir. Daha sonra, 4 yaş dolaylarında empatik farkındalık ile yetişkin cesaretlendirmesinin bir tür karışımı sonucunda çocukta, başkaları ile paylaşma zorunluluğu hissi ortaya çıkar. Ama 4 yaşındaki çocukların birçoğu aziz de değildir. Çocuklar paylaşmak zorunda olduklarına inanırlar ama başkalarına karşı, kendi kendilerine karşı oldukları kadar cömert olmaları gerektiğini düşünmezler.

Çocukların paylaşımı, orta ve geç çocuklukta karmaşık bir adil ve doğru hissiyatını yansıtır. İlkokula başlama yaşlarına gelene kadar çocuklar, adaletli olma konusunda tarafsız fikirler ifade etmeye başlarlar (Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006). 6 yaşındaki çocukların adil sözcüğünü eşit veya aynı ile eşanlamlı olarak kullandığını

Adalet perspektifi: Bireyin haklarını temel alan, bireylerin bağımsız şekilde ahlâki kararlar aldığını savunan ahlâki görüş açısı.

Bakım verme ya da özen gösterme perspektifi: Carol Gilligan'ın ahlâk görüşüne göre insanlar başkaları ile bağlılık açısından değerlendirilir. Gilligan kişilerarası iletişim, kişiler ile ilişkiler ve başkaları için duyulan kaygılar üzerinde durur.

Toplumsal geleneksel muhakeme: Toplumsal uzlaşı ve gelenekler hakkındaki düşüncelerdir. Ahlâki muhakemenin tersine ahlâki konular üzerinde durur.

Çocukların paylaşım durumu okul öncesinden ilkokul yıllarına doğru nasıl bir değişim gösterir?

birçoğumuz duyarız. İlkokulun yarı veya son dönemlerine gelindiğinde ise çocuklar, eşitliğin bazen özel kabiliyete veya özel ihtiyaçlara sahip insanların özel muamele görmesi gerektiği anlamına geldiğine inanırlar.

Ahlâki Kişilik: Ahlâki muhakeme, spesifik ahlâki duygular ve toplum yanlısı davranışlar gelişiminin ötesinde çocuklar belirleyici biçimde kendilerinin olan bir ahlâki karakteristik kalıbı geliştirirler mi? Başka bir deyişle, çocuklar *ahlâki kişilik* geliştirirler mi? Ve öyle ise bu kişiliğin bileşenleri nelerdir? Araştırmacılar dikkatlerini olası üç bileşen üzerine yoğunlaştırmıştır (Walker & Frimer, 2009b, 2011; Walker, Frimer, & Dunlop, 2010): (1) Ahlâki kimlik, (2) ahlâki karakter ve (3) ahlâki örnekler.

- *Ahlâki kimlik:* Bireyler, ahlâki kavramlar ve taahhütler, yaşamları açısından merkezi bir konum aldığı zaman ahlâki bir kimlik sahibi olurlar. Ahlâki kategorilere atıflarla öz'lerini oluştururlar. Ahlâki taahhütlerini yıkmak, öz'lerinin bütünlüğünü tehlikeye atabilir.
- *Ahlâki karakter:* Ahlâki karaktere sahip bir kişi baskıya karşı durmak, çeldiricilerin ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek ve ahlâki davranışta bulunmak için gerekli irade gücü, arzu ve bütünlüğe sahiptir. İyi ahlâki karakter sahibi bir kişi "dürüstlük, doğruculuk ve güvenilirliğin yanı sıra özen, merhamet, düşünce ve nezaket gibi ahlâki erdemler sergiler. Diğer çarpıcı özellikler ise güvenirlik, sadakat ve vicdan erdemlerinin etrafında döner." (Walker, 2002, s.74)
- *Ahlâki örnekler:* Ahlâki timsaller, örnek olabilecek derecede ahlâki yaşam sürmüş kişilerdir. Bu kişilerin ahlâki kişiliği, kimliği, karakteri ve erdem kalıpları ahlâki mükemmeliyeti ve taahhüdü temsil eder (Walker & Frimer, 2008).

Sonuç olarak ahlâki gelişim çok yönlü, karmaşık bir kavramdır. Bu kompleks yapının içine bireysel düşünce, duygu, davranış ve kişilik farklılıkları da girer.

CİNSİYET

Gilligan'ın Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramına yönelttiği cinsiyet tabanlı eleştirisi, bize cinsiyetin gelişim üzerindeki geniş etkisini hatırlatıyor. İlkokuldan önce kız çocukları ile erkek çocukları farklı oyuncak ve aktiviteler tercih ederler. 8. bölümde ele aldığımız gibi okul öncesi dönemdeki çocuklar, cinsiyet kimliği ve cinsiyete göre oluşmuş davranışlar sergilerler; bu davranışlar biyolojik, bilişsel ve sosyal etkileri içinde barındırır. Burada ise cinsiyetle ilgili kalıpları, cinsiyetler arası benzerlik ve farklılıkları ve cinsiyet-rolü sınıflandırmasını ele alacağız.

Küçük çocuklar neden yapılmıştır?
Kurbağa, salyangoz ve yavru
köpek kuyruğundan. Küçük
kızlar neden yapılmıştır?
Şeker ve baharat
ve güzel olan herşeyden.

—J. O. Halliwell
19. Yüzyıl İngiliz Yazarı

Cinsiyet Stereotipleri: Eski efsanelere göre erkek çocuklar, "kurbağa ve salyangoz"dan, kız çocukları ise "şeker ve baharat ve güzel olan her şey"den yapılmıştır. Geçmişte, ölçüleri iyi ayarlanmış bir erkek çocuğun bağımsız, saldırgan ve güçlü olması beklenirdi. İyi ayarlanmış bir kız çocuğu da bağımlı, eğitici ve güce ilgisiz olması beklenirdi. Bu kavramlar cinsiyet stereotiplerini yansıtır; **cinsiyet stereotipleri,** kadınlarla erkekler hakkındaki genel izlenimleri yansıtan geniş kategorilerdir.

Yeni araştırmalar cinsiyet stereotiplerinin günümüz dünyasında gerek çocukların gerekse yetişkinlerin hayatında hâlâ büyük ölçüde mevcut olduğunu göstermiştir (Best, 2010; Martin & Ruble, 2010). Cinsiyet stereotipleri, orta ve geç çocukluk ve hatta ergenlik döneminde gelişimini sürdürür (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Çocuklar ilkokula başlayıncaya kadar, erkeklerin ilgilendiği faaliyetlerle kızların ilgilendiği faaliyetler hakkında büyük ölçüde bilgi sahibidirler. Yaklaşık 7-8 yaşlarına kadar cinsiyet stereotipleri yoğun olarak şekillenir çünkü küçük çocuklar, erkeklik ve dişilik arasındaki bireysel farklılıkları tanıyamazlar. 5 yaşına kadar gerek erkek gerekse kız çocukları, erkekleri güçlü ve cimri kabul ederler. Kızları ise, daha olumlu çağrışımları olan hoşluk kavramı ile tanımlarlar (Martin & Ruble, 2010). İlkokul yılları süresince çocuklar, cinsiyet stereotipleri konusunda daha esnek olurlar (Trautner & diğerleri, 2005).

Cinsiyet stereotipleri: Kadınlar ve erkekler hakkındaki izlenimlerimizi ve inançlarımızı yansıtan geniş kategoriler

3 ila 10 yaşları arasındaki ABD'li çocuklar üzerinde son dönemlerde yapılan bir çalışma, kız çocukları ile yaşça büyük çocukların cinsiyet stereotiplerini daha fazla kullandığını göstermiştir (Miller & diğerleri, 2009). Çalışmada dış görünüşle ilgili kalıplar, daha çok kızlar arasında yaygın iken aktivite (spor gibi) ve kişisel özellikler (saldırganlık) yaygın olarak erkeklere atfedilmiştir. Ayrıca araştırmacılar, erkek çocukların cinsiyet stereotiplerinin kız çocuklarınınkine nazaran daha katı olduğunu tespit etmiştir (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009).

Cinsiyetler Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar: Cinsiyet stereotiplerinin arkasındaki gerçek nedir? Gelin cinsiyetler arasındaki bazı benzerlik ve farklılıkları inceleyelim; bunu yaparken de şunları göz önünde bulunduralım: (1) Farklılıklar ortalama olarak geçerlidir-yani tüm kızlar ile tüm erkekler için söylenmemiştir; (2) farklılıklar söz konusu iken bile, cinsiyetler arasında kayda değer bir kesişme vardır; ve (3) farklılıkların nedeni, öncelikle biyolojik faktörler, sosyokültürel faktörler veya her ikisi birden olabilir. Şimdi öncelikle fiziksel benzerlik ve farklılıkları inceleyeceğiz, daha sonra bilişsel ve sosyoduygusal benzerlik ve farklılıklara bakacağız.

Fiziksel Gelişim: Kadınların vücudundaki yağ oranı, yoğun olarak göğüs ve kalça çevrelerinde olmak üzere, erkeklerin vücudundaki yağ oranının iki katı kadardır. Erkeklerde ise yağ, daha çok karın bölgesinde birikir. Ortalama olarak erkekler, kızlardan yüzde 10 daha uzun olurlar. Diğer fiziksel farklılıklar bu kadar belirgin değildir. Kadınların yaşam beklentisi, erkeklerin yaşam beklentisinden daha uzun olup kadınların fiziksel veya zihinsel hastalıklara yakalanma riski, erkeklere göre daha düşüktür. Yine erkekler, kadınlara göre iki kat fazla koroner hastalıklara yakalanma riski taşır.

Beyin yapısı ve fonksiyonları konusunda cinsiyetler arasında bir fark var mıdır? İnsanların beyni, ister kadına ait olsun ister erkek birbirine çok benzer (Halpem & diğerleri, 2007). Ancak araştırmacılar, erkek beyni ile kadın beyni arasında birtakım farklılıklar bulmuştur (Hofer & diğerleri, 2007). Örneğin kadın beyni, erkek beyninden daha küçüktür ama kadın beyni daha kıvrımlıdır, daha fazla beyin kıvrımı is, kadınların kafatası içinde erkeklerinkinden daha fazla yüzey beyin dokusuna yer açar (Luders & diğerleri, 2004). Görsel mekânsal becerilerin gelişmesinde önemli fonksiyonu olan parietal lob alanı, erkeklerde kadınlara göre daha geniştir (Frederikse & diğerleri, 2000). Beynin duygusal ifadelerde görev alan bölgeleri, kadınlarda erkeklere göre daha fazla metabolik aktivite gösterir (Gur & diğerleri, 1995).

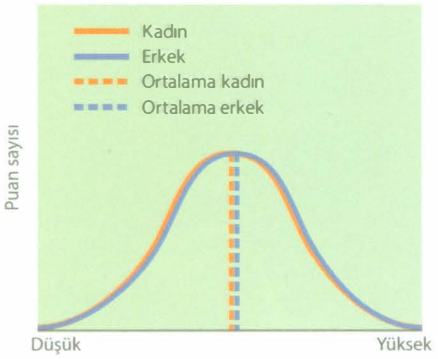
Beyin yapısı ve fonksiyonları arasında bazı farklılıklar tespit edilmiş olsa da, bunlar genellikle önemsiz farklılıklardır veya farklılıklar üzerinde yapılan çalışmalar birbiri ile tutarlı değildir. Ayrıca beyinde cinsiyetlere göre farklılıklar tespit edildiğinde, genellikle doğrudan fizyolojik farklılıklar ile ilişkilendirilmemiştir (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Beyindeki cinsiyet farklılıkları ile ilgili araştırmalar çok yeni ve yetersiz olmasına rağmen kadın beyni ile erkek beyni arasındaki benzerlikler farklılıklardan daha fazladır. Dikkate değer başka bir konu, beyinde görülen cinsler arası anatomik farklılıklar bu farklılıkların biyolojik kaynaklarından, davranışsal yaşantılardan (ki beyinin sürekli esnekliğini vurgulamaktadır) veya bu etkenlerin birleşmesinden kaynaklanabilir.

Bilişsel Gelişim: Genel zekâ yönünden cinsiyetler arasında bir fark bulunmamış olsa da bazı bilişsel alanlarda cinsiyete bağlı farklılıklar tespit edilmiştir (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Yapılan araştırmalar genel olarak kızların ve kadınların, erkek çocuklar ve erkeklere göre nispeten daha iyi sözel becerilere sahip olduğunu, ancak kimi sözel beceri alanlarında cinsiyetler arasında ciddi farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Mesela yapılan son ulusal değerlendirmelerde kızlar, okuma ve yazma becerilerinde erkeklerden biraz daha iyi durumda çıkmıştır (Ulusal Eğitim İlerleme Değerlendirmesi, 2005, 2007).

Matematik alanında cinsiyet farklılığı var mıdır? 2. sınıftan 11. sınıfa kadar 7 milyondan fazla ABD'li öğrenci üzerinde yapılan çok geniş kapsamlı yeni bir çalış-

Kız çocuk erkek çocuğa: "O halde stereotiplere göre sen ikiyle ikiyi toplayabilirsin, ben de duvardaki el yazısını okuyabilirim."

© Joel Pett. All rights reserved.



ŞEKİL 10.3

ERKEKLERİN VE KIZLARIN GÖRSEL MEKÂNSAL BECERİLERİ: Erkeklerin ortalama görsel mekânsal becerileri, kızların ortalama görsel mekânsal becerilerinden yüksek olsa da, kızlarla erkeklerin aldığı puanlar neredeyse bire bir örtüşmekte. Tüm erkeklerin görsel mekânsal becerileri kızlara göre daha iyi değildir- yani örtüşme şu anlama gelir: Erkeklerin ortalama puanı yüksek olsa da bu tür görevlerde birçok kız, erkekleri geçmektedir.

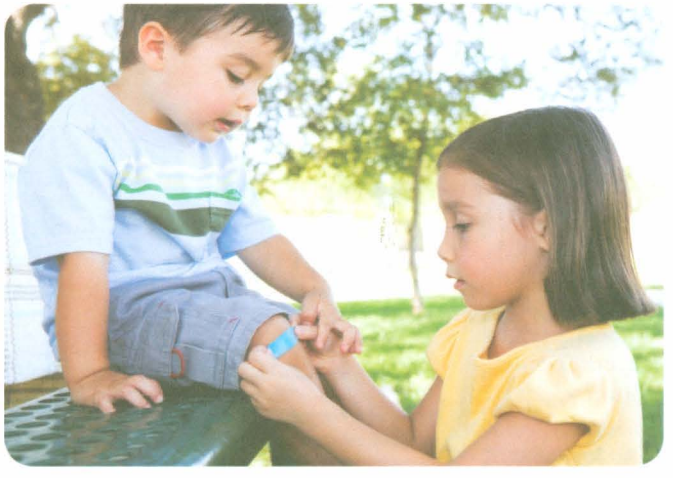
maya göre kız çocuklar ile erkek çocukların matematik puanları arasında hiçbir farklılık yoktur (Hyde & diğerleri, 2008). Görsel mekânsal beceriler, cinsiyetler arasında farklılık olmasından şüphelenilen bir matematik alt alanıdır. Bu beceriler, nesneleri zihinsel olarak döndürebilme ve döndürüldüğünde nasıl göründüklerini tahmin edebilme becerilerini kapsar. Bu tür beceriler uçak, uzay geometrisi ve coğrafya gibi dersler için önemlidir. Yine yeni çalışmalardan birisi erkeklerin görsel mekânsal becerilerinin, kızlarınkinden daha iyi olduğunu göstermiştir (Halpern & diğerleri, 2007). Örneğin National Geography Bee'ye eşit derecede katılım olmasına rağmen birçok yıl finalistlerin 10'u da erkek çocuklar olmuştur (Liben, 1995). Fakat bazı uzmanlar kızlarla erkeklerin görsel mekânsal beceriler açısından önemli bir fark sergilemediğini savunmaktadır (Hyde, 2007) (Bkz. Şekil 10.3).

Sosyoduygusal Gelişim: Cinsiyetler arasındaki benzerlik ve farklılıkların araştırıldığı üç sosyoduygusal gelişim alanı saldırganlık, duygu ve toplum yanlısı (prososyal) davranıştır.

Cinsiyetler arasında saptanan en tutarlı farklardan biri, erkeklerin kızlara göre fiziksel olarak daha saldırgan olmasıdır (Baillargeon & diğerleri, 2007; Brendgen, 2009). Farklar, tüm kültürlerde görülür ve çocukların gelişiminde çok erken ortaya çıkar (White, 2001). Fiziksel saldırganlık düzeyleri arasındaki farklılık, özellikle çocuklar kışkırtıldığı zaman görülür. Saldırganlıkta cinsiyetler arası farklılıklar, biyolojik ve çevresel faktörler ile açıklanmaya çalışılmıştır. Biyolojik faktörler denince genetik ve hormonlar; çevresel faktörler için ise kültürel beklentiler, yetişkin ve akran modelleri ve erkeklerde saldırganlığı ödüllendirirken kızlarda cezalandıran sosyal etkenler düşünülmelidir.

Erkekler kızlara göre fiziksel olarak daha tutarlı şekilde saldırgan ama kızlar da sözlü ortamda, mesela bağırmak gibi, erkeklerden daha saldırgan olabilir mi? Sözlü saldırganlık açısından bakıldığında genellikle cinsiyetler arasındaki farklılıklar ortadan kalkar; hatta kimi zaman kızlar için sözlü saldırganlık daha fazla söz konusu olmaktadır (Eagly & Steffen, 1986).

Son dönemlerde *ilişkisel saldırganlık* konusuna çok ilgi gösterilmektedir. İlişkisel saldırganlıkta bir ilişkiyi manipüle etme yoluyla birine zarar verme vardır (Crick & diğerleri, 2009; Salmivalli & Peets, 2009). İlişkisel saldırı, örneğin birisi hakkında dedikodu çıkararak o kişinin insanların gözünden düşmesini sağlamak (Underwood, 2004) gibi davranışları kapsar. İlişkisel saldırı orta ve geç çocukluk döneminde artar (Dishion & Piehler, 2009). Kızların, ilişkisel saldırıda bulunmaya erkeklerden daha eğilimli olup olmadığı konusunda yapılan çalışmalardan karma sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak bulgular içerisinde şu tutarlılığa rastlanmıştır: İlişkisel saldırganlıkta kızların genel saldırganlık yüzdesi, erkeklerindekine göre daha büyüktür (Putallaz & diğerleri, 2007). Ve yine yapılan bir inceleme, kızların çocuklukta değil ama ergenlikte erkeklerden daha fazla ilişkisel saldırıya bulaştığını göstermiştir (Smith, Rose, & Schwartz-Mette, 2010). Son çalışmalar ebeveynlik ile çocukların ilişkisel saldırısı arasında bir



"Çocukların toplum yanlısı davranışlarını hangi cinsiyet farklılıkları belirler?"

"Çocukların saldırganlığını hangi cinsiyet farklılıkları belirler?"

ilişki olduğunu saptamıştır (Kuppens & diğerleri, 2009). Bu çalışmada ebeveynlerin psikolojik kontrolü ile çocuklarında yüksek oranda rastlanan ilişkisel saldırı arasında bağlantı kurulmuştur.

Peki, duygular cinsiyetlere göre farklılık gösterir mi? Kızlar duygularını, özellikle üzüntü ve korku gibi, açık ve yoğun olarak ifade etmeye erkeklere göre daha yatkındır (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Kızlar ayrıca başkalarının duygularını okuma konusunda erkeklerden daha iyi olup yine empati kurmaya erkeklerden daha yatkındır (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Erkeklerin duyguları üzerindeki kendini düzenleme kabiliyeti, genellikle kadınlara göre daha iyidir ve kadınların bu konuda zayıf olmaları davranış sorunlarına dönüşebilmektedir (Eisenberg, Spinrad, & Smith, 2004).

Toplum yanlısı davranışlar cinsiyetlere göre farklılık gösterir mi? Kadınlar, kendilerini daha toplum yanlısı ve empatik olarak görürler (Eisenberg & Morris, 2004). Çocukluk ve ergenlik süresince kızlar, daha fazla toplum yanlısı davranış gösterirler (Hastings, Utendale, & Sullivan, 2007). En önemli cinsiyet farklılığı, paylaşımda küçük bir fark ile nazik ve düşünceli davranışlarda meydana gelir.

Daha önce Carol Gilligan'ın, birçok kadının ilişkiler konusunda erkeklerden daha duyarlı olduğu ve erkeklerden daha iyi ilişkiler kurdukları şeklindeki kuramını incelemiştik. "Erken Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim" başlıklı 14. bölümde cinsiyetin bu alanını daha yakından ele alacağız.

gelişimle **bağlantı**

Cinsiyet: İlişkilerde iletişimdeki cinsiyet farklılıklarının özelliği ve boyutu tartışmalı bir konudur. 14. Bölüm, s.467.

Cinsiyet- Rolü Sınıflandırması: Kısa bir süre önce erkek çocukların erkeksi, kızların ise dişil olarak yetiştirilmesi gerektiğine inanılıyordu. Fakat 1970'lerde gerek kadınlar gerek erkekler, cinsiyet stereotip rollerinin empoze ettiği yüklerden mutsuz olduğu için dişilik ve erkekliğe alternatifler önerilmişti. Erkeklik ve dişiliği birinin fazla birinin eksik görüldüğü bir süreç olarak tanımlamak yerine, bireylerin hem dişil hem erkeksi özelliklere sahip olabileceği öne sürüldü.

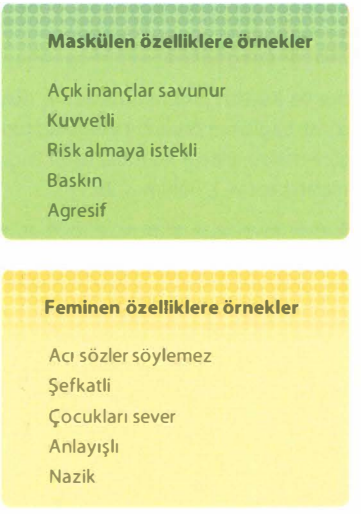
Bu düşünce **androjeni** kavramının gelişimine, yani kişide hem pozitif erkeksi hem kadınsı karakteristiklerin varlığını ortaya çıkardı (Bem, 1977; Spence & Helmreich, 1978). Androjen erkek çocuklar, hem iddialı (erkeksi) hem eğitici (kadınsı) olabilirler. Aynı şekilde androjen bir kız çocuğu, hem kuvvetli (erkeksi) hem de başkalarının hislerine karşı duyarlı (kadınsı) olabilir. Androjeniyi değerlendirecek çeşitli ölçümler geliştirilmiştir (bakınız şekil 10.4).

Sandra Bem gibi cinsiyet uzmanları, androjen bireylerin yalnız eril veya yalnız dişil akranlarına göre daha esnek, başarılı ve zihinsel olarak daha sağlıklı olduğunu öne sürer. Bir bakıma en iyi cinsiyet-stereotip sınıflandırmasının hangisi olduğu, geçerli olan ortama/bağlama göre değişir. Örneğin, yakın arkadaşlık ilişkilerinde dişil ve çift cinsiyetli yönelik daha tercih edilebilir olabilir. Bir çalışmada, feminen özelliği baskın kızların ve diğer bireylerin, özen göstermeye erkek çocuklardan ve maskülen özellikleri daha baskın bireylerden daha eğilimli olduğunu göstermiştir (Karniol, Groz, & Schorr, 2003). Ancak eril ve çift cinsiyetli yönelimler, geleneksel akademik ve iş ortamlarında başarı beklentisinden dolayı daha çok tercih edilebilir.

"Hassas erkek" konusundaki tartışmalara rağmen William Pollack (1999), erkek çocuk yetiştirme tarzına hiç denecek kadar az değişiklik yapıldığını savunur. Pollack, "Erkek kuralı denince, erkek çocukların ya hiç duygu belirtisi göstermemesi ya da çok az göstermesi ve katı olmaları gerektiği akla gelir" der. Erkek çocuklar, erkek kuralını pek çok bağlamda öğrenirler- kum havuzunda, oyun sahasında, okulda, kamplarda, evlerde. Pollack'a göre sonuç, "ulusal bir erkek çocukluk krizi"dir. Pollack ve diğerleri, erkek çocukların sosyalleşmeden yararlanarak, endişelerini ve kaygılarını ifade edeceğini ve saldırganlıklarını daha iyi düzenleyeceğini savunur.

Bağlamsal Açıdan Cinsiyet: Hem "androjeni" hem de "cinsiyet stereotipi" kavramları insanlardan, "saldırgan" veya "şefkatli" gibi kişilik özelliklerine göre bahseder. Ama insanların hangi özellikleri sergileyecekleri duruma göre değişebilir (Leaper & Friedman, 2007). Bu nedenle cinsiyet farklılıklarının nitelikleri ve boyutları bağlama göre değişiklik gösterebilir (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009).

Örneğin yardımcı olma davranışını düşünün. Cinsiyet stereotipleri, kadınların erkeklerden daha fazla yardımcı olması gerektiğini söyler. Ama bu, duruma göre değişir. Kadınlar, kişisel sorunları olan çocuklara yardım etmeye ve bakıcılık yapmaya erkeklerden daha yatkındır. Ama erkekler, kendilerini yeterli buldukları ve



ŞEKİL **10.4**

BEM'İN CİNSİYET ROLÜ ENVANTERİ: Bu maddeler Bem Cinsiyet Stereotipi Envanteri'nden (BSRI) alınmıştır. BSRI uygulanırken kişiye adı geçen 60 özelliğin, kendisini ne derece tanımladığını 7 puanlık bir ölçek üzerinde işaretlemesi istenir. Ölçek, 1'den (hiç veya neredeyse hiç) 7'ye (tamamen veya neredeyse tamamen) kadardır. Maddeler bağımsız maskülenlik ve feminenlik boyutları üzerinden puanlanır. Maskülen maddelerden yüksek, feminen maddelerden düşük puan alan kişiler maskülen; feminen maddelerden yüksek, maskülen maddelerden düşük puan alan kişiler feminen olarak kategorize edilir. Ve her iki yönde de yüksek puan alanlar androjeni kategorisine dahil edilir.

Androjeni: Aynı kişide hem pozitif maskülen hem feminen karakteristiklerin bulunması durumu.

Çin'de kadınla erkek genellikle farklı davranacak, hissedecek ve düşünecek şekilde sosyalleşirler. Erkek üstünlüğünü temel alan eski ataerkil gelenekler, tamamen sökülememiştir. Çinli kadınlar, hâlâ Çinli erkeklerden belirgin şekilde daha az para kazanmakta ve kırsal bölgelerde (Sichuan'ın Lixuan Köyü yakınları gibi) erkek egemenliği hâlâ pek çok kadının hayatını şekillendirmektedir.

tehlike arz eden ortamlarda, kadınlardan daha fazla yardımcı olmaya yatkındır (Eagly & Crowley, 1986). Örneğin bir erkek, bir kadından daha büyük bir olasılıkla yol kenarında lastiği patlamış bekleyen bir insan görünce durup ona yardımcı olmaya yatkındır. Aslında ortam maskülen olduğunda erkeklerin yardım etmeye daha yatkın olduğunu gösteren bir çalışma mevcuttur (MacGeorge, 2003).

Bağlamda cinsiyetin önemi, hiçbir koşulda farklı ülkelerdeki kadın ve erkekler için biçilmiş kültürel davranışlardan daha belirgin değildir (Best, 2010). Birleşik Devletlerde androjen ve kadın davranışları ile erkek davranışları arasındaki benzerlikler, büyük ölçüde kabul edilmiş olsa da birçok ülkede cinsiyet stereotipleri cinsiyete bağlı kalmıştır. Örneğin çoğu Ortadoğu ülkesinde kadınla erkek arasındaki iş bölümü içler acısı durumdadır. Erkekler sosyal ortamlarda, okulda ve kamuya açık alanlarda işyerinde bulunurken; kadınlar ancak ev ve çocuk bakımı gibi özel bir dünyada kalmaktadır. Mesela İran'da, erkeğin kadın ve çocuklarının geçimini sağlamakla, kadının ise ailesine ve evine bakmakla yükümlü olduğu görüşü çok yaygındır. Ayrıca Çin, erkek dominant bir kültür olagelmiştir. Çin'de kadınlar özellikle şehirlerde belirli bir mesafe almış olsa da erkek stereotipi hala baskın durumdadır. Çin'deki erkeklerin birçoğu çift cinsiyetli davranış ve cinsiyet eşitliğini reddeder.

gelişimle **bağlantı**

Toplum ve Kültür: Bronfenbrenner'in ekoloji teorisi, bağlamın önemini vurgular; teoriye göre makro sistem kültürler arası karşılaştırmaları kapsar. 1. Bölüm, s. 29.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Orta ve geç çocukluk döneminde duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

Gözden Geçir

- Orta ve geç çocukluk yıllarında benlikte ne gibi değişiklikler meydana gelir?
- Orta ve geç çocuklukta duygular nasıl bir değişim gösterir?
- Kohlberg'in ahlâki gelişim kuramı nedir ve nasıl eleştirilmiştir? Orta ve geç çocukluk yıllarında toplum yanlısı davranışlar nasıl gelişir?
- Cinsiyet stereotipleri nelerdir ve cinsiyetler arası bazı büyük farklar nelerdir?

Bağlantı Kur

- 5. Bölümde ortak dikkat kavramını öğrenmiştiniz. Bu kavram ile burada öğrenmiş olduğunuz bakış açısı (perspektif) kazanma kavramı arasında ne gibi benzerlik ve farklılıklar vardır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Esrar satmaktan 10 yıl hapse mahkûm edilen bir genç adam, altı ay sonra firar etti. Şu an ellili yaşlarda ve örnek bir vatandaş oldu. Tekrar hapsedilmeli midir? Neden? Cevabınız Kohlberg'in hangi evresine girer? Cevabınızın karşılık geldiği evre, sizce ahlâki düşüncenizi doğru anlatabiliyor mu? Açıklayınız.

2 Aileler

ÖH2 Ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki gelişimsel değişimleri, yöneticiler olarak ebeveynler ve ailelerdeki sosyal değişimleri açıklar.

Ebeveyn-Çocuk İlişkilerindeki Gelişimsel Değişiklikler | Yönetici olarak Ebeveynler | Üvey Aileler

Bu bölümde ebeveynlik ve aileler hakkındaki tartışmamız, ebeveyn-çocuk etkileşiminin orta ve geç çocukluk döneminde ne gibi tipik değişiklikler gösterdiği, ebeveynlerin çocuklarının yaşamında etkili yöneticiler olmasının önemi ve çocukların üvey anne-babayla yaşamaktan nasıl etkilendiği üzerine odaklanmaktadır.

EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİLERİNDE GELİŞİMSEL DEĞİŞİKLİKLER

Çocuklar orta ve geç çocukluk yıllarına geçtikçe, ebeveynler onlarla gittikçe daha az zaman geçirirler. Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin 5 ila 12 yaş arasındaki çocuklarına bakım, eğitim, okuma, konuşma ve oyun için çocukları küçükken ayırdıkları zamanın yarısı kadar zaman ayırdığı bulunmuştur (Hill & Stafford, 1980). Ebeveynler orta ve geç çocukluk dönemindeki çocukları ile erken çocukluk dönemindeki çocuklarından daha az zaman geçirmesine rağmen, çocuklarının yaşamında aşırı derecede önemli olmaya devam ederler. Ebeveynlerin orta ve geç çocukluk dönemindeki katkılarının analiz edildiği bir çalışmadan aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır: "Çocuklar kendileri için daha fazla sorumluluk almaya ve... kendi yaşamlarını düzenlemeye başladıkça ebeveynler onlar için bekçi görevi görür ve iskele gibi koruma sağlarlar" (Huston & Ripke, 2006, s.422).

Ebeveynler, orta ve geç çocukluk dönemlerinde çocukların akademik başarılarının desteklenmesi ve harekete geçirilmesi konusunda özellikle önemli bir role sahiptir (Gupta, Thornton, & Huston, 2008; Huston & Bentley, 2010; Huston & Ripke, 2006). Ebeveynlerin eğitime verdiği değer, çocukların okulda başarılı olup olmamaları arasındaki fark anlamına gelebilir. Ebeveynler, çocukların yalnız okuldaki başarılarını etkilemekle kalmaz aynı zamanda onların okul dışı aktiviteleri konusunda kararlar verirler. Çocuklar spor, müzik ve benzeri gibi aktivitelere katılıp katılmaması büyük ölçüde ebeveynlerin çocuklarını bu aktivitelere kaydettirip katılımlarını teşvik etmelerine bağlıdır (Simpkins & diğerleri, 2006).

İlkokul çocukları okul öncesi döneme göre daha az fiziksel disiplin alırlar. Bu aşamada ebeveynler, dayak ve zorlama yerine daha çok imtiyazlardan mahrum bırakma eğilimindedir ve çocuğun benlik saygısına hitap eder, suçluluk duygusunu artıracak yorumlara ve çocuğun kendi eylemlerinden sorumlu olduğu şeklindeki ifadelere başvururlar.

Orta ve geç çocuklukta bir miktar kontrol, ebeveynlerden çocuğa geçer. Süreç kademelidir ve tek başına ebeveyn veya çocuğun kontrolünden çok, ortak bir düzenleme ortaya konur. Ebeveynler genel denetim ve kontrol uygularken, çocukların anbean öz düzenleme yapmasına müsaade edilir. Otonomiye ciddi geçiş yaklaşık 12 yaşlarına veya daha sonrasına kadar gerçekleşmez. Çocukların otonomiye geçerken gerçekleştirmesi gereken kilit gelişim görevi, düzenli olarak aile dışındaki yetişkinler ile ilişki kurmayı öğrenmektir- çocuklar ile ebeveynlerden çok daha farklı etkileşime giren yetişkinler, örneğin öğretmenler.

YÖNETİCİ OLARAK EBEVEYNLER

Ebeveynler çocukların önündeki fırsatların yöneticileri, davranışlarının izleyicisi, sosyal tetikleyicileri ve düzenleyicileri olarak önemli roller üstlenebilirler (Parke & Buriel, 2006; Gauvain & Parke, 2010). Anneler, babalara göre ebeveynlikte yöneticilik rolünü üstlenmeye daha yatkındır.

Araştırmacılar, aile yönetimi uygulamaları ile öğrencilerin notları ve öz sorumluluğu arasında pozitif, okulla ilgili problemler ile arasında ise negatif ilişki bulunduğunu tespit etmiştir (Eccles, 2007; Taylor & Lopez, 2005). Bu açıdan en önemli aile yönetim uygulamaları; yapılandırılmış ve düzenli bir aile ortamını sürdürmek, ev ödevi, koro, yatma zamanı ve benzeri gibi rutinleri sürdürmek ve çocuğun davranışlarını etkili şekilde izlemektir. Afrika kökenli Amerikalı öğrencilerin akademik başarılarında ailenin etkisi üzerinde yapılan bir değerlendirme çalışmasına göre, Afrika kökenli Amerikalı ebeveynler, çocuklarının ev ödevini bitirdiğinden, verimsiz işlere az zaman ayırdığından (video oyunları ve TV izlemek gibi), okul yetkilileri ve öğretmenlerle tutarlı ve pozitif diyalog içerisinde olduğundan emin olmak suretiyle izleme yaptıkları zaman, tüm bunların çocuklarının akademik başarılarında olumlu katkı sağladıkları ortaya konmuştur (Mandara, 2006).

ÜVEY AİLELER

Amerika Birleşik Devletleri'nde boşanmalarla birlikte yeniden evlenme olayları da yaygınlaşmaya başladı (Gosselin, 2010; Higginbotham, Skogrand, & Torres, 2010). Ebeveynlerin evlenmesi, çocuk sahibi olması, boşanması, sonra yeniden evlenmesi uzun zaman almaktadır. Bunların sonucu olarak üvey aileleri ile yaşayan bebek veya okul öncesi çağındaki çocuktan daha çok ilk ve ortaokul çağında çocuk bulunmaktadır.

Çocuklu olup, yeniden evlenmelerin sayısı son yıllarda istikrarlı şekilde artış göstermiştir. Ayrıca yeniden evlenmelerin boşanma ile sonuçlanması, ilk evliliklere göre yüzde 10 oranında daha fazla olmaktadır (Cherlin & Purstenberg, 1994). Boşanmış ebeveynlerin çocuklarının yaklaşık yarısı, dört yıl içerisinde üvey anne veya üvey babaya sahip olacaktır.

gelişimle **bağlantı**

Aile: Yeniden evlenmiş kadınların yaklaşık % 50'si çocuklarını, yeniden oluşturdukları aile ortamına taşırlar. 14. Bölüm, s. 461.

Yeniden evlenen ebeveynleri bekleyen birtakım özel görevler vardır. Çiftler evliliklerini tanımlayarak güçlendirmeli, aynı zamanda biyolojik ebeveyn-çocuk ilişkilerini canlandırmalı ve üvey ebeveyn-üvey çocuk ve üvey kardeş ilişkilerini kurmalıdır (Coleman, Ganong, & Fine, 2004). Karmaşık hikâyeler ve çoklu ilişkiler, üvey aile içerisindeki düzenlemeleri zorlaştırmaktadır (Hetherington & Stanley-Hagan, 2002). Üvey aile çiftlerinin yalnızca üçte biri, evli kalmayı başarabilmektedir.

Bazı durumlarda üvey aile, eşlerden birinin ölümü ile ortaya çıkabilir. Fakat önemli oranda en çok üvey aile, boşanma sonucu oluşmaktadır (Pasley & Moorefield, 2004). En yaygın üç üvey aile yapısı (1) üvey baba, (2) üvey anne ve (3) karma veya harmanlanmış üvey ailelerdir. Üvey babanın bulunduğu aileler, tipik olarak anne çocukların vesayetine sahiptir ve yeniden evlenmek suretiyle çocuklarının hayatına üvey baba getirir. Üvey anneli ailelerde ise baba, genellikle vesayet sahibidir ve tekrar evlenmiştir, bu yolla çocukların hayatına üvey anne girmiştir. Karma veya harmanlanmış üvey aile ortamlarında ise her iki ebeveyn yeni hayatlarına önceki evliliklerinden olan çocuklarını getirmiştir.

E. Mavis Hetheringston'un (2006) en yeni boylamsal analizlerinde, birkaç yıl süreyle basit (yalnızca üvey anne veya yalnızca üvey baba) yapılı bir üvey aile içinde bulunan çocuklar ve ergenlerin, geçimsiz devam eden ailelerdeki çocuk ve ergenlere ve karma (harmanlanmış) üvey ailelerde yaşayan çocuk ve ergenlere kıyasla yeniden evlenme yoluyla kurulmuş evliliklerin ilk yıllarından daha iyi düzenleme yapabildiği ortaya çıkmıştır. Uzun süreli basit yapılı üvey ailelerde yaşayan ergenlerin yüzde 75'inden fazlası, üvey ebeveynleri ile ilişkilerini "yakın" veya "çok yakın" olarak tanımlamıştır. Hetgerington (2006), uzun süre önce kurulmuş basit yapılı üvey ailelerdeki ergenlerin, zaman içerisinde üvey ebeveynin varlığından ve onun sağladığı kaynaklardan yararlandığı sonucuna ulaşmıştır.

Üvey aile ile yaşamak, çocuğun gelişimini nasıl etkiler?

Çocuklar genellikle koruyucu ebeveynleri ile (üvey babalı ailelerde anneler, üvey anneli ailelerde babalar) üvey ebeveynlerinden daha iyi ilişkiler kurabilmektedir (Santrock, Sitterle, & Warshak, 1988). Ayrıca basit yapılı ailelerin çocukları, genellikle karmaşık yapılı (harmanlanmış) üvey ailelerdeki

akranlarına göre daha iyi uyum göstermektedir (Hetherington & Kelly, 2002). Boşanmış ailelerde olduğu gibi üvey ailelerdeki çocuklar da, boşanmamış aile ortamlarında yaşayan çocuklardan daha fazla uyum sorunu gösterir (Hetherington & Kelly, 2002). Uyum sorunları, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının yaşadığı sorunlara benzer- örneğin akademik problemler ve zayıf benlik saygı gibi (Anderson & diğerleri, 1999). Ancak üvey ailelerdeki çocukların çoğunluğunun problemleri olmadığını da söylemek gerekir. Yapılan bir analizde, üvey ailelerden gelen çocukların yüzde 25'i uyum sorunu yaşarken hiç dokunulmamış ve boşanma olmamış ailelerin çocukları arasında aynı oran yüzde 10'dur (Hetherington & Kelly, 2002).

Ergenlik, üvey aile oluşumu için oldukça zor bir dönemdir (Gosselin, 2010). Üvey ailenin mensubu olmak normal ergenlerin kimlik, cinsellik ve özerklik ile ilgili endişelerini daha da koyulaştıracağından bu zorluk ortaya çıkabilir.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH2 Ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki gelişimsel değişimleri, yönetici olarak ebeveynler ve ailelerdeki sosyal değişimleri açıklar.

Gözden Geçir

- Orta ve geç çocuklukta ebeveyn-çocuk ilişkilerini belirleyen değişiklikler nelerdir?
- Ebeveynler, çocuklarının hayatında nasıl etkili yöneticiler olabilirler?
- Üvey aile içerisinde olmak çocukların gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, üvey ailede yaşamanın çocukların gelişimi üzerindeki etkilerini öğrendiniz. 8. Bölümde boşanmış ailelerdeki çocuklar, ebeveynlik stili ve çocukların uyumu hakkında ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- İlkokulda iken ebeveynleriniz ile ilişkileriniz nasıldı? İlişkilerinizin sizin gelişiminizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

3 Akranlar

ÖH3 Orta ve son çocukluk döneminde akran ilişkilerindeki değişiklikleri tanımlar.

Gelişimsel Değişiklikler | Akran Statüsü | Sosyal Biliş | Zorbalık | Arkadaşlar

Akranlarla pozitif ilişki içerisinde olma, özellikle orta ve geç çocukluk dönemlerinde önemlidir (Asher & McDonald, 2009; Bukowski, Motzoi, & Meyer, 2009). Akranlarla pozitif etkileşim içinde olmak, akranlarla yaşanan çatışmaları saldırgan olmadan çözmek ve orta ve geç çocukluk döneminde nitelikli arkadaşlıklara sahip olmak, çocukların hayatının bu döneminde pozitif sonuçlar getirmeyebilir ama ergenlik ve yetişkinlikte daha pozitif ilişki sonuçları ile ilişkilidir (Huston & Ripke, 2006). Örneğin yapılan bir boylamsal çalışmaya göre, 8 yaşlarında akranlar arasında popüler olmak ve az miktarda saldırganlık yapmak ile 48 yaşında daha yüksek mesleki statüye ulaşılması arasında ilişki bulunmuştur (Huesmann & diğerleri, 2006). Bir başka çalışmada ise, orta ve geç çocuklukta akran yeterliği (akranlarla sosyal teması, akranlar arasında popüler olmayı, arkadaşlık ve sosyal becerileri kapsayan bir karma yeterlik) ile erken yetişkinlik döneminde iş arkadaşları ile daha iyi ilişkiler içinde olmak arasında bir bağlantı olduğu görülmüştür (Collins & van Dulmen, 2006).

GELİŞİMSEL DEĞİŞİKLİKLER

Çocuklar ilkokul çağına girdikçe akranlar arası alışverişlerde karşılıklılık özellikle önem kazanır. Araştırmacılar, akranlarla sosyal etkileşime ayrılan zamanın 2 yaşlarında yaklaşık yüzde 10 iken, orta ve geç çocuklukta yüzde 30'a yükseldiğini tahmin etmektedir (Rubin, Bukowski, & Parker, 2006). Daha erken yapılmış olan klasik bir çalışmada, ilkokulda geçirilen sıradan bir günde akranlarla yaklaşık 300 temas

gerçekleşmektedir (Barker & Wright, 1951). Çocuklar orta ve geç çocukluk döneminde ilerledikçe, akran grupları genişler ve akran etkileşimi yetişkinlerce daha yakından denetlenir (Rubin, Bukowski, & Parker, 2006). Yaklaşık 12 yaşlarına kadar çocukların hemcinslerinin bulunduğu akran grubu tercihleri artar.

Çocukların akranlarıyla ilişkilerinde sahip oldukları bazı statüler nelerdir?

AKRAN STATÜSÜ

Hangi çocuklar akranları arasında popüler olabilir, hangileri sevilmez? Gelişimciler bu ve buna benzer soruları, *sosyometrik statüyü* inceleyerek ele alırlar. Sosyometrik statü, çocukların akran gruplarınca ne derece sevildiğini veya sevilmediğini ifade eden bir terimdir (Cillessen, 2009). Sosyometrik statü tipik olarak, çocuklara birbirlerini ne kadar sevdikleri veya sevmediklerine dair sorular puanlanarak değerlendirilir. Ya da çocukların en çok ve en az sevdikleri akranların adlarını vermeleri sağlanarak değerlendirme yapılır.

Gelişimciler beş ayrı akran statüsü tanımlamıştır (Wentzel & Asher, 1995):

- **Popüler çocuklar,** genelde en iyi arkadaş olarak gösterilir ve akranları tarafından sevilmemeleri çok ender görülür.
- **Ortalama çocuklar,** akranlarından ortalama sayıda pozitif ve negatif atıf alırlar.
- **İhmal edilen çocuklar,** akranları tarafından çok seyrek olarak en iyi arkadaş olarak atfedilmekle birlikte sevilmeyen çocuklar değillerdir.
- **Reddedilen çocuklar,** nadiren birilerinin en yakın arkadaşı olarak atfedilirler ve akranları arasında sevilmezler.
- **Tartışmalı çocuklar,** hem sıkça birilerinin en yakın arkadaşı hem de sevilmeyen kişi olarak atfedilirler.

Popüler çocuklar, akranları arasında sevilmelerini sağlayan birtakım sosyal becerilere sahiptir. Örneğin teşvik ederler, dikkatli dinlerler, akranlar ile iletişim kanallarını açık tutarlar, mutludurlar, negatif duygularını kontrol edebilirler, kendileri gibi davranırlar, başkalarına karşı ilgili ve isteklidir ve şımarmadan öz güvenlidirler (Hartup, 1983; Rubin, Bukowski, & Parker, 1998).

Reddedilen çocuklar, genelde ciddi uyum sorunları yaşarlar (Dishion & Piehler, 2009; Prinstein & diğerleri, 2009). Yapılan bir çalışmada, lise sonuna kadar yedi yıllık bir dönemde beşinci sınıfa giden 112 erkek öğrenci değerlendirmeye alınmıştır (Kupersmidt & Coie, 1990). Reddedilen çocukların, suçlu davranışlara mı yöneleceği yoksa ileride ergenlik yıllarında okuldan mı ayrılacağını tahmin etmenin en iyi yolu, ilkokulda akranlara karşı sergiledikleri saldırgan tavırlara bakmaktır. Yine son dönemlerde yapılan bir çalışma, ilkokul yıllarında çocukların akranlar tarafından reddedildiği yıllarda sınıf katılımına daha az eğilimli olduğunu, ancak reddedilmedikleri zamanlarda sınıfa daha fazla katıldıklarını ortaya koymuştur (Ladd, Herald-Brown, & Reiser, 2008).

John Coie (2004, ss. 252-253), akranları tarafından reddedilen saldırgan çocukların, sosyal ilişkilerinde neden sorun yaşadıkları ile ilgili üç etken sunmuştur:

- Birincisi, reddedilen saldırgan çocuklar daha tepkiseldir ve dikkatini canlı tutmakta sorun yaşarlar. Sonuç olarak, sınıf ortamında devam eden aktiviteleri ve odaklanmış grup oyunlarını bölme eğilimleri daha fazladır.
- İkincisi, reddedilen saldırgan çocuklar, duygusal olarak daha tepkiseldir. Kolayca öfkelenirler ve muhtemelen zor yatışırlar. Bundan dolayı akranlarına kızmaya ve onlara gerek sözle gerek fiziksel olarak saldırmaya yatkındırlar.
- Üçüncüsü ise reddedilen çocuklar, arkadaş kazanma ve akranlarla pozitif ilişkileri sürdürme konusunda daha az sosyal beceriye sahiptir.

Tüm reddedilen çocuklar agresif değildir (Rubin, Cheahi & Menzer, 2010). Saldırganlık ve ona bağlı atılganlık ve bozuculuk özellikleri benzer durumların yarısında reddedilmenin nedeni olsa da reddedilen çocukların yaklaşık yüzde 10 ila 20'si çekingendir.

Popüler çocuklar: Akranlar arasında sıkça en iyi arkadaş olarak anılan ve sevilmemelerine çok ender rastlanan çocuklar.

Ortalama çocuklar: Akranlarından ortalama sayıda pozitif ve negatif atıf alan çocuklar.

İhmal edilen çocuklar: Akranları tarafından çok seyrek olarak en iyi arkadaş olarak atfedilmekle birlikte sevilmeme durumuna düşmeyen çocuklar.

Reddedilen çocuklar: Nadiren birilerinin en yakın arkadaşı olarak atfedilen ve akranları arasında sevilmeyen çocuklar.

Tartışmalı çocuklar: Hem sıkça birilerinin en yakın arkadaşı olarak atfedilen hem de sevilmeyen çocuklar.

Reddedilen çocukların akranları ile etkileşime girebilmesi için nasıl bir eğitim verilebilir? Bu tür çocuklara, akranlarının niyetlerinin negatif olup olmadığını doğru değerlendirmek öğretilebilir (Biennan & Powers, 2009). Rol oyunu veya akranlarıyla karşı karşıya geleceği varsayımsal tartışmalara girmeleri söylenebilir. Mesela, arkadaşlarından birinin sırada onun önüne geçmesi gibi. Bazı programlarda çocuklara uygun akran etkileşimi ile ilgili videolar gösterilerek izledikleri videolardan ders çıkarmaları istenir (Ladd, Buhs, & Troop, 2004).

SOSYAL BİLİŞ

Bir çocuk kazayla başka bir çocuğun eline çarparak içeceğini döker. Bu çocuk, durumu düşmanca algılar ve kendisine çarpan çocuğa karşı saldırgan bir tavır içine girer. Bu şekilde çeşitli karşılaşmalar sonucu saldırgan çocuğun sınıf arkadaşları bu davranışı kasıtlı görmeye başlarlar.

Bu karşılaşma, *sosyal bilişin* önemini gösterir –sosyal meseleler hakkındaki düşünceler, mesela agresif çocuğun çarpışmayı kasıtlı algılaması ve sınıf arkadaşlarının bu davranışı uygunsuz kabul etmesi gibi (Prinstein & diğerleri, 2009). Çocukların akranları hakkındaki sosyal bilişi, orta ve geç çocuklukta akran ilişkilerinin anlaşılması için giderek daha fazla önem kazanır. Çocukların akran ilişkileri hakkındaki bilgileri ve sosyal bilgilerini işleme yolları özel ilgiyi hak eder (Dodge, Coie, & Lynam, 2006; Hartup, 2009).

Kenneth Dodge (1983), çocukların sosyal dünyaları ile ilgili bilgileri işlerken beş aşamadan geçtiğini söyler. Sosyal ipuçlarını çözme, yorumlama, yanıt arama, ideal bir cevap seçme ve uygulamaya geçme. Dodge, saldırgan çocukların başka çocuklardan gelen belirsiz davranışlar karşısında olumsuz düşünce içerisine girme eğiliminin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ve saldırgan çocuklar, bir akranının niyetini anlamak için ipucu ararken saldırgan olmayanlara göre daha hızlı, daha az etkili ve daha az tepkisel yanıt verirler. Bunlar çocukların çatışmalarına dâhil olan bilişsel faktörler arasında yer almaktadır.

Ayrıca sosyal bilgi de, çocukların akranları ile geçinme becerisine dâhildir. Yetersiz tanımlanan veya açık olmayan durumlarda hangi amacın izlenmesi gerektiğini, nasıl sosyal bağ kuracağını ve sürdüreceğini ve öteki çocukların kendisi ile arkadaş olması için nasıl bir senaryo takip edeceğini öğrenmelidir. Örneğin, arkadaş edinmek için gerekli senaryonun bir parçası olarak akran ne yaparsa yapsın, ona güzel şeyler söylemenin karşıdakini kendisine yaklaştıracağını bilmesi faydalı olacaktır.

ZORBALIK

Önemli sayıda çocuk zorbaca davranışa maruz kalmakta, kurban olmaktadır (Vernberg & Biggs, 2010). 6. sınıftan 10. sınıfa kadar 15.000'den fazla öğrenciyi içine alan bir ulusal araştırmada, neredeyse her üç öğrenciden biri zaman zaman veya sık sık fail veya kurban olarak bir zorbalık olayına karıştığını söylemiştir (Nansel & diğerleri, 2001). Bu çalışmaya göre zorbalık, kişinin kendisinden daha güçsüz birini sözlü ve fiziki bir davranışla taciz etmesi olarak tanımlanmıştır. Şekil 10.5'te görüldüğü gibi dış görünüş veya konuşmadan ötürü aşağılanmak en sık karşılaşılan zorbalık şeklidir. Yeni bir çalışma, öğrenciler altıncı sınıfın güz döneminden (yüzde 20'si geniş çapta zorbaca davranış gördü) sekizinci sınıfın bahar dönemine (yüzde 6'sı geniş çapta zorbaca davranış gördü) gelinceye kadar zorbaca davranış içeren olayların azaldığını göstermiştir (Nylund & diğerleri, 2007). Erkek çocuklar zorbalığa, kızlardan daha yatkındır ama erkeklerin kurbanlarına dair cinsiyet farklılıkları net olarak bilinmemektedir (Salmivalli & Peets, 2009).

Kimler zorbaca davranışa, saldırıya uğrayabilir? Adı geçen çalışmada erkek çocuklar ile küçük yaştaki ortaokul öğrencilerinin daha fazla etkilendiği verilmiştir (Nansel & diğerleri, 2001). Zorbalığa uğradığını söyleyen çocuklar, daha fazla yalnızlık ve arkadaş edinmekte zorluk yaşadığını bildirirken, fiziksel şiddet uygulayan çocukların düşük not alma, sigara ve alkol kullanma ihtimali daha yüksek çıkmıştır. Araştırmacılar genellikle endişeli, sosyal olarak çekingen ve saldırgan yapıdaki çocukların fiziksel şiddet kurbanı olduğunu rapor etmektedir (Hanish & Guerra,

ŞEKİL 10.5

ABD GENÇLERİ ARASINDA ZORBALIK DAVRANIŞLARI: Yukarıdaki grafikte ABD gençlerinin en sık karşılaştığı zorbalık türleri gösterilmiştir. Verilen yüzde oranları, zorbalığa uğrayan öğrencilerin ne derece belli bir zorbalığa maruz kaldığını belirttiğini göstermektedir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, erkek çocukların kız çocuklarından daha fazla dövülme, tokatlanma veya itilme şeklinde zorbalık gördükleri anlaşılmaktadır.

Kimler büyük olasılıkla zorbalığa maruz kalır? Zorbalığın sonuçları nelerdir?

2004). Endişeli ve sosyal olarak çekingen çocukların mağdur olmasının nedeni, tehditkâr olmamaları ve zorbalığa maruz kaldıklarında karşılık vermemeleri olabilir. Öte yandan saldırgan çocuklar, davranışları tehditkâr şekilde akranlarını rahatsız ettiğinden zorbalığa maruz kalıyor olabilir (Rubin, Bukowski, & Parker, 2006).

Sosyal bağlamlar da, fiziksel şiddet uygulanmasını etkiler (Schwartz ve diğerleri, 2010). Yeni araştırmalar, zorbalık mağduru olanların ve zorbalık uygulayanların yüzde 70 ila 80'inin okulda aynı sınıfta olduğuna işaret etmektedir (Salmivalli & Peets, 2009). Sınıf arkadaşları genellikle şiddet olaylarının farkındadır ve çoğu zaman bu olaylara şahitlik ederler. Akran gruplarının daha geniş sosyal bağlamı, fiziksel şiddette önemli bir rol oynar (Salmivalli & Peets, 2009). Birçok olayda zorbalık uygulayanlar kurbanlarına, akran grubu içinde statü kazanmak için acı çektirir ve diğerlerinin de kendilerinin güç gösterisine şahitlik yapmasına ihtiyaç duyarlar. Bu durumda zorbalık uygulayanların birçoğu akranları tarafından reddedilmez. Bir çalışmaya göre zorbalık uygulayanlar yalnızca kendileri için potansiyel tehdit oluşturan akranlar tarafından reddedilmektedir (Veenstra ve diğerleri, 2010). Bir başka çalışmaya göre zorbalık uygulayanlar, genellikle birbirinden etkilenir veya bazı durumlarda popüler akran grubu içindeki konumlarını korurlar (Wivliet & diğerleri, 2010).

Zorbaca davranışın sonuçları nelerdir? Son dönem çalışmalarından birisi gerek zorbalık uygulayanların gerek kurbanlarının, depresyona girme ve intihar düşüncesine sahip olma ve intihar teşebbüsünde bulunma eğilimi bu tür olaylara karışmayan akranlarına göre daha yüksektir (Brunstein Klomek & diğerleri, 2007). Zorbalık ile intihar arasında bağlantı vardır. Yeni bir vakada 8 yaşındaki bir çocuk, kendini Houstan'da iki katlı bir binadan aşağı atmış; bir başka vakada, 13 yaşındaki bir çocuk Houstan'da kendini asmış; Massachusetts'teki başka bir vakada da 10'lu yaşlardaki çocuklar bir kız çocuğunu sert şekilde taciz ederek kızın intihar etmesine neden olmuştur (Meyers, 2010). Yapılan bir başka çalışma ise fiziksel şiddet uygulayanların, kurbanlarının veya her ikisinin de bu tür olaylara karışmayan akranlarına nazaran daha fazla sağlık problemi (baş ağrısı, bulantı, uyku problemleri ve anksiyete gibi) yaşadığını göstermiştir (Srabstein & diğerleri, 2006). Ve 33 çalışma üzerinde yapılan bir meta analize göre, akran kurbanlaşması ile düşük akademik başarı arasında küçük ama manidar bir fark tespit edilmiştir (Nakamoto & Schwartz, 2010).

Şiddet uygulayanlar, şiddet kurbanları ve toplum yanlısı çocukların ne tür bakış açısı kazanmaları ve ahlâki motivasyon becerileri sergilemesi beklenir? Bunun için *Araştırmalarla Bağlantı* bölümüne bakınız.

Zorbalığın ve kurban olmanın önlenmesi ve tedavi edilmesi konusuna duyulan ilgi artmaktadır (Biggs & Vernberg, 2010; Guerra & Williams, 2010; Singh, Orpinas, & Horne, 2010). Yapılan değerlendirmeden okul bazlı müdahale yönünde karma sonuçlar elde edilmiştir (Vreeman & Carroll, 2007). Okul bazlı müdahaleler, tüm okulu zorbalıktan arındırma kampanyasına dâhil etmekten bire bir sosyal beceri eğitimine kadar çok çeşitli şekillerde olabilir. En iddialı zorbalıkla müdahale programlarından bir tanesi, Dan Olweus tarafından önerilmiştir. Programın hedefi 6 ila 15 yaş arasındaki çocuklar olup; amacı, zorbalık fırsatlarını ve zorbalığın ödüllendirilmesini azaltmaktır. Okul personeli, akran ilişkilerini ve okul emniyetini geliştirmek maksadıyla çeşitli yollarla eğitilir. Doğru uygulandığında program şiddeti yüzde 30 ila 70 oranında azaltmaktadır (Ericson, 2001; Olweus, 2003). Programın nasıl uygulanacağı konusunda Colorado Üniversitesi'nde bulunan Şiddeti Önleme Merkezi'nden (www.colorado.edu./espv/blueprints) bilgi alınabilir.

ARKADAŞLAR

Yetişkin arkadaşlıklarda olduğu gibi çocukların arkadaşlık ilişkileri de ortak yönler üzerine kuruludur (Giordano, 2009). Çocukluk dönemi boyunca arkadaşlar

araştırmalarla bağlantı

Şiddet Uygulayanların, Şiddet Kurbanlarının, Kurbanların ve Toplum Yanlısı Çocukların Perspektif Kazanma ve Ahlâki Motivasyon Becerileri Nasıldır?

Son dönemlerde yapılan bir çalışmada, perspektif kazanma ve ahlâki motivasyonun şiddet uygulayanlar, şiddet kurbanları, kurbanlar ve toplum yanlısı çocukların yaşamlarında önemli bir rol oynadığı ortaya çıkarılmıştır (Gasser & Keller, 2009):

- Zorbaca davranış sergileyenler, diğer çocuklara karşı büyük ölçüde saldırgan iken şiddet kurbanı olmamaktadır.
- Zorbalık kurbanları, diğer çocuklara karşı hem çok saldırgandır hem de diğer çocukların uyguladığı şiddete maruz kalmaktadır.
- Kurbanlar, şiddet karşısında saldırganlaşmayan pasif alıcı konumuna düşmektedir.
- Toplum yanlısı çocuklar paylaşma, yardımcı olma, teselli etme ve empati kurma gibi pozitif davranışlarda bulunmaktadır.

34 sınıfta yapılan öğretmen ve akran puanlamaları kullanılarak, 212 adet 7-8 yaşındaki kız ve erkek çocuk daha önce listelenen dört ayrı kategoriye dağıtıldı. 5 maddelik bir ölçek üzerinde ("Asla" dan "Haftada birkaç kez"e kadar) öğretmenler, (1) çocuğun başkalarına ne sıklıkta zorbalık uyguladığını ve (2) çocuğun ne sıklıkta zorbalığa maruz kaldığını değerlendirdi. Yapılan puanlamalar üç tip zorbalık ve kurbanlaşma üzerine odaklandı: Fiziksel, sözel ve dışlama şeklinde. 4 maddelik bir ölçek üzerinde ("uygulanamaz"dan "tamamen uygulanabilir"e kadar) öğretmenler, çocukların üç alandaki toplum yanlısı davranışlarını da değerlendirdi: "Başkaları ile rahatlıkla paylaşıma girer", "Gerektiğinde başkalarını teselli eder" ve "İnsanlarla empati kurar". Akran puanlamaları çocukların, sınıfta kimlerin şiddet uyguladığı, kimlerin kurban durumuna düştüğü ve kimlerin toplum yanlısı davranışlarda bulunduğu konusundaki göndermelerini dedeğerlendirdi. Şiddet uygulayan, kurban olan ve toplum yanlısı kalan çocuklar üzerinde mutabakat sağlayamayanlar çıkarıldıktan sonra kalan, öğretmen ve akran puanlamaları birleştirildiğinde 49 şiddet uygulayan, 80 şiddet kurbanı, 33 kurban ve 50 toplum yanlısı çocuk olduğu saptandı.

Çocukların perspektif kazanma becerileri zihin görevleri kuramı ile ahlâki motivasyonu ise çocukların kural çiğnemelerini anlatan hikayelerdeki doğru ve yanlış boyutları hakkında çocuklar ile görüşme yapılarak değerlendirildi. Bir zihin görevi kuramına göre çocukların, insanların başkaları hakkında yanlış inançlara sahip olabileceğini anlayıp anlamadığını bulmak için teste tabi tutuldular. Bir başka zihin görevi kuramında çocukların, insanların zaman zaman gerçekte hissettikleri dışında bir duyguyu yansıtmak suretiyle gerçek duygularını sakladıklarını anlayıp anlamamaları ölçüldü. Ayrıca çocuklarla bir görüşme yapılarak, onlara dört adet ahlâki sapma örnekleri içeren hikayeler anlatıldı (hikayeler sınıf arkadaşı ile paylaşmaktan kaçınma, sınıf arkadaşının çikolatasını çalma, birinin ayakkabılarını saklama ve bir insanı sözlü olarak taciz etme konuludur). Daha sonra çocuklara, burada geçen davranışların doğru mu yoksa yanlış mı olduğu ve hikâyelerdeki kişilerin ne gibi şeyler hissetmiş olabileceği soruldu.

Çalışmanın sonuçlarından yalnızca zorbalık kurbanlarının - şiddet uygulayanların değil- perspektif kazanmada eksik kaldığı ortaya çıktı. Daha sonra yapılan analizler gösterdi ki, her iki saldırgan çocuk grubunun - zorbalık uygulayanlar ve zorbalığa maruz kalanlar- ahlâki motivasyon eksiği bulunmaktadır. Yapılan analizler, şiddet uygulayanlar portresi ile tutarlı çıktı. Buna göre bu tür çocuklar, perspektif kazanma becerileri ve akranları ile etkili iletişim kurma açısından sosyal olarak yetkin ve bilgili bireylerdir. Ancak şiddet uygulayan çocuklar, sahip oldukları bu sosyal bilgiyi kendi çıkarları doğrultusunda manipüle etmektedir. Ayrıca yapılan analizler, şiddet uygulayanın ahlâki duyarlılığa sahip olmadığı şeklindeki resmi doğrulamaktadır..

yaş, cinsiyet, ırk ve diğer birçok yönden farklı özelliklerden çok ortak özellik paylaşırlar. Arkadaşlar genellikle okula karşı benzer tutumlar, birbirine yakın eğitim hedefleri ve yine birbirine yakın başarı yönelimlerine sahiptirler.

Çocukların arkadaşlıkları niçin önemlidir? Willard Hartup (1983, 1996, 2009) otuz yılı aşkın süre akran ilişkileri ve arkadaşlık üzerinde çalışmıştır. Vardığı sonuca göre arkadaşlar çocukluktan ileri yaşlara kadar birbiri için bilişsel ve duygusal bir kaynak görevi görebilmektedir. Arkadaşlar öz saygıyı ve kendini iyi hissetme halini öne çıkarabilirler.

Daha spesifik olarak çocukların arkadaşlıklarının altı fonksiyonu vardır (IGottman & Parker, 1987):

- *Eşlik:* Arkadaşlık, çocuklara tanıdık bir yoldaş ve oyun arkadaşı, dolayısıyla kendileri ile zaman geçirmeye ve işbirliğine girmeye istekli bir arkadaş getirir.
- *Harekete geçirme (Stimülasyon):* Arkadaşlık çocuklara ilginç bilgi, heyecan ve eğlence verir.
- *Fiziksel destek:* Arkadaşlık zaman, kaynak ve yardım sunar.

gelişimle bağlantı

Akranlar: Erken ergenlikte başlamak üzere 10'lu yaşlarda bulunan çocuklar tipik olarak daha az sayıda yoğun ve yakın arkadaşlık kurmayı tercih etmektedir. 12. Bölüm, s. 391.

Çocukların arkadaşlıklarının özellikleri nelerdir?

- *Ego desteği:* Arkadaşlık beraberinde destek, cesaretlendirme ve geri bildirim beklentisi getirerek çocukların kendilerine dair yeterli, çekici ve değerli gibi intibalarını korumalarına yardımcı olur.
- *Toplumsal kıyas:* Arkadaşlık, çocuklara başkalarına göre nerede durduklarını ve ne durumda olduklarını göstermek açısından bilgi verir.
- *Şefkat ve samimiyet:* Arkadaşlık çocuklara, başka bir bireyle sıcak, yakın ve güvenilir bir ilişki kurma fırsatı sunar. **Arkadaşlıkta samimiyet,** kendini açmayı ve özel düşünceleri paylaşmayı gerektirir. Yapılan araştırmalar samimi arkadaşlıkların erken ergenlik dönemine kadar kurulamadığını gösterir (Berndt & Perry, 1990).

Arkadaş sahibi olmak gelişim açısından bir avantaj olsa da tüm arkadaşlıklar aynı değildir (Vitaro, Boivin, & Bukowski, 2009). İnsanlar eşliklerine göre birbirinden ayrılır- yani arkadaşlarına göre tanımlanırlar. Çocuklar sosyal beceri ve destek eğilimine sahip arkadaşlar edindikleri zaman, arkadaşlık gelişim açısından destek sağlar. Ancak zorlayıcı ve çatışma üzerine kurulu arkadaşlıklara sahip olmak aynı avantajı getirmez (Laursen & Pursell, 2009).

Arkadaşlığın önemi, iki yıl süren bir boylamsal çalışmada anlaşılmıştır (Wentzeli Barry, & Caldwell, 2004). Arkadaşı olmayan altıncı sınıf öğrencileri akranlarına oranla daha az toplum yanlısı davranışta bulunmuş (işbirliği, paylaşım, yardımcı olma), daha düşük notlar almış ve duygusal olarak daha fazla stres altına girmiştir (depresyon, iyi olmama). İki yıl sonra aynı öğrenciler sekizinci sınıfa geldiklerinde altıncı sınıfta arkadaşı olmayanların hâlâ aynı duygusal stres içerisinde oldukları görülmüştür.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Orta ve son çocukluk döneminde akran ilişkilerindeki değişiklikleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Orta ve geç çocukluk yıllarında akran ilişkilerini belirleyen gelişimsel değişiklikler nelerdir?
- Çocukların akran statüsü, gelişimlerini nasıl etkiler?
- Çocukların akran ilişkilerinde, sosyal biliş nasıl bir yere sahiptir?
- Fiziksel şiddetin özelliği nedir?
- Çocukların arkadaşlıkları nasıldır?

Bağlantı Kur

- Yukarıda birçok gelişimcinin, ahlâki muhakemenin gelişmesinde akranların önemli bir role sahip olduğu konusunda birleştiğini okumuştunuz. Bu bölümde öğrendiğiniz beş akran statüsü grubundan sizce hangisinde çocuklar en az ahlâki muhakeme kapasitesi geliştirme fırsatına sahiptir? Neden?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir çocuk olarak beş akran statüsünden hangisi sizi belirler? Ergenlik döneminde akran statünüzde değişme oldu mu? Bir çocuk olarak akran statünüz sizce gelişiminizi nasıl etkilemiş olabilir?

4 Okullar

ÖH4 Orta ve son çocukluk döneminde, çocukların gelişiminde okulun özelliklerini örnekler vererek açıklar.

Öğrencinin Öğrenmesine Çağdaş Yaklaşımlar

Sosyo-ekonomik Statü, Etnisite ve Kültür

Pek çok çocuk için birinci sınıfa başlamak yeni zorunluluklar anlamına gelir. Yeni ilişkiler kurarlar ve kendilerini ölçebilecekleri yeni standartlar geliştirirler. Okul çocuklara, benliklerini şekillendirmeye yardımcı olacak yeni fikirlerden oluşan zengin bir kaynak sağlar. Yerine getirilmesi gereken görevlerin verildiği, insanların sosyalleşmesi ve sosyalleştirmesi gereken ve davranış, duygu ve tutumları

Arkadaşlıkta samimiyet: Kendini açma ve özel düşünceleri paylaşma.

belirleyen ve sınırlandıran kuralların geçerli olduğu küçük toplumların üyeleri olarak okulda uzun yıllar geçirirler. Öğrenciler liseden mezun olana kadar sınıf ortamında 12.000 saat geçirirler.

ÖĞRENCİNİN ÖĞRENMESİNE ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR

Çocuklara yönelik en iyi öğretim yönteminin ne olduğu ve çocukların öğrenip öğrenmemesinden okulların ve öğretmenlerin nasıl sorumlu tutulacağı konusunda tartışmalar devam etmektedir (Johnson ve diğerleri, 2011; Parkay & Stanford, 2010).

Sizce resimdeki sınıf ortamı daha çok yapılandırmacı mı yoksa doğrudan öğretim ortamına mı benzer? Açıklayınız.

Yapılandırmacı Yaklaşım ve Doğrudan Öğretim Yaklaşımı: Öğretim alanındaki yapılandırmacı anlayış, öğretmen yönlendirmesi ile kendi bilgi ve kavrayışlarını aktif olarak yapılandıran bireylerin önemini vurgulayan öğrenci merkezli bir yaklaşımdır. Yapılandırmacı görüşe göre öğretmenlerin amacı, çocukların beyinlerine bilgi doldurmak olmamalıdır. Bunun yerine çocukların kendi dünyalarını keşfetmeleri, bilgiyi keşfetmeleri, yansıtmaları ve dikkatli izleme ve öğretmenden alınan anlamlı rehberlik ile eleştirel düşünmeye teşvik edilmelidir (Abruscato & DeRosa, 2010; Eby, Herrell, & Jordan, 2011; Maxim, 2010). Yine yapılandırmacı görüşe göre Amerikan eğitim sisteminde çocuklar hareketsiz oturmaya zorlanmış, pasif öğrenici haline getirilmiş, gerekli bilgilerle birlikte gereksiz bilgiler de ezberletilmiştir.

Bugün yapılandırmacılıkta işbirliğine vurgu yapabilir- çocukların öğrenmek ve anlamak için birbiri ile işbirliği yapma isteği (Holzman, 2009). Yapılandırmacı öğretim felsefesini benimsemiş bir öğretmen, öğrencilerine körü körüne bilgi ezberletmek yerine onlara bilgiler anlamlı şekilde oluşturma ve öğrenmeyi yönlendirirken konuyu anlama fırsatları sunar (Maxim, 2010).

Bunun tersine **doğrudan öğretim yaklaşımı** ise öğretmen yönlendirmesi ve kontrolü, öğrenci başarısı konusunda yüksek öğretmen beklentileri, öğrencilerin akademik görevler üzerinde en fazla zaman harcaması ve öğretmenin negatif etkiyi minimuma indirme çabaları ile şekillenen öğretmen merkezli bir yaklaşımdır. Doğrudan öğretim yönteminin önemli hedeflerinden bir tanesi, öğrenci öğrenme süresini maksimuma çıkarmaktır.

Yapılandırmacı yaklaşımı savunanlar, doğrudan öğretim yaklaşımının çocukları pasif öğrenicilere dönüştürdüğünü, onları eleştirel ve yaratıcı düşünmeye yeterince zorlamadığını öne sürer (Abruscato & DeRosa, 2010; Eby, Herrell, & Jordan, 2011). Doğrudan öğretim gönüllülerine göre yapılandırmacı yaklaşımlar tarih ve fen bilimleri gibi disiplinlerin içeriğine yeterli önemi vermez. Ayrıca yapılandırmacı yaklaşımların çok göreceli ve muğlak olduğunu savunurlar.

Eğitim psikolojisi alanında çalışan bazı uzmanlar, pek çok etkili öğretmenin iki yaklaşımdan birini seçmek yerine aynı zamanda hem yapılandırmacı hem de doğrudan öğretimi benimsediği görüşüne sahiptir (Bransford & diğerleri, 2006). Bunun dışında bazı koşullar yapılandırmacı yaklaşımı daha fazla gerekli kılarken bazıları doğrudan öğretim yaklaşımını gerektirmektedir. Örneğin uzmanlar, okuma veya yazma sorunu olan öğrencilere ders verirken giderek daha açık ve entelektüel olarak meşgul edici doğrudan öğretim yaklaşımlarını önermektedir (Berninger, 2006).

Hesap Verebilirlik/Sorumluluk: 1990'lardan bu yana her düzeydeki ABD kamuoyu ve hükümet, okullardan daha fazla sorumluluk talep etmektedir. Bunun sonuçlarından bir tanesi devlet kontrolündeki sınavların yaygınlaşması, öğrencilerin öğrenmelerinin bu yolla ölçülmesi olmuştur (Popham, 2011; Yell & Drasgow, 2009). Birçok ülke kendi öğrencileri için hedefler tayin etmiş, öğrencilerin bu hedeflere ulaşıp ulaşmadığını ölçecek sınavlar yapmıştır. Bu yaklaşım, 2002 yılında No Child Left Behind/Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın (NCLB) tasarısının imzalanarak yürürlüğe girmesi ile ulusal politika haline gelmiştir.

Yapılandırmacı yaklaşım: Bireylerin kendi bilgilerini aktif olarak oluşturmalarının ve öğretmen rehberliğinde anlamalarının önemi üzerinde duran öğrenci merkezli yaklaşım.

Doğrudan öğretim yaklaşımı: Öğretmen yönlendirmesi ve kontrolü, akademik üstünlük, öğrenci başarısı konusunda yüksek öğretmen beklentileri, öğrencilerin akademik görevler üzerinde en fazla zaman harcaması ve öğretmenin negatif etkiyi minimuma indirme çabaları ile şekillenen öğretmen merkezli yaklaşım.

Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın (NCLB) yasasının temel konuları nelerdir?

Bu uygulamanın savunucuları, ülke genelindeki standart ölçmenin birtakım pozitif etkileri olacağını ileri sürmektedirler. Artan öğrenci performansı, sınanan konuları birkaç defa öğretebilme; tüm öğrencilere dair yüksek beklentiler; performansı zayıf okul, öğrenci ve idarecilerin tespit edilmesi ve sınav puanları yükseldikçe okullara duyulan güvenin artması bunlara örnek olarak verilebilir.

Eleştirenler ise NCLB yasasının yarardan çok zarar getirdiğini savunmaktadır (Noddings, 2007; Sadker, Sadker, & Zittleman, 2008). Yapılan eleştirilerden birisi, öğrencilerin kaydettiği ilerleme ve yeterliliği ölçmek için tek sınav uygulamanın öğrencilerin becerilerine olan bakış açısını daralttığını vurgular (Lewis, 2007). Bu eleştiri, 9. bölümde tartıştığımız üzere IQ testlerine getirilen eleştirilere benzer. Öğrencilerin kaydettiği ilerleme ve başarıyı değerlendirmek için birçok psikolog ve eğitimci; test, quiz, proje, portfolyo, sınıf içi gözlem ve benzeri gibi çeşitli ölçümlerden yararlanılması gerektiğini savunur. Ayrıca NCLB kapsamında uygulanan sınavlar yaratıcılık, motivasyon, devamlılık, esnek düşünme ve sosyal beceriler gibi değerleri ölçmez (Stiggins, 2008). Eleştirmenler, öğretmenlerin öğrencilere alıştırma yaptırarak "sınava yönelik öğretime" çok fazla zaman ayırdığını ve düşünme becerilerini esas alan, gerçek hayatta faydalı olacak bilgiler pahasına onlara izole edilmiş gerçekleri ezberlettiğini söyler (Pressley, 2007). Yine 9. bölümden hatırlayacağınız üzere bazı kimseler Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın politikası döneminde yeterince başarılı olamayan çocukları iyileştirmeye çalışırken özel yetenekli çocukların ihmal edilmesinden endişe etmektedir (Clark, 2008).

Bunun yanı sıra şu da göz önüne alınmalıdır: Her eyaletin NCLB içeriği için tayin edilen sınavlarda geçme ve kalma notlarını farklı kriterlere göre belirleme hakkı vardır. NCLB verilerinin analiz sonucuna göre, Mississippi'deki dördüncü sınıf öğrencilerinin neredeyse tamamı okuma yazma bilirken Massachusetts'teki öğrencilerin sadece yarısı bu seviyede çıkmıştır (Birman ve diğerleri, 2007). Açıkçası Mississippi eyaletindeki okuma sınavı standartları Massachusetts eyaletindeki standartlardan aşağıda kalmaktadır. Eyaletler arası karşılaştırmaların analizine göre birçok eyalet ders geçme standartlarını düşük tutarak kendini güvenceye almayı tercih etmiştir. Bu nedenle NCLB'nin hedeflerinden bir tanesi ABD okullarında başarı standartlarını yükseltmek olduğu halde eyaletlere kendi standartlarını belirleme esnekliği tanınması başarı standartlarını aşağı çekmiştir.

Bu eleştirilere rağmen ABD Eğitim Bakanlığı, Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın kanununu uygulamaya kararlıdır ve bu kanunun gereklerini yerine getirecek düzenlemeler yapmaktadır. Aslında pek çok eğitimci yüksek beklentilerin ve öğrenciler ve öğretmenler için yüksek standartlar koymanın önemini desteklemektedir. Ama NCLB'nin şart koştuğu sınav ve prosedürlerin bu standartları yakalamanın en iyi yolu olup olmadığı tartışma konusudur (Nitko & Brookhart, 2011; Popham, 2011).

SOSYO-EKONOMİK STATÜ, ETNİSİTE VE KÜLTÜR

Gelir düzeyi düşük yerlerden, etnik azınlıktan gelen çocuklar orta sınıf sosyoekonomik statüye sahip, beyaz ailelerin çocuklarına kıyasla okulda daha fazla güçlük yaşarlar. Niçin? Eleştirmenler okulların düşük gelir düzeyine sahip çocukların eğitilmesi, etnik azınlıklardan gelen çocukların başarılı olmasını engelleyen faktörleri aşmaları konusunda yeterli olamadığını iddia eder (Entwisle, Alexender, & Olson, 2010; Tamis-LeMonda & McFadden, 2010). Yine öğrencilerin başarılarının karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar, ABD'li öğrencilerin Doğu Asya başta olmak üzere pek çok öğrenciye göre matematik ve fen bilgisi derslerinde daha az başarılı olduğunu göstermektedir (TIMMS, 2008). Şimdi sosyoekonomik statü, etnisite ve kültürün okullardaki rolüne daha yakından bakalım.

Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Çocukların Eğitimi: Yoksulluk yaşayan pek çok çocuk öğrenme fonksiyonlarının önünde engel teşkil eden sorunlarla karşılaşmaktadır (Huston & Bentley, 2010; Rowley, Kurtz-Costes, & Cooper, 2011). Bu tür çocukların ebeveynleri kendileri için yüksek eğitim standartları koymayabilir, onlara okuyabilecek düzeyde olmayabilir ya da eğitim materyalleri ve deneyimlerini (ders kitapları, eğitim gezileri gibi) kar-

şılayabilecek parasal güce sahip olmayabilir. Dengesiz besleniyor olabilir ya da suç ve şiddetin yaşam tarzı haline geldiği bölgelerde yaşıyor olabilir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, yaşanılan çevre/mahalle dezavantajı ile (çevrenin düşük gelir düzeyi ve yüksek işsizlik oranı gibi karakteristikleri içine alır) daha az tutarlı, daha az teşvik eden buna karşılık daha fazla cezalandıran ebeveynlik ve davranış sorunları ve yetersiz sözel kapasite gibi çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlar arasında bir ilişki vardır (Kohen ve diğerleri, 2008). Başka bir çalışma da çocuklar ne kadar uzun süre yoksulluğa maruz kalırsa bilişsel gelişimleri bu yoksulluktan o kadar çok zarar gördüğünü göstermiştir (Najman & diğerleri, 2009;).

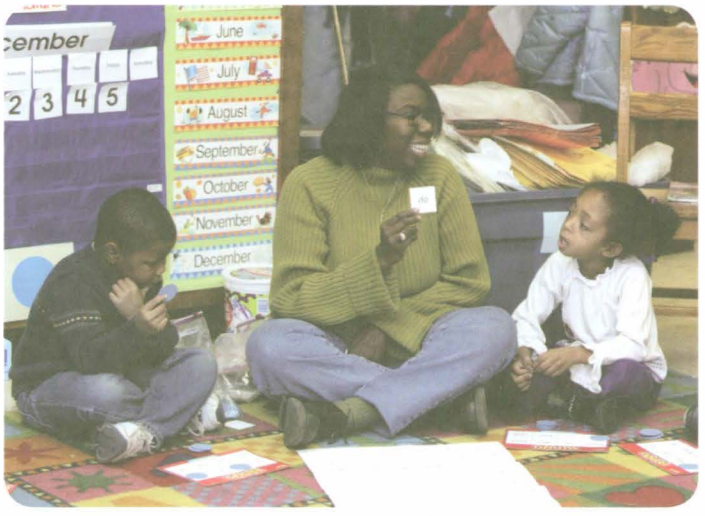
Gelir düzeyi daha yüksek bölgelerdeki okullara kıyasla düşük gelirli bölgelerdeki okullar, düşük akademik sınav başarısı, düşük mezuniyet oranı ve koleje gitme oranı düşük çocuklardan çok sayıda bulunduracaktır. Aynı şekilde bu okullar az tecrübeli genç öğretmenlere sahip olacak ve ezbere dayalı eğitimi teşvik edecektir (Koppelman & Goodhart, 2011; Spring, 2010). Düşük gelirli bölgelerdeki okulların çok azı öğrencilerine öğrenmeye yardımcı bir ortam sağlayabilmektedir (Nelson & Lee, 2009); Tamis-LeMonda & McFadden, 2010). Okul binaları ve dersliklerin çoğu eski ve yıkılmaya yüz tutmuştur. Tüm bunlar, bölümün başında anlatıldığı gibi, Jonathan Kozol'un (2005) New York'un South Bronx'u dahil olmak üzere iç şehirlerdeki okullarda gözlemlediği olumsuz şartların örnekleridir. Özet olarak düşük gelirli çevrelerde çok sayıda okul, öğrencilerine etkili öğrenmeyi destekleyecek bir ortam sunamamaktadır (Huston & Bentley, 2010; Rowley, Kurtz-Costes, & Cooper, 2011).

Jill Nakamura, birinci sınıfları eğitiyor. Jill çok yoksul bir bölgede çalışıyor. Öğrencileri tanımak ve aileleri ile iletişim kurabilmek için okullar yeni açıldığında onları evlerinde ziyaret eder. "Okuma seviyesi bulunduğu kademenin altında kalan öğrenciler için okuldan sonra günlük kurs düzenliyor... katılmak istemeyenler anne babalarını arayarak bunu söylüyor. Bir eğitim öğretim yılında (2004), kademesi seviyesinde veya kademesinin üzerinde okuyabilen öğrencilerin oranını yüzde 29'dan yüzde 76'ya çıkardı" (Wong Briggs, 2004, s.6D).

Yoksulluk içerisinde yaşayan çocukların ailelerine müdahale edilmesi çocukların okul performansını geliştirebilir mi? Yeni yapılan bir deneysel çalışmaya göre Aletha Huston ve arkadaşları (2006; Gupta, Thornton, & Huston, 2008) New Hope programının ergen gelişimine etkilerini değerlendirmiştir. Now Hope, ebeveynlerin istihdamını artırmayı ve ailelerin yoksulluğunu azaltmayı amaçlayan bir programdır. Araştırmacılar 6 – 10 yaş arası yoksul çocukların ailelerini Yeni Umut (New Hope) programı kapsamında rastgele deney ve kontrol grubuna atadı. Yeni Umut, yoksulluk içinde yaşayan, haftada 30 saat veya daha fazla çalışan yetişkinlere hane gelirini artırıcı birtakım yardımlar teklif etti (ebeveynler daha çok kazandıkça net gelirin artmasını sağlayan bir gelir desteği) ve çocuk bakım (13 yaş altındaki tüm çocuklar için) ve sağlık güvencesi yoluyla çalışma destekleri verdi. Ayrıca Yeni Umut kapsamındaki kişilerin iş aramalarına ve diğer ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak amacıyla yönetim hizmetleri sağlandı. Yeni Umut programı üç yıl boyunca tüm deney grubu ailelerine ulaştırıldı (çocukları 9-13 yaş arasında ulaşana kadar). Programın başlamasından beş, sona ermesinden iki yıl sonra çocuklar 11-16 yaşları arasında iken programın çocuklar üzerindeki etkilerine bakıldı. Kontrol grubundaki ergenlere kıyasla deney grubundaki ergenler okuma alanında ve okul performansında daha başarılı, özel eğitimi sınıflarına alınma ihtiyacı daha az, pozitif sosyal becerileri daha fazla ve biçimsel olarak yapılan okul sonrası etkinliklere katılmaya daha eğilimli çıkmıştır. New Hope grubundaki ebeveynler ise kontrol grubundakilere göre psikolojik olarak daha iyi durumda olduklarını ve ergenlik yaşındaki çocuklarının yönetilmesinde kendilerine daha çok güvendiklerini rapor etmiştir.

Okullarda Etnisite: Afrika kökenli Amerikanların üçte birinden fazlası ile Latin kökenli öğrencilerin yaklaşık üçte biri ABD'de bulunan en büyük 47 şehir okuluna devam ederken, Beyazların yalnızca yüzde 5'i ile Asya kökenli Amerikan öğrencilerin yüzde 22'si bu okullara gitmektedir. İç bölgelerdeki şehirlerde yer alan bu okulların birçoğu hala bölünmüş, fon ayrılmamış ve çocuklarına etkili öğrenme fırsatı tanıyamayacak durumdadır. Dolayısıyla sosyoekonomik statünün etkileri, etnisitenin etkileri ile sık sık birbirine geçmektedir (Banks, 2010; Bennett, 2011).

İç bölgelerdeki şehirlerde yer alan bu okulların dışında bile ABD eğitim ortamında okul bölünmesi bir faktör olmaya devam etmektedir (Koppelman, 2011). Afrika kökenli Amerikanların ve Latin kökenli öğrencilerin neredeyse üçte birinin devam ettiği okul mevcutlarının yüzde 90 veya daha fazlası azınlık gruplarından gelmektedir (Banks, 2010).



Bir Devletin Utancı (The Shame of a Nation) kitabında Jonathan Kozol (2005), ABD'deki birçok okulda, özellikle etnik azınlık nüfusunun yoğunlukta olduğu iç bölgelerdeki şehirlerde, kaynakların yetersiz veya kalitesiz olmasını eleştirir. Kozol, Angela Lively (yukarıdaki resimde) gibi Indianapolis sınıfında ihtiyacı olan öğrenciler için ayakkabı kutusu bulunduran öğretmenleri takdir eder.

Farklı etnik gruplara mensup çocukların okul deneyimleri birbirinden önemli ölçüde ayrılır (Taylor & Whittaker, 2009). Afrika ve Latin kökenli Amerikan öğrenciler, Latin kökenli olmayan Beyaz veya Asyalı Amerikalılara göre akademik, koleje hazırlık programlarına çok daha az kaydolurken, tedavi ve özel eğitime yönelik programlara daha fazla kaydolmaktadır. Asya kökenli Amerikalı öğrenciler, diğer etnik azınlık gruplarına göre, lisede ileri matematik ve fen dersleri almaya çok daha eğilimlidir. Afrika kökenli Amerikan öğrencilerin okuldan uzaklaştırılma oranları ise Latin kökenli, Yerli Amerikalı veya Beyazlara göre iki kat fazladır.

Etnik çeşitliliğe sahip öğrenciler arasındaki ilişkileri geliştirmek için bazı stratejiler sunulmuştur:

- *Sınıfı yapboz oyununa çevirmek:* Eliot Aronson, Austin'deki Teksas Üniversitesi'nde profesör olarak çalışırken, sınıflarda artan gerilimin nasıl azaltılacağı konusunda fikirler almak isteyen eğitim sistemi yöneticileri ona geldi. Aronson (1986) "yapboz sınıfı" kavramını geliştirdi. Bu sınıf ortamında farklı kültürel zeminlerden gelen çocuklar, bir işbirliği grubuna yerleştirilerek ortak hedefe yönelik bir projenin farklı bölümlerini yapmaları sağlandı. Aronson bu tekniği yapboz bulmacasını tamamlamak için farklı parçaları birleştiren bir grup öğrenciye benzettiğinden yapboz adını verdi. Bu yapı nasıl işleyebilir? Öğrencilerin ortak bir hedef için işbirliği yaptığı ortamlara örnek olarak takım sporları, tiyatro oyunları ve müzik performansları gösterilebilir; ancak yapboz tekniği de grup halinde yapılan fen bilimleri projeleri, tarih dersi raporları ve farklı konulardaki diğer öğrenme deneyimlerinde uygulanabilir.
- *Öğrencileri farklı öğrencilerle pozitif kişisel ilişki kurmaya teşvik etmek:* İrtibat tek başına çeşitli öğrencilerle ilişkileri geliştirmeye yetmez. Örnek olarak etnik azınlıktan gelen öğrencileri, Beyazların yoğun olarak gittiği okullara yönlendirmek veya tam tersini yapmak önyargıları kıramadığı gibi farklı etnik gruplar arasındaki ilişkileri de iyileştirememiştir. Asıl mesele çocuklar okula başladıktan sonra gündeme gelmektedir. Bireylerin üzüntülerini, başarılarını, başarısızlıklarını, başa çıkma stratejilerini, ilgi alanlarını ve diğer kişisel bilgilerini birileriyle paylaşması, farklı etnik gruplar arasındaki ilişkileri geliştirmek için yapılabilecek en yararlı şeylerden biridir. Bu olduğu zaman insanlar, başka insanları homojen grup üyeleri olarak değil farklı bireyler olarak görme eğilimine girerler.
- *Önyargıyı azaltmak:* Öğretmenler farklı etnik ve kültürel altyapıya sahip çocuklara ait görüntüleri kullanarak, kültürel anlayışı teşvik eden oyun materyalleri seçerek, öğrencilerin klişeleşmeye karşı direnmesine yardımcı olarak ve ebeveynlerle birlikte hareket ederek çocukların evde taraflı ve önyargılı muameleye maruz kalmasını önleyerek taraflı tutumları azaltabilirler.
- *Okul ve toplumu tek bir ekip olarak görmek:* James Comer (1988, 2004, 2006, 2010), çocukları eğitmenin en iyi yolu olarak topluluk ekip yaklaşımını savunur. Comer'in Değişim Projesinin üç önemli özelliği şu şekildedir: (1) Bir yönetim ve idare ekibi geniş kapsamlı bir okul planı, değerlendirme stratejisi ve personel gelişimi planı hazırlar, (2) bir zihin sağlığı veya okul destek ekibi oluşturulur ve (3) bir ebeveyn programı bulunur. Comer, tüm okul toplumunun birbirine zıt tutumlar yerine, tek ve işbirlikçi bir tutum içerisinde olması gerektiğine inanır. Comer programı şu an 26 eyalette 600'den fazla okuldan uygulanmaktadır. James Comer'in *Kariyerlerle Bağlantı* kısmını okuyabilirsiniz.
- *Yetkin bir kültürel arabulucu olmak:* Öğretmenler ders materyalleri ve sınıf içi etkileşimlerde geçen taraflı içeriklere karşı duyarlı davranarak, farklı etnik gruplar hakkında daha fazla şey öğrenerek, çocukların etnik tutumları karşısında daha duyarlı davranarak, farklı renkteki çocukları olumlu karşılayarak ve farklı renkteki ebeveynleri çocukların eğitimine ortak olarak dahil etmenin yollarını araştırarak etkili kültürel arabulucular olabilirler (Manning & Baruth, 2009; Taylor & Whittaker, 2009).

kariyerlerle bağlantı

James Comer, Çocuk Psikiyatrı

James Comer Indiana eyaletinin Doğu Chicago bölgesinde yoksul bir bölgede büyüdü ve ailesi ona eğitimin önemini aşıladı. Indiana Üniversitesi'nden lisans derecesi aldıktan sonra Howard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden tıp diplomasını, Michigan Üniversitesi Halk Sağlığı Bölümü'nden mastır derecesini, Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Araştırmaları Merkezi'nden ise Çocuk Psikiyatrisi uzmanlığını aldı. Şu an Yale Üniversitesi Çocuk Araştırmaları Merkezi bünyesinde Çocuk Psikiyatrisi alanında Maurice Falk profesörü, aynı zamanda Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi dekan yardımcısı olarak görev yapmaktadır. Yale'de okuduğu dönemlerde Comer okulları iyileştirmek için çocuk gelişimini öneçıkarmaya çalışmıştır. Gençlerin sağlıklı gelişiminide stekleyen çabaları uluslararası üne sahiptir.

Comer belkide 1968'deki Okul Gelişim Programı'nın kurulmasındaki katkılarından dolayı en çok bilinen kimsedir. Program ebeveyn, eğitimci ve toplumun işbirliği içerisinde çocukların sosyal, duygusal ve akademik kazanımlarını iyileştirmeyi amaçlar.

James Comer *(solda)*, müdahalesi sayesinde daha iyi bir öğrenme ortamı haline gelen bir okula iç bölgeden gelen bir çocukla birlikte.

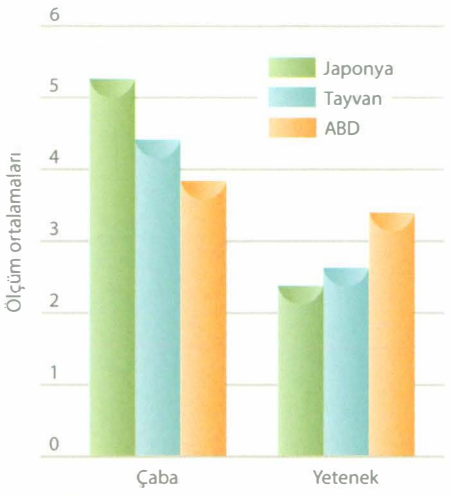
Çocuk psikiyatrlarının çalışma alanları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak istiyorsanız 46.sayfadaki Yaşam Boyu Gelişimde Kariyerler ekine bakabilirsiniz.

Kültürler Arası Karşılaştırmalar: Geçen son otuz yılda Amerikan çocuklarının matematik ve fen bilimlerindeki başarısızlığı herkesçe bilinmektedir (Educational Testing Service, 1992). 2007 yılında 4. sınıfta matematik ve fen bilimlerindeki başarının geniş kapsamlı karşılaştırmasında ortalama matematik puanları 35 ülkenin 23'ünden yüksek, kalan 8 ülkeden düşük çıkmıştır (tamamı Asya ve Avrupa ülkesi) (National Center for Education Statistics, 2009). Hong Kong'lu 4. sınıf öğrencileri en düşük matematik puanını alan gruptur. ABD'li 4. sınıf öğrencilerinin ortalama matematik puan 1995 yılında yapılan aynı değerlendirmeden sonra az bir artış göstermiş (11 puan) ancak bazı Asya ülkeleri puanlarını ciddi oranda artırmıştır – mesela 1995'ten 2007'ye kadar Hong Kong 50 puan, Slovenya 40 puan artış gösterdi.

2007'de 4. sınıftaki öğrencilerin fen bilimleri dersinden aldıkları puan 25 ülkedeki öğrencilerin puanını aşarken, 4 ülkenin gerisinde kalmıştır (tamamı Asya ülkesi). Ancak ABD'li 4. sınıf öğrencilerinin ortalama fen bilimleri puanı 1995'ten 2007'ye kadar 3 puan gerileme göstermiştir. Buna karşılık bazı ülkelerin bu alandan aldıkları puan, ciddi bir artış göstermiştir- mesela Singapur 63 puan, Letonya 56 puan, İran 55 puan artış kaydetti.

Harold Stevenson'un (1995, 2000; Stevenson, Hofer, & Randel, 1999; Stevenson ve diğerleri, 1990) araştırmaları, Amerikalı öğrencilerin seçilen Asya ülkelerindeki akranlarına göre neden daha geride kaldığının nedenleri ile ilgilidir. Stevenson ve arkadaşları Birleşik Devletler, Çin, Tayvan ve Japonya'daki öğrenciler ile beş farklı kültürler arası çalışma yaptı. Bu çalışmalarda Asyalı öğrenciler, tutarlı bir şekilde Amerikalı öğrencileri geçmiştir. Yine öğrencilerin okulda kalma süreleri uzadıkça Asyalı öğrenciler ile Amerikalı öğrenciler arasındaki uçurum açılmıştır – en az fark 1. sınıflarda görülürken en büyük fark 11. sınıflarda ortaya çıkmıştır (çalışılan en yüksek kademe).

ABD'li öğrenciler matematik ve fen bilimleri alanında Asyalı öğrencilerle nasıl yarışıyor? Stevenson'ın araştırmasında bu tür uluslararası kıyaslamaların sonuçlarını açıklayabilecek bulgular nedir?



ŞEKİL 10.6

ÜÇ ÜLKEDEKİ ÇOCUKLARIN MATEMATİK BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER HAKKINDA ANNELERİN İNANÇLARI: Bir çalışmada Japonya ve Tayvanlı çocukların anneleri, çocuklarının doğuştan değil üstün gayret ile matematik dersinde başarılı olduğunu düşünürken Amerikan çocukların anneleri çocuklarının daha çok doğuştan başarılı olduğuna inanıyor (Stevenson, Lee, & Stigler, 1986). Ebeveynler çocuklarının matematikte doğuştan başarılı olduğunu düşündüğü halde çocukları bu alanda başarılı değilse, bundan şu sonuç çıkarılabilir: Anneler, çocuklarının daha fazla ders çalışmasının yararına inanmıyor olabilir.

Kültürler arası bu denli büyük farkların nedenlerini daha iyi öğrenmek için Stevenson ve arkadaşları, binlerce saat sınıf ortamında gözlem yapmış; öğretmen, öğrenci ve ebeveynlerle görüşmeler yapmışlardır. Asyalı öğretmenlerin matematik öğretimine Amerikalı öğretmenlerden daha fazla zaman ayırdığını tespit etmiştir. Örneğin birinci sınıftaki toplam sınıf zamanının dörtte birinden fazlası Japonya'da matematik öğretimine ayrılırken, ABD'de sınıf zamanının yalnızca onda biri bu işe ayrılmaktadır. Ayrıca Asyalı öğrenciler, yılın ortalama 240 günü okula giderken Birleşik Devletlerde bu sayı 178 güne düşmektedir.

Asya'daki okullarda matematik öğretimine ayrılan sürenin Amerikan okullarındaki süreye göre ciddi oranda az olmasına ek olarak, Asyalı ebeveynlerle Amerikalı ebeveynler arasında başka farklar da saptanmıştır. Amerikalı ebeveynler, çocuklarının eğitim ve başarıları konusunda Asyalı ebeveynlerden daha az beklenti içerisinde olmuştur. Ayrıca Amerikalı ebeveynler, çocuklarının matematik alanındaki başarısının doğuştan olduğuna inanırken, Asyalılar kendi çocuklarının başarılarını çok çalışmaya bağlamaktadır (bakınız şekil 10.6). Asyalı öğrenciler, matematik ödevlerini yapmaya Amerikalı öğrencilerden daha yatkın; Asyalı çocukların ebeveynleri de çocuklarının matematik ödevlerine yardımcı olmaya Amerikalı ebeveynlere göre çok daha yatkın çıkmıştır (Chen & Stevenson, 1989).

Asyalı ve Amerikalı ebeveynler arasında çaba ve yetenek açıklamalarına dair farklılıklar ile ilgili olarak Carol Dweck (2006), çocukların **zihniyetinin** önemine değinmiştir. Ona göre zihniyet, bireylerin kendileri için geliştirdikleri bilişsel görüştür. Buradan, bireylerin iki zihniyetten birine sahip olduğu sonucuna varır: (1) *Sabit zihniyet*; bu görüşteki kişiler niteliklerinin taş gibi olduğuna ve kesinlikle değişmeyeceklerine inanırlar; (2) *gelişmeci zihniyet*; bu kişiler ise niteliklerinin çabaları ile değişip gelişebileceklerine inanırlar.

Dweck (2006), kişilerin zihniyetinin iyimser veya karamsar olmalarını da etkilediğini, hedeflerini etkileyeceğini ve bu hedeflere ulaşmak için nasıl çalışmaları gerektiğini ve sonucunda ne elde edeceklerini tartışır. Dweck, çocukların sabit veya değişken bir zihniyete sahip olan ebeveynler, öğretmenler ve koçları ile etkileşime girmesi ile zihniyetin şekillenmeye başladığını ileri sürer. Chicago'da uzman bir 2. sınıf öğretmeni olan Marva Collins, gelişmeci zihniyetini tanımlamıştır. Collins'in hedefi, ilgisiz ve sabit zihniyetli çocukları gelişmeci zihniyetli kişilere çevirmektir. Okulun ilk gününde birçoğu 2. sınıfı tekrar okuyan öğrencilerine şöyle seslendi:

Marva Collins, bir çocuğu başarmaya cesaretlendirirken.

"Başarısızlığa elveda, çocuklar. Başarıya hoş geldiniz. Burada ağır kitaplar okuyacak ve okuduğunuzu anlayacaksınız. Her gün yazı yazacaksınız... Ama bunun için bana yardım etmeniz gerekiyor. Bir şeyler vermezseniz hiçbir şey beklemeyin. Başarı size gelmez, siz ona gitmelisiniz. (Dweck, 2006, ss.188-189)."

Marva Collins'in 2. sınıf öğrencileri, en düşük okuma seviyesinden başladı, yılsonunda çoğunluğu 5. sınıf düzeyinde okuyabilir duruma ulaştı.

Öğrencilere zihniyet kazandırmaya verdiği önemle ilgili olarak Dweck ve arkadaşları (Blackwell & Dweck, 2008; Blackwell ve diğerleri, 2007; Dweck & Master, 2009) beynin elastikliği hakkındaki bilgilerini, öğrencilerin motivasyon ve başarısını artırmak için kullanmıştır. Bir çalışmada iki grup öğrenciyi sekiz oturuma yönlendirdiler. Buna göre öğrenciler ya (1) beceri öğretimi çalıştı ya da (2) beceri öğretiminin yanında zihniyet geliştirmenin önemi hakkında bilgilendirildiler (araştırmada artış teorisi adı verildi) (Blackwell & diğerleri, 2007). Gelişmeci zihniyet grubunda "Beyninizi Geliştirebilirsiniz" başlıklı bir alıştırma yapıldı ve beynin, egzersiz ve yeni bağlantılarla birlikte değişip gelişebilen bir kas olduğu öğretildi. Öğrencilere, beyni öğrenmeye ne kadar zorlarlarsa beyin hücrelerinin o kadar gelişeceği öğretildi. Müdahaleden önce iki grubun da matematik puanları düşüş gösteriyordu. Müdahaleden sonra yalnızca beceri eğitimi gören grubun notları düşmeye devam ederken, beceri eğitiminin yanı sıra beynin zorlandıkça nasıl geliştiğine dair gelişmeci zihniyet dersi verilen grubun eğrisi tersine döndü. Böylece matematik alanındaki başarıları arttı.

Zihniyet: Değişken ya da sabit olabilen bireylerin kendileri için geliştirdikleri bilişsel görüş.

Başka bir çalışmada Dweck "Beyinoloji" adlı, bilgisayar destekli bir çalıştay düzenledi. Faaliyetin amacı, öğrencilere zekânın değişebileceğini göstermekti (Blackwell & Dweck, 2008). Öğrenciler, zekanın nasıl çalıştığı ve dolayısıyla zekayı geliştirmek için neler yapılabileceği konusunda altı modül işledi. New York'taki 20 okulda denendikten sonra öğrenciler bilgisayar tabanlı beyin modüllerinin işe yaradığını onayladılar. Bir öğrenci "Artık kendimi daha çok zorlayacağım; çünkü ne kadar zorlanırsan beyin o kadar öğreniyor" dedi (Dweck & Master, 2009, s.137).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Orta ve son çocukluk döneminde, çocukların gelişiminde okulun özelliklerini örnekler vererek açıklar.

Gözden Geçir

- Çocukların eğitimindeki iki temel güncel konu nedir?
- Sosyo-ekonomik durum, etnisite ve kültür okul durumunu nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Carol Dweck'in gelişmeci zihniyet grubunda yaptırdığı alıştırmalardan bir tanesinin adı "Beyninizi Geliştirebilirsiniz" idi. Gerçekten beyninizi geliştirebilir misiniz? Eğer varsa, orta ve geç çocukluk döneminde beyinde ne tür fiziksel değişimler oluşmaya devam eder?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- İlkokuldaki öğretmenlerinizin kalitesini nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizin başarınız konusundaki beklentileri çok yüksek veya çok düşük müydü?

konu bağlantıları

Ergenlikte çocuklar kimlikleri - kim oldukları, ne ile ilgili oldukları ve hayatta nereye doğru gittikleri- hakkında düşünmeye daha fazla zaman ayırmaya başlarlar. Ergenlikte, akranlarla geçirilen zaman artar, arkadaşlık ilişkileri daha yoğun ve samimi olmaya başlar. Aynı zamanda çıkma ve romantik ilişkiler, ergenin hayatının merkezine yerleşir. Ebeveynler, hâlâ ergenin gelişimi üzerinde önemli rol oynar. Ebeveynlerle iyi ilişkiler içerisinde olmak, daha fazla özerklik istediklerinde ve genişleyen bir sosyal dünya keşfetmek istediklerinde ergenleri destekleyecektir. Ergenlerin geliştirebileceği problemler arasında çocuk suçları ve depresyon sayılabilir.

ileriye bakalım →

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

Orta ve Geç Çocukluk Döneminde Sosyoduygusal Gelişim

1 Duygusal ve Kişilik Gelişimi

ÖH1 Orta ve geç çocukluk döneminde duygusal ve kişilik gelişimini tartışır.

Benlik

- Orta ve geç çocuklukta kendini anlama, toplumsal kıyaslama dâhil sosyal ve psikolojik karakteristikleri giderek daha fazla kapsar. Çocuklar orta ve geç çocukluk döneminde bakış açısı kazanmayı artırırken, toplumsal anlayışları da artan bir psikolojik derinlik kazanır. Benlik kavramı, benliğin alana özgü değerlendirmeleri anlamına gelir. Benlik saygısı, benliğin genel değerlendirmelerine karşılık gelirken, aynı zamanda benlik değeri ve benlik imaj olarak da geçer. Benlik saygısı ile okul performansı arasında zayıf bir ilişki varken aynı olgu ile inisiyatif arasında daha güçlü bir ilişki söz konusudur. Benlik saygısı dört yolla artırılabilir: (1) Düşük benlik saygının nedenlerini tespit etme, (2) duygusal destek ve sosyal onay verme, (3) çocukların başarmalarına yardımcı olma ve (4) başa çıkmalarına yardımcı olma. Öz yetkinlik, kişinin bir durumun üstesinden gelerek, olumlu sonuçlara varabileceğine dair inançtır. Bandura, öz yetkinliğin çocukların başarılı olup olmamasını etkileyen kritik bir faktör olduğunu kabul eder. Schunk ise öz yetkinliğin, öğrencilerin görev tercihini etkilediğini ve öz yetkinliği zayıf öğrencilerin pek çok görevden kaçındığını söyler. Kendini düzenlemenin gelişmesi de çocukların gelişiminin önemli bir parçasıdır. Erikson'un dördüncü gelişim evresi, başarılı olmaya karşı yetersizlik duygusu, orta ve geç çocukluk yıllarının en önemli özelliğidir.

Duygusal Gelişim

- Duygularda meydana gelen gelişimsel değişiklikler arasında gurur ve utanç gibi karmaşık duyguların daha iyi anlaşılması, belli bir durumda birden fazla duygu yaşanabileceğinin anlaşılması, bir duygusal tepkiye yol açan koşulların değerlendirilmesi, negatif duyguları gizleme ve bastırma kabiliyetinin gelişmesi ve kendi kendine duyguları yönlendirme stratejilerinin kullanılması gibi ilerlemeler gösterilebilir. Çocuklar büyüdükçe, daha fazla başa çıkma stratejisi ve daha bilişsel stratejiler kullanırlar.

Ahlâki Gelişim

- Kohlberg ahlâki gelişimi üç düzeye (gelenek öncesi düzey, gelenek düzeyi ve gelenek ötesi düzey), bunun altında altı evreye ayırır (her düzeyde iki ayrı evre). Kohlberg, bu stratejilerin yaşla birlikte geliştiğini de söyler. Evreler arasında hareketi etkileyen faktörler arasında bilişsel gelişim, taklit etme ve bilişsel çatışma, akran ilişkileri ve perspektif kazanma gösterilebilir. Kohlberg'in teorisi özellikle Gilligan tarafından eleştirilir. Gilligan, güçlü bir özen gösterme, bakım verme perspektifin savunucusudur. Diğer eleştiriler ise ahlâki davranış, kültür ve aile etkisinin ve ahlâki muhakeme ile toplumsal geleneksel muhakeme arasındaki ayrımın ön görülmesinde ahlâki muhakemenin yetersizliği üzerinde durur. Toplum yanlısı davranışlar arasında paylaşım gibi pozitif ahlâki davranışlar sayılabilir. İlk üç yıl dönemindeki paylaşımların çoğunluğu empati niyetiyle yapılmazken, yaklaşık 4 yaşlarında empati, paylaşıma katkı sağlar. İlkokul yıllarına gelinceye kadar çocuklar adil olma ile ilgili objektif görüş belirtebilirler. Orta ve geç ilkokul yılları arasında ise çocuklar eşitliğin, özel ihtiyaçları/yetenekleri olan kimselerin özel muamele görmesi anlamına gelebileceğine inanır. Son dönemlerde ahlâki kişiliğe ilgi hayli artmıştır.

Cinsiyet

- Cinsiyet stereotipleri dünya genelinde yaygınlaşmıştır. Kadınlarla erkekler arasında birçok fiziksel fark söz konusudur. Kimi uzmanlar kadınla erkek arasındaki bilişsel farkların abartıldığını düşünürler. Sosyoduygusal farklar açısından bakılacak olursa erkekler, kadınlara göre fiziksel açıdan daha saldırgan iken, kadınlar duygularını daha iyi düzenleyebilir ve toplum yanlısı davranışlara daha çok dâhil olabilirler. Cinsiyet-rol sınıflandırması daha çok maskülen, feminen veya adrojen bireylerin nasıl olduğu üzerinde durur. Androjenite, kadınlara ait pozitif özelliklerle erkeklere ait pozitif özellikleri bir arada bulundurmak anlamına gelir. Cinsiyeti bağlam içerisinde düşünmek önemlidir.

2 Aileler

ÖH2 Ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki gelişimsel değişimleri, yöneticiler olarak ebeveynler ve ailelerdeki sosyal değişimleri açıklar.

Ebeveyn-Çocuk İlişkilerindeki Gelişimsel Değişiklikler

- Orta ve geç çocukluk döneminde ebeveynler çocukları ile erken çocukluk döneminden daha az zaman geçirirler. Bu evrelerde ebeveynler, özellikle çocukların akademik başarılarını destekleme ve tetikleme konusunda önemli bir rol oynarlar. Disiplin değişimi ve kontrol de daha fazla ortak düzenleme alanına girmiştir.

Yönetici Olarak Ebeveynler

- Ebeveynler çocukların önündeki fırsatların yöneticileri, davranışlarının izleyicisi ve sosyal tetikleyicileri ve düzenleyicileri olarak önemli roller üstlenebilirler. Anneler bu tür rollerin üstlenilmesinde babalara göre daha ön planda yer alırlar.

Üvey Aileler

- Boşanmış ailelerde olduğu gibi üvey anne/babanın bulunduğu ailelerde yaşayan çocuklar, boşanmamış aile ortamlarındaki akranlarına göre daha fazla uyum sorunu gösterirler. Ancak üvey aile ortamlarındaki çocukların çoğunluğu uyum sorunu yaşamamaktadır. Karma (harmanlanmış) üvey ailelerde yaşayan çocuklar ise basit yapılı üvey aile ortamında veya parçalanmamış aile ortamında yaşayan çocuklara nazaran daha fazla uyum sorunu yaşamaktadır.

3 Akranlar

ÖH3 Orta ve geç çocukluk döneminde akran ilişkilerinde meydana gelen değişiklikleri tanımlar.

Gelişimsel Değişiklikler

- Orta ve geç çocukluk döneminde akran ilişkilerinde görülen gelişimsel değişiklikler arasında hemcinslerden oluşan akran grubu tercihlerinde artış, akran etkileşimine ayrılan zamandaki artış ve akran grubu büyüklüğünün yanı sıra akran gruplarının yetişkinler tarafından daha az kontrol edilmesi sayılabilir.

Akran Statüsü

- Popüler çocuklar akranları arasında sık sık en iyi arkadaş olarak gösterilirken hemen hemen hiç sevilmeyen çocuklar olmazlar. Ortalama çocuklar, akranlarından normal sayıda pozitif ve negatif adaylık alırlar. İhmal edilen çocuklar, pek sık olarak en iyi arkadaş olarak görülmese de akranları tarafından sevilmemeleri söz konusu değildir. Reddedilen çocuklar ise akranları tarafından pek en iyi arkadaş olarak gösterilmeyen, genelde sevilmeyen kişilerdir. Tartışmalı çocuklar hem sıkça birilerinin en yakın arkadaşı hem de sevilmeyen kişi olarak gösterilirler. Bunlar arasında en riskli grup reddedilen çocuklardır.

Sosyal Biliş

- Akran ilişkilerinde sosyal bilişin iki önemli boyutu sosyal bilgi işleme becerileri ve sosyal bilgidir.

Zorbalık

- Önemli sayıda çocuk zorbaca davranışlara maruz kalmakta ve bu gerek şiddeti uygulayan gerekse zorbalığa maruz kalan açısından kısa ve orta vadeli negatif sonuçlar doğurabilmektedir.

Arkadaşlar

- Yetişkin arkadaşlıklarda olduğu gibi çocukların arkadaşlık ilişkileri de ortak yönler üzerine kuruludur. Çocukların arkadaşlıklarının altı fonksiyonu bulunur: eşlik, harekete geçirme, fiziksel destek, ego desteği, toplumsal kıyas ve duygulanım/samimiyet.

4 Okullar

ÖH4 Orta ve son çocukluk döneminde, çocukların gelişiminde okulun özelliklerini örnekler vererek açıklar.

Öğrencinin Öğrenmesine Çağdaş Yaklaşımlar

- Çocukların en iyi yapılandırmacı yaklaşımla (öğrenci merkezli) mı yoksa doğrudan öğretim yaklaşımı (öğretmen merkezli) ile mi mümkün olduğu ve öğrencilerin öğrenip öğrenmemesinden öğretmenlerin nasıl sorumlu tutulacağı iki çağdaş tartışma konusudur. Birleşik Devletlerde ilkokul öğrencilerinin standart sınavlarla ölçülmesi gerek pek çok eyalet hükümeti gerekse Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın federal yasası ile yürürlüğe konmuştur. Bu program, pek çok eleştiri almıştır.

Sosyo-ekonomik Statü, Etnisite ve Kültür

- Yoksulluk içindeki pek çok çocuğun öğrenmesinin önünde hem okul hem ev ortamında çeşitli engeller çıkmaktadır. Sosyoekonomik statü ve etnisitenin okullar üzerindeki etkileri, ABD okulları birbirinden farklı olduğu için birbirine geçmiş durumdadır. Etnik azınlık çocukları üzerindeki beklentilerin düşük olması, öğrenmenin önündeki engellerden bir tanesidir. Amerikan çocukları başka birçok ülkedeki çocuk-

lardan daha fazla başarı odaklı iken Çin, Tayvan ve Japonya gibi Asya ülkelerindeki akranlarına göre daha az başarı odaklıdır. Sabit veya gelişmeci olsun zihniyet, bireylerin kendileri için geliştirdiği bilişsel görüştür. Dweck, çocukların gelişiminin kilit yönlerinden bir tanesinin, onları gelişmeci zihniyeti geliştirmeye yönlendirmek olduğunu savunur.

anahtar kelimeler

adalet bakış açısı 323
androjeni 327
arkadaşlıkta samimiyet 336
bağımlı ahlâk 320
bakım/özen gösterme bakış açısı 323
bakış açısı 314
benlik kavramı 315
benlik saygısı 315
bireysellik, yararlı amaç ve alışveriş 320
cinsiyet streotipleri 324
doğrudan öğretim yaklaşımı 337
evrensel ahlâk ilkeleri eğilimi 321
gelenek öncesi muhakeme 320
gelenek sonrası muhakeme düzeyi 321
geleneksel muhakeme 320
ihmal edilmiş çocuk 332
karşılıklı kişilerarası beklentiler, ilişkiler ve kişilerarası uyum 320
ortalama/normal çocuk 332
öz-yetkinlik 316
popüler çocuk 332
reddedilmiş çocuk 332
sosyal geleneksel mantık 323
sosyal sözleşme veya yararlık ve bireysel haklar 321
tartışmalı çocuk/ karşı gelme eğilimli 332
toplumsal düzen ahlâkı 321
yapılandırmacı yaklaşım 337
zihin yapısı 342

anahtar kişiler

Albert Bandura 316
Carol Dweck 342
Carol Gilligan 323
Dale Schunk 317
Dan Olweus 334
Diane Ruble 314
E. Mavis Hetherington 330
Eliot Aronson 340
Erik Erikson 317
Harold Stevenson 341
James Comer 340
John Coie 332
Jonathan Kozol 313
Kenneth Dodge 333
Lawrence Kohlberg 319
Sandra Bern 327
Willard Hartup 335
William Damon 323
William Pollack 327

kısım altı

Ergenlik hiçbir bakımdan hayatın basit bir dönemi değildir.

—Jean Erskine Stewart
Amerikalı yazar, 20. yüzyıl

Ergenlik

Ergenler öz görüntülerini bulana kadar görüntü üzerine görüntü değiştirirler. Onların nesli ana-babalarının en iyi ve en kötü özelliklerini ileten kırılgan bir kablo gibidir. Sonunda, ana-babalar iki kalıcı miras bırakabilirler-biri kökler, diğeri de kanatlar. Kısım altıda iki alt bölüm bulunmaktadır: 'Ergenlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim' (Bölüm 11) ve 'Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim' (Bölüm 12).

bölüm 11

ERGENLİKTE FİZİKSEL VE ZİHİNSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Ergenliğin Doğası

Öğrenme Hedefi 1 Ergenliğin doğasını tartışır.

2 Fiziksel Değişiklikler

Öğrenme Hedefi 2 Erinlikteki fiziksel değişiklikleri, beyindeki ve cinsellikteki değişikliklerle birlikte açıklar.

Erinlik
Beyin
Ergen Cinselliği

3 Ergenlikteki Sağlık Sorunları

Öğrenme Hedefi 3 Ergenlikte sağlık, uyuşturucu kullanma alışkanlığı ve yeme bozukluklarını tanımlar.

Ergen Sağlığı
Uyuşturucu Kullanımı ve Bağımlılığı
Yeme Bozuklukları

4 Ergen Bilişi (Zihni)

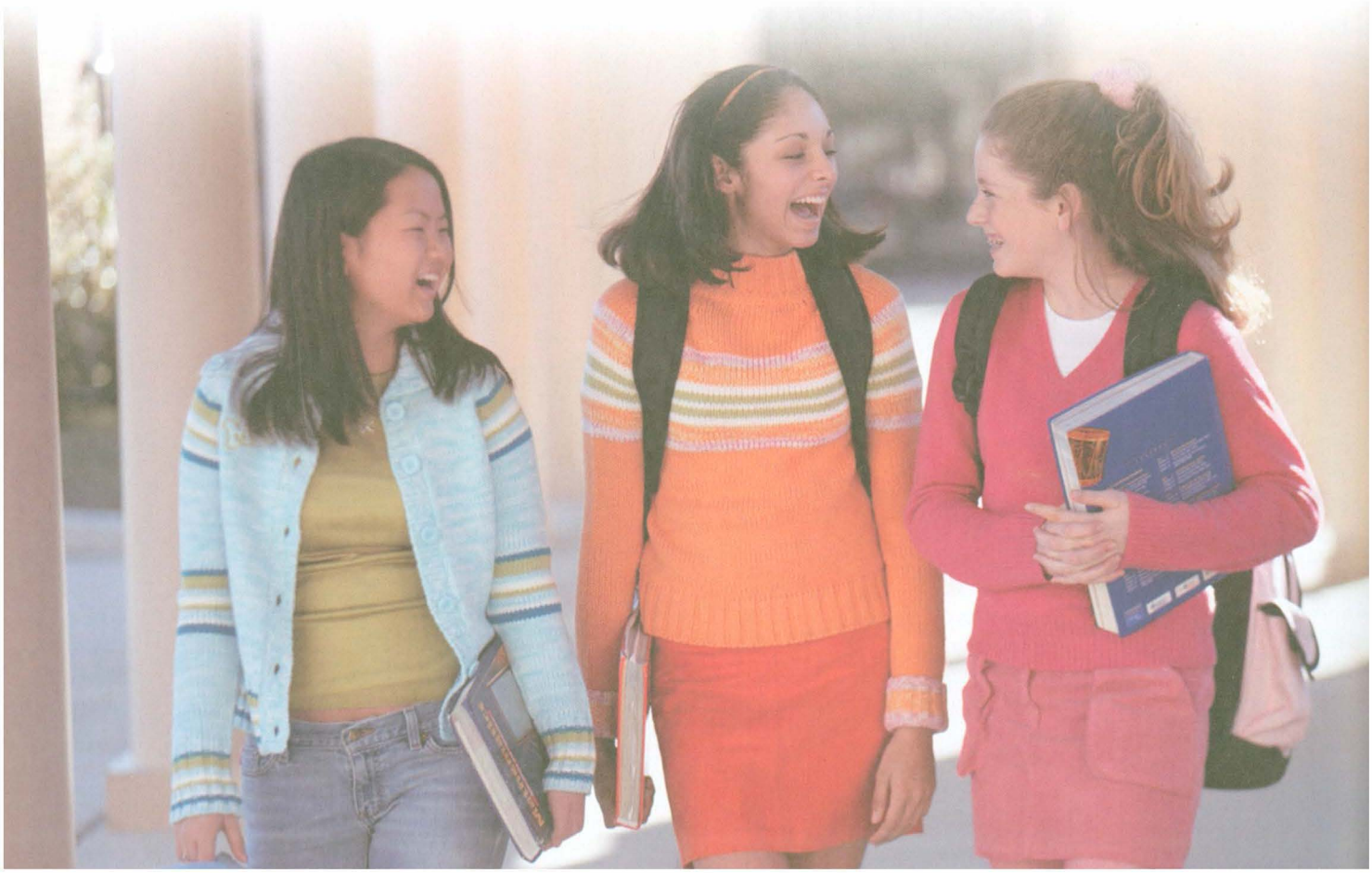
Öğrenme Hedefi 4 Ergenlikteki zihinsel değişiklikleri açıklar.

Piaget'nin Kuramı
Ergenlik Ben Merkezliliği
Bilgi İşleme Süreci

5 Okullar

Öğrenme Hedefi 5 Okulların ergen gelişimini nasıl etkilediğini ana hatlarıyla özetler.

Orta Okula Geçiş
Genç Ergenler için Etkili Okullar
Lise
Ders Dışı Etkinlikler
Hizmet Ederek Öğrenme (Service Learning)



On beş yaşındaki Latisha'nın alkol kullanma sorunu vardı. Okuldaki spor faaliyetlerinden çalışmaları sıklıkla kaçırdığı için çıkarıldı-fakat bu onun içki içmesini durdurmadı. Latisha ve arkadaşları içki içmek için okula gitmemeye başladılar. On dört yaşındaki Arnie ise bir çocuk suçludur. Geçen hafta bir televizyon çaldı, annesini dövdü, yaşadıkları çevrede sokak ışıklarını kırdı ve başka bir çocuğu İngiliz anahtarı ve çekiçle tehdit etti. On iki yaşındaki Katie'nin en büyük isteği yaşadıkları semtte bir çocuk parkı olmasıydı. Başka çocuklarında bunu istediğini biliyordu. Bu nedenle çocuk parkı için para toplama planları geliştirerek bir grup oluşturdu. Grup planlarını şehir konsülüne bildirdi. Katie'nin grubu büyüdü, evlere şeker ve sandviç satarak para topladılar. Katie'nin deyimiyle 'insanların piknik yaptıkları ve arkadaş edindikleri' bir yer olan çocuk parkı gerçekleşti. Katie'nin önerisi şu oldu. 'Denemezseniz, hiçbir şey başaramazsınız.

Latisha ve Arnie gibi ergenler haklarında en çok konuşulanlardır. Fakat, Katie gibi çevrelerine olumlu katkıda bulunan ve ergenlikte başarılı bir geçiş yapan ergenlerin sayısı da azımsanamaz. Gerçekten çoğu ergen için, ergenlik bir isyan, kriz, bunalım ve sapma dönemi değildir. Ergenliğe daha doğru bir bakış bu dönemi bir değerlendirme, karar verme, bağlılık ve dünyada kendine bir yer edinme dönemi olarak tanımlar. Bugün ergenlerin pek çok sorunu ergenlerden kaynaklanmıyor. Ergenlerin ihtiyaçları; iyi fırsatlara ulaşmak ve onlarla içten ilgilenen yetişkinlerin uzun dönemli destekleridir (Balsono, Theokas, ve Bobek, 2009; Lerner ve diğerleri, 2009; Swanson, Edwards, ve Spencer, 2010).

konu bağlantıları

Orta ve geç çocukluk dönemlerinde, fiziksel büyüme devam eder, fakat büyüme hızı bebeklikteki ve ergenlikteki kadar fazla değildir. Büyük motor becerileri daha uyumlu hale gelir ve küçük motor becerileri gelişir. Zihinsel gelişim bakımından çocukların çoğu somut işlemler dönemindedir, uzun süreli bellek genişler, özellikle pek çok strateji geliştiren çocuklarda bilişötesi beceriler gelişir. Dil gelişimi bakımından, çocukların dil bilim kurallarını anlamaları gelişir ve öğrenmek için okumak önemli hale gelir.

geriye dönelim

Ön Bilgi

Ergenlik insan hayatı içinde çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan bir geçiş dönemidir. Kitabın bu bölümünde önce ergenliğin genel özellikleri, fiziksel değişiklikler, ergenlikte sağlık sorunları anlatılacaktır. Daha sonra ergenliğe özgü önemli zihinsel değişiklikler ve okulların ergenlikle ilgili yönleri tartışılacaktır.

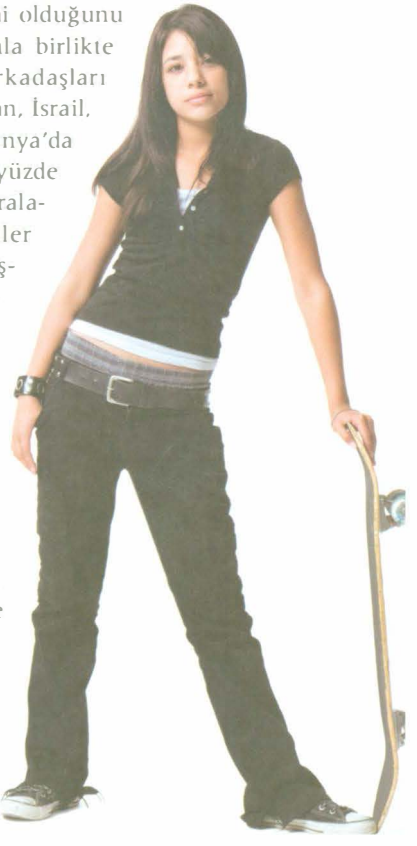
1 Ergenliğin Doğası

ÖH1 Ergenliğin doğasını tartışır.

Büyümek hiçbir zaman kolay olmamıştır. Bununla birlikte ergenlik bir isyan, kriz, hastalık ve sapkınlık gibi de görülemez. Ergenliğe daha uygun bir bakış ergenliği bir değerlendirme, karar verme, sorumluluk ve dünyada kendi yerini edinme dönemi olarak tanımlar. Bugün ergenlerin problemlerinin çoğu kendilerinden kaynaklanmıyor. *Ergenlerin gerek duyduğu kendileri ile ilgilenen yetişkinlerin uzun dönemli desteği ve çeşitli fırsatlara ulaşma imkanlarıdır.*

Genetik ve çevresel-sosyal etkenler çocukluk döneminde olduğu gibi, ergenlik döneminde de etkilidir. Çocukluk döneminde anne babayla, yaşıtlarla ve öğretmenlerle çok zaman geçiren ergen, şimdi önemli biyolojik değişiklikler, yeni yaşantılar ve gelişim ödevleriyle karşı karşıyadır. Anne babayla ilişkiler yeni bir şekle dönüşür, yaşıtlarla ilişkiler daha yakınlaşır, karşı cinsle ilk buluşmalar yapılır, cinsel ilişki kurulabilir. Ergen düşüncesi daha soyut ve idealisttir. Biyolojik değişiklikler beden imgesine ilgiyi artırır. Ergenliği çocukluğun bir devamı ya da bambaşka bir dönem olarak görebiliriz.

Geleneksel olarak ergenlerin 'nasıl büyüyecekleri' ile ilgili endişeler vardır. 1904'te, G. Stanley Hall, ergenliğin çalkantılarla ve iniş-çıkışlarla dolu bir 'fırtına ve stres' dönemi olduğunu öne sürmüştür. Bununla birlikte Daniel Offer ve arkadaşları (1988) ABD, Avustralya, Bengaldeş, Macaristan, İsrail, İtalya, Japonya, Tayvan, Türkiye ve Batı Almanya'da yaptıkları araştırmada ergenlerin en azından yüzde 73'ü sağlıklı bir beden imgesi sergilemiştir. Aralarında farklılıklar olmasına rağmen, ergenler çoğu zaman mutlu olduklarını, hayattan hoşlandıklarını, oto kontrol uygulayabileceklerini, okul ve işi önemsediklerini, cinsellikle ilgili öz güvenlerinin olduğunu, aileleri hakkında olumlu düşündüklerini, stresle başa çıkabileceklerini bildirmişlerdir. Böyle bir tanımlama 'fırtına ve stres' görüşüyle pek uyumlu sayılmaz.



Genelde halkın ergenlikle ilgili tutumları kişisel tecrübeler ve medyanın etkisiyle oluşmaktadır. Bu iki kaynak da normal ergenlerin nasıl geliştiğine ilişkin doğru ve objektif bilgi vermezler (Feldman ve Elliot, 1990). Ergenlikten ve ergenlerden kötü sonuçlar beklemek, yetişkinlerin kendi yetersiz anımsamalarından kaynaklanmaktadır. Birçok yetişkin bugünki ergenlerin yaşantılarını ergenlik hatıralarıyla karşı-

laştırmaktadırlar. Yetişkinler günümüzün ergenlerini daha problemli, daha az saygılı, daha çok ben-merkezli, daha girişken ve daha çok macera sever görmektedirler.

Bununla birlikte, zevk ve tavır bakımından her nesilde gençler yetişkinlerden çarpıcı olarak farklıdırlar-görüntüleri, davranışları, dinledikleri müzik, saç modelleri ve kıyafetleri gibi. Yine de ergenlerin yeni kimlik arayışlarını ve ılımlı farklı davranışlarını toplumun ve ana-babanın standartlarına düşmanlık gibi algılamak büyük bir hata olur. Karşı çıkmak ve limitleri denemek ana babaların değerlerini reddetmek değil. Aksine bu davranışlar ana babaların değerlerini kabul etmek yönünde atılan adımlar olarak görülebilir.

Ergenlerin çoğu yetişkin olgunluğuna giden uzun dönemi başarıyla tamamlar, fakat önemli bir kısmı da bunu başaramaz (Lerner, Roeser, ve Phelps, 2009). Etnik, kültürel, cinsiyet, sosyoekonomik, yaş ve hayat tarzı farklılıkları ergenin gerçek hayat yörüngesini belirlemekte etkilidirler (Schlegel, 2009; Swanson, Edwards, ve Spencer, 2010). Belirli bir grubun araştırılmasıyla değişik ergen görüntüleri karşımıza çıkar (Fuligni, Hughes, ve Way 2009). Günümüzün ergenleri medya dolayısıyla karmaşık hayat tarzlarına maruz kalmakta, aynı zamanda pek çok ergen uyuşturucu kullanma ve cinsel hayat tecrübelerine gittikçe daha erken yaşlarda karşı koymaya çalışmaktadır. Pek çok ergen, başarılı ve yeterli bir yetişkin olabilmek için gerekli olan fırsatlara ve desteğe sahip değildir (McLoyd ve diğerleri, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Ergenliğin doğasını tartışır.

Gözden Geçir

- Ergenliğin özellikleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bir önceki paragrafın son cümlesi ergenlikte sağlanacak fırsatlar ve destekle ilgiliydi. Bu bölümden önceki bölümlerde, ana babaların çocukluk yıllarında nasıl bir rol oynadıklarına dair öğrendikleriniz nelerdir? Bu soruyu cevaplarken çocukluk döneminin ergenliğe hazırlık veya ergenliğe giden yol olduğunu göz önünde bulundurunuz.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizin ergenlik döneminiz 'fırtına ve stres' dönemi olarak mı yoksa yeni kimlikler arayışı olarak mı değerlendirilebilir? Anlatınız.

2 Fiziksel Değişiklikler

ÖH2 Erinlikteki fiziksel değişiklikleri, beyindeki ve cinsellikteki değişikliklerle birlikte açıklar.

- Erinlik
- Beyin
- Ergen Cinselliği

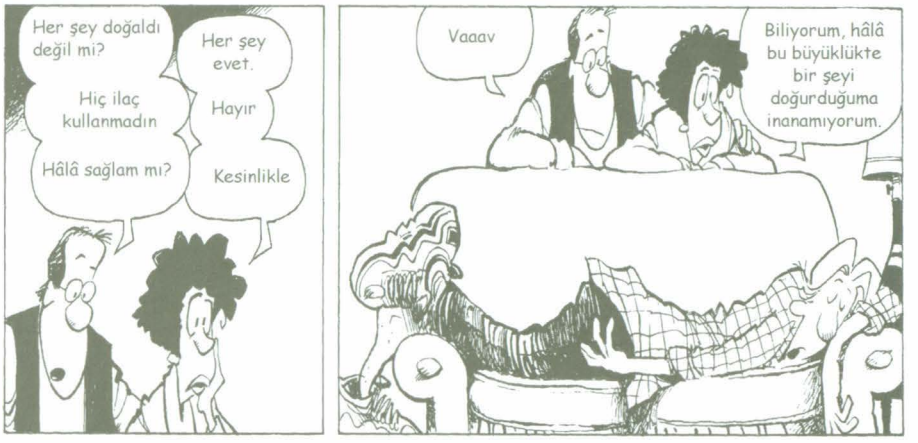
Bir baba ergen oğluyla ilgili problemi anlatırken oğlunun büyümesiyle değil, büyümeye devam etmesiyle ilgili bir sorun yaşadığını dile getirmiştir. İleride göreceğimiz gibi, bireyler ergenlik dönemine giriş zamanıyla ilgili önemli farklılıklar gösterirler. Bu bölümde erinlikle ilgili değişiklilerle birlikte, cinsellik ve beyinle ilgili diğer fiziksel değişiklikleri inceleyeceğiz.

ERİNLİK

Erinlik ergenlikle karıştırılmamalıdır. Erinlik ergenliğin en önemli bir habercisi olsa da çoğumuz için erinlik, ergenlik döneminin sona ermesinden önce tamamlanır.

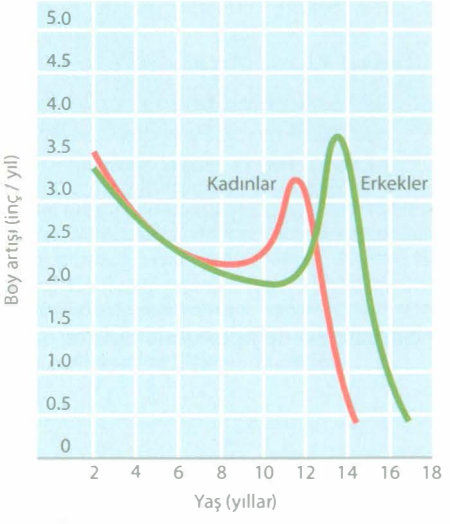
Erinlik: Öncelikli olarak erken ergenlikte meydana gelen, hormonal ve bedensel değişiklikleri içeren bir hızlı fiziksel olgunlaşma dönemi.

ZITS By Jerry Scott and Jim Borgman



ZITS © ZITS Partnership. King Features Syndicate.

Erinlik, erken ergenlikte yer alan ve hormonlarda ve bedensel gelişmede hızlı bir değişmenin gözlemlendiği bir dönemdir. Erinlik tek ve ani bir olay değildir. Genç bir kızın veya erkeğin erinlik döneminde olduğunu tahmin edebiliriz, fakat erinliğin tam olarak ne zaman başladığını ve bittiğini söylemek zordur. Erinliğin en önde gelen belirtileri cinsel olgunlaşma ve boydaki ve ağırlıktaki artışlardır.



ŞEKİL 11.1

ERGENLİKTE BÜYÜME HAMLESİ (GROWTH SPURT): Ortalama olarak ergenlikteki en hızlı büyüme dönemi kızlarda 11 ½, erkeklerde ise 13 ½ yaşdır. *Kız ve erkekler arasındaki ortalama boy farklılıkları ve büyüme hamlesi hormonlarla nasıl ilişkilidir?*

Cinsel Olgunlaşma, Boy ve Ağırlık: Kendi erinlik döneminizin başlangıcını düşününüz. Vücudunuzdaki çarpıcı değişikliklerden hangisi ilk önce gerçekleşti? Araştırmacılar erkeklerdeki niteliklerin şu sırayla gerçekleştiğini bulmuşlardır: penisin ve testislerin büyümesi, genital kılların görünmesi, az miktarda ses değişikliği, ilk boşalma (genellikle mastürbasyon veya ıslak rüyalarla gerçekleşir), kalın genital kılların oluşması, boyda ve ağırlıktaki en hızlı büyüme, koltuk altı kıllarının büyümesi, önemli ses değişiklikleri ve sonunda yüzdeki kılların büyümesi.

Kızlardaki fiziksel değişmelerin sırası nedir? Önce ya göğüsler büyür ya da genital kıllar görünür. Daha sonra, koltuk altı kılları görünür. Bu değişiklikler olurken kızların boyu uzar ve kalçaları omuzlarından daha geniş hale gelir. **Adet (aybaşı) başlangıcı (Menarche)**-bir genç kızın ilk adet görmesi erinlik döneminde oldukça geç gelişir. Önceleri adet dönemleri düzensiz olabilir. Başlangıçta genç kız her adet öneminde yumurta üretmeyebilir, bazı genç kızlar birkaç yıl yumurta üretmeden adet görmeye devam edebilirler. Erkeklerdekine benzeyen bir ses değişikliği erinlikteki kızlarda görülmez. Erinliğin sonunda, genç kızın göğüsleri tamamen gelişmiştir.

Erinliğin başlamasında önemli ağırlık artması gözlenir. Ön ergenlikte ağırlık bakımından kızlar erkeklerden öndedir, fakat 14 yaş civarında erkekler kızları geçerler. Benzer şekilde, ergenliğin başında kızlar erkeklerle aynı boydadır ya da onlardan uzundur, fakat ortaokul yıllarının sonunda birçok erkek çocuk boyca kızlara yetişir, çokları geçer.

Şekil 11.1 de görüldüğü gibi kızlarda büyüme hamlesi (growth spurt) erkeklerden iki yıl önce gerçekleşir. Ortalama büyüme hamlesi kızlarda 9 yaş, erkeklerde ise 11 yaş civarındadır. Ergenlikteki en hızlı büyüme dönemi kızlarda 11 1/2, erkeklerde ise 13 ½ yaşdır. Hızlı büyüme döneminde, kızların boyu yılda 8.75 cm. erkeklerin ise 10 cm. uzar. Ergenlikten önce akranlarından boyca kısa veya uzun olanlar ergenlikte de öyle gelişirler; bunun yanı sıra bireylerin ergenliğin sonundaki boylarının % 30' luk bir bölümü ilkokuldaki boylarına bakarak açıklanamaz.

Adet başlangıcı (menarche): Kızların ilk adet görmesi

Hormonlar: Endokrin bezleri tarafından salgılanan ve kan yoluyla vücuda dağıtılan güçlü kimyasal salgılar.

Hormonlardaki Değişiklikler: Erkeklerin bıyıklarının çıkmasında ve kızların kalçalarının genişlemesinde hormonların rolü vardır, endokrin bezleri tarafından salgılanan güçlü kimyasal salgılar kan yoluyla vücuda dağılırlar (Susman ve Dorn, 2009; Wankawska ve Polkawska, 1010).

Ergenlikte bazı hormonların yoğunluğu belirgin şekilde artar (Roa ve diğerleri, 2010). Testosteron erkeklerdeki cinsel organların gelişiminde, boyun uzamasında ve ses değişikliğinde rol oynayan hormondur. Estradiol ise bir tip östrojendir ve kızlarda göğüslerin, rahmin ve iskelet yapısının gelişmesinde rol oynar. Bir çalışmaya göre ergenlik döneminde erkeklerde testosteron 18 katı artarken kızlarda yalnızca iki katı artar; estradiol ise kızlarda 18 kat artarken, erkeklerde iki katı artar (Nottelmann ve diğerleri, 1987). Her iki hormon da hem kızlarda hem de erkeklerde mevcuttur, fakat testosteron erkeklerin gelişiminde, estradiol kızların gelişiminde önemli rol oynarlar.

Erkeklerde göğüste kılların oluşmasına ve kızlarda göğüslerin büyümesine neden olan hormonlar ergenlikteki psikolojik gelişmelere de katkıda bulunurlar (Sussman ve Dorn, 2009). 9-14 yaşlar arasındaki kız ve erkeklerle yapılan bir araştırmada, testosteron oranı yüksek olan erkekler kendilerinin sosyal bakımdan daha yeterli olduğunu belirtmişlerdir (Nottelman ve diğerleri, 1987). Bununla birlikte ergenlikte gelişime yalnızca hormonlar neden olmazlar (Sussman ve Dorn, 2009). Örneğin, bir çalışmada, sosyal faktörlerin, depresyon ve öfkeyi, hormon faktöründen daha iyi yordadıkları bulunmuştur (Brooks, Gunn ve Warren,1989). Aynı zamanda davranışlar ve ruh hali hormonları etkiler (DeRose ve Brooks-Gunn,2008). Stres, yeme alışkanlıkları, spor yapma, cinsel hayat, gerilim ve depresyon hormonsal salgı sistemine harekete geçirici ve önleyici etkide bulunurlar (Sontag ve diğerleri, 2008). Özetle hormon-davranış ilişkisi karmaşıktır.

gelişimle **bağlantı**

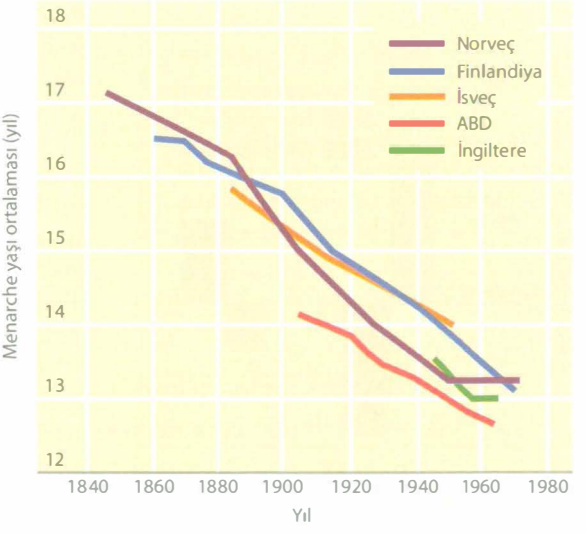
Yaşam Boyu Bakış Açısı: Gelişimde biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçler etkileşim hâlindedir. 1. Bölüm, s. 15.

Erinlikte Zamanlama ve Çeşitlilikler: Avrupa ülkelerine göre çocukların bir yıl önce olgunlaştığı ABD'de, ortalama ilk adet görme yaşı 19. yüzyıl başından bu yana hızla düşmüştür (Bkz. Şekil 11.2). Neyse ki geçen yüzyılda gelişen beslenme ve sağlık koşulları ergen bebekler görmemize neden olmadı.

Ergenlikteki değişmeler niçin meydana gelir ve zamanlama farklılıkları nasıl açıklanabilir? Ergenlikten sorumlu genetik program, canlı türlerine kodlanmıştır (Gajdos, Hirschorn, ve Palmert, 2009), fakat beslenme, sağlık, ve diğer çevresel faktörler de ergenliğin zamanını ve şeklini etkiler (Ji ve Chen, 2008).

Pek çok erkek için erinlikteki –gelişimsel- sıralama en erken olarak 10 ile 13 ½ yaş arasında ve en geç olarak 13 ile 17 yaş arasında başlayabilir. Şöyle ki aynı yaştaki iki erkekten biri ergenlik döneminin gelişimsel sıralamalarını yaşamaya başlarken diğeri bu gelişmelerin sonuna gelmiş olabilir. Kızlarda ise ilk adet görme 9 ile 15 yaş arasında görülmüşse normal kabul edilir. ABD'de gittikçe sayıları artan bir orandaki 8 ve 9 yaşındaki kız çocukları ergenliğe girmektedir. Siyah Amerikalı kızlar, beyaz Amerikalı kızlardan daha erken gelişmektedir.

Erken gelişen erinlik terimi, erinlik dönemine çok erken ve ani girişi anlatmak için kullanılır. Judith Blakmore ve arkadaşları (2009) erken erinliğin özelliklerini aşağıdaki gibi anlatmışlardır. Erken erinlik genellikle erinliğin kızlarda 8, erkeklerde ise 9 yaşından önce başlamasıyla tanılanır. Erken erinliğe kızlarda erkeklerden 10 katı fazla rastlanır. Erken erinlik tedavisinde tıbbi müdahale gonad salgılarının bastırılmasıyla gerçekleştirilir. Bu erinlik değişikliklerini geçici olarak durdurur. Bu tedavinin yapılma nedeni ise erken erinliğin kısa boya, erken cinsel hayata ve yaşa uygunsuz davranışlara yol açabilmesi ihtimalidir (Blakemore, Berenbaum, ve Liben, 2009).



ŞEKİL 11.2

1845-1965 YILLARI ARASINDA KUZEY AVRUPA ÜLKELERİ VE ABD'DE KIZLARIN İLK ADET GÖRME (MENARCHE) YAŞI ORTALAMALARI: 1845'den 1969'a kuzey Avrupa ülkelerinde ve ABD'de medyan menarche (ilk adet) 1845'den 1969'a kızların ilk adet yaşlarındaki düşüşe dikkat ediniz. Son zamanlarda bu düşüş sona ermiştir.

Ergen gelişen erinlik: Erinlik dönemine hızlı ve çok ani giriş.

Ergenler değişen vücutları ile çok ilgilenirler ve vücutlarının nasıl olduğuna ilişkin imgeler oluştururlar. *Erkek ergenlerin beden imgeleri kız ergenlerin beden imgelerinden niçin daha olumludur?*

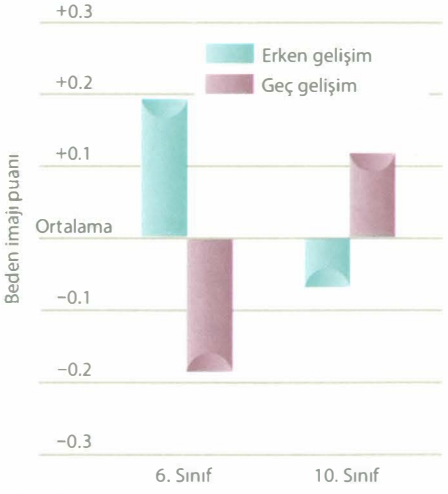
Beden İmgesi: Ergenlikteki fiziksel değişikliğin, psikolojik etkilerinden her biri ergen tarafından yaşanır. Ergenlerin aklı bedenleri ve bedenlerinin nasıl olduğuna dair imgeler geliştirmekle meşguldür. Beden imgesi ile ilgili endişe bütün ergenlikte güçlüdür, ancak bu erken ergenlikte daha önemlidir. Bu dönemde ergenler vücutlarından geç ergenlikte olduğundan daha çok hoşnutsuz olurlar.

Cinsiyet farklılıkları ergenlerin bedenleriyle ilgili algılarında önemli rol oynar. Genelde ergenlik boyunca kızlar bedenlerinden daha az memnundur ve beden imgeleri, erkeklerin beden imgelerinden daha olumsuzdur (Bearman ve diğerleri, 2006). Erinlik dönemi ilerledikçe kızların bedenlerinden hoşnutsuzluğu artar. Bunun sebebi artan vücut yağları olabilir. Buna karşılık, erkekler ergenlik ilerledikçe vücutlarından daha hoşnutturlar. Bunun sebebi ise kas oranının artması olabilir.

Erken ve geç olgunlaşma: İçinizden bazıları ergenliğe erken, diğerleri geç ve bazıları zamanında girdiniz. Ergenliğe erken ve geç girenler kendilerini yaşıtlarından farklı algılarlar (Susman ve Dorn, 2009). Yıllar önce Berkley Boylamsal Araştırmasında, erken gelişen erkeklerin kendilerini geç gelişen ergenlerden daha olumlu ve akran ilişkilerinde daha başarılı algıladıkları bulunmuştur (Jones, 1965). Bununla birlikte geç gelişen erkeklerde daha güçlü bir kimliğe sahip oldukları bulunmuştur (Peskin, 1967). Bunun sebebi, geç gelişen erkek ergenlerin, geç gelişen ergenlere göre kendi hayat seçeneklerini araştırmak için daha fazla zamana sahip olmaları olabilir veya erken gelişen ergenlerin avantajlı fiziksel gelişimlerine yoğunlaşmaya devam ederek mesleki gelişim ve başarıya az önem vermeleri olabilir. Erkekler için yeni çalışmalarda ise, en azından ergenlik döneminde erken gelişmenin, geç gelişmeye göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.

Kızlar için erken ve geç gelişim beden imgesiyle ilişkili bulunmuştur. Altıncı sınıfta erken gelişen kızlar fiziksel yapılarından geç gelişen kızlara göre daha hoşnut olduklarını belirtmişlerdir, fakat geç gelişen ergenler onunca sınıfa geldiklerinde erken gelişen kızlardan daha hoşnut görünmektedir (Simmons ve Blyth, 1987) (Bkz. Şekil 11.3). Bunun açıklaması şu olabilir, geç ergenlikte, erken gelişen ergen kızlar kısa ve toplu görünürken, geç-gelişen kızlar ergenliğin son dönemlerinde Amerika'daki ideal kadın tipine daha çok benzemektedirler: İnce ve uzun.

Gittikçe artan sayıdaki çalışmalar erken olgunlaşmanın kızlar için birçok savunmasızlık, yaralanabilirlik riski getirdiğini göstermiştir (Cavanagh, 2009; Ge ve Natsuaki, 2010). Erken gelişen kızlar, geç gelişen kızlara göre daha çok sigara ve içki kullanmaya, depresyona, yeme problemlerine, ana-babadan bağımsız olma isteğine, yaşça daha büyük arkadaşlar edinmeye. Erken karşı cins ilişkilerine eğilimlidirler (Wiesner ve Ittle, 2002). Aynı zamanda erken gelişen kızlar liseyi bırakmaya ve erken evlenmeye eğilimli bulunmuşlardır (Cavanagh, 2004).



ŞEKİL 11.3

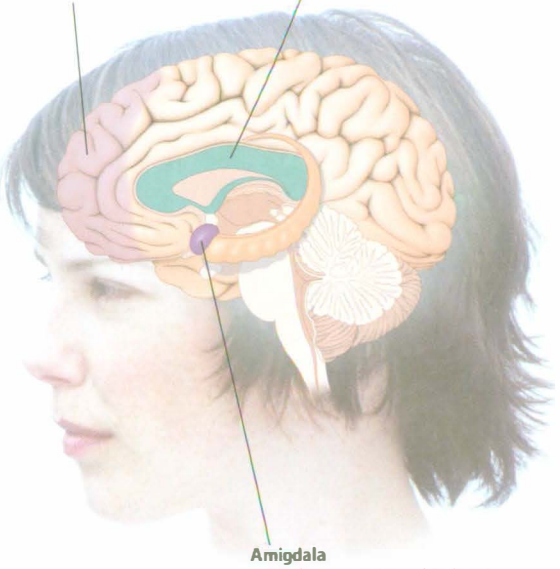
ERKEN VE GEÇ OLGUNLAŞAN ERGEN KIZLARIN ERKEN VE GEÇ ERGENLİKTEKİ BEDEN İMGELERİ: Altıncı sınıftaki kızlar eğer erken gelişmişlerse daha olumlu beden imgesine sahiptirler (Simmons ve Blyth, 1987). Olumlu beden imgesi kendi görünümlerinden memnun olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte onuncu sınıfta geç olgunlaşanlar daha olumlu bir beden imgesine sahiptirler.

BEYİN

Beyin bedenin geri kalan kısmı ile birlikte ergenlikte değişir, fakat ergen beyninin gelişmesi ile ilgili çalışmalar henüz bebeklik çağındadır. Teknoloji geliştikçe, ergen beynindeki gelişimsel değişmeleri incelemek için önemli adımlar atılacaktır (Paus, 2009; Steinberg, 2009). Peki, şimdi ne biliyoruz?

Beyin gelişimiyle ilgili 4. Bölümdeki tartışmayı hatırlayınız; araştırmacılar kullanılacak sinapsların iki katı kadarının yapıldığını bulmuşlardır (Huttenlocher ve Dabhokal, 1997). Kullanılan sinapslar kuvvetlenir ve yaşar, az kullanılanlar yok olur ya da başka yollar yapılanır. Nörolojide bu bağlantıların kesildiği, budandığı, 'pruned' kelimesiyle ifade edilir. Bu budamalar sonunda, ergenlikte bireyler çocukluktan daha az, daha seçici, daha etkili sinirsel bağlantılara sahip olur' (Kuhn, 2009, s. 153). Bu çalışmalardan da anlaşılacağı gibi ergenlerin faaliyetlerine göre kullandıkları nöron bağlantıları kuvvetlenecek ve kullanmadıkları nöron bağlantıları yok olacaktır.

Bilim insanları fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans) taramalarını kullanarak ergen beyninin önemli yapısal değişikliklerden geçtiğini bulmuşlardır (Bava ve diğerleri, 2010; Lenroot ve diğerleri, 2009). Sol ve sağ beyni birbirine bağlayan **korpus kallosum** ergenlikte kalınlaşır, bu ergenin bilgiyi daha iyi işlemesine yardımcı olur (Giedd, 2008). Dokuzuncu bölümde ön lobun çalışmasıyla ilgili bilgileri verdik. En üst düzeydeki ön lob akıl yürütme, karar verme ve kendini kontrol etme ile ilgilidir. Bununla birlikte ön lobun gelişimi 18–25 yaş arasında yetişkinliğe kadar devam eder. Amigdala-öfke gibi duyguları kontrol eden- ön lob da daha önce gelişir. Şekil 11.4 korpus kallosum, ön lob, ve amigdalanın yerlerini göstermektedir.



ŞEKİL 11.4
ERGEN BEYNİNDEKİ DEĞİŞMELER

Ergen beynindeki değişiklikleri anlatan bu bölüm hızla gelişen yeni bir bilim dalıyla ilgilidir *sosyal gelişimsel nöroloji*. Bu bilim dalı gelişim, beyin ve sosyal duygusal süreçler arasındaki bağlantıları inceler (de Haan ve Gunnar, 2009). Örneğin, alanında önemli bir bilim adamı olan Charles Nelson (2003) ergenlerin güçlü duyguları olabileceğini, fakat bu duyguları kontrol etmek için gerekli olan ön lobun gelişmemesi nedeniyle zorluklar yaşanabileceğini bulmuştur. Şöyle denilebilir, ergenlerin beyni duygularını yavaşlatacak frenlerden yoksundur. Şöyle bir yorum da yapılabilir 'güçlü motoru olan arabayı andıran duyguların erken harekete geçmesi ve tecrübesiz sürücü beceriksizliği veya gelişmemiş bilişsel yeteneklerin güçlü duyguları ve motivasyonları yönetme çabası' (Dahl, 2004, s. 18).

gelişimle **bağlantı**

Beyin Gelişimi: Ön lob çocukluk dönemine göre önemli şekilde gelişir, fakat olgunlaşması ergenlikte tamamlanmaz. 9. Bölüm, s. 285.

Tabii olarak akla bir soru geliyor, beyindeki biyolojik değişiklikler mi yoksa bu değişiklikleri yaratan yaşantılar mı önemlidir (Lerner, Boyd, ve Du 2008)? Yeni bir çalışmada ergenler yaşıtlarının baskısına karşı çıktıklarında ön lob korteksi kalınlaşmış ve daha çok sinirsel bağlantılar kurulmuştur (Paus ve diğerleri, 2007). Bilim adamları önce beyindeki değişikliklerin mi oluştuğunu yoksa ergenin yaşıtları, ana babalarıyla ve diğerleriyle ilişkisinin mi beyindeki değişikliklere sebep olduğu sorusunu cevaplamaya çalışıyorlar. Yine aynı soruyla karşı karşıyayız; genetik mi çevre mi hayat boyu gelişimi daha çok etkiler?

Cinsel uyarılma ergenlikte yeni bir olgu olarak belirir ve bunun ergenliğin normal bir boyutu gibi görmek önemlidir.

—**Shirley Feldman**
Psikolog, Stanford Üniversitesi

ERGEN CİNSELLİĞİ

Ergenlikte bir yanda fiziksel gelişimde önemli değişiklikler gerçekleşirken, diğer yanda ergenlik, cinsel hayatı olmayan çocukluk dönemiyle cinsel hayatı olan yetişkinlik arasında köprü vazifesi yapar. Ergenlik cinsel araştırmalar ve deneyler zamanıdır. Bunlarla birlikte cinsel fanteziler ve gerçekler araştırılır ve cinsellik kimliğiyle özdeşleştirilir. Ergenlerin cinsellikle ilgili doyumsuz bir merakları vardır. Cinsel olarak çekici olup olmadıklarını araştırırlar, nasıl seks yapacaklarını düşünürler ve gelecekte nasıl bir cinsel hayatları olacağını tahmin etmeye çalışırlar. Çoğu ergen bu

Korpus kallosum: Beynin sol ve sağ yarıküresini birleştiren ağların bulunduğu yer.

Amigdala: Beyinde duyguların merkezi.

Amerikan kültüründe ergenler cinselliğe maruz kalmaktadırlar ve cinsellik her şeyi satmak için kullanılmaktadır.

dönemde kırılgan bir dönem geçirir, fakat bunların büyük çoğunluğu sonunda olgun cinsel kimlik geliştirir. ABD'de cinsellikle ilgili bilgiler ergenler için ulaşılabilir durumdadır. Ergenler cinsellikle ilgili bilgileri televizyondan, videolardan, dergilerden, şarkı sözlerinden ve Web sitelerinden öğrenirler (Epstein & Ward, 2008).

Televizyonda cinselliği izlemek ergenin cinsel aktivitelerini nasıl etkiler? Televizyonda daha çok cinsel içerikli program seyreden ergenler cinsel ilişkiye, bu tür programları seyretmeyenlerden daha erken başlamaktadırlar (Brown ve Strasburger, 2007). Diğer bir araştırmada ise ergenlikteki kızlar 3 yıl süreyle izlenmiştir. Sonuçlar cinsel içerikli program seyretmekle, hamilelik riski arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Chandra ve diğerleri, 2008).

Cinsel Kimlik Geliştirme: Yeni beliren cinsel duygularla başa çıkmak ve cinsel kimlik oluşturmak çok yönlü ve uzun bir süreçtir (Diamond ve Savin-Williams, 2009). Bu süreç cinsel duyguları kontrol etmeyi (cinsel uyarım ve cinsel çekim gibi), yeni yakınlıklar geliştirmeyi, kötü sonuçlardan kaçınmak için cinsel davranışı kontrol edecek beceriler geliştirmeyi içerir. Cinsel kimlik oluşturma sadece cinsel davranıştan ibaret değildir. Cinsel kimlik, fiziksel, sosyal ve kültürel faktörlerin rol oynadığı bir bağlamda gelişir ve çoğu toplum ergen cinselliğine sınırlar getirir.

Bir ergenin cinsel kimliği, etkinliklerini, ilgilerini, davranış şekillerini ve cinsel yönelimini (bireyin aynı cins ya da karşı cins yönelimi) içerir (Buzwell ve Rosenthall, 1996). Örneğin, bazı ergenler cinsellikle ilgili yüksek düzeyde endişeli iken, diğerlerinin endişesi azdır. Bazı ergenler cinsel olarak güçlü bir şekilde uyarılırken diğerleri az uyarılır. Bazı ergenler cinsel olarak aktifken, diğerleri değildir. Bazı ergenler dinsel eğitimleri dolayısıyla cinsel olarak aktif değilken; diğerleri kiliseye gider, fakat dinsel eğitim cinsel etkinlikleri etkilemez (Thorton ve Camburn, 1989).

Çoğu eşcinsel ve lezbiyenin çocukluklarında aynı cins yönelimiyle başa çıkmaya çalıştıkları, karşı cinsle ilişkilerinin az olduğu ve gitgide eşcinsel veya lezbiyen olduklarını orta ya da geç ergenlikte anladıkları düşünülmektedir. Pek çok genç böyle bir gelişimsel yol izler, fakat bazıları için durum farklıdır (Diamond ve Savin-Willams, 2009). Örneğin, pek çok genç aynı cinse ani bir yönelme yaşarlar. Aynı cinse ilgi duyan ergenlerin çoğu aynı zamanda karşı cinse de bir parça ilgi duyarlar. Aynı cinsten birine ilgi duyan bazı ergenler bu kişilere aşık olduklarını söylerken, diğerleri ilgilerinin sadece cinsel olduğunu söylerler (Diamond ve Savin-Williams, 2009)

Özetle, eşcinsel ve lezbiyen gençliğin ilk ilgileri çeşitlidir, sıklıkla biseksüel ilgileri vardır ve aynı cinsten insanlara fiziksel ve duygusal ilgileri olabilir, fakat bu kişilere her zaman aşık olmazlar (Diamond ve Salvin-Williams, 2009). Bölüm 13'te (Genç Yetişkinlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim), aynı cins ve karşı cinse yönelimi tartışmaya devam edeceğiz.

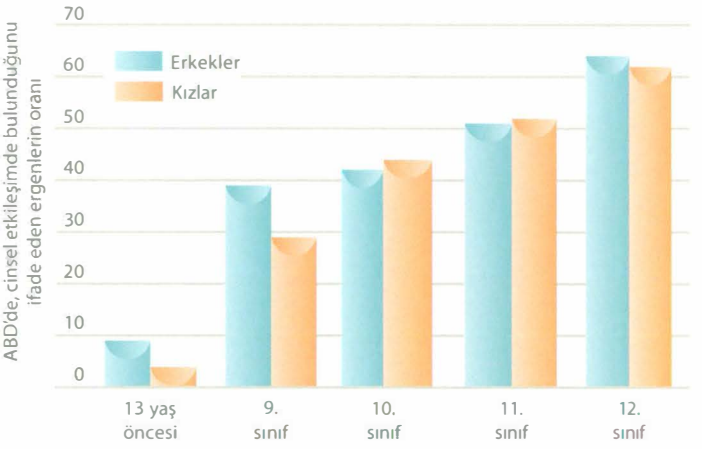
gelişimle **bağlantı**

Cinsellik: Yeni gelişen yetişkinlerdeki (18 den 25 yaşa kadar) cinsel etkinliklerin özellikleri nelerdir? 13. Bölüm, s. 425.

Ergenlerin Cinsel Davranışlarının Zamanlaması: Cinsel ilişkinin başlama yaşı ülkeden ülkeye, erkek ve kadın olmaya ve diğer sosyoekonomik etkenlere bağlı olarak değişir. Eaton ve diğerleri, 2008). Kültürler arası karşılaştırmalı bir çalışmada, kadınlar arasında, 17 yaşından önce ilk cinsel ilişkide bulunma oranının Mali'de % 72, ABD'de % 47 ve Tanzanya'da % 45 olduğu bulunmuştur

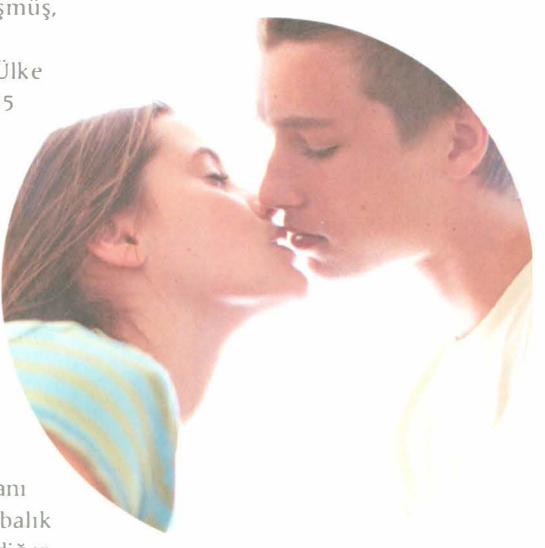
(Singh ve diğerleri, 2000). Erkeklerin 17 yaşından önce cinsel ilişkide bulunma oranının Jamaika'da % 76 , ABD'de % 64 ve Brezilya'da % 63 olarak değiştiği bulunmuştur. ABD'de erkek, siyah ve şehirdeki yoksul kesimlerdekiler cinsel olarak en çok aktif; bunun yanında Asyalı ergenlerin cinsel olarak en az aktif olduğu bulunmuştur. (Feldman, Turner, ve Araujo, 1999).

Ülke çapında bir araştırmaya göre ABD'de 12. sınıf öğrencilerinin % 63 ü (% 64 erkek, % 62 kız) cinsel ilişkide bulunduklarını bildirmişlerdir. Bunu 9. sınıflarla karşılaştırırsak oran % 34'tür (% 39 erkek, % 29 kız) (MMWR, 2006) (bakınız Şekil 11.5). Yirmi yaşına gelindiğinde ABD'deki gençlerin % 77 si cinsel ilişkide bulunmuş oluyorlar (Dworkin ve Santelli, 2007). Ülke çapındaki yeni bir çalışmada ise ABD'deki lise öğrencilerinin % 35 inin cinsel olarak aktif olduğu bulunmuştur (Eaton ve diğerleri, 2008). Başka bir yeni çalışmada ise ergenlerin cinsel yaşantıları 1991 den 2007 yılına kadar izlenmiştir. Bu çalışmada cinsel yaşantı ve birden fazla partner sayısı 1990' larda ve 2000' lerin başında düşmüş, son yıllarda artmıştır (Santelli ve diğerleri, 2009).



ŞEKİL 11.5
ABD'DE ERGENLERİN CİNSEL İLİŞKİDE BULUNMA YAŞLARI

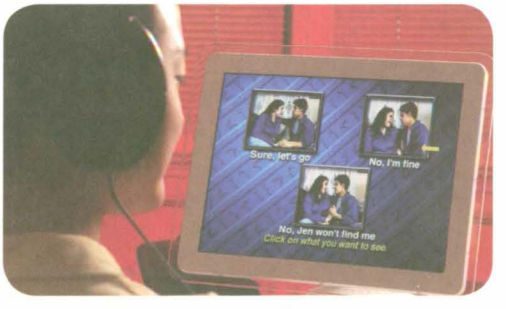
Oral seksde çarpıcı bir artma vardır (Brewster ve Harker Tillman, 2008). Ülke çapındaki bir araştırmada, ABD'de 15-19 yaşlar arasındaki erkeklerden % 55 i, kızlardan % 54 ü oral seks tecrübesi olduğunu belirtmiştir (National Center for Health Statistics, 2002). Bu araştırmada % 20 den fazla ergen cinsel ilişkide bulunmadıklarını ve oral seks yaşantıları olduğunu bildirmiştir.



Erken cinsel ilişkinin riskleri nelerdir?

Ergen Cinsel Davranışında Risk Faktörleri: Pek çok ergen, özellikle de ergenliğin başındakiler cinsel tecrübeye duygusal olarak hazır değildirler. Erken cinsellik davranışları uyuşturucu kullanma, suçluluk, okulla ilgili sorunlar gibi riskli davranışlarla ilişkili bulunmuştur (Dryfoos ve Barkin, 2006). Kızlarda alkol kullanma, erken adet görme ve kötü anne baba-çocuk ilişkisi erken cinsel davranışlarla ilişkili bulunmuştur (Hipwell ve diğerleri, 2010).

Ergenlikte cinsel problemler erken ergenlikte cinsel yaşantısı olmanın yanı sıra şu bağlamsal faktörleri kapsar: Sosyoekonomik faktörler, aile ve ana babalık becerileri, akranlar ve akademik başarı (Dupere ve diğerleri, 2008; House ve diğerleri, 2010). Şehrin düşük gelirli bölgelerinde cinsel olarak aktif olan genç ergenlerin oranı yüksektir (Silver ve Bauman, 2006). Ayrıca cinsel olarak aktif kardeşleri olmak veya hamile/çocuk sahibi ergen kız kardeşi olmak ergenlikte hamilelik riskini artırmaktadır (Miller, Benson, ve Galbraith, 2001). Yeni bir çalışma, erken cinsel ilişkinin, ana babanın kontrolünün az olmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Zimmer-Gembeck ve Helfand, 2008). Latin ergenlerde annelerin cinsel ilişki konusunda iletişim kurmaları (örneğin annenin cinsel ilişki hakkında konuşması, birini hamile bırakırsa/hamile kalırsa görülecek olumsuzluklardan söz etmesi) daha az riskli cinsel davranışlarla ilişkili bulunmuştur (Trejos-Castillo ve Vazony, 2009). Ayrıca, yeni bir çalışmada orta okul öğrencileri, yüksek akademik başarının kız ve erkekleri erken cinsel ilişkiye girmekten koruduğunu belirtmişlerdir (Laflin, Wang, ve Barry, 2008).



Psikologlar ergenleri daha az riskli cinsel kararlar almaya yönlendirmenin yollarını araştırmaktadırlar. Resimde bir ergen Carnegie Mellon Üniversitesinde Sosyal ve Karar verme Bilimleri Bölümünde Julie Downs tarafından geliştirilmiş bir interaktif video seansında görülmektedir. Videolar ergenlere yüksek riskli bağlamlarda aldıkları kararları değerlendirmelerinde yardımcı olmaktadır

Gebeliği Önleyici Uygulamalar: Gerekli tedbirler alınmadığında cinsel ilişki önemli riskler taşır. Gençler iki tür tehlikeyle karşı karşıyadır: İstenilmeyen gebelik ve cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklar. Gebeliği önleyici uygulamalarla bu riskler önemli ölçüde azaltılabilir.

İyi haber ise ergenlerin gebelik önleyicileri kullanmadaki artıştır (Frost, Darroch, ve Ramez, 2008). Örneğin, ABD'de büyük ölçütlü bir araştırmada cinsel olarak aktif olan lise öğrencilerine, en son cinsel ilişkide bulunduklarında gebelik önleyici kullanıp kullanmadıkları sorulduğunda bu araçların kullanılmasında önemli bir artış olduğu belirlenmiştir (1991'de % 46.2 iken 2007 de % 61.5).

Gebelik önleyicilerin kullanılmasındaki artışa rağmen cinsel olarak aktif ergenlerin birçoğu bu araçları kullanmamakta ya da tutarsız bir biçimde kullanmaktadırlar (Parkes ve diğerleri, 2009, Sterling ve Saddler, 2009). Yaşça küçük ergenler, büyük ergenlerden daha az gebelik önleyici kullanmaktadırlar.

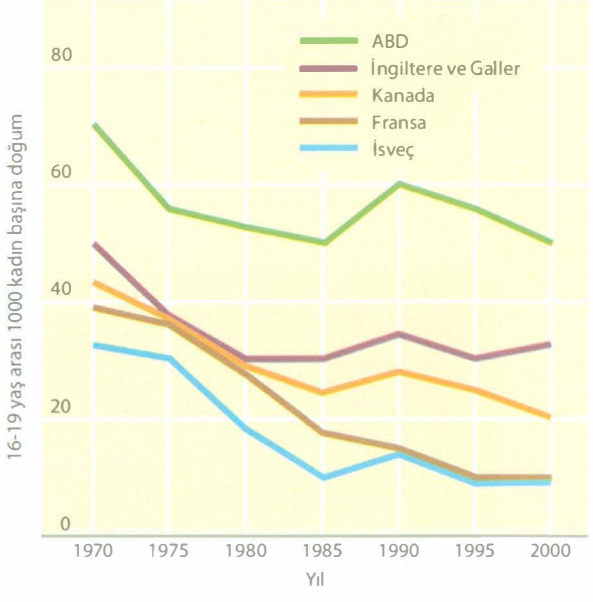
Araştırmalar ABD'li ergenlerin Avrupalı ergenlere göre daha az kondom kullandığını göstermektedir. Yeni yapılan bir çalışmada, 15 yaş üzeri kızların % 72'si,erkelerin ise % 81'nin son cinsel etkinliğinde kondom kullandığını göstermektedir (Currie ve diğerleri, 2008); ABD'li aynı grup kızların kondom kullanma oranları % 62, erkeklerinki ise % 72'dir (Santelli, Sandfort & Orr, 2009). Benzer şekilde ilaç kullanma oranı da devam etmektedir(Santelli, Sandfort & Orr, 2009). Bu karşılaştırmalar ABD'de ergen hamilelik oranının Avrupa ülkelerinden yüksek olduğunu göstermektedir.

Cinsel Yoldan Geçen Bulaşıcı Hastalıklar: Hamileliği önleyici ilaçlardan ve araçlardan bazıları, doğum kontrol hapı veya rahim içi araçlar bulaşıcı hastalıkları önlemek için kullanılmaz. Cinsel yoldan geçen hastalıklar öncelikle cinsel ilişki, oral-genital ilişki ile bulaşırlar. Her yıl yaklaşık 3 milyon Amerikalı ergen (cinsel olarak aktif olanların dörtte biri) cinsel yoldan bulaşan hastalıklara yakalanmaktadır (Centers for Disease Control and Prevention, 2008). Bir kez korunmasız cinsel ilişkide bulunan bir genç kıza HIV bulaşma ihtimali % 1, genital herpes bulaşma ihtimali % 30, ve gonoreye bulaşma ihtimali % 50 dir. Başka bir yaygın hastalık ise klamidyadır. Bölüm 13'te bu ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıkları inceleyeceğiz.

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar, Bozukluklar: HIV ve diğer cinsel yoldan bulaşan hastalıklardan en iyi korunma stratejileri nelerdir? 13. Bölüm, s. 429.

Ergenlikte Hamilelik: Kültürlerarası araştırmalarda endüstrileşmiş ülkeler içinde ABD'de hamilelik oranı 1990' lardaki düşmeye rağmen en yüksektir (Cookey,2009). Şekil 11.6 da görüldüğü gibi ABD'deki ergen hamilelik oranı İsveç'tekinin 5 katıdır. ABD'deki ergenler, İsveç'teki ergenlerden cinsel olarak daha aktif olmadıkları halde hamilelik oranındaki fark dikkat çekicidir.



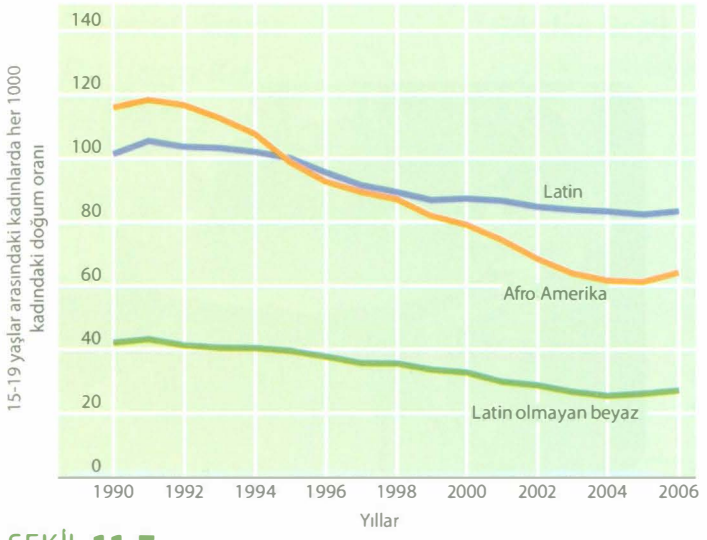
ŞEKİL 11.6

ERGENLERİN HAMİLELİK ORANLARININ KÜLTÜRLERARASI KARŞILAŞTIRMASI: ABD endüstrileşmiş ülkeler içinde ergen hamileliği oranı en yüksek olan ülkedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2002).

Gelişmiş ülkelerle yapılan karşılaştırmalarda olumsuz sonuçlar olmasına rağmen, ABD'deki ergen hamileliği ile ilgili olumlu gelişmeler de vardır. 1991 ve 2005 arasında ergen hamilelik oranı % 34 düşmüştür. Bu düşüşün sebebi hamilelik önleyicilerin kullanılması ve AIDS gibi bulaşıcı hastalıklar korkusudur (Soyner, 2009). Ergenlik doğum oranı 2005 ve 2006 arasında % 5 artmıştır, fakat 2007 ve 2008 de tekrar düşmeye devam etmiştir (Hamilton, Martin, ve Ventura, 2010) (Bkz. Şekil 11.7).

Latin ergenlerin doğum yapma oranı Latin olmayan beyaz ve siyah ergenlerinkinden yüksektir (Santelli, Abrado-Lanza, ve Melnikas, 2009). Ayrıca Latin ergenlerin doğum yapma oranındaki düşüşün ABD'deki diğer etnik gruplarla karşılaştırıldığında en az olduğu bulunmuştur (Ventura ve diğerleri,2008). Latin ve siyah ergenlerden bir çocuğu olanların Latin olmayan beyazlarla karşılaştırıldığında ikinci bir çocuk yapma olasılığı daha yüksektir (Rosengard, 2009).

Annesi ergen olan kızların ergenlikte çocuk yapma riski yüksektir, böylece nesiller arası bir sorun sürmeye devam etmektedir. Ülke çapındaki uzun süreli gençlik araştırmasına göre, ergen annesi olanların % 66 sının kendilerinin de ergen anne olma ihtimali vardır (Meade, Kershow, ve Ickovich, 2008). Bu çalışmada, ergen annelerin çocuklarının hamile kalma riskinin anne baba denetiminin az olması ve fakirlikle ilişkili olduğu bulunmuştur.



ŞEKİL 11.7

ABD'DE 1990'DAN 2006'YA ERGEN DOĞUM ORANI

Ergen hamileliğinin sonuçları nelerdir?

Sonuçlar: Ergen hamileliği hem anne hem de bebek için riskler yaratır. Ergen annelerin az kilolu–bebek ölümlerinde önemli bir faktör- ve nörolojik sorunları ve hastalıklara direnci düşük olan bebek dünyaya getirme ihtimali yüksektir (Chedraui,2008). Ayrıca ergen anneler sıklıkla okulu bırakırlar. Çoğu ergen anne, eğitimlerine tekrar dönse de, bu grup anneliği yirmili yıllara erteleyen gruba ekonomik olarak yetişemez. Bir boylamsal araştırmada, ilk çocuklarını ergenlik yıllarında dünyaya getiren annelerin çocukları ile çocuklarını yetişkinlik yıllarında dünyaya getiren annelerin çocukları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar ergen anneleri olan çocukların test puanlarının düşük olduğunu ve aynı zamanda daha çok davranış bozukluğu gösterdiklerini sergilemektedir (Hofferth ve Reid, 2002).

Amerikan ergenlerin yüksek hamilelik oranı insanı düşündürmekle birlikte, anne ve çocukları için hamilelik tek başına sorunları yaratmamaktadır. Ergen annelerin alt sosyo ekonomik düzeyden olmaları büyük bir olasılık taşır (Joyner, 2009). Ayrıca birçok ergen annenin hamile kalmadan önceki akademik başarısı düşüktür (Malanitsi-Puchner ve Boutsikou, 2006). Bununla birlikte her çocuk dünyaya getiren ergen fakir değildir. Böylece ergenlikte hamilelik riskli bir durumsa da ve ergenlikte hamile olmayanlar daha iyi koşullarda yaşıyorlarsa da bazı ergen annelerin okul başarısı iyidir ve olumlu şartlarda yaşamaktadırlar.

Hamile ergenlerin ve genç annelerin eğitimsel ve mesleki fırsatlarını artırmak için ciddi ve kapsamlı çabalara ihtiyaç vardır.

Ergenler yaşlarına uygun aile-hayat eğitiminden faydalanabilirler. Aile ve tüketici bilimi eğiticileri iyi karar verme gibi hayat becerilerini ergenlere öğretebilirler. Bir aile ve tüketici bilimi eğiticisinin bir aile ile çalışmasını okumak için *Kariyerle Bağlantılar* bölümünü okuyunuz. Ve ergenlikte hamileliği azaltma yollarını öğrenmek için, *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir*'i okuyunuz.

Cinsel yoldan bulaşan enfeksiyonlar (CYBE): Cinsel ilişkiyle, (oral-genital) bulaşan enfeksiyonlar.

kariyerlerle bağlantı

Lynn Blankenship, Aile ve Tüketici Bilimi Eğitimcisi

Lynn Blankenship bir aile ve tüketici bilimi eğitimcisidir. Arizona Üniversitesinde bu dalda lisans eğitimi görmüştür. Yirmi yıldan fazla ders vermiştir, bunun son 14 yılı Tucsan lisesindedir.

Blankensip 1999-2000 de Tucson Öğretmen ve Eğitimci Federasyonunun Yıllık Ödülü ve Arizona'da Yılın Öğretmeni Ödüllerini almıştır.

Blankenship özellikle ergenlere yaşam becerilerini öğretmekten hoşlanıyor. En sevdiği faaliyetlerden biri ise öğrencilerin, gerçek bebek gibi tepki veren bir oyuncak bebeğe bakmalarıdır. Blankenship bu programın çok etkili olduğunu belirtmiştir, çünkü bu ödevsüresince öğrenciler gün boyunca bebeğin ihtiyaçlarıyla ilgilenmek zorundadır. Blankenship aynı zamanda gerçek hayatiş yaşantıları ve yetiştirme programının yöneticisidir. Bu programda öğrenciler bazı kreşlerde çalışmaktadırlar.

Lynn Blankenship (*ortada*) öğrencilere yaşam becerileri öğretirken.

Aile ve tüketici bilimi eğitimcilerinin görevleri hakkında daha fazla bilgi için Hayat Boyu Gelişimde Meslekler ekinin 46. Sayfasına bakınız.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Ergenlikte Hamileliği Azaltma

ErgenlereUlaşmaProgramıergenliktehamileliğiazaltmayıamaçlayanbir programdır.Buprogram,ergenlerigönüllüolaraktoplumahizmetetmeye yönlendirir ve gönüllülükten öğrendiklerini tartışmaya teşvik eder. Bir araştırmada 9 ve 12. sınıf arasındaki öğrenciler Ergenlere Ulaşma Programına ve kontrol grubuna yansız atama yöntemiyle dağıtılmıştır (Allen ve diğerleri, 1997). Bu ergenler programa girişte ve dokuz ay sonra çıkışlarında değerlendirilmişlerdir. Ergenlere Ulaşma Programındaki hamilelikoranıönemlişekildeazbulunmuştur.Buöğrencilerinaynızamanda okuldaki başarısızlık ve ceza alma oranı düşüktür.

"Girls, Inc.", ise diğer bir programdır ve ergenlikteki kızları bebek sahibiolmakiçinyetişkinliğekadarbeklemeyeyönlendirendörtprogramı kapsar (Roth ve diğerleri, 1998). "Birlikte Büyümek", anneler ve ergenler için beş defa iki saatlik dersleri olan bir programdır. "İrade/Yapmayacağım" ise 12 ve 14 yaşlar arasındaki çocuklara 6 defa iki saatlik girişkenlik eğitimi veren bir programdır. Daha büyük ergenler için ise "İşiyle İlgilenmek" programıergenlere mesleki rehberlik, cinsellik, doğum kontrolü konularında dokuz kere toplanarak bilgi vermektedir. "Sağlık Köprüsü" ise sağlık ve eğitim servislerini birleştirir-kızlar bu programlara bir klüp faaliyeti olarak katılırlar. Bu programlara devam eden öğrenciler, etmeyenlere göre daha az hamile kalma eğilimindedir (Girls,İnc., 1991).

Ergenlerin cinsel bilgiyi edinme kaynakları ve bu kaynakların güvenirliğiergenhamileliğiileilişkilidir.Ergenlercinsellikkonusundakibilgileri bir çok kaynaktan edinebilirler, bu kaynaklar anne babayı, kardeşleri, okulları, yaşıtları, dergileri, televizyonları ve interneti kapsar. Önemli bir endişeiseinternetteergenlerinulaşabildiği cinsellikle ilgili bilgilerin doğruluğudur.

Şu günlerde okulların cinsellikten tamamen uzak durmayı öğreten programlara mı yer vermesi konusunda önemli bir tartışma vardır (Hentz ve Fields, 2009). İki yeni çalışma cinsellikten tamamen uzak kalma programının cinsel ilişkiyi geciktirmediğini ve HIV ile ilgili riskli davranışları azaltmadığını göstermiştir (Kirby, Laris. ve Rolleir, 2007); Underhill, Montgomery, ve Operario, 2007). Ayrıca yeni bir çalışmaya göre yoğun bir cinsel eğitim programına devam eden ergenler, cinsellikten tamamen uzak kalma programına devam eden ergenlerden ve hiçbir programa devam etmeyen gruplardan daha az ergenlik hamileliği rapor etmişlerdir (Kohler, Manhort, ve Lafferty, 2008). Ergen cinselliği konusunda önde gelen uzmanlar cinsellik eğitiminin cinsellikten tamamen uzak kalma yöntemiyle karşılaştırıldığında ilişkileri artırmadığını ve büyük bir ihtimalle ergen hamileliği ve cinsellikle geçen enfeksiyon risklerini azalttığını söylemişlerdir (Constantine, 2008; Eisenberg ve diğerleri, 2008; Dworkin ve Santelli, 2008; Hentz ve Fields, 2009).

Şimdiye kadar okuduğunuz ergen cinsel davranışlarındaki risk faktörleri konusundaki bilgiler ışığında hangi ergen grubunun burada anlatılan cinsel eğitim programlarından en çok yararlanacağını düşünüyorsunuz?

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Erinlikteki fiziksel değişiklikleri, beyindeki ve cinsellikteki değişikliklerle birlikte açıklar.

Gözden Geçir

- Erinliği temel boyutları nelerdir?
- Ergenlikte beyindeki tipik gelişmeler nelerdir?
- Ergenlikte cinselliğin önemli boyutları nelerdir?

Bağlantı Kur

- Ergenin beyin gelişimi cinsel davranışlarda bulunmayla ilgili kararlarını nasıl etkiler?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Erinliği erken mi geç mi yaşadınız? Bu zamanlama hayatınızı nasıl etkiledi?

3 Ergenlikte Sağlık Sorunları

ÖH3 Ergenlikte sağlık, uyuşturucu kullanma alışkanlığı ve yeme bozukluklarını tanımlar.

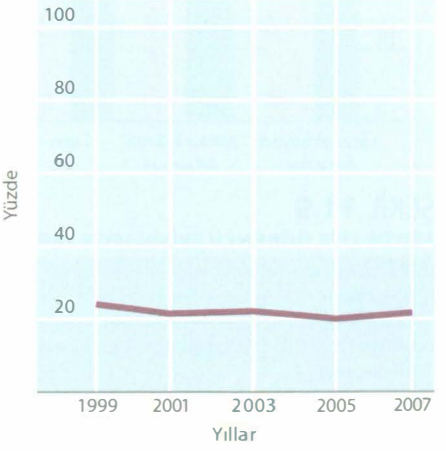
Ergen Sağlığı | Uyuşturucu Madde Kullanımı ve Bağımlılığı | Yeme Bozuklukları

Pek çok uzman ergenlerin sağlığının önce kendi davranışlarına bağlı olduğunu savunurlar. Ergenlerin sağlığını geliştirmek için yetişkinler şu hedefleri göz önünde bulundurmalıdırlar: (1) Ergenin sağlık koruyucu davranışlar (sağlıklı beslenme, spor yapma, kemer kullanma, yeterince uyuma) geliştirmesi ve 2) ergenin sağlığı tehdit eden davranışlarını (uyuşturucu kullanma, şiddet, korumasız cinsel ilişki, tehlikeli araba kullanma) azaltması gereklidir.

ERGEN SAĞLIĞI

Ergenlik, sağlıkla ilgili davranışların kazanılmasında önemli bir dönemdir (Nyaronga ve Wickrama, 2009; Özer ve Irwin, 2009). Çoğu kötü sağlık alışkanlıkları ve yetişkinlerde erken ölümlerle ilgili alışkanlıklar ergenlikte başlar. Diğer taraftan, muntazam spor yapma, yağı ve kolesterolü düşük yemekleri tercih etme gibi sağlıklı davranışlar hem ergene faydalıdır hem de yetişkinlikteki rahatsızlıkları ve kalp, felç ve kanserden ölümü geciktirir (Schiff, 2009).

Beslenme ve Spor: Ergenlerin beslenmesi ve spor yapmasıyla ilgili endişeler artmaktadır (Biro ve diğerleri, 2010; Frisko, 2009; Seo ve Sa, 2010). ABD'de 12 -19 yaşlar arasındaki gençlerin oranı 1990'ların başından 2004'e kadar olan dönemde yüzde 11'den yüzde 17'ye çıkmıştır (Eaton ve diğerleri, 2006). Yeni bir araştırma beden kitle indeksinde 95 ve daha yüksek yüzdelikte olan ergenlerden, erkek ergenlerin % 80'nin ve kız ergenlerin % 92'sinin şişman-obez yetişkin olacağını göstermiştir (Wang ve diğerleri, 2008). Yirmi sekiz ülkede yapılan bir araştırmada ABD'li ve İngiliz ergenlerin diğer çoğu ülkelerdeki ergenlerden çok kızarmış yiyecekler yediği ve daha az meyve ve sebze yedikleri bulunmuştur (World Health Organization, 2000). ABD'li ergenlerin sebze ve meyve tüketimleri azalmaktadır. Ulusal Gençlik Risk Araştırması, ABD'deki lise öğrencilerinin 1999'dan 2007 yılına kadar sebze ve meyve yemelerinde azalma olduğunu göstermiştir (Eaton ve diğerleri, 2008) (Bkz. Şekil 11.8).



ŞEKİL 11.8

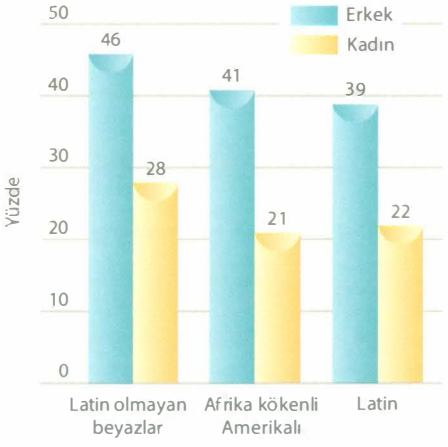
1999 VE 2007 YILLARI ARASINDA GÜNDE BEŞ VE DAHA FAZLA KEZ MEYVE VE SEBZE TÜKETEN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YÜZDESİ:

Not: Grafik öğrencilerin yedi gün içinde beş ve daha fazla meyve ve sebze tüketimini göstermektedir (yüzde yüz meyve suyu, meyve, yeşil salata, patates-patates kızartması dışarıda bırakılmıştır-havuç ve diğer sebzeler) (Eaton ve diğerleri, 2008).

Ergenlerin egzersiz yapma örüntülerinin özellikleri nelerdir?

Amerikan kültüründeki önemli bir endişe yiyeceklerdeki yağ miktarıdır (Frisko, 2009). Bugün pek çok ergen aslında ayaküstü yenen hamburger türü yiyeceklerle beslenmektedir. Bu da diyetlerindeki yağ oranını etkilemektedir. Uzun süreli bir araştırmada günde üç kere ve daha fazla ayaküstü yemek yeme araştırıldığında 15 yaşındaki erkeklerin yüzde 24'ü ve kızların yüzde 21'inin bu şekilde beslendiği bulunmuştur. Yirmi yaşında ise bu erkekler için yüzde 33'e çıkarken, kızlar için yüzde 21'de kalmıştır. Yeni bir araştırma ise aile ile birlikte sağlıklı yemek yemenin, beş yıl sonra iyi yeme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Burgess-Champoux ve diğerleri, 2009).

Araştırmalar ergenlik ilerledikçe bireylerin daha az aktif olduklarını bulmuşlardır (Butcher ve diğerleri, 2008). Ülke çapındaki yeni bir araştırmada ise ABD'de 15 yaşındaki ergenlerin sadece yüzde 31'i, federal hükümetin tavsiye ettiği ortalama ve ortalama üstü spor yaptıklarını -günde en az 60 dakika- ve sadece yüzde 17'sinin bu tavsiyeyi hafta sonlarında yerine getirdiğini ortaya çıkarmıştır (Nader ve diğerleri, 2008). Ayrıca ülke çapındaki araştırma erkeklerin kızlardan çok ortalama ve ortalama üstü spor yaptıklarını göstermiştir. Ülke çapındaki diğer bir araştırmada ise ABD'deki kız ve erkekler için fiziksel faaliyetlerin 13 yaşına kadar arttığı ve 18 yaşına kadar da azaldığı bulunmuştur (Kahn ve diğerleri, 2008).



ŞEKİL 11.9

ABD'DE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA ORANLARI: *Not:* Bulgular araştırmadan önceki yedi gün içinde, beş gün ya da daha fazla, günde en az 60 dakika kalp atışlarını ve nefes almalarını hızlandıracak kadar spor ya da fiziksel çalışma yapmış lise öğrencileri içindir.

ABD'de spor yapma faaliyetlerinde etnik farklılıklar vardır ve bu farklılıklar cinsiyete göre değişmektedir. Şekil 11.9 da görüldüğü gibi Ulusal Gençlik Araştırmasına katılan Latin olmayan beyaz erkeklerin en çok ve siyah kızların en az spor yaptığı bulunmuştur (Eaton ve diğerleri, 2008).

Ergenlikte spor yapmanın birçok olumlu fiziksel sonuçları vardır. Bunlardan biri ergenlerin ağırlıkları ile ilgili olumlu etkidir (van der Heijden ve diğerleri, 2010). Yeni bir çalışma 9–16 yaşları arasında devamlı sporla uğraşmanın kızlarda normal kiloyu korumayı sağladığı bulunmuştur (Mc Murray ve diğerleri, 2008). Ergenlikte spor yapmanın diğer faydaları ise trigliserid azalması, düşük tansiyon ve düşük orandaki ikinci tip şeker hastalığıdır (Butcher ve diğerleri, 2008). Yeni bir çalışmada ise az spor yapmanın genç ergenlerde depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (Sund, Larsson, ve Wichstrom, 2010). Ve başka bir yeni çalışma ergenlerde ortalamadan çok spor yapmanın uyuşturucu kullanmayı engellediğini göstermiştir (Delisle ve diğerleri, 2010).

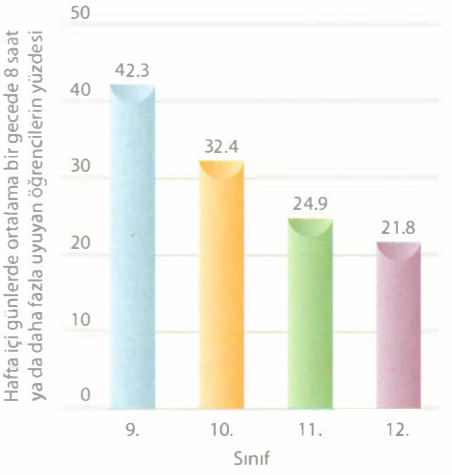
Ergenlikte uzun zaman televizyon seyretmenin ve bilgisayar kullanmanın sağlığı olumsuz etkilediği söylenebilir (Rey-Lopez ve diğerleri, 2008). Örneğin, yeni bir çalışma göstermiştir ki çok televizyon seyreden ergenler daha az spor yapmaktadır (Chen, Liou, ve Wu 2008).

Uyku Düzenleri: Beslenme ve spor gibi, uyku da sağlığı önemli şekilde etkiler. Ergenlikte uyku düzeninin değişmesinin ergenin sağlığını tehdit eden davranışlarla ilgisi var mıdır? Yakınlarda araştırmacıların ergenlerin uyku düzenine ilgileri artmıştır (Anderson ve diğerleri, 2009; Brand ve diğerleri, 2010; Mosseley ve Giadisar, 2009; Wolfson, 2010).

Gençlerle ilgili ülke çapındaki bir araştırmada ABD'deki ergenlerin yüzde 31'nin 8 saat ve fazla (hafta içinde, okul olduğu akşamlarda) uyudukları bulunmuştur. Bu çalışmada hafta arasında bu kadar uyuma miktarı ergenlerin yaşı ilerledikçe düşmüştür (Bkz. Şekil 11. 10).

Ulusal Uyku Kuruluşu-National Sleep Foundation- (2006) ABD'de 1602 yetişkin ve onların 11-17 yaş arasındaki ergen çocukları ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Ergenlerin yüzde 45'i okul akşamlarında yetersiz uyumaktadırlar-8 saatten az. Dokuzuncu ve 12. Sınıftaki ergenler, daha genç ergenlerden (6. ve 8. sınıf) çok daha az uyumaktadırlar. Yaşça büyük ergenlerin yüzde 62'si, daha genç ergenlerin yüzde 21'i az uyku

Mary Carskadon Brown Üniversitesi'ndeki uyku laboratuarında bir kızın beyninin çalışması kontrol etmekte. Carskadon (2005) sabahları uykusuz ergenlerle ilgili şunları söylemiştir 'beyinleri onlara gece olduğunu söylemektedir... dünyanın geri kalan kısmı ise şimdi okula gitme zamanı demektedir' (s.19).



ŞEKİL 11.10
ABD'DEKİ ERGENLERİN- HAFTA ARASINDAKİ- UYKU DÜZENLERİNDEKİ GELİŞİMSEL DEĞİŞMELER

uyumaktadırlar. Az uyuyan ergenlerin, 9 saat veya daha fazla uyuyan ergenlerle karşılaştırıldıklarında kendilerini uykulu hissettikleri, huysuz oldukları, okulda uyukladıkları, depresyonda oldukları ve kafeinli içecekler tükettikleri bulunmuştur.

Mary Carskadon ve arkadaşları (2004, 2006; Jenni ve Carskadon, 2007; Torakh ve Carskadon, 2008) ergenlerin uyku düzenleriyle ilgili bir dizi araştırma yaptılar. Bu araştırmalara göre ergenler fırsat bulabildiklerinde ortalama 9 saat 25 dakika uyuyabilirler. Bununla birlikte pek çoğu 9 saatten az uyumaktadırlar özellikle de hafta arasında. Bu az uyuma uyku problemine yol açmakta ve ergenler bu eksikliği hafta sonunda gidermeye çalışmaktadırlar. Ayrıca araştırmacılar gün boyunca yaşça büyük ergenlerin küçük ergenlere göre daha uykulu olduklarını bulmuşlardır. Bu araştırmacıların yorumuna göre uykululuk hali derslerden veya sosyal baskıdan kaynaklanmıyor. Bu sebepler yerine, araştırmalar göstermiştir ki ergenler yaşça büyüdükçe biyolojik saatleri bir değişikliğe uğrar ve uykularını bir saat kadar geciktirir. Uykuyu başlatan ve beyindeki pineal salgı bezinden salgılanan melatonin hormonunun salgılanmasındaki gecikme bu değişmenin sebebi olarak görülmektedir. Melatonin genç ergenler de 9:00 civarında salgılanırken, yaşı büyük ergenlerde yaklaşık bir saat sonra salgılanmaktadır.

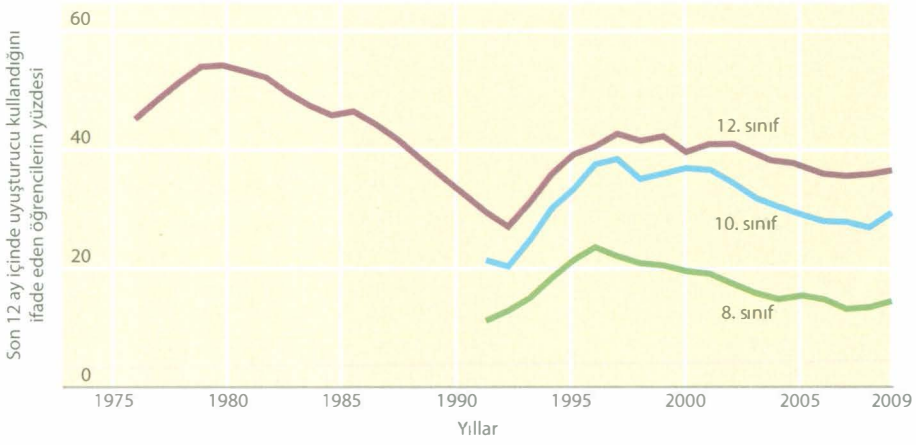
Carskadon'a göre okulların erken saatlerde başlaması halsizlik, derslerde dikkat dağınıklığı ve testlerde düşük performansa neden olmaktadır. O'nun araştırmalarına bakarak Minnesota, Edina okul yöneticileri dersleri 7.30 yerine 8:30 da başlatmaya karar verdiler. Bu uygulamadan sonra okulda daha az disiplin sorunları görüldü. Hasta ve depresyonda olduğunu söyleyen öğrencilerin sayısı azaldı. Okul sistemi raporları lise öğrencilerinin test sonuçlarının yükseldiğini, fakat ortaokulda bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Bu bulgu Carskadon' un şüphesini doğrulamaktadır, okulların erken başlaması yaşı büyük ergenler için daha çok stres yaratmaktadır.

Öğrenciler Canisteo, New York'ta bir köprünün üzerindeki anıt noktasında, 2007 yılında bir araba kazasında ölen Jasper, New York'lu dört ergen için birbirlerini teselli ediyorlar.

Ergenlikte Ölümlerin Başlıca Sebepleri: Ergenlikte başlıca ölüm sebepleri kazalar, cinayetler ve intiharlardır (National Vital Statistics Reports, 2008). 15-24 yaş arasındaki ölümlerden yaklaşık yarısı kasıtsız sebeplerdir. Yaklaşık dörtte üçü ise trafik kazaları sonucudur. Bu kazalara araba kullanma

ŞEKİL 11.11

ABD'DE 8., 10., VE 12. SINIF ÖĞRECİLERİNİN UYUŞTURUCU KULLANMALARINDAKİ ORANLAR: Bu şekil ABD'de, 1991'den 2009'a 8. ve 10. Sınıflar için ve 1975'den 2009'a 12.sınıflar için, son 12 ayda uyuşturucu kullanıp kullanmadıkları sorulduğunda alınan cevaplardaki yüzdeleri göstermektedir (Johnston ve diğerleri, 2010).



tecrübesinin azlığından çok hız yapma, yakından takip etme, alkollü ve uyuşturucu kullanarak araba kullanım gibi kötü araba kullanma alışkanlıkları sebep olmaktadır (Dunlop ve Romer, 20110; Shope, 2010). Ergenlerle ilgili ölümle sonuçlanan kazaların yüzde 50 kadarında sürücünün kanındaki alkol düzeyi 0.10 dur-bazı eyaletlerde bu düzey 'alkollü olmanın ' gerektirdiği miktarın iki katıdır. Aynı zamanda yaya olarak ergenlerde ve diğer vasıtaları kullanırken ölen ergenlerde alkollülük oranı yüksektir.

Cinayet ergen ölümlerinde ikinci önemli nedendir (National Vital Statistics Reports, 2008) -özellikle de siyah erkeklerde. Ayrıca intiharlar önemli ölüm sebebidir ve 1950'lerden bu yana 3 kat artmıştır. İntihar 10 ile 14 yaş arasındaki grupta ölümlerin yüzde 6'sının ve 15 ile 19 yaş arasındaki grupta ölümlerin yüzde 12'sinin nedenidir. 12. bölümde intiharı daha kapsamlı tartışacağız.

gelişimle **bağlantı**

Uyuşturucu problemi: Uyuşturucu problemi, yetişkinliğin başında artmakta mıdır yoksa azalmakta mıdır? 13. Bölüm, s. 422.

UYUŞTURUCU KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI

1975'ten bu yana, Llyod Johnston ve arkadaşları, Michigan Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde Amerikan devlet ve özel liselerinde son sınıf öğrencilerinin uyuşturucu kullanımı ile ilgili araştırma yapıyorlar. Ayrıca, 1991 den bu yana 8. ve 10. sınıfa kadar uyuşturucu kullanımını araştırmaktadırlar. 2009 yılında bu çalışmaya 45 000'den fazla orta öğretim öğrencisi katılmıştır (Johnston ve diğerleri, 2010).

Bu çalışmaya göre, 1990' larda ABD'deki 8., 10. ve 12. sınıf öğrencilerinde uyuşturucu kullanma azalmıştır (Johnston ve diğerleri, 2010) (Bkz. Şekil 11.11). Yine de yakın zamanlardaki bu azalmaya rağmen, endüstrileşmiş ülkeler içinde ABD, ergenlerin en çok uyuşturucu kullandığı ülkelerden biridir.

ABD'de ergenler arasında alkol kullanımı ne kadar yaygındır? Son yıllarda ergenlerde alkol kullanımı önemli ölçüde azalmıştır (Johnston ve diğerleri, 2010). ABD'de 8. sınıflara son 30 günde alkol kullanıp kullanmadıkları sorulduğunda yüzdeler 1996 da % 26 iken 2009 da % 15'tir. Onuncu sınıflarda ise 2001 de % 39'dan 2009 da % 28'e, lise son sınıf öğrencilerinde 1980 de % 73'ten 2009 da % 43'e düşmüştür. İçki alemi (binge drinking) (Michigan Üniversitesi Araştırması tarafından son iki hafta içinde bir defada 5 ya da daha fazla içki tüketmek olarak tanımlanmıştır) 1980' lerde % 41'den, 2009 da % 27'ye düşmüştür. İçki âlemi son yıllarda 8. ve 10. sınıflarda da azalmıştır. Bu konuda önemli bir cinsiyet farkı gözlenmektedir, erkekler kızlardan daha fazla içki âlemi (binge drinking) yapmaktadır.

Önemli bir endişe ise ergenlerin içkili iken araba kullanmalarıdır. Michigan Üniversitesince yapışan, Geleceği Kontrol Etme (Monitoring the Future) çalışmasına göre, lise son sınıf öğrencilerinin % 30'u son iki hafta içinde uyuşturucu ve alkol kullanmış bir sürücünün arabasında bulunduklarını söylemişlerdir (Johnston ve diğerleri, 2008).

Bir ergenin sigara içip içmeyeceğini gösteren risk faktörleri nelerdir?

ABD'deki ergenler arasında sigara içmek 1996 ve 1997' de en yüksek düzeye ulaştı ve sonra dereceli olarak azaldı (Johnston ve diğerleri, 2010). Sekizinci sınıflar için sigara içme oranı 1996'da en yüksek düzeye ulaştıktan sonra 2008'de % 50'ye düşmüştür. 2008'de, son 30 gün içinde sigara içtiğini söyleyen ergenlerin sayısı % 20 (12.sınıf), % 12 (10.sınıf) ve %7 (8. sınıf).

Sigara içme alışkanlığı büyük bir olasılıkla 7. ve 9. sınıflar arasında başlamaktadır, fakat önemli bir bölüm genç de sigara içme alışkanlığını lise ve üniversite öğrenimleri boyunca edinmektedirler. Sigaraya başlama risk faktörleri ise sigara içen arkadaşı olmak, zayıf akademik yönelimi olmak ve düşük düzeyde ana baba desteğidir (Tucker, Ellickson, Klein, 2003).

Ergenler tarafından reçeteyle alınan ağrı kesicilerin kullanılması yeni bir tehlikeli eğilimdir. ABD'de 2004 yılında yapılan bir araştırmada ergenlerin % 18'inin hayatları boyunca çeşitli ağrı kesiciler (Vicodin ve %10'unun OxyContin) kullandıkları bulunmuştur (Partnership for a Drug Free America, 2005). Bu ilaçlar narkotik ilaçlardır ve oldukça yüksek oranda bağımlılık yaratırlar. Ülke çapındaki bu araştırmada ergenlerin % 9'u öksürük ilaçlarını uyuşturucu gibi kullandıklarını söylemiştir. Ergenlerin kullandığı reçete ile satılan ağrı kesicilerin kaynağı ana babalarının ve arkadaşlarının ana babalarının ilaç dolaplarıdır (Johnson ve diğerleri, 2008).

Ergenlerin uyuşturucu kullanmalarına etki eden faktörler nelerdir?

Gelişimin, Ana Babaların, Yaşıtların ve Eğitimin Rolü: Ergenlerin ergenliğin başlangıcında ve hatta çocuklukta uyuşturucu kullanmaya başlamaları önemli bir endişe konusudur (Patrick, Abar, ve Maggs, 2009). 8 ve 42 yaşlar arasındaki bireylerle yapılan boylamsal bir çalışmada içkiye erken başlamanın orta yaşlılıktaki yoğun içki sorunuyla ilişkili olduğu ulunmuştur (Pitkanen, Lyrra, ve Pulkkinen, 2005).

Anne babalar ergenlerin uyuşturucu kullanmalarını engellemede önemli bir rol oynarlar (Chassin, Hussong, ve Beltran, 2009: Miller ve Plant, 2010). Araştırmacılar ergenlikte anne baba denetimsizliğinin uyuşturucu kullanımı ve problemli davranışlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Fletcher, Steinberg, ve Williams-Wheeler, 2004; Tobler ve Komro, 2010). Yeni bir tarama çalışması akşam yemeğini aileleriyle birlikte yiyen çocuklarda daha az ergenlik sorunları ve daha az ihtimalle uyuşturucu kullanma sorunu olduğunu ortaya çıkartmıştır (Sen, 2010). 5000 orta okul öğrencisiyle yapılan diğer bir çalışmada ise okulda iyi sosyal ilişkileri olmanın ve uyuşturucu kullanmayan arkadaşları olmanın uyuşturucu kullanma olasılığını azalttığı sonucuna varılmıştır (Ennett ve diğerleri, 2006).

Ergenlikte akademik başarı uyuşturucu problemlerinin ortaya çıkmasını kuvvetli şekilde engeller. Jerald Bachman ve arkadaşlarının (2008) çalışmasına göre erken yıllardaki akademik başarı ergenlikte uyuşturucu sorunu geliştirme ihtimalini önemli şekilde azaltmaktadır. Bu sorunlar alkol bağımlılığı, sigara içme ve çeşitli uyuşturucu bağımlılığını kapsamaktadır. Fakat aileler kendileri ve çocuklarını ergenlikte alkol ve sigara kullanımını azaltmak için nasıl eğitebilirler? Bunu anlamak için, *Araştırmalarla Bağlantı* bölümünü okuyunuz.

YEME BOZUKLUKLARI

Bu bölümde ergenlikteki kızlarda ve erkeklerden daha çok görülen iki yeme problemi ele alınacaktır-anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza.

Anoreksiya Nevroza: ABD'de kızların çoğunun bir dönem diyet yapmasına rağmen % 1'den az bir grupta anoreksiya nevroza gözlemlenir. **Anoreksiya nevroza** zayıflamak için çabalamanın aç kalarak devam ettirildiği bir yeme problemidir. Ano-

Anoreksiya nevroza: Zayıflamak için çabalamanın aç kalarak devam ettirildiği bir yeme problemidir.

araştırmalarla bağlantı

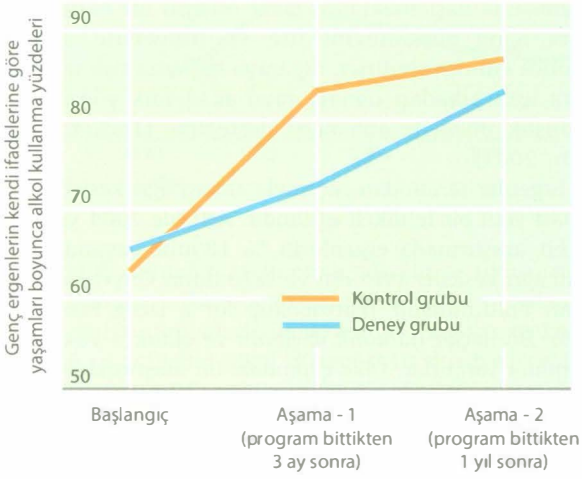
Erken Ergenlikte İçki ve Sigara İçmeyi Aileler Nasıl Azaltabilirler?

Aile programlarının erken ergenlikte içki ve sigara içmeyi azaltabileceğiyle ilgili deneysel çalışmalar yapılmaktadır. Yeni bir deneysel çalışmada, ABD'nin her tarafındaki 12-14 yaşlarındaki ergen çocukları olan 1326 aile ile görüşmeler yapılmıştır (Bauman ve diğerleri, 2002). İlk görüşmelerden sonra, aileler "Aile Önemlidir (Family Matters)" deneysel grubuna veya bu programa olmayan gruba (kontrol grubu) verilmişlerdir (Bauman ve diğerleri, 2002).

"Aile Önemlidir" programındaki aileler postayla 4 kitapçık almışlardır. Her kitapçık gönderildikten sonra 'aile bireylerini katılıma çağırmak, soruları cevaplamak, bilgileri kaydetmek için' bir sağlık eğitimcisi aileyi telefonla aramıştır (Bauman ve diğerleri, 2002, s. 36-37). İlk kitapçık ergenuyuşturucubağımlılığınınaileyeolumsuzetkilerinielealmıştır. İkinci kitapçık 'gözetim, destek, iletişim becerileri, bağlanma, birlikte vakit geçirme, eğitim başarısı, çatışmayı azaltma, ve ergenliğin nasıl anlaşıldığı' konularındadır. Üçüncü kitapçıkta 'anne babalara farkında olmadan yaptıkları fakatiçkivesigara kullanmaya yönlendirebilecekdavranışları, çocuğunkullanımınıetkileyecekkurallarvekullanmayıdenetlemeyolları sorulmuştur. Sonra yetişkin aile üyeleri ve çocuk kurallar ve yaptırımlar konusunda anlaşmaya varmışlardır'. Dördüncü kitapçık 'içki ve sigara kullanmada akran ve medya baskısına karşı koymakla ilişkilidir.'

Programı bitiren deneysel grupla üç ay sonra ve bir yıl sonra iki izlemegörüşmesiyapılmıştır."AileÖnemlidir"programındakiergenlerüç ay sonra ve tekrar programı bitirdikten bir yıl sonraki izlemede kontrol grubundan daha az alkol ve sigara kullanımı bildirmişlerdir. Şekil 11.12 alkolle ilgili sonuçları göstermektedir.

İkinci kitapçıktaki konular anne baba etkilerinin erken yaşlardaki önemini vurgulamaktadır. Örneğin, çocukla aktif olarak ilgilenmek, ihmalci ana babalık yerine, demokratik bir tarz göstermek, çocuklar ergenliğe ulaştığında ana baba desteği ve beklentileri hakkında daha iyi bir anlayışa sahip olmayı sağlamaktadır.



ŞEKİL 11.12

AİLE ÖNEMLİDİR PROGRAMINDA GENÇ ERGENLERİN BİLDİRDİKLERİ ALKOL KULLANIMI: *Not:* Program başlamadan önce Aile Önemlidir (deneysel grup) programındaki ergenler ve programa katılmayan ergenler (kontrol grubu) hayatları boyunca yaklaşık miktarlarda alkol kullandıklarını bildirmişlerdir-deneysel grupta biraz daha fazla kullanım bildirilmiştir. Bununla birlikte, program bittikten 3 ay sonra deneysel grup daha az kullanım bildirmiştir, bu farklılık daha düşük düzeyde olmak üzere program bittikten bir yıl sonra da devam etmiştir.

reksiya nevroza ölüme yol açabilecek önemli bir hastalıktır. Anoreksiya nervroza problemi olanlar üç önemli özellik taşırlar: (1) o yaş ve boy için normal olarak kabul edilen ağırlıktan % 85 daha az ağırlıkta olmak; (2) kilo kaybetmekle azalmayan ve kilo almaya ilişkin yoğun endişe; (3) saptırılmış, bozuk bir beden imgesi (Rigoud ve diğerleri, 2007). Çok zayıf oldukları halde, kendilerini çok şişman algılarlar. Hiçbir zaman yeterince zayıf olduklarını düşünmezler, özellikle karın, kalça ve bacaklarının şişman olduğunu sanırlar. Genellikle ağırlıklarını sık olarak ölçerler, beden ölçülerini alırlar ve kendilerini aynada eleştirerek gözlerler. Anoreksiya nevroza tipik olarak bir diyeti veya stresli bir olayı takip ederek ergenliğin başında veya ortalarında başlar. Kızlarda erkeklerden 10 kez fazla görülür. Erkeklerde görüldüğünde, belirtiler ve diğer özellikler (çarpık beden imgesi ve aile çatışması) aynı hastalığı olan kızlardakinin benzeri şekildedir (Aricelli ve diğerleri, 2005).

Anoreksiklerin çoğu orta ve üst gelirli, yarışmacı ve yüksek başarılı ailelerden gelen Latin olmayan beyaz ergenler ve genç kadınlardır. Bu gruptakiler kendine

yüksek standartlar belirlerler, bu standartlara erişemedikleri için stres yaşarlar, başkalarının onları nasıl gördüğüyle ilgili endişeleri vardır. Yüksek beklentileri gerçekleşmeyince, kontrol edebilecekleri bir şeye yönelirler: Ağırlıkları. Annesi anoreksik olanlar kendileri de anoreksik olma riski taşırlar (Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Artan sayıdaki çalışmalar ailenin işleyişindeki bozuklukların ergenlikteki kızlarda anoreksiya nevroza görülmesiyle ilgili olduğunu göstermiştir (Benninghoven ve diğerleri, 2007), yeni bir tarama çalışması aile terapisinin, anoreksiya nevrozalı ve ergenlikteki kızların tedavisinde sıklıkla en etkili yöntem olduğunu göstermiştir (Bulik ve diğerleri, 2007).

ABD kültüründeki moda imgeleri anoreksiya nevroza vakalarını artırmaktadır (Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Yayın organları seçtikleri modellerle zayıflığın güzellik olduğunu sergilemektedirler ve genç kızlar bu modellere özenmektedirler. Ve zayıf olmak için çabalayan ergenler birlikte vakit geçirirler.

Bulimia Nevroza: Anoreksiklerin çoğu yemek yemeyi azaltarak kontrol ederken bulimikler bunu yapamazlar. Bulimia nevrozada birey sürekli olarak yeme atağı ve sonra yediklerini kendini uyararak kusma örüntüsünü izler. Bulimik birey bir yeme atağına girer ve kendini uyararak kusar veya laksatif-mushil kullanır. Pek çok insan yeme atağı ve kusma tecrübelerini zaman zaman geçirse de ve bazıları bunu merak ederek denese de gerçekten bulimik sayılmak için bireyde bu olayların en az üç ay boyunca haftada iki kez yaşanması gereklidir (Napierski-Prancl, 2009).

Anoreksiklerde olduğu gibi, yiyecekler bulimiklerin çoğunun da zihnini meşgul eder, şişmanlamaktan çok fazla korkarlar ve çarpık bir beden imgeleri vardır. Yeni bir çalışma bulimiklerin vücut ağırlığına ve şekline fazla değer verdiklerini ve bunun da fazla depresyonla ve düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Anoreksiklerden farklı olarak, yeme atağı ve kusması olanlar normal ağırlıkları sınırı içindedirler, bu nedenle bulimia'yı belirlemek daha zordur.

ABD'de kadınların % 1 ile 2'si bulimia nevroza geliştirmektedir ve bulimiklerin % 90'ı kadındır. Bulimia nevroza tipik olarak ergenliğin sonlarında ve yetişkinliğin başlangıcında başlar. Bulimia nevrozanın başlamasından önce bir çok kadın şişmandır ve yeme atakları bir diyet yapma sürecinde başlar. Anoreksia nevrozada olduğu gibi, bulimia geliştirenlerin de % 70'i sonunda bu yeme bozukluğundan iyileşirler (Argas ve diğerleri, 2004).

Anoreksiya Nevroza ergenlikteki kızlar ve genç kadınlar için artan bir problem haline gelmektedir. *Anoreksiya'nın olası nedenleri nelerdir?*

Bulimia nevrosa: Bireyin sürekli olarak yeme atakları ve kusmasıyla oluşan bir örüntü gösterdiği yeme bozukluğu.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Ergenlikte sağlık, uyuşturucu kullanma alışkanlığı ve yeme bozukluklarını tanımlar.

Gözden Geçir

- Ergenlikte sağlıkla ilgili başlıca endişeler nelerdir?
- Ergenlikte uyuşturucu kullanma ve bağımlılığının özellikleri nelerdir?
- Belli başlı yeme bozukluklarının özellikleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Araştırma ile bağlantı kurma bölümünde, Aile Önemlidir programında ana baba ve çocuk arasındaki özel bağa, içki ve sigara kullanma davranışlarını azaltmada önem verilmiştir. Bölüm 6'da okuduğunuz araştırma sonuçları ile buradaki ana baba–çocuk arasındaki ilişkinin daha sonraki gelişimi ve davranışları belirlemesine önem verilmesi arasındaki bilgiler birbirine ters düşüyor mu?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ergenlikteki davranış örüntüleriniz sağlığa nasıl yararlı ve zararlı idi? Anlatınız.

4 Ergen Bilişi (Zihni)

ÖH4 Ergenlikteki zihinsel değişiklikleri açıklar.

- Piaget'nin Kuramı
- Ergen Benmerkezliliği
- Bilgi İşlem Süreci

Ergenlerin neyin ideal neyin gerçek olduğu hakkında akıl yürütme ve değerlendirme yapma yetenekleri, gösterilere katılmalarını etkileyebilir mi?

Ergenin gelişen düşünme yeteneği yeni bilişsel ve sosyal ufuklar geliştirmesini sağlar. Piaget'nin kuramı (1952) ile başlayarak gelişen düşünme yeteneğinin neye benzediğini inceleyelim.

PİAGET'NİN KURAMI

Bölüm 9'da tartıştığımız gibi zihinsel gelişimde, çocuklar 7 yaşlarında somut işlemler dönemine girerler. Bu yaştaki çocuklar somut olaylar ve cisimler hakkında mantıklı bir şekilde akıl yürütebilirler ve cisimleri sınıflama konusunda ve cisim grupları arasındaki ilişkiler hakkında akıl yürütebilirler. Piaget'ye göre 11 yaş civarında bilişsel gelişimin dördüncü ve son dönemi, soyut işlemler dönemi başlar.

Soyut İşlemler Dönemi: Soyut işlemler döneminin özellikleri nelerdir? Soyut işlemler düşüncesi, somut işlemler düşüncesinden daha soyuttur. Ergenler artık düşüncelerini somut yaşantılara dayandırmakla sınırlı değildirler. Ergenler gerçeklerin taklit edildiği durumları, soyut önermeleri ve tamamen varsayım olan olayları anlarlar ve bunlar hakkında mantıklı akıl yürütme yapabilirler.

Ergen düşüncesindeki soyut nitelik ergenlerin sözlü problem çözme yeteneklerinden belli olur. Somut işlemler dönemindeki çocuğun A = B ve B = C, ise A = C mantık yürütmesini yapmak için A, B ve C elementlerini somut olarak görmesi gereklidir, fakat soyut işlemler dönemindeki birey bu problemi sözlü anlatımla çözebilir.

Lise birinci sınıf öğrencisi olan Ben, bütün "doğruları" sorguluyor

© Edward Koren/The New Yorker Collection/ www.cartoonbank.com.

Ergenlerin soyut düşünebildiklerini gösteren diğer bir belirti de onların düşünce hakkında düşünmeleridir. Bir ergen diyor ki, 'Niçin ne olduğumu düşündüğümü düşünmeye başladım.' Bu size soyut görünüyorsa, öyledir ve ergenin düşünceye ve düşüncenin soyutluğuna yoğunlaştığını gösterir.

Özellikler özümlemenin (assimilation) hakim olduğu soyut işlemler döneminin başlangıcında ergenler kendilerinde ve diğer insanlarda görmek istedikleri nitelikler hakkında geniş kapsamlı kuramlar üretirler. Bu düşünceler ergenlerin kendilerini yüksek standartlar kullanarak başkalarıyla karşılaştırmalarına neden olur. Ve düşünceleri çoğunlukla gelecekteki olasılıklara hayali yolculuklardır.

Ergenler daha soyut ve idealist düşünürken aynı zamanda daha mantıklı düşünürler. Çocuklar problemleri deneme-yanılma ile çözerken; ergenler daha çok bir bilim insanı gibi düşünmeye başlarlar, problemi çözmek için planlar geliştirir ve çözümleri sistemli bir şekilde test ederler. Bu düşünce kuramsal-tümdengelimli akıl yürütmeyi gerektirir. Bu da hipotezler üretmeyi ve bunlardan içermeler yapmayı ve hipotezleri test etme yollarını kapsar. Böylece, soyut işlemler dönemindeki birey problemleri çözme yolları hakkında hipotezler geliştirir ve problemi çözmek için en iyi yolu sistematik olarak düşünür.

Piaget'nin Kuramının Değerlendirmesi: Araştırmacılar Piaget'nin soyut işlemler dönemi ile ilgili bazı düşüncelerine karşı çıkmışlardır (Byrnes, 2008). Bulgulara göre bireyler arasında Piaget'nin öngördüğünden daha çok farklılıklar vardır: Sadece üç ergenden biri soyut işlemler dönemindedir ve başka ülkelerdeki pek çok yetişkin gibi Amerikalı yetişkinlerin bir bölümüde hiçbir zaman soyut işlemler dönemine giremezler.

Ayrıca, bilimsel düşünmeyi öğrenme ve matematik eğitimi soyut düşünmeye katkıda bulunabilir. Bu noktada Piaget'nin kuramına ilişkin bölüm 9'da yapılan eleştiriler hatırlanmalıdır. Kültür ve eğitim zihinsel gelişime Piaget'nin sandığından daha lazla etki eder (Holzman, 2009; Sternberg ve Williams, 2010).

gelişimle bağlantı

Bilişsel kuram: Genç yetişkinlikte bilişsel gelişimde formel işlemler sonrası olarak tanımlanabilecek beşinci dönem var mıdır? 13. Bölüm, s. 433.

Hipotetik-tümden gelimli akıl yürütme: Piaget'nin soyut işlemler döneminde ergenler hipotezler geliştirme, problemlerin en iyi şekilde çözülmesi için tahminlerde bulunma (örneğin cebirdeki bir eşitliği çözmek için yapıldığı gibi) konusundaki zihinsel yetenekleri.

Piaget'nin teorisi başka bakımlardan da eleştirilmiştir (Bauer, 2009). Bölüm 9 da belirtildiği gibi Piaget dönemleri bir bölünmez düşünce yapısı olarak görmüştür ve dönemin değişik özelliklerinin aynı zamanda geliştiğini savunmuştur. Bununla birlikte, çağdaş gelişimcilere göre zihinsel gelişim Piaget'nin düşündüğü gibi dönem-dönem (stage-like) değildir (Kuhn, 2009). Ayrıca, çocuklar daha üst bir dönemde akıl yürütmek için eğitilebilirler ve zihinsel yetenekler Piaget'nin düşündüğünden daha erken ortaya çıkar (Aslin, 2009; Diamond, Casey, Munakata, 2011; Spelke ve Kinzler, 2009). Sayılarla ilgili korunum 3 yaş civarında gelişebilir, fakat Piaget bunun 7 yaşa kadar gelişmediğini düşünmüştür (Byrnes, 2008). Biraz önce belirttiğimiz gibi, pek çok ergen somut işlemler düşüncesini kullanır veya soyut işlemlerle düşünmeye henüz başlamamıştır ve hatta birçok yetişkin soyut işlemler yaparak düşünmez.

Piaget'nin fikirleri ile ilgili bütün bu tartışmalara rağmen o'na pek çok şey borçluyuz (Carpendale, Muller, ve Bibok, 2008). Piaget şimdiki zihinsel gelişim alanının kurucusudur ve uzun bir dizi kuvvetli ve hala geçerli kavramlar geliştirmiştir: Özümleme, uyma, nesne sürekliliği, benmerkezcilik, korunum ve diğerleri. Psikologlar bugünkü aktif ve yapısalcı düşünen çocuk görüşünü o'na borçludur. Ve o'na çocuğun zihinsel gelişimi ile ilgili pek çok araştırma üreten bir kuram yarattığı için borçluyuz.

Piaget aynı zamanda çocuklar hakkında gözlem yapma konusunda bir dahiydi. O'nun dikkatli gözlemleri çocukların nasıl davrandığını ve dünyaya nasıl uyum sağladığını incelemekte kullanılan özgün yöntemleri kapsar. Ayrıca bize çocukların yeni yaşantılarını kendi şemalarına uydururken aynı zamanda kendi şemalarını yaşantılara uydurduklarını göstermiştir. Piaget ayrıca bilişsel değişikliklerin daha sonraki döneme geçişe izin verecek ortamlarda oluşacağını belirtmiştir. Kavramlar aniden oluşmaz, bunun yerine kavramlar bir dizi kısmi başarıların gittikçe artan, kapsamlı bir anlamaya yol açmasıyla gelişir.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel kuram: Piaget ergenlikteki ben merkezliliği tanımlamıştır. 7. Bölüm, s. 221.

ERGEN BEN MERKEZLİLİĞİ

Ergen ben merkezliliği, ergenin kendi görüntüsü ve davranışları konusundaki öz-farkındalığının (self-consciousness) artmasıdır. David Elkind'a (1976) göre ergen ben merkezliliğinin iki önemli unsuru vardır-**hayali seyirci** ve kişisel hikâye (personal fable). Hayali seyirci, ergenin kendisi gibi diğer insanların da onunla ilgilendiğine inanması ve ayrıca-dikkat çekici davranışlarla ilgiyi çekmeye, görünür olmaya ve 'sahnede' olmaya çalışmasıdır. Örneğin 8. sınıf öğrencisi sınıfa girdiğinde herkesin gözünün onun cildindeki sivilcelerde olduğunu düşünebilir. Ergenler, ergenliğin başlangıcında 'sahnede' olduklarını düşünürler, kendileri başrol oyuncusu ve diğerleri seyircilerdir.

Gençlikte gökkuşağına bürünürüz ve Zodyak gibi davranırız.

—**Ralph Waldo Emerson**
Amerikalı şair, 19. yy

Elkind'a göre **kişisel hikâye** ise ergen ben merkezliliğinin, biricik, yenilmez olma duygusuyla ilgili yanıdır. Örneğin 13 yaşındaki Adrienne kendisine şunu söylemektedir: 'Beni kimse anlamıyor, özellikle anne babam. Benim ne hissettiğim hakkında hiçbir fikirleri yok.' Ergenlerin kişisel benzersizlik duygusu onları kendilerini kimsenin anlamayacağı duygusuna kaptırır. Kendi eşsizlik hislerini sürdürmek için hayallerle dolu bir hikâye yaratabilirler. Kişisel hikâyeler sıklıkla ergen günlüklerinde görülür.

Ayrıca ergenler sıklıkla bir yenilmezlik ve sağlamlık duygusu taşırlar. Örneğin 14 yaşındaki Margaret şöyle diyor 'Şaka mı ediyorsunuz? Ben hamile kalmam.' Böyle bir yenilmezlik duygusu, ergenlerin, başkalarının başına gelen tehlike ve felaketlere-ölümcül araba kazaları gibi- karşı kendilerinin daha sağlam, yaralanmaz olduklarını düşünmelerine neden olabilir. Sonuç olarak, bazı ergenler araba yarıştırma, uyuşturucu kullanma, intihar ve koruyucu kullanmadan cinsel ilişkide bulunma gibi riskli davranışlara girerler (Alberts, Elkind, ve Ginsberg, 2007). Bununla

Ergen ben merkezliliği: Ergenin kendi görüntüsü ve davranışları konusundaki öz-farkındalığının artmasıdır.

Hayali seyirci: Hayali seyirci, ergenin kendisi gibi diğer insanların da onunla ilgilendiğine inanması ve ayrıca-dikkat çekici davranışlarla ilgiyi çekmeye, görünür olmaya ve 'sahnede' olmaya çalışmasıdır.

Kişisel hikâye: Ergen ben merkezliliğinin bir parçasıdır. Ergenin biricik ve yenilmez olduğu duygusudur.

Ergenlik dönemindeki pek çok kız çok miktarda saç spreyleri, rujlar ve güzellik malzemeleri deneyerek zamanın çoğunu aynanın önünde geçirir. *Bu davranış ergenlerin fiziksel ve zihinsel gelişimiyle nasıl ilgili olabilir?*

birlikte, bazı araştırmalarda ergenlerin kendilerini sağlam, yaralanmaz görmekten çok erken ölümle karşılaşabilecek şekilde yaralanabilir gördükleri bulunmuştur (Bruine de Bruin, Parker, ve Fischoff, 2007; Fischoff ve diğerleri, 2010; Reyna ve Rivers, 2008).

BİLGİ İŞLEME SÜRECİ

Deanna Kuhn (2009) son zamanlarda ergen bilgi işleme ve düşüncesinin önemli özelliklerini tartışmıştır. O'nun görüşüne göre, çocukluğun son yıllarında ve ergenlik boyunca bireyler belirli bir bilişsel düzeye ulaşabilir veya ulaşamazlar, bu durum küçük çocukların çoğunlukla evrensel olan bilişsel düzeylere ulaşmasıyla karşıtlık gösterir. Ergenliğe ulaşıncaya kadar bilişsel işlevlerde, bireyler arasında gözle görülür farklılıklar gelişir. Bu farklılıklar ergenlerin çocuklardan daha çok kendi gelişimlerini belirledikleri görüşünü destekler.

Kuhn'a göre (2009) ergenlikteki en önemli bilişsel değişiklik yürütücü işlevlerdeki (executive functioning) gelişmedir. Bu süreç akıl yürütme, karar verme, eleştirel düşünceyi kontrol etme ve kişinin bilişsel süreçlerini kontrol etme gibi üst-düzey bilişsel faaliyetleri içerir. Üst-düzey yürütücü işlevleri sürdürmedeki gelişmeler daha etkili öğrenmeye, karar vermek için dikkatin nasıl yönlendirileceğini belirlemeye ve eleştirel düşünceye yol açar.

Karar Verme: Ergenlik, karar vermede artışların olduğu bir dönemdir-hangi arkadaşın seçilmesi; kiminle çıkılması; cinsel ilişkiye girilmesi veya girilmemesi; araba alınması; üniversiteye gidilmesi ve benzeri konularda kararlar alınır (Sunstein, 2008). Ergenlerin karar vermedeki yeterlilikleri nelerdir? Yaşça büyük ergenler küçük ergenlerden daha yeterlidir ve onlar da çocuklardan daha yeterlidir (Keating, 1990). Çocuklarla karşılaştırıldıklarında ergenler daha fazla değişik seçenekler üretir, bir durumu farklı bakış açılarıyla değerlendirir, kararların sonuçlarını tahmin eder ve kaynakların güvenirliğini düşünürler.

İnsanların çoğu sakin olduklarında, duygusal olarak uyarıldıkları zamanlardan daha iyi kararlar verirler. Bu durum duygusal olarak gergin olmaya eğilimi olan ergenler için özellikle doğru olabilir. Sakin olduğunda daha sağduyulu bir karar veren ergen, duygusal olarak uyarılmış olduğu bir anda kötü bir karar verebilir (Paus, 2009; Steinberg, 2008). Öfkeli veya heyecanlı iken, duygular karar verme yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Sosyal ortam ergenin karar vermesinde önemli bir rol oynar. Örneğin, uyuşturucu ve diğer ayarıcı unsurların bulunduğu bir ortamda ergenlerin risk alma istekliliği daha sıklıkla oluşur. (Reyna ve Rivers, 2008). Yeni çalışmalar göstermiştir ki akranların risk alınan durumlarda orada olması ergenin riskli bir karar alma ihtimalini artırır (Steinberg, 2008).

Ergenlerin karar vermesini açıklayan bir önerme ise **ikili-işleme modelidir**. Bu modele göre karar vermek iki sistemden etkilenir-biri analitik-çözümleyici ve diğeri deneyimsel sistem-bunlar birbiriyle yarışır (Klacyznski, 2001; Reyna ve Farley, 2006). İkili işleme modeli ergenlerin karar vermesinde gerçek deneyimleri kontrol eden, deneyimsel sistemin, çözümleyici sistemden daha faydalı olduğunu göstermiştir. Bu görüşe göre, ergenler özellikle de yüksek risk içeren gerçek ortamlarda, bilişsel analizlerden faydalanamazlar. Bu ortamlarda ergenlerin sonuçların her ne olursa olsun kaçınılması gereken sonuçlar olduğunu bilmeleri yeterlidir (Mills, Reyna, ve Estrada, 2008). Bununla birlikte bazı uzmanlar ergenlerin pek çok durumunda hem çözümleyici hem deneyimsel sistemlerden faydalandıklarını iddia ederler (Kuhn, 2009).

İkili-işleme modeli: Karar vermenin iki sistemden etkilendiğini belirtir-biri analitik ve diğeri yaşantısal, bunlar birbirleri ile yarışırlar; bu modelde yaşantısal sistem-gerçek yaşantıları yönetir ve denetler-bu ergenlerin karar vermesinde yararlıdır.

Ergenlerin gerçekçi karar vermeyi tartışma ve denemek için daha çok fırsatlara ihtiyacı vardır. Cinsellik, uyuşturucular, tehlikeli araba kullanma gibi pek çok gerçek hayat kararları zamanın sınırlı olduğu ve duygusallık içeren ortamlarda oluşur. Ergenlerin karar vermelerini geliştiren bir strateji onlara rol oynama ve akran grubuyla problem çözme gibi alıştırmalar yapabilecekleri ortamların sağlanmasıdır.

Eleştirel Düşünme: Eleştirel düşüncenin gelişmesinde ergenlik önemli bir geçiş dönemidir (Keating, 1990). 5., 8. ve 11. sınıftakilerle yapılan bir araştırmada eleştirel düşüncenin yaşla arttığı bulunmuştur, fakat bu tür düşünce ergenlerin sadece % 43'ünde görülmüştür, 11. sınıflarda bile ve bir çok ergen kendine yarayan (self-serving) önyargı sergilemiştir.

Okuma yazma ve matematik becerileri gibi temel beceriler çocuklukta gelişmemişse, ergenlikte eleştirel düşünme pek mümkün değildir. Temel becerileri olmayan ergen alt grubu için ergen düşüncesindeki olası kazanımlar gerçekleşmez. Fakat diğer ergenler için, eleştirel düşünceye yol açan zihinsel değişiklikler şunlardır: (1) Bilgiyi işlemede hızın, otomatikleşmenin artması ve kapasitenin artması, bu da zihinsel kaynakları diğer amaçlarla uğraşmak için serbest bırakır; (2) çeşitli konularda genişleyen bilgi kapsamı; (3) yeni bilgi bileşimleri kurma becerisindeki artış; (4) planlama, seçenekleri düşünme ve zihinsel kontrol gibi bilgi edinme ve kullanmada kullanılan stratejilerin çeşitliliğinin ve kendiliğinden kullanımının artması.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Ergenlikteki zihinsel değişiklikleri açıklar.

Gözden Geçir

- Piaget'nin zihinsel gelişim kuramının ergenlik dönemi özellikleri nedir?
- Ergen ben merkezliliği nedir?
- Bilgiyi işleme sürecinin ergenlikteki önemli boyutları nelerdir?

Bağlantı Kur

- Ben merkezlilikten 7. Bölümde çocukluğun başlangıcındaki zihinsel gelişmelerle ilgili olarak söz edildi. Çocukluktaki ve ergenlikteki ben merkezlilik ne gibi benzerlikler ve farklılıklar gösterir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ergenliğe geçiş ve ergenlik boyunca düşünme düzeyinizin nasıl olduğunu değerlendirin. Piaget'nin soyut işlemler dönemi sizin düşünmenizdeki değişmeleri doğru olarak anlatıyor mu? Açıklayınız.

5 Okullar

ÖH5 Okulların ergen gelişimini nasıl etkilediğini ana hatlarıyla özetler.

- Orta Okula Geçiş
- Lise
- Hizmet Ederek Öğrenme
- Genç Ergenler İçin Etkili Okullar
- Ders Dışı Etkinlikler

İlkokuldan ortaokula geçiş neye benzer? Ergenlikte etkili okulların özellikleri nelerdir? Ergenler hizmet vererek öğrenmeden (service learning) nasıl faydalanırlar?

ORTAOKULA GEÇIŞ

Birçok öğrenci için ortaokulun ilk yılı zor olabilir (Anderman ve Anderman, 2010; Elmore, 2009). Örneğin ilkokulun altıncı sınıfından, ortaokulda yedinci sınıfa geçişle ilgili bir çalışmada yedinci sınıf öğrencilerinin 'okul yaşantılarının kalitesiyle ilgili algılarının' düştüğü bulunmuştur. (Hirsch ve Rapkin, 1987). Altıncı sınıftaki duygularıyla karşılaştırıldığında yedinci sınıf öğrencileri okuldan daha az tatmin olduklarını, okula kendilerini daha az adadıklarını ve öğretmenlerini daha az sevdiklerini belirtmişlerdir. Ortaokula geçiş, eğer öğrencilerin olumlu arkadaş ilişkileri varsa ve öğrenciler dersleri 20-30 kişilik gruplar halinde birlikte alıyorlarsa daha az streslidir.

İlkokuldan ortaokula geçiş diğer bir çok gelişimsel değişikliklerle birlikte meydana gelir. *Bu diğer değişiklikler nelerdir?*

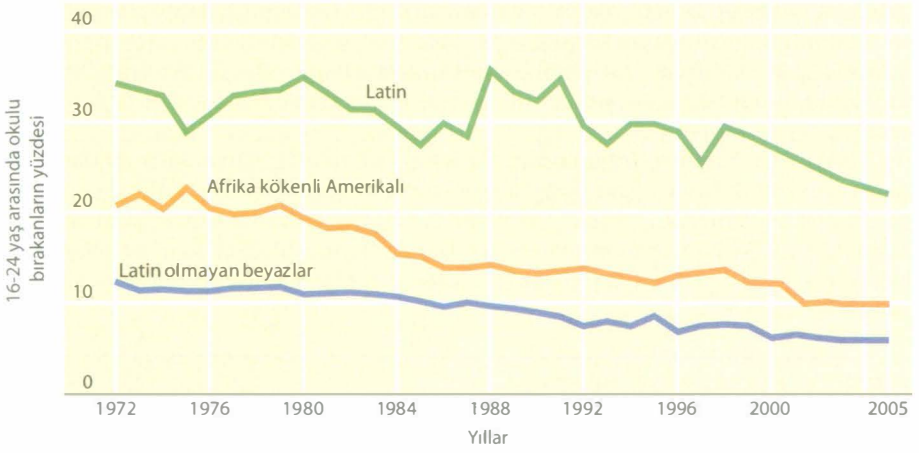
Ortaokula geçiş sırasında bireylerde, ailede ve okulda pek çok değişiklikler bir arada yaşanmaktadır. Bu değişiklikler erinlik ve onunla ilgili beden imgesi sorunlarını; soyut işlemler döneminin en azından bazı boyutlarının ortaya çıkmasını ve buna eşlik eden sosyal bilişteki değişiklikleri; artan sorumluluklar ve anne babaya daha az bağımlı olmayı; daha az kişisel olan bir okul yapısına ayak uydurmayı; bir öğretmenli olmaktan çok öğretmenli olmayı; homojen bir yaşıt grubundan daha kalabalık ve heterojen gruba uymayı; ve başarıya ve performansa daha çok önem vermeyi içine alır. Ayrıca, öğrenciler ortaokula geçtiklerinde **lider olgusunu (top-dog)** da yaşarlar. İlkokulda yaşça ve fiziksel olarak en büyük iken ortaokulda yaşça ve fiziksel olarak en küçük duruma düşerler.

Ortaokula geçişin bazı olumlu etkileri de olabilir. Öğrenciler kendilerini daha büyümüş hissedebilirler, seçebilecekleri daha fazla ders vardır, yaşıtlarıyla daha çok zaman geçirme olasılıkları vardır, kendilerine daha uygun arkadaşlar seçebilirler ve anne babanın direk kontrolü olmadan rahat davranma fırsatları vardır. Ayrıca akademik alanda entelektüel olarak daha yoğun çalışmaları / düşünmeleri gerekebilir.

GENÇ ERGENLER İÇİN ETKİLİ OKULLAR

Uzmanlar, ortaokulların biyolojik ve psikolojik gelişmeleri bakımından pek çok farklılıklar gösteren ergenler için çok çeşitli faaliyetler sunmaları gerektiğini öne sürmektedirler. Carnegie Kuruluşu 1989 yılında ülkenin ortaokulları hakkında çok olumsuz bir değerlendirme yayınladı. Bu yayına göre ergenlerin çoğu çok büyük, kişiselleştirilmemiş okullara devam etmekte, ilgisiz bir programla öğrenim görmekte, okulda çok az yetişkine güvenmekte, sağlık ve danışma hizmeti almamaktadırlar. Bu yayında şunlar tavsiye edilmiştir: Ülke çapında daha küçük 'topluluklar' ve 'evcikler'e benzer okullar yaratarak okulların kişiselleştirilmemiş doğası değiştirilmelidir, öğrenci danışman (counselor) oranı azaltılmalıdır (100'e 1 yerine, 10'a 1), anne babalar ve toplum önderleri okullarda etkili kılınmalı, yeni bir program geliştirilmeli, öğretmenler takım halinde daha esnek bir program takip ederek dersleri birbiriyle ilişkili okutmalı, okuldaki programlarla öğrencilerin daha sağlıklı olması sağlanmalı ve ihtiyacı olan öğrencilere sağlık hizmetleri almada yardımcı olmalıdır. Yirmi yıl sonra, uzmanlar hala şunu buluyorlar; eğer ergenlerin eğitiminde etkili olmak istiyorlarsa, ülke çapında bütün ortaokulların yeniden düzenlemeye ihtiyacı vardır (Eccles ve Roese, 2009; Elmore, 2009).

Lider olgusu: İlkokulda yaşça ve fiziksel olarak en büyük iken ortaokulda yaşça ve fiziksel olarak en küçük duruma düşme.



ŞEKİL 11.13

LİSEYİ BIRAKMA EĞİLİMLERİNDE ORANLAR: Latinlerin 1972'den 2005'e okulu bırakma oranları yüksek olarak sürmüştür (2005'te 16-22 yaş arasındakilerin % 22'si). Siyah ergenlerin okul bırakma oranı (% 10) ise hâlâ beyazların okul bırakma oranından (% 6) daha yüksektir. (Kaynak: National Center for Education Statistics, 2007).

LİSE

ABD'de ortaokul eğitimiyle olduğu gibi lise eğitimiyle de ilgili endişeler vardır (Smith, 2009). Eleştiriler pek çok lisede öğrenme için başarı beklentilerinin ve standartlarının çok düşük olduğunu vurgulamaktadır. Eleştiri yapanlar ayrıca liselerin pasif/edilgen olmayı teşvik ettiği ve okulların öğrencilerin bir kimlik geliştirmeleri için pek çok yollar yaratması gerektiğini iddia etmektedirler. Pek çok öğrenci liseden yetersiz okuma, yazma ve matematik becerileri ile mezun olmaktadırlar. Bunların içine üniversiteye giden ve orada tamamlayıcı dersler almak zorunda kalanlar da dâhildir. Diğer öğrenciler liseyi bırakmakta ve iyi bir iş bulmak için gerekli becerilerden yoksun kalmaktadırlar, daha kötüsü (bu öğrenciler) bilinçli vatandaş olmak için gerekli olan becerilerden de yoksundurlar.

Yirminci yüzyılın ikici yarısında ve 21. Yüzyılın ilk birkaç yılında liseyi bırakma oranları azalmıştır (National Center for Education Statistics, 2008 b) (Bkz. Şekil 11.13). 1940'ta ABD'deki 16-24 yaşları arasındakilerin % 50'si okulu bırakmıştır; 2006'ya varıldığında bu miktar % 9.3'e düşmüştür. Latin ergenler için okul bırakma hâlâ yüksek oranlardadır, fakat 21.yüzyılda düşmektedir (2000 de % 28'den, 2006'da % 22'ye düşmüştür). ABD'de en yüksek okulu bırakma oranı Amerikalı yerlilerde (Kızıl Derililer) olmaktadır, % 50'den az oranda geç liseyi bitirmektedir.

Öğrenciler okulu pek çok sebeplerle bırakırlar (Jimersen, 2009). Bir çalışmada, okulu bırakanların % 50'si okulla ilgili sebeplerden söz etmiştir-okulu sevmeme, okuldan uzaklaştırma cezası almak gibi (Rumberger, 1983). Okulu bırakanların % 20'si (ve Latin öğrencilerin % 40'ı) okulu bırakmada ekonomik sebepleri göstermişlerdir. Okulu bırakan kız öğrencilerin üçte biri hamilelik ve evlenme gibi kişisel nedenlerden dolayı bunu yapmaktadırlar.

Bir tarama araştırmasına göre liseyi bırakmayı önleyen en etkili programlar: Okuma programları, danışmanlık hizmeti ve yönlendirici büyüklerdir (mentoring) (Leher ve diğerleri, 2003). Açıkçası, çocukların okulla ilgili zorluklarının erken belirlenmesi ve çocukların okulla ilişkilerini olumlu hale getirmek, okulu bırakma oranını düşürmek için önemli stratejilerdir.

Ayrıca, Bill ve Melinda Gates Kuruluşu (2008) okulu bırakma oranının yüksek olduğu okullarda okulu bırakmayı önleyici çabaları maddi olarak desteklemektedir. Gates'in desteklediği stratejilerden biri, okulu bırakma riski olan öğrencileri lise öğrenimleri boyunca aynı öğretmenlerle birlikte tutmaktır. Öyle ümit ediliyor ki bu öğretmenler (bu) öğrencileri daha iyi tanıyacaklardır, onlarla ilişkileri gelişecektir, ve onları kontrol edebilecekler ve liseden mezun olmalarına rehberlik edebileceklerdir.

Okulu bırakma oranını azaltan etkili bir program da 'Bir Hayalim Var' (IHAD) programıdır, Bu kapsamlı, yenilikçi, uzun dönemli bir okulu bırakmayı önleme programıdır ve "Ulusal Bir Hayalim Var Kuru-

Bu ergenler 'Bir Hayalim Var' Programına katılmaktadırlar. Bu program başarılı ve kapsamlı ve uzun dönemli bir okulu bırakmayı önleme programıdır. *Liseyi bırakma oranlarını düşürecek diğer stratejiler nelerdir?*

luşu" tarafından uygulanır. Ülke çapında IHAD projeleri birkaç sınıfı (genellikle 3. ve 4. sınıflar) ve bunların karşılığı olan fakirlerin yaşadığı bölgelerdeki bir grubu 'himaye' (adopt) ederler. Bu çocuklar –idealistler (Dreamers)-, ilkokul, ortaokul ve lise boyunca akademik, sosyal, kültürel ve eğlence etkinliklerinin olduğu bir programdan faydalanırlar.

IHAD programının değerlendirmelerinde katılanların (Dreamers) notlarında, okula devam etmelerindeki gelişmelerle birlikte sorunlu davranışların azaldığı bulunmuştur. Örneğin, Oregon, Portland'da bu programa katılanlar kontrol grubundakilerin iki katı oranda matematik standartlarına ulaşmıştırlar ve programa katılanlar daha az olasılıkla çocuk suçlular sistemine gönderilmektedir (Davis, Hyatt, ve Arrasmith, 1998).

DERS DIŞI ETKİNLİKLER

ABD'deki ergenler için genellikle, akademik dersleri dışında katılabilecekleri ders dışı etkinlikler vardır. Yetişkinlerin yönetimindeki bu etkinlikler tipik olarak okul saatlerinden sonra olur ve okul veya toplumdan –maddi- destek alırlar. Bunlar spor, akademik kulüpler, bando, tiyatro ve matematik kulüpleri gibi çeşitli etkinliklerdir. Araştırmacılar ders dışı etkinliklere katılmanın yüksek notlarla, okulla ilgilenmeyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu faaliyetlere katılanların okulu bırakma olasılığı azalırken, aynı zamanda üniversiteye gitme olasılığı ve benlik saygısı artmaktadır ve depresyon, suçluluk ve uyuşturucu kullanma oranları düşüktür (Fredricks ve Eccles, 2010; Mahoney ve diğerleri, 2009; Parente ve Mahoney, 2009). Ergenler bir etkinliğe yoğunlaşmak yerine birçok etkinliğe katılmaktan daha çok faydalanırlar.

Tabii ki, ders dışı etkinliklerin niteliği önemlidir (Mahoney ve diğerleri, 2009; Parente ve Mahoney, 2009). Ergenin gelişimini etkileyen yüksek nitelikli etkinliklerin şu özellikleri vardır: Yeterli ve destekleyici yetişkinler, okula bağlılığı artıran fırsatlar, yeteneğe uygun ve anlamlı etkinlikler ve beceri edinme fırsatları.

Hizmet ederek öğrenmenin olumlu etkilerinden bazıları nelerdir?

Hizmet ederek öğrenme: Sosyal sorumluluğu ve topluma hizmet etmeyi destekleyen bir eğitim şeklidir.

HİZMET EDEREK ÖĞRENME

Hizmet ederek öğrenme (service learning), sosyal sorumluluğu ve topluma hizmeti etmeyi destekleyen bir eğitim şeklidir. Hizmet ederek öğrenmede, ergenler ders verme, yaşlılarla yardım, hastanelerde çalışma, kreşlerde yardım etme veya bir alanı oyun bahçesine dönüştürmek için temizlemek gibi etkinliklerde bulunurlar. Hizmet ederek öğrenmenin önemli bir hedefi ergenlerin daha az ben merkezli ve başkalarına daha fazla yardımcı olmalarını sağlamaktır. (Sherrod ve Lauckhard, 2009).

Hizmet ederek öğrenme şu iki koşul sağlandığında daha etkili olmaktadır (Nucci, 2006): (1) Öğrencilere çalışacakları hizmetleri seçme serbestliği tanımak; (2) öğrencilere katılmaları hakkında yansıtma yapma fırsatları vermek. Hizmet ederek öğrenme, eğitimi topluma götürür (Sherrod ve Lauckhard, 2009). Bir 11. sınıf öğrencisi, fakir bir çevreden gelen ve okuma becerileri sınıf düzeyinden düşük öğrencilere ders vermiştir. Bu öğrenci dersleri verene kadar kendisine verilmiş birçok fırsatların farkında olmadığını söylemiştir. Özellikle ödüllendirici bir an ise küçük bir kızın o'na "ben de senin gibi okumak istiyorum böylece ben de büyüyünce üniversiteye gidebilirim." demesidir. Böylece, hizmet ederek öğrenme hem ergenlere hem de yardım edilenlere faydalı olmaktadır.

Araştırmacılar hizmet ederek öğrenmenin ergenlere birçok faydası olduğunu belirtmişlerdir (Sherrod ve Lauckhard, 2009). Hizmet ederek öğrenme ile ilgili ve ergenin gelişiminde görülen iyileşmeler şunlardır: Okulda daha yüksek notlar, artan hedef belirleme, yüksek benlik saygısı ve başkaları için bir şeyler yapabilme duygusu, gelecekte daha çok gönüllü olarak çalışma olasılığının artması (Hart, Matsuba, Atkins, 2008). Yeni bir çalışma ergenlikteki kızların, erkeklerden daha çok hizmet ederek öğrenmeye katıldıklarını göstermiştir (Webster ve Worrell, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Cinsiyet: Kızlarda yardımlaşma davranışları erkeklerden daha çok görülmektedir. 10. Bölüm, s. 333.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH5 Okulların ergen gelişimini nasıl etkilediğini ana hatlarıyla özetler..

Gözden Geçir

- Ortaokuldan liseye geçiş nasıldır?
- Genç ergenler için en etkili okulların özellikleri nelerdir?
- Liseyi bırakanlar için ve liseleri geliştirmek için önemli faktörler nelerdir?
- Ders dışı etkinliklere katılmak ergen gelişimini nasıl etkiler?
- Hizmet vererek öğrenme nedir ve ergen gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde ergenler için anlatılan ideal okul-öğrenme çevresiyle, daha önceki bölümlerde daha küçük çocuklar için anlatılan okulları karşılaştırınız. Yaşa uygun programlar dışında neler aynı ve değişiktir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi kişisel hayat yolculuğunuz—Sizin orta okulunuz nasıldı? Bu okul Carnegie kuruluşunun önerilerine göre nasıl değerlendirilebilir?

konu **bağlantıları**

Bireyler 18'den 25 yaşa kadar ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaparlar. Bu geçiş dönemi yetişkinliğe geçiş olarak adlandırılır ve kimlik arayışı, dengesizlik ve fırsatlarla belirlenir. Bireyler sıklıkla fiziksel özellikleri bakımından zirveye ulaşırlar, fakat fiziksel gelişmede geriye düşüş 30'ların başında meydana gelir. Zihinsel gelişim daha faydacı ve gerçekçi hale gelir ve aynı zamanda daha yansıtmacı ve görelidir. İş bireylerin hayatının daha önemli boyutu haline gelir.

*ileriye **bakalım***

öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

Ergenlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim

1 Ergenliğin Doğası

ÖH3 Ergenliğin doğasını tartışır.

- Ergenlikle ilgili birçok önyargı olumsuzdur. Bugün pek çok ergen çocukluktan yetişkinliğe geçiş yolunu başarıyla geçer. Bununla birlikte bugünün ergenlerinden çoğuna yeterli yetişkinler olabilmeleri için uygun fırsatlar ve destek verilmez. Ergenleri heterojen bir grup olarak görmek önemlidir, çünkü hangi ergen grubunun tartışıldığına göre değişik ergen görüntüleri belirmektedir.

2 Fiziksel Değişiklikler

ÖH2 Erinlikteki değişiklikleri beyindeki ve cinsellikteki değişikliklerle birlikte açıklar.

Erinlik

- Erinlik, erken ergenlikte görülen hormonsal ve bedensel değişiklikleri kapsayan hızlı bir gelişmedir. Erinliğin belirleyicileri, beslenme, sağlık ve kalıtımdır. Erinliğin başlangıcındaki büyüme hamlesi kızlarda ortalama 11 ½ ve erkeklerde 13 ½ yaşlardadır. Erinlik değişikliklerinde bireysel farklılıklar vardır.Ergenler beden imgelerine çok ilgi gösterirler ve kızların beden imgeleri erkeklerinkinden olumsuzdur. Erkekler için, erken gelişme faydalar getirir, en azından erken ergenlikte. Erken olgunlaşan kızlar birçok riskle karşı karşıyadır.

Beyin

- Ergenlikte beyindeki değişmeler korpus kallasumun kalınlaşmasını. Amigdala ve (akıl yürütme ve kendini kontrol etme ile ilgili olan) ön lop korteklerinde olgunlaşma farklılıklarını kapsar.

Ergen Cinselliği

- Ergenlik bir cinsel araştırma ve cinsel deneyler dönemidir. Erken ergenlikte iken cinsel ilişkilerde bulunmanın olumsuz gelişimsel sonuçları vardır. Ergenlerin hamileliği önleyicileri kullanması artmaktadır. Cinsel olarak aktif ergenlerin dörtte biri cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmaktadır. Amerika'da ergen hamileliği oranı yüksektir, fakat son yıllarda düşmektedir.

3 Ergenlikte Sağlık Sorunları

ÖH3 Ergenlikte sağlık, uyuşturucu kullanma alışkanlığı ve yeme bozukluklarını tanımlar.

Ergen Sağlığı

- Ergenlik sağlıkla ilgili önemli bir dönemdir, çünkü kötü sağlık alışkanlıkları ve yetişkin yıllardaki erken ölümler ergenlik sırasında başlar. Kötü beslenme, spor yapmama ve yetersiz uyku kaygı konularıdır.

Uyuşturucu Kullanımı ve Bağımlılığı

- Son zamanlardaki azalmalara rağmen ABD endüstrileşmiş ülkeler içinde uyuşturucu kullanımında en yüksek ülkelerden biridir. Son yıllarda sigarada olduğu gibi oranı düşmekle birlikte alkol bağımlılığı önemli bir ergen sorunudur. Yeni bir endişe ise ergenlerin artan reçeteli ağrı kesici kullanımıdır. Anne babalar, yaşıtlar, sosyal destek ve eğitimde başarı ergenin uyuşturucu kullanıp kullanmamasını etkiler.

Yeme Bozuklukları

- Yeme bozuklukları, şişman ergenlerin oranının önemli şekilde artmasıyla fazlalaşmıştır. Ergenlikte beliren iki yeme bozukluğu anoreksiya nevroza ve bulimiya nevrozadır. Anoreksiya nevroza tipik olarak bir diyet dönemini takip ederek erken ergenlikte başlar ve aç kalarak zayıflamayı içerir. Bulimiya nevroza yeme atakları ve kusma örüntüsünden oluşur, fakat anoreksiklerde görülmeyen şekilde-bulimikler normal ağırlıktadır.

4 Ergen Bilişi (Zihni)

ÖH4 Ergenlikteki zihinsel değişiklikleri açıklar.

Piaget'nin Kuramı

- Soyut işlemler döneminde, Piaget'nin dördüncü zihinsel gelişim döneminde, düşünce somut işlemler döneminde olduğundan daha soyut, idealist ve mantıklıdır. Bununla birlikte, pek çok ergen soyut işlemlerle düşünmez ve somut işlemlerde devam ederler.

Ergen Ben Merkezliliği

- Elkind, ergen ben merkezliliğini artan farkındalık (self-consciousness) olarak tanımlar ve iki bölümden oluştuğunu anlatır: Hayali seyirci ve kişisel hikaye. Yeni çalışmalar ergenlerin kendilerini yaralanmaz görüp görmediklerini sorgulamaktadır.

Bilgi İşleme Süreci

- Ergenlikte bilgiyi işlemedeki değişiklikler, karar vermede ve eleştirel düşünmede ilerlemeleri kapsayan, yürütücü işlevlerdeki gelişmelerle kendini gösterir.

5 Okullar

ÖH5 Okulların ergen gelişimini nasıl etkilediğini ana hatlarıyla özetler.

Orta Okula Geçiş

- Ortaokula geçiş ergenin hayatında birçok sosyal, ailevi ve bireysel değişikliklerle bir arada meydana gelir ve bu geçiş sıklıkla streslidir. Stresin kaynaklarından biri ilkokulda lider pozisyonundan ortaokulda en küçük pozisyonuna geçmektir.

Genç Ergenler İçin Etkili Okullar

- Bazı araştırmacılara göre ABD ortaokullarının yeniden düzenlenmesi gereklidir. Onlara göre ABD'deki okullar edilgenliği beslemektedir ve öğrencilerin akademik becerilerini geliştirmemektedir. Etkili okulların özellikleri şunlardır: Düşük öğrenci - danışman oranı, ana babaları ve toplum önderlerini okullara dahil etmek, takım öğretme yöntemini kullanmak, öğrencilerin sağlığını ve formda olmalarını geliştirmek.

Lise

- ABD liselerinin durumunu düzeltmek için bir çok stratejiler önerilmiştir, bunlar yüksek beklentileri ve daha iyi desteği de kapsar. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında liseyi bırakma önemli şekilde azalmıştır, fakat Latin ve Amerikan yerlileri için liseyi bırakma yüksek orandadır.

Ders Dışı Etkinlikler

- Ders dışı etkinliklere katılmak olumlu akademik ve psikolojik sonuçlara eşlik eder. Ergenler değişik etkinliklere katılmaktan faydalanırlar; etkinliklerin niteliği önemlidir.

Hizmet Ederek Öğrenme

- Hizmet ederek öğrenme sosyal sorumluluğu ve topluma hizmeti destekleyen bir eğitim şeklidir ve ergenler için yüksek not alma, artan hedef belirleme ve daha iyi benlik saygısı gibi faydaları vardır.

anahtar kelimeler

adet görme 354
amigdala 357
anoreksiya nevroza 367
bulimia nevroza 369
cinsellikle bulaşan hastalıklar 361
ergen ben merkezliliği 371
erinlik 353
erken ergenlik 355
hayali seyirci 371
hipotetik -tümden gelimli akıl yürütme 370
hizmet ederek öğrenme 376
hormonlar 354
ikili işlem modeli 372
kişisel hikaye 371
korpus kallasum 357
lider olgusu 374

anahtar kişiler

David Elkind 371
Deanna Kuhn 372
Jean Piaget 370
Lloyd Johnston 366

bölüm 12 ERGENLİKTE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Benlik, Kimlik ve Dini/Manevi Gelişim

Öğrenme Hedefi 1 Ergenlikte benlik, kimlik ve dini/manevi gelişimi tartışır.

Öz Saygı
Kimlik
Dini ve Manevi Gelişim

2 Aileler

Öğrenme Hedefi 2 Ergenin ebeveynleri ile ilişkilerinde meydana gelen değişiklikleri açıklar.

Ebeveyn Kontrolü
Özerklik ve Bağlanma
Ebeveyn-Ergen Çatışması

3 Akranlar

Öğrenme Hedefi 3 Ergenlikte akranlarla ilişkilerde meydana gelen değişikleri anlatır.

Arkadaşlık
Akran Grupları
Flört ve Romantik İlişkiler

4 Kültür ve Ergen Gelişimi

Öğrenme Hedefi 4 Kültürün ergenlikteki gelişimi nasıl etkilediğini açıklar.

Kültürler Arası Karşılaştırmalar
Etnisite
Medya

5 Ergenlik Problemleri

Öğrenme Hedefi 5 Sosyoduygusal gelişim konusundaki ergen problemlerini ve bu problemlerinde ergenlere yardımcı olma stratejilerini tanımlar.

Çocuk ve Genç Suçluluğu
Depresyon ve İntihar
Problemlerin Başarılı Önleme / Müdahale Programları İle İlişkisi

Şehrin belediye başkanı onun "her yerde" olduğunu söylüyor. Geçenlerde şehrin okul komitesini, geç kalan öğrencilerin sınıfa alınmama uygulamalarını bitirmesi konusunda ikna etti. Ayrıca çevredeki bir grubu da kış dönemi çalışma programına ilişkin bir önerisini desteklemek üzere yönlendirdi. Bir belediye meclisi üyesine göre, "İnsanlar onun ikna yeteneğinden ve tartışma felsefesinden etkileniyor." (Silva, 2005, s. B1, B4). Onun adı Jewel E. Cash ve o daha 19 yaşında.

Jewel Cash bir toplum merkezinde annesinin yanında bir suç izleme toplantısına katılıyor.

Boston Latin Akademisi'nde birinci sınıf öğrencisi olan Jewel; annesi tarafından, babasız bir çocuk olarak Boston'un konut projelerinin birisinde yetiştirildi. Bugün ise Boston Öğrenci Danışma Konseyi'nin bir üyesi olarak danışmanlık yapıyor ve bir kadın sığınma evinde gönüllü olarak çalışıyor. O bunların yanında, dansçı ve iki tiyatro kulübünün üyesi ve başka faaliyetlerinin yanı sıra mahalleye göz kulak olan bir grubun da üyesi. Jewel, başkalarına hiç benzemiyor, ama onun faaliyetleri gösteriyor ki bilişsel ve sosyoduygusal gelişim ergenlerin bile etkili bireyler olmalarına imkân tanır.

konu bağlantıları

Orta ve geç çocukluk dönemlerinde kendini ve başkalarını anlamanın gelişimi daha karmaşık bir şekil alır, duygusal anlayış gelişir ve ahlaki düşünce ilerler. Erikson'a göre çocuklar şimdi artık çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu dönemindedirler ve bu durum onların bir şeyler inşa etme ve bir şeylerin nasıl çalıştığını çözme gayretlerinde görülür. Çocuklar akranları ile artık daha fazla zaman geçirirler ama ebeveynler hâlâ onların yaşamında – özellikle onların akademik başarılarını yönlendirme ve fırsatlarını kullanmaları konusunda - önemli rol oynamaya devam ederler. Akranlık durumu ve arkadaşlık, çocukların akranları ile ilişkilerinde daha fazla önem kazanır ve okul, güçlü bir akademik odak noktası haline gelir.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Ergenlikte önemli sosyoduygusal değişiklikler meydana gelir. Kişinin kendini anlamaya yönelik artan çabaları ve kimlik arayışı bu değişiklikler arasındadır. Ayrıca ergenin sosyal yaşam bağlamında da değişiklikler meydana gelerek kültürel bağlamlarda aile ve akranlar ile ilişkilerde dönüşümler ortaya çıkar. Ergenler suç işleme ve depresyon gibi sosyoduygusal problemler de geliştirebilirler.

1 Benlik, Kimlik ve Dini/Manevi Gelişim

ÖH1 Ergenlikte benlik, kimlik ve dini/manevi gelişimi tartışır.

Öz Saygı | Kimlik | Dini ve Manevi Gelişim

Jewel Cash, Boston Globe'dan gelen bir görüşmeciye "Bir problem görürüm ve 'nasıl bir fark oluşturabilirim' derim... Deneyebilmeme rağmen dünya ile boy ölçüşemem... İleriye doğru hareket ediyorum ama insanları da benimle birlikte getirdiğimden emin olmak istiyorum." Silva, 2005, s. B1, B4). Jewel'ın kendine güveni ve pozitif kimliği en azından faaliyetleri kadar etkileyicidir. Bu bölümde ergenlerin bu gibi karakteristik özellikleri nasıl geliştirdikleri ele alınacaktır. Ergenlikte kendinizi ne kadar anladınız ve kimliğinizin ayırt edici özelliklerini nasıl kazandınız? Kimliğiniz hâlâ gelişiyor mu?

ÖZ SAYGI

10. Bölüm'den *öz saygının* kendimizi genel olarak değerlendirme yolu olduğunu hatırlayınız. Konuya ilişkin tartışma, öz saygının ergenlikte ne ölçüde değiştiğini ve ergenlerin öz saygısında cinsiyete göre farklılıklar olup olmadığını ele alıyor (Harter, 2006). Bir çalışmada erkeklerle kızlar çocuklukta yüksek düzeyde öz saygı sergilemiş; ama ergenlikte öz saygı düzeyleri önemli oranda düşmüştür (Robins ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada ergenlikte kızların öz saygısı erkeklerinkinden daha fazla düşmüştür.

Ergenlikte öz saygı yetişkinlikteki uyum ve yeterlikleri gölgeler mi? Yeni Zelanda'da yapılan boylamsal bir araştırma ergenlerin 11, 13 ve 15 yaşında öz saygılarını değerlendirmiş; sonra da aynı bireylerin 26 yaşındayken uyum ve yeterliklerini değerlendirmiştir (Trzesniewski ve diğerleri, 2006). Sonuçlar zayıf zihin ve beden sağlığı, ekonomik gelecek ve suç davranışı düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin daha iyi uyum sağlayan ve daha yeterli yetişkinlere nazaran ergenlikte daha düşük öz saygılarının olduğunu ortaya koymuştur.

Bazı eleştirmenler, ergenlik döneminde öz saygıdaki gelişimsel değişikliklerin ve cinsiyet farklılıklarının abartıldığını savunuyorlar (Harter, 2006). Farklı sonuç ve yorumlara rağmen kızların öz saygısı en azından ergenliğin ilk yıllarında düşme eğilimindedir.

Kızların öz saygısı ergenliğin ilk yıllarında niçin düşer? Bir açıklama, kızların pubertal (buluğ çağına ilişkin) dönemdeki olumsuz beden imgesine işaret ediyor. Bir başka açıklama genç ergen kızların sosyal ilişkilere ilgi duyması ve toplumun bu ilgiyi ödüllendirmemesi ile ilişkilidir (Impet ve diğerleri, 2008).

Öz saygı, gerçek ile örtüşmeyen algılamaları yansıtır (Krueger, Vohs ve Baumeister, 2008). Bir ergenin öz saygısı örneğin zeki ya da çekici olup olmadığına dair bir algılamayı gösterebilir; ama bu algılama doğru olmayabilir. Yüksek düzeyde öz saygı kişi olarak o bireyin değerli olduğuna, başarılarına ilişkin doğru, haklı algılamaları ifade edebilir; ama başkalarına karşı kendini beğenmişlik, gösteriş ihtişam ve haksız bir üstünlük duygusunun da işareti de olabilir. Aynı biçimde düşük öz saygı düzeyi ya kişinin eksikliklerini ya da çarpıtılmış patolojik güvensizliğini ve aşağılık duygusunu ifade edebilir.

Narsisizm, başkalarına karşı benmerkezci ve ilgisi kendisine dönük olarak yaklaşımı ifade eder. Tipik olarak narsistler kendi gerçek benliklerinin ve başkalarınca nasıl algılandıklarının farkında değildirler. Bu bilincinde olmayış onların uyum problemleri yaşamalarına yol açar. Narsistler aşırı derecede ben merkezlidir ve kendi ihtiyaç ve isteklerini olağanüstü görerek kendi kendilerini kutlarlar. Kendi ihtiyaç ve amaçlarını çok önemli bir zaruretmiş gibi görürler.

Günümüz ergenleri ve genç yetişkinleri önceki kuşaklardakilere göre daha mı ben merkezli ve narsistler? Jean Twenge ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya (2008 a, b) göre 1975 yılında araştırılan Baby Boomer kuşağına (Doğum oranının çok yüksek olduğu dönemde doğanlar) göre 2006 yılında araştırılan 12. sınıflar genelde daha kendinden memnun ve öz güvenli bulunmuştur ve iyi birer çalışan, arkadaş ve ebeveyn olacakları sonucuna varılmıştır. Geniş ölçekli yeni bir başka araştırma, 1980'ler ile 2007 yılı arasında lise ve üniversite öğrencileri arasında Narsizm artışı bulmamıştır (Trzesniewski, Donnellan ve Robins, 2008a,b). Özet olarak, yeni kuşak ergenlerin öz saygılarının eski kuşaklara göre ne ölçüde daha yüksek olduğu tartışmalıdır.

Narsist ergenlerin özellikleri nelerdir? Günümüz ergenleri önceki kuşaklara göre daha mı narsistler?

KİMLİK

Be kimim? Neyim? Hayatımda neler yapacağım? Benim farkım ne? Ben kendi başıma nasıl yapabilirim? Bütün bu sorular, bir kimlik arayışını yansıtıyor. Açık arayla en ayrıntılı ve kamçılayıcı benlik gelişimi teorisi Erik Erikson'a aittir. Bu bölümde onun kimliğe ilişkin görüşlerini inceleyeceğiz. Ayrıca kimliğin nasıl geliştiğine ve toplumsal bağlamın bu gelişimi nasıl etkilediğine dair yeni araştırmaları da ele alacağız.

Kimlik Nedir? Kimlik birçok parçadan oluşan bir kendini betimlemedir ve şunları da içerir:

- Kişinin izlemek istediği kariyer ve çalışma yolu (mesleki/kariyer kimliği)
- Kişinin muhafazakâr mı, liberal mi yoksa orta yol mu olduğu (siyasal kimlik)
- Kişinin dini inancı (dini kimlik)
- Kişinin bekâr, evli, boşanmış, vs. oluşu (ilişki kimliği)
- Kişinin başarmaya ne ölçüde güdülendiği ve ne derecede entelektüel olduğu (başarı kimliği, entelektüel kimlik)
- Kişinin heteroseksüel, homoseksüel ya da biseksüel olup olmadığı (cinsel kimlik)
- Kişinin dünya ya da ülkenin hangi bölümünden olduğu ve kendini kültürel mirası ile ne kadar tanımladığı (kültürel/etnik kimlik)
- Kişinin yapmaktan hoşlandığı şeyler; spor, müzik, hobiler, vs. dâhil olacak şekilde (ilgiler)
- Bireyin kişilik özellikleri; içe dönük ya da dışa dönük, endişeli ya da sakin, dost ya da düşman, vs oluşu gibi (kişilik)
- Bireyin vücut görüntüsü (fiziksel kimlik)

Kimliğin unsurlarının sentezlenmesi, rollere ve çehrelere ilişkin birçok olumsuzluk ve doğrulamalar içererek fos çıkan bir süreç olabilir. Kimlik gelişimi parça parça olur. Kararlar tek kalemde verilmez; tekrar tekrar geri dönülür. Kimlik gelişimi düzgün biçimde olmaz, sarsıntılı biçimde olur (Cote, 2009).

Erikson'ın Görüşü: Ergen gelişiminin anlaşılmasında kimliğe dair soruların ne kadar önemli olduğunu ilk defa gören kişi Erik Erikson (1950, 1968) olmuştur.

Narsisizm: Başkalarına karşı ben merkezli ve ben ile ilgili bir yaklaşım.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel kuram: Erikson'a göre, orta ve geç çocukluk dönemi "çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu", genç yetişkinlik ise "yakınlaşmaya karşı yalıtılmışlık" tır. 10. Bölüm, s.317; 14. Bölüm, s. 452.

"Sen kimsin?" diye sordu tırtıl. Alice, biraz utanarak: "Ben... Ben şimdi pek de bilmiyorum bayım, en azından bu sabah kalktığımda kim olduğumu biliyordum; ama galiba o zamandan beri birkaç defa değiştim." diye cevapladı Alice.

—**Lewis Carroll**

İngiliz Yazar, 19. yüzyıl

1. Bölüm'den Erikson'un beşinci gelişim evresini hatırlayınız (Bireylerin ergenlik döneminde geçirdikleri kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası). Erikson bu sırada ergenlerin kim, ne olduklarına ve hayatta nereye gittiklerine karar vermekle karşı karşıya kaldıklarını söyler.

Erikson'ın ifadesi ile psikososyal moratoryum (Bu terim çocukluktaki güven ile yetişkin özerkliği arasındaki boşluk için kullanılmıştır) ergenlikte kimlik arayışına yardımcı olur. Bu dönemde toplum, ergeni sorumluluklardan nispeten muaf tutarak farklı kimlikleri denemesi için serbest bırakır. Ergenler farklı rol ve kişilikleri denerler. Bir ay bir kariyeri (mesela avukatlık) bir ay bir başka kariyeri (mesela doktorluk, oyunculuk, vs) izleyebilirler. Bir gün çok düzgün bir başka gün çok dağınık giyinebilirler. Bu denemeler aslında ergenin dünyanın neresine uygun olduğunu anlaması için gösterdiği bilinçli çabalardır. Çoğu ergen sonunda istenmeyen rolleri atar ve kurtulur.

Çatışan kimliklerle baş edebilen gençler, tazelenmiş ve kabul edilebilir yeni bir benlik ile ortaya çıkarlar. Bu kimlik bunalımını çözemeyen ergenler Erikson'un tabiri ile kimlik karmaşası yaşarlar. Bu karmaşa iki yoldan birini izler: Bireyler kendilerini arkadaşlarından ve ailelerinden soyutlayarak geri çekilirler ya da kendilerini akranlarının dünyasına sokarak kalabalık içinde kendi kimliklerini kaybederler.

Gelişimsel Değişmeler: Kimliğe ilişkin sorular ergenlik döneminde bilhassa önemli olsa da kimlik oluşumu bu yıllarda ne başlar ne de biter. Ergenlikte, özellikle ergenliğin son döneminde, kimlik gelişimi için önemli olan şey, fiziksel gelişimin, bilişsel gelişimin ve sosyoduygusal gelişimin ilk defa bireyin çocukluk kimlikleri ve özdeşleşmesini yetişkin olgunluğuna giden uygun bir yol oluşturacak biçimde seçip sentezleyeceği bir noktaya kadar ilerlemesidir.

Ergenler bir kimlik oluşturma sürecine nasıl başlarlar? Eriksoncu araştırmacı James Marcia'ya (1980, 1994) göre Erikson'ın kimlik gelişim kuramı dört kimlik statüsünden ya da kimlik bunalımını çözümlemenin dört yolundan oluşur: dağınık kimlik, ipotekli kimlik, moratoryum kimlik -kimliğin ertelenmesi/kararsız- ve başarılı kimlik. Bireyin kimlik statüsünü ne belirler? Marcia, bireyleri varoluşa ya da onların bunalım veya bağlanmalarının derecesine göre sınıflandırır (Bkz. Şekil 12.1). **Bunalım,** kimlik gelişiminin bir parçasıdır. Bu süreç bireyin alternatifleri keşfettiği bir dönemdir. Çoğu araştırmacı bu süreç için bunalım yerine keşfetme kavramını kullanır.

Bağlanma, kimliğe yapılan kişisel yatırımdır. Kimliğin dört statüsü şunlardır:

- **Dağınık kimlik,** henüz bir bunalım yaşamamış ya da bir bağlanmanın olmadığı bireylerin statüsüdür. Hem mesleki ve ideolojik tercihler konusunda kararsızdırlar hem de bu gibi konulara pek ilgi göstermezler.

Bunalım: Marcia'ya göre bunalım, kimlik gelişiminin bir bölümüdür. Bu süreç bireyin alternatifleri keşfettiği bir dönemdir. Çoğu araştırmacı bu süreç için bunalım yerine keşfetme kavramını kullanır.

Bağlanma: Marcia'ya göre bağlanma, kimlik gelişiminin bir parçasıdır. Burada ergenin kimliğe yatırım yaptığı görülür.

Dağınık kimlik: Marcia'ya göre dağınık kimlik, kişinin henüz kimlik bunalımı yaşamadığı (anlamlı alternatifleri keşfedemediği) ya da herhangi bir bağlanma olmadığı durumdur.

	Kimlik Statüleri			
Mesleki ve İdeolojik Durum	**Dağınık Kimlik**	**Erken Bağlanılmış (İpotekli) Kimlik**	**Maratoryum (Kararsız Kimlik)**	**Başarılı Kimlik**
Bunalım	Yok	Yok	Var	Var
Bağlanma	Yok	Var	Yok	Var

ŞEKİL **12.1**

MARCİA'NIN DÖRT KİMLİK STATÜSÜ: Marcia'ya göre bireyin kimlik geliştirirken statüsü dağınık kimlik, ipotekli kimlik, moratoryum kimlik ya da başarılı kimlik biçiminde tanımlanabilir. Statü (1) bunalımın ya da keşfedilecek alternatifin varlık ya da yokluğuna ve (2) bir kimliğe bağlanmanın varlığı ya da yokluğuna bağlıdır. *Çoğu ergenin kimlik statüsü hangisidir?*

- **İpotekli kimlik**, bağlanmışlığı olan fakat bir bunalım yaşamamış bireylerin statüsüdür. Burada çoğunlukla ergenler farklı bir yaklaşım, ideoloji ya da uğraşı konusunda kararlarını ya da yaklaşımlarını açıklamadan önce ebeveynler, ergen çocuklar adına karar verirler.
- **Moratoryum (kararsız) kimlik**, bir bunalımın ortasında bulunan fakat bağlanmaları henüz olmayan ya da belli belirsiz tanımlanmış bireylerin statüsüdür.
- **Başarılı kimlik**, bunalım geçirmiş bir karara varıp kararlarına bağlanmış olan kişilerin statüsüdür.

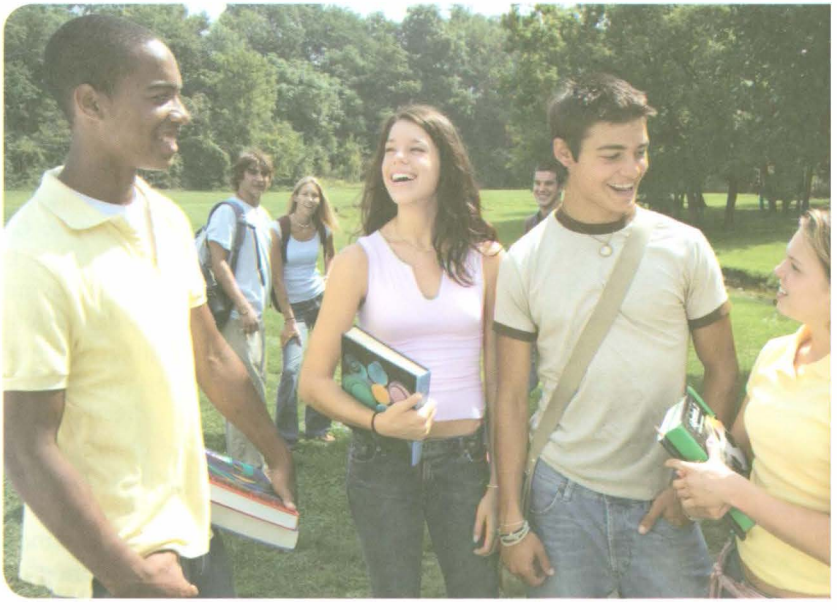
Bir kere oluştuktan sonra kimlik bireyi eskiden beri kim olduğuna ilişkin tarihsel bir anlayış, şimdi kim olduğuna dair anlamlı bir anlayış ve gelecekte kim olabileceklerine dair bir anlayış ile donatır.

—James Marcia
Çağdaş psikolog, Simon Fraser Üniversitesi

Genç Yetişkinlik ve Sonrası: Kimlikle ilgili önemli değişimlerin genç yetişkinlikte (18-25 yaş arasında) ya da ergenlikten sonra olduğuna dair geniş bir fikir birliği bulunmaktadır (Cote, 2009; Juang ve Syed, 2010; Kroger, 2007; Luyckx ve Diğerleri, 2008). Örneğin, Alan Waterman'ın bulgularına göre (1985, 1999); lise öncesi yıllardan üniversitedeki son birkaç yıla kadar başarılı kimlik kazanmış bireylerin sayısı artıyor, dağınık kimlik yaşamış bireylerin ise sayısı düşüyor. Böylece üniversite birinci sınıf ya da lise öğrencilerine nazaran üst sınıf öğrencilerin kimlik kazanımı daha muhtemeldir. Birçok ergen ise dağınık kimlik yaşamıştır. Bu gelişimsel değişimler, mesleki seçimlerde özellikle geçerlidir. Dini inanç ve siyasal ideolojiler bakımından daha az üniversite öğrencisi kimlik kazanımı statüsüne ulaşır; önemli miktarda öğrenci ipotekli kimlik ve dağınık kimlik özelliklerini gösterir. Dolayısıyla kimlik gelişiminin zamanlaması, söz konusu boyuta bağlı olabilir.

Üniversite kimlikte niçin bazı önemli değişimler meydana getirebilir? Üniversite öğrencilerinin ev ile okul arasındaki ve kendi içlerindeki zıtlıkları ortaya çıkaran bir dizi yeni yaşantıları ile bağlantılı akıl yürütme becerilerindeki karmaşıklığın artması, onları kimliklerinin çeşitli boyutlarını daha yüksek düzeyde entegre etmeye sevk eder (Phinney, 2008).

124 araştırma ile ilgili yeni bir meta analiz, moratoryum kimlik statüsünün 19 yaşına kadar istikrarlı biçimde yükseldiğini, sonra tekrar düştüğünü göstermiştir. Kimlik kazanımı ergenliğin geç dönemlerine ve genç yetişkinliğin başlarına doğru uzanmakta; ipotekli ve dağınık kimlik statüleri lise yıllarında düşmekte fakat geç ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde dalgalanmalar olmaktadır (Kroger, Martinussen & Marcia, 2010). Bireylerin önemli bir bölümü genç yetişkinlik dönemine kadar başarılı kimlik kazanamamaktadır.


Genç yetişkinlikte kimlik nasıl değişir?

Ergenlik ve genç yetişkinlikte kimlik konusunun çözümü, kimliğin yaşamın geri kalanında istikrarlı olacağı anlamına gelmez. Olumlu kimlik geliştiren birçok birey "MAMA" döngüsü denen bir döngüyü izler; yani o bireylerin kimlik statüsü moratoryumdan (moratorium) başarılı kimlik kazanımına (achievement), buradan moratoryuma (moratorium), buradan da yine kimlik kazanımına (achievement) dönüşür (Marcia, 1994). Bu döngüler yaşam boyu tekrar edilebilir (Francis, Fraser ve Marcia, 1989). Marcia (2002), ilk kimliğin bu olmadığını (yani bunun son ürün olmadığını ve olmaması gerektiğini) belirtir.

Etnik Kimlik: Tüm dünyada etnik azınlıklar, baskın kültürün içinde kendi kimliklerini koruma mücadelesi vermektedirler (Erikson, 1968). **Etnik kimlik**, benliğin kalıcı bir yönüdür; bir etnik gruba aidiyet duygusunu ve bu aidiyet ile ilgili duygu ve tutumları da içermektedir. Dolayısıyla azınlık gruplardan gelen ergenler için kimlik oluşumu sürecinin ek bir boyutu daha vardır: İki ya da daha fazla kimlik kaynağı arasından

Erken bağlanılmış (ipotekli) kimlik: Marcia'ya göre erken bağlanılmış (ipotekli) kimlik, kişinin bağlanma yaşadığı, ancak bunalım yaşamadığı kimlik statüsüdür.

Moratoryum: Marcia'ya göre moratoryum kimlikte, kişi bunalımın ortasındadır, ancak bağlanmanın olmadığı ya da belli belirsiz olduğu kimlik statüsüdür.

Başarılı kimlik: Marcia'ya göre başarılı kimlikte birey bunalım yaşamış, bunalımı başarıyla çözmüş ve bağlanmanın olduğu kimlik statüsüdür.

Etnik kimlik: Benliğin kalıcı bir yönüdür; bir etnik gruba aidiyet duygusunu ve bu aidiyet ile ilgili duygu ve tutumları da içermektedir.

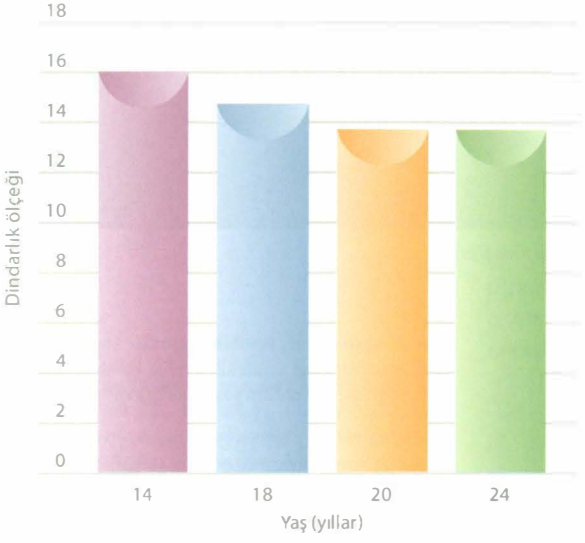
16 yaşında bir ergen olan Michelle Chin'a göre ebeveynler ergenlerin kim olduklarını araştırma ihtiyacını anlamıyorlar. Bunun anlamı, birçok deneyim, ruh hali, duygu ve sakarlıktır. Her ergen gibi bende kimlik bunalımı ile karşı karşıyayım. Hâlâ Çinli Amerikalı mı yoksa Asya gözlü Amerikalı mı olup olmadığını deneyerek bir figür oluşturmaya çalışıyorum.

seçim yapmak (kendi etnik grupları ve ortak yaygın kültür) (Phinney, 2008). Birçok ergen, bu seçim konusunu iki *kültürlü kimlik* geliştirerek çözer. Bir başka deyişle hem kendi etnik grupları ile hem de çoğunluğun kültürü ile özdeşleşirler.

Etnik azınlıklardan gelen bireyler için ergenlik ve genç yetişkinlik çoğunlukla kendi gelişimlerinin özel kavşak noktalarıdır (Juang ve Syed, 2010; Swanson, 2010; Phinney, 2008). Çocuklar bazı kültürel ve etnik farklılıkların bilincinde olmasına rağmen bireyler kendi etnisiteleri ile bilinçli olarak ilk defa ergenlikte ya da yetişkinlikte karşılaşırlar. Çocukların aksine ergenler ve yetişkinler etnik ve kültürel bilgiyi yorumlayabiliyor ve geçmişi düşünerek geleceğe dair spekülasyon yapabiliyorlar.

Kimlik değişiminin göstergeleri çoğunlukla her kuşak için farklılık gösterir (Phinney ve Ong, 2007). Birinci kuşak göçmenler, kendi kimlikleri konusunda güvende olacak ve çok fazla değişiklik ihtiyacı duymayacaklardır; yeni bir kimlik geliştirebilir ya da geliştirmeyebilirler. Kendilerini ne kadar "Amerikalı" hissettikleri konusu İngilizceyi öğrenip öğrenmemeleri ile, kendi etnik gruplarının ötesinde bir sosyal ağ oluşturup oluşturmamaları ile ve yeni ülkelerinde kültürel olarak yeterli hâle gelip gelmemeleri ile ilgilidir. İkinci kuşak göçmenler ise kendilerini "Amerikalı" olarak göreceklerdir; bunun muhtemel sebebi kendilerine daha doğuşta vatandaşlığın verilmiş olmasıdır. Etnik kimlikleri, kendi etnik dillerini ve sosyal ağlarını korumaları ile bağlantılıdır. Üçüncü ve daha sonraki kuşaklarda bu konular daha karmaşık bir hâl alır. Kültürleşme ile ilgili olmayan tarihsel, bağlamsal ve siyasi etkenler bu kuşağın üyelerinin etnik kimliklerini koruma derecesini etkileyebilir. Avrupalı olmayan etnik gruplarda ırkçılık ve ırk ayırımı, etnik kimliğin korunup korunmaması üzerinde etkili olur.

Ayrıca araştırmacılar da pozitif bir etnik kimliğin etnik azınlık grubundaki ergenler bakımından pozitif sonuçlar ile ilişkili olduğunu her gün artan oranlarda ortaya koymaya devam ediyorlar (Umana-Taylor, Updegraff ve Gonzales-Backen, 2010; Umana, Taylor ve diğerleri, 2008). Bir araştırma Navajo ergenlerinin pozitif etnik mirasının yüksek öz saygı, okula bağlılık ve sosyal işlev ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Jones ve Galiher, 2007). Latin ergenlerine ilişkin boylamsal bir çalışma ise etnik kimliğe dair kararlılığın zaman içinde ayrımcılıkla başa çıkma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.(Umana- Taylor ve diğerleri, 2008). Ayrıca yapılan bir başka çalışmada, keşfetmenin güvenli bir etnik kimlik bilinci oluşturmakta önemli bir yön olduğu; bunun da kişinin kendi grubuna ve başka gruplara karşı olumlu bir tavır göstermesi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Whitehead ve diğerleri, 2009).



ŞEKİL 12.2

DİNDARLIK KONUSUNDA 14-24 YAŞ ARALIĞINDA GELİŞİMSEL DEĞİŞMELER: *Not:* Dindarlık ölçeği 0 ile 32 arasında puan vermekte. Yüksek puan dindarlık göstergesidir.

DİNİ VE MANEVİ GELİŞİM

11. Bölümde 'Dini töreni öğrenmenin' olumlu sonuçlarını tanımlamıştık. Bir grup çalışma, dini kurumlar ile ilgisi olan ergenlerin başka ergenlere göre dini törenleri daha çok öğrenme eğiliminde olacaklarını göstermiştir (Lerner, Roeser ve Phelps, 2009). Şimdi de ergenlerin dini ve manevi deneyimlerinin yanı sıra din ve maneviyata ilişkin kavramlarını da inceleyelim.

Dini konular birçok ergen için önemlidir; ama 21. yüzyılda ergenler arasında dine karşı ilgide bir düşme olmuştur. 2007 yılında Amerika'da üniversite birinci sınıf öğrencileri arasında yapılan ulusal bir araştırmada öğrencilerin % 78'i dini törenlere lise son sınıfta sıkça ya da arada bir katıldıklarını söylemektedir; bu oran 1997 yılında % 85 idi (Pryor ve diğerleri, 2007).

Yeni bir çalışma dindarlığın Amerika'da 14 yaşından 20 yaşa gerilediğini ortaya koymuştur (Koenic, McGue ve Iacono, 2008) (bakınız şekil 12.2). Bu çalışmada dindarlık ibadet sıklığı, dini öğretileri tartışma sıklığı, dini sebeplerle ahlaki davranışa karar verme ve günlük hayatta dinin genel önemi gibi maddeler ile değerlendirilmiştir. Şekil 12.2'de görüldüğü

Çocuk ve ergenlerin çoğunluğu dine ilgi gösterir. Dini geleneklerin devam ettirilmesi ve dini yarar elde etmek için çoğu dini kurum, yetişkinler tarafından (Örneğim Malezya'daki Müslüman okulu gibi) oluşturulur.

gibi, dindarlık konusunda 14-18 yaş arasında 20-24 yaş aralığına nazaran daha fazla değişim olmuştur. Dini törenlere katılma 14 yaşında en yüksek düzeyde iken 14 yaşından 18'e gerilemiş ve 20 yaşında artmıştır.

Araştırmacılar, ergen kızların ergen erkeklerden daha dindar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. (King ve Roeser, 2009). 13-17 yaş arasında bulunanlar ile ilgili olarak yapılan bir araştırma kızların dini törenlere katılma, dinin günlük hayatı biçimlendirdiğini algılama, dindar genç gruplarına katılma, yalnız iken daha çok ibadet etme ve Allah'a daha yakın olduğunu hissetme eğilimini daha fazla gösterdiklerini ortaya koymuştur (Smith ve Denton, 2005).

18-24 yaş arasında bulunanlar ile yapılan Dünya Değerleri Araştırması'na dair analizler az gelişmiş ülkelerdeki yetişkinlerin gelişmiş ülkelerdekilere nazaran daha dindar olduklarını bulmuştur (Lipman ve Keith, 2006). Örneğin dinin hayatlarında çok önemli olduğunu söyleyen yetişkinlerin oranı Japonya'da % 0, Nijerya'da % 93 olurken; Allaha inanç İsveç'te % 40, Pakistan'da % 100 olarak belirlenmiştir.

Ergenlik döneminde dinin olumlu işlevleri nelerdir?

Din ve Kimlik Gelişimi: Daha önce de gördüğümüz gibi, kimlik gelişimi ergenliğin ve genç yetişkinliğin önemli bir odak noktasıdır. (Kroger, Marinussen ve Marcia, 2010). Kimlik arayışlarının bir parçası olarak ergenler ve müstakbel yetişkinler, "Ben neden bu gezegendeyim?", "Gerçekten Tanrı ya da yüksek ruhlu bir varlık var mı yoksa ben ailemin ve dini kurumların (kilisenin) bana aşıladıklarına mı inanıyorum ?" "Benim dini görüşüm nedir ?" gibi sorular ile konuyu mantıklı olarak kavramak için mücadele ederler.

Ergenlikte Bilişsel Gelişim ve Din: Dini gelişimi etkilediği düşünülen birçok bilişsel değişiklik, Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi ile ilgilidir. Çocuklukta olduğundan daha fazla ergenlik çağındakiler daha soyut, daha ideal ve daha mantıklı düşünürler. Soyut düşünmedeki artış, ergenlerin dinî ve manevi kavramlar hakkında çeşitli fikirleri değerlendirmelerine imkân tanır. Örneğin bir ergen, dünyada birçok kişi acı çekerken şefkatli bir Tanrının nasıl var olabileceğini sorgulayabilir (Good ve Willoughby, 2008). Ergenlerin idealist düşünme biçimi, mevcut olandan daha iyi ve daha ideal bir dünyaya ulaşmakta dinin en iyi yolu sağlayıp sağlamadığı konusunda bir dayanak sağlayacaktır. Ayrıca ergenlerin mantıklı düşünmesindeki bu artış, onlara hipotez geliştirme ve maneviyata ilişkin sorulara sistematik, farklı cevaplar bulma yeteneklerini geliştirecek muhakeme yeteneği sağlar (Good ve Willoughby, 2008).

Dinin Ergenlerin Hayatındaki Olumlu Rolü: Araştırma sonuçları, dinin çeşitli yönlerinin ergenler için bazı olumlu işlevleri olduğunu söylemektedir (Bridgers ve Snarey, 2010; King ve Roesser, 2009). Din, ayrıca ergenlerin sağlığı üzerinde ve onların problemli davranışlar sergileyip sergilememelerinde de rol oynar (Cotton ve diğerleri, 2006). Örneğin 11-18 yaş arası gruptan ulusal çapta rastgele seçilen 2000 kişi ile yapılan bir araştırmada dindarlıkları yüksek düzeyde olanların sigara içme, alkol ve uyuşturucu kullanma, okuldan kaçma, çocuk suçlarına bulaşma ve depresyona girme eğilimleri diğerlerine oranla daha düşük bulunmuştur (Sinha, Cnaan ve Gelles, 2006).

Dindar birçok ergen, dinin insanları önemseme ve onlarla ilgilenmeye ilişkin mesajlarını da benimsiyor. Örneğin; bir araştırmada dindar gençler toplum hizmetlerine dindar olmayanlardan yaklaşık üç kat daha fazla katılmıştır (Youniss, McLellan ve Yates, 1999).

gelişimle **bağlantı**

Din: Yetişkinlik yaşamında pek çok insan için din önemli rol oynar, din yetişkinlikteki sağlık ve "başetme becerileri" ile ilişkilidir. 15. Bölüm, s. 495; 18. Bölüm, s. 587.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Ergenlikte benlik, kimlik ve dini/manevi gelişimde meydana gelen değişimleri tartışır.

Gözden Geçir

- Ergenlikte öz saygıda meydana gelen bazı değişiklikler nelerdir?
- Ergenlikte kimlik nasıl gelişir?
- Ergenlikte dini ve manevi gelişimin özellikleri nedir?

Bağlantı Kur

- 10. Bölümde anlatılan orta ve geç çocukluktaki şişirilmiş öz saygı hakkında söylenenler ile bu bölümde ergenlikteki narsizm hakkında söylenenleri karşılaştırın. Ne sonuca vardınız?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kimlik gelişiminizin neresindesiniz? Bir kâğıt çıkarın ve kâğıdın sol tarafına kimliğin parçalarını (mesleki, siyasi, dini, ilişki, başarı/entelektüel, cinsel, kültürel/etnik, ilgi, kişilik ve fiziksel) yazın. Sonra sayfanın üst sağ tarafına dört kimlik statüsünü (dağınık, ipotekli, moratoryum ve başarılı) yazın. Kimliğin her boyutunun yanına, kimliğin belli yönleri için sizin kimlik statünüzü yansıtan uygun bir boşluk bırakın. Boyutların herhangi birisi için dağınık ya da ipotekli işaretlemişseniz bu alanlarda moratoryuma geçmek için neler yapmanız gerektiğini düşünün.

2 Aileler

ÖH2 Ergenin ebeveynleri ile ilişkilerinde meydana gelen değişiklikleri açıklar.

Ebeveyn Kontrolü | Özerklik ve Bağlanma | Ebeveyn – Ergen Çatışması

Ergenlik döneminde ebeveyn ve ergen çocukları arasındaki ilişki tipik olarak değişir. Ergen ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin en önemli boyutlarını, ebeveyn kontrolü, özerklik ve bağlanma ve ebeveyn – ergen çatışması oluşturur.

Ergen davranışlarının ebeveynler tarafından izlenmesinin ergen gelişimindeki rolü nedir?

EBEVEYN KONTROLÜ

10. Bölümde çocukların gelişiminde yönetici konumundaki ebeveynlerin öneminden bahsetmiştik. Ergen ebeveynliğinde yöneticilik rolünün önemli bir tarafı, ergenin gelişiminin etkili olarak izlenmesidir (Gauvain ve Parke, 2010). İzleme, ergenin sosyal ortamlara, etkinliklere ve arkadaşlara dair seçimlerinin ve akademik çabalarının denetlenmesi gibi ögelerden oluşur. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında çocuk suçları ile bağlantılı en önemli ebeveynlik faktörü olarak yeterli aile kontrolünün olmayışını tanımlayacağız.

Ebeveyn kontrolüne ilişkin anlayış değişmektedir. Son araştırmalar, ailenin ergeni bulunduğu yer ve eylemlerine dair izlemesine dayalı rolünün vurgulanmasından uzaklaşarak ergenin ailesinin bilgiye ulaşmasının yönetiminde oynadığı aktif role doğru vurgu yapılmaktadır (Keijsers ve Laird, 2010). Örneğin aile takibine ilişkin son yönelimlerden bir tanesi ergenin kendi isteği ile kendisini açmasına odaklanılmasıdır (Cumsille, Darling ve Martinez, 2010; Keijsers ve Laird, 2010). Ebeveynleri kendilerine soru sorduğunda ebeveyn- ergenler ilişkisi yüksek düzeyde güven, kabul ve olumlu ilişki niteliğindeyse ergenler ailelerine açıklama yapmaya daha isteklidirler (Daddis ve Randolph, 2010; Keijsers ve Diğerleri, 2010). Araştırmacılar, ergenlerin ailelerine nerede olduklarına, neler yaptıklarına ve arkadaşlarına dair açıklamalarının olumlu ergen uyumu ile bağlantılı olduğunu söylemektedir (Laird ve Marrero, 2010; Laird, Marrero ve Sentse, 2010; Smetana, 2008).

ÖZERKLİK VE BAĞLANMA

Ergenlerle ilgilenen ebeveynler, birbiri ile rekabet halinde olan özerklik ve denetim, bağımsızlık ve bağlanma ihtiyaçlarını dengelemeye uğraşırken, kendilerini ince bir dengeleme sürecinde bulurlar.

Özerklik Çabası: Ergenin özerklik ve sorumluluk alma yönündeki tipik çabaları birçok ebeveyni hem şaşırtır hem de kızdırır. Çoğu ebeveyn, ergenliğin getirdiği değişimlere kendi çocuklarının uyum sağlamakta zorlanacağını bekler; fakat ebeveynlerin pek azı ergenin akranları ile vakit geçirme isteklerinin ne kadar güçlü olacağını ya da başarı ve başarısızlıklarından sorumlu olanların sadece kendileri olduğunu göstermeye ne kadar hevesli olacaklarını tahmin ve hayal edebilir.

Ergenler, özerklik kazanma ve kendi davranışları üzerinde kontrol sağlama yeteneklerini onların denetim isteklerine yetişkinlerin verdiği uygun tepkiler sayesinde kazanırlar (Laursen ve Collins, 2009; McElhaney ve diğerleri, 2009). Ergenliğin başlarında ortalama bir birey hayatın bütün alanlarına dair uygun ve olgun kararlar verecek kadar bilgili değildir. Ergen özerklik için çabalarken deneyimli bir yetişkin, ergenin uygun kararlar verebildiği alanlarda denetimi bırakabilir; ama ergenin bilgilerinin kısıtlı olduğu alanlarda uygun kararlar verebilmesi için ona rehberlik eder. Ergen yavaş yavaş olgun kararlar verme yeteneğini edinir.

gelişimle **bağlantı**

Ebeveynlik: Otoriter ebeveynlik tutumunda, aileler çocuklarını ve ergen çocuklarını bağımsız olmaya cesaretlendirir; fakat onların eylemlerine sınır ve denetim koymaya devam ederler. Geniş çaplı bir sözel uzlaşmaya müsaade edilir, ebeveynler teşvik edici ve eğiticidir. 8. Bölüm, s. 253.

"Ben 14 yaşında bir çocukken babam o kadar bilgisizdi ki yakınımda bir adam olduğunu pek de hissetmemiştim. Ama 21'ime geldiğimde onun 7 yılda ne kadar çok şey öğrendiğini görünce çok şaşırmıştım."

—Mark Twain

19. Yüzyıl Amerikan Yazarı ve Mizahçısı.

gelişimle **bağlantı**

Bağlanma: Bebeklik çağında güvenli bağlanmada bebekler kendilerine bakan kişiyi, etrafı keşfetmelerine yarayacak bir dayanak olarak kullanırlar. 6. Bölüm, s. 195.

Stacey Christensen 16 yaşında bir ergen: "Ailemle yeterli açık bir iletişime sahip olduğum için şanslıyım. Ne zaman bir ihtiyaç hissetsem ya da sadece konuşma ihtiyacı hissetsem onlar orada benim yanındadırlar. Benim ailelere önerim: Ergenlerin kendi hızlarında büyümeleri ve kendileri olmaları için onlara izin verin. Onların yanında olmak için onlara karşı açık olun. Yetişkin rehberliğine ihtiyacımız var. Ailelerimiz yardım etme ihtiyacı duyabilirler; fakat çok fazla ezici olmasınlar."

Cinsiyet farklılıkları ergenlikte özerkliğin verilmesinde belirleyici bir unsurdur. Erkeklere kızlardan daha fazla serbestlik tanınır. Bir araştırmada cinsiyet rolleri konusunda geleneksel eğilimi olan Amerikalı ailelerde bu bilhassa geçerli olmuştur (Bumpus, Crouter ve Mchale, 2001). Ayrıca Latin Amerikalı ebeveynler de kızlarını Latin Amerikalı beyazlara nazaran daha fazla korumuş ve daha yakından izlemişlerdir (Allen ve diğerleri, 2008; Updegraff ve diğerleri, 2010).

Bağlanma Rolü: 6. bölümden çocukluk çağında sosyoduygusal gelişimin en çok tartışılan yönünün bakıcılara güvenli bağlanma olduğunu hatırlayınız. Son on yılda araştırmacılar, güvenli bağlanmanın aynı zamanda ergenin ebeveynleri ile ilişkilerinde önemli bir kavram olup olamayacağını araştırdılar (Laursen ve Collins, 2009). Mesela Joseph Allen ve arkadaşları (2009), 14 yaşında güvenle bağlanmış ergenlerin ayrıcalıklı bir ilişki içinde olduklarını, ilişkilerinde yakınlıkta ve 21 yaşına gelindiğinde artan mali bağımsızlıkta rahat olduklarını ifade etme eğilimlerinin daha fazla olacağını ortaya koydular.

Serbestlik ve Denetimin Dengelenmesi: Ebeveynlerin ergen gelişiminde çok önemli rol oynadıklarını gördük (Laursen ve Collins, 2009; McElhaney ve diğerleri, 2009). Ergenler bağımsızlığa doğru hareket etmelerine rağmen aileleri ile bağlantılı kalma ihtiyacı duyarlar (Hair ve diğerleri, 2008). Örneğin 12.000'den fazla kişi üzerinde yapılan ergen sağlığı konulu ulusal uzunlamasına bir çalışmada, haftada beş gün ya da daha fazla gün ailesiyle akşam yemeği yemeyen ergenlerin sigara içme, alkol alma, marihuana kullanma, kavgaya karışma ve cinsel faaliyetlere başlama oranlarının ciddi biçimde yüksek olduğu bulunmuştur (Ekonomi Danışmanları Konseyi, 2000).

EBEVEYN – ERGEN ÇATIŞMASI

Ergenliğin ilk dönemlerinde ebeveyn-ergen çatışmaları artsa da G. Stanley Hall'ün 20. yüzyılın başında düşündüğü kadar şiddetli seviyeye ulaşmaz (Laursen ve Collins, 2009). Bu çatışmalar odayı temiz tutmak düzgün giyinmek, eve belli bir saatte gelmek ve telefonda çok uzun konuşmamak gibi konulara odaklı olup daha çok ailenin günlük yaşamı ile ilgilidir. Nadiren uyuşturucu ya da suç gibi ikilemler ile ilgilidir.

Ebeveyn ile çatışma ilk ergenlik döneminde artar, lise yıllarında bir bakıma sabit kalır ve sonra ergen 17-20 yaşına geldiğinde azalır. Ailesi ile aynı evde oturarak üniversiteye gitmek yerine daha uzakta bir okula gittiği zaman ergen-ebeveyn ilişkileri daha olumlu olur (Sullivan ve Sullivan, 1980).

Ergen-ebeveyn ilişkilerini karakterize eden günlük çatışmalar aslında pozitif gelişim işlevine hizmet edebilir. Bu küçük anlaşmazlık ve tartışmalar ergenin aileye bağımlı olmaktan özerk bir birey olmaya geçişini sağlar. Çatışma ve tartışmaların pozitif bir gelişim işlevine hizmet edeceğinin anlaşılması ebeveyne muhalefet etmenin tonunu yumuşatır.

Ergen-ebeveyn ilişkilerine dair eski modele göre ergenler olgunlaştıkça kendilerini ebeveynlerinden ayırarak ailelerinden ayrı özerk bir dünyaya doğru hareket ederler. Ayrıca bu eski modele göre ebeveyn ile ergen arasındaki çatışma ergenlik boyunca yoğun ve streslidir. Yeni model ise ergenler daha büyük ve karmaşık bir sosyal dünyayı keşfederlerken ebeveynlerin önemli bağlanma şahsiyetleri ve destek sistemleri olarak rol oynadıklarını vurgulamaktadır. Yeni model birçok ailede ergen ile ebeveyn arasındaki çatışmanın ciddi olmaktan ziyade ılımlı olduğunu ve günlük anlaşmazlık ve küçük tartışmaların hem normal olduğunu, hem de ergenin çocukluktaki bağımlılığından yetişkinlik bağımsızlığına geçişinde ona yardımcı olacak pozitif gelişim işlevi olarak da hizmet edebileceğini vurgular (Bkz. Şekil 12.3).

Erken ergenlikte ebeveynlerle çatışma artar. *Amerikan ailelerinin çoğunda bu çatışmaların doğası nedir?*

Eski Model

Özerklik, aileden ayrılma, aile ve akranların dünyası ayrılmıştır.

Ergenlik dönemi boyunca yoğun ve stresli çatışma, neredeyse her gün ebeveyn-ergen ilişkileri fırtınalı ve stresli.

Yeni Model

Bağlanma ve özerklik, ebeveynler önemli destek sistemleri ve bağlanma şahsiyetleridir. Ergen-ebeveyn ve ergen-akran dünyalarının bazı önemli bağlantıları vardır.

Ilıman ergen-ebeveyn çatışmaları yaygındır ve pozitif bir gelişim işlevine hizmet eder, çalışmalar ergenliğin erken döneminde daha çoktur.

ŞEKİL **12.3**

ERGEN-EBEVEYN İLİŞKİLERİNE DAİR ESKİ VE YENİ MODELLER

Yine de bazı ergen-ebeveyn ilişkilerinde yüksek oranda çatışmalar söz konusudur. Bu uzamış ve yoğun çatışma durumu çeşitli ergenlik problemleri ile ilişkilidir. Mesela evden taşınma, çocuk suçları, tarikatlara üye olma, uyuşturucu kullanma gibi (Brook ve diğerleri, 1990).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Ergenin ebeveynleri ile ilişkilerinde meydana gelen değişiklikleri anlatır.

Gözden Geçir

- Ergenlikte özerklik ve bağlanma ihtiyaçları nasıl gelişir?
- Ergen-ebeveyn ilişkilerini neler oluşturur?
- Ergenin gelişiminde ailenin takibi ne gibi bir rol oynar?

Bağlantı Kur

- Ergenlik bireyin hayatında bağımsızlık arayışının güçlü olduğu ikinci zaman olarak tanımlanır.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ergenlik çağında kendi ailen sana ne kadar özerklik verdi? Çok mu, az mı? Ergenlikte ebeveynlerinle çatışmaların ne kadar yoğun idi? Daha çok hangi konudaydı? Ergen çocuğuna ailenin sana davrandığından farklı mı davranırdın?

3 Akranlar

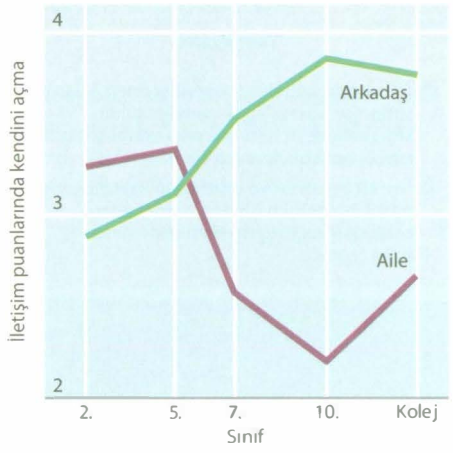
ÖH3 Ergenlikte akranlarla ilişkilerde meydana gelen değişikliklerin özelliklerini açıklar.

- Arkadaşlık
- Akran Grupları
- Flört ve Romantik İlişkiler

Akranlar, ergenlerin hayatında önemli rol oynarlar (Brown ve Dietz, 2009; Vitaro, Boivin ve Bukowski, 2009). Ergenlikte akran ilişkileri önemli değişimler geçirir, bu değişimler arkadaşlık ve akran gruplardaki değişimleri ve romantik ilişkilerin başlamasını da içerir.

ARKADAŞLIK

Çoğu çocuk için akranları arasında popüler olmak güçlü bir güdüleyici faktördür. Fakat ergenliğin ilk dönemlerinden itibaren gençler küçüklere nazaran daha az miktarda arkadaş edinmeyi seçerler ve bu arkadaşlıkları daha yoğun ve daha samimidir.



ŞEKİL 12.4

KENDİLERİNİ AÇTIKLARI KONUŞMALARDAKİ GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER: Kişisel sırların arkadaşlara ifşa edildiği konuşmalar ergenlikte ciddi bir artış gösterirken ebeveynler ile yapılan bu konuşmalar ergenlikte aynı biçimde düşüş göstermiştir. Ancak üniversite yıllarında ebeveynler ile yapılan bu tür konuşmalar yine artmaya başlamıştır. Sırlarını ifşa etme derecesi, çocuk ve gençlerin doldurdukları 5 noktalı bir ölçekten oluşmakta ve yüksek puan yüksek oranda sırların açıklanması anlamına gelmektedir. Yukarda gösterilen veriler, her yaş grubu için ortalamaları ifade etmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Cinsiyet: Yeni bir araştırma gösteriyor ki ilişkisel saldırı, ergenlikte (çocuklukta değil) kızlar arasında erkeklerden daha fazla olmaktadır. 10. Bölüm, s. 326.

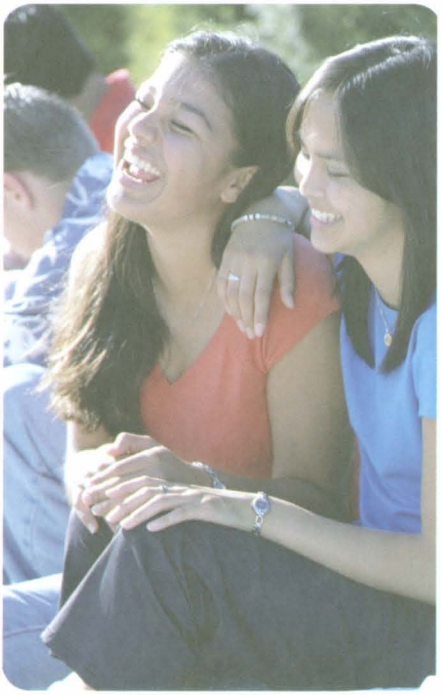
Harry Stack Sullivan (1953), ergen arkadaşlıklarının önemine değinen en etkili kuramcıdır. Sullivan, sosyal ihtiyaçların karşılanmasında arkadaşların ergenlikte gitgide daha fazla önem kazandığını söylemiştir. Sullivan, ilk ergenlikte yakın ilişki ihtiyacının yoğunlaştığını, bu gençlerin yakın arkadaş arayışı içinde olduğunu özellikle ileri sürmüştür. Ergenler böyle yakın arkadaşlıklar kuramazlarsa yalnızlık yaşar ve kendilerini değersiz hissederler.

Sullivan'ın fikirlerinin çoğu zamanın sınavından geçmiştir. Örneğin küçük çocuklara nazaran ergenlerin özel ve kişisel bilgilerini arkadaşlarına daha sık açıkladıklarını bildirmiştir (Buhrmester, 1998) (Bakınız şekil 12.4). Ayrıca ergenler güvenme ve yakın ilişki ihtiyaçlarını gidermek için ebeveynlerinden ziyade arkadaşlarına bağlanıyorlar. Arkadaşlarla inişli çıkışlı deneyimler ergenlerin mutluluğunu şekillendirir (Bukowski, Mutzol ve Meyer, 2009; Laursen ve Pursell, 2009).

Akranlara ilişkin dedikodular ergenlikte arkadaşların sohbetlerinde çoğunlukla baskın konudur (Buhrmester ve Chong, 2009). Dedikoduların çoğu –Geçen hafta birisinin nasıl sarhoş olduğu, dün okulda birisinin ne kadar çirkin göründüğü ya da yaptığı şeyi anlatmaya nasıl cüret ettiği gibi– başkaları hakkında olumsuz yorumlardan oluşur. Bazı durumlarda olumsuz dedikodu, *ilişkisel saldırı* biçimini alabilir ve bu durumda birisine zarar vermek maksadıyla aşağılayıcı dedikodunun yayılması söz konusudur (10. Bölümde tartışılmıştı). Ancak arkadaşlar arasındaki her dedikodu olumsuz değildir. Bazı dedikodular samimiyet ya da yakın arkadaşlığın geliştirilmesine katkıda bulunacak ortaklaşa yorumlar içerir. Arkadaşlar tehlikeli fikirlerini birbirlerine açıklayarak da karşılıklı güvenlerini gösterebilirler. Arkadaşlığın konuşmaya dayalı özelliği ile dedikodu yönü kızlarda, erkeklerde olduğundan daha yaygındır.

Arkadaşların karakteristik özellikleri ergenin gelişimi üzerinde önemli etkilere sahiptir (Erath ve diğerleri, 2010; Vitaro, Boivin ve Bukowski, 2009). Yeni bir çalışmada arkadaşların not ortalamasının olumlu bir okul başarısında tutarlı bir yordayıcı olduğu ve daha az olumsuz davranış ile de bağlantılı olduğu görülmüştür (Uyuşturucu kullanma gibi) (Cook, Deng ve Morgano, 2007).

Çoğu ergen kendi yaşına daha yakın olanlar ile arkadaşlık geliştirse de bazı ergenler kendilerinden daha küçük ya da daha büyük olanlar ile çok iyi arkadaş olurlar. Acaba daha büyük arkadaşları ergenleri suç işlemeye ya da erken cinsel davranışa teşvik eder mi? Kendilerinden büyük gençler ile etkileşim halinde olan ergenler suç davranışı ya da erken cinsel davranışlar gibi problemli davranışları daha çok göstermektedirler (Poulin ve Pedersen, 2007).



Ergenin arkadaşının özelliklerinin ergeni olumlu ya da olumsuz yönde etkileyip etkilememesi nasıldır?

Ergenlerin arkadaşlık geliştirmelerine yardımcı olacak stratejiler hakkında daha fazla okumak için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir*'e bakınız.

AKRAN GRUPLARI

Ergenlikte akran baskısı ne kadar yoğundur? Klikler ve topluluklar ergenlerin hayatında ne gibi rol oynarlar? Daha sonra göreceğimiz gibi araştırmacılar akran grup standartlarının ve klik ve toplulukların etkisinin ergenlikte artan oranlarda önem kazandığını ortaya koymaktadırlar.

Akran Baskısı: Genç ergenler akran standartlarına çocuklardan daha fazla uyarlar. Sekizinci ve dokuzuncu sınıflarda akranlara uyum (özellikle anti sosyal standartlara uyum) doruk noktaya ulaşır (Brown ve

Arkadaş Edinmenin Etkili ve Etkisiz Stratejileri

Aşağıda yetişkinlerin arkadaş edinme konusunda ergenlere önerebilecekleri bazı stratejiler verilmiştir (Wentzel, 1997):

- Etkileşimi başlat. Arkadaş hakkında bilgi edin: Yaşını ve sevdiği faaliyetleri öğren. Şu önerileri kullan: Kendini tanıt, sohbete başla, onu bir şeyler yapmaya davet et.
- İyi ol. Kibarlık göster, saygılı ol ve diğer kişiye iltifat et.
- Sosyal davranış göster. Dürüst ve güvenilir ol: Doğruyu söyle, sözünü tut. Cömert ol, paylaş ve işbirliği yap.
- Kendine ve başkalarına saygı göster. Kibar ve nazik ol; başkalarının söyleyeceklerini dinle. Pozitif tutum ve kişilik sergile.
- Sosyal destek sağla. İlgili olduğunu göster.

Arkadaş edinmek için etkili ve etkili olmayan stratejiler nelerdir?

Aşağıda yetişkinlerin arkadaş edinme konusunda ergenlere yapmamalarını önerdiği bazı uygun olmayan stratejiler veriliyor (Wentzel, 1997):

- Psikolojik olarak saldırgan ol. Saygısız ve terbiyesiz ol. Başkalarını kullan, işbirliği yapma, paylaşma, başkalarını önemseme, dedikodu yap, söylentileri yay.
- Kendini negatif tanıt. Ben merkezli, kibirli ve kıskanç ol. Hava at, sadece kendini düşün. Cimri ol, kötü tavır sergile, öfkeli ol, aksi ol, belayı başlat.
- Anti sosyal davran. Fiziki saldırı yap, başkalarına bağır, onlara tak, onlarla alay et, dürüst olma, sırları anlat ve sözlerini tutma.

Bunlar bu bölümde daha önce okuduklarınıza dayanmaktadır. Muhtemel bir arkadaş olarak birine yaklaşmak isteyen bir ergene başka neler önerebilirsiniz?

Larson, 2009; Brown ve diğerleri, 2008). Bu noktada ergenin arabaların jant kapağını çalmak için, duvarlara yazı yazmak için ya da bir tezgâhtan parfüm çalmak için bir akranı ile birlikte hareket etme ihtimali yüksektir. Bir çalışmada Amerikalı ergenlerin ebeveyn etkisine direnme konusunda Japonyalı ergenlere nazaran daha fazla akran baskısı uygulama eğiliminde oldukları görülmüştür (Rothbaum ve diğerleri, 2000).

Hangi ergenlerin akranlarına uyması en muhtemeldir? Mitchell Prinstein ve arkadaşları (Cohen ve Prinstein, 2006; Prinstein, 2007; Prinstein ve Dodge, 2008) kendi sosyal kimlikleri konusunda kararsız olan ergenler üzerinde bir araştırma yaptılar. Söz konusu çalışmada ergenler öz saygıları düşük, sosyal kaygıları yüksek görünüm sergilemekte ve akranlarının söylediklerini yapma eğilimindeydiler. Bu kararsızlık okul ve aile geçişleri gibi geçiş dönemlerinde çoğunlukla artmaktadır. Ayrıca akranlar da kendilerinden daha yüksek statüde gördükleri kişilerin karşısındayken daha fazla uyum gösterme eğiliminde olacaklardır.

Ergenlikte akran baskısının özellikleri nelerdir?

Klikler ve Topluluklar: Klikler ve topluluklar ergenlerin hayatında çocuklarınkinden daha fazla rol oynar (Brown ve Dietz, 2009; Brown ve diğerleri, 2008). Klikler 2 ile 12 arasında bireyi içeren küçük gruplar olup ortalama 5-6 kişiden oluşur. Klik grubunun üyeleri genellikle aynı cinsiyete mensuptur ve aynı yaştadırlar.

Bazı klikler arkadaşlık nedeniyle oluşur. Lise yıllarında arkadaşlık klikleri birçok üst sınıf öğrencisi, ortalama iki karşı cinsten, dört tane aynı cinsiyetten eleman içe-

Klikler: 2 ile 12 arasında bireyi içeren küçük gruplar olup ortalama 5-6 kişiden oluşur. Klik grubunun üyeleri genellikle benzer etkinliklerden hoşlanırlar.

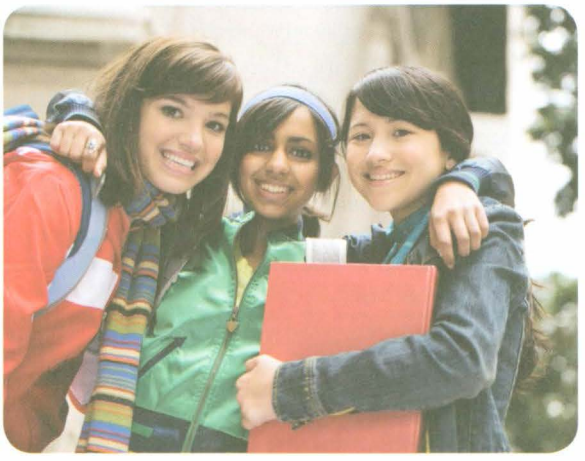
Ergenler, farklı olmak için yanıp tutuşan isteklerini tıpatıp aynı giyinerek ifade eden kişilerdir.

—Anonim

rir ve heteroseksüeldir; bu durum en fazla bir karşı cinsiyetten ve beş ya da daha fazla aynı cinsiyetten eleman içeren altıncı sınıf hiziplerinden farklıdır (Buhrmester ve Chong, 2009). Bu karma cinsiyet arkadaşlıkları ergenlere potansiyel romantik ilişkilere girme imkânı verebilir.

Ergenler benzer eylemlere girişikleri için (Bir kulüpte ya da takımda olmak gibi) klikler oluşur. Bazı klikler ise arkadaşlık sebebiyle de oluşur. Birkaç ergen birbirleri ile vakit geçirdikleri, ortak ilgileri olduğu ve birbirleri ile olmaktan hoşlandıkları için klik oluşturabilirler.

Topluluklar: Klikler daha kalabalık ve daha az kişiseldir. Ergenler genellikle şöhrete dayalı bir topluluğun üyeleridirler ve birlikte çok vakit geçirebilir ya da geçirmeyebilirler. Birçok grup, ergenlerin karıştığı eylemler ile tanımlanır (Mesela sporda başarılı olan "İskoçlar", uyuşturucu kullanan "içiciler" gibi) (Brown ve diğerleri, 2008). Şöhrete dayalı topluluklar çoğunlukla ergenliğin erken dönemlerinde ilk defa ortaya çıkar ve ergenliğin geç dönemlerinde önemsizleşir (Collins ve Steinberg, 2006).



Ergenlik dönemi kliklerinin özellikleri nelerdir? Topluluktan farkı nasıldır?

FLÖRT VE ROMANTİK İLİŞKİLER

Ergenler flört ederek ve bu konuda düşünerek oldukça çok zaman harcarlar (Collins, Welsh ve Furman, 2009; Connolly ve McIsaac, 2009). Flört bir eğlence biçimi, bir statü kaynağı, yakın arkadaşlık hakkında bilgi edinmek için bir ortam, ya da bir arkadaş bulma yöntemi olabilir.

Flört ve Romantik İlişkilerde Gelişimsel Değişimler: Ergenlikte romantik ilişkileri karakterize eden üç aşama vardır (Conolly ve McIsaac, 2009):

1. *Romantik çekime giriş ve 11-13 yaşlarında yakın ilişkiler:* Buluğ çağı, bu ilk aşamayı tetikler. 11 yaşından 13 yaşına kadar ergenler romantizm ile yoğun biçimde ilgilenirler ve aynı cinsiyetten arkadaşları ile yaptıkları sohbetlerde bu hâkim konu hâline gelir. Birisine karşı aşk beslemek yaygındır ve beslenen bu aşk çoğu zaman aynı cinsiyetten olan başka bir arkadaş ile paylaşılır. Genç ergenler, aşklarının objesi olan birey ile etkileşime girebilir ya da girmeyebilirler. Flört başladığında bu genellikle bir grup ortamında olur.
2. *14-16 yaşlarında romantik ilişkilerin keşfedilmesi:* Ergenliğin bu noktasında iki tür romantik ilişki olur: (a) Sıradan flört: Karşılıklı birbirine çekici gelen bireyler arasında meydana gelir. Bu deneyimler genelde kısa ömürlüdür; en iyi ihtimalle birkaç ay sürer ve genelde sadece birkaç hafta devam eder. (b) Gruplar hâlinde flört: Yaygın olup akran ortamlarında yerleşikliği yansıtır. Arkadaşlar çoğunlukla arkadaşın romantik ilgisini karşıya ileterek ve bu çekimin karşılık bulup bulmayacağını teyit ederek potansiyel bir ilişkinin kolaylaştırıcısı olarak davranırlar.
3. *17-19 yaşlarında ikili romantik bağların gözden geçirilmesi:* Lise yıllarının sonunda daha ciddi romantik ilişkiler gelişir. Bu ilişkiler yetişkinlerin romantik ilişkilerine çok benzeyen güçlü duygusal bağlar ile tanımlanır. Bu bağlar daha öncekilere göre daha kararlı ve daha dayanıklıdır; genelde bir yıl ya da daha uzun sürer.

Ergenlikte bu romantik ilişkilerin gelişim aşamalarındaki iki varyasyonda erkenciler ve geç kalanlar vardır (Connolly ve McIsaac, 2009). Erkenciler, kendilerinin bir romantik ilişki içinde olduğunu söyleyen 11-13 yaş grubunun %15-20'sini ve önceden bir romantik ilişki yaşadıklarını belirtenlerin % 35'i oluşturur. Geç kalanlar ise hiç romantik ilişki yaşamadıklarını söyleyen 17-19 yaş grubunun % 10'unu ve dört aydan fazla süren bir romantik ilişki yaşamadıklarını bildiren % 15'lik kesimi oluşturur.

Topluluk: Klikten daha geniş bir grup yapısıdır ve genelllikle karşılıklılık temelinde şekillenir; üyeleri birlikte çok zaman harcayabilir de harcamayabilir de.

Eşcinsel ve Lezbiyen Gençlerde Flört: Son zamanlarda araştırmacılar eşcinsel ve lezbiyen gençlerde de romantik ilişkileri incelemeye başladılar (Diamond ve Savin-Williams, 2009). Cinsel yönelim olarak azınlık durumundaki birçok genç karşı cinsiyetten gençlerle flört etmekte, bu ise onların cinsel yönelimlerinden arınmalarına ya da cinsel kimliklerini saklamalarına yardımcı olabilmektedir (Savin-Williams, 2007). Çoğu eşcinsel ya da lezbiyen genç aynı cinsiyetten kişilerle (çoğunlukla 'deneme' yapan akranları ile) bazı cinsel deneyimler yaşamıştır. Bazı eşcinsel ve lezbiyen gençler, bunu yapmaya devam ederken bazıları ise esasen karşı cinse yönelmektedir (Diamond ve Savin-Williams, 2009). Bir araştırmada eşcinsel ve lezbiyen gençler mevcut bir ilişkilerini bitirmelerini en stresli ikinci problem olarak değerlendirmişlerdir; diğeri de bu durumlarını ailelerine açıklamaları olmuştur (D'Augelli, 1991).

Ergenlik dönemi flörtteki etnik çeşitliliknedir?

Sosyokültürel Bağlam ve Flört: Sosyokültürel bağlam, ergenlerin flört kalıpları üzerinde güçlü bir etki yapar (Crissey, 2009). Bu etkiler Amerika'daki farklı etnik gruplar arasındaki flört kalıplarında da görülebilir. Örneğin bir araştırmada Asya kökenli Amerikalı ergenlerin geçen 18 ayda Afrika kökenli Amerikalı ya da Latin Amerikalı ergenlere oranla daha az romantik ilişkilere girme eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Carver, Joyner ve Udry, 2003).

Değerler, dini inançlar ve gelenekler çoğunlukla flört etme yaşının başlangıcını, flörtte ne kadar serbestliğin olacağını, flört eden gençlerin yanında yetişkin ya da ebeveynlerin bulunup bulunmayacağını ve flörtte erkek ve dişinin rollerini dikte eder. Mesela flört eden ergenler konusunda Latin Amerikan ve Asya kökenli Amerikan kültürleri, Anglo-Amerikan kültürüne nazaran daha muhafazakârdır. Eğer ebeveynler flörtün geç yaşlarda başladığı kültürlerden göç etmiş ise, flörtte az serbestlik tanınıyor ya da genç kızın yanında ailesinden biri bulunuyor ise, flört eden ergen kız özellikle sınırlanıyor ise flört aile içi çatışmanın bir kaynağı hâline gelebilir. Göçmen ergenler baskın Amerikan kültürünün yöntemlerini kabul etmeyi seçtikleri zaman (Mesela flört eden ergenlere ailelerinin nezaret etmemesi gibi.) çoğunlukla geleneksel değerlere sahip aile bireyleri ile aralarında anlaşmazlıklar çıkar.

Flört ve Uyum: Araştırmacılar ergenlerin flört ve romantik ilişkileri ile uyumları arasında ilişkileri çeşitli çalışmalarla ortaya koymaktadırlar (Collins, Welsh ve Furman, 2009; Connolly ve McIsaac, 2009). Örneğin onuncu sınıfa devam eden 200 öğrenci ile yapılan bir araştırma o öğrencilerin ne kadar çok romantik deneyim yaşarlarsa o kadar yüksek düzeyde toplumsal kabul, arkadaşlık yeteneği ve romantizm yeteneği gördüklerini bildirdiklerini ortaya koymuştur. Diğer yandan daha çok romantik deneyim yaşamak daha çok madde kullanmak ve daha çok suç işlemek ve cinsel davranışlar göstermek ile de ilişkili bulunmuştur. (Furman, Low ve Ho, 2009). Ergen kızlar ile yapılan bir araştırma ise problemlerini arkadaşları ile aşırı derecede tartışanların romantik ilişkilere girme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiş ve problemlerin bu şekilde tartışılması ile romantik ilişkiye girme ile depresif semptomlarda artış gözlenmiştir (Start ve Davilla, 2009).

Erken yaşta flört ve romantik ilişkilere başlamak özellikle problemli olabilir (Connolly ve McIsaac, 2009). Araştırmacılar erken flörtün ve "birisi ile gitmenin" ergen gebelikleri ile ve okul ve evdeki bazı problemler ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Florsheim, Moore ve Edgington, 2003).

Ergenlik dönemi romantik ilişki ile ergen uyumu arasındaki bağlantı nasıldır?

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Ergenlikte akranlarla ilişkilerde meydana gelen değişikliklerin özelliklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Ergenlik sırasında arkadaşlıkta ne gibi değişimler olur?
- Ergenlerin akran grupları nasıldır?
- Ergenlikte flört ve romantik ilişkilerin özelliği nedir?

Bağlantı Kur

- İlişkisel saldırı burada ve 10. bölümde tartışılmıştı. 10. Bölümde de bahsedilen bir çalışmada ebeveynler ile çocukların ilişkisel saldırıları arasında ne gibi bağlantılar kurulmuştur?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ergenlikte akranlarınızla ilişkileriniz nasıldı? Ne gibi akran gruplarına girmiştiniz? O gruplar gelişiminizi nasıl etkilemişti? Ergenlikte flört ve romantik ilişkileriniz nasıldı? Akran ilişkilerini yaşama biçiminizle ilgili bir şeyleri değiştirebilseydiniz neleri değiştirirdiniz?

4 Kültür ve Ergen Gelişimi

ÖH4 Kültürün ergenlikteki gelişimi nasıl etkilediğini açıklar.

Kültürler Arası Karşılaştırmalar | Etnisite | Medya

Bu bölümde kültürler arası farklılıkların ergenlik dönemi gelişimini nasıl etkilediği çeşitli yönlerden ele alınacaktır. Ayrıca etnisitenin Amerikalı ergenleri ve gelişimlerini nasıl etkilediği de incelenecektir. Bir de ergenlerin kültürel dünyasının önemli bir yönü açıklanacak: medya.

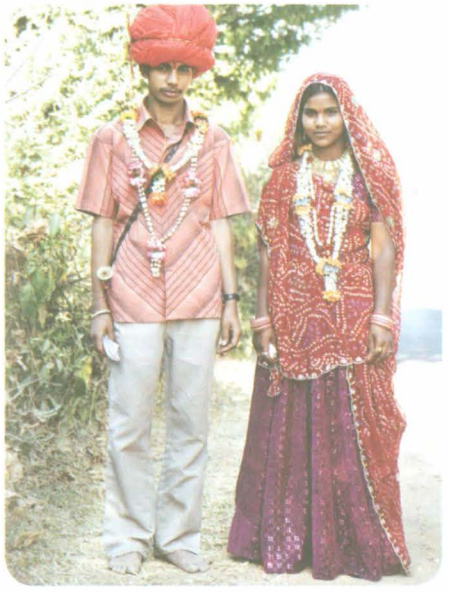
KÜLTÜRLER ARASI KARŞILAŞTIRMALAR

Dünyada ergenlere ilişkin ne gibi gelenekler hâlâ durmaktadır? Ergenlerin yaşamını ne gibi şartlar değiştirmektedir?

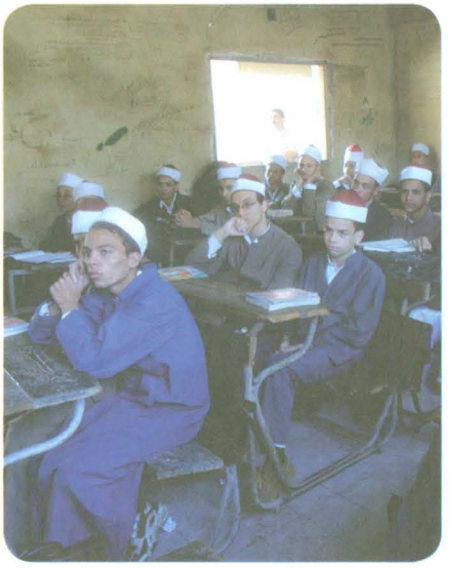
Dünyada Ergenlikte Gelenekler ve Değişiklikler: Kültüre bağlı olarak ergenler birçok farklı deneyimler yaşayabilir (Larson, Wilson ve Rickman, 2009; Schlegel, 2009).

Sağlık: Ergen sağlığı ve iyi oluş durumları bazı bakımlardan iyileştirilmiştir; ama bazı bakımlardan iyi durumda değildir. Genel olarak tüm dünyada geçmişe göre günümüzde daha az sayıda ergen, enfeksiyon hastalıkları ve yetersiz beslenme nedeniyle yaşamını yitiriyor (UNICEF, 2009). Aynı zamanda sağlığı tehlikeye atan bazı davranışların (Özellikle yasa dışı uyuşturucu kullanımı ve korunmasız cinsellik) sıklığı artmaktadır. Alt-sahra ülkelerinde ergenlerde HIV virüsünde büyük oranlarda artışlar meydana gelmiştir (UNICEF, 2009).

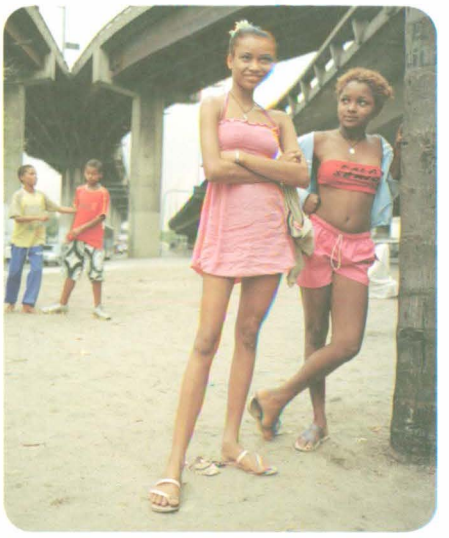
Cinsiyet: Dünyada ergen kız ve erkeklerin deneyimleri farklı olmaya devam ediyor (Brown ve Larson, 2002; Larson, Wilson ve Rickman, 2009). Japonya, Filipinler ve Batılı ülkeler gibi birkaç bölge haricinde erkeklerin eğitim fırsatlarına erişimi kızlarınkinden çok daha fazladır (UNICEF, 2009). Birçok ülkede ergen kızların bir kariyer peşinde koşma ve boş vakitlerinde bazı faaliyetlere katılma konusunda serbestliği erkeklerinkinden daha azdır. Cinsel olarak kendini ifade etme konusunda cinsel farklar özellikle Hindistan, Güney doğu Asya, Latin Amerika ve Arap ülkelerinde yaygındır; bu ülkelerde ergen kızların cinsel eylemleri üzerinde daha fazla kısıtlamalar söz konusudur. Ama yine de bu cinsel farklılıklar zamanla küçülüyor gibi görünüyor. Bazı ülkelerde kadınlar için eğitim ve kariyer fırsatları genişliyor ve ergen kızların romantik ve cinsel ilişkileri üzerindeki kontrol zayıflıyor.



Asyalı Hint ergenlerin evlilik töreni



Orta Doğuda sadece erkeklerin olduğu Müslüman okulu



Rio de Janeiro'da sokakta gençler

Aile: Bazı ülkelerde ergenler akrabalık bağlarının çok olduğu ailelerde yetişiyor. Mesela Arap ülkelerinde "Ergenlere katı idare kuralları ve bağlılık kuralları öğretilir." (Brown ve Larson, 2002, s.6). Öte yandan Batılı ülkelerde (sözgelimi ABD'de) ebeveynlik geçmişe nazaran daha az otoriterdir ve daha çok sayıda ergen boşanmış aileler ya da üvey ailelerinin yanında yetişiyor.

Dünyanın birçok ülkesinde yaygın eğilim "Ailelerin kentlere doğru hareketi ve göç etmesi ve aile bireylerinin uzaklarda çalışması, çekirdek aile biçimine gelmesi, aile bireylerinin azalması ve çalışan annelerin artması" yönündedir (Brown ve Larson, 2002, s. 7). Maalesef bu değişimlerin çoğu ailelerin ergen çocukları ile vakit geçirme yeteneklerini azaltmaktadır.

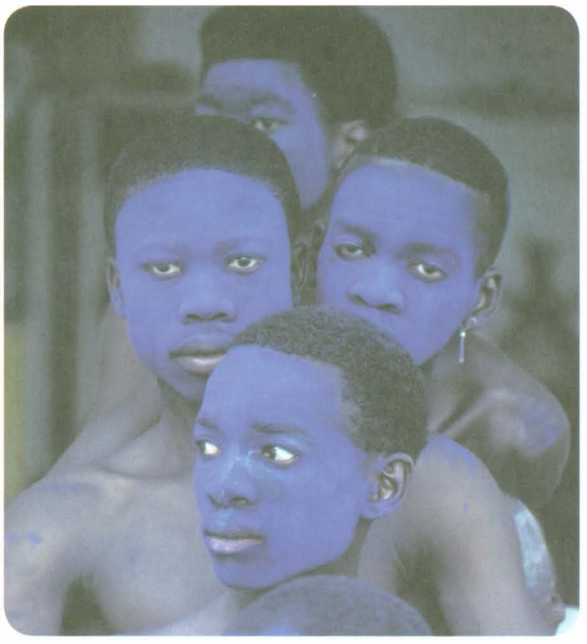
Akranlar: Bazı kültürler ergenlerine diğer kültürlerden daha güçlü roller verir (Brown ve diğerleri, 2008). Batılı ulusların çoğunda akranlar ergenlerin hayatında çok önemlidir ve bazen ailelerin oynayacağı rolü bile üstlenirler. Güney Amerika'da sokaktaki gençler arasında akran ağı ailenin yerine geçerek tehlikeli ve gerilimli ortamlarda onlara hayati destek sağlar. Dünyanın başka bölgelerinde (örneğin Arap ülkelerinde) özellikle kızların akranları ile ilişkileri kısıtlanmaktadır (Booth, 2002).

Farklı Faaliyetlere Zaman Ayrılması: Reed Larson ve Arkadaşları (Larson, 2001; Larson ve Verma, 1999; Larson, Wilson ve Rickman, 2009; Larson ve Diğerleri, 2007) ergenlerin nasıl çalıştıklarını, oynadıklarını ve gelişimsel faaliyetlerle nasıl ilgilendiklerini incelediler. Amerikalı ergenler Doğu Asyalı ergenlere göre okulla ilgili çalışmalara % 60 zaman ayırıyorlar. Bunun ana sebebi, Amerikalı ergenlerin ev ödevlerine daha az vakit ayırmalarıdır (Larson ve Verma, 1999).

Fakat Amerikalı ergenlerin istedikleri gibi geçirebilecekleri zamanları diğer sanayileşmiş ülkelerdeki ergenlerinkine nazaran daha fazladır (Larson ve Wilson, 2004; Larson, Wilson ve Rickman, 2009). Amerikalı ergenlerin % 40-50'si sabah uyandıkları zamanı serbest zaman olarak kullanırlar (yaz tatilleri haricinde); bu oran Doğu Asyalı ergenler için % 30, Avrupalı ergenler için % 35-45 arasındadır. Bu ekstra zamanın Amerikalı ergenler için bir borç ya da hazırda bir varlık oluşu onların bu zamanı nasıl kullandıklarına bağlıdır.

Larson'a (2001) göre en üst düzeyde gelişim için Amerikalı ergenlerin yapılandırılmamış çok fazla zamanları olabilir; çünkü bu zamanlarında istedikleri bir şeyi yapmalarına izin verildiğinde tipik olarak kendilerini zorlamayan faaliyetlerle uğraşacaklardır; mesela televizyon seyretmek ya da dışarı çıkıp bir yerlerde takılmak gibi.

Orta Asya ve ABD'li ergenler zamanları farklı nasıl geçirmekteler?



Kongo'lu erkek çocuklar ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş töreni için yüzlerini boyamaktadır. *ABD'li ergenler geçiş törenine sahip mi?*

Rahatlama ve sosyal etkileşim ergenliğin önemli yanlarından olsa da zorlayıcı olmayan faaliyetlerle her hafta çok uzun zaman geçirmek, ergenlerin gelişimini destekler nitelikte görünmüyor. Yapılandırılmış gönüllü faaliyetler, yapılandırılmamış zamana göre ergenlerin gelişiminde daha umut vericidir; özellikle yetişkinler ergenlere sorumluluk yükleyerek onları zorladıkları ve bu faaliyetlerinde onlara yeterli rehberlik yaptıkları takdirde (Larson, Wilson ve Rickman, 2009; Larson ve diğerleri, 2007).

Özetlersek, ergenlerin hayatı değişim ve geleneğin birleşiminden oluşur. Araştırmacılar, farklı ülkelerdeki ergenlerin deneyimlerinde hem farklılık hem de benzerlikler bulmuşlardır (Larson, Wilson ve Rickman, 2009; Schlegel, 2009).

Geçiş Törenleri: Farklı kültürlerin ergenlerinin deneyimlerinde bir başka çeşitlilik, ergenlerin bir geçiş töreni yapıp yapmadıkları konusudur. Bazı toplumlarda ergenin olgunluğa geçişini ve yetişkinlik statüsüne eriştiğini işaret eden karmaşık seremonileri vardır (Kottak, 2009). Bir **geçiş töreni**, bir bireyin bir statüden diğerine geçişini belirleyen seremoni ya da ritüeldir. Geçiş törenlerinin çoğu yetişkin statüsüne geçişe odaklanır. Bazı geleneksel kültürlerde geçiş törenleri, ergenlerin kutsal yetişkinlik uygulamalarına, bilgilerine ve cinselliğe erişime giden bir yoldur. Bu törenler çoğunlukla ergenin aileden (özellikle anneden) ayrılmasına imkân tanımayacak dramatik uygulamalar içerir. Bu dönüşüm, genellikle bir çeşit ölüm ve yeniden doğuş ile, ya da manevi dünya ile temas ederek karakterize olur. Ergenin yetişkinler dünyasına girmesine izin veren ortaklaşa törenler, riskler ve sırlar ile ergen ve yetişkin bir öğretici arasında bağlar oluşturulur. Bu çeşit törenler, ergenin değişime hazır olduğunun anlaşıldığı bir zamanda yetişkinler dünyasına etkin girişini sağlar.

Ergenlere ilişkin geçiş töreni ile ilgili özellikle zengin bir gelenek Afrika kültürlerinde (özellikle alt sahra Afrika'sı kültürlerinde) hâkimdir. Sanayileşmiş batılı kültürlerin etkisi ile bu ritüellerin çoğu günümüzde kayboluyor; ama yine de bu ritüeller örgün eğitimin mevcut olmadığı bazı yerlerde hâlâ yaygındır.

Amerikalı ergenlerle ilgili böyle ritüeller var mıdır? Kesin olan şu ki Amerika'da ergenlikten yetişkinliğe geçişi belirleyen evrensel biçimsel seremoniler yoktur. Ancak belli dini ve sosyal grupların olgunlukta ilerlemeye ulaşıldığını gösteren seremonileri vardır. Mesela Musevilerin "Jewish bar", ya da "bat mitzvah" törenleri gibi, Katolik kabul töreni gibi ya da topluma tanıtılma gibi. Okuldan mezuniyet törenleri, Amerika'da kültür çapında geçiş törenlerine en yakın olan ritüellerdir. Lise mezuniyet töreni, orta sınıf ve düşük gelir grubu ergenler için neredeyse evrensel hâle gelmiştir.

Bir bahçenin çiçeklerini düşünün: Türleri, renkleri, biçimleri ve şekilleri farklı olsa da bir baharın yağmurları ile açarlar bir rüzgârın nefesi ile hayat kazanırlar, bir güneşin ışınları ile canlanırlar; bu çeşitlilik onların cazibesini artırır ve güzelliklerine güzellik katar...Eğer çiçekler ve bitkiler yapraklar ve açmış çiçekler,meyveler ve dallar ve bu bahçenin ağaçları hepsi de aynı renk ve şekilde olsalardı göze ne kadar nahoş görünürdü! Renklerin çeşitliliği, biçim ve şekli bu bahçeyi zenginleştirir, güzelleştirir ve etkisini artırır.

—Abdu'l Baha

İranlı Bahaî Dini Lider, 19./20. yüzyıl

ETNİSİTE

Bu bölümün ilk kısımlarında etnik azınlık durumundaki ergenlerin kimlik gelişimini incelemiştik. Burada ise göçü ve Etnisite ile sosyo-ekonomik statü arasındaki ilişkileri ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Göç: Nispeten yüksek oranda olan göç Amerika'da etnik azınlıkların artmasına neden oluyor. Göçmenler dil engeli gibi, destek ağlarından uzaklaşma ya da kopma gibi, sosyoekonomik statü, yaşamak için ikili mücadele, kültürleşme gibi başka grupların çok da yaşamadığı sıkıntılar ile karşı karşıya kalırlar (Fuligni, Hughes ve Way, 2009; Ho ve Birman, 2010; Tamis-Le Monda ve McFadden, 2010). Son yıllarda Amerika'ya göç etmiş ailelerin çoğu (örneğin Meksikalılar ve Asyalılar) aile yükümlülüğün güçlü olduğu kolektivist kültürlerden gelmektedir (Fuligni ve Fuligni, 2007). Ergenler için bu durum aile yükümlülüklerine yönelik işlerinde ebeveynlere yardım etmek ve aile refahına katkıda bulunmak biçimini alabilir (Tamis- Le Monde ve McFadden, 2010). Çoğunlukla bu inşaat, temizlik, bahçe ya

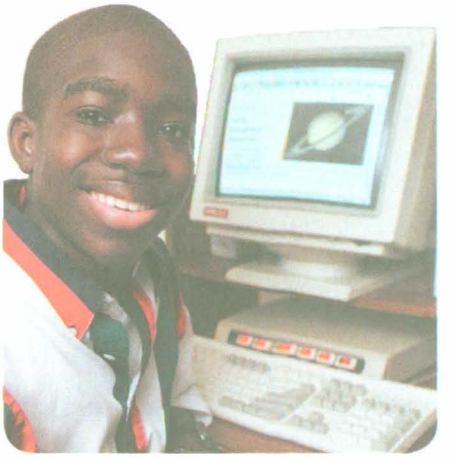
Geçiş töreni: Bireyin bir statüden diğerine geçişine işaret eden bir seremoni ya da ritüel. Çoğu geçiş töreni yetişkinlik statüsüne geçişle ilgilidir.

da restoran işlerinde aileye yardım etmek anlamına gelir. Bazı durumlarda göçmen gençlerinin bu işlerde geçirdiği uzun zaman, onların okul başarılarına zarar vermektedir.

Etnisite ve Sosyo-Ekonomik Statü: Etnik azınlıklardan gelen ergenlere dair araştırmaların çoğu etnisitenin ve sosyoekonomik statünün etkilerini pek fazla ayrıntılı açıklayamamıştır. Etnisite ve sosyo ekonomik statü, etnisitenin etkisini artıracak biçimde etkileşebilir; çünkü etnik azınlıklara mensup bireyler Amerikan toplumunun düşük sosyo ekonomik düzeylerinde abartılı olarak temsil edilirler (Healey, 2009; Rowley, Kurtz-Costes ve Cooper, 2010). Sonuç olarak araştırmacılar büyük oranda sosyoekonomik statüye bağlı olan ergen gelişiminin yönleri hakkında çoğunlukla etnik açıklamalar vermiştir.

Etnik azınlığa mensup ailelerin hepsi fakir değildir; ama fakirlik birçok etnik azınlık mensubu ergenin stresli hayat deneyimlerine katkı yapar (Kao ve Turney, 2010; McLoyd ve diğerleri, 2009). Böylece etnik azınlık mensubu birçok ergen iki kat dezavantaja sahip olur: (1) Etnik azınlık statüleri dolayısıyla ön yargı, ayırım ve eğilim; (2) yoksulluğun stres verici sonuçları.

Etnik azınlığa mensup bazı gençler orta gelir grubunda olmasına rağmen ekonomik avantaj onların önyargıdan, ayırım ve eğilimlerden kurtulmalarına tam anlamıyla imkân vermez (McLoyd ve diğerleri, 2009). Bir çalışmada 7-10. sınıf Afrika kökenli Amerikalı öğrencilere ilişkin ayırımcılık onların psikolojik işlevinin (Buna algılanan stres, depresyon semptomları da dâhildir.) düşük oluşu ve algılanan refah düzeylerinin düşük oluşu ve bu öğrencilere karşı olumlu tavırlar ergenlerin olumlu psikolojik işlevleri ile ilişkili bulunmuştur (Sellers ve diğerleri, 2006). Şekil 12.5 bir önceki yıl içinde farklı etnik ayrımcılık yaşadığını belirten zenci ergenlerin oranını gösteriyor. Amerika'da altıncı sınıflar ile yapılan bir araştırma Çin kökenli Amerikalı çocukların Afrika kökenlilerle karşılaştırıldığında akranlarından ayırımcılık gördüklerini ortaya koymuştur (Rivas-Drake, Hughes ve Way, 2008).



Jason Leonard 15 yaşında: "Amerika'nın ABD'deki siyah ergenlerin çoğunluğunun problemli insan olmadıklarını bilmelerini istiyorum. Benim ailemle olan iletişimimde saygı var. Bizim evde sahip olduğumuz değerlerimiz var. Birlikte paylaştığımız Noel ve Kwanzaa gibi geleneklerimiz ve törenlerimiz var."

gelişimle bağlantı

Çevre: Yoksulluk ailenin yaşadığı çalkantılarla ilişkili olup bir ebeveynden ayrılma, şiddet, borçlanma, aşırı gürültü ve yetersiz barınma ile bağlantılıdır. 1. Bölüm, s. 12.

MEDYA

Ergenlerin içinde bulunduğu kültür hem kültürel değerleri, sosyoekonomik statüyü ve etnisiteyi, hem de medyanın etkilerini içermektedir. Önce ergenin çeşitli medyayı kullanması açıklanacak sonra dijital medyanın ergenlerin hayatındaki rolünü tartışılacaktır.

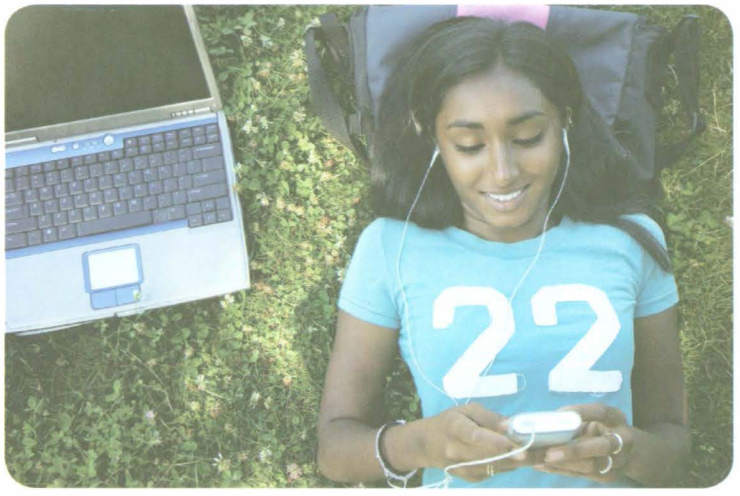
Medya Kullanımı: Ulusal bir araştırma, çocukların ve ergenlerin medya alışkanlıklarını derinlemesine bir bakışla incelemiştir (Rideout, Roberts ve Foehr, 2005). 8-18 yaş arası 2200'den fazla çocuk ve ergenin incelendiği araştırmada günümüz gençliğinin medya tarafından kuşatıldığı doğrulanmıştır. Bulgulara göre gençler ortalama olarak günde altı buçuk saat (haftada kırk dört buçuk saat) medyaya zaman ayırıyor; buna karşılık ebeveynlerle günde yalnızca iki saat on beş dakika geçiriliyor, ödevlere ise günde 50 dakika ayrılıyor. Yeni gelişen tüm teknolojilere rağmen en çok zaman televizyon ile geçirilmektedir (Günde üç saatten fazla). Fakat tartışmamızın ilerleyen bölümlerinde ergenlerin internette geçirdikleri zamanın hızla arttığını göreceksiniz.

Teknoloji kullanımında asıl eğilim, medyaya çoklu görevlerin yüklenmesidir (Roberts, Henriksen ve Foehr, 2009). Son zamanlarda yapılan bir hesaplama gösteriyor ki medyanın çoklu görevi dikkate alındığında 8-18 yaş arasındakiler günde 8 saat medyayı kullanıyorlar (Roberts ve Foehr, 2008). Örneğin ergenlerin hem televizyon seyredip hem de aynı anda arkadaşlarına kısa mesaj göndermesi sık sık olan bir şeydir. Bazı durumlarda medyanın çoklu görevi (söz gelimi kısa mesaj gönderme, ipod dinleme ve Youtube'u güncelleme) ev ödevleri yapılırken de kullanılmaktadır. Medyanın çoklu görevi ile ilgili araştırma az olsa da ev ödevlerini verimli olarak yapmak için bunun ne kadar iyi bir şey olabileceğini hayal etmek zordur.

Irka Dayalı Tartışma Türü	Geçmişte Böyle Bir Tartışma Yaşadığını Bildiren Ergenlerin Oranı (%)
Bir şey ile suçlanmak ya da şüpheli gözüyle görülmek	71.0
"Aptalmış" gibi muamele görmek ve küçümsenmek	70.7
Başkalarının sizden korkuyormuş gibi davranması	70.1
Kamuya açık yerlerde izlenmek ya da gözlenmek	68.1
Kaba ya da saygısız davranış görmek	56.4
Önemsenmemek, küçümsenmek, hizmet alamamak	56.4
Başkalarının sizden hep kötü iş yapmanızı beklemesi	54.1
Hakaret görmek, isimler takılması ya da taciz edilmek	52.2

ŞEKİL 12.5

AFRİKA KÖKENLİ AMERİKALI ERGENLERİN BİR YIL ÖNCE ETNİK AYRIMCILIKLA İLGİLİ RAPORLARI



Ergenler farklı tür medya kullanmak için ne kadar zaman harcamaktadırlar?

Kısa mesaj yazarken araba kullanmaya konsantre olmanın zorluğu konusunda bir araştırma, mesaj yazarken araba kullanan sürücülerin bir yere çarpma riskinin diğer sürücülere göre 23 kattan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Blanco ve diğerleri, 2009; Hanowski ve diğerleri, 2009). Bu araştırmada sürücüler kameralar ile 6 milyon milden fazla gözlemlenmiştir. Mesaj yazmak sürücülerin gözünü saatte 55 mil hız ile bir futbol sahasından geçmeye yetecek kadar uzaklaştırmaktadır.

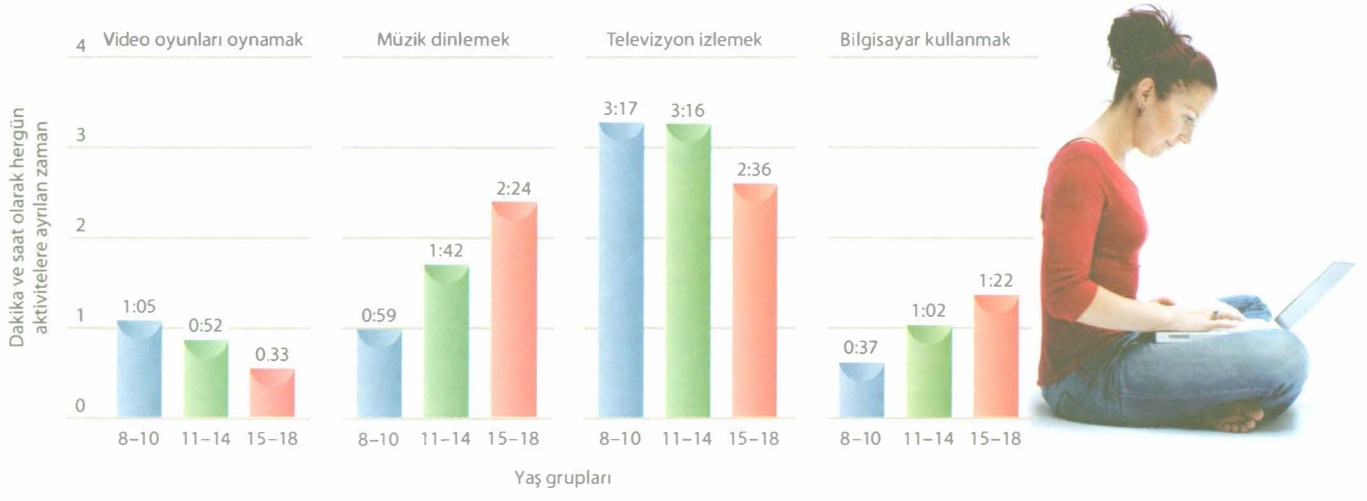
Televizyon seyretme ve video oyunları oynama ergenliğin ilk zamanlarında doruğa ulaşır, sonra da son dönemlerinde bir noktada (medyaya tepki olarak ya da okul ve ödevlerden dolayı ve sosyal faaliyetler dolayısıyla) düşmeye başlar (Roberts, Henriksen ve Foehr, 2009). Televizyon seyretme ve video oyunu oynamada düşüş olurken yaşça daha büyük ergenler müzik dinlemeye ve bilgisayar kullanmaya daha fazla vakit ayırırlar (bakınız şekil 12.6).

Ergenlerin Çevrimiçi (İnternet) Yaşamları: Farklı ülkelerdeki ve sosyo ekonomik gruplardaki kullanım farklılıklarına rağmen tüm dünyada gençler günden güne artan oranlarda interneti kullanıyorlar (Shek, Tang ve Lo, 2008; Subrahmanyan ve Greenfield, 2008). Örneğin, bir çalışmada Singapur'da ergenlerin % 17'sinin interneti çok fazla kullandıkları, günde 5 saat ya da daha uzun süre internette kaldıkları görülmüştür (Mythily, Qui ve Winslow, 2008).

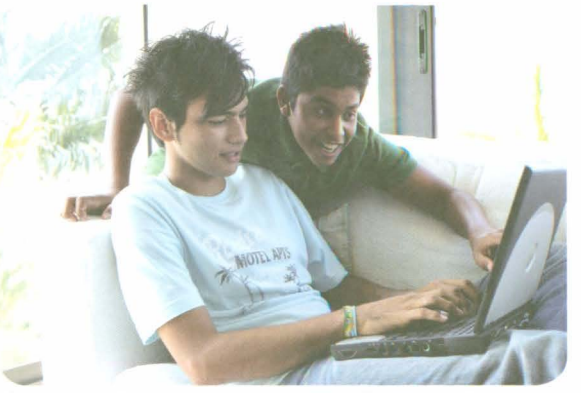
Son zamanlarda yapılan bir araştırmada ortalama üç ergenden ikisinin internette yüz yüze olduğundan daha iyi kendini açtığı bulunmuştur. Aynı araştırmada erkeklerin kendilerini açarken kızlardan daha rahat hissettikleri bulunmuştur (Schouten, Valkenburg ve Peter, 2007; Valkenburg ve Peter, 2009). Buna karşılık kızların yüz yüze kendilerini açarken erkeklerden daha rahat hissettikleri ortaya konmuştur. Yani erkekler kendilerini açmak için internetten yararlanıyorlar (Valkenburg ve Peter, 2009). Yapılan bir araştırma ile 13-14 yaşında iyi uyum gösteren ergenlerin büyük ihtimalle 20-22 yaşlarında sosyal ağları kullanacakları bulgusuna erişilmiştir (Mikami ve diğerleri, 2010). Bu çalışmada, erken ergenlikteki arkadaşlıkların niteliği ve davranışlarındaki uyumluluğa bakılarak, bu bireylerin sosyal paylaşım sitelerindeki etkileşimlerinin niteliğinin yordanabileceği bulunmuştur. Aynı zamanda erken ergenlikteki arkadaşlıktaki uyumluluk erken yetişkinlikte bu sosyal paylaşım sitelerinde problem davranışlar olup olmayacağını gösterir.

ŞEKİL 12.6

ABD'DE 8-10 YAŞLARINDAKİLERİN FARKLI MEDYA İLE GEÇİRDİKLERİ ZAMANDAKİ GELİŞİMSEL DEĞİŞME



Çocuk ve ergenlerin internette bilgiye erişmeleri konusunda çeşitli kaygılar bulunmaktadır; çünkü bu bilgiler çoğunlukla düzenlenmemiştir (Pujazon-Zazik ve Park, 2010). Ulusal çapta yapılan bir araştırma Amerika'da 10-17 yaş arası ergenlerin % 42'sinin son yıllarda internette porno ile karşılaştıklarını, % 66'sının karşılaşmasının istemeden olduğunu bulmuştur (Wolak, Mitchell ve Finkelhor, 2007). Ayrıca İnternet üzerinden gençlerin taciz edilmesinde ve onlara sanal olarak zorbalık uygulanmasında önemli artışlar olmaktadır (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008).



Genç yetişkinlik ve ergenler için çevrimiçi sosyal ortamların özellikleri nelerdir?

Ergenlerin ve geleceğin yetişkinlerinin internetteki sosyal ortamlarında sohbet odaları, e-posta, anlık mesajlaşma, blog'lar ve Facebook bulunuyor. Facbook'u kullanan ergen ve yetişkin adaylarının çoğu web sitesine koydukları bilgilerin kendilerine özel olacağını düşünmektedir. Fakat herhangi birinin bu bilgilere, hatta ebeveyn, okul personeli ve işveren bilgilerine ulaşması oldukça kolaydır.

İnternet bir teknolojidir ve ergenlerin bu teknolojiyi kullanmasının ebeveynlerce takip edilip düzenlenmesi gerekir. Sözgelimi Bonita Williams'ı ele alalım. 15 yaşındaki kızı Jade'in Myspace'e takıntı derecesinde bağlandığını gördüğünde endişelenmişti (Kornblum, 2006). Hatta Jade'in dikkat çekici fotoğraflarını gönderdiğini ve cep numarasını Amerika'nın çeşitli yerlerindeki insanlara verdiğini fark ettiğinde daha da endişelenmişti. Kızını engelledi, Myspace'i kapattırdı ve Jade'in bilgisayarını odasından çıkararak oturma odasına aldı.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Kültürün ergenlikteki gelişimi nasıl etkilediğini açıklar.

Gözden Geçir

- Farklı kültürlerdeki ergenlerin bazı benzerlikleri nelerdir? Dünyadaki ergenler zamanlarını nasıl geçirirler? Geçiş törenleri nedir?
- Etnisite ergenin gelişimini nasıl etkiler?
- Ergenlerin medya kullanımını ne belirler?

Bağlantı Kur

- Ergenlerin günde ortalama üç saat televizyon seyrettiklerini öğrendiniz. 11. bölümde televizyon seyretmekle, ergenlerin cinsel davranışı ve cinsel bilgisi ile ilgili ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Etnik kökenin ne? Etnik kökenin dolayısıyla hiç farklı davranış ile karşılaştın mı? Senin kimliğin yaygın kültürden ne kadar farklı?

5 Ergenlik Problemleri

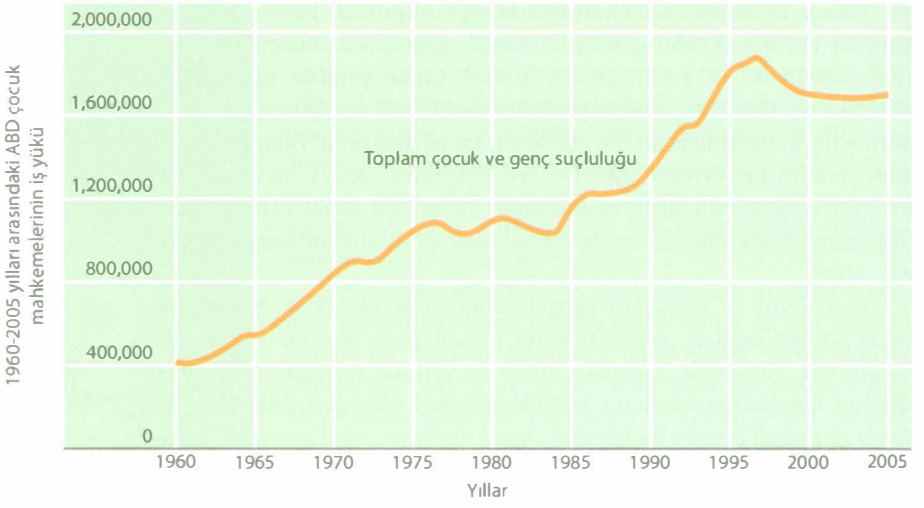
ÖH5 Sosyoduygusal gelişim konusundaki ergenlik problemlerini ve bu problemlerinde ergenlere yardımcı olma stratejilerini tanımlar.

- Çocuk ve Genç Suçluluğu
- Depresyon ve İntihar
- Problemlerin Başarılı Önleme/Müdahale Programları İle İlişkisi

11. Bölümde çeşitli ergen problemlerini tanımlamıştık: madde kullanımı, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve yeme bozuklukları. Bu bölümde ise çocuk suçları, depresyon ve intihar problemlerini inceleyeceğiz. Ayrıca ergen problemlerini ve bu problemlerin nasıl önlenip çözümlenebileceğini de araştıracağız.

ŞEKİL **12.7**

1960-2005 YILLARI ABD ÇOCUK MAHKEMELERİNİN İŞ YÜKÜ



ÇOCUK VE GENÇ SUÇLULUĞU

Çocuk ve genç suçluluğu ifadesi, kanunu çiğneyen ya da yasadışı diye tanımlanabilecek davranış gösteren ergenler için kullanılıyor. Başka bozukluk kategorileri gibi çocuk suçu da genel bir kavramdır. Yasa ihlali yerlere çöp atmaktan cinayete kadar çeşitlenmektedir.

Çocuk ve genç suçluluğu: Suç işlemiş ya da yasadışı olarak değerlendirilebilecek bir davranış gerçekleştirmiş olan ergen.

Amerika'da çocuk mahkemelerinin dava yükü 1960-1996 yılları arasında ciddi biçimde artmış; 1996'dan bu yana hafif bir düşüş göstermiştir (bakınız şekil 12.7) (Puzzanchera ve Sickmund, 2008). Bu istatistiğin yalnızca tutuklanıp çocuk mahkemesine dosyası gönderilen ergenleri ifade ettiği, tutuklandıktan sonra çocuk mahkemesine gönderilmeyenleri kapsamadığı unutulmamalıdır. Bu veriler suç işledikten sonra tutuklanmayanları da kapsamıyor.

Erkeklerin suça karışma ihtimalleri kızlardan daha fazladır. Ancak Amerikan devlet istatistikleri, çocuk suçu işlemiş kızların oranında artış olduğunu gösteriyor (1985 yılında % 19 iken 2005 yılında bu oran % 27 olmuştur) (Puzzanchera ve Sickmund, 2008).

Azınlık gruplar ve düşük sosyoekonomik statüden gelen gençler arasındaki suç oranı bu grupların genel nüfusuna bakıldığında özellikle yüksektir. Fakat bu grupların Amerika'da adli karar verme sürecinde etkileri azdır; bu nedenle orta sosyo ekonomik statüden gelen beyazlara nazaran bunlar daha kolay yargılanmaktadırlar.

Erken başlayan (11 yaş öncesi) ve geç başlayan (11 yaş sonrası) antisosyal davranış arasında bir ayırım yapılmaktadır. Erken başlayan antisosyal davranış geç başlayana göre daha olumsuz gelişimsel sonuçlar ile ilişkilidir (Schulenberg ve Zarrett, 2006). Genç yetişkinlikte de devam etmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlık ve ilişki problemleri ile de ilişkilidir (Loeber, Burke ve pardini, 2009).

Suçun Nedenleri: Suç geçmişte olduğu kadar ağırlıklı bir alt sınıf olgusu olmamasına rağmen alt sınıfın bazı karakteristik özellikleri suç işlemeyi artırmaktadır (Thio, 2010). Düşük sosyo ekonomik statüye sahip akran grupların ya da çetelerin bazı normları genelde toplumun amaç ve normlarına göre antisosyaldir ya da zarar vericidir. Belâya karışmak ya da uzak durmak alt gelir grubu semtlerde yaşayan ergenlerin hayatında göze çarpan özelliklerdendir. "Sert" ve "erkeksi" olmak, alt sosyo ekonomik statüden gelen erkek çocukları için yüksek statü elde etmeye yarayan özelliklerdir ve bu özellikler çoğunlukla suç işleme ve yakasını polis-

ten kurtarabilme başarısı ile ölçülür. Suç oranı yüksek olan topluluklardaki ergenler ise suça karışan birçok model gözlemlerler (Loeber ve diğerleri, 2007). Bu toplulukların karakteristik özelliği yoksulluk, işsizlik ve orta sınıfa karşı yabancılaşma duygusudur (Thio, 2010). Nitelikli eğitim, eğitimin finanse edilmesi ve organize semt etkinlikleri bu topluluklarda olmayabilir (Molnar ve diğerleri, 2007). Bir araştırmada, genç ergenlerin okula bağlılıklarının olumsuz aile ilişkileri ve yetersiz öz denetimden kaynaklanan sorunlardan ergenleri koruduğu görülmüştür. (Loukas, Roalson ve Herrera, 2010).

Aile destek sisteminin bazı özellikleri de suçlarla ilişkilidir (Farrington, 2009). Suçlu çocukların ebeveynleri antisosyal davranışlardan vazgeçirme ve işlevsel davranışları özendirme konusunda diğer ebeveynler kadar yeterli değildirler. Ergenlerin ebeveynleri tarafından izlenmesi, bir ergenin suç işleyip işlemeyeceğinin belirlenmesinde özellikle önemlidir (Laird ve diğerleri, 2008). Yüksek riskli semtlerde oturan aileler üzerinde yapılan bir araştırma, ailelerin ergen çocuklarının nerede olduğunu bilmemelerinin ergenin gelecekte bir suça karışıp karışmayacağı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lahey ve diğerleri, 2008). Aile geçimsizliği ve tutarsız, uygun olmayan disiplin de suç ile ilişkilidir (Bor, McGee ve Fagan, 2004). Bir başka araştırma 8-10 yaşlarında uygun olmayan disiplinin önemli bir faktör olduğu ve bu sayede ergenlikte suç işleyen çocukların 21 yaşından sonra da suç işlemeye devam edeceğinin tahmin edilebileceği ortaya konmuştur (Farrignton, Ttofi ve Cold, 2009).

Ebeveynlik stratejilerinin çocuklukta değiştirilmesinin daha düşük çocuk suçları ile sonuçlanabileceğini gösteren deneysel desenli çalışmaların sayısı azdır. Fakat Marion Forgatch ve arkadaşlarının (2009) yaptığı bir çalışmada oğulları olan boşanmış anneleri rastgele bir deney grubuna (Bu anneler ebeveynlik eğitimi almıştır.) bir de kontrol grubuna (Bu anneler ebeveynlik eğitimi almamıştır.) dağıttılar. Bu sırada oğulları birinci ve üçüncü sınıftaydı. Ebeveynlik eğitimi 14 ebeveyn grup toplantısından oluşmuş ve beceri teşvikine, sınır belirlemeye, izleme, problem çözme ve pozitif katılıma odaklanmıştır. Ayrıca oturumlara duyguların düzenlenmesi, anne-baba arasındaki anlaşmazlıklarla başa çıkabilme ve boşanma konusunda çocuk ile konuşma gibi konular da dâhil edilmiştir. Dokuz yıllık bir değerlendirmede deney grubunda, kontrol grubuna göre ebeveynlik uygulamalarının geliştiği ve olumsuz davranış gösteren akranlarla ilişkilerin azaldığı görülmüştür.

Günden güne artan sayıda araştırmada, kardeşlerin suç işlemede güçlü etkilerinin olduğu görülmüştür (Bank, Burraston ve Snyder, 2004). Sonuçta suç işleyen akranlara sahip olmak, suç işleme riskini büyük oranda artırır (Brown ve Larson, 2009).

Risk grubunda olan (örneğin çocuk suçu işleyebilecek olan) ergenlere yardım etmeyi amaçlayan bir kişi Rodney Hammond olmuştur. *Kariyerlerle Bağlantı*'da onun neler yaptığını okuyunuz.

DEPRESYON VE İNTİHAR

Ergenlikte depresyonun özelliği nedir? Bir ergenin intihar etmesine neden olan şey nedir?

Depresyon: Ergenlikte depresyon ne kadar yoğundur? Ergenlerin depresif bozukluk yaşama oranı % 15 ile 20 arasında değişmektedir (Graber ve Sontag, 2009). 15 yaşına gelinceye kadar ergen kızlar, erkeklerin iki katı oranda depresyon yaşıyor. Bu cinsiyet farkının nedenleri arasında kızların depresyon hâlindeyken düşünceye dalmaları ve bunu büyütmeleri; kızların kendi görüntülerinin, özellikle beden imgelerinin erkeklerinkinden daha negatif olması, kızların erkeklerden daha çok ayırımcılıkla karşılaşmaları ve kızlarda ergenliğin daha erken başlaması sayılabilir (Nolen-Hoeksema, 2010). Sonuç olarak kızlar orta öğretim sırasında üst üste gelen ve depresyonu artıran değişimler ve hayat tecrübeleri yaşar (Hammen, 2009).

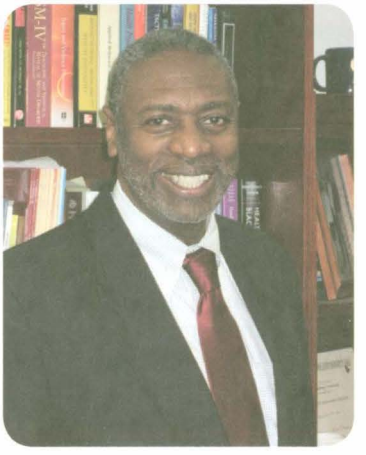
kariyerlerle bağlantı

Rodney Hammond, Sağlık psikoloğu

RodneyHammondüniversitedeneyiminişöyle tanımlamaktadır:

> Öğrenci olarak Illinois Üniversitesi'ne başladığımda ana dala karar vermemiştim. Amaeğitimimi finanse edebilmek için sponsorluğunu psikoloji bölümünün yaptığı bir çocuk gelişimi araştırma programında yarım günlük bir iş bulmuştum. Orada şehirli çocukların öğrenmelerini artırmak için düzenlenmiş ortamlarda gözlemledim. Psikolojinin yapabileceği katkıları orada doğrudan gördüm ve o zaman anladım ki ben psikolog olmak istiyordum (Amerikan Psikoloji Derneği, 2003, s. 26).

Rodney Hammond okul ve toplum psikolojisinde doktora aldı ve odaklandığı konu çocukların gelişimiydi. Birkaç yıl boyunca Wright State Üniversitesi'nde Ohio'da klinik psikologlarını eğittive etnik azınlıklara mensup gençler arasında şiddeti azaltmaya yönelik bir program yürüttü. Orada kendisi ve meslektaşları risk altındaki gençlerle çatışmayı etkili olarak yönetmek için gerekli sosyal becerilerini kullanmayı ve şiddete yol açabilecek durumları tanımayı öğrettiler. BugünHammondAtlanta'daHastalıkKontrol ve Önleme Merkezlerinde Şiddeti Önleme Program yöneticisidir. Hammond'a göre eğer insanlarla ve problem çözme ile ilgileniyorsanız psikoloji bunları bir araya getirmek için harika bir yoldur.



Rodney Hammond

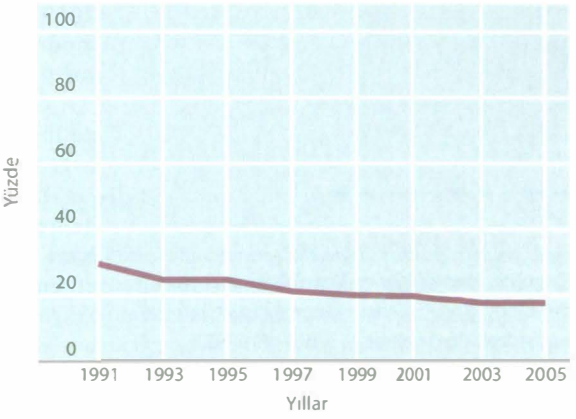
Depresyon yaşayan ergenlerin bazı özellikleri nelerdir? Ergenlerin intihar girişimleriyle ilgili faktörler nelerdir?

Bazı aile faktörleri ergenleri depresyona girecek risk grubuna yerleştirir (Graber ve Sontag, 2009; Liem, Gavel ve Lustig, 2010; Waller ve Rose, 2010). Bu faktörler arasında depresif bir ebeveyne sahip olmak, duygusal olarak uygun olmayan ebeveyne sahip olmak, evliliklerinde çok tartışan ebeveynlere sahip olmak ve malî problemi olan ebeveynlere sahip olmak sayılabilir.

Yetersiz akran ilişkileri de ergenlerin depresyonları ile ilişkilidir (Kismer ve diğerleri, 2006). Samimi bir arkadaş ile yakın ilişkileri olmamak, arkadaşlarla az iletişimi olmak ve akranları tarafından reddedilmek ergenlerde depresyon eğilimlerini artırır. Bu bölümde daha önce de gördüğümüz gibi ergenlikte romantik ilişkilerdeki problemler de depresif semptomları tetikleyebilir; özellikle kızlarda (Starr ve Davilla, 2009).

Arkadaşlık çoğu zaman sosyal destek sağlar. Ama arkadaşlığın kızlar ve erkekler arasında daha düşük seviyede depresyon ile ilgili olup olmaması arkadaşlığın türüne bağlıdır. Örneğin yapılan bir araştırmada depresif olmayan arkadaşları olan genç ergenlerin depresyona girme ihtimalleri arkadaşsız genç ergenlere oranla daha düşük olmuş; buna karşın depresif arkadaşları olan ergenlerin depresyona girme ihtimalleri daha yüksek olmuştur (Brendgen ve diğerleri, 2010). Üçüncü-dokuzuncu sınıfları kapsayan bir başka araştırmada arkadaşlıkta sosyal desteğin bir yönünün hem faydaları hem de bedeli olduğu görülmüştür (Rose, Carlson ve Aller, 2007). Bahsedilen çalışmada kızların bir problem üzerinde uzun uzun birlikte düşünmeleri (Yani problemi çokça tartışmaları) hem arkadaşlığın niteliğinin pozitif yönde artacağını ön görmüş, hem de düşünme sürecinin, bunalım ve kaygı semptomlarının da artacağını ön görmüştür. Kızların depresyona girmelerinde çokça düşünmenin var oluşu da yeni bir araştırmada gözlenmiştir (Chaplin, Gillham ve Seligman, 2009). 11-14 yaş arasındaki çocuklarla yapılan bu araştırmada bir yıl sonraki endişe, korku ve aşırı hassasiyete dair ilk değerlendirmeler, kızlarda erkeklere göre daha büyük oranda bunalım semtomlarının artışıyla bağlantılı olmuştur.

Ergenlikte ne tür tedavi depresyonu azaltacaktır? Yeni bir araştırma, bunalımlı ergenlerin antidepresan ve baş etme becerilerini geliştirecek bir bilişsel davranış terapisi alanların; sadece antidepresan ya da sadece bilişsel davranış terapisi alanlara göre daha hızlı iyileştiklerini göstermiştir (TADS takımı, 2007). Fakat bazı antidepresanları almak konusunda bir güvenlik kaygısı ortaya çıktı ve 2004 yılında Amerika'da gıda ve ilaç verme konusunda ilaçların üzerine uyarılar konuldu ve ergenlerde intihar davranışı riskini artırabileceği ifade edildi (Masi, Liboni ve Brovedani, 2010). Aynı araştırmada yalnızca antidepresan ilacı alan, bunalıma girmiş ergenlerin % 15'inde intihar düşünceleri ve intihara teşebbüs olmuş; buna karşılık yalnızca bilişsel davranış terapisi alanların % 6'sında ve antidepresan ilacı yanında bilişsel davranış terapisi alanların da % 8'inde intihar düşüncesi ve girişimi olmuştur.



ŞEKİL **12.8**

ABD'DE 1991-2005 YILLLARI ARASINDA ÖNCEKİ 12 AY İÇİNDE CİDDİ İNTİHAR GİRİŞİMİ DÜŞÜNEN 9. VE 12. SINIF ÖĞRENCİLERİN YÜZDELERİ

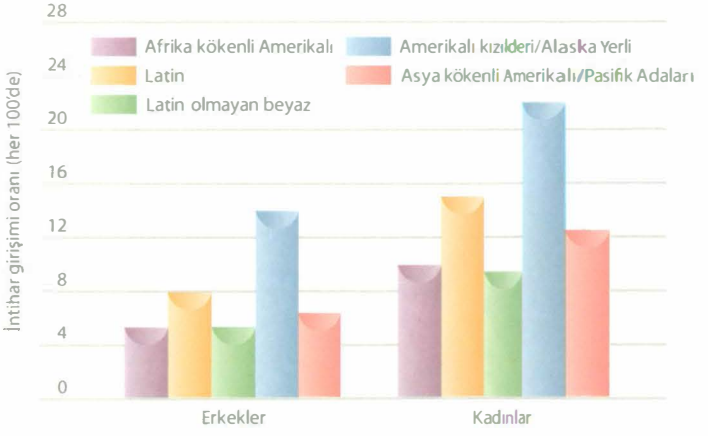
İntihar: İntihar davranışı çocuklukta azdır; ama ergenlikte artar ve genç yetişkinlikte daha da artar (Park ve diğerleri, 2006). İntihar, 10-19 yaş arasında önemli ölüm nedenleri arasında üçüncü sırada yer almaktadır. (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2008; Piruccello, 2010).

İntihar tehdidinin her zaman ciddiye alınması gerekse de bunu gerçekten yapanlardan çok daha fazla ergen, intiharı tasarlıyor ya da teşebbüs ediyor (Miranda ve diğerleri, 2008). Ulusal bir araştırmada 2005 yılında Amerika'da liselilerin % 17'si, son 12 ayda intiharı düşündüklerini ya da ona teşebbüs ettiklerini ifade etmiştir (Eaton ve diğerleri, 2006). Şekil 12.8'de görüldüğü gibi, bu oran 1991 yılından bu yana düşmüştür. Bu ulusal araştırmada öğrencilerin% 2.3'ü 2005 yılında yaralanma, zehirlenme ya da aşırı dozda ilaç kullanımı ile sonuçlanan ve doktorun tedavi ettiği bir intihar vakası bildirmiştir. Kızlar, erkeklerden daha çok intihar girişimine eğilimli olmuş ve fiilen gerçekleştirmiştir. Erkekler intihar girişimlerinde ateşli silah gibi öldürücü yöntemleri daha çok kullanırken ergen kızlar daha çok bileklerini kesme ya da aşırı dozda uyku ilacı kullanmıştır (Yani daha az ölüm ile sonuçlanacak yöntemler).

Uzak ve geçmiş deneyimler de intihar girişimleri ile ilgili olabilir. Ergenlerin uzun süren bir istikrarsız ve mutsuz aile tarihçesi olabilir (Wan ve Leung, 2010). Aynen çocuklukta şefkat ve duygusal desteğin olmayışının ve başarı için aşırı kontrol ve baskının ergenlikte bunalım ile ilgili olması gibi böyle aile deneyimleri de ergenlikte intihar girişimlerinde uzak bir faktör olarak kendini gösterebilir.

Ergenin akranlarıyla ilişkileri de intihar girişimleri ile bağlantılıdır. Son zamanlarda yapılmış bir araştırma, ergen sosyal grubunun bir üyesinin intihar girişimlerinin ergenin intihara teşebbüs etme ihtimali ile ilişkili olduğunu göstermiştir (de Leo ve Heller, 2008). İntihara teşebbüs eden ergenlerin destekleyici arkadaşlıkları olmayabilir. Bir araştırmada arkadaş kurbanı olmanın intihar düşünce ve girişimleriyle bağlantılı olduğu ortaya konmuştur (Klomek ve diğerleri, 2008).

Ayrıca kültürel bağlamlar da intihar girişimleri ile bağlantılıdır. Amerika'da ergenlerin intihar girişimleri etnik gruplar arasında farklılık göstermektedir (Cho ve Haslam, 2010). Şekil 12.9'da görüldüğü gibi, Amerikan Kızılderili/Alaska yerlisi ergenlerin % 20'den fazlası geçmişte intihara teşebbüs ettiklerini bildirmiştir; girişimlerin yaklaşık % 20'si ölüm ile sonuçlanmıştır ve bu ergenler 15-19 yaş arasındaydı (Goldston ve diğerleri, 2008). Yine Şekil 12.9'da görüldüğü gibi siyah Amerikalı ve Latin olmayan beyaz erkek ergenler en düşük oranda intihar vakası bildirmiştir. Kızılderili ve Alaska Yerlisi ergenlerin yüksek oranda intihar girişimlerinde önemli risk faktörü, o ergenlerin artan oranlarda alkol kullanmasıdır. Bir çalışmada sürekli ve artan stresin (özellikle evde) genç Latin Amerikalıların intihar girişimleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Zayas ve diğerleri,



ŞEKİL **12.9**

12.9. ABD'DE FARKLI ETNİK GRUPLARIN İNTİHAR GİRİŞİMLERİ:
Not: Bu veriler kişilerin kendi belirttikleri bir yıllık oranları gösteriyor.

2010). Adı geçen çalışmanın sonuçları, geleneksel Latin cinsiyet sosyalleşmesini modern batı toplumu ile uzlaştırmak için mücadele eden genç Latin Amerikalıların yaşadıkları kültürel süreksizliği yansıtmaktadır.

Genetik faktörlerin depresyon ile ilişkili olması gibi aynı faktörler intihar ile de ilişkilidir (Kapornai ve Vetro, 2008). İntihar etmiş bir kimse ile kişinin genetik bağı ne kadar yakın olursa o kişinin intihar etme olasılığı o kadar yüksektir.

İntihara yönelen ergenlerin psikolojik profili nedir? Bu ergenlerin çoğunlukla depresif semptomları vardır (Woolgar ve Tranah, 2010). Her bunalımlı ergen intihara teşebbüs etmese de depresyon ergen intiharı ile ilişkili olarak en çok anılan etkendir (Bethell ve Rhoades, 2008; Nrugham, Holen ve Sund, 2010). Bir başka araştırma ise üzgün ya da bunalımlı iken alkol kullanan ergenlerin intihara teşebbüs etme riski olduğunu göstermiştir (Schilling ve diğerleri, 2009). Ergen sağlığının uzunlamasına incelenmesine yönelik ulusal bir araştırmanın verilerini kullanan bir çözümleme bir intihar riskinin faktörlerini şöyle belirlemiştir: depresif semptomlar, umutsuzluk duygusu, intihar düşüncesine kapılma, aile tarihçesinde intihar davranışı olmak ve intihar davranışı tarihçesi olan arkadaşa sahip olmak (Thompson, Kuruwita ve Foster, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Yaşça daha büyük yetişkinlerde depresyon ve intiharın özellikleri nelerdir? 18. Bölüm, s. 580.

PROBLEMLERİN BAŞARILI ÖNLEME/MÜDAHALE PROGRAMLARI İLE İLİŞKİSİ

Bu bölümde ve 11. Bölümde başlıca ergen problemlerinden bazılarını ele aldık. Bunlar: madde kullanımı, çocuk suçları, okul ile ilgili problemler, ergen gebeliği ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, yeme bozuklukları, depresyon ve intihar idi.

Çoğu ergeni etkileyen dört problem şunlardır: (1) Madde kullanımı, (2) çocukların suç işlemesi, (3) cinsel problemler ve (4) okulla ilgili problemler (Dryfoos, 1990; Dryfoos ve Barkin, 2006). En çok risk grubunda olan ergenler bu problemlerden birden fazlası ile karşılaşırlar. Araştırmacılar ergenlikte problemli davranışların birbiri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmaktadır (Hipwell ve diğerleri, 2010; McMurran ve diğerleri, 2010). Örneğin yoğun biçimde madde kullanımı, erken cinsel aktivite, düşük okul notları, okuldan ayrılma ve suç işleme ile ilişkilidir (Caminis ve diğerleri, 2007). Cinsel aktivitenin erken başlaması, sigara ve alkol kullanımı ve diğer yasadışı uyuşturucuların kullanımıyla ilişkiliyken, düşük notlar, okulu bırakma ve suç işleme ile ilişkilidir (Aalsma ve diğerleri, 2010). Suça karışmak; erken cinsel aktivite, erken gebelik, madde kullanımı ve okulu bırakma ile ilişkilidir (Chew ve diğerleri, 2010; D'amico ve diğerleri, 2008). Amerika'da ergenlerin % 10'unun bu problemlerin dördü ile de karşılaştığı tahmin ediliyor (Mesela okulu bırakan ergenler olmaları gereken sınıfın gerisindeler, uyuşturucu kullanıyorlar, sigara içiyorlar ve cinsel olarak aktifler ama korunmuyorlar). 1990 yılında yüksek risk grubu gençlerin % 15'inin daha bu dört problem davranıştan iki ya da üçünü yaşayacağı tahmin edilmişti (Dryfoos, 1990). Günümüzde bu rakam Amerika'da % 20'ye ulaşmıştır (Dryfoos ve Barkin, 2006).

Ergenlik dönemindeki problemlerin birbiriyle bağlantıları nasıldır? Hangi tür içeriğe sahip programlar ergenlik dönemi problemlerini önleme ya da azaltmada başarılıdır?

Ergenlik problemlerini önleme ya da azaltmada başarılı olmuş programların değerlendirmelerinde şu ortak noktalara ulaşılmıştır (Dryfoos, 1990; Dryfoos ve Barkin, 2006):

1. *Yoğun bireyselleştirilmiş ilgi:* Başarılı programlarda yüksek risk grubundaki ergenlerin sorumluluğu bir yetişkine verilmiştir, o yetişkin kendine bağlı bu ergenlerle ihtiyaçları doğrultusunda özel olarak ilgilenmiştir. Bu tema bazı programlarda mevcuttur. Başarılı bir madde kullanım programında öğrenciye psikolojik yardım sunacak danışmanı, bireysel psikolojik danışma ve ilgili tedavi için tam gün hazır bulunmaktadır.

araştırmalarla bağlantı

Hangi Çocukların Erken Müdahaleden Yararlanması En Olasıdır?

Hızlı Yol (Fast Track) çocukların suç işleme riskini ve diğer problemleri azaltmaya yönelik girişimler yapan bir müdahaledir (Davranış Problemleri Önleme Araştırma Grubu, 2007; Dodge & McCourt, 2010; Dodge & Davranış Problemleri Önleme Araştırma Grubu, 2007; Slough, McMahon & Davranış Problemleri Önleme Araştırma Grubu, 2008). Dört bölgedeki okullar (Durham, Kuzey Carolina, Nashville, Tennesse, Seattle, Washington ve Kırsal Merkez Pensylvania) çevredeki suç oranlarına ve yoksulluk verilerine bakılarak yüksek risk grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmacılar bu dört okuldan 9 000 anaokulu çocuğunu yüksek risk ve orta risk grubu 891 çocuğu rastgele müdahale ve kontrol gruplarına dağıttılar. Müdahale başladığında çocuklar ortalama altı buçuk yaşındaydılar.

On yıllık müdahale şunlardan oluşmuştur: ebeveyn davranış yönetim eğitimi, çocuk sosyal bilişsel beceri eğitimi, okuma öğretimi, ev ziyaretleri, akademik danışmanlık ve sosyo duygusal yeterlikleri artırmak ve öfkeyi azaltmak üzere gözden geçirilmiş sınıf programı.

Davranış bozukluğu, (altı aylık dönemde okuldan kaçma, yangın çıkarma, hayvanlara karşı acımasızlık, zorla eşyaları kırarak içeri girme, çok fazla kavga etme gibi davranışlara ilişkin çoklu örnekler), karşıt olma-karşı gelme bozukluğu (itaatsizlik, düşmanlık gibi), dikkat eksikliği-hiperaktivite (Bölüm 9'da tanımlanmıştır), dışsallaştırıcı bozukluk (daha önce tanımlanan üç bozukluktan herhangi birinin varlığı) ve kendini tanımlama yoluyla toplanan antisosyal davranışlarla (34 davranış listelenmiş olup okuldan kaçma, çalma ve birine zarar verme maksadıyla saldırma gibi davranışlardır) ilgili sonuçlar üçüncü, altıncı ve dokuzuncu sınıflarda değerlendirilmiştir.

Kapsamlı müdahale, yalnızca anaokulunda yüksek risk grubu diye tanımlanan çocuk ve ergenlerde başarılı olmuş; sözü edilen davranış bozukluklarını dikkat eksikliğini, hiperaktiviteyi, dışsallaştırıcı bozukluğu ve antisosyal davranışı azaltmıştır (Dodge ve McCourt, 2010). Müdahalenin olumlu sonuçları üçüncü sınıfta ortaya çıkmış, dokuzuncu sınıfa kadar devam etmiştir. Müdahale yüksek risk grubu anaokulu çocuklarının davranış bozukluğu geliştirme ihtimalini %75 oranında, dikkat eksikliği-hiperaktivite ihtimalini % 53 oranında dışsallaştırıcı bozukluk ihtimalini ise % 43 oranında azaltmıştır.

2. *Toplum çapında çok taraflı işbirlikli yaklaşımlar:* Toplum çapında çok taraflı işbirlikli programların temel felsefesi, birçok farklı program ve hizmetin yerinde verilmesi zorunluluğudur. Başarılı bir madde kullanımı programında yerel medyayı kullanarak ve halk eğitimi yaparak okuldaki program ile bağlantılı olarak toplum çapında sağlığı düzeltme kampanyası yürütülmüştür.

3. *Erken tanılama ve müdahale:* Çocuklar problem geliştirmeden önce ya da problemin başlangıcında çocuklara ve ailelere ulaşmak başarılı bir stratejidir. Okul öncesi bir program çocuk suçlarının, gebeliklerinin, madde kullanımının ve okulu bırakmanın önlenmesinde mükemmel bir model olarak iş görür. High/Scope Vakfınca Ypsilanti Michigan'da yürütülen Perry Okul Öncesi programı, öğrenciler üzerinde uzun vadeli ve olumlu etki yapmıştır. David Wikert'ın yönettiği bu güçlendirme programı dezavantajlı durumdaki siyah Amerikalı çocuklara hizmet etmektedir. Bu öğrenciler iki yıllık kaliteli bir okul öncesi programına devam ediyor ve program personeli onlara haftalık ev ziyaretleri yapıyor. Resmi polis kayıtlarına göre Perry Okul Öncesi programa devam etmiş bireylerin 19 yaşına kadar bir suçtan tutuklanmamış ve yetişkinlikte de kontrol grubuna oranla daha az suç işledikleri bildirilmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin okulu bırakma oranları da düşük bulunmuş ve öğretmenleri onların sosyal davranışlarını böyle bir programa tabi tutulmamış öğrencilerden oluşan kontrol grubuna göre daha yeterli olarak değerlendirmiştir (High/Scope Kayıtları, 2005). Bir müdahaleden en çok hangi öğrencilerin yararlanabileceği hakkında daha çok şey okumak için *Araştırmalarla Bağlantı*'ya bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH5 Sosyoduygusal gelişim konusundaki ergenlik problemlerini ve bu problemlerinde ergenlere yardımcı olma stratejilerini tanımlar.

Gözden Geçir

- Çocuk ve genç suçluluğu nedir? Buna neler sebep olur?
- Ergenlikte depresyon ve intiharın özelliği nedir?
- Ergen problemleri birbiri ile nasıl ilişkilidir? Ergenler için başarılı önleme/müdahale programlarının bazı unsurları nelerdir?

Bağlantı Kur

- 10. Bölümde orta ve geç çocukluk döneminde zorbalık ve ergenlikteki problemler arasındaki bağlantı hakkında neler öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi ergenlik döneminizde bu bölümde ya da 11. Bölümde tartışılan problemlerden herhangi birisi ile (madde kullanımı, yeme bozuklukları, çocuk suçları, depresyon ya da intihar girişimi gibi) karşılaştınız mı? Bu problemlerden bir ya da ikisi ile karşılaşmışsanız sizce neden? Bu problemlerin hiç biri ile karşılaşmamışsanız bunun sebebi ne olabilir?

konu bağlantıları

Ergenler, aşağı yukarı 18-25 yaş arasında genç yetişkinlik dönemine girerler ve bu dönemde kimliklerini daha yoğun olarak keşfeder, farklı bağlamlarda istikrarsızlık yaşarlar. Yetişkinler, yakın ilişkilerde güvenle bağlanma stili ile onlara yardımcı olacaktır. Aşk ve belki evlilik birçok genç yetişkinin sosyoduygusal gelişiminin önemli bir yönü hâline gelecektir. Birçok genç yetişkin hem geç evleniyor (ya da hiç evlenmiyor) hem de geçen on yıla göre daha geç bir zamanda çocuk sahibi oluyor. Ayrıca birçok genç yetişkin, romantik ilişkisi olan kişi ile birlikte yaşıyor.

ileriye bakalım →

öğrenme **amaçlarınıza ulaşın**

Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim

1 Benlik, Kimlik ve Dini/Manevi Gelişim

ÖH1 Ergenlikte benlik, kimlik ve dini/manevi gelişimi tartışır.

Öz Saygı

- Bazı araştırmacılara göre ergenliğin ilk dönemlerinde kız ve erkeklerde öz saygı düşmektedir; ama kızlardaki düşüş daha fazladır. Bazı araştırmacılar ise bu düşüşlerin çoğunlukla abartıldığı ve aslında küçük olduğu yönünde uyarı yapıyor. Öz saygı her zaman realiteye uymayan algılamaları yansıtır. Böylece yüksek öz saygı savunulabilir ya da kişinin benliği ile ilgili kibirli, görkemli bir fikir yansıtabilir. Günümüz ergenleri ve geleceğin yetişkinlerinin eski kuşaklara göre daha narsist olup olmadığı konusu tartışmalıdır.

Kimlik

- Kimlik gelişimi karmaşıktır ve parçalardan oluşur. Erikson'a göre "Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" insan hayatının beşinci aşamasıdır ve bireyler bu aşamaya ergenlikte ulaşırlar. Ergenlikte psikososyal moratoryum kimlik gelişiminin önemli yönleri olan kişilik ve rol denemeleri yapılmasına imkan verir. James Marcia, bunalıma (keşfe) ve bağlanmaya dayalı olan dört kimlik statüsü önermiştir: dağınık kimlik, ipotekli kimlik, moratoryum kimlik ve başarılı kimlik. Uzmanlara göre kimlikteki asıl değişimler ergenlikte değil genç yetişkinlikte olur. Bireyler genellikle hayatlarında şu döngüyü takip ederler: moratoryum- başarılı-moratoryum- başarılı (MAMA döngüsü). Tüm dünyada etnik azınlık grupları ana kültür ile harmanlanırken kendi kimliklerini de korumak için mücadele eder.

Dini ve Manevi Gelişim

- Birçok ergen dini ve manevi gelişime ilgi gösterir. Kimlik arayışlarının bir parçası olarak ergenlerin ve müstakbel yetişkinlerin çoğu dinin karmaşık yönleri ile boğuşur. Dinin çeşitli yönleri ergen gelişiminin pozitif sonuçları ile ilişkilidir. Dinin çeşitli yönleri ergen gelişimiyle olumlu bağlantılıdır.

2 Aileler

ÖH2 Ergenin ebeveynleri ile ilişkilerinde meydana gelen değişiklikleri açıklar.

Ebeveyn Kontrolü

- Ergenlikte ebeveynliğin yönetici rolünün önemli bir tarafı, ergenin gelişiminin etkili olarak izlenmesidir. İzleme denetlemeyi, ergenin soysal ortamlara dair seçimlerini, faaliyetlerini, arkadaşlarını ve akademik çabalarını içerir. Ergenin nerelere gittiği hakkında ebeveynlerine bilgi vermesi olumlu ergen uyumu ile ilişkilidir.

Özerklik ve Bağlanma

- Ergenlerinin özerklik dayatmaları karşısında çoğu ebeveyn zorlanır. Ergenler yalnızca ebeveynlerinden soyutlanmış bir dünyaya gitmiyorlar aslında ebeveynlere bağlanma ergenlerin sosyal olarak yeterli olma ihtimallerini de artırır.

Ebeveyn-Ergen Çatışması

- Ebeveyn-ergen anlaşmazlığı ergenlikte artar. Anlaşmazlık genelde hafiftir ve artan anlaşmazlık özerklik ve kimliği geliştirme yönünde olumlu gelişimsel bir işlev görür. Bazı ergenler ebeveynleri ile daha ciddi çatışmalar yaşar, bu ise negatif sonuçlar ile ilgilidir.

3 Akranlar

ÖH3 Ergenlikte akranlarla ilişkilerde meydana gelen değişikliklerin özelliklerini açıklar.

Arkadaşlık

- Harry Stack Sullivan ergen arkadaşlığının önemini ele alan en etkili kuramcıdır. Sullivan, ergenliğin ilk yıllarında samimi ve yakın arkadaşlığın psikolojik öneminde ciddi artışlar olduğunu öne sürmüştür. Sosyal ihtiyaçların karşılanmasında arkadaşlar önem kazanmıştır.

Akran Grupları

- Akranlara uyum sağlama baskısı ergenlikte (özellikle sekizinci-dokuzuncu sınıflarda) oldukça güçlüdür. Klikler ve topluluklar, ergenlerin hayatında çocukların hayatında olduğundan daha önemlidir.

Flört ve Romantik İlişkiler

- Flörtün birçok işlevi olabilir. Ergenlikte romantik ilişkilerin gelişimini belirleyen üç aşama şunlardır: (1) 11-13 yaşlarında romantik çekim ve yakın ilişkiye giriş, (2) 14-16 yaşlarında romantik ilişkilerin keşfedilmesi ve (3) 17-19 yaşlarında ikili romantik bağların gözden geçirilmesi. Eşcinsel ya da lezbiyen gençlerin çoğu karşı cinsten akranları ile flört ediyor ve bu durum onların cinsel eğilimlerini düzeltmelerine ya da gizlemelerine yardımcı olabilir. Kültür, ergenlerin flört etmeleri üzerinde güçlü bir etki yapabilir. Flört, ergenlikte uyum ile karışık bağlantılar gösteriyor. Erken flört gelişimsel problemlerle ilişkilidir.

4 Kültür ve Ergen Gelişimi

ÖH4 Kültürün ergenlikteki gelişimi nasıl etkilediğini açıklar.

Kültürler Arası Karşılaştırmalar

- Farklı kültürlerde ergenler arasında hem benzerlik hem de farklılıklar vardır. Bazı ülkelerde ergenlerin sosyalleşmesinde gelenekler devam ettirilmekte, bazılarında ise ergenlerin deneyimlerinde önemli değişiklikler olmaktadır. Ergenler çoğunlukla vakitlerini yaşadıkları kültüre bağlı olarak farklı etkinliklerle geçirir. Geçiş töreni bir bireyin bir statüden diğerine, özellikle yetişkinliğe, geçişini işaret eden bir seremoni ya da ritüeldir. İlkel kültürlerde bu geçiş törenleri iyi belirlenmiştir. Modern Amerika'da yetişkinliğe geçiş töreni pek tanımlanmamıştır.

Etnisite

- Son yıllarda Amerika'ya gelmiş göçmen ailelerinin çoğu, güçlü aile yükümlülüklerinin olduğu kolektivist kültürlere mensuptur. Etnik azınlığa mensup ergenlere ilişkin birçok araştırma etnisite ve sosyo ekonomik statünün etkilerini ayırt etmemiştir. Bu nedenle çoğunlukla araştırmacılar daha çok sosyoekonomik faktörlere bağlı olan özellikler için etnik açıklamalar vermiştir. Etnik azınlık ailelerinin hepsi de yoksul değildir ama yoksulluk etnik azınlığa mensup birçok ergenin stresine etki eder.

Medya

- 8-18 yaş arası Amerikalılar günde ortalama altı buçuk saatini elektronik medyayı, daha çok da televizyonu kullanarak geçirir. Medyanın çoklu görevi düşünüldüğünde ergenler aslında günlük 8 saati elektronik medya kullanımına ayırıyor demektir. Ergenlerin internette geçirdikleri zaman hızla artıyor. Yaşça büyük ergenler televizyon seyretme ve video oyunu oynamaya ayrılan zamanı azaltıyor ve müzik dinleme ya da bilgisayar kullanmaya daha çok zaman ayırıyorlar. Çok sayıda ergen ve üniversite öğrencisi sosyal paylaşım (Myspace, Twitter ve Facebook) ağlarıyla meşgul oluyor.

5 Ergenlik Problemleri

LG5 Sosyoduygusal gelişim konusundaki ergenlik problemlerini ve bu süreçte onlara yardımcı olan stratejileri tanımlar.

Çocuk ve Genç Suçları

- Çocuk suçlu, kanunu çiğneyen ya da yasadışı diye tanımlanabilecek davranış gösteren ergendir. Düşük sosyoekonomik statü, olumsuz aile deneyimleri (özellikle düşük seviyede ebeveyn izlemesi ve suç işleyen kardeş) ve olumsuz akran etkileri çocuk suçları ile bağlantılıdır.

Depresyon ve İntihar

- Ergenler ve yetişkin adaylarının depresyon oranı çocuklarınkinden daha yüksektir. Ergen kızların ruhsal bozuklukları ve depresyon yaşama ihtimalleri ergen erkeklerden daha fazladır. Ergen intiharları, Amerika'da önde gelen ölüm nedenlerinden üçüncüsüdür.

Problemlerin Başarılı Önleme/Müdahale Programları İle İlişkisi

- Araştırmacılar ergenlikte problemli davranışların birbiri ile ilişkili olduğu bulgusuna ve risk grubundaki ergenlerin şu problemlerin biri ya da daha fazlasına maruz kaldıklarına ortaya koyuyor: (1) Uyuşturucu kullanımı, (2) çocuk suçları, (3) cinsel problemler (4) okulla ilgili problemler. Dryfoos ergen problemlerini önleme ya da azaltmaya yönelik hazırlanmış başarılı programların bazı ortak özelliklerini listelemiştir. Bunlar şöyledir: Yüksek risk grubundaki ergenlere bireysel ilgi gösterir, topluluk çapında müdahale geliştirir ve erken tanımlama ve müdahale yer verir.

anahtar **kelimeler**

bağlanma 384
başarılı kimlik 385
bunalım 384
çocuk ve genç suçluluğu 402
dağınık kimlik 384
etnik kimlik 385
geçiş töreni 398
ipoteklik kimlik 385
kalabalık 394
klik 393
moratoryum kimlik 385
narsisizm 383

anahtar **kişiler**

Alan Waterman 385
Erik Erikson 383
Harry Stack Sullivan 392
James Marcia 384
Morion Forgatch 403

kısım **yedi**

Bir insana 'Adam oldun' demek için onun ne kadar deneyim kazanması gerekir?

—Bob Dylan
İngiliz Folk Şarkıcısı, 20. yüzyıl

Genç Yetişkinlik

Genç yetişkinlik çalışma ve sevme zamanıdır ve bazen başka şeylere zaman kalmaz. Bazılarımız için yetişkin dünyasındaki yerimizi bulmak ve dengeli bir hayat tarzına alışmak düşündüğümüzden daha çok zaman alır. Hâlâ kendimize kim olduğumuzu sorarız ve bunun yeterli olup olmadığını merak ederiz. Hayallerimiz devam eder, düşüncelerimiz cesurdur; fakat bir noktadan sonra daha faydacı oluruz. Cinsellik ve aşk hayatımızda önemli tutkulardır. Bazen ışık melekleri, bazen de zalim işkenceci olarak ve belki anne-babamızın sevgisini kendimiz anne baba olana kadar anlayamayız. Kısım 7, iki bölümden oluşmaktadır: 'Genç Yetişkinlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim' (Bölüm 13) ve 'Genç Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim' (Bölüm 14).

bölüm 13

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş

Öğrenme Hedefi 1 Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini tanımlar.

Yetişkin Olmak
Lise Eğitiminden Yüksek Öğretime Geçiş

2 Fiziksel Gelişim

Öğrenme Hedefi 2 Genç yetişkinlik döneminde fiziksel gelişim alanında gerçekleşen değişimleri tanımlar.

Fiziksel Performans ve Gelişim
Sağlık
Yeme Alışkanlıkları ve Kilo
Düzenli Egzersiz
Madde Bağımlılığı

3 Cinsellik

Öğrenme Hedefi 3 Genç yetişkinlik dönemi cinselliğini tartışır.

Yetişkinliğin İlk Yıllarında Cinsel Etkinlik
Cinsel Eğilimler ve Davranış
Cinsel Yolla Buluşan Hastalıklar
Tecavüz ve Cinsel Taciz

4 Bilişsel Gelişim

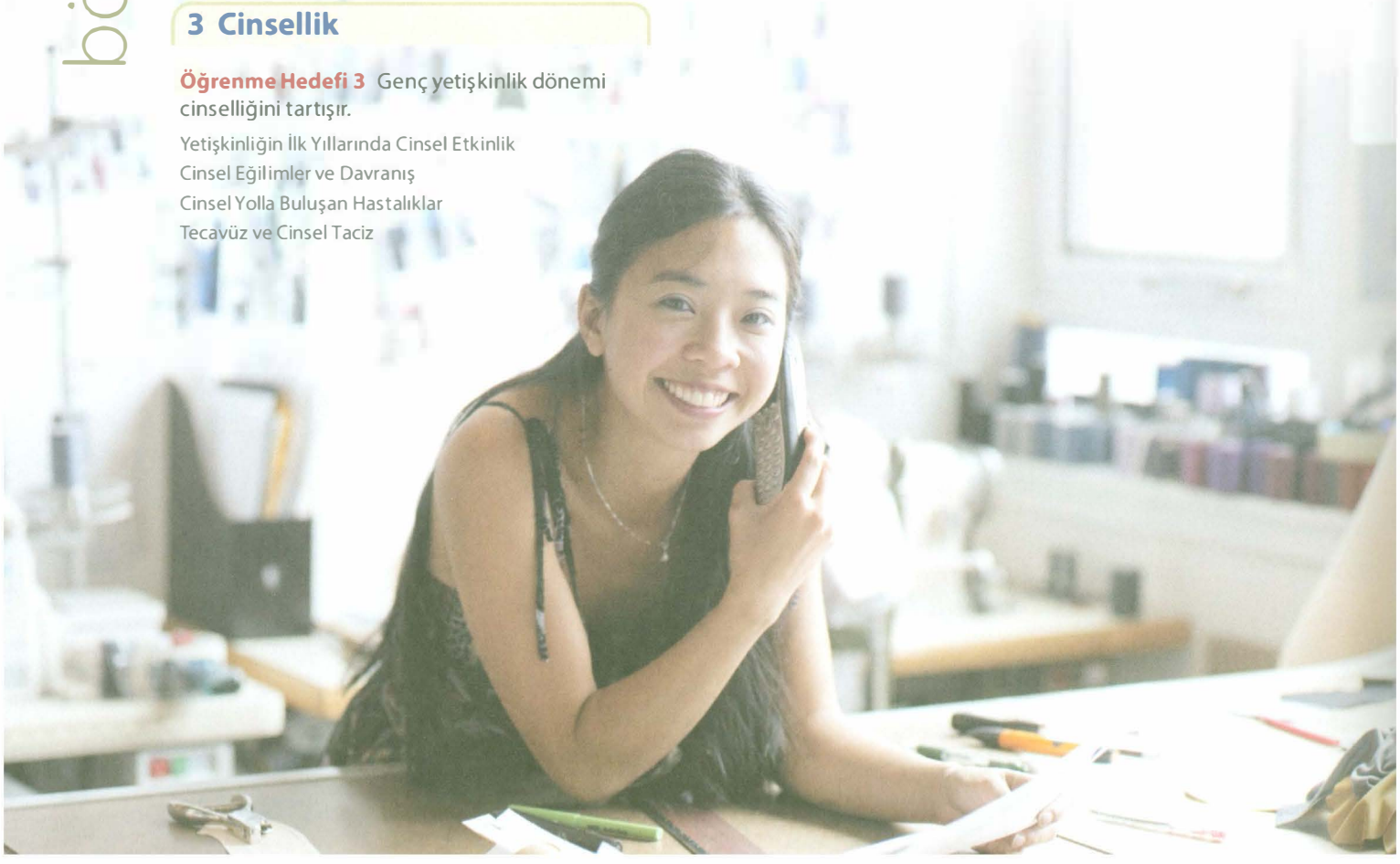
Öğrenme Hedefi 4 Genç yetişkinlikte bilişsel değişimleri tanımlar.

Bilişsel Dönemler
Yaratıcılık

5 Kariyer ve İş

Öğrenme Hedefi 5 Genç yetişkinlikte kariyer ve iş taşamının önemli boyutlarını açıklar.

Gelişimsel Değişimler
Hedeflere Ulaşmanın Yollarını Bulmak
Mesleklerin Geleceklerinin İzlenmesi
Çalışmanın Etkileri
İş Yerinde Çeşitlilik



Dave Eggers, hem annesini hem babasını beş hafta ara ile kanserden kaybettiğinde üniversitede ikinci sınıfa devam ediyordu. Ne yapabilirdi? Dave, kız kardeşinin hukuk fakültesinde eğitimini sürdürebilmesi için, 8 yaşındaki erkek kardeşiyle birlikte, Chicago'dan California'ya taşındı. Dave kardeşinin bakımından sorumluydu, bu yüzden bir işe ihtiyacı vardı. İlk yılın yazında mobilya boyası işi yaptı; daha sonra jeolojik tarama şirketinde bilgisayarda harita çizimleri yaptı. Aynı zamanda lise arkadaşı Dave Eggers ile çok farklı bir iş daha yapmaya; birlikte karikatür dergisi çıkarmaya başladılar. Dergi oldukça popüler bir dergiydi, fakat para kazandırmıyordu. Birkaç yıl sonra Eggers dergiyi kapattı ve California'dan New York'a taşındı.

David Eggers, yetenekli ve öngörülü yazar.

Yaşadıkları parlak bir kariyer vaat etmemekle birlikte, Eggers anne ve babasının ölümünden sonra on yıl içinde sadece erkek kardeşini yetiştirmedi aynı zamanda da yılda üç kez basılan bir dergi çıkardı ve internet sitesi (McSweeney) kurdu. Ayrıca yüksek tirajlı bir kitap yazdı: (A Heartbreaking Work of Staggering Genius). Kendisi bu kitapla "Ulusal Kitap Eleştirmenleri Ödülü"nü (National Book Critics Circle Award) aldı ve Pulitzer Ödülü'ne (Pulitser Prize) aday gösterildi. Bu kitapta Eggers, ölmek üzere olan annesinin bakımını, erkek kardeşini yetiştirme ve hayatta bir yer edinebilme mücadele sürecini öyküleştirilerek anlatmaktadır. Acı kaybına ve genç yaşta kardeşine bakma sorumluluğuna rağmen Eggers genç yetişkin olarak büyük başarı elde etmiştir.

konu bağlantıları

Erken ergenlik, erinliğe ulaşılmasıyla birlikte oldukça yoğun fiziksel değişimlerin yaşanıldığı bir dönemdir. Erinliğe ilişkin değişimler sonucunda gencin bedenine yönelik ilgisinde artış söz konusudur. Bu dönemde birçok genç olumlu cinsel kimlik geliştirirken, yoğun cinsel risk faktörleri olumsuz gelişim sonuçlarına yol açabilmektedir. Aynı zamanda ergenlik dönemi sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz vb. sağlığı olumlu etkileyen ve madde bağımlılığı gibi sağlığa zararlı alışkanlıkların gelişimi için kritik bir dönemdir. Gencin beynindeki ciddi değişimler - amygdala'nın erken gelişimi ve prefrontal korteksin geç kalan gelişiminin tamamlanması- sonucunda risk alma ve macera arama gibi davranışlarda artış gözlemlenebilir. Gencin düşünce sistemi daha soyut, mantıksal ve idealist örüntüler sergiler hâle gelir. Piaget bu gelişimleri soyut işlemler döneminin temel özelliği olarak ifade etmektedir. Gencin gelişmekte olan beyin yapısı ve içinde bulunduğu sosyal ortamlar karar mekanizmasını etkilemektedir.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Bu bölümde genç yetişkinlik döneminde gözlemlenen fiziksel ve bilişsel gelişime yönelik konular incelenecektir. Bu konular, Dave Eggers'ın hayatındaki önemli alanlar gibi, yaratıcı yeteneklerin geliştirilmesi ve kariyer edinme gibi alanları kapsamaktadır. Bu bölümde ayrıca fiziksel gelişim, cinsellik ve bilişsel gelişim alanları da görülebilecek değişimler de incelenecektir. Bölüme ergenlik döneminin anlatıldığı altıncı bölümden başlanacak ve Dave Eggers'ın büyük dayanıklılık sergilediği ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci ele alınacaktır.

1 Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş

ÖH1 Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini tanımlar.

Yetişkin Olmak

Lise Eğitiminden Yüksek Öğretime Geçiş

Ergen ne zaman yetişkin olur? On birinci bölümde gördüğümüz gibi kız veya erkek çocuğun ergenliğe girmesi hiç de kolay bir süreç değildir. Bireyin ne zaman yetişkin olduğu kararını vermek ise daha da zordur.

YETİŞKİN OLMAK

Birçok birey için yetişkin olmak oldukça uzun bir süreçtir. Son yıllarda ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaklaşık 18-25 yaşları arasında **"yetişkinliğe geçiş"** (emerging adulthood) kavramı ile ifade edilmektedir (Arnett, 2006; 2007). Deneme ve keşif bu sürecin temel özellikleridir. Bu dönemdeki gelişim sürecinde birçok birey kariyer planlamalarını, kimliğinin özeliklerini ve tercih ettiği yaşam biçimini (bekâr, birlikte, evli) hâlen araştırmaktadır.

Temel Özellikler: Jeffrey Arnett (2006) genç yetişkinlik için beş temel özellik sıralamaktadır:

- *Özellikle aşk ve iş konularında kimlik arayışı:* Birçok birey için yetişkinliğe geçiş kimlik örüntüsünde temel değişimlerin sergilendiği bir dönemdir (Cote, 2009; Kroger, Martinussen & Marcia, 2010).
- *Kararsızlık:* Genç yetişkinlik dönemi ciddi değişimlerin zirveye ulaşıldığı bir dönemdir. Bu dönemde aynı zamanda aşk, iş ve eğitim konularında sık sık kararsızlıklar gözlemlenir.
- *Öze-dönüklük:* Arnett'e (2006, s.10) göre "yetişkinliğe geçiş sürecinde bireyler, sosyal yükümlülüklerini oldukça az dikkate almakta, başkalarına karşı görev ve sorumluklarını göz ardı edebilmekte ve yaşamlarına şekil vermede oldukça bağımsızlık sergilemektedir".
- *Kararsız duygular:* Genç yetişkinlik sürecinde birçok birey kendisini ne ergen ne de tam bir yetişkin olarak hissetmektedir.
- *Bireylerin yaşamlarını değiştirme fırsatını yakalayabildikleri olasılıklar dönemi:* Arnett (2006) genç yetişkinlik döneminde iki türlü olasılığın söz konusu olduğunu belirtmektedir: (1) Birçok genç yetişkin gelecekleri hakkında olumlu düşünmektedir, (2) bir önceki döneminde zorlanan genç yetişkinler içinde bulundukları dönemde yaşamlarını olumlu yönde geliştirebilecekleri olanaklar yakalamaktadır.

Micheal Maddaus'ın yaşamındaki (Broderick, 2003; Masten, Obradovic & Burt, 2006) değişimlere bakalım. Çocukluğu ve gençliği Minneapolis'de geçen Michael'in annesi alkolikti ve üvey babası da kendisine cinsel tacizde bulunmuştu. Gençlik yılla-

Yetişkinliğe geçiş: Ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci (yaklaşık 18-25 yaş arası) çeşitli deneyimlerden ve keşiflerden oluşmaktadır.

rının çoğunu sokakta geçirmek zorunda kaldı ve işlediği suçlar nedeniyle 20 kere tutuklandı, sık sık tutuklu evine alındı ve nadiren okula devam edebildi. On yedi yaşında donanmaya katıldı ve bu deneyim kendisine özdisiplin ve umut sağladı. Donanmada kısa süreli iş deneyiminden sonra GED eğitimi aldı ve kamu okullarında çalışmaya başladı. Fakat bu arada madde bağımlılığı ve alkol ile başı derde girdi. Cerrahın mobilyalarını taşırken yetişkin olma yolunda ilk adımını atmaya başladı. Cerrah, Micheal'a yardım etmek istedi, sergilediği destek sayesinde Micheal rehabilitasyon merkezine gönüllü olarak tedavi amacıyla gitmeye başladı, arkasından beyin cerrahının yanında iş buldu. Zaman ilerledikçe lisans derecesi aldı, arkasından tıp fakültesine devam etti ve sonra da evlendi ve ailesi oldu. Bugün Michael artık başarılı bir cerrahtır ve en çok severek yaptığı gönüllü etkinlik; yaşam hikâyesini zor durumdaki gençlere aktarmaktır.

Dr. Michael Maddaus, sorunları bulunan gence danışmanlık yapıyor.

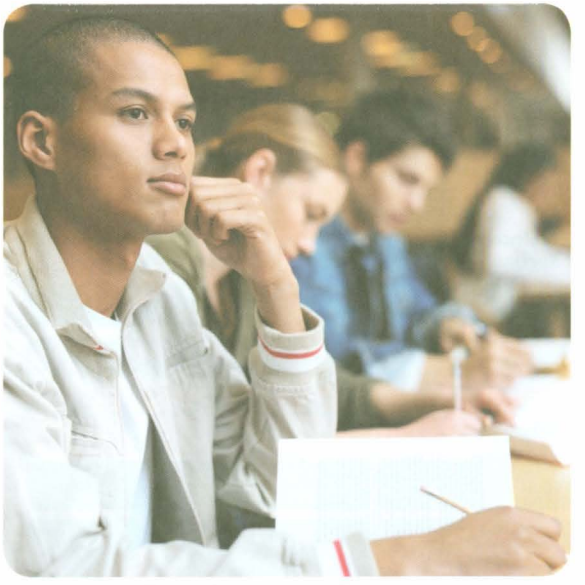
Boylamsal bir çalışmada Ann Masten ve meslektaşları (2006) genç yetişkinlik döneminde yaşanılan zorluklardan sonra daha fazla yeterlikler (donanım ve beceri) geliştiren bireylerin, bu dönemi yeterlik geliştirmeyen bireylere göre daha zeki, daha etkili ebeveyn olduklarını; yoksulluk ve dar gelir gibi sorunları daha az yaşadıklarını belirtmektedir. Aynı çalışmada genç yetişkinlik döneminde hâlen sorunlar yaşayan ve hayatlarını yirmilerin sonlarında, otuzların başlarında çeki düzen vermeye başlayan yetişkinler üzerinde incelemeler yapılmıştır. Bu tür yetişkinliğe geçişte geç de olsa başarılı olan bu bireylerin ortak özellikleri yetişkinlerce desteklenmek, planlı olmak ve bağımsızlık olarak belirlenmiştir.

> Ne yapmayı istiyor ya da hayal ediyorsan, hemen yapmaya başla. Cesaret yetenek, güç ve hayallerden oluşmaktadır.
>
> **—Johann Wolfgang Von Goethe**
>
> *Alman Oyun Yazarı ve Romancısı, 19. yüzyıl*

Yetişkinliğin Belirleyicileri: ABD'de yetişkinliğin en yaygın biçimde kabul edilen belirleyicisi; bireyin okulunu bitirdikten sonra sürekli, tam zamanlı bir işe başlayabilmesi olarak kabul edilmektedir. Bazıları lise eğitimini tamamladıktan sonra, bazıları üniversite, bazıları ise lisansüstü eğitimini tamamladıktan sonra işe girmektedir. Fakat ikinci ölçüt çok fazla net değildir. Ekonomik bağımsızlık yetişkinliğin ikinci ölçütü olmakla birlikte bu hedefe ulaşmak oldukça uzun süre alabilmektedir. Yüksekokul mezunlarının çoğu kendi kendilerinin ekonomik bağımsızlığını yakalayana kadar aileleriyle birlikte yaşamaya devam etmektedirler. Boylamsal bir çalışmada 25 yaş grubu katılımcıların yarısından biraz fazlasının ailelerinden ayrı olarak ekonomik bağımsızlığa ulaşabildikleri tespit edilmiştir (Cohen ve diğerleri, 2003). Aynı çalışmada en çarpıcı bulgu ise yetişkinliğe geçişte 17-27 yaş grubunda 10 yıllık bir aralığın sergilenmesi ve bu dönemde katılımcıların çoğunun ekonomik bağımsızlığı elde etmede iniş ve çıkışlar sergilemesidir.

Diğer çalışmalar ise birçok birey için sorumluluk alabilmeyi yetişkinliğin önemli bir belirleyicisi olarak kabul ettiğini ortaya koymaktadır. Son yıllarda gerçekleştirilmiş bir çalışmada, hem ebeveynler hem de üniversite öğrencileri için, bireyin yaptıklarının sorumluluğunu alması ve duygusal kontrol geliştirebilmeyi yetişkinliğin önemli boyutları olarak kabul ettikleri bulunmuştur (Nelson ve diğerleri, 2007).

Buraya kadar ifade edilen, genç yetişkinliğin belirleyicileri, temel olarak gelişmiş toplumlarda özellikle Amerika'da yaşayan bireylere yönelik unsurları kapsamaktadır. Gelişmekte olan toplumlarda yaşayan bireyler ile Amerika'da yaşayan bireylerin yetişkinlik ölçütleri benzemekte midir? Gelişmekte olan ülkelerde evlilik, yetişkinliğe geçişte önemli bir işarettir ve bu ölçüt Amerika'dan çok daha önce gerçekleşmektedir (Arnett, 2004).



Lise eğitiminden üniversite eğitimine geçiş süreci olumsuz unsurların yanı sıra olumlu unsurlar da içermektedir. Üniversite eğitimi esnasında öğrenciler büyüme duygusu yaşamakta, akranlarıyla daha fazla zaman geçirebilmekte, farklı yaşam biçimlerini ve değerleri inceleme olanağı bulmakta ve ailelerinin gözetiminden uzaklaşma ve daha fazla özgürlük duygusu yaşayabilmektedirler. Fakat üniversite eğitimi sosyal ilişkilerin ve bağlılıkların daha zayıf olduğu, başarının ve değerlendirilme süreçlerine odaklanıldığı bir dönemi kapsamaktadır. *Sizin üniversiteye geçişiniz nasıldı?*

LİSE EĞİTİMİNDEN YÜKSEK ÖĞRETİME GEÇİŞ

Gelişmiş toplumlarda birçok birey için lise eğitiminden yüksek öğretime geçiş yetişkinliğe geçiş sürecinin önemli bir boyutudur (Bowman, 2010). İlköğretimden orta eğitime geçişte yaşanılan sürece benzer biçimde lise eğitiminden yüksek öğretime geçişte de çeşitli değişimler ve bunlara bağlı

kariyerlerle bağlantı

Grace Leaf, Üniversitede Kariyer Danışmanı

Grace Leaf, Washington'da bulunan Spokane Community College'da psikolojik danışman olarak çalışmaktadır. Kendisi eğitimsel liderlik alanında master derecesi almış ve Washington'da bulunan Gonzaga Üniversitesi'nde doktora eğitimini tamamlamıştır. Leaf yabancı öğrencilere yönelik oryantasyon çalışmaları, bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık hizmetleri yürütmekte, bireysel ve grupla kariyer planlamaları yapmaktadır. Aynı zamanda da öğrencilerin hedeflerini belirlemelerine öğrencilerin ihtiyaç ve vizyonlarına yönelik eğitim programlarını düzenlemelerine yardım etmektedir.

Kariyer danışmanları için 46. sayfadaki Yaşam Boyu Kariyer Gelişimi ekine bakınız.

Grace Leaf, Spokane Community Kolejinde öğrencilere gelecekteki kariyerlerine yönelik danışmanlık yapmaktadır.

olarak stres söz konusudur. Bu iki geçiş süreci de oldukça benzer örüntüler sergilemektedir. Orta öğretimde lise bire başlamak ve üniversite de birinci sınıfa başlamak; yani alt sınıfa düşme fenomeni "attan inip eşeğe binmek" benzeri bir süreci yansıtmaktadır. Her iki başlangıçta da öğrencilerin en kıdemli ve güçlü grup üyeliğinden en genç ve güçsüz üyeliğe geçişleri söz konusudur. Birçok öğrenci için orta öğretimden yüksek öğretime geçiş; daha kalabalık ve kişilerarası ilişkilerin fazlaca yaşanmadığı okul yapısını, oldukça çeşitli bölgelerden gelen etnik gruplardan farklı akranlarla etkileşimleri; başarıya ve değerlendirilmesine odaklanmayı içermektedir. İlköğretimden orta öğretime geçişte olduğu gibi orta öğretimden yüksek öğretime geçiş de olumlu unsurlar içermektedir. Yüksek öğrenime başlayan öğrenciler; kendilerini daha büyümüş hissetmekte, daha zengin seçim alternatiflerine ve akranlarıyla birlikte geçirebilecek daha fazla zamana, farklı yaşam biçimleri ve değerleri inceleyebilecekleri olanaklara sahiptirler. Aynı zamanda ebeveynlerinin gözetiminden kurtulmanın özgürlüğünü hisseder ve akademik olarak kendilerini geliştirirler (Santrock & Halonen).

Ülke genelinde 400'den fazla kolej ve üniversitede 200.000 birinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, günümüzde üniversite ve kolejlerinde okuyan öğrencilerin geçmişe göre daha fazla stres ve depresyon yaşadıkları tespit edilmiştir (Pryor & diğerleri, 2009). Daha yakın bir tarihte "Amerikan Kolejleri Sağlık Birliği"nin (American College Health Association, 2008) 177 kampüste 90.000'den fazla öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada ümitsizlik, aşırı iş yükü, zihinsel yorgunluk, mutsuzluk ve depresyon duygularının hiç de azımsanmayacak yaygınlıkta olduğu belirlenmiştir. Şekil 13.1'de belirtilen duyguları hisseden öğrencilerin yüzdelikleri ve bir yıl içinde kendilerini kaç defa bu durumda hissettikleri yansıtılmaktadır.

Birçok üniversite kampusunda öğrencilerin stresle başa çıkmalarına yardımcı ruh sağlığı uzmanlarının hizmet verdiği psikolojik danışma merkezleri yer almaktadır. Psikolojik danışmanlar stresle başa çıkına ve akademik konulara ilişkin yararlı bilgiler sunmaktadır. Yüksek öğretimde psikolojik danışma hizmetleri konusunda daha fazla bilgi edinmek için Grace Leaf'ın "Kariyerlerle Bağlantı" çalışması okunabilir.

Zihinsel Sağlık Sorunu	1–4 Defa	5–8 Defa	9 ve Üzeri Defa
Ümitsizlik	39	11	13
Yoğun iş yükü	32	25	36
Zihinsel tükenmişlik	32	24	35
Depresyon	18	7	10
İntihara niyetlenmek	8	1	1
İntihar girişiminde bulunmak	1.2	0.2	0.2

ŞEKİL 13.1
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GEÇEN YILA AİT PSİKOLOJİK SAĞLIKLA İLGİLİ SORUNLARI: *Not: Öğrencilerin "Geçen öğrenim yılı içinde kaç defa... Yaşadınız? Sorusuna verdikleri cevapların yüzdeleri.*

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini tanımlar.

Gözden Geçir

- Genç yetişkinliğe geçişte neler yaşanmaktadır? Yetişkin olmanın iki temel ölçütü nedir?
- Orta öğretimden üniversiteye geçişte neler yaşanmaktadır?

Bağlantı Kur

- On ikinci bölümde ergenlikte yaşanılabilecek sorunların azaltılması veya önlenmesine yönelik bazı stratejiler öğrendik. Bu bölümde aktarılan Micheal'ın yaşam öyküsünde hangi strateji etkili olmuştur.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Size göre yetişkin olmak için en önemli ölçüt nedir? Yetişkin olmak olgusunu yetişkinliğe geçiş çerçevesinde yıllar alabilecek bir süreç olarak mı ele almalıyız, yoksa yetişkin olmak için belirli bir yaş ölçütü söz konusu mudur? Açıklayınız.

2 Fiziksel Gelişim

ÖH2 Genç yetişkinlik döneminde fiziksel gelişim alanında gerçekleşen değişimleri tanımlar.

Fiziksel Performans ve Gelişim | Sağlık | Yeme Alışkanlıkları ve Kilo | Düzenli Egzersiz | Madde Bağımlılığı

Sağlıklı yaşam tarzları konusunda bildiklerimiz ve bunun uzun yaşamaya katkıları hakkında bildiklerimiz arttıkça genç yetişkinler fiziksel etkinlikler, sağlık, beslenme, egzersiz ve bağımlılık konularına artan bir ilgi göstermektedirler.

FİZİKSEL PERFORMANS VE GELİŞİM

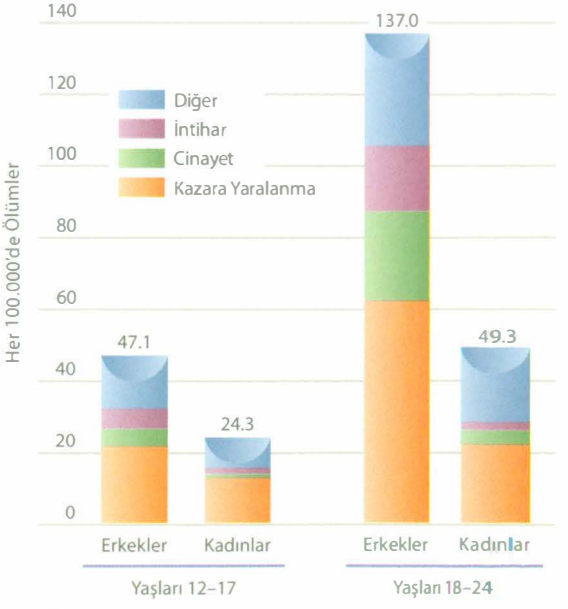
Çoğumuz fiziksel performansımızın doruk noktasına 30 yaşına varmadan, 19-26 yaşları arasında ulaşırız. Belirtilen fiziksel performansın zirve noktası sadece ortalama yetişkinler için değil oldukça başarılı sporcular için de söz konusudur. Fakat birçok sporcu performanslarının bu noktasına farklı yaşlarda ulaşmaktadır. Birçok yüzücü ve jimnastikçi doruk seviyesine onlu yaşların sonlarında ulaşmaktadır. Golf sporcuları ve maraton koşucuları ise belirtilen düzeye yirmili yaşların sonlarında ulaşabilmektedir. Diğer spor dallarında ise doruk düzeyde performansa yirmili yaşların ortalarında ulaşılmaktadır. Fakat son yıllarda Dana Torres (olimpik yüzme), Lance Armstrong (bisiklet) ve Tom Watson (golf) gibi üst düzey kondisyona sahip sporcular ileri yaşlarda madalya alarak sporda başarı için yaş ölçütünü genişletmiştir.

Genç yetişkinlik dönemi, fiziksel performansın en üst seviyeye çıktığı dönem olmakla birlikte, aynı zamanda fiziksel performansın düşmeye başladığı dönemi de yansıtmaktadır. Otuz yaş civarında kasların niteliğinde ve kuvvetinde zayıflama belirtileri görülmeye başlamaktadır. Çene altında sarkmalar ve göbek oluşumları ilk defa bu dönemde görülmeye başlayabilir. Otuz yaş civarında en yaygın şikâyetlerin nedeni fiziksel becerilerde zayıflamalar olmaktadır.

SAĞLIK

Genç yetişkinlik dönemindeki ölüm oranı ergenlik döneminin iki katıdır (Park & diğerleri, 2006) (bakınız şekil 13.2). Şekil 13.2'de görüldüğü gibi genç yetişkinlik döneminde ölüm oranında artış erkek ölümlerinden kaynaklanmaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde ergenliğe oranla çok daha yüksek ölüm oranı görülmekle birlikte, bu dönemde oldukça az sayıda kronik sağlık sorunları sergilenmektedir. Genç yetişkinler çocukluklarına oranla çok daha az sayıda soğuk algınlığı ve solunum sorunları yaşamaktadırlar (Rimsza & Kirk, 2005). Üniversite öğrencilerinin çoğu, hastalanmamak ve sağlıklı yaşamak için ne yapmaları gerektiğini bilmelerine rağmen; öğrencilerin, bu bilgileri kendilerine uygulamakta oldukça zayıf oldukları görülmektedir (Murphy-Hoefer, Alder & Higbee, 2004).



ŞEKİL 13.2
ABD'DE ERGENLERİN VE GENÇ YETİŞKİNLİERİN ÖLÜM ORANI

Genç yetişkinlik döneminde uygun olmayan sağlık alışkanlıkları niçin kolaylıkla gelişebiliyor?

Boylamsal bir çalışmada, ergenlik döneminde ortaya çıkan kötü sağlık alışkanlıklarının çoğunun genç yetişkinlikte artışa geçtiği belirlenmiştir (Harris ve diğerleri, 2006). Bu dönemde hareketsizlik, kötü beslenme, obezite, madde bağımlılığı ve üreme sağlığı gibi konularda sorunlar yaşanmakta, sağlığa ayrılan bütçe artmaya başlamaktadır. Örneğin, 12-18 arası yaş grubundaki gençlerin sadece % 5'i haftada hiç egzersiz yapmadıklarını belirtirken, 19-26 yaş grubunda ise bu oran % 56'ya çıkmaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde bazı bireyler, bu dönemdeki kişisel yaşam stillerinin gelecek dönemlerdeki sağlık durumlarını nasıl etkileyeceğini düşünmezler. Yetişkinliğe girmekle birlikte birçoğumuz kahvaltı yapmamaya, düzenli öğün yemekleri yememeye, gün boyunca ağırlıklı olarak fast-food tüketmeye, hızla kilo almaya, orta ya da çok miktarda sigara içmeye, orta düzey ya da aşırı miktarda alkol almaya ve geceleri birkaç saat uyumaya başlarız (Cousineau, Goldstein & Franco, 2005). Bu tür yaşam biçimleri birçok sağlık sorunlarına yol açmakta ve kaçınılmaz biçimde yaşam doyumumuzu etkilemektedir. Berkeley'de gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada-bu çalışmada bireylerin 40 yıllık yaşamları takip edilmiştir- 30'lu yaşlardaki fiziksel sağlığın 79 yaşındaki yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Yordama gücü, kadın katılımcılara oranla erkek katılımcılarda daha güçlü tespit edilmiştir (Mussen, Honzik & Eichorn, 1982).

Daha yakın bir tarihte 21 ülkede 17-30 yaş grubundaki 17.000 bireyle gerçekleştirilen uluslar arası çalışmada sağlık tutumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir (Grant, Wardle & Steptoe, 2009). Genç yetişkinlerin yaşam doyumlarının, sigara tüketmemek, düzenli egzersiz, güneş koruyucu kullanımı, meyve tüketimi ve kilo verici gıdaların azaltılması faktörleriyle olumlu biçimde ilişkili olduğu; alkol ve bitkisel lif tüketimi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Genç yetişkinlik dönemindeki sağlık profili, fazla yemek vb. sağlığı olumsuz etkileyen yaşam biçimlerinin azaltılması, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve kötü madde alışkanlıklarından kurtulma yoluyla sağlığı destekleyici yaşam biçimini sergileyerek geliştirilebilir (Teague ve diğerleri, 2009; Waldron & Dieser, 2010).

YEME ALIŞKANLIKLARI VE KİLO

Yedinci ve dokuzuncu bölümlerde çocukluk dönemi kilo artışı ele alındı ve on birinci bölümde ergenlik dönemindeki anorexia nevroz (anorexia) ve bulimia (bulimia) yeme bozuklukları incelendi. Şimdi ise birçok genç yetişkinin zihnini meşgul eden ve kaygılanmasına yol açan beslenme ve obezite konuları tekrar ele alınacaktır.

Obezite: Obezite, birçok birey için oldukça yaygın sağlık sorunudur (Howel, 2010; Kruseman & diğerleri, 2010). ABD'de 20 yaş ve üstü yetişkinler için 1997'de % 19 olan obezite yaygınlık oranı, 2006'da % 33'e yükselmiştir (Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezleri- Centers for Disease Control and Prevention, 2008). Belirtilen çalışmada obezite vücut kitle endeksi (boy uzunluğu ve kilo hesaba katılmaktadır) 30 ve üzeri biçimde tanımlanmıştır. Ulusal Sağlık ve Beslenme Tarama Çalışması'nda (The National Health and Nutrition Examination Survey -NHANES) son yıllarda sergilenen kilo eğiliminin devamı durumunda 2030'lu yıllarda Amerikalıların % 86'sının kilolu ve obez olacağı tahmin edilmektedir (Beydoun & Wang, 2009). Aynı zamanda 63 ülkede 168.000 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin % 40'nın, kadınların % 30'nun kilolu olduğu ve erkeklerin % 24'ünün kadınların ise % 27'sinin obez olduğu tespit edilmiştir (Balkua & diğerleri, 2007).

Kilolu ve obez olmak, tansiyon, diyabet ve kalp-damar hastalıklarında artışa neden olabilmektedir (Granger & diğerleri, 2010). Kilolu ve obez olmak ile zihinsel sağlık sorunları arasında ilişki söz konusudur. Örneğin, son yıllardaki bir çalışmada kilolu kadınların kilolu olmayan kadınlara göre daha fazla depresyona yakalanmakta oldukları belirlenmiştir (Ball, Burton & Brown, 2009).

Obezite sorununda hangi faktörler yer almaktadır? Olası sebepler; genetik, leptin hormonu, metabolizma hızı ve çevresel faktörler olarak belirtilmektedir.

© www.CartoonStock.com

Genetik: Son yıllara kadar obezitenin genetik yapısı, bilim insanlarınca göz ardı edilmiştir. Bazı bireyler kilo almaya genetik yatkınlık taşımaktadır (Holzapfel & diğerleri, 2010). Araştırmacılar, bazı hayvanların doğuştan obeziteye yatkın olabileceğini ortaya koymuştur (Mathes ve diğerleri, 2010; Osmond ve diğerleri, 2009). Ayrıca, aynı yumurta ikizlerinin farklı ortamlarda yetişseler bile benzer kiloda oldukları da görülmektedir (Collaku & diğerleri, 2004).

Leptin: Leptin, (Yunanca bir kelime olan leptin "ince" anlamına gelmektedir) bir çeşit proteindir, tokluk hissi verir ve yağ hücrelerince üretimiyle birlikte gıda alımı azalır ve enerji tüketimi çoğalır. Leptin bir çeşit obezite karşıtı hormondur. İnsanlarda leptin miktarı; kilo, vücut yağ oranı, diyette verilen kilo ve kilo kaybının kümülatif yüzdesiyle ilişkilidir (de Luis ve diğerleri, 2007; Rider ve diğerleri, 2010). Bazı bilim adamları leptin hormonunun obez bireylerde kilo kaybına yardımcı olabileceğini düşünmektedir (Friedman, 2009). Son yıllarda gerçekleştirilen iki çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin kilo kaybettikleri ve bu esnada leptin düzeylerinde değişiklikler meydana geldiği belirlenmiştir (Nagashima ve diğerleri, 2010; Rider ve diğerleri, 2010).

Sabitlenme Noktası: Vücudunuzda depolanan yağ miktarı, sizin sabitlenme noktanız için önemli bir faktördür. Belirtilen nokta, kilo alma veya verme çabası içinde olmadan doğal halinizdeki kilo kontrolünüzü sağlamaktadır. Yağlar yağ hücrelerinde depolanmaktadır. Bu hücreler dolduğunda açlık hissedilmemektedir. Kilo aldıkça bu hücrelerin sayısında artış olmaktadır. Normal kilodaki bireylerin yağ hücre sayısı 30-40 milyar arasında iken, obez bir bireyde bu hücrelerin sayısı 80-120 milyar arasındadır. Bazı bilim insanları belirtilen yağ hücrelerinin küçülebileceğini fakat yok olmadıklarını ileri sürmektedir.

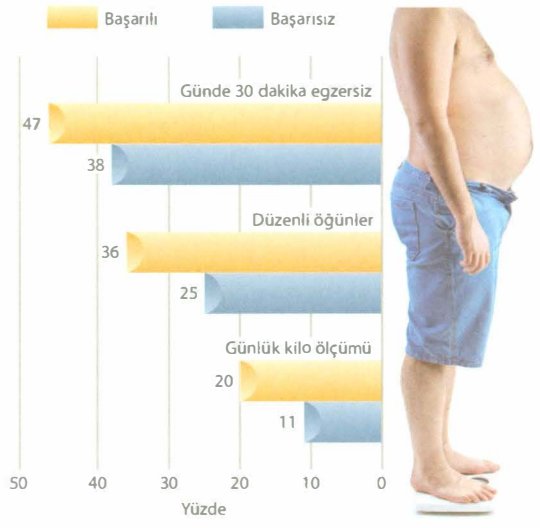
Çevresel Faktörler: Çevresel faktörler obezitede önemli rol oynamaktadır (Wardlaw & Smith, 2011). Son yüz yılda insanoğlunun genome yapısı çok fazla değişmemekle birlikte, obezite oranı hızla artmıştır. 1900'lü yıllarda obezite oranı ABD'de iki kat artmıştır. Belirtilen dramatik artışın nedenleri olarak; bol miktarda yiyeceğe ulaşım (özellikle yağ oranı yüksek), minimum enerji tüketimi gerektiren araç-gereçler ve azalan fiziksel etkinlikler öne sürülmektedir. 2000 yılında gerçekleştirilen çalışmada ABD'de, 1970'li yılların başına göre kadınlar günde ilave 335, erkekler ise 168 kalori fazla tüketmektedir (Sağlık İstatistikleri Ulusal Merkezi-National Center for Health Statistics, 2004).

Obezite olgusunda sosyo-kültürel faktörler de etkili olmaktadır. Obezite dar gelirli kesimdeki kadınlarda yüksek gelir kesimindeki kadınlara oranla altı kat daha fazla görülmektedir. Ayrıca Amerikalıların, Avrupalılara ve diğer ülkelerdeki gruplara göre daha fazla obez oldukları da görülmektedir (Williams, 2005).

Diyet: ABD'de obezite hızla artmakla birlikte, birçok Amerikalı için rejim takıntı hâline gelmiştir (Schiff, 2010; Thompson, Manore & Vaughan, 2011). Birçok Amerikalı düzenli olarak rejim yapmakla birlikte çok az sayıda birey, verdiği kiloları muhafaza edebilmektedir (Saquib ve diğerleri, 2009). Son yıllarda kalori kısıtlaması ile gerçekleştirilen diyetlerin uzun süreli etkilerinin incelendiği çalışmada; katılımcıların üçte bir veya üçte ikisinin diyet sonrasında, diyetleri esnasında verdikleri kilodan daha fazlasını aldıklarını ortaya koymaktadır (Mann & diğerleri, 2007). Fakat bazıları ise verdikleri kiloları muhafaza edebilmektedir (Yancy ve diğerleri, 2009). Bu farklılıkların nedeni nedir ve bazı diyet programları diğerlerine göre daha etkili midir? Bu ve benzeri sorular hâlen cevaplanmayı beklemektedir.

Kilo vermeye ilişkin bilinen en önemli olgulardan biri, en etkin diyet programının, egzersiz çalışmalarının dahil edildiği uygulamalar olduğudur (Fahey, Insel & Roth, 2011; Heitman ve diğerleri, 2009). İlgili araştırmalar incelendiğinde; diyetin yanı sıra spor yapan yetişkinlerin sadece diyet yapanlara oranla daha fazla kilo verdikleri belirlenmiş-

Diyet programlarının etkisi nasıldır?



ŞEKİL 13.3
BAŞARILI VE BAŞARILI OLMAYAN DİYET STRATEJİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

tir (Wu ve diğerleri, 2009). 2000 Amerikalı yetişkinle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre başarılı biçimde kilo veren bireyler, günde 30 dakika spor, düzenli yemek yeme ve günlük kilo ölçümü stratejilerini kilo vermeyenlere oranla daha fazla uygulamaktadır (Kruger, Blanck & Gillipse, 2006) (bakınız şekil 13.3). Benzer bir diğer çalışma da güne başlamadan önce tartılmanın verilen kiloların muhafaza edilmesine katkı sağladığını göstermektedir (Wing ve diğerleri, 2007).

DÜZENLİ EGZERSİZ

Uzmanların bireylerden ısrarla egzersiz yapmalarını istemelerinin temel nedenleri; egzersizlerin kalp ve damar hastalıklarını ve diyabeti önlemesidir (Hales, 2011; Walker ve diğerleri, 2010). Birçok uzman genç yetişkinlerin günde otuz dakika veya daha fazla **aerobik egzersizi** yapmalarını-tercihen her gün-önermektedir. Aerobik egzersizler, kalp ve ciğer aktivitesini destekleyen tempolu yürüyüş, yüzme veya bisiklete binme vb. kapsayan destek egzersizleridir. Birçok uzman, egzersiz esnasında kalp atım hızının maksimum kalp atış hızımızın % 60'ına kadar yükseltilmesi gerekliliğini savunmaktadır. Fakat sadece beş yetişkinden biri belirtilen fiziksel etkinlik düzeyini yakalayabilmektedir.

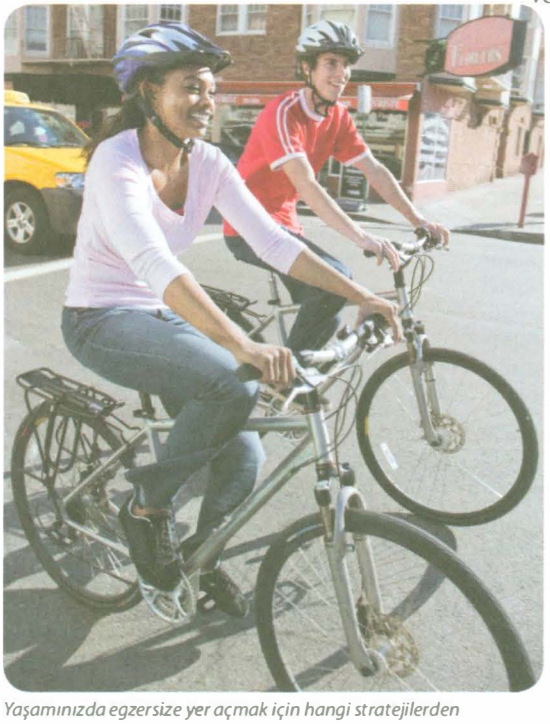
Egzersizlerin sadece fiziksel sağlığa değil, zihin sağlığına olumlu katkıları birçok çalışmada ortaya konulmuştur. Özellikle egzersiz, benlik algısını yükseltir; anksiyete ve depresyonu azaltır (Sylvia ve diğerleri). Meta analiz sonuçları, egzersizlerin depresyonu azaltmada psikoterapi kadar etkili olduğunu göstermektedir (Richardson & diğerleri, 2005).

Egzersizin faydaları hakkında yapılan araştırmalar hem orta hem de yoğun aktivitelerin önemli fiziksel ve psikolojik kazançlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Aerobik faydalarına ek olarak egzersizden elde ettiğimiz mutluluk ve memnuniyet egzersiz yapmayı yaşamın en önemli aktivitelerinden biri kılar (Donatelle,2011; Shaw, Clark & Wagenmakers,2010). Aşağıda egzersize hayatınızda yer vermenin birkaç faydalı yolu verilmiştir.

- ***TV izleme süresini azaltın:*** Uzun süre televizyon izleme çeşitli sağlık sorunlarına ve obeziteye neden olmaktadır (Duvingneaud & diğerleri, 2007). Televizyon izlemeye ayırdığınız zamanı egzersiz yapmaya ayırın.
- ***Gösterdiğiniz gelişmeyi kayıt edin:*** Yaptığınız egzersizlerin düzenli biçimde kayıt edilmesi, gösterdiğiniz gelişimlerin sergilendiği grafiklerin oluşturulmasına yardımcı olacaktır.
- ***Bahane bulmaktan vazgeçin:*** İnsanlar genel olarak egzersiz yapmamak için türlü bahaneler bulurlar. En yaygın olarak öne sürülen bahane ise "yeterince zamanım yok" ifadesidir. Aslında isteseniz zaman ayırabilirsiniz.
- ***Alternatifleri düşünün:*** Sağlığınızla ilgilenemeyecek kadar meşgul olup olmadığınızı bir daha düşünün. Sağlınızı kaybettiğinizde yaşamınızın nasıl bir hâl alacağını düşünün.

gelişimle **bağlantı**

Sağlık: Ergenler çocuklardan daha mı çok, daha mı az egzersiz yapmaktadır? 11. Bölüm, s. 364.



Yaşamınızda egzersize yer açmak için hangi stratejilerden yararlanıyorsunuz?

MADDE BAĞIMLILIĞI

On birinci bölümde ergenlik dönemi madde bağımlılığını inceledik. İnsanlar yirmili yaşların ortalarına geldiğinde alkol ve madde tüketimlerini azaltmaktadır. Bu bulgu Jerald Bechman ve meslektaşlarının (2002) lise son sınıf düzeylerinde, yirmili yaşlara doğru 38.000 bireyle boylamsal olarak gerçekleştirdiği çalışmada elde edilmiştir. Ergenlik döneminde olduğu gibi bu dönemde de erkek üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler aynı dönemdeki kızlara oranla daha fazla kötü madde tüketmektedir (Johnston & diğerleri, 2008). Daha yakın tarihte gerçekleştirilmiş bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin sadece % 20'sinin alkol tüketiminden kaçındıklarını, dile getirdikleri belirlenmiştir (Huang ve diğerleri, 2009).

Genç yetişkinlerin alkol ve nikotin tüketimlerine karşı konulmaz bir ilgi ve temin etme isteğiyle karakterize olan, **bağımlılığın** doğasına daha yakından bakalım.

Üniversite eğitimi esnasında aşırı içki kullanan gençler ne tür sorunlarla karşılaşmaktadır?

Alkol: Alkol tüketimine yönelik iki tür sorunu inceleyelim: Aşırı içme ve alkolizm.

Aşırı İçme: Ağır içki kullanımı üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır ve öğrencilere fazlaca zarar vermektedir (Kinney, 2009). Kronik ve aşırı içki kullanımı erkek üniversite öğrencileri arasında kızlara göre daha fazladır. Bu davranış ailelerinden ayrı, özelikle ortak evlerde yaşayan gençler arasında da yaygın olarak görülmektedir (Schulenberg & diğerleri, 2000).

140 kampüste gerçekleştirilen içki tüketim biçimlerinin incelendiği ulusal tarama çalışmasında, içki kullananların yarıdan fazlasının dersleri kaçırma, fiziksel yaralanma, polisle sorunlar ve korunmasız cinsel ilişki sorunlarını dile getirdikleri belirlenmiştir (Wechsler & diğerleri, 1994). Örneğin, aşırı içki kullanan üniversite öğrencileri bu tür faaliyetler yapmayanlara göre 11 kat daha fazla derse geç kaldıkları, 10 kat daha fazla içki içtikten sonra araba kullandıkları ve iki kat daha fazla korunmasız cinsel ilişkiye girdikleri bulunmuştur.

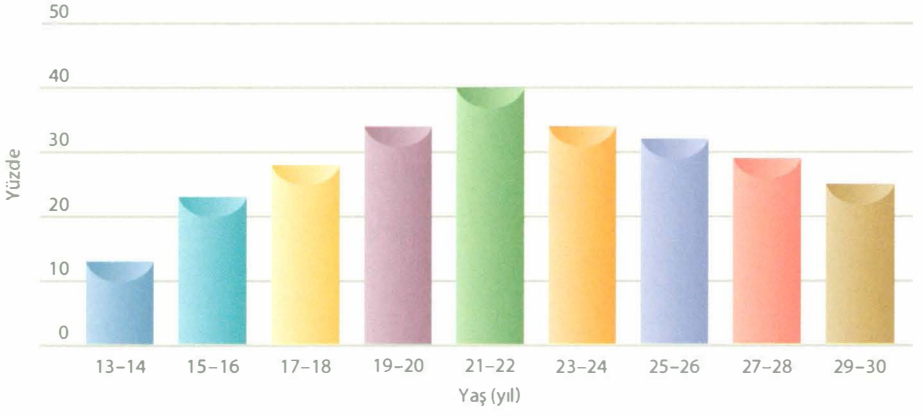
Dışarı çıkmadan önce alkol tüketimi, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygınlaşmaktadır. Son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışma kampustaki öğrencilerin üçte ikisinin son iki hafta içinde en azından bir kere dışarı çıkmadan önce alkol aldıklarını sergilemektedir (DeJong, DeRicco & Schneider, 2010). Benzer bir çalışmaya göre üniversitedeki 18-24 yaş aralığındaki kız öğrencilerin üçte ikisi dışarı çıkmadan önce alkol tüketmektedir (Read, Merrill & Bytschkow, 2010). Sarhoş olmak amacıyla gerçekleştirilen türlü içki oyunları da üniversite kampuslarında oldukça yaygın hâle gelmeye başlamıştır (Cameron ve diğerleri, 2010; Ham ve diğerleri, 2010; McGuinness, Ahern & Sole, 2010). Aşırı miktarda alkol tüketimi korumasız ilişki, cinsel taciz vb. türde fazla sayıda cinsel risk almaya yol açmaktadır (Lawyer & diğerleri, 2010; White ve diğerleri, 2009).

Alkol tüketimine ilişkin dikkat çekici noktalardan biri de genç yetişkinlik döneminde aşırı içki kullanımının kadınlar arasında yaygınlaşmasıdır (Davis & diğerleri, 2010; Smith & Berger, 2010). Boylamsal bir çalışmada içki kullanımının 19-22 yaş arası kadınlarda 1995 yılındaki % 28 olan oranının 2007 yılında % 34'e yükseldiği belirlenmiştir (Johnston ve diğerleri, 2008).

Gelişim sürecinde içki kullanımı ne zaman doruk noktasına ulaşmaktadır? Boylamsal çalışmada aşırı içki kullanımının 21-22 yaşlarında doruğa ulaştığı ve geri kalan yirmili yıllarda azaldığı tespit edilmiştir (Bachman ve diğerleri, 2002) (Bkz. Şekil 13.4)

Aerobik egzersiz: Kalp ve akciğer aktivitesini uyaran (örneğin, koşu, yüzme ya da bisiklete binme) sürekli egzersiz.

Bağımlılık: Çeşitli madde temini ve tüketimine yönelik karşı konulamaz isteklilik durumu.



ŞEKİL 13.4

ERGENLİKTEN GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNE GEÇİŞTE AŞIRI İÇME: 21 veya 22 yaşlarında aşırı içen bireylerin sayısı en üst seviyeye yükselmekte ve geri kalan yirmili yaşlarda azalmaktadır. Aşırı içki kullanımı iki hafta içinde arka arkaya 5 veya daha fazla alkol tüketimini yansıtmaktadır.

Alkolizm: Sağlığa ve sosyal ilişkilere ciddi biçimde zarar veren; uzun süreli, tekrarlanan, kontrol dışı, takıntılı ve aşırı miktarda alkollü içecek tüketimini içeren bir bozukluktur. İçki kullanan dokuz kişiden biri alkolik olma yolunda ilerlemektedir. Aynı zamanda alkoliklerle yoğun ilişkide olanlar da alkolik olma yolunda ilerlemektedir (Hansel & diğerleri, 2009). Aile araştırmaları, alkoliklerin birinci derece yakınlarında alkolik oranının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Kramer & diğerleri, 2008). Alkoliklerin % 50-60'nın genetik yatkınlığı olduğuna inanılmaktadır.

Genetik etkilerinin ortaya konulduğu çalışmalara rağmen, alkolizmde çevresel faktörlerin de önemli rol oynadığını göstermektedir (Bierut ve diğerleri, 2010; Pautassi ve diğerleri, 2010). Örneğin, aileye ilişkin araştırmalar alkolik birçok bireyin alkol bağımlılığına sahip yakın akrabalarının olmadığını yansıtmaktadır (Martin & Sher, 1994). Alkol tüketimine yönelik kültürel farklılıklar, alkolizmdeki çevresel faktörlerin etkisini işaret eder. Örneğin, Ortodoks Hıristiyanlar ve Mormonlar oldukça düşük miktarda alkol tüketmektedirler.

Alkoliklerin üçte biri tedavi programına katılmış olsun ya da olmasın içkiyi bırakabilmektedir. Belirtilen bulgu, 700 bireyin 50 yıl izlenmesi sonucunda elde edilmiştir ve benzeri sonuçlar diğer araştırmacılarca da tespit edilmektedir (Vaillant, 1992). Alkolikler için "üçte bir kuralı" öne sürülmektedir: 65 yaş civarında üçte biri ölmekte veya çok kötü koşullarda hayatlarını sürdürmekte, üçte biri kanaatkâr veya sosyal içici olmakta ve üçte biri de hâlen bağımlılıktan kurtulmaya çalışmaktadır. Alkolizmden kurtulma sürecinde aşağıdaki faktörler etkili olmaktadır: (1) İçkiye bağlı olarak ciddi bir sağlık sorunu yaşamak, (2) alkolün yerini alabilecek meditasyon, spor veya aşırı yemek yeme (başka sağlık sorunları geliştirebilir), (3) yeni sosyal destek edinme (iş arkadaşları veya yeni bir evlilik) ve (4) dini bir grup veya Alkolikler Grubu gibi ilham verici gruplara katılım (Vaillant, 1992).

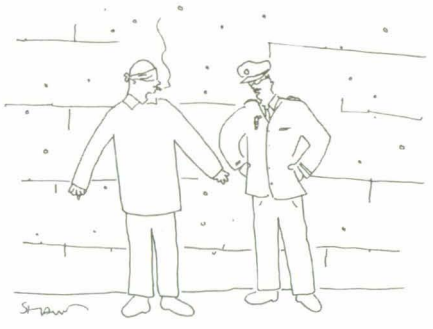
Sigara ve Nikotin: Birçok çalışmada sigaranın zararları vurgulanmaktadır (Amerikan Kanser Topluluğu- American Cancer Society, 2010). Örneğin, kanserden ölümlerin % 30'u, kalp hastalıkları ölümlerinin % 21'i, akciğer hastalıklarından ölümlerin % 82'si sigaraya bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bir yıl içindeki 9.000 akciğer kanserinden ölüm pasif sigara içiciliği ile ilişkili bulunmuştur. Bulunduğu ortamda sigara içilen çocukların ise solunum yolları ve iç-kulak rahatsızlıklarına yakalanma riskleri çok daha fazladır (Goodwin & Cowles, 2008).

Günümüzde geçmişe oranla çok daha az insan sigara içmekte ve içen yetişkinlerin hemen hemen yarısı da sigarayı bırakmaktadır. ABD'de sigara içme oranı 1965'de % 42 iken 2007'de bu oran % 20,6'ya düşmüştür (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi-National Center for Health Statistics, 2010a). Fakat hâlen 50 milyondan fazla Amerikalı sigara içmektedir.

Yetişkinlerin çoğu sigarayı bırakmak istemekle birlikte, nikotine bağımlılıkları bu süreci zora sokmaktadır (Travis & Lawrance, 2009). Sigarada bulunan nikotin içicinin enerjisini artırmakta, dikkatini yoğunlaştırmasına yardım etmekte ve hoş bir

gelişimsel **bağlantı**

Sağlık. Yetişkinliğe geçiş ve genç yetişkinlik döneminde sigara kullanan birçok bireyin sigaraya ergenlik döneminde başladığı görülmektedir. 11. Bölüm, s. 367.



Ateş etmiyoruz. Sadece sizleri sigaraya alıştırıyoruz.

© Michael Shaw/The New Yorker Collection/ www.cartoonbank.com

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH2 Genç yetişkinlik döneminde fiziksel gelişim alanında gerçekleşen değişimleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Genç yetişkinlik döneminde fiziksel performans nasıl en üst seviyeye gelir ve sonra yavaşlar?
- Yetişkinliğe geçişte ve genç yetişkinlikte sağlıklı olmanın unsurları nedir?
- Yemek ve kilo konusunda bilinmesi gerekli önemli noktalar nedir?
- Egzersizin yararları nedir?
- Genç yetişkinlik döneminde madde bağımlılığı ne kadar yaygındır? Bağımlılık bireylerin yaşamını nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Yetişkinlikte gözlemlenen kilo sorunları, geçmişteki kilo sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir. Yedinci ünitede öğrendiğiniz erken çocukluk dönemi yeme ve spor alışkanlıklarının etkileri nelerdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- 18-25 yaş arasında genç yetişkinlik döneminde kendinizi nasıl ifade edebilirsiniz? Arnett'in genç yetişkinlik dönemi özellikleri sizi de yansıtmakta mıdır?

3 Cinsellik

ÖH3 Genç yetişkinlik dönemi cinselliğini tartışır.

- Genç Yetişkinlikte Cinsel Etkinlik
- Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar
- Cinsel Eğilimler ve Davranışlar
- Tecavüz ve Cinsel Taciz

deneyim yaşamasını sağlamaktadır. Ayrıca nikotin nörotransmiterleri uyararak acının azalmasını sağlamakta ve kişiyi sakinleştirmektedir.

Hayatta kalabilmek için su ve yiyeceğe duyduğumuz ihtiyaç kadar cinselliğe ihtiyaç duymamakla birlikte, türümüzün devamı için ihtiyaç duyulmaktadır. On birinci bölümde ergenlerin cinsel kimliklerini nasıl kazandıkları ve cinsel yönden nasıl aktif hâle geldikleri açıklanmıştır. Yetişkinlikte belirtilen alanda neler olmaktadır? Bu bölümde Amerikalıların cinsellikleri ve bu alanda yaşanılan sorunlar açıklanacaktır.

GENÇ YETİŞKİNLİKTE CİNSEL ETKİNLİK

Tarama çalışmalarında, genç yetişkinliğin başlarındaki (18 yaş) bireylerin % 60'nın cinsel deneyim yaşamakla birlikte, genç yetişkinliğin sonlarında (25 yaş) bireylerin çoğunun belirtilen deneyimi yaşadığı belirlenmiştir (Lefkowitz & Gillen, 2006). Aynı zamanda ABD'de erkekler için evlenme yaşı ortalama 27 ve kızlar için 26 olarak tespit edilmiştir (Popenoe & Whitehead, 2006). Dolayısıyla genç yetişkinlik dönemi birçok bireyin "cinsel yönden aktif ve bekâr" oldukları bir zaman dilimini yansıtmaktadır (Lefkowitz & Gillen, 2006, s.235). Genç yetişkinlik dönemindeki heteroseksüel ilişkiler aşağıdaki örüntüleri sergilemektedir (Lefkowitz & Gillen, 2006):

- Erkekler tesadüfî yolla partnerlerini bulurken, kızlar partnerini seçmekte daha titiz davranmaktadır.
- Genç yetişkinlerin % 60'ı bir yıl öncesinde sadece bir kişi ile ilişki kurdukları hâlde, 20'li yaşların sonları otuzlu yaşların başlarındaki yetişkinlere oranla bir ya da daha fazla kişiyle ilişki içinde olabilmektedirler.
- Yetişkinlere göre genç yetişkinler daha fazla insanla birlikte olsa bile, daha az sıklıkta ilişki kurmaktadır. Genç yetişkinlerin % 25'i yılda bir veya birkaç kez ilişki kurduklarını ifade etmektedir (Michael & diğerleri, 1994).
- Tesadüfî ilişki genç yetişkinlikte, yetişkinliğe göre daha yaygın biçimde görülmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Cinsellik. Genç yetişkinlik döneminde cinsel ilişki gelişim açısından risk oluşturmaktadır. 11. Bölüm, s.359.

CİNSEL EĞİLİMLER VE DAVRANIŞLAR

Yetişkinlik döneminde farklı yaş gruplarının cinsel aktivitelerine yönelik en önemli bilgiler 1994 yılında "ABD'de Cinsellik" (Sex in Amerika) başlıklı tarama çalışmasında elde edilmiştir. Oldukça başarılı biçimde tasarlanmış, Amerikalıların cinsel örüntülerinin kapsamlı biçimde incelendiği çalışmada Robert Micheal ve meslektaşları (1994), yaşları 18-59 arasında tesadüfü yola belirlenen 3000 insanla mülakat yapmıştır. Bundan önce yapılan çalışmalarda katılımcılar ilgili yaş gruplarını yeterince temsil etmemekteydi.

Heteroseksüel Tutum ve Davranışlar: Aşağıda, belirtilen tarama çalışmasında elde edilen bulgulardan bazıları sunulmaktadır:

- Amerikalılar üç kategoride toplanmaktadır: Üçte biri haftada iki veya daha fazla, üçte biri ayda birkaç kez ve üçte biri de yılda bir veya daha az cinsel ilişki kurmaktadır.
- Evli (ve birlikte yaşayanlar) çiftler birlikte yaşamayanlara göre daha fazla ilişki kurmaktadır (Bkz. Şekil 13.5)

Genç yetişkinliğe geçiş sürecinde cinsel ilişkilerin özellikleri nelerdir?

ŞEKİL **13.5**

ABD'DE CİNSELLİK ARAŞTIRMA SONUÇLARI: Şekilde 1994 yılında gerçekleştirilen tarama çalışmada (Michael ve diğerleri) birlikte yaşamayan ve yaşayan (evli) kadın ve erkeklerin "Geçen yıl ne sıklıkta cinsel ilişki yaşadınız" sorusuna verdikleri cevapların yüzdelik dağılımları görülmektedir. *ABD'de Cinsellik tarama çalışmasını diğer birçok benzer tarama çalışmasına göre daha başarılı kılan unsur nedir?*

- Amerikalıların çoğu normal olmayan cinsel ilişki biçimlerini tercih etmemektedir. En çok tercih ettikleri ilişki biçimi sorulduğunda büyük bir çoğunluğu (% 96) vajinal ilişkiyi ifade etmiştir. Oral ilişki ise cinsel bir eylem bile olarak kabul edilemeyerek soyunan eşini seyretmenin ardından üçüncü sırada yer almıştır.
- Aldatma durumu bir kural olmaktan çok istisnai bir durum olarak ele alınmıştır. Evli erkeklerin % 75'i, ve evli kadınların % 85'i asla sadakatsizlik yapmadıklarını ifade etmişlerdir.
- Erkekler cinselliği kadınlara göre daha çok akıllarına getirmektedirler- erkek katılımcıların % 54'ü her gün ya da günde birkaç kez cinselliği akıllarına getirdiklerini, buna rağmen kadınların % 67'si haftada ya da ayda birkaç kez akıllarına geldiğini belirtmişlerdir-.

Özetle 1994 yılında gerçekleştirilen tarama çalışmasının en önemli sonucu: Amerikalıların sanılandan daha fazla tutucu olduklarıdır. Erkeklerin % 17'si kadınların % 3'ü en azından 21 eşle ilişkiye girdiklerini ifade etmesine rağmen, genel olarak Amerikalıların çoğu için cinsel ilişkiler tek eşli ve evlilik çerçevesinde yürümektedir.

Cinsellik olgusunda cinsiyet farklılıklarının boyutu nedir? Son yıllarda gerçekleştirilen meta-analiz çalışmalarda, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla cinsel deneyim yaşadıkları ve daha esnek davrandıkları belirlenmiştir (Peterson & Hyde, 2010). Çalışmalarda aşağıdaki noktalarda güçlü farklılıklar belirlenmiştir: Erkeklerin kadınlara göre daha fazla mastürbasyon yaptıkları, pornografi kullandıkları, daha fazla tesadüfî ilişkiye girdikleri ve daha fazla esnek davrandıkları belirlenmiştir.

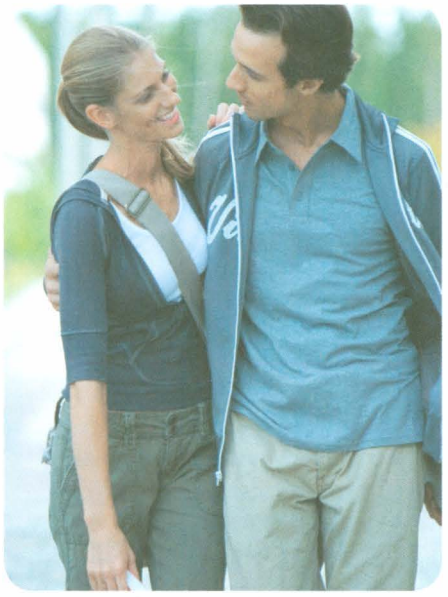
Tüm görsel ve yazılı medyanın cinselliğin olumsuz yönlerine dikkat çekmesine rağmen- ergenlikte gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, tecavüzler vb.-araştırmacıların, insanların yaşam kalitesini artırmada cinselliğin rolünü önemle vurguladıklarının altını çizmek gerekmektedir (Brody, 2010). Örneğin, son yıllarda İsveç'te yapılan bir çalışmada cinsel ilişki sıklığının hem kadın hem de erkeklerin yaşam doyumlarıyla oldukça yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brody &Costa, 2009).

Cinsel Eğilimlerin Kaynakları: "Amerika'da Cinsellik" konulu tarama çalışmasında erkelerin % 2.7'si, kadınların 1.3'ü bir yıl öncesinde aynı cinsten eşle ilişki kurduğunu ifade etmiştir (Michael ve diğerleri, 1994). Niçin bazı insanlar lezbiyen, gey veya biseksüel, diğerleri ise heteroseksüel olmaktadır? Bu soruya oldukça spekülatif cevaplar verilmektedir (Crooks & Baur, 2008).

On dokuzuncu yüzyılın sonlarına kadar insanların ya heteroseksüel ya da homoseksüel oldukları düşünülmekteydi. Günümüzde ise cinsel tercihlerin arasında kesin bir ayrımının söz konusu olmadığı, aksine aynı kişilerin erkek-kadın ilişkileri yanı sıra hem cinsiyle de ilişki kurabildikleri görülmektedir (Hyde & DeLamater, 2011). Bazı bireyler ise her iki cinsiyeti de cinsel olarak çekici bulmaktadır. Bu durum biseksüel kavramı ile ifade edilmektedir.

Cinsel tercihleri ne olursa olsun tüm bireyler ilişkiler esnasında benzer haz duygularını yaşamakta ve benzer dokunsal uyarıcılardan tahrik olmaktadırlar. Araştırmacılar biseksüeller ve heteroseksüeller arasında tutum, davranış ve uyum düzeylerinde farklar elde edememiştir (Peplau & Fingerhut, 2007).

Son yıllarda araştırmacılar hemcinsiyle ilişki tercihlerinin biyolojik temellerini araştırmaktadır. Hormon çalışmalarının sonuçları tutarsızlık sergilemektedir. Geylere erkeklik hormonu (androjen) verildiğinde dahi cinsel eğilimleri değişmemektedir. Doğum öncesinde kritik bir dönem, cinsel eğilimlerde önemli bir rol oynayabilmektedir (Wallen & Hassett, 2009). Gebeliğin ikinci ve sekizinci aylarında fetüsün maruz kaldığı kadınlık hormonu, bireyin (kadın yada erkek) erkeklere çekici görünmesine yol açabilmektedir (Ellis & Ames, 1987). Eğer belirtilen kritik dönem hipotezi desteklenirse, niçin cinsel tercihlerin değişiminin oldukça zor olduğu görüşünün sebepleri açıklanabilir.



Bireyin cinsel tercihlerini neler belirlemektedir?

Bireyin cinsel tercihleri (hemcinsi, heteroseksüel veya biseksüel) genetik, hormonel, bilişsel ve çevresel faktörlerin birleşiminden kaynaklanmaktadır (Crooks & Baur, 2011; King, 2011). Homoseksüellik konusunda uzman araştırmacılar cinsel eğilimlerde hiçbir faktörün tek başına etkili olmadığını ve her bir faktörün etki gücünün bireyden bireye değiştiğini belirtmektedir.

Araştırmacılar cinsel eğilimlerde genetik ve çevre faktörlerinin etkisini incelemek için ikiz çalışmaları gerçekleştirmiştir. Yakın tarihte İsveç'te yaklaşık 4000 ikiz ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin homoseksüel tercihlerinin % 35'i, kadınların ise % 19'u genetik farklılıklarla açıklanmıştır (Langstrom ve diğerleri, 2010). Belirtilen çalışmanın sonuçları: cinsel eğilimlerde hormonların rolü olduğunu yansıtmakla birlikte, genetik faktörlerin cinsellik olgusunda zekâ vb. diğer özeliklerdeki belirleyici gücü kadar etkili olmadığını yansıtmaktadır (King, 2011).

gelişimle **bağlantı**

Araştırma Yöntemleri: İkiz çalışmalarında aynı yumurta ikizlerinde farklı yumurta ikizlerine göre daha fazla gözlemlenen benzerliklere odaklanılmaktadır. 2. Bölüm, s. 71.

Lezbiyen ve Geylerin Tutum ve Davranışları: Heteroseksüel ilişkilerde gözlemlenen farklılıklar aynı cinsle ilişkilerde de gözlemlenmektedir (Cohler, 2009; Diamond & Savin-Williams, 2009). Heteroseksüel kadınlarda olduğu gibi lezbiyen kadınların da gey erkeklere göre daha az partnere sahip oldukları ve lezbiyenler gey erkeklere göre tesadüfî ilişkilere daha az müsamaha gösterdikleri belirlenmiştir (Peplau & Fingerhut, 2007).

Azınlık grubu olan lezbiyen ve geyler dünyaya nasıl uyum sağlamaktadır? Psikolog Laura Brown'a göre (1989) lezbiyenler ve geyler çoğunluk ve dominant kültürün içinde azınlık olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. Lezbiyen ve geyler kendilerini *"çift kültür kimliği"* altında tanımlamaktadırlar. Brown'a göre, lezbiyen ve geyler, kendilerini çoğunluk kültürden dışlayan, kendi içlerine kapanmalarına neden olan ya da tam tersi tamamen çoğunluk kültürünün yönlendirmelerine boyun eğme biçiminde; keskin şekilde kutuplaştırmadıkları ölçüde başarılı şekilde uyum sağlamaktadırlar. Diğer bir ifadeyle Brown, iki kültürün (azınlık lezbiyen ve gey kültürü ve çoğunluk heteroseksüel kültürü) talepleri dengelendiğinde lezbiyen ve geylerin daha başarılı biçimde baş etme stratejileri geliştirdiklerini ifade etmektedir. Cinsel azınlık gruplarının karşı karşıya geldikleri en büyük sorun: Kendilerine yönelik uygulanan suç ve küçük düşürücü tutum ve davranışlardır (Cohler, 2009). Son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışmada cinsel azınlık grubunun yaklaşık % 20'sin saldırı ve gaspa ve % 50'sinin ise sözel tacize maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Herek, 2009).

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (STI)	Tanımı / Nedeni	Yaygınlık	Tedavi
Bel soğukluğu-gonera	Genellikle "drip"ya da "clap" adı verilmektedir. Neisseria gonorrhoeae adlı bakteri neden olmaktadır, iki kişinin nemli deri teması yoluyla bulaşmaktadır. Penis ya da vajinadan akıntı ve ağrılı idrar çıkarma şeklinde kendini gösterir.	ABD'de yılda 500.000 vaka kaydedilmektedir.	Penisilin, diğer antibiyotikler
Frengi-sifiliz	Treponema adlı bakteri bu hastalığa neden olmaktadır. Frenginin bulaştığı bölgede yara oluşumu ile kendini göstermektedir. Yaralar genital bölgelerin dışında da oluşabilir. Daha sonraki evrelerde ise avuç içlerinde veya topuk bölgesinde pişik veya kardeşenler görülebilir. Tedavi edilmediği takdirde felç ve hatta ölümlere sebep olmaktadır.	ABD'de yılda 100.000 vaka kaydedilmektedir.	Penisilin
Klamidya	Chlamydia trachomatis adlı bakterinin sebep olduğu cinsel ilişki yoluyla, cinsel organlara bulaşan yaygın olarak görülen bir enfeksiyondur. Klamidyalı kadınlarda kısırlık görülebilir. Ergen ve genç yetişkinlerin yılda bir kez belirtilen hastalığa yönelik tarama yaptırması önerilmektedir.	ABD'de yılda yaklaşık 3 milyon vaka kaydedilmektedir.	Antibiyotik
Genital uçuklar-herpes enfeksiyonu	Bu enfeksiyona, çeşitli sıkıntılara yol açan bir grup virüs neden olmaktadır. Belirtileri kızartı, döküntü, yara ve kabarcıklardır. Cinsel münasebet yoluyla dağılmaktadır.	ABD'de beş yetişkinden birinde görülmektedir.	Bilinen tedavisi yoktur, fakat virüs tedavisi belirtilerini azaltmaktadır.
AIDS	İnsan bağışıklık sisteminin çökmesine yol açan HIV virüsü neden olmaktadır. Semen ve kan yoluyla bulaşmaktadır. Yaygın belirtileri ateş, gece terlemeleri, kilo kaybı, kronik yorgunluk ve şişkin lenf bezleridir.	ABD'de 300.000'den fazla HIV virüsü taşıyıcısı vardır. Güney Afrika ülkelerinde 25-34 yaş grubunda salgın olarak görülmektedir.	HIV virüsünün AIDS'e dönüşmesini yavaşlatıcı yeni tedavi yöntemleri geliştirilmekle birlikte kesin tedavisi bulunmamaktadır.
Genital siğiller	Hiçbir belirti göstermeyen insan papillomavirüsü (HPV) sebep olmaktadır. Genellikle vajinal bölgede veya anüs bölgesinin etrafında küçük, sert ağrısız şişkinlikler olarak kendini göstermektedir. Belirtilen siğillerin en büyük riski rahim ağzı veya rahim kanserlerine neden olmasıdır. Tedavi edilmesine rağmen tekrarlayabilir. Son yıllarda 9-26 yaş grubu kadınlarda HPV'yi önleyici Gardasil adlı aşı geliştirilmiştir.	ABD'de en yaygın olarak görülen STI'dır. 5.5 milyon yeni vaka kaydedilmektedir.	Lokal ilaçlar, dondurma veya ameliyat.

ŞEKİL **13.6**
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR (STI)

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ile (sexually transmitted infections-STIs) özellikle cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklar kastedilmektedir. Belirtilen hastalıklar her altı Amerikalının birini etkilemektedir (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi, 2010c- National Center for Health Statistics). En yaygın olarak görülen hastalıklar arasında: Bakteriler yoluyla buluşan bel soğukluğu, frengi, parariketsiyoz vb enfeksiyonlar ve virüsler yoluyla bulaşan genital uçuk, genital tümörler ve AIDS'e sabep olan HIV virüsü yer almaktadır. Şekil 13.6'da cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında bilgi verilmektedir.

Son yıllarda insanların cinsel davranışlarını yönlendiren ve yoğun korkulara neden olan hastalık, HIV virüsü ile bulaşan enfeksiyondur. HIV virüsü cinsel yolla bulaşmakta ve insanın bağışıklık sistemini çökertmektedir. HIV virüsü bulaştıktan sonra bağışıklık sistemini ele geçirmekte ve sonunda AIDS'e (acquired immune deficiency syndrome) neden olmaktadır. AIDS'li biri için zayıflayan bağışıklık sistemi nedeniyle, sıradan bir soğuk algınlığı bile ölümcül olabilmektedir.

2007 yılına kadar 20-39 yaş grubu arasında 580.146 kişinin AIDS'li olduğu belirlenmiştir (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi, 2010b). 2007 yılında erkek-erkeğe ilişki türünün AIDS geçişine neden olan en yaygın bulaştırıcı kategori olduğu tespit edilmiştir (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi, 2010b). Eğitim ve gelişen ilaç teknolojisi sayesinde HIV/AIDS nedenli ölümlerin sayısında düşme görülmektedir (Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi, 2010b). AIDS'li hastalara danışmanlık hizmetleri hakkında daha fazla bilgi için *Kariyerlerle Bağlantı* bölümünü okuyunuz.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI): Özellikle cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklar.

kariyerlerle bağlantı

Pat Hawkins, Toplum Psikoloğu ve HIV ve AIDS Klinik Yöneticisi

Pat Hawkins, Washington'da bulunan Whitman-Walker Kliniğinde dış ilişkiler ve yönetim konularında yardımcı idareci olarak görev yapmaktadır. Hawkins, HIV/AIDS'in salgın hastalık haline gelmesinden sonra klinikte gönüllü olarak çalışmaya 1983 yılında başladı. Kendisi ağırlıklı olarak toplum hizmet uygulamalarında yaptıklarını dile getirmektedir. Danışanlara ilginiz ve şefkatiniz dışında hiçbir şeyle hızlı biçimde ulaşmalarının mümkün olmadığını dile getirmektedir. "Bizler sıklıkla akademik yaşamı gerçek hayattan ayrı tutmaya gayret ederiz, gerçek yaşamda ciddi biçimde pisikolog becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır" biçiminde ifade etmektedir. Hawkins hem psikoloji hem de sosyoloji alanlarında çift ana dal lisans diploması almış ve doktorasını halk psikolojisi alanında tamamlamıştır

Pat Hawkins AIDS hastasına danışmanlık yapmakta.

Tüm dünyada HIV virüsü taşıyan insan sayısı 2007 yılı itibariyle 33 milyon olarak ifade edilmektedir. Bu rakamın 22 milyonu Afrika'nın kırsalında yer almaktadır (UNAIDS, 2008). Dünya genelinde HIV virüsü taşıyan yeni nüfusun yaş grubu 15-24 olduğu belirtilmektedir (Campell, 2009).

2001 yılından itibaren en sevindirici haber, dünya genelinde milyonlarca insana HIV virüsüne yönelik tedavi hizmetlerinin veriliyor olmasıdır. Ayrıca 2005 yılında sayısı 3 milyon olan HIV virüslü insan sayısı 2007 yılı sonu itibariyle 2.7 milyona düşmüştür (UNAIDS, 2009).

HIV virüsü ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmaya yönelik etkin stratejiler aşağıda verilmektedir:

- *Kendi ve eşinizin risk durumunun farkında olun:* Her birey önceden ilişki kurduğu birinden bilmeyerek de olsa cinsel yolla bulaşan hastalık kapmış olabilir. İlişki öncesi olası eşiniz hakkında bilgi sahibi olmak için zaman ayırın. Ayrıca kendi durumunuz hakkında karşı tarafa bilgi verin. Her insan, cinsel yolla taşıdığı bulaşıcı hastalıklar hakkında yalan söyleyebilir.
- *Tıbbi muayene olun:* Birçok uzman çiftlerin ilişki öncesi bulaşıcı hastalıklara ilişkin tıbbi muayene olması gerekliliğini savunmaktadır. Muayene ücretinin sorun olduğu durumda kampüs sağlık hizmetlerinden ya da halk sağlığı merkezlerinden yararlanılabilir.
- *Korumalı ilişkiyi tercih edin:* Doğru biçimde kullanıldığında kondomlar, hastalıkların cinsel yolla bulaşmasını engellemektedir. Kondom kullanımı bel soğukluğu, frengi ve HIV virüsünden korunmada en etkin yoldur. Belirtilen yöntem, uçukların yayılmasında daha az etkili olmaktadır.
- *Çoklu eşten kaçının:* Cinsel yolla bulaşan hastalıkların en güçlü yordayıcısı, birden fazla eşle ilişkiye girilmesidir. Birden fazla eş ile girilen ilişkiler, enfeksiyonlara yakalanma riskinizi yoğun biçimde artırmaktadır.

TECAVÜZ VE CİNSEL TACİZ

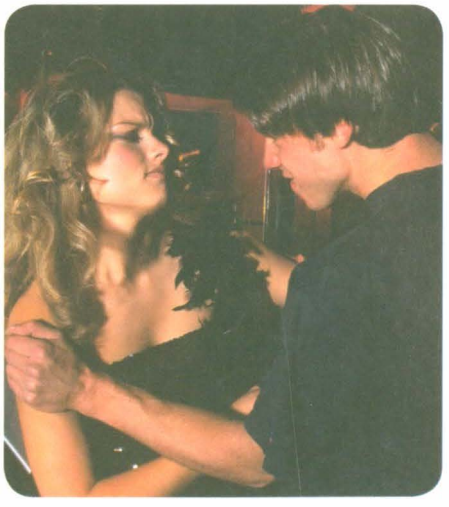
Cinsel ilişkiler sıklıkla güç kullanımını içermektedir. Bu durum sonucunda yaşanılan sorunlardan ikisi üzerinde durulacaktır: İki tür tecavüz ve cinsel taciz.

Tecavüz: Tecavüz, karşı tarafın rızası olmadığı halde güç kullanılarak gerçekleştirilen ilişkilerdir. Tecavüzün resmi tanımı bölgeden bölgeye farklılık sergilemektedir. Örneğin, bazı bölgelerde çiftlerin eşlerine karşı güç kullanımı yasaklanmamakla birlikte, bu durum farklı bölgelerde tartışılmaktadır.

Kurbanların, tecavüze uğradıklarını söyledikleri durumdaki sonuçları yaşamak istemedikleri için, gerçek kurbanları belirlemek oldukça güçtür (Littleton &Herderson, 2009; Walsh ve diğerleri, 2010). ABD'de her yıl yaklaşık 200.000 tecavüz rapor edilmektedir. Tecavüz kurbanlarının çoğunluğu kadın olmakla birlikte, erkeğe tecavüzler de söz konusudur (Anderson & Quinn, 2008). Özellikle hapishanelerdeki erkekler, baskı ve güç kazanma adına hemcinslerini eşcinsel ilişkilere zorlamaktadır.

ABD'de kadınlara yönelik tecavüzler sıklıkla görülmektedir. Bu durumun nedenleri arasında: Erkeklerin cinsel saldırganlık eğilimlerini sosyalleşme yoluyla edindikleri, kadınları kendilerinden daha düşük statüde kabul ettikleri ve ilişki esnasında kendi hazlarını en önemli hedef olarak kabul etmeleri gösterilmektedir (Beech, Ward & Fisher, 2006). Araştırmacılar, tecavüzcü erkeklerin şu ortak özelliklerini belirtmektedirler: Saldırganlık, güç ve erkeklik duygularını güçlendirmek. Tecavüzcü erkekler genellikle kadınlara karşı öfke doludurlar, kurbanlarını incitmek ve aşağılamak istemektedirler (Strong ve diğerleri, 2008). Son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışmada, erkeklerin cinsellik narsizm düzeylerinin (cinsel sömürü, cinsel hak, cinsel empati yoksunluğu ve düşük düzeyde cinsel beceri faktörleriyle değerlendirilmektedir) cinsel saldırganlıkları ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Widman & McNulty, 2010).

Tecavüz hem kurbanları hem de kurban yakınları için travmatik bir deneyimdir (Jordan, Campell & Follingstad, 2010). Normale dönmeye çalışan kurbanlar aylar ya da yıllar boyu depresyon, korku, kaygı ve ilaç bağımlılığı yaşayabilmektedir (Herrera ve diğerleri, 2006). Birçok kurban, hayatlarında ciddi değişiklikler yaşamaya başlamaktadır (evini taşımak, geceleri dışarı çıkmayı ret etmek vb.). İyileşme sürecinde, kurbanların baş etme yetenekleri, tecavüz öncesi psikolojik uyum düzeyleri ve sahip oldukları sosyal destek belirleyici rol oynamaktadır. Ruh sağlığı uzmanlarının yanı sıra; ebeveynler, yeni bir eş veya yakın bir dost edinme de iyileşme sürecinde önemli katkılar sağlamaktadır (Littleton, 2010).



Üniversite ve kolejlerdeki tanıdık tecavüzlerinin özellikleri nedir?

Tecavüz: Rızası olmayan biriyle zorla cinsel ilişkide bulunmak.

Tanıdık tecavüzü: Önceden tanıdığı bildiği kişi tarafından zorla cinsel ilişkide bulunmak.

"Tanıdık tecavüzü" (date or acquaintance rape), insanların bildiği veya tanıdıkları biri tarafından tecavüze uğramak şeklinde tanımlanmaktadır (Bouffard & Bouffard, 2010). Üniversitelerde birinci sınıf öğrencilerinin üçte ikisinin en azından bir kere bu tür tecavüzlere ya da teşebbüslerine maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Watts & Zimmerman, 2002). Benzer biçimde erkek üniversite öğrencilerinin üçte ikisi, kız arkadaşlarına haz amaçlı yaklaştıklarını ve yarısını ilişkiye zorladıklarını itiraf etmektedirler.

Birçok üniversitede, kızların istemedikleri ilişkiye zorlanma riskinin en yoğun olduğu dönemin birinci sınıf olduğu öne sürülmekte ve bu dönemi kırmızı bölge tabiriyle ifade etmektedirler. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin ikinci sınıf öğrencilerine göre istemedikleri ilişkiye zorlanma risklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kimble & diğerleri, 2008). Üniversite kampuslarında cinsel taciz ve tecavüzler nasıl önlenebilir? Cevabını öğrenmek için "Araştırmalarla Bağlantı" bölümüne bakınız.

Cinsel Taciz: Cinsel taciz, birinin diğer kişi üzerinde güç tezahürünü yansıtmaktadır. Çeşitli biçimlerde görülebilir – cinsel içerikli ifadeler kullanmak ve fiziksel temas (temas, vücuduna bir şey atma veya dökme) zorla cinsel saldırı ve teşebbüs-. Milyonlarca kadın iş yerlerinde veya eğitim kurumlarında cinsel tacize maruz kalmaktadır (Best & diğerleri, 2010; Hynes & Davis, 2009). Erkekler de kadınlar tarafından tacize maruz kalabilmekle birlikte, bu tür tacizler kadınların maruz kaldıkları oran-dan çok daha az sayıda gerçekleşmektedir.

araştırmalarla bağlantı

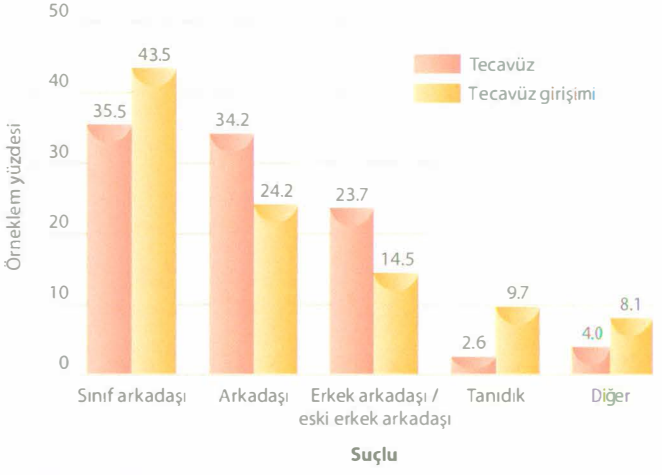
Üniversite Kampüslerinde Cinsel Saldırılar Ne Kadar Yaygındır?

Üniversite kampüslerindeki cinsel saldırılara ilişkin en kapsamlı çalışma ikinci veya dördüncü sınıfa devam etmekte olan 4.446 kız öğrenci ile yapılan telefon görüşmeleri yoluyla gerçekleştirilmiştir (Fisher, Cullen & Turner, 2000). Cinsel saldırı kurbanları iki aşamada tespit edilmiştir. İlk olarak, katılımcının gerçekten kurban olup olmadığının tespitine yönelik tarama soruları yöneltilmiştir. İkinci olarak ise, cevabın "evet" olması durumunda katılımcıya yaşadığı vakaya ilişkin detaylı sorular sorulmuştur. Ne tür bir ilişkiye, nasıl zorlandığı şeklinde sorular sorulmuştur. Ayrıca katılımcılara yaşam biçimlerine yönelik günlük rutinleri, yaşam düzenleri ve önceden benzer saldırıya uğrayıp uğramadıkları da sorulmuştur.

Katılımcıların %3'den azı, akademik yıl boyunca tecavüze ya da tecavüz girişimine maruz kaldıklarını dile getirmiştir. Üniversite öğrencisi her on kızdan biri hayatlarında tecavüz deneyimi yaşadıklarını dile getirmiştir. Rızası olmadan ilişki türünün ise oldukça yaygın olduğu belirlenmiştir. Her üç üniversite öğrencisinden biri bu tür deneyim yaşadıklarını ifade etmiştir. Şekil 13.7'de de görüldüğü gibi öğrencilerin çoğu (yaklaşık 10'da 9'u) kendilerine cinsel saldırıda bulunanları tanımaktadır. Mağdur durumundaki kız öğrencilerin çoğu, kendilerinin saldırgana karşı koruma girişiminde bulunmuş fakat birçok nedenden ötürü bu durumu polise bildirmekten vazgeçmişlerdir. Kurbanların polise gitmeme nedenleri ise; utanma, yasal haklarını bilmemek ya da tanıdıklarının kendisini tecavüzcü kurbanı olarak tanımasını istememeleri şeklinde sırlanmaktadır. Cinsel saldırıya maruz kalma çeşitli faktörlerle – kampüste yaşamak, bekâr olmak, sık alkol tüketimi ve önceden cinsel saldırıya maruz kalmak, -ilişkili görülmektedir. Tecavüz girişimlerinin çoğu e vortamında gerçekleşmektedir.

Belirtilen çalışmada aynı zamanda nadiren araştırılmış cinsel saldırı biçimi olan sinsice takip yoluyla tecavüz vakaları da incelenmiştir. Kız öğrencilerin %13'ü okul başladığından beri takip edildiklerini dile getirmektedir. Diğer cinsel saldırı kurbanları gibi takip edilen mağdurların %80'i kendilerini takip eden ve saldıran kişiyi tanımaktadır; bunların çoğunluğu (% 42) mağdurların erkek arkadaşı ve sınıf arkadaşıdır (% 24). Takipler ortalama 60 gün sürmektedir.

Üniversite kampuslarında cinsel saldırıların bu kadar yaygın olması ve kurbanların failleri tanıyor olması sonucunda, hem kız hem de erkeklere yönelik etkin müdahale çalışmalarına yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Geçmişte, sıklıkla saldırıların önlenebilmesi için kurbanın eylemlerine odaklanılmaktaydı. Belirtilen türde stratejiler işe yarama kla birlikte; sorunu temelinden çözebilmek için tecavüzcülere yönelik önleyici stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir.



ŞEKİL 13.7

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK TAMAMLANMIŞ VE TEŞEBBÜSTE BULUNULMUŞ TECAVÜZ VAKALARINDA KURBAN VE SUÇLU İLİŞKİSİ: Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen telefon görüşmeleri sonucunda kızların % 3'nün akademik yıl boyunca tecavüze ya da tecevüz girişimine maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Fishe, Cullen & Turner, 2000). Burada yansıtılan yüzdeler kurban ve suçlu arasındaki ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. *Belirtilen çalışmada yüz-yüze mülakat yerine telefon görüşmesi yoluyla tarama çalışmasının yapılmasının muhtemel avantaj ve dezavantajları nelerdir?*

Son yıllarda 2000 üniversite mezunu kadın ile gerçekleştirilen tarama çalışmasında, katılımcıların % 62'si üniversite eğitim sürecinde cinsel tacize maruz kaldıklarını ifade etmiştir (Amerikalı Üniversiteli Kadınlar Birliği –American Association of University Woman, 2006). Üniversiteli kadınların çoğu maruz kaldıkları cinsel tacizlerin kaba şaka, laf atma ve el-kol hareketleri şeklinde temassız biçimde sergilendiğini belirtmektedir. Fakat bu kadınların üçte biri, maruz kaldıkları tacizlerin fiziksel temas içerdiğini dile getirmektedir. Cinsel taciz, kurbanında ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu süreçte, birinin diğerine tahakkümü söz konusudur. Belirtilen sömürü durumunun yok edilmesi için; iş ve eğitim ortamlarının kariyer gelişimi için eşit fırsatlar sağlaması ve eğitimin cinsel tacizlerin sergilenmediği ortamlarda gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Das, 2009; Hynes ve Davis, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Genç yetişkinlik dönemi cinselliğini tartışır.

Gözden Geçir

- Genç yetişkinlik dönemi cinselliğinin özellikleri nedir?
- Heteroseksüel ve biseksüel cinsel eğilimlerin özellikleri nedir?
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar nelerdir?
- AIDS hakkında bilmemiz gereken önemli unsurlar nedir?
- Tecavüz ve tanıdık tecavüzü nedir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde öğrendiğiniz gibi erkeklerin cinsel taciz eğilimleri saldırganlık düzeyleri ile ilişkilidir. Sekizinci ünitede çocukların saldırganlığı öğrenmelerine ilişkin neler öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Genç yetişkinlik döneminizdeki cinsel deneyimleriniz hakkında neler söyleyebilirsiniz? Anlatacaklarınızın bu bölümde öğrendiklerinizle benzerlik ve farklılıkları nedir?

4 Bilişsel Gelişim

ÖH4 Genç yetişkinlikte bilişsel değişimleri tanımlar.

Bilişsel Dönemler | Yaratıcılık

Genç yetişkinlik döneminde bilişsel performansta değişimler gerçekleşmekte midir? Belirtilen dönemdeki bilişsel gelişimin yapısını incelemek üzere bilişsel aşamalar ve yaratıcı düşünme olgularına ilişkin konulara odaklanılacaktır.

BİLİŞSEL DÖNEMLER

Genç yetişkinler düşünme sürecinde ergenlere göre daha üst düzeyde midir? Bu soruya Piaget ve diğer araştırmacıların verdiği cevapları inceleyelim.

Piaget'nin Görüşü: Piaget'ye göre ergenler ve yetişkinler niteliksel olarak benzer düşünce yapılarına sahiptir. Kendisi, ergenlerin 11-15 yaş civarında soyut işlemler dönemine girdiklerini ve bu dönemde 7-11 yaş grubundaki somut işlemler dönemine göre daha mantıksal, soyut ve idealist düşünme yapılarının sergilendiğini öne sürmektedir. Piaget, genç yetişkinlerin ergenlere göre düşünme süreçlerinde niceliksel olarak daha ileri düzeyde ve daha fazla bilgiye sahip olduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca, bu dönemde bilgi-işlem psikologlarının öne sürdüğü gibi yetişkinlerin belirli alanlardaki bilgilerinde, örneğin; fizikçinin fizik alanındaki, finans analistinin finans konusundaki bilgilerinin artışının söz konusu olduğunu öne sürmektedir. Fakat Piaget'ye göre soyut işlemler dönemi, bilişsel gelişimin son aşaması olarak ergenlerde olduğu gibi yetişkinlerin de bilişsel düzeylerini yansıtmaktadır.

Bazı gelişim psikologlarına göre çoğu birey yetişkinliğe kadar soyut işlem becerilerini sağlamlaştıramamaktadır. Diğer bir ifadeyle ergenlikte bilişsel sorunlara ilişkin planlama yapabilir ve hipotezler oluşturabilir, fakat genç yetişkinlikte bu beceriler daha sistematik ve girift hâle gelir. Ayrıca çoğu yetişkin soyut işlemler düzeyine ulaşamamaktadır (Keating, 2004).

gelişimle **bağlantı**

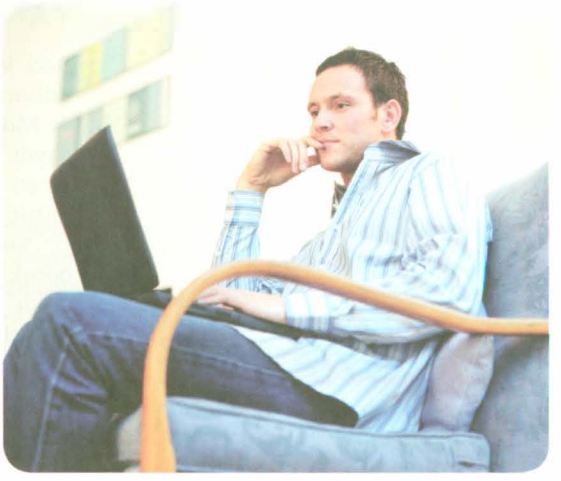
Bilişsel Kuram: Ergenlik döneminde bilişsel gelişim ergen benmerkezciliğini içerir. 11. Bölüm, s. 371.

Gerçekçi ve Pragmatik Düşünme: Kimi gelişim kuramcıları genç yetişkinlik döneminde, iş yaşamına başlamakla birlikte düşünme yapılarında değişimlerin söz konusu olduğunu öne sürmektedir. Bu alanda ileri sürülen görüşlerden birine göre genç yetişkinlerin iş yaşamında edindiği deneyim ve tecrübeleriyle birlikte yaşamın sınırlılıklarıyla yüzleşmesi sonucunda idealizm görüşlerinde azalmalar söz konusu olmaya başlamaktadır (Labouvie-Vief, 1986).

Belirtilen dönemde, düşünme sürecine yönelik değişimlerin sonucu olarak, genç yetişkinlerin soyut işlemler döneminin özelliklerden biri olan bilimsel düşünme sürecini fazla sergilemediği öne sürülmektedir. (Schaie § Willis, 2000). Oysaki, genç

yetişkinler zekâlarının kullanılmasında ergenlerden çok daha ileri düzeydedir. Örneğin; genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, iş yaşamlarında başarılı olabilmek için bilgi edinme yerine bildiklerini uygulama yolunu tercih etmektedirler (Schaie § Willis, 2000).

Yansıtıcı ve Göreceli Düşünme: William Perry, (1999) genç yetişkinlik döneminde gerçekleşen bilişsel değişimlere ilişkin görüşler öne sürmektedir. Kendisi, ergenlerin dünyayı kutuplaştırarak algılamakta olduğunu ileri sürmektedir (doğru/yanlış, biz/onlar veya iyi/kötü vb.). Ergenlikten yetişkinliğe geçişte farklı görüş ve bakış açılarıyla karşılaştıkça, bireyler belirtilen türdeki kesin düşünce yapısından uzaklaşmaya başlamaktadır. Dolayısıyla Perry'nin görüşüne göre; ergenin kesin ve ikili düşünme yapısı, yerini yetişkinin yansıtıcı, göreceli düşünme yapısına bırakmaktadır. Diğer gelişim kuramcıları da yansıtıcı düşüncenin genç yetişkinlikte bilişsel alanda sergilenen önemli bir değişim olduğunu ortaya koymaktadır (Fischer & Bidell, 2006).



Genç yetişkin, ergenden farklı olarak hangi tür düşünme örüntüleri sergilemektedir?

Gisela Labouvie-Vief (2006), Perry'nin görüşlerini genişletmiş ve geçtiğimiz yüzyılda, kültürel yapıdaki artan karmaşık örüntü sonucunda değişen koşulları ve bilgileri hesaba katıcı daha yansıtıcı ve girift düşünce yapısının gerekliliğini öne sürmektedir. Kendisi genç yetişkinlikteki bilişsel gelişimin en önemli boyutlarını; belirli dünya görüşlerinin geliştirilmesi, dünyanın sübjektif bir yapıda olduğunun farkına varılması ve farklı dünya görüşlerinin benimsenmesinin gerekliliğinin anlaşılması olduğunu vurgulamaktadır. Gisela Labouvie-Vief'ın yaklaşımına göre genç yetişkinlik döneminde, düşünme beceri düzeylerinde kayda değer bireysel farklılıklar söz konusudur ve üst düzey düşünme becerileri sadece birkaç yetişkin tarafından kazanılmaktadır. Ayrıca, genç yetişkinlerin eğitim düzeylerinin bilişsel potansiyellerini ne ölçüde kullanacaklarını belirlemede son derece etkili olduğunu öne sürülmektedir.

Beşinci Bir Düzey, Formel İşlemler Sonrası Dönem (Postformal) Var Mıdır?

Bazı kuramcılar, genç yetişkinlikte sergilenen değişimleri bir araya getirerek yeni bir bilişsel gelişim dönemi öne sürmektedir: **Formel işlemler sonrası düşünme "postformal".** Bu dönemde Piaget'nin öne sürdüğü soyut işlemler döneminden niteliksel olarak farklılıklar söz konusudur (Sinnott, 2003). Belirtilen düşünce yapısı; soruların doğru cevaplarının yansıtıcı düşünme gerektirdiğinin ve durumdan duruma değişebildiğinin, doğruyu bulma sürecinin asla bitmeyen devamlı bir süreç olduğunun anlaşılmasını içermektedir (Kitcher, King & Deluca, 2006). Aynı zamanda formel işlemler sonrası düşünme yapısı; sorunların çözümü sürecinde duygusal ve subjektif faktörlerin düşünceyi etkileyebilmekle birlikte; bu sürecin gerçekçi biçimde ele alınmasının gerekliliğine inanılmasını kapsamaktadır.

Günlük yaşamda formel işlemler sonrası düşünme unsurları neler içermektedir? Genç yetişkinler sorunları çözerken yansıtıcı kararlar almakta; çeşitli politikaların boyutları, kariyerleri ve işleri, ilişkileri ve yaşamın diğer alanları hakkında derin düşünebilirler (Labouvie-Vief & Diehl, 1999). Ayrıca bu dönemde iş yerindeki (arkadaşı ve patronu ile birlikteyken) bir sorun için en uygun çözümün ev ortamında (eşi ya da arkadaşı ile birlikteyken) hiç de uygun bir çözüm olmadığı anlaşılabilir. Birçok yetişkin sadece bir tek doğru olduğuna ilişkin sonuçlara "şüpheli" biçimde yaklaşmakta ve elde edilen cevabı son olarak kabul etmekte isteksizdirler. Aynı zamanda da düşünmenin sadece soyut bir olgu olmadığına, hatta gerçekçi ve pragmatik olması gerektiğine inanmaktadırlar. Yine genç yetişkinler, duyguların düşünme sürecindeki rolünü anlayabilmektedir. Örneğin, sakin ve aklı başında oldukları zaman, duygusal veya öfkeli oldukları zamana göre daha net ve sağlıklı düşünebildiklerinin farkındadırlar.

Formel işlemler sonrası bilişsel gelişim dönemine yönelik kanıtlar mevcut mudur? Araştırmalar genç yetişkinlerin ergenlere göre belirtilen türde düşünme biçimlerini daha sık sergilediğini ortaya koymaktadır (Commens & Bresette, 2006). Fakat, formel işlemler sonrası düşünme sürecinin, soyut işlemler döneminden niteliksel olarak daha üst bir aşama olduğuna ilişkin verilerin elde edilmesi gerektiği biçimde eleştiriler yapılmaktadır.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Bazı gelişim kuramcılarına göre yetişkinliğe geçişte kaydedilen gelişmelerden biri de bilgelik/akıllılıktır (wisdom) 18. Bölüm, s. 568.

Formel işlemler sonrası düşünme: Piaget'nin öne sürdüğü soyut işlemler döneminden farklı niteliksel özelliklere sahip düşünce yapısı. Bu düşünce yapısında yansıtıcı düşünme söz konusudur. Yansıtıcı düşünmede, sorunların çözümlerinin durumdan duruma değişebileceği, doğruyu bulma arayışının asla bitmeyen, sürekli bir süreç olduğu görüşleri sergilenmektedir. Aynı zamanda belirtilen düşünme biçimi sorunların çözümünde gerçekçi olunması gerektiği, duyguların ve öznel faktörlerin düşünme sürecini etkileyebileceği anlayışını kapsamaktadır.

YARATICILIK

Bazı insanlar için genç yetişkinlik, yaratıcılık için önemli bir dönemdir. Thomas Edison gramofonu icat ettiğinde, Hans Christian Anderson ilk masalını yazdığında ve Mozart, *Figaro'nun Düğünü*'nü (The Marriage of Figaro) bestelediğinde 30 yaşındaydı. Yaratıcılığa ilişkin çalışmada en yaratıcı ürünlerin otuzlu yaşlarda üretildiği ve en önemli yaratıcı katkıların % 80'ninin 50'li yaşlarda tamamlandığı tespit edilmiştir (Lehman, 1960).

Daha yakın tarihlerde gerçekleştirilmiş araştırmada, yaratıcılığın yetişkinlikte doruk noktasına ulaştığı, sonrasında düşmeye başladığı ve bu doruk noktasının da kırklı yaşlarda ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Yaratıcılık ve yaş ilişkisi hakkında şu sonuçlar çıkarılmıştır: (1) Üretkenlikte önemli derecede azalma, (2) yaratıcı alanlarda zıtlıklar, (3) bireysel farklılıklar (Simonton, 1996).

Yaratıcılıkta, azalmanın sıklıkla ellili yaşlarda ve daha sonrasında gözlemlenmesine rağmen azalmanın oranı düşünüldüğü kadar değildir. Kayda değer yaratıcı başarılar geç yetişkinlik döneminde sergilenebilmektedir. Geç yetişkinlik döneminde sergilenen dikkate değer yaratıcı başarı örneği Henri Chevruel'in hayatından verilebilir. Chevruel, oldukça başarılı tıp eğitimi sonrasında yaşlılık konusundaki araştırmaların öncüsü olduğunda henüz yirmili yaşlarındaydı. Son araştırma raporunu ölümünden bir yıl önce yazmıştır ve öldüğünde de 103 yaşındaydı.

Yaratıcılığın yaşla birlikte azalması konusuna ilişkin yargılarda yaratıcılığın alanı göz önüne alınması gerekmektedir. Tarih ve felsefe gibi alanlarda yaşlı bireyler, otuzlu ve kırklı yaşlarındaki yaratıcılıklarına benzer biçimde başarılı olabilmektedir. Tam tersi olarak lirik şiir, soyut matematik ve teorik fizik alanlarında yaratıcılıkta en başarılı dönem yirmili ve otuzlu yaşlar olmaktadır.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Daha Yaratıcı Yaşam İçin Etkin Stratejiler ve Tutku /Akış

Mihaly Csikszentmihalyi, daha yaratıcı bireyler olabilmek için strateji ler sunmaktadır. Csikszentmihalyi (1995) yaratıcılığın nasıl geliştiğini belirlemek amacıyla, sanat, iş, politika, eğitim ve bilim alanlarında önde gelen başarılı insanlarla mülakat yapmıştır. Yaratıcı bireylerin çoğunlukla çalışmalarını tutku ile gerçekleştirdiklerini tespit etmiştir. Tutku; bir iş yaparken, fiziksel veya zihinsel olarak çaba sarf ettiğimizde aldığımız yoğun haz duygusunu yansıtmaktadır. Csikszentmihaly (2000) her birey de tutku kapasitesinin olduğunu önesürmektedir. Kendisi, dünyadaki en yaratıcı bireylerle gerçekleştirdiği mülakatlar sonucunda; daha yaratıcı bir yaşam için atılması gerekli ilk adımın merak ve ilgilerimizin beslenmesi, yeşermesi olduğunu öne sürmektedir. Bunu nasıl başarabiliriz?

- Her gün kendinizi şaşırtın: Bunu ilginç şeyler görerek, duyarak veya okuyarak başarabilirsiniz. Herhangi bir konuda konferans veya kitaba kendinizi kaptırın. Dünyanın size söylediklerini dinlemeye açık olun. Yaşam, deneyimler selidir. Bu selde derin sularda yüzdüğünüzde, yaşamınız daha zengin hâle gelecektir.

Mihaly Csikszentmihalyi, en yaratıcı fikirleri ürettiği ortamda görülmektedir. *Sizin en yaratıcı fikirlerininiz ne zaman ve nerede ortaya çıkmaktadır?*

- Her gün birini şaşırtmaya çalışın: Günlük yaşamda yaptığımız birçok işte planlı ve düzenli olmalıyız. Değişim için farklı bir şey yapın. Normal koşullarda sormadığınız bir soru sorun. Birine hiç gitmediğiniz bir şovaya da ziyaret etmediğiniz müzeye gitmeyi teklif edin.
- Her gün sizi şaşırtan olay ve durumları ve sizin insanları nasıl şaşırttığınızı yazın: Yaratıcı insanların çoğu deneyimlerinin uçup gitmemesi ve unutulmaması için günlük tutmakta, notlar almakta ve denemelerinin sonuçlarını kayıt altına almaktadırlar. Bunun için belirli bir iş ile başlayın. Her gece, o gün içinde sizi şaşırtan ve sizin en şaşırtıcı eylemlerinizi kayıt ederek başlayın. Birkaç gün sonra notlarınızı okuyun ve geçmiş deneyimlerinizi gözden geçirin. Birkaç hafta

(devam ediyor)

gelişimi yaşamla ilişkilendir

(devamı)

sonra notlarınızda ortaya çıkacak olan ilgi alanlarınızı ve derinlemesine incelemelerde bulunacağınız alanları görebilirsiniz.

- Bir şey ilginizi çektiğinde onu takip edin: Genellikle bir şey dikkatimizi çektiğinde, bir şarkı, bir fikir vb, çok kısa süreli ilgi gösteririz. Sıklıkla dikkatimizi çeken fikir, şarkı ya da çiçeği daha fazla incelemek için vaktimiz yoktur. Ya da bunların bizim işimiz olmadığını, çünkü bu alanlarda uzman olmadığımızı düşünürüz. Oysa kid dünyanın kendisi bizim işimizdir. İlgimizi çeken olgu ve olayları mümkün olduğu ölçüde çeşitli düzeylerde yaşamadan, tecrübe etmeden öğrenmemiz mümkün değildir.
- Sabahları yapmayı dört gözle beklediğiniz bir şeyi gerçekleştirmek için uyanın: Yaratıcı bireyler güne başlamak için büyük bir şevk duyarlar. Niçin? Bu durum neşeli ve coşkulu bireyler olduklarından kaynaklanmamakta, her gün tamamlanması gereken anlamlı birşeyler olduğu ve buna başlamak için bekleyemediklerinden dolayı güne bu şekilde başlamaktadırlar.
- Yaratıcılığınızı uyaran ortamlarda zaman geçirin: Csikszentmihaly (1995), araştırmasında katılımcılara çağrı cihazı vermiş ve günün farklı zamanlarında uyarı göndermiştir. Katılımcılara kendilerini nasıl hissettikleri sorulduğunda; katılımcılar yürürken, araba kullanırken ve yüzerken en yaratıcı biçimde düşündüklerini belirtmişlerdir. Ben ise en yaratıcı biçimde tempolu yürüyüş esnasında düşünüyorum. Belirtilen türde etkinlikler yarı otomatik biçimde düşünmeye olanak sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle dikkatinizin belirli bir bölümünü o anda yaptığınız işe verirken aynı zamanda da düşüncelerinizi yönlendirme ve fikirler arasında bağlantı kurabilmeniz mümkün olmaktadır.

Dokuzuncu bölümde "Gelişimle Bağlantı" bölümünde belirtilen, çocuklarda yaratıcı düşüncenin geliştirilmesine yönelik stratejiler yetişkinler tarafından da kullanılabilir mi? Dokuzuncu bölümde belirtilen stratejiler ile bu bölümde sunulan stratejileri karşılaştırın.

Aynı zamanda, yaratıcı bireylerin performansları arasında da kayda değer bireysel farklılıklar söz konusudur. Genel olarak herhangi bir alandaki üst düzey yaratıcı bireyler ile alt düzey yaratıcı bireylerin profilleri arasında büyük farklılık olmaktadır. İlgili alandaki % 10'luk dilime giren bireylerin ürünleri, o alandaki ürünlerin % 50'sini oluşturmaktadır. Örneğin; sadece on bestecinin ürünleri klasik müzik repertuvarının yarısını oluşturmaktadır.

Kendinizi daha yaratıcı hâle getirebilir misiniz? Daha fazla yaratıcı olabilmeye ilşkin stratejiler için *"Gelişimi Yaşamla İlişkilendir"* bölümüne bakınız.

gelişimle **bağlantı**

Yaratıcılık: Çocukların yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek için hangi stratejiler mevcuttur? 9. Bölüm, s. 293.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Genç yetişkinlik dönemindeki bilişsel değişimlerin özelliklerini belirtir.

Gözden Geçir

- Genç yetişkinlik döneminde bilişsel gelişime ilişkin ne tür değişimler ileri sürülmektedir?
- Yetişkinlik döneminde yaratıcılık düşmekte midir? Daha yaratıcı bir yaşam için neler yapılabilir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, duygu ve öznel faktörlerin düşünme sürecini etkilediği inancının formel işlemler sonrası düşünme aşamasındaki düşünme örüntüsünü yansıttığını öğrendik. Ergenler niçin bu tür düşünme biçimini gerçekleştirememektedir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Eğer genç yetişkinlik döneminde iseniz, bu dönemdeki en önemli bilişsel değişimlerin neler olduğunu düşünmektesiniz? Eğer daha yaşlı iseniz, bu dönemde ne tür bilişsel değişimler yaşadığınızı belirtin.

5 Kariyer ve İş

ÖH6 Genç yetişkinlikte kariyer ve iş yaşamının önemli boyutlarını açıklar

- Gelişimsel Değişimler
- Hedeflere Ulaşmanın Yollarını Bulmak
- Mesleklerin Geleceklerinin İzlenmesi
- Çalışmanın Etkileri
- İş Yerinde Çeşitlilik

Hayatımızı yoluna koymak, iş seçmek, kariyer oluşturmak ve bunda gelişmek erken yetişkinlik döneminin önemli konularıdır. İnsanların iş seçimlerinde etkili olan faktörler nelerdir ve sahip olduğu iş, genç yetişkinin yaşamını nasıl etkilemektedir?

GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER

Çocukların çoğu büyüdüklerinde ne olacaklarına ilişkin fanteziler geliştirmektedirler. Örneğin, çocukların çoğu kahraman, sporcu ya da oyuncu olmak istemektedir. Lise dönemine gelindiğinde ise daha gerçekçi olunmaya başlanmaktadır. Gençler, onlu yaşların sonlarına ve yirmili yaşların başlarına doğru sahip olmak istedikleri farklı kariyer olanaklarını ve olanaksızlıklarını araştırdıkça daha ciddi tavırlar almaya başlamaktadırlar. Üniversitede ise edinilecek meslek ve çalışılacak iş ortamları konusunda daha belirgin seçimlere yönelme söz konusudur. Yirmili yaşların başları ve ortalarına doğru birçok birey eğitimini tamamlamıştır ve tam zamanlı bir işe başlamak üzeredir. Yirmili yaşların ortaları ve genç yetişkinliğin geri kalan bölümünde bireyler belirli bir alanda kariyer edinmeye başlamaktadır. Kariyer basamaklarını aşmak için çok çalışmakta ve maddi gelir düzeylerini artırmaktadırlar.

Başarıya giden yolda basamakların dik olduğunu hiç düşündünüz mü?

© Joseph Farris/The New Yorker Collection/www.cartoonbank.com

Phyllis Moen, (2009a) son yıllarda "kariyer gizemi" kavramını öne sürmektedir. Bu olgu; yetişkinlikte uzun süreler çok çalışma sonucunda, statü, güven ve mutluğa ulaşılmanın mümkün olabileceği şeklinde yerleşik kültürel inançları yansıtmaktadır. Birçok birey kariyer basmaklarında yükseklere çıkmak şeklinde, Amerikan rüyasını gerçekleştirme beklentileri taşımaktadır. Oysaki, birçok bireyin özellikle azınlık grup mensuplarının, kadınların ve alt düzey eğitim seviyesine sahip kişilerin kariyer gizemleri asla gerçek olamamaktadır. Aynı zamanda orta gelir düzeyine sahip bireyler için, insanların ülke dışından da gelip iş sahibi olanaklarından ötürü; kariyer gizemi mit haline dönüşmekte ve milyonlarca Amerikalı için 2007-2009 krizleri sonucunda iş güvenliğinin azalması anlamına gelmektedir.

HEDEFLERE ULAŞMANIN YOLLARINI BULMAK

On birinci bölümde William Damon'ın (2008) *The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life* adlı kitabı ve kitaptaki söylemlerinin kişilik gelişimi ile nasıl ilişkilendiği tartışılmıştır. Bu bölümde ise kendisinin görüşleri biraz daha açılacak ve ergenlerin ve genç yetişkinlerin başarı ve kariyer planlamalarında hedeflerini nasıl göz ardı ettikleri incelenecektir. Damon, birçok gencin lise ve üniversite eğitimine plansız ve amaçsız şekilde devam ettiğini, kendi potansiyellerini kullanabilecekleri ve kendilerini harekete geçirebilecek alternatiflerden çok kendilerini riske atabilecek davranış ve seçimler sergilemekte olduklarını ifade etmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Kimlik: Damons'a göre birçok genç kimlik çözümüne yönelik yargılara varamamakta daha çok karasızlıklar yaşamaktadır. 12. Bölüm, s. 386.

Damon, on iki ve yirmi iki yaş grubundaki öğrencilerle gerçekleştirdiği görüşmelerde gençlerin sadece % 20'sinin nasıl bir yaşam tercih ettikleri ve neyi, niçin başarmak istedikleri konusunda net görüşleri olduğunu belirlemiştir. En büyük oranda- yaklaşık yüzde 60- gençler kariyer gelişimine yönelik hizmetleri takip etme ve danışmanlarla görüşme, v.b. hedeflerine yönelik bilinçli etkinliklerde bulunmakla birlikte, bu gençler hedeflerine ulaşmak için gerçek anlamda sorumluluklar alma-

makta ve makul planlamalar gerçekleştirmemektedir. Ayrıca, katılımcıların % 20'sinden fazlası da hiçbir hayallerinin/beklentilerinin olmadığını ve olması için de neden bulunmadığını dile getirmiştir.

Damon, çalışmasında birçok öğretmenin ve ebeveynin çok ders çalışma ve yüksek notlar almanın önemine ilişkin yönlendirmeler gerçekleştirmekle birlikte, bu kısa vadeli hedeflerin niçin gerekli olduğu ve gelecekteki etkileri konusunda çok fazla mesaj vermediklerini belirlemiştir. Ayrıca, Damon çok sayıda öğrencinin sadece kısa vadeli hedeflere odaklandığına ve resmin tamamına odaklanıp gelecek yaşamlarındaki hedef ve beklentileri fazla düşünmediklerine dikkati çekmektedir. Damon'nın araştırmasında mülakatlarda yararlandığı, bireylerin geleceklerine yönelik hedefleri belirlemesinde yol gösterici olabilecek sorular aşağıda verilmektedir:

Hayatınızda en önemli şey nedir?
Niçin bu unsurlara önem veriyorsunuz?
Uzun vadeli hedefleriniz var mı?
Bu hedefler niçin sizin için önemlidir?
Sizin için iyi bir yaşam ne demektir?
Sizin için iyi bir insan olmak ne demektir?
Yaşamınızda geriye dönmek mümkün olsaydı, nasıl hatırlanmak isterdiniz?

Hari Prabhakar *(arkada)* Hindistan'da tarama kampında. Kendisi bu kampı "Tribal India Health Foundation" kurumunun bir parçası olarak geliştirmiştir. Hari, Damon'ın hedeflere giden yolları bulma yaklaşımını yansıtmaktadır. Hari'nin en büyük isteği uluslar arası sağlık uzmanı olmaktır. Hari 2006 yılında John Hopkins Üniversitesi'ni çift ana dal (halk sağlığı ve yazarlık) eğitimi ile tamamlamıştır. 3.9 genel başarı puanı ile parlak bir öğrenci olarak eğitimi esnasında, sınıf dışında sağlık alanında birçok çalışmaya katılmıştır. Lise eğitiminden sonra üniversiteye başladığında "Tribal India Health Foundation"(www.tihf.org) vakfını kurdu. Bu vakıf ile Hindistan'da kırsal kesime yönelik düşük ücretli sağlık hizmetleri sunulmaktadır. Hari, belirtilen vakfın kurucu müdürü olarak dört yıllık lisans eğitimi boyunca haftada 15 saatini bu vakfa harcamıştır. Hari, işini anlatırken aşağıdaki ifadeleri dile getirmektedir:

> Uluslar arası çalışmaları koordine etmek oldukça zor bir süreç... . Yapılacak çok iş var, hiç boş vakit yok. Fakat hastalarımı ziyaret edip nasıl iyileştiklerini gördüğümde, tüm yorgunluklara değdiğini düşünüyorum.

Kaynak: John Hopkins Üniversitesi (2006), Prabhakar (2007).

MESLEKLERİN GELECEKLERİNİN İZLENMESİ

Sevdiğiniz ve başarılı olabileceğiniz iş olanaklarını incelerken, çeşitli iş alanları, kurumlar ve şirketler hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Bazı meslekler, bazı dönemlerde daha fazla öne geçmekte ve daha fazla iş olanaklarına sahipken birkaç yıl içinde değişen ekonomik koşullar nedeniyle çok daha az iş olanakları sunabilmektedir. Dolayısıyla çeşitli alanlarda ihtiyaç duyulan ya da duyulacak olan mesleklerin takibi oldukça önemlidir. Bu amaca yönelik en kapsamlı kaynak ABD hükümetince hazırlanmış ve her iki yılda bir revize edilen "Mesleklerin Geleceği El Kitabı", 2010-2011" (Occupational Outlook Handbook, 2010) dır.

Belirtilen 2010-2011 el kitabına göre çeşitli hizmet sektörleri: Özellikle sağlık hizmetleri, profesyonel ve ticari hizmetler ve eğitim, gelecek on yılda yeni mesleklerin ve iş olanaklarının en yoğun gözlemleneceği alanlar olmaktadır. Öngörülen mesleklerin gelişimi büyük ölçüde gerekli görülen eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Üniversite eğitimini gerektiren mesleklerin sayısının en hızlı biçimde artacağı beklenmektedir. Benzer şekilde en yüksek maaşın kazanılabileceği meslekler için de üniversite mezunu olmak gerekmektedir.

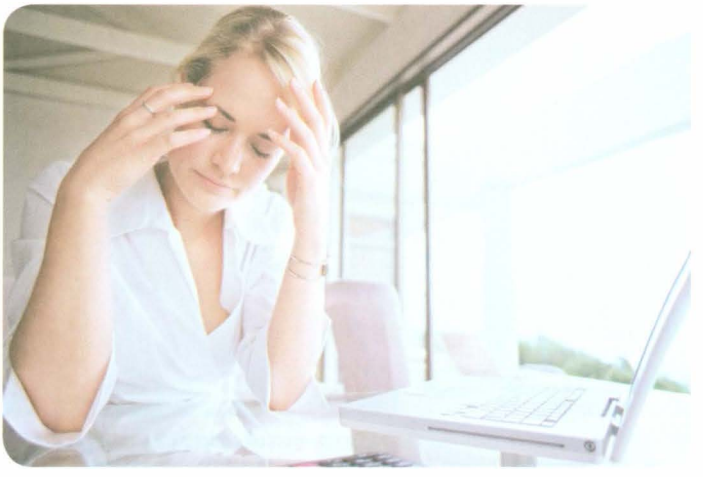
gelişimle **bağlantı**

İş: Orta yaşta olup çalışan bireyler 21. yüzyılda oldukça fazla sayıda zorlukla baş etmek zorunda kalmaktadır. 15. Bölüm, s. 493.

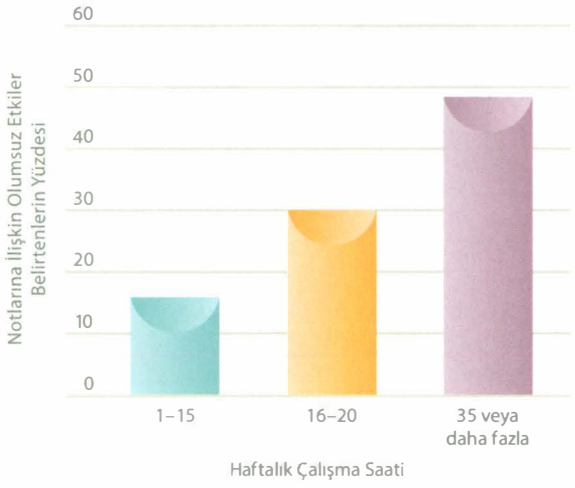
ÇALIŞMANIN ETKİLERİ

Bireyin sahip olduğu iş, yaşamını ciddi biçimde şekillendirmektedir (Blustein, 2008). Bireylerin işleri, nerede, nasıl bir evde yaşadığını, vaktinin çoğunu nasıl harcadığını, arkadaşlarının kimler olduğunu ve sağlık durumunu etkilemektedir (Hudson, 2009). Bazı insanlar kimliklerini yaptıkları işe göre tanımlarlar. Aynı zamanda iş, insanların yaşamlarını düzene sokmakta ve onlara ritim kazandırmaktadır. Fakat belirli bir süre düzenli işi olmayanlar belirtilen ritmi kaçırmaktadırlar. Çalışmama durumlarında insanların çoğu duygusal stres yaşar ve düşük benlik algısına sahip olurlar.

Birçok birey yaşamlarının üçte birini işlerinde geçirirler. Gerçekleştirilen tarama çalışmasında, Amerikalıların % 35'nin haftada 40 saat, % 18'inin ise 51 saat ve üstünde çalışmakta oldukları belirlenmiştir (Connecticut Üniversitesi Tarama



Çalışanların stres düzeyleriyle ilişkili olan iş ortamlarından kaynaklanan faktörler nelerdir?



ŞEKİL 13.8

HAFTALIK ÇALIŞMA SAATİ İLE ÜNİVERSİTE DERS NOTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: Okul masraflarını karşılamak için haftada 1-15 saat arası çalışan öğrencilerin % 16'sı notlarının olumsuz etkilendiğini dile getirmektedir (Eğitim İstatistikleri Ulusal Merkezi, 2002). Haftada 16-20 saat çalışan öğrencilerin yüzde 30'u ve haftada 35 ve üzeri saat çalışanların % 48'i de aynı açıklamayı yapmıştır.

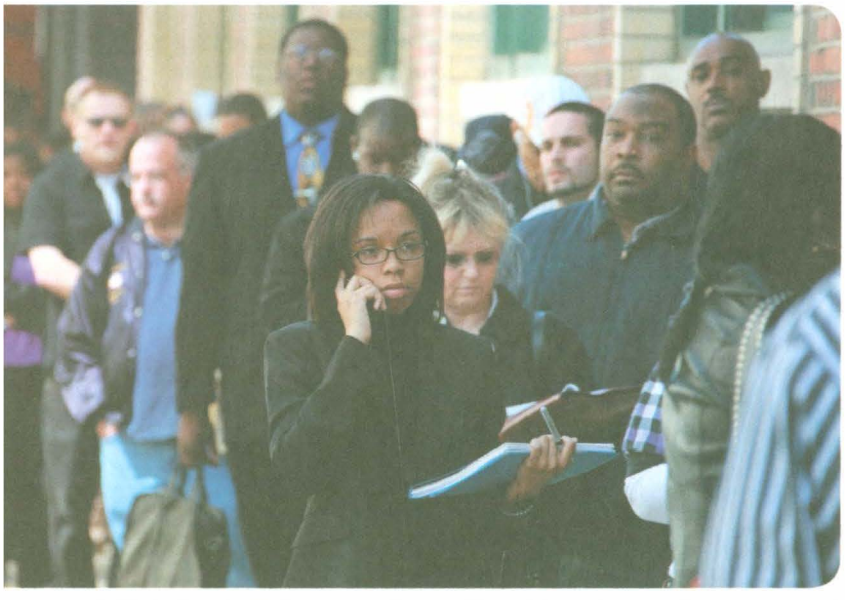
Araştırmaları Merkezi, 2000- Center for Survey Research at the University of Connecticut). Aynı çalışmada Amerikalıların sadece % 10'unun haftada on saatten az çalıştıkları tespit edilmiştir.

İş olgusuna yönelik önemli noktalardan biri de stres faktörüdür (Burgard, 2009; Fernandez ve diğerleri, 2010). ABD'de son yıllarda gerçekleştirilen ulusal tarama çalışmasında yetişkinlerin % 55'i stres nedeniyle daha az verimli olduklarını dile getirmektedirler (Amerikan Psikologlar Birliği, 2007). Belirtilen çalışmada katılımcıların % 52'sinin işyerindeki stres nedeniyle yeni bir iş araştırma, terfi teklifini reddetme veya işi bırakma gibi durumlarla karşı karşıya geldikleri tespit edilmiştir (Amerikan Psikologlar Birliği, 2007). Bu çalışmada stres kaynağı faktörleri olarak; düşük ücret (% 44), maaş zammının olmayışı (% 42), belirsiz beklentiler (% 40) ve uzun iş saatleri (% 39) belirtilmektedir.

Birçok yetişkin, işlerine yönelik beklentilerde değişiklikler yapmak zorunda kalmaktadırlar, çünkü işverenler beklentilerini karşılamamaktadır (Grzywacz, 2009; Lavlie-Trenıblay ve diğerleri, 2010; Moen, 2009a,b). Örneğin, günümüz politikaları ve uygulamaları tek bir işgücüne (erkek) göre planlanmakta ve endüstriyel ekonomik uygulamalar sonucunda kadın ve erkek işgücünü birlikte karşılamakta başarısız kalmaktadır. Günümüzde çalışanların çoğunluğu işlerinde esneklik ve zamanlama kontrolleri talep etmektedirler. Fakat ilgili yönetmelik ve yönergelerde yer almakla birlikte çoğu işveren oldukça düşük düzeyde esnekliğe izin vermektedir.

Yüksek Öğrenim Sürecinde Çalışmak: Amerika'da yer alan üniversite ve kolejlerde tam-zamanlı olarak çalışan öğrencilerin oranı 1970'de % 34 iken 2006 yılında bu oran % 46'ya yükselmiştir (bu oran 2000 yılında en yüksek seviyeye yani, % 52'ye ulaşmıştır) (Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi, 2008c-National Center for Education Statistics). Yakın tarihli tarama çalışmasında ise Amerikalı üniversite öğrencilerinin % 81'inin yarı-zamanlı bir işte çalıştıkları tespit edilmiştir.

Eğitim sürecinde çalışmak, masraflara katkı sağlamakta işe yaramasına rağmen öğrencilerin öğrenme olanaklarını kısıtlamaktadır. Kendilerini öncelikli olarak öğrenci şeklinde tanımlayan katılımcılarla gerçekleştirilen ulusal bir araştırmada, haftalık çalışma saatlerinin artmasıyla birlikte notlarının düştüğü belirlenmiştir (Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi, 2002) (bakınız şekil 13.8). Böylece yüksek okul öğrencileri, saatlerce çalışmanın akademik başarılarına olumsuz etkisini düşünürken daha dikkatli olmak zorundadırlar.



2007 yılında yaşanan ekonomik gerileme ve durgunluk sonrası milyonlarca Amerikalı işini kaybetmiştir. Resimde Chicago'da 2009 Haziranın'da işsizlik yardımı almak için başvuru sırasını bekleyen insanlar görülmektedir. *İşini kaybetmekten dolayı ortaya çıkan stresin, potansiyel olumsuz etkileri nelerdir?*

Şüphesiz ki iş deneyimleriniz eğitiminize kaçınılmaz biçimde katkı sağlamaktadır. ABD'de 1000 üniversitede öğrencilerin eğitim gördükleri alanda staj yaparak para kazanma olanaklarının sunulduğu "işbirlikçi program" (coperative-co-op- programs) uygulamaları gerçekleştirilmektedir (Belirtilen programa katılım ikinci sınıfta başlamaktadır). Üniversite eğitimi esnasında, çalışma olanakları alanınıza uygun yaz dönemi işleri veya staj ve kısmı zamanlı uygulamalarla temin edilebilir. Belirtilen türde deneyimler, eğitimini aldığınız alanda mezun olduğunuzda çalışıp çalışmayacağınıza yönelik kararlar almanızda belirleyici olabilmektedir.

İşsizlik: İşsizlik; geçici, dönemsel veya kalıcı olduğuna bakılmaksızın strese yol açmaktadır (Perruci & Perruci, 2009; Romans, Cohen & Forte, 2010). Bankalarda yaşanan krizler ve 21. yüzyılın ilk on yılında yaşanan durgunluk, özellikle ABD'de yüksek işsizlik oranlarına yol açmıştır. Araştırma sonuçları, işsizliğin çeşitli fiziksel (tansiyon ve felç vb), ruhsal sorunlarla (depresyon ve kaygı

vb), evlilik sorunlarıyla ve cinayetlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gallo ve diğerleri, 2006). Yirmi dört bin katılımcıyla gerçekleştirilen on beş yıllık boylamsal bir çalışmada, işsizlik sonrası yaşam memnuniyeti düzeyinin düştüğü, işe tekrar girildiğinde arttığı, fakat işsiz kalınmadan önceki düzeye tam olarak çıkmadığı tespit edilmiştir (Lucas ve diğerleri, 2004). Son yıllarda gerçekleştirilen benzer bir çalışmada da işsizlik akabinde bağışıklık sisteminin zayıfladığı ve yeni bir işe girilmesiyle birlikte güçlendiği belirlenmiştir (Cohen ve diğerleri, 2007).

İşsizlik esnasında yaşanan stres sadece gelir düzeyinin düşmesi ve yaşanan mali zorluklardan kaynaklanmamakta, aynı zamanda zayıflayan öz-değer olgusundan kaynaklanmaktadır (Audhoe ve diğerleri, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010). İşsizlikle başarılı biçimde baş edebilen bireylerin genellikle hâlihazırda birikimleri bulunmakta ya da aile üyelerinden destek almaktadırlar. Ayrıca aile üyelerince sağlanan anlayış ve destek de bireylerin işsizlikle baş edebilme süreçlerine yardımcı olmaktadır. Meslek danışmanları ve psikolojik destek grupları işsizlik sürecinde bireylere yeni iş olanakları takibinde ve çeşitli mülakat becerileri geliştirmelerinde yardımcı olmakta ve duygusal destek sağlamaktadır.

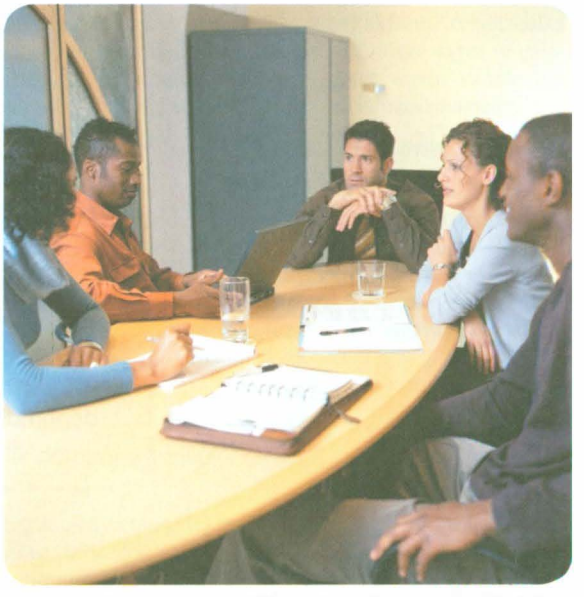
Çiftlerin Çalışması (Dual-Earner Couples): Çiftlerin her ikisinin de çalıştığı durumda, iş ve yaşam dengesinin oluşturulmasında sorunlar yaşanmaktadır (Eby, Maher & Butts, 2010; Moen, 2009b; Setterson & Ray, 2010). Çiftlerin her ikisinin de çalıştığı durumda evi kimin temizleyeceği, tamirciyi kimin çağıracağı ve benzeri sonsuz detayla kimin ilgileneceği büyük sorunlara yol açmaktadır. Aynı şekilde çiftlerin çocukları olması durumunda çocuğun okula gittiğini kimin kontrol edeceği, piyano ve benzeri kurslara kimin götüreceği, veli toplantılarına kimin katılacağı, kimin diş randevusu alacağı konuları cevaplanmayı beklemektedir.

Son yıllarda sadece eşlerden birinin çalıştığı aileler hâlen az sayıda da olsa görülmekle birlikte çiftlerden her ikisinin de çalıştığı ailelerin sayısında kayda değer bir artış söz konusudur. Daha fazla sayıda Amerikalı kadının ev dışında çalışmaya başlaması sonucunda iş ve eve yönelik sorumlulukların ayırımı değişmeye başlamıştır. Bu değişimler şu şekilde sıralanabilir: (1) Amerikalı erkek eşler ev işlerine yönelik daha fazla sorumluluk almaya başladı, (2) Amerikalı bayan eşler ekmek parası kazanmakta daha fazla sorumluluk almaya başladı, (3) Amerikalı erkekler ailelerine daha fazla ilgi göstermeye başlamakta ve daha fazla ebeveynlik sorumlulukları almaktadırlar.

Birçok iş; eşlerden birinin, genellikle erkek eşin çalışma koşullarına göre, ailevi sorumlulukları ve iş dışındaki yaşamları göz ardı edilerek düzenlenmiştir. Dolayısıyla her iki eşin de çalışması durumunda eşler iş ve ailevi konuları dengede tutmak için strateji geliştirmek zorunda kalmaktadır (Moen, 2009a). Araştırmacılar, her iki eşinde çalıştığı durumda eşlerin cinsiyet ayırımı yapmamak için çaba sarf etmelerine rağmen, cinsiyete yönelik eşitsizliklerin hâlen devam etmekte olduğuna ilişkin bulgular tespit etmektedir (Cunnuningham, 2009). Örneğin; kadınlar aynı işi yapmalarına rağmen erkekler kadar kazanamamaktadırlar. Benzer şekilde ev işleri ve çocukların bakımlarına yönelik işlerdeki harcanan süreye bakıldığında eşler arasında eşitsizliğin burada da söz konusu olduğu görülmektedir. Dolayısıyla eşlerin her ikisinin de çalışması kararı alınırken erkeklerin daha fazla para kazanması ve kadınların ev işleri ve çocuk bakımına daha fazla zaman ayırmasına ilişkin uygulamalar daha baştan kabul edilmektedir.

İŞ YERİNDE ÇEŞİTLİLİK

İşyerlerindeki çeşitlilik giderek artmaktadır *(Mesleklerin Geleceği El Kitabı, 2008-2009 -Occupational Outlook Handbook)*. Son yıllara kadar birkaç kadın ev dışında çalışmakta iken, günümüzde gelişmiş ülkelerde kadınlar artan bir hızla iş gücüne katılmaktadır. Yapılan tahminlere göre 2018 yılına doğru ABD iş gücüne katılan kadın sayısı erkek sayısında fazla olacaktır *(Mesleklerin Geleceği El Kitabı, 2010-2011)*. ABD'de her dört avukattan, doktordan, bilgisayarcıdan ve kimyacıdan birinin kadın olduğu bildirilmektedir.



Son yıllarda iş yerlerindeki çeşitlilik nasıl bir değişim sergilemektedir?

Gelişmiş ülkelerde, Fransa hariç, iş yerlerindeki etnik çeşitlilik gün geçtikçe artmaktadır. ABD'de 1980 ve 2004 yıları arasında Latin ve Asya kökenli Amerikalıların iş yerlerindeki sayıları ikiye katlanmış durumdadır ve bu trendin devam etmesi beklenmektedir (*Mesleklerin Geleceği El Kitabı, 2010-2011).* 2018 yılına doğru işgücünde Latin kökenlilerin Afrika kökenlilerden daha fazla sayıda yer alacağı öngörülmektedir. Bu oranın 2006 yılında % 13 iken, 2018'de % 17.6'ya çıkması beklenmektedir *(Mesleklerin Geleceği El Kitabı, 2010-2011).* İşyerlerinde gözlemlenen çeşitlilik kültürel farklılıklara duyarlılığı ve çalışanların sahip olduğu kültürel değerlerin tanınmasını ve değer vermesini gerektirmektedir (Fassinger, 2008).

İşyerlerindeki artan çeşitliliğe rağmen, kadınlar ve azınlık grup mensupları "camdan tavanı" (glass ceiling) kırmakta zorlanmaktadırlar. Gözle görülemeyen bu engeller kadınların ve azınlıkların tüm başarı ve liyakatlerine rağmen hak ettikleri idari işlerde görev almalarını engellemektedir (Hynes & Davis, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH5 Genç yetişkinlik dönemindeki kariyer ve iş olgularının temel boyutlarını açıklar.

Gözden Geçir

- Kariyer ve işe yönelik gelişimsel değişimleri nelerdir?
- Damon, birçok kişinin kariyer planlamalarında neyi göz ardı ettiklerini ileri sürmektedir?
- Gelecek on yılda hangi alanlarda iş olanaklarında artış görünmektedir?
- Çalışmayı düşündüğünüz iş hakkında önemli faktörler nelerdir?
- İş yerindeki çeşitliliklere yol açan unsurlar nedir?

Bağlantı Kur

- Onuncu bölümde incelenen cinsiyet konusunda öğrendiklerinizi, bu bölümde ele alınan cinsiyetin iş olanakları ve iş çevrelerindeki etkileri konularıyla nasıl ilişkilendirebilirsiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Genç yetişkinlik döneminde iseniz ne tür kariyer planlaması düşünüyorsunuz? Düşündüğünüz meslekler için ne düzeyde eğitim gerekli olacaktır? Eğer daha ileri yaşlarda iseniz genç yetişkinlikte ve yetişkinlikte mesleğinize yönelik aldığınız kararlardan ne kadar memnumsunuz? Açıklayınız.

konu bağlantıları

Orta yaşlarda arkamızda kalan zaman, önümüzdeki zamandan daha fazladır. Orta yaş (geç girilir ve uzun sürer) birçok bireye göre değişmektedir. Orta yetişkinlik fiziksel becerilerin azaldığı, sorumlulukların arttığı, iş ve ilişkilerin dengede tutulmaya çalışıldığı zaman dilimidir. Birçok birey için orta yetişkinlik dönemi, bilgi işlem sürecinde algısal hız ve bellek becerileri gibi alanlarda azalmalar başlamasına rağmen, bilişsel becerilerin en üst seviye ulaştığı dönemi yansıtmaktadır. Bu dönemde iş, insanların yaşamlarında merkezde yer almaktadır. Ayrıca orta yaş insanların hayatın anlamını sorguladıkları bir dönemdir.

ileriye ***bakalım***

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

Genç yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

1 Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş

ÖH1 Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini tanımlar.

Yetişkin Olmak

- Genç yetişkinlik, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemine yönelik kullanılan bir terimdir. Bu dönemin yaş aralığı 18-25 arasıdır ve deneme, inceleme, araştırma ile özdeşleşmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe geçişte hem süreklilik hem de değişim söz konusudur. Ekonomik bağımsızlık ve eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu almak yetişkinlik ölçütleri olarak kabul edilmektedir.

Lise Eğitiminden Yükseköğretime Geçiş

- Lise eğitiminden üniversiteye geçiş, hem olumlu hem de olumsuz unsurlar içermektedir. Bu süreçte öğrenciler, büyüdüklerini hissetmekte ve akademik çalışmalarda bilişsel olarak gelişim gösterseler bile birçok genç yetişkin için geçiş, grubun en yaşlı ve kuvvetli üyesi konumundan en genç ve güçsüz olmaya başlamanın sancısını barındırmaktadır. Amerika'daki üniversite öğrencileri geçmişe oranla daha fazla stres ve depresyon yaşadıklarını dile getirmektedir.

2 Fiziksel Gelişim

ÖH2 Genç yetişkinlik döneminde fiziksel gelişim alanında gerçekleşen değişimleri tanımlar.

Fiziksel Performans ve Gelişim

- Fiziksel gelişimde zirveye 19-26 yaşları arasında ulaşılmaktadır. Genç yetişkinlik döneminin sonlarına doğru birçok bireyde fiziksel performansta fark edilir yavaşlamalar kaydedilmektedir.

Sağlık

- Genç yetişkinlikte ölüm oranı ergenliğin iki katına çıkmaktadır, bu artış erkeklerden kaynaklanmaktadır. Artan ölüm oranına rağmen, yetişkinlerde oldukça az sayıda kronik hastalık görülmektedir. Birçok genç yetişkin gelecek yaşamlarını tehdit edici birçok kötü alışkanlık edinmektedir.

Yeme Alışkanlıkları ve Kilo

- Obezite ciddi bir sağlık sorunudur. Amerikalıların % 33'ü sağlıklarını tehdit edici ölçüde aşırı kilolu durumundadır. Kalıtım, leptin hormonu, yağ hücre sayısı ve çevresel faktörler obezitede önemli rol oynamaktadır. Birçok diyet, uzun vadede işe yaramamaktadır. Diyet yapanlar için egzersiz önemli bir bölüm oluşturmaktadır.

Düzenli Egzersiz

- Gerek orta düzey, gerekse yoğun egzersiz faaliyetleri önemli ölçüde fiziksel ve ruhsal iyileşmelere yol açmaktadır.

Madde Bağımlılığı

- Yirmili yaşların ortalarına doğru alkol ve madde kullanımında azalma söz konusudur. İçki alemleri üniversite öğrencileri arasında hâlâ sıklıkla görülmektedir ve dersleri kaçırma, polisle başı derde girme, ve korunmasız cinsel ilişki sorunlarına yol açmaktadır. Alkolizm insan sağlığını ve sosyal yaşamını olumsuz etkilemektedir. Az sayıda genç yetişkin sigara içmektedir. Sigara bağımlısı gençlerin çoğu sigarayı bırakmak istemekte fakat nikotin bağımlılığı süreci zora sokmaktadır.

3 Cinsellik

ÖH3 Genç yetişkinlik dönemi cinselliğini tartışır.

Genç Yetişkinlikte Cinsel Etkinlik

- Genç yetişkinlik döneminde birçok birey evlenmekte ve cinsel olarak aktif olmaktadır. Yine bu dönemde, ergenlere göre daha çok kişi ile ilişkiye girilmekte ve fakat daha seyrek olarak ilişki gerçekleşmektedir. Ayrıca bu dönemde bir önceki döneme göre daha fazla tesadüfü ilişkilere girilmektedir.

Cinsel Eğilimler ve Davranışlar

- 1994 yılında gerçekleştirilen Amerika'da Cinsellik konulu tarama çalışmasında, Amerikalı yetişkinlerin cinsel yaşamlarının sanıldığından daha tutucu olduğu belirlenmiştir. Bireyin cinsel tercihleri genetik, hormonel, bilişsel ve çevresel faktörlerin birleşimi sonucunda gelişmektedir.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

- STI şeklinde kısaltılması yapılan cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel münasebet yoluyla kişiler arası geçisin sağlandığı hastalıkları yansıtmaktadır. Son yıllarda en fazla dikkat çeken cinsel yolla bulaşan hastalık; HIV virüsünün bulaşması yoluyla yakalanılan AIDS hastalığıdır. AIDS'li insanların bağışıklık sistemi oldukça zayıflamaktadır-basit bir soğuk algınlığı bile öldürücü sonuçlara yol açabilmektedir.

Tecavüz ve Cinsel Taciz

- Tecavüz, rızası olmayan biriyle zorla ilişkiye girmek şeklinde tanımlanmaktadır. Tanıdık tecavüzü ise tarafların birbirlerini tanıdığı ve ilişki içinde olduğu biriyle zorla ilişkiye girmeyi kapsamaktadır. Cinsel tacizde ise bireyin gücünü diğer bireye cinsel amaçlı kullanması söz konusudur. Cinsel taciz kurbanlarında ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

4 Bilişsel Gelişim

ÖH4 Genç yetişkinlikte bilişsel değişimleri tanımlar.

Bilişsel Dönemler

- Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerindeki son düzey olan soyut işlemler dönemine 11-15 yaşları arasında girilmektedir. Piaget'ye göre yetişkinler ergenlere göre daha fazla bilgi sahibi olmalarına rağmen, yetişkinler niteliksel olarak farklı yeni bir aşamaya girmemektedir. Bazı uzmanlar ise Piaget'nin soyut işlemler dönemindeki idealizm düşünme biçimi, yerini genç yetişkinlikte daha gerçekçi ve pragmatik düşünme biçimine bırakmaktadır. Bir grup araştırmacı belirtilen türde niteliksel farklılıkların "formel işlemler sonrası düşünme" adında beşinci bir düzeyi yansıttığını öne sürmektedir.

Yaratıcılık

- Yaratıcılık, yetişkinlikte, genellikle kırklı yaşlarda zirveye ulaşmakta ve daha sonra düşmeye başlamaktadır. Fakat yaratıcı ürünlerin ortaya konulma zamanlamasında oldukça büyük bireysel farklılıklar vardır. Csikszentmihalyi'ye göre yaratıcı bir yaşam için ilk adım, merakın ve ilginin beslenilmesi ve işlenmesiyle atılmaktadır.

5 Kariyer ve İş

ÖH5 Genç yetişkinlikte kariyer ve iş yaşamının önemli boyutlarını açıklar.

Gelişimsel Değişimler

- Birçok genç yetişkin kariyerlerine ilişkin hayaller kurmaktadır. Onlu yaşların sonları ve yirmili yaşların başlarında birçok birey eğitimlerini tamamlamış ve kariyerlerine başlamış durumdadır. Genç yetişkinlik döneminin geri kalan kısmında ise yeni başladıkları kariyerlerinde üst basmaklara çıkmaya çalışmaktadırlar. Birçok insan kariyer gizemine inanmakla birlikte son zamanlarda artan sayıda Amerikalı için bu olgu mit haline gelmiştir.

Hedeflere ulaşmanın yollarını bulmak

- Damon'a göre çok sayıda insanda kariyer gelişimleri sürecinde hedeflerine yönelik yol haritaları bulunmamaktadır. Ayrıca insanların sık sık kısa vadeli hedeflere odaklanıp; uzun vadede resmin tamamına odaklanarak yaşamlarında neyin önemli olduğunu ve ne yapmak istediklerini düşünmediklerini öne sürmektedir.

Mesleklerin Geleceklerinin İzlenmesi

- ABD'de üniversite mezunu olmayı gerektiren meslekler hızla artmakta ve bu mesleklerde en yüksek ücret alınabilmektedir. Gelecek on yılda özellikle eğitim ve sağlık sektöründe, işletme ve profesyonel hizmet alanlarında en fazla çalışana ihtiyaç duyulacaktır.

Çalışmanın Etkileri

- İnsanların sahip oldukları meslekler ve yaptıkları işler kimliklerine yansımaktadır. Yetişkinler, yaşamlarının üçte birini iş yerinde geçirmektedir. Amerika'da üniversite eğitimi alan öğrencilerin % 80'i kısmi-zamanlı bir işte çalışmaktadır. Üniversite eğitimi esnasında çalışmanın hem artı hem de eksi sonuçları vardır. İşsizlik, iş kaybının geçici, dönemsel veya sürekli olma durumuna bakılmaksızın strese yol açmaktadır. Ev dışında çalışmaya başlayan kadınların sayısındaki artış, işe yönelik yeni boyutların eklenmesini yol açmıştır. Eşlerin ikisinin de dışarıda çalışması sonucunda, erkelerin ev işlerine ve çocuk bakımına ayırdıkları zaman diliminde önemli artış görülmeye başlanmıştır.

İş Yerinde Çeşitlilik

- ABD'de iş yerlerindeki çeşitlilik gün geçtikçe artmaktadır. Son yıllarda kadınların iş gücündeki istihdamlarında artış gözlemlenmektedir. 2016 yılına kadar ABD iş gücünde Latin kökenlilerin istihdam yüzdelerinin, Afrika kökenlilere göre artacağı öngörülmektedir.

anahtar kelimeler

aerobik egzersizler 423
bağımlılık 423
cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STIs) 428
formel işlemler sonrası düşünme 433
genç yetişkinlik 416
tanıdık tecavüzü 430
tecavüz 430

anahtar kişiler

Ann Masten 417
Gisela Labouvie-Vief 433
Jean Piaget 432
Jeffrey Arnett 416
Jerald Bachman 422
Laura Brown 427
Mihaly Csikszentmihalyi 434
Phyllis Moen 436
Robert Michael 425
William Damon 436
William Perry 433

bölüm 14

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Çocukluktan Yetişkinliğe Geçişte İstikrar ve Değişim

Öğrenme Hedefi 1 Mizaçta istikrar ve değişimi açıklar ve yetişkin bağlanma stillerini özetler.

Mizaç
Bağlanma

2 Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler

Öğrenme Hedefi 2 Çekicilik, aşk ve yakın ilişkilerin temel boyutlarını tanımlar.

Çekicilik
Aşkın Türleri
Aşkın Son Bulması

3 Yetişkin Yaşam Biçimleri

Öğrenme Hedefi 3 Yetişkin yaşam biçimlerinin özelliklerini açıklar.

Yalnız Yetişkinler
Birlikte Yaşayan Yetişkinler
Evli Yetişkinler
Boşanmış Yetişkinler
Tekrar Evlenen Yetişkinler
Gey ve Lezbiyen Yetişkinler

4 Evlilik ve Aile

Öğrenme Hedefi 4 Başarılı evlilik, ebeveynlik ve boşanmayı tartışır.

Başarılı Evlilikler
Ebeveyn Olmak
Boşanmayla Baş Etme

5 Cinsiyet, İlişkiler ve Benlik Gelişimi

Öğrenme Hedefi 5 İlişkilerde cinsiyetin rolünü açıklar.

Cinsiyet ve İletişim
Kadınların Gelişimi
Erkeklerin Gelişimi

Birçok kişi için romantik ilişkilerde bağlanma önemli bir unsurdur. Örneğin, Gwenna; arkadaşı Greg ile ilişkilerinde adanma konusunda konuşmaya karar verir (Lerne, 1989, ss. 44-45):

Gwenna ilişkilerinin güçlü ve zayıf yönlerini ve bu ilişki için gelecekte neler beklediğini anlattı. Aynısını Greg'in de yapmasını istedi. Daha önceki konuşmalarının aksine bu konuşmasında arkadaşına baskı yapmadı, ikna etmeye çalışmadı veya kadınlarla ilgili sorunlarını teşhis etmeye çalışmadı. Aynı zamanda Greg'e kararsızlığına yönelik bazı sorular sordu.

"Kendini ne zaman birine adanmaya hazır hissedeceksin? Değişmek ve farklı biri olmak için tam olarak ne istiyorsun?"

Greg, "bilmiyorum" der. Daha fazla sorgulandığında her zamanki gibi sadece hissettiklerini dile getirmektedir.

"O ya da bu şekilde karar vermek için ne kadar zamana ihtiyacın var?"

Greg; "Emin değilim" şeklinde cevap verir. "Belki birkaç yıl, bu tür bir soruya gerçekten cevap veremiyorum. Gelecekteki duygularımı tahmin edemiyorum."

Dedi ve gitti.

Gwenna, bu kişiyi gerçekten çok sevmişti, fakat iki yıl (belki daha fazla) bekleyemezdi. Bu yüzden uzun süre düşündükten sonra Greg'e kendisini yaklaşık on ay bekleyeceğini ve o zaman evlenmeyi kabul etmediği takdirde ilişkiyi sonlandıracağını söyledi. Gwenna evlenmeyi ve aile kurmayı istediğini açıkça ifade etmesine rağmen, önceliğinin tarafların birbirlerine karşılıklı adanmışlığı olduğunu düşünmekteydi. Eğer on ay sonra evlenmeyi kabul etmediği takdirde bu ilişkiyi yaratacağı bütün üzüntü ve acıya rağmen sonlandıracaktı.

Bekleme döneminde Gwenna, Greg'i ikna etmeye çalışmamış ve bütün çelişki ve dengesizliklerine rağmen aralarına mesafe koymamıştır. Böylece Greg için ikilemleriyle baş etmesi ve başarılı bir seçim yapabilmesi için duygusal alan oluşturmuştur. Olumsuz bir cevap Gwenna için her şeyin sonu demek değildi ve bu yüzden de Greg'i iple bağlayacağını düşünmüyordu. Önemli olan net bir tutumun ortaya çıkmasıydı.

Sonbahar geldiğinde (on ay geçtiğinde) Greg, Gwenna'ya altı aya daha ihtiyacı olduğunu söyledi. Gwenna bu teklifin üzerinde düşündükten sonra, bu süreyi beklemeye karar verdi. Fakat altı ay geçtiğinde Greg tekrar kararsız olduğunu ve ek süreye ihtiyaç duyduğunu ifade etti. Bu noktada Gwenna tüm acılarına rağmen bu ilişkiyi bitirmeye karar verdi.

konu bağlantıları

Kimlik oluşumuna yönelik temel değişimlerin çoğu genç yetişkinlik döneminde gerçekleşmesine rağmen, ergenlik döneminde de sosyal-duygusal gelişim alanında kimlik olgusuna ilişkin artan ilgi anahtar konumdadır. Ebeveynlere güvenli bağlanmayı sürdürürken, aynı zamanda da sağlıklı biçimde bağımsızlık arayışı ergen-ebeveyn ilişkilerinde önemli bir boyut oluşturmaktadır. Bu dönemde ergenler akranlarıyla daha fazla vakit geçirmekte ve arkadaşlıkları da daha samimi örüntüler sergilemektedir. Aynı zamanda da romantik ilişkiler ergenlerin yaşamında daha fazla merkezi rol oynamaya başlamaktadır.

*geriye **dönelim***

On Bilgi

Gwenna ve Greg'in yaşamlarında olduğu gibi bizim yaşamımızda da aşk en önemli olgulardan biridir. Bu bölümde evlilik ve ailenin yanı sıra, yetişkin yaşam biçimlerinin çeşitliliği, ilişkilerde cinsiyetin rolü, aşkın birçok boyutu ele alınacaktır. Bölümün başında birinci bölümde açıklanan istikrar ve değişim konuları tekrar ele alınacaktır.

1 Çocukluktan Ergenliğe Geçişte İstikrar ve Değişim

ÖH1 Mizaçta istikrar ve değişimi açıklar ve yetişkin bağlanma stillerini özetler.

Mizaç | Bağlanma

Yetişkinler için sosyal-duygusal gelişim; günlük yaşam içinde başkalarıyla ilişkilerimizde duygusal deneyimlerimizin uyumlu biçimde bütünlüğü etrafında dönmektedir (Duck, 2011). Gwenna ve Greg gibi genç yetişkinler kendileri için doyurucu, yordanabilir ve baş edilebilir uyumlu yaşam biçimlerine ulaşma sürecinde faklı zorluklarla karşılaşılabilmekte ve çeşitli seçimler yapmak zorunda kalmaktadır. Bu süreçte genç yetişkinler boş bir levha olarak karar verip seçimler yapmamaktadırlar. Verdikleri kararlar ve tercih ettikleri seçimler yaşamlarının 10–20 yaşlar arasındaki kişiliklerinin birer yansıması şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalarda insanoğlunun yaşam serüveninde ilk yirmi yılının yetişkinlikteki sosyal-duygusal yaşamını yordamada önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Mc Adams & Olsen, 2010; Sroufe, Coffino & Carlson, 2010). Aynı zamanda da genç yetişkinlik dönemindeki deneyimlerin bireyin yetişkinlikte nasıl bir birey olacağını belirlemede önemli bir faktör olduğunu düşünmemize yol açabilecek nedenler bulunmaktadır. İlgili araştırmalarda ortak bulgu sosyal-duygusal özelliklerin belirlendiği ara ne kadar kısa olursa dönemler arası benzerlik o ölçüde artmaktadır. Dolayısıyla 20 yaşındaki benlik kavramı ile 30 yaşındaki benlik kavramı arasındaki benzerlik 10 yaş ile 30 yaş arasındaki benzerlikten çok daha fazla olacaktır.

Genç yetişkinlerin sosyal-duygusal gelişimlerini anlamaya çalışırken sadece yetişkinin içinde bulunduğu dönemin sosyal ilişkilerinin ve duyguların incelenmesi yanlış sonuçlara varmamıza neden olabilir. Benzer şekilde 30'lu yaşlarda yaşanılan yakın ilişki sorunlarını 30 yıllık yaşamın ilk 5-10 yılları arasında aramakta hatalara yol açabilir.

MİZAÇ

Mizaç ne kadar durağandır? Mizaç bireysel davranış stili ve duygusal tepkilerinin özellikleridir. Genç yetişkinlik döneminde birçok kişi ergenlik dönemine göre daha az sayıda duygusal çalkantılar yaşamaktadır, daha fazla denge ve daha az riskli davranış sergilerler (Caspi, 1998). Mizaca yönelik ifade edilen genel değişim belirtilerinin yanı sıra, araştırmacılar çocukluk yılları mizaç özellikleri ile yetişkinlik kişilik örüntüleri arasında ilişki olduğu belirtmektedirler. Örneğin; boylamsal bir çalışmada 4 yaş civarında oldukça aktif olan çocukların 23 yaşında da dışa dönük ve hareketli olduğu görülmüştür (Franz, 1996).

Çocukluk yıllarındaki mizaca ilişkin boyutlar yetişkinlikteki uyum süreciyle ilişkili midir? Altıncı bölümde farklı kişilik yaklaşımları ve sınıflama türlerinden bahsedilmiştir. Araştırmacılar çocukluk yıllarındaki belirtilen tür ve boyutların yetişkinlik dönemi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin:

- *Kolay ve zor mizaç:* Boylamsal bir çalışmada 3-5 yaşları arasında kolay mizaç örüntüleri sergileyen çocukların genç yetişkinlikte daha başarılı uyum süreci sergilediklerini ortaya koymaktadır (Chess & Thomas, 1987). Buna karşılık 3-5 yaşlarında zor mizaca sahip çocukların genç yetişkinlikte başarılı biçimde uyum sağlayamadıkları tespit edilmiştir. Aynı zamanda diğer araştırmacılar, çocukluk

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Temel mizaç kategorileri; Chess ve Thomas'ın kolay-zor; Kagan'ın engelleyici ve Rothbart ve Bates'in öz düzenleme sınıflamalarıdır. 6. Bölüm, s.183.

döneminde zor mizaç sergileyen erkek çocukların, yetişkinlikte formal eğitime daha az devam ettiklerini ve zor mizaçlı kız çocukların ise yetişkinlikte evliliğe ilişkin daha fazla çatışmalar yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Wachs, 2000).

- *Engelleme:* Çocukluğunda engelleyici mizaca sahip çocuklar yetişkinliklerinde diğer bireylere göre daha az atılgan olmakta, daha az sosyal destek edinmekte ve sürekli bir işe girmeyi ret ettikleri belirlenmiştir (Wachs, 2000). Benzer bir boylamsal çalışmada 4-6 yaşlarında engelleyici mizaca sahip erkek çocukların % 15'i, 23 yaşına geldiklerinde ebeveynleri tarafından engelleyici olarak değerlendirilmiş ve aynı zamanda da tutarlı bir ilişki için eş seçimi ve sürekli bir iş arayışını erteledikleri belirlenmiştir (Asendorph, Denissen & van Aken, 2008). Yine Upsala'da (İsveç) gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada bebeklik/çocukluk dönemi utangaçlık/engelleyicilik özellikleri ile 21 yaşında sergilenen sosyal kaygı arasında ilişki tespit edilmiştir (Bohlin & Hagekull, 2009).
- *Duyguların kontrolü:* Boylamsal bir çalışmada 3 yaş civarında duygu kontrolünde başarılı ve strese karşı dayanıklılık sergileyen çocukların yetişkinlikte de duygularla baş etmede başarılı oldukları belirlenmiştir (Block, 1993). Tam tersi olarak 3 yaşında iken başarısız duygu kontrolü sergileyen ve dayanıksız çocukların yetişkinlikte belirtilen alanlara ilişkin daha fazla sorun yaşadıkları tespit edilmiştir.

Çocukluk dönemindeki mizaç yetişkinlik dönemindeki mizaç ile ne ölçüde ilişkilidir?

Özetle, yukarıda belirtilen çalışmalar çocuklukta sergilenen mizaç özellikleri ile genç yetişkinlik dönemi uyum süreci arasında devamlılık olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat unutulmamalıdır ki çocukluk dönemi mizaç özelikleri ile yetişkinlik dönemi uyum düzeyleri arasındaki ilişki oldukça az sayıda çalışmanın sonuçlarına göre ortaya konulmuştur, dolayısıyla belirtilen ilişkinin geçerliliğinin kanıtlanması için daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Aslında Theodore Wachs (1994, 2000) çocukluk dönemi mizacı ile yetişkinlik dönemi kişilik özellikleri arasındaki bağın bireyin yaşadığı ortamlara göre değişeceğini öne sürmektedir. Örneğin, şekil 14.1'de engelleyici mizaca sahip bebeklerin yetişkinlikte sosyal ve uyumlu kişilik geliştirmelerine olanak sağlayıcı ortamlar sunulmaktadır. Bölüm 6'da belirtildiği gibi çevrenin cinsiyet, kültür, anne-baba tutumları fiziksel sağlık, v.b. boyutu çocukların mizaçlarını yaşam boyu sürdürmelerinde etkili olmaktadır.

Erken Dönem Mizaç Özelliği: Engelleyicilik

	Çocuk A	Çocuk B
	Müdahaleci Bağlam	
Bakıcı	Bakıcılar (ebeveynler) duyarlı ve kabul edici tutumlar sergilemekte ve çocuğu kendi haline bırakıp olduğu gibi kabul etmektedir.	Bakıcılar uygun olmayan "düşük-düzey" kontrol mekanizması geliştirmekte ve çocuğu yeni durumlara uyum için zorlamaktadır.
Fiziksel Çevre	Gereğinden fazla uyarıcı olduğunda çocukların kendilerini koruyacakları "savunma alanları" ve "uyarıcı koruyucuları" bulunmaktadır.	Çocuk sürekli olarak kaçamayacağı gürültü ve kaotik çevre koşullarıyla karşı karşıya gelmektedir.
Akranlar	Aynı engelleyici özelliklere sahip çocuklarla birlikte olabilmekte ve kendini kabul edilebilir hissetmektedir.	Arkadaşları atletik dışa-dönüklerden oluşmakta ve çocuk kendini reddedilmiş hissetmektedir.
Okullar	Okullar önyargısız ve kabul edici bir tutum sergilemekte ve engelli çocuklar tolere edilebilmekte ve çocuklar kendilerini katkı sağlayacak birey olarak kabul etmektedir.	Okullar katı kurallara göre işlemekte ve engelli çocuklar tolere edilmemekte ve bu durumda çocuk kendini değersiz hissetmektedir.
	Kişilik Çıktıları	
	Yetişkin olduğunda birey dışa-dönük özellikler ve duygusal tutarlılık sergileyebilir.	Yetişkin olduğunda birey içe-dönük örüntüler sergileyebilir ve daha fazla duygusal sorun yaşar.

ŞEKİL 14.1

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE MİZAÇ, YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE KİŞİLİK VE MÜDAHALE ORTAMLARI: Çeşitli bakıcı tutumları, fiziksel çevre özellikleri ve okul ortamları çocukluk dönemi mizaç özellikleri ile yetişkinlik dönemi kişilik örüntüleri arasındaki ilişkiyi şekillendirebilmektedir. Burada engelleyicilik özelliğine göre örnek verilmiştir.

BAĞLANMMA

Mizaçta olduğu gibi, bağlanmada bebeklik yıllarında ortaya çıkmaktadır ve sosyal-duygusal gelişim alanında önemli rol oynamaktadır (Stroufe, Coffino & Carlson, 2010). Biz bebeklik ve ergenlik dönemindeki rolü üzerinde durduk (6. ve 12. bölüm). Erken dönem bağlanma stilleri ve yetişkinlik bağlanma stilleri yetişkinin yaşamını nasıl etkilemektedir?

Romantik ilişkilerdeki yapı ebeveynlerle olan ilişkilerden farklı örüntülere sahip olmakla birlikte, ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarını karşılamasına benzer biçimde romantik ilişkilerde de yetişkinlerin bazı ihtiyaçları karşılanmaktadır (Campa, Hazan, Wolfe, 2009; Shaver & Mikulincer, 2011). Altıncı bölümden de hatırlayacağınız gibi güvenli bağlanma yaşayan bebekler bakıcılarını çevrelerini keşfetmelerine olanak sağlayıcı güvenli bir destek olarak algılarlar. Benzer şekilde yetişkinler de romantik ilişkilerde eşlerine stresli ve kaygılı durumlarda geri dönüp, rahatlayıp, güvende hissedecekleri bir ortam yaratmaktadır (Feeney, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Bağlanma: Güvenli ve güvenli olmayan bağlanmalar bebeklik ve ergenlikteki sosyal-duygusal gelişimin önemli bir öncülünü oluşturmaktadır. 6. Bölüm, s. 191; 12. Bölüm, s. 390.

Yetişkinlerin bağlanma örüntüleri çocukların ebeveynlerine bağlanma örüntülerine benzemekte midir? Geriye dönük olarak gerçekleştirilen bir çalışmada Cindy Hazan ve Philip Shaver (1987) romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma yaşayan genç yetişkinlerin erken çocukluk döneminde ebeveynleriyle olan ilişkilerini güvenli bağlanma şeklinde tanımladıkları tespit edilmiştir. Boylamsal bir çalışmada ise bir yaş civarında güvenli bağlanma yaşayan bebeklerin 20 yıl sonra yetişkinlikte romantik ilişkilerde de güvenli bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir (Steele ve diğerleri, 1998). Fakat diğer bir boylamsal çalışmada ise erken dönem bağlanma ve ileriki dönem bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ebeveyn ölümü veya bakıcıların tutarsızlığı gibi stresli ve olumsuz deneyim ve yaşantılar sonucu zayıfladığı ortaya konulmuştur (Lewis, Feiring & Rosenthal, 2000).

Hazan ve Sahver (1987, s.515) bağlanma stillerini aşağıdaki ifadelerle değerlendirmeye çalışmıştır:

Aşağıdaki paragrafları okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan durunun yanına X işareti koyunuz:

---1. Yakın ilişkilere kolaylıkla girebilirim ve ilişki içinde olduklarıma bağlanma veya onların bana bağlanması konusunda kaygı taşımıyorum. Arkadaşımın beni terk edeceği veya çok yakın olacağına yönelik kaygı taşımıyorum.

---2. Başkalarına kolaylıkla yakınlaşamam. Onlara tamamen güvenmekte ve bağlanmakta zorlanırım. Birinin bana fazlaca yaklaştığında gerilirim ve rahat edebileceğimden fazla biçimde biri benimle yakınlaşmaya çalıştığında rahatsız olurum.

---3. Başkalarını istediğim kadar yakınlaşmada isteksiz buluyorum. Sık sık partnerimin beni gerçekten sevmediğini ve benimle kalmayı istemediğini düşünürüm. Partnerime oldukça yakın olmayı isterim ve bu durum bazen insanları benden uzaklaştırmaktadır.

Belirtilen maddeler üç tür bağlanma stillini- güvenli bağlanma (yukarıdaki 1. seçenek) ve iki adet güvensiz bağlanma (kaçınma-yukarıdaki 2. seçenek ve kaygılı-yukarıdaki 3. seçenek):

- **Güvenli bağlanma stili:** Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerine ilişkin daha olumlu görüşleri olan, diğerlerine yakınlaşmayı kolay bulan ve romantik ilişkiyle aşırı derecede ilgilenmeyen ya da bu nedenle aşırı stres altına girmeyen yetişkinleri tanımlayan bir bağlanma stilidir. Bu yetişkinler cinsel ilişkilerde adanma ve sadakate önem vermekte ve tek gecelik ilişkileri daha az yaşamaktadırlar.
- **Kaçınmacı bağlanma stili:** Kaçınan bireyler romantik ilişkilere girmekte isteksizdirler, kararsızdırlar ya da kendilerini partnerlerinden uzaklaştırmaya çalışırlar.
- **Kaygılı bağlanma stili:** Bu kişiler yakınlık kurmak isterler, az güvenen ve daha fazla duygusal, kıskanç ve tahakküm edicidirler.

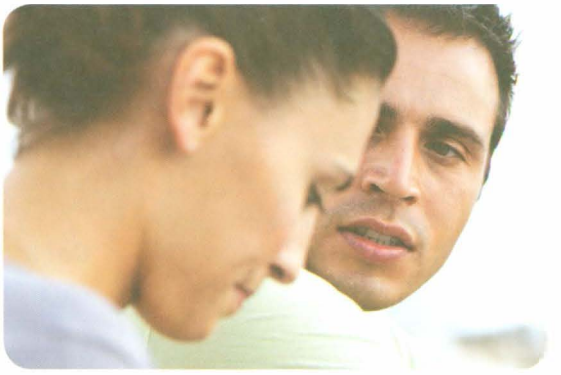
Güvenli bağlanma stili: İlişkilerinde olumlu görüşe sahip olan, başkalarına kolaylıkla yakınlaşabilen ve romantik ilişkilerinde daha az sorun ve daha az stres yaşayan yetişkinleri yansıtmaktadır.

Kaçınmacı bağlanma stili: Romantik ilişkilere girmekten kaçınan ve ilişkilerinde partnerinden kendini uzak tutmaya çalışan yetişkinleri yansıtmaktadır.

Kaygılı bağlanma stili: Yakınlaşmayı isteyen, daha az güvenen daha fazla duygusal, kıskanç ve sahiplenici özellikler sergileyen yetişkinleri yansıtmaktadır.

Yetişkinlerin çoğu (yaklaşık % 60-80) kendilerinin güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını ve tahmin edebileceğimiz gibi güvenli bağlanma stiline sahip partnerleri tercih ettiklerini belirtmektedir (Zeifman & Hazan, 2008).

Araştırmacılar yetişkinlikte içinde bulunulan bağlanma stili ile yaşamın diğer boyutları arasında bağlantıyı incelemektedir (Cowan & Cowan, 2009; Shaver & Mikulincer, 2011). Örneğin, güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler yakın ilişkilerinde güvenli bağlanmaya sahip olmayanlara göre ilişkilerinde daha fazla doyum sergilemekte ve güvenli bağlanmaya sahip yetişkinlerin ilişkileri daha güvenli, bağlı ve uzun ömürlü özellikler göstermektedir (Freeney, 2008). Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler güvensiz bağlanmaya sahip bireylere göre stres ve kaygı durumunda daha fazla destek bulabilmekte ve partnerleri zor durumda olduğunda da onlara daha fazla destek vermektedirler (Rholes &Simpson, 2007). Benzer şekilde bir çalışmada 18-20 yaşlarındaki genç yetişkinlerin ailelerine güvenli bağlanma durumlarıyla üniversite eğitimindeki arkadaş edinme süreçlerinin yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (Parade, Leeker & Blankson, 2010). 10.000 yetişkinle gerçekleştirilen mülakat sonuçlarında güvensiz bağlanma ve depresyon arasında ilişki gözlemlenmektedir (Bakermans-Kranenburg & van IJendoorn, 2009).



Yetişkinlik dönemi bağlanma olgusunun temel boyutları nedir? Bu boyutlar ilişki yapıları ve iyilik hali ile nasıl ilişkilenmektedir?

Genç yetişkinlik bağlanmasına ilişkin diğer bir konu da genlerin yetişkinlerin ilişki örüntülerine etkileridir (Diamond, 2009). Son yıllarda yapılan bir çalışmada seretonin taşıyıcı geni (5-HTTLPR) ile çözümlenmemiş bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir (Casper & diğerleri). Çözümlenmemiş bağlanma gerçekleştirilen mülakatlarda, kaybedilen ebeveynlerin yetişkinin hayatında halen önemli bir rolü olması ve bu ölümler hakkında oldukça detaylı bilgiler verilmesi şeklinde ifadelerle belirlenmiştir. Bu çalışmada erken çocukluk döneminde ebeveyn ölümlerinin belirtilen genin kısa olduğu bireylerde yetişkinlikte çözümlenmemiş bağlanmaya yol açtığı ve genin uzun olması durumunda ise ebeveyn ölümlerinde yaşanılan olumsuz psikolojik etkilerinden korunmayı sağlayabildiğini ortaya koymaktadır. İkinci bölümde de belirtildiği gibi bu tür araştırmalar gen X çevre (GXÇ) etkileşimi biçiminde ifade edilmektedir.

Mario Mikulincer ve Phillip Shaver (2007) bağlanmanın kavramsallaştırılmasına ve ilgili çalışmaların taranmasına yönelik incelemelerinde güvenli bağlanmanın olumlu yönlerine ilişkin şu sonuçları elde etmişlerdir: Güvenli bağlanmaya sahip bireyler daha başarılı ve sağlılık benlik algısı, öz-saygı ve öz-yetkinlik düzeyleri sergilemektedir. Bu bireyler duygularını kontrol yeteneklerine sahip, olumlu düşünen ve dayanıklı bireyledir. Stresli ve sıkıntılı durumlarda sükûnet içinde etrafında olup bitenleri anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmakta etkin baş etme stratejilerini harekete geçirebilmektedirler.

Mikulincer ve Shaver'nin (2007) ilgili çalışmaları incelediklerinde güvensiz bağlanmanın çiftlerin ilişkilerinde sorunları ikiye katladığı sonucuna varmışlardır. Örneğin; kaygılı biri kaçınan biri ile ilişkiye girdiğinde kaygılı bireyin ihtiyaçları ve istekleri kaçınan partnerin ilişkideki mesafe tercihlerini engelleyebilmektedir; diğer bir ifadeyle kaçınan partnerin uzaklaşma ihtiyacı kaygılı partnerin yakınlık ihtiyacına yönelik stres yaşamasına yol açabilmektedir. Sonuçta tarafların ikisi de mutsuz olmakta ve kaygılı-kaçınan çiftler birbirlerini eleştirdiklerinde ve karşı tarafın davranışlarını değiştirmeye çalıştıklarında kötü muamele ve şiddet söz konusu olmaktadır. Aynı zamanda araştırmacılar çiftlerin her ikisinin de kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olduklarında evliliğe yönelik memnuniyetsizlik sergilenmekte ve çiftlerin birbirlerini karşılıklı suçladıklarını tespit etmiştir (Feeney, 2008). Çiftlerin her ikisinin de kaygılı bağlanma sitiline sahip olmaları durumunda, yanlış anlaşılma ve ret edilebilmekteler, güvensizliklerini fazlaca kurcalamakta ve partnerinin davranışlarını değiştirme yollarını aramaktadırlar (Shaver & Mikulincer, 2011).

Güvensiz bağlanma stiline sahip olduğunuzda, bu durum sizi esir alıp problemli ilişkilere mi mahkûm etmektedir? Yetişkinlikte bağlanma kategorileri durağan bir örüntü sergilese bile yetişkinler bağlanma türlerine yönelik düşünce ve davranışlarını değiştirebilirler. Güvensiz bağlanmaların sorunlu birlikteliklerle ilişkili olmalarına rağmen, bağlanma stilleri ilişkilerin başarısı ve doyumunun diğer faktörlere de bağlı olduğu durumda ilişkilerde orta düzeyde katkı sağlamaktadır (Shaver & Mikulincer, 2011). Bölümün sonunda belirtilen faktörleri evlilikteki ilişkileri etkileyen unsurlar başlığı altında ele alınacaktır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Mizaçta istikrar ve değişimi açıklar ve yetişkin bağlanma stillerini özetler.

Gözden Geçir

- Mizaç, çocukluktan yetişkinliğe nasıl bir istikrar sergilemektedir?
- Hangi bağlanma stilleri yetişkinleri yansıtmaktadır ve bu stiller çiftlerin ilişkileriyle nasıl bağlantı sergilemektedir.

Bağlantı Kur

- On ikinci bölümde ergenlikte güvensiz bağlamla ile hangi davranışların ilişkili olduğu görülmüştür.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizin bağlanma stiliniz nedir? Bu sitilin ilişkilerinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

2 Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler

ÖH2 Çekicilik, aşk ve yakın ilişkilerin temel boyutlarını tanımlar.

Çekicilik | Aşkın Türleri | Aşkın Son Bulması

Yukarıda yakın ilişkileri incelemeye yönelik konu başlıkları verilmektedir: Yakın ilişkiler nasıl başlamakta, aşkın türleri nedir ve aşk nasıl son bulmaktadır.

ÇEKİCİLİK

İnsanlar, Gwenna ve Greg gibi birbirlerini nasıl çekici bulmakta ve birlikte daha fazla zaman geçirmek istemektedirler? Kuracağımız ilişkilerde eş seçimini belirlemede kişilik özellikleri ve fiziksel çekicilik ne ölçüde önemlidir?

Tanıdıklık ve Benzerlik: Öteden beri söylenip geldiği gibi tanıdıklık küçümsemeye yol açabilmektedir. Fakat sosyal psikologlar yakın ilişkilerin gelişmesi için tanıdıklığın gerekli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Birçok arkadaş ve sevgilinin birbirlerini uzun süredir tanıdıklarını, birlikte büyüdüklerini, aynı lise ve üniversiteye devam ettiklerini, birlikte çalıştıklarını ve aynı sosyal aktivitelere katıldıklarını görmekteyiz.

Diğer bir atasözü " kuşların tüyleri bir araya toplanır" da çekiciliği açıklamamıza yardımcı olmaktadır. Genel olarak arkadaşlarımız ve sevgilimizin bize benzeme olasılığı benzememe olasılığından çok daha fazladır (Guerreo, Anderson & Afifi, 2011; Quian, 2009). Arkadaşlar ve sevgililer benzer tutumlar, değerler, yaşam

DILBERT © Scott Adams/Dist. by United Feature Syndicate, Inc.

biçimleri ve fiziksel çekiciliğe sahip olmaktadır. Bazı bireyler ise tam ters özelliği çekici bulabilmektedir. Örneğin; içe-dönük biri dışa-dönük birini, fakir biri parası çok olan birini çekici bulabilir.

Benzer tutum, değer ve yaşam biçimlerine sahip insanlar birbirlerine niçin çekici gelmektedir? **Kendi kendini doğrulama (consensual validation)**, bunun nedenlerinden biridir. Başka birinin tutum ve değerleri bizimkine benzediğinde kendi tutum ve değerlerimiz desteklenmiş olur-karşımızdaki tutum ve değerleri bizimkilerini doğrulamaktadır. Benzerlik konusunda diğer bir neden ise insanların bilinmeyenden kaçınmaları, korkmalarıdır. Etrafımızda tutum ve değerlerini tahmin edebileceğimiz insanların olmasını tercih ederiz. Aynı zamanda benzerlik durumu benzer şeylerden hoşlanan ve benzer tutumlara sahip biriyle birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlanacağız anlamını yansıtmaktadır.

Kesinlikle bu buluşma internet üzerinden randevu aldığım son buluşma olacak.
© Fran Orford, www.francartoons.com

Son zamanlarda benzerliğin sadece yüz yüze ilişkilerde değil internet ortamında da söz konusu olduğu belirlenmiştir (Frazzetto, 2010; Pujazon-Zazik & Park, 2010). Amerika Birleşik Devletlerin' de 16 milyondan fazla, Çin'de 14 milyon insan çevrimiçi ortamda eş aramaktadır (Masters, 2008). Online ortamdaki romantik ilişkilerin kişilerarası bağlantıları azalttığı şeklinde eleştirilerin yanı sıra, internetin bireysel ilişkilerde eş bulmakta zorlanan utangaç ve kaygılı bireylere avantaj sağladığı öne sürülmektedir (Holmes, Little & Welsh, 2009). Online ortamda arkadaş edinme sürecinde yaşanan sorunlardan biri de birçok insanın internet ortamında kendilerine ilişkin; kaç yaşında olduğu, fiziksel özellikleri ve işleri hakkında yanlış bilgiler sunmalarıdır. Belirtilen bu soruna rağmen araştırmacılar internet ortamında başlayan romantik ilişkilerin yüz yüze kurulan ilişkilerden iki yıldan daha fazla uzun sürdüğünü tespit etmişlerdir (Bargh & McKenna, 2004).

Fiziksel Çekicilik: Romantik ilişkilerde başlangıçta kıvılcımın ateşlenmesini açıklamakta yetersiz olabilen benzerlik ve tanıdıklık faktörleri kadar önemli olan diğer bir unsur ise fiziksel çekiciliktir. İlişkilerde fiziksel çekicilik ne ölçüde önemlidir? Psikologlar fiziksel güzellik ve çekicilik arasındaki ilişkinin reklam firmalarının bizi inandırmaya çalıştığı kadar güçlü olmadığını öne sürmektedir. Örneğin; psikologlar kadın ve erkeklerin yakın ilişki için eş seçiminde fiziksel güzelliğin önemi konusunda farklı tutumlar sergilediğini öne sürmektedir. Kadınlar nezaket, doğruluk, güvenirlik, şefkat, kavrama yeteneği ve gelir durumu gibi özelliklere önem verirken; erkekler ise iyi görünüm, iyi yemek yapma becerileri ve tutumluk özelliklerini tercih etmektedirler (Buss & Barnes, 1986; Eastwick & Finkel, 2008).

Fiziksel çekiciliğe ilişkin çok boyutlu araştırmalar çekiciliğe yönelik varsayımları değiştirmektedir (Haas, 2009). Güzellik ölçütleri sadece kültürden kültüre değil, aynı kültürde zaman içinde değişebilmektedir. 1950'li yıllarda ABD'de ideal kadın ölçütleri Marilyn Monroe'nin yuvarlak hatlarına benzemekteydi. Günümüzde ise Monroe'nin ölçüleri kilolu olarak kabul edilmektedir. Son zamanlarda hem kadınlar hem de erkekler için ideal fizik ölçüleri ne fazla kilo ne de incecik bir görünüm değildir.

Benzerlik olgusu fiziksel düzeyde de önemli olmaktadır. Önceki bölümde sosyal çekicilikte olduğu gibi fiziksel özelliklerinin çekicilik düzeyleri bizlerinkine benzer olan bireyleri tercih etmekteyiz. Araştırmalar **denklik ipotezini** geçerli kılmaktadır. Bu hipoteze göre soyut olarak daha çekici bireyleri tercih etmemize rağmen, gerçek dünyada kendi çekicilik düzeyimize yakın birini seçeriz. Fakat yakın tarihlerde gerçekleştirilen çalışmada çiftlerin evliliklerinde denklik hipotezi desteklenmemektedir (McNulty, Karney & Neff, 2008). Evliliğin ilk altı ayında çekicilik düzeyi ve evlilik arasındaki tek ilişki çekici erkeklerin daha az memnun olduklarıdır. Ayrıca benzerlikten öte evli eşler arasındaki farklılıklar eşlerin birbirlerine karşı tavır ve davranışlarını en iyi biçimde yordamaktadır. Kadının daha çekici olduğu evliliklerde eşlerin her ikisi de daha olumlu tutum ve davranışlar sergilerken, kocanın daha yakışıklı olduğu durumda ise her iki eş de daha olumsuz davranmaktadır. Bu yüzden ilişkilerin başlarında çekicilik önemli bir role sahip olmakla birlikte evliliğin genelinde etkisi daha az görülmektedir.

Kendi kendini doğrulama: Kendilerine benzeyen insanların niçin kendilerine çekici geldiğine yönelik açıklama. Başkalarının tutum ve davranışları bizimkilerine benzediğinde kendi tutum ve davranışlarımız desteklenmiş ve onaylanmış olmaktadır.

Denklik hipotezi: Soyut olarak kendimizden daha çekici kişileri tercih etmemize rağmen, gerçek yaşamda kendi çekicilik düzeyimize yakın birini seçeriz.

AŞKIN TÜRLERİ

Birini çekici bulduğumuzda ilişkinin daha da derinleşmesine yol açacak, aşka götürecek alternatifler vardır. Aşk çok çeşitli ve karmaşık alanları içeren insan davranışıdır. Oldukça geniş ilişki örüntülerini içermektedir; arkadaşlık, romantik aşk, samimi aşk, anlaşmalı aşk gibi (Berscheid, 2010). Belirtilen aşk türlerinin çoğunluğunda tekerrür eden yakınlık/samimiyet duygusudur.

Yakınlık/Samimiyet: Kendini açma ve özel düşüncelerin paylaşımı yakınlığın temel unsurlarıdır. On ikinci bölümde belirtildiği gibi ergenler samimiyet duygularına oldukça yoğun ihtiyaç duymaktadırlar. Aynı zamanda da kimlik gelişimi için yoğun çaba harcamakta ve ebeveynlerinden koparak bağımsızlıklarını oluşturmaya çalışmaktadırlar. Samimi duyguların yaşanması, kimlik kazanımının tamamlanması ve bağımsızlık gibi birbiriyle yarışan, rekabet halinde olan istek ve duygularla baş edebilme yetişkinlik döneminin temel görevidir.

Erikson'un Dönemleri: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık. On ikinci bölümde Erik Erikson'un ergenlik döneminde en önemli unsurun kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (kim olduğumuzu düşünmek, değer ve tutumlarımızı oluşturmak, yaşam hedeflerimizi belirlemek-) olduğu belirtilmiştir. Erikson'a göre genç yetişkinlikte, tutarlı ve başarılı bir kimlik arayışı sürecinden sonra altıncı gelişim aşamasına; yakınlığa karşı yalıtılmış dönemine geçilmektedir. Erikson yakınlığı, birinin kendisini bir başkasında kaybederek kendini bulma süreci biçiminde tanımlamakta ve birine adanmayı gerektirdiğini öne sürmektedir. Erikson'a göre birey genç yetişkinlikte yakın ilişkiler geliştiremediği takdirde yalıtılmış duygusu yaşamaktadır.

Başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme becerilerinde yoksunluklar bireyin kişiliğinde hasarlara yol açmaktadır. Belirtilen durum bireylerin engelleyici durumlarda kişileri inkar etmelerine, yok saymalarına veya saldırılara yol açmaktadır. Bu olumsuz durumlarda gençler yüzeysel biçimde bir liderin yanında yer almaya çalışmaktadırlar. Birçok genç, liderin ilgi ve disiplini altına girmeyi tercih etmektedir, çünkü bu sayede genç gruptan dışlanmanın olumsuzluklarından kendilerini koruyabilmektedirler. Herhangi bir liderin koruması ve himayesi altına giremeyen (Erikson bu durumun yaşanması gerektiğini öne sürmektedir) genç yetişkin bu seferde neleri yanlış yaptığını anlayabilmek için kendi kendini sorgulama süreci diğer bir ifadeyle kimlik arayışına geri dönmektedir. Belirtilen iç gözlem bazı durumlarda yoğun depresyon ve izolasyona neden olmaktadır. Ayrıca başkalarına güvenmemeye de katkı sağlayabilir.

Yakınlık ve Bağımsızlık: Genç yetişkinlikte gelişim sıklıkla yakınlık ve bağlanma ile bağımsızlık ve özgürlük duygu ve ihtiyaçları arasında dengenin kurulmasını içermektedir. Bireyler kimlik kazanmaya çalışırken; ebeveynlerine olan bağımlılıklarından kurtulma çabası içinde, başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirme ve arkadaşlarıyla bağlılıklarını devam ettirmek durumundadırlar. Aynı zamanda da başkalarının kendisini yönlendirdiği, yapmasını belirttikleri işleri yapmaktan çok kendi kendilerine kararlar almak zorunda kalmaktadırlar.

Genç yetişkinlerin ne ölçüde bağımsızlık geliştirdikleri son derece önemlidir. Örneğin, ebeveynleri ile bağlarından yeterince uzaklaşamamış genç yetişkinler hem kişilerarası ilişkilerde hem de kariyer bağlamında sorunlar yaşayabilmektedirler.

Yakınlık ve bağlanma ile bağımsızlık ve özgürlük arasındaki denge oldukça hassas bir yapıya sahiptir. Bazı bireyler yakın ilişkiler gerçekleştirirken aynı zamanda da sağlıklı bağımsızlık ve özgürlük yaşayabilmektedirler. Yakınlık ve bağlanma ile bağımsızlık ve özgürlük olguları sadece genç yetişkinlik dönemi sorumluluklarından değildir. Belirtilen olgular yetişkinlik yaşamı boyunca tekrar tekrar ele alınmaktadır.

Arkadaşlık: İnsanın hayatı boyunca arkadaşlığın önemli bir rolü olduğunu ortaya koyan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Rawlins, 2009). ABD' de kadın ve erkeklerin çoğunun en iyi bir arkadaşı bulunmaktadır – kadınların % 92'si; erkeklerin ise % 88'i en iyi arkadaşlarını hem cinslerinden seçmektedir (Bliesznер, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Erikson'ın ergenlik döneminde kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve orta yetişkinlik döneminde üreticiliğe karşı verimsizlik. 12. Bölüm, s. 283; 16. Bölüm, s. 503.

Biz kimi seviyorsak o kişiyizdir.

—Erik Erikson

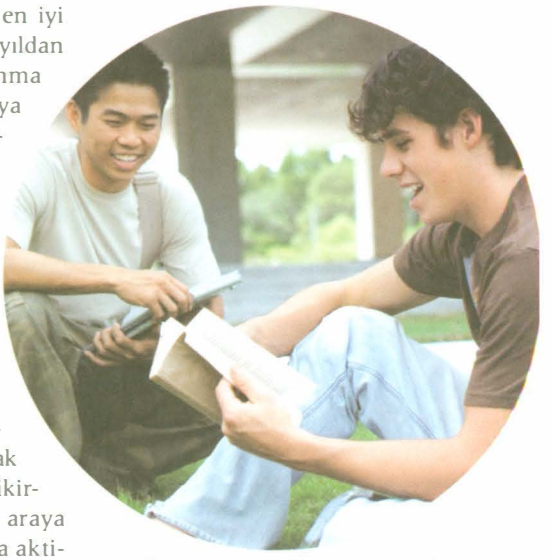
Danimarka Doğumlu Psikanalist ve yazar, 20. yüzyıl

Yakınlık, genç yetişkinlik döneminde niçin önemli bir unsurdur?

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Bağımsızlık yaşamın ikinci yılının ve ergenliğin önemli boyutlarındandır. 8. Bölüm, s. 254; 12. Bölüm, s. 389.

Arkadaşlıkların çoğu uzun soluklu olmaktadır; ABD' de yetişkinlerin % 65'i en iyi arkadaşlarını en azından 10 yıldır, sadece % 15'i ise en iyi arkadaşlarını 5 yıldan daha az bir süredir tanımaktadır. Yetişkinlik bireylerde yeni ortamlarda bulunma olanaklarıyla yeni arkadaşlıklar geliştirmek için fırsatlar sunmakta ve iş yeri veya komşuluk ilişkileri vasıtasıyla yeni arkadaşlar edinmelerini sağlamaktadır (Blieszner, 2009).



Yetişkinlik döneminde kadın-kadın, erkek-erkek ve erkek-kadın arkadaşlıkları nasıl farklılaşmaktadır?

Arkadaşlıkta Cinsiyet Farklılıkları: Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde olduğu gibi yetişkinlik döneminde de cinsiyet farklılıkları gözlemlenmektedir. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların daha fazla sayıda yakın arkadaşları bulunmakta ve arkadaşlıklarında daha fazla kendini açma ve karşılıklı destek görülmektedir (Dow & Wood, 2006). Kadınlar arkadaşlarının anlattıklarını daha uzun süre dinlemekte ve anlayışlı olmaktadırlar, ayrıca kadınlar ilişkilerinde konuşmayı merkeze aldıklarından dolayı "konuşma arkadaşları" olarak isimlendirilmektedirler (Gouldner &Strong, 1987). Kadınların arkadaşlık ilişkileri sadece derin olarak değil aynı zamanda kapsam olarak ta oldukça geniş örüntü sergilemektedir; kadınlar ilişkilerinde deneyimlerini, fikirlerini ve duygularını paylaşmaktadırlar (Wood, 2001). Kadın arkadaşlar bir araya geldiklerinde konuşmayı tercih ederken, erkekler özellikle ev ortamının dışında aktiviteler yapmayı tercih etmektedir. Bu yüzden erkekler arkadaşlıklarında yararlı bilgileri paylaşırken aradaki mesafeyi muhafaza etmektedirler. Erkekler kadınlara oranla zayıf yanlarından daha az bahsetmektedirler ve sorunlarına yönelik acıma duygusundan çok pratik çözümler üretilmesinden hoşlanmaktadır (Tanne, 1990). Ayrıca erkek arkadaşlıkları kadınlarınkine oranla daha rekabetçi olmaktadır (Wood, 2001).

Erkek ve Kadın Arkadaşlığı: Yetişkinlik döneminde farklı cinsiyetler arası arkadaşlıklar ilkokul yıllarına göre daha yaygın olmakla birlikte, aynı cinsiyet arkadaşlıkları kadar yaygın değildir (Blieszner, 2009). Farklı cinsiyetler arası arkadaşlıkların hem olumlu hem de sorunlu yönleri vardır (Rawlins, 2009). Olumlu yönünde tarafların kaşı cinsiyetteki bireylerle ortak duygu, ilgi ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olabilmelerini ve cinsiyetlere özgü inanış ve etkinlikler hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktadır.

Farklı cinsiyetler arası arkadaşlıklarda farklı beklentiler doğrultusunda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlardan biri net olmayan cinsel sınırlar yüzünden ortaya çıkan gerilim ve çatışmanın arkadaşlıkları çekilmez hale getirmesidir.

Romantik Aşk: Bazı arkadaşlıklar şehvetli aşk olarak da tabir edilen **romantik aşkı** içerebilmektedir. Romantik aşk oldukça güçlü biçimde cinsellik ve delicesine sevmeyi içermekte ve genellikle aşk ilişkilerinin erken dönemlerinde kendini gösterir (Berscheid, 2010; Regan, 2008).

Aşk doğa tarafından bezenmiş ve hayallerle işlenen bir tuvaldir.

—Voltaire

Fransız Deneme Yazarı, 18. yüzyıl

Romantik aşkta oldukça karmaşık farklı duygular yer almaktadır-tutku, korku, öfke, cinsellik, eğlence ve kıskançlık (Regan, 2008). Tanınmış aşk konulu araştırmacılardan Ellen Berscheid'e göre cinsellik romantik aşkın en önemli bileşenini oluşturmaktadır. Belirtilen duyguların bazıları ıstırap kaynağı olmakta ve bu da depresyon v.b. durumların yaşanmasına yol açmaktadır.

Samimi Aşk: Aşk tutkunun ötesinde bir duygudur (Berscheid, 2010). **Samimi aşka** aynı zamanda da *can yoldaşı aşkı* denmektedir; bireyler sevdiğinin dizi dibinde olmasını ister ona karşı derin duygular besler ve ona bağlanma geliştirir. Aşkın erken dönemlerinde daha fazla romantik aşk örüntüleri görülmektedir, fakat aşk olgunlaştıkça tutku yerini bağlanmaya bırakmaktadır.

Romantik aşk: Aynı zamanda tutkulu aşk adı da verilmektedir. Romantik aşk kuvvetli cinsellik içermekte ve çılgın unsurlar içermekte ve genellikle aşk ilişkilerinin ilk dönemlerinde baskın olmaktadır.

Samimi aşk: Bu tür aşk yoldaş, arkadaş aşkı olarak da ifade edilmektedir. Bireyler birbirlerinin yanında olmak istemekte ve birbirlerine şefkat duymaktadır.

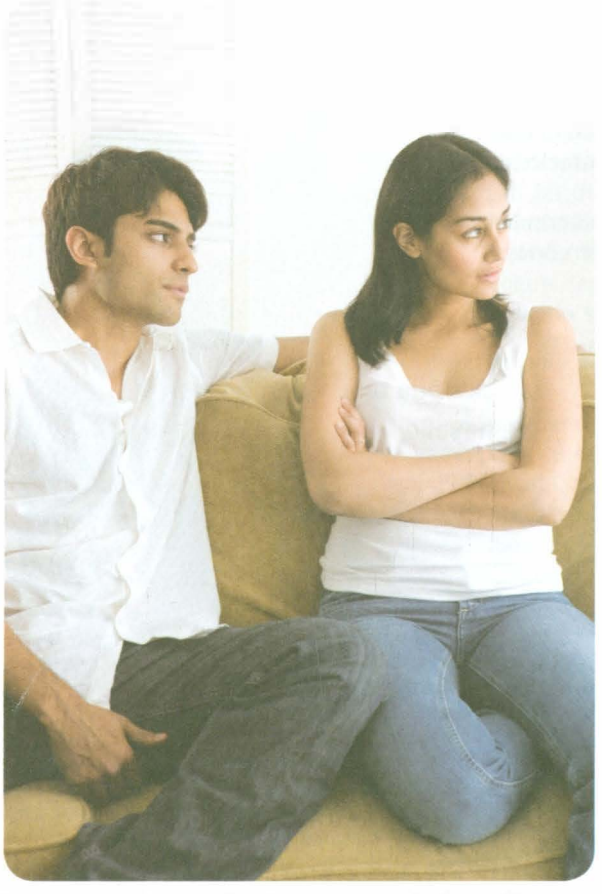
Mükemmel Aşk: Bu bölüme kadar iki tür aşktan bahsedildi: romantik (tutkulu) ve samimi (can yoldaşı). Sternberg'e (1988) göre aşk türleri sadece iki çeşit değildir. Kendisi üç-aşamalı aşk kuramını öne sürmektedir. Bu kurama göre aşk üç temel

ŞEKİL 14.2

STERNBERG'İN AŞK ÜÇGENİ: Sternberg aşkta üç boyut öne sürmektedir: Tutku, samimiyet ve bağlanma. Bu boyutların farklı kombinasyonları farklı aşk türlerini: romantik aşk, samimi aşk ve mükemmel aşk ortaya çıkarmaktadır

boyutu olan bir üçgen gibi düşünülmektedir-tutku, yakınlık ve bağlanma. Tutku önceki bölümlerde ifade edildiği gibi romantik aşkın ilk dönemlerini yansıtmakta ve karşı tarafa cinsel ve fiziksel çekicilik içermektedir. Yakınlık ise ilişkilerde sıcakkanlılık, yakınlık ve paylaşımı içermektedir. Bağlanma ise ilişki hakkında bilişsel boyutu ve sorun yaşandığında ilişkinin sürdürülüp sürdürülmeyeceğine yönelik düşünceleri kapsamaktadır.

Sternberg'in kuramında boyutların üçünün de var olduğu durumda mükemmel aşk (consummate love) söz konusu olmaktadır (bakınız şekil 14.2). İlişkilerde sadece tutku boyutunun bulunması durumunda (samimiyet ve bağlanma çok düşük veya yok) delicesine aşk (infatuation love) yaşanmaktadır. Bu tür aşkta oldukça düşük düzeyde samimiyet ve daha da az bağlanma söz konusu olabilmektedir. Samimiyet ve bağlılığın bulunduğu fakat tutkunun çok az veya hiç bulunmadığı ilişkilerdeki samimi (affectionate love) aşk olmaktadır. Bu tür aşk daha çok uzun süreli evli çiftlerde görülmektedir. Tutku ve bağlılığın görüldüğü fakat samimiyetin bulunmadığı durumlardaki aşkı Sternberg, ahmak aşkı (fatuous love) biçimde ifade etmekledir. Bu aşk türünde tarafların birbirlerine uzaktan da olsa taparcasına sevmeleri söz konusudur. Fakat tarafların her üç boyutu da paylaştıkları durumda mükemmel aşk söz konusudur (Sternberg & Sternberg, 2010).



Birine aşık olunduğunda karşılık bulamayınca ne gibi olumsuzluk yaşanabilir?

AŞKIN SON BULMASI

Yakın ilişkilerin son bulması üzücü duyguların yaşanmasına yol açabilir. Fakat uzun vadede düşünüldüğünde Gwenna'nın durumunda olduğu gibi aşkı yenmek ve ilişkiyi bitirmek olumlu duyguların yaşanmasına ve kişisel gelişimimize yarar sağlayabilmektedir.

Yakın ilişkilerde eşinizin sizin güveninizi sık sık sarsması ve ihanet etmesi, sizi duygusal veya maddi ya da her iki boyutta da sömürmesi, deli gibi sevdiğiniz birinin duygularınıza karşılık vermemesi durumlarında ilişkiyi bitirmek en akıllı yol olmaktadır.

Karşılıksız aşk bireyde depresyona, takıntılı düşüncelere, cinsel bozukluklara, işte verimsizliğe, yeni arkadaş edinmede zorlanmaya ve kendini suçlamaya neden olmaktadır. Yine karşılıksız aşk duru-

araştırmalarla bağlantı

Romantik İlişkilerin Sonlandırılmasının Ne Gibi Olumlu Sonuçları Vardır?

Romantik ilişkilerin sonlandırılmasına ilişkin çalışmalarda özellikle belirtilen durum olumsuz boyutlarıyla ele alınmaktadır (Kato, 2005). Romantik ilişkilerin bitirilmesinin muhtemel olumlu sonuçlarına yönelik oldukça az sayıda araştırma bulunmaktadır.

Sonlandırılan romantik ilişkilerin olumlu sonuçları sadece bir çalışmada belirtilmektedir (Tashiro & Frazier, 2003). Belirtilen çalışmaya son dokuz ayda ilişkilerini bitiren 92 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere "ilişkinizi sonlandırdıktan sonra gelecekteki ilişkilerinizin gelişimine katkı sağlayacak olumlu değişimler var ise nedir?" sorusu yönlendirilmiştir (s.118).

Sonuçlara bakıldığında romantik ilişkilerin sonlandırılması sonucunda olumlu gelişimler yaygın biçimde dile getirildiği görülmüştür. Bu değişimler kişisel, ilişkisel ve çevresel olarak üç başlık altında toplanmaktadır. En fazla olumlu gelişim bireysel alanda; duygusal olarak daha güçlü ve kendine güvenen, daha bağımsız ve duygusal olarak daha sağlıklılık biçimde dile getirilmiştir. İlişki alanında ise ilişkinin sonlandırılması sonucunda sosyal ilişkilerde iyileşme ve daha başarılı arkadaşlıklar edinildiği belirtilmektedir. Şekil 14.3'de belirtilen olumlu değişimlere örnekler verilmektedir. Kadınlar erkeklerden daha fazla olumlu sonuç dile getirmiştir.

Değişim Alanı	En fazla belirtilen tepkiler
Kişisel	1. "Daha fazla kendime güveniyorum." 2. "İlişkimin son bulmasıyla birlikte kendi işlerimi kendi başıma halletmede daha başarılı oldum." 3. "Her zaman güçlü olmak zorunda değilim, karşımdakini hesaba katmadan ağlayabilir ve üzgün olabilirim."
İlişkisel	1. "Daha etkili iletişim." 2. "Gelecekte ilişkilerimde uygulayabileceğim birçok ilişki becerisini geliştirdim" (örneğin, üzgün olduğunu söylemenin önemini anladım). 3. "İlişkilere düşünmeden hızlıca başlamamam gerektiğini öğrendim."
Çevresel	1. "Arkadaşlarıma daha fazla zaman ayırıyorum. Sevgilimle birlikte iken arkadaşlığın ne kadar önemli olduğunu unutmuştum." 2. "Okuluma daha fazla yoğunlaşabiliyorum: okul çalışmalarıma daha fazla zaman ayırabiliyor ve daha fazla çaba harcayabiliyorum." 3. "Arkadaşlarımın, anne ve babamın görüşlerinin önemli olduğuna inanıyorum ve gelecekteki ilişkilerimde bu görüşleri hesaba katacağım."

ŞEKİL **14.3**
ROMANTİK BİR AYRILIKTAN SONRA GERÇEKLEŞEN OLUMLU DEĞİŞİKLİK ÖRNEKLERİ

munda ilişki hakkında sağlıklı düşünmek çoğunlukla zor olmaktadır, çünkü düşüncelerimiz yoğun duygularımızın etkisi altındadır (Guerrero, Anderson & Afifi, 2011).

Romantik ilişkilerin sonlandırılmasının olumlu sonuçları var mı? Bu sorunun cevabı için Araştırmayla Bağlantı bölümüne bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Çekicilik, aşk ve yakın ilişkilerin temel boyutlarını ayırt eder.

Gözden Geçir

- Bireyleri çekici kılan unsurlar nelerdir?
- Farklı aşk türleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Ergenlik dönemindeki flört ile genç yetişkinlikte flörtlerin birbirlerinden farkı nedir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Aşk deneyimlerinizi düşünün. Deneyimlerinize dayanarak aşk hakkında ne gibi önerilerde bulunursunuz?

3 Yetişkin Yaşam Biçimleri ÖH3

Yetişkin yaşam biçimlerinin özelliklerini açıklar.

- Yalnız Yetişkinlik
- Birlikte Yaşayan Yetişkinler
- Evli Yetişkinler
- Boşanmış Yetişkinler
- Tekrar Evlenen Yetişkinler
- Gey ve Lezbiyen Yetişkinler

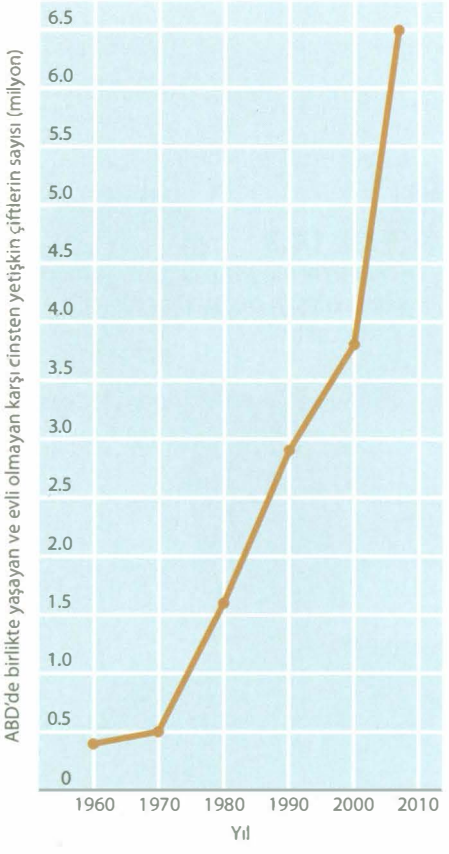
Günümüzde yetişkinler farklı yaşam biçimleri seçmekte ve aile yapıları oluşturmaktadırlar (Waite, 2009). Yetişkinler yalnız yaşamayı, birlikteliği, evliliği, boşanmayı, tekrar evlenmeyi, ya da hem cinsiyle birlikte yaşamayı seçebilmektedir.

YALNIZ YETİŞKİNLER

Son otuz yılda bekâr yetişkinlerin sayısında inanılmaz bir artış görülmektedir. ABD'de 2000-2006 yılları arsında 20-29 yaşları arasında bekâr ve tek yaşayan yetişkinlerin sayısında da kayda değer artış söz konusudur (Birleşik Devletler İstatistik Bürosu, 2007). 2000 yılında belirtilen yaş aralığındaki erkeklerin % 64'ü tek başlarına yaşadıklarını ifade etmiş, fakat 2006 yılında bu oran % 73'e yükselmiştir. Aynı yaş grubunda yalnız yaşayan kadınların ise 2000'de % 53 olan oranı 2006'da % 62'ye yükselmiştir.

Yaşama ilişkin kararlar alma, hedeflerine ulaşmak için kişisel kaynaklar geliştirme, bağımsız kararlar alma özgürlüğü, kendi ilgilerine zaman ayırma, yeni yerleri keşfetme ve yeni deneyimler kazanma olanakları bulma ve gizlilik yalnız yaşamanın avantajlarıdır. Yalnız yetişkinlerin yaygın biçimde görülen sorunları ise; yetişkinlerle yakın ilişkiler kurmak, yalnızlıkla mücadele etme ve evlilik yaklaşımlı toplum içinde kendine yer edinme şeklinde görülmektedir (Koropeckjy-Cox, 2009). Ayrıca stres de diğer bir sorun olarak yaşanabilmektedir. Ulusal tarama çalışmasında oldukça yüksek oranda yalnız yaşayan yetişkinin (% 58), evli (% 52) ve boşanmış (% 48) yetişkinlere göre geçen ay içinde yoğun biçimde stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Amerikan Psikoloji Birliği, 2007).

Yetişkinler 30 yaş civarına geldiğinde, ev kurup evlenmeleri için yoğun baskı görmektedir. Bu yaş civarında yetişkinler yalnız yaşama ya da evlenme kararlarının üzerinde düşünmekte ve bu konuda karara varmaktadırlar.



ŞEKİL 14.4

ABD'DE ARTAN BİRLİKTELİK ORANLARI: 1970'den itibaren ABD'de evli olmayan birlikte yaşayan yetişkinlerin sayısında kayda değer artış gözlemlenmektedir.

BİRLİKTE YAŞAYAN YETİŞKİNLER

Birlikte yaşam evlenmeden cinsel ilişkinin yaşandığı birliktelikleri kapsamaktadır. Son yıllarda birlikteliklerde kayda değer değişimler söz konusudur. Şekil 14.4'de görüldüğü gibi 1970'den beri ABD'de birlikte yaşayan çiftlerin sayısında inanılmaz bir artış görülmektedir; evlilik öncesi birlikteliklerde % 75 oranında artış söz konusudur (Popenoe, 2009). Aynı zamanda son yıllarda artış eğiliminin devam ettiği görülmektedir-2000 yılında birlikte yaşayan çiftlerin sayısı 3.8 milyon iken günümüzde bu rakam 6.5 milyona ulaşmış durumdadır. Birlikte yaşam oranları bazı ülkelerde daha da yüksektir-İsveç vb, ayrıca evlenmeden önce birlikte yaşam hemen hemen evrensel bir olgudur.

Birlikte yaşayan çiftler bazı sorunlarla yüzleşmektedir (Popenoe, 2008; Rhodes, Stanley & Markman, 2009). Ebeveynler ve diğer aile bireylerinin bu tür yaşamı onaylamamaları çiftler arasında duygusal baskı yaratmaktadır. Bazı çiftler ise ortak mal edinmede sorunlar yaşayabilmektedir. İlişkinin bitiminde yaşanılacak sorunlara ilişkin yasal düzenlemeler boşanma durumu kadar net değildir. Ayrıca son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışmada birlikte yaşayan kadınların evli kadınlara göre çok daha yüksek oranda eşi tarafından şiddete maruz kalma riski taşıdıkları belirlenmiştir (Brownridge, 2008).

Evlenmeden önce çiftlerin birlikte yaşaması uzun süreli ve mutlu bir evliliğe yarar mı yoksa zarar mı sağlamaktadır? Çalışmaların çoğunda evlenmeden önce birlikte yaşayan çiftlerin evliliklerine ilişkin düşük oranda memnuniyet ve yüksek oranda boşanma sergiledikleri belirlenmiştir (Whitehead & Popenoe, 2003). Yakın tarihli bir çalışmada ise evlilik doyumunda birlikteliğin zamanlamasının önemli bir faktör olduğu sergilenmektedir (Rhoades, Stanley & Markman, 2009). Bu çalışmada nişanlanmadan önce birlikte yaşayan çiftlerin nişanlandıktan sonra birlikte yaşamaya başlayan çiftlere göre daha düşük evlilik doyumu, adanma ve güvenin yanı sıra yüksek oranda boşanma sergiledikleri görülmektedir. Meta-analiz çalışmada da benzer şekilde sevgilisi ile birlikte yaşayan çiftlerin yaşamayan çiftlere göre daha düşük düzeyde evlilik kalitesi ve istikrar sergiledikleri tespit edilmiştir (Jose, Oleary & Moyer, 2010). Fakat birliktelik ve evliliğin istikrarı arasındaki olumsuz ilişki son olarak evlenilen partner ile birlikte yaşam söz konusu olunduğunda görülmemektedir. Çünkü bu tür birliktelikler birlikte yaşama ilişkin daha uzun vadeli anlamlar kazandırabilmektedir.

Birlikte yaşamanın ayrılmayı, birlikte yaşamamaktan daha iyi belirlemesi nasıl açıklanabilir? En çok verilen cevap ise şudur, daha az geleneksel olan birlikte yaşama hayat tarzı, evliliğe daha az inanan daha az geleneksel bireyler tarafından benimsenmektedir (Whitehead & Popenoe, 2003). Başka bir açıklama da birlikte yaşama bireylerin tutumlarını ve alışkanlıklarını değiştirmekte ve bu da boşanma ihtimalini artırmaktadır.

EVLİ YETİŞKİNLER

1930'lu yıllara kadar yetişkin gelişiminde istikrarlı bir evlilik, yetişkinlik yolunda atılması gerekli önemli bir olgu olarak ele alınmaktaydı. Son 60 yıl içinde ise bireylerin hem evlilik hem de evlilik dışında kendilerini gerçekleştirme yolunda çabaları evliliklerin istikrarlarını sarsar hale gelmiştir (Skolnick, 2007). Evliliklerde kadın-erkek eşitliğinde değişen normlar evliliklerde ilişkileri yirminci yüzyılın erken dönemlerine göre daha kırılgan ve yoğun hale getirmiştir (Hoelter, 2009).

Evlilik Eğilimleri: Son yıllarda ABD'de evlenme oranları düşmektedir (Waite, 2009). Günümüzde daha fazla sayıda yetişkin daha uzun süre yalnız yaşamakta ve ABD'de son dönemde ortalama evlilik süresi 9 yıl civarındadır. 2007 itibariyle ABD'de ilk evlenme yaşı erkeklerde 27,5'e kadınlarda ise 25,6'ya yükselmiştir. Bu rakamlar tarihte görülen en yüksek değerlerdir (Birleşik Devletler İstatistik Bürosu, 2008). 1980 yılında ABD'de ilk evlilik yaşı erkeklerde 24 kadınlarda ise 21 olarak görülmekteydi. Ayrıca birlikte yaşam tarzının artması ve boşanan çiftlerin tekrar evlenme oranlarındaki azalma ABD'deki evlenme oranlarındaki azalmaya yol açmaktadır (Stokes & Raley, 2009).

> İki insan en göz alıcı, en manasız, en asılsız ve en fani tutku duyguları yaşadıklarında, bu heyecanlı, sıra dışı ve yorucu duygularının ömür boyu süreceğine yönelik ant içme ihtiyacı duymaktadır.
>
> —**George Bernard Shaw**
> *İrlandalı Oyun Yazarı, 20. yüzyıl*

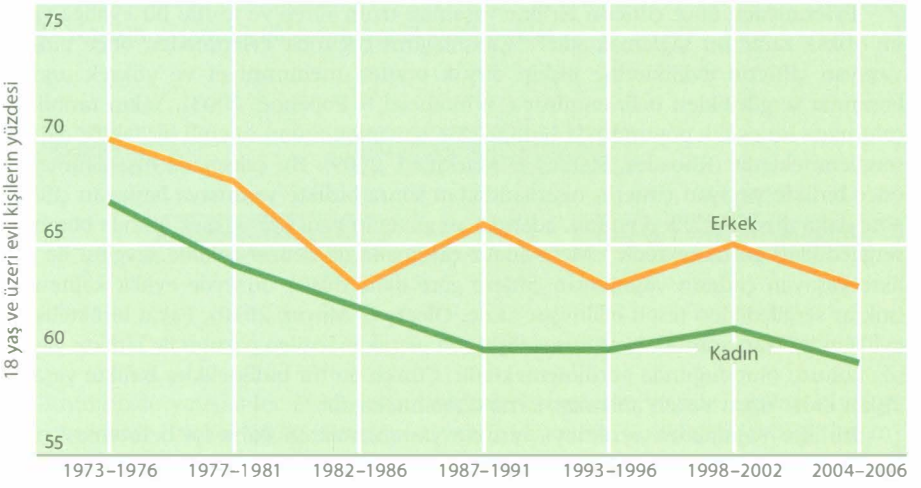
Azalan oranlara rağmen Birleşik Devletler evlenen bir toplumdur (Popenoe, 2009). ABD'de halen kadınların % 90'nından fazlası hayatlarının bir döneminde evlenmektedir. Fakat tahminlere göre bu oran % 80 - 90 civarlarına düşmesi beklenmektedir (Popenoe, 2008). Kadın ve erkeler evlenmeye karar vereceklerse bunu 45 yaş civarında gerçekleştireceklerdir (Popenoe, 2008).

Evlenmek için ideal bir yaş söz konusu mudur? Ergenlik dönemindeki evlilikler yetişkinlik dönemine göre daha fazla biçimde boşanma ile sonuçlanmaktadır (Waite, 2009). Fakat araştırmacılar yetişkinlikte başarılı evliliklere yol açabilecek bir yaş ya da yaş aralığı ifade edememektedir (Furstenberg, 2007).

Evli çiftler mutlu mudur? Son yıllarda ABD'de evlilik süreleri 9 yıl civarındadır. Şekil 14.5'de de görüldüğü gibi ABD'de evliliklerinin "çok mutlu" yürüdüğünü ifade eden evli bireylerin yüzdesi 1970'li yıllardan 1990'lara doğru düşmektedir, fakat son yıllarda bu oran artmaya başlamıştır (Popenoe, 2009). İlgili şekil yakından incelendiğinde erkeklerin evliliklerinde istikrarlı biçimde kadınlara göre daha mutlu oldukları görülmektedir.

ŞEKİL 14.5

18 YAŞ VE ÜZERİ "ÇOK MUTLU" EVLİLİK YAŞAYAN ÇİFTLERİN YÜZDELİK DAĞILIMI



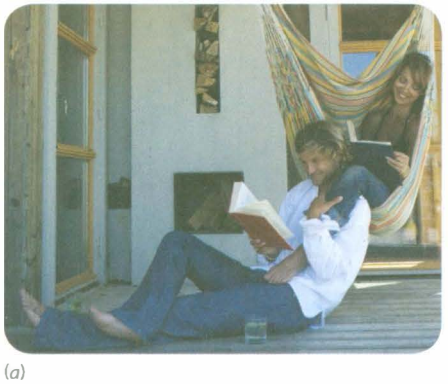
Kültürlerarası Karşılaştırmalar: Evliliğe ilişkin birçok konuda kültürler arası farklılıklar görülmektedir. Örneğin, Çin'de nüfus artışını kontrol amacıyla 1981 yılında çıkardığı yasayla minimum evlilik yaşını erkeklerde 22, kadınlarda ise 20 olarak sınırlandırılmıştır.

Evlenilecek kişide aranan özelliklerde ülkelere göre farklılık sergilenmektedir. Altı kıtada 37 ülke ve 5 ada ülkeden 9474 yetişkinin katıldığı kapsamlı bir çalışmada bakireliğe-eşlerin evlenmeden önce hiçbir cinsel deneyim yaşamaması- verilen önem noktasında farklılıklar sergilendiği tespit edilmiştir (Buss & diğerleri, 1990). Çin, Hindistan, Endenozya, İran, Tayvan ve Orta Doğu'da bakirelik eş seçiminde en önemli unsur olarak seçilmektedir. İrlanda ve Japonya'da ise yetişkinler bakireliğe orta düzeyde önem vermektedir. Tam tersi olarak İsveç, Finlandiya, Norveç, Hollanda ve Almanya'da yetişkinler eş seçiminde bakireliğin önemli olmadığını ifade etmişlerdir.

Evcimenlik de bazı toplumlarda önemli bir unsur olarak kabul edilirken diğer toplumlarda önem taşımamaktadır. Yukarıda belirtilen çalışmada Güney Amerika'da Zulu, Estonya ve Kolombiya'da eş seçiminde ev becerileri oldukça önemli bir faktör olarak kabul edilmekte olduğu belirlenmiştir. Oysaki ABD, Kanada ve İspanya hariç olmak üzere tüm batı Avrupa ülkelerinde ev becerileri eşlerinde bulunması gerekli bir beceri olarak kabul edilmemektedir.

Din olgusu birçok kültürde evlenmede önemli rol oynamaktadır. Örneğin, İslam dininde erkeğin namusu kadının ise iffeti önemle vurgulanmaktadır. Ayrıca kadının görevi çocuk doğurma, çocuk yetiştirmek, çocukları eğitmek ve onlara İslam inancını kazandırmak biçimde vurgulanmaktadır. Hindistan'da evliliklerin % 70'inden fazlası görücü usulü gerçekleşmektedir. Fakat Hindistan'da iş gücüne kadınların sayısı arttıkça ve kırsal bölgelerden büyük şehirler göç ettikçe görücü usulü evliliğe karşı çıkan Hindistanlı kadınların sayısında artış görülmektedir.

(a) İskandinav ülkelerde birliktelikler oldukça popüler; 20-24 yaş arası evli genç yetişkinlerin yüzdesi oldukça küçüktür. *(b)* İslam dini erkeklerde namusu kadınlarda iffeti vurgulamaktadır. *(c)* Japon genç yetişkinler, diğer ülkelerdeki akranlarına göre evlenmeden önce aileleriyle en uzun süre yaşayanlardır.



(a)

(b)

(c)

Evliliğe ilişkin uluslar arası karşılaştırmalarda İskandinav ülkelerinde bireyler Amerikalılara göre daha geç evlenmekte fakat Afrika, Asya ve Latin Amerika ülkelerinde ise daha erken evlenmektedirler (Waite, 2009). Örneğin, Danimarka'da 20-24 yaş arası kadınların % 80'i ve erkeklerin % 90'nı hiç evlenmemiş durumdadır. Macaristan'da aynı yaş aralığındaki kadınların % 40'ı, erkelerin % 70'i henüz evlenmemiş durumdadır. İskandinav ülkelerde birliktelikler genç yetişkinler arasında oldukça popüler olmasına rağmen İskandinavların çoğu evlenmektedir (Popenoe, 2007). İsveç'te kadınlar ortalama 31 yaşına, erkekler 33 yaşına kadar evliliklerini ertelemektedir. Bazı ülkelerde, Macaristan gibi, nüfusun azalmaması için erken yaşta evlilikler ve çocuk doğurma teşvik edilmektedir. İskandinav ülkelerde olduğu gibi Japonya'da evlenmemiş genç bireylerin oranı oldukça yüksektir. Fakat İskandinav ülkelerdeki birlikteliklerin aksine evlenmemiş genç yetişkin Japonlar evlenmeden önce uzun süre aileleriyle birlikte yaşamaktadır.

Evlilik Öncesi Eğitim: Artan sayıda genç yetişkin ilişkilere yönelik evlilik öncesi eğitimler almaktadır (Busby ve diğerleri, 2007). Bu tür evlilik öncesi eğitimler evliliklerde nitelik artışına ve boşanmalarda azalmalara yol açabilir mi? Yakın tarihte 3000 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen tarama çalışmasında evlilik öncesi eğitimlerin yüksek düzeyde evlilik doyumuyla ve eşe karşı bağlanma ve düşük düzeyde yıkıcı çatışmalarla ilişkili olduğu ve % 33 oranında boşanmalarda azalmalara yol açtığı belirlenmiştir (Stanley ve diğerleri, 2006). Belirtilen çalışmada evlilik öncesi eğitim programlarının süresi 8 saat ortalamayla 20 saate kadar sürmüştür. Evlilik öncesi eğitimin düğünden yaklaşık altı ay bir yıl önce gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir.

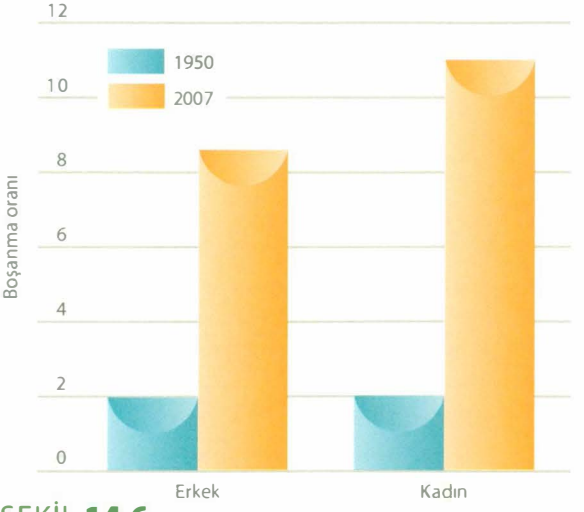
Başarılı Evliliklerin Yararları: İyi bir evliliğe sahip olmanın yararları var mıdır? Evet vardır. Mutlu bir evlilik yaşayan bireyler, boşanmış ya da mutsuz evlilik yaşayanlara göre daha uzun yaşamakta ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmektedir (Waite, 2009; Wilson & Smallwood, 2008). Yakın tarihte gerçekleştirilen bir çalışmada 40-79 yaş arası 94.000 Japon'un belirtilen duruma ilişkin görüşleri iki aşamada değerlendirilmiştir: Çalışmanın başında ve yaklaşık on yıl sonra (Ikeda ve diğerleri, 2007). Hiç evlenmemiş bireylere göre evlilerin on yıllık süre içinde daha düşük düzeyde ölüm riski taşıdıkları görülmektedir. Mutsuz evlilik ise insan ömrünü ortalama 4 yıl azaltmaktadır (Gove, Style, & Hughes, 1990). Daha yakın tarihte gerçekleştirilen bir çalışmada da kadınların evlilik süresi uzadıkça kronik bir hastalık geliştirme olasılıkları azalmakta ve erkeklerin evlilik süreleri uzadıkça hastalığa yakalanma riskleri azaldığı tespit edilmiştir (Dupre & Meadows, 2007).

Mutlu evliliklerin tüm bu yararlarının nedeni nedir? Mutlu evliliklerde insanlar fiziksel ve duygusal olarak daha az stres yaşamaktadır ve bu da bireyin bedeninde daha az tahribata neden olmaktadır. Bu tahribatlar yüksek tansiyon, kalp hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra, kaygı, depresyon ve madde bağımlılığı gibi psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

BOŞANMIŞ YETİŞKİNLER

ABD'de boşanma salgın halinde görülmektedir (Hoelter, 2009). Boşanmış yetişkinlerin 1960 yılında % 1.8 olan oranı, 1980 yılında 4.8'e ve 2007'de ise 8.6'ya yükselmiştir (Popenoe, 2009). Şekil 14.6 ABD'de 1950-1980 yılları arasındaki boşanmış erkek ve kadınların yüzdeleri verilmektedir (Popenoe, 2009). 1960-1980 yılları arasında boşanma oranı ciddi biçimde artmış, 1980'li yılların başından 2005'e kadar yavaş biçimde azalmış, fakat 2005-2007 yılları arasında tekrar artışa geçmiştir (Popenoe, 2009).

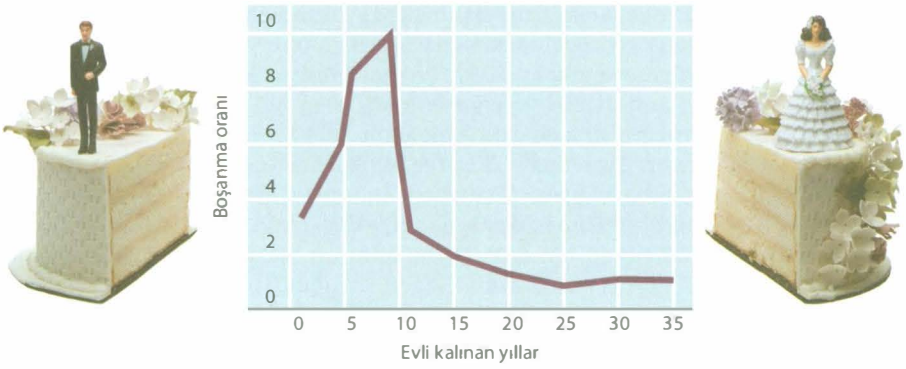
Boşanma farklı sosyo-ekonomik gruplarda genel olarak görülmesine rağmen, bazı gruplarda daha yaygın gözlemlenmektedir. Genç yaşta evlilik, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir, dini inanca sahip olmamak, boşanmış ebeveyne sahip olmak, evlilik öncesi bebek sahibi olmak boşanmada



ŞEKİL 14.6
1950-2007 ARASI ABD'DE BOŞANMIŞ KADIN VE ERKEK YÜZDELERİ: *Sizce neden boşanmış kadın sayısı erkeklerden fazladır?*

ŞEKİL 14.7

EVLİ KALINAN YILLARA GÖRE BOŞANMA ORANI: Burada çiftlerin evlilik sürelerine göre boşanma yüzdeleri sergilenmektedir. En fazla sayıda boşanma evliliğin ilk yıllarında görülmekte ve bu oran beşinci ve onuncu yıllar arası zirveye ulaşmaktadır.



artışa yol açan faktörlerdir (Hoelter, 2009). Ayrıca eşlerden birinin alkolik olması, psikolojik sorunlarının bulunması, şiddet sergilemesi, sadakatsizliği ve ev işlerini yeterince paylaşmaması boşanma olasılığını artırmaktadır (Hoelter, 2009).

Daha önce de belirttiğimiz gibi araştırmacılar boşanmayla sonuçlanmayacağı evlilik için en uygun yaşı belirtememektedirler. Fakat eğer boşanma olacaksa bu durum evliliğin başlarında çoğunlukla 5. ve 10. yıllarında gerçekleşmektedir (Sağlık İstatistikleri Ulusal Merkezi, 2000) (Bkz. Şekil 14,7). Belirtilen sürede eşler kötü giden evliliklerini kurtarmak için çaba sarf etmektedir. Yıllar sonra bu çabaların işe yaramadığı durumda boşanmayı düşünmektedirler.

Çiftlerin her ikisi de boşanma sonrası zorluluklar yaşamaktadır (Eidar-Avidan, Haj-Yahia & Greenbaum, 2009; Hoelter, 2009). Hem boşanmış kadınlar hem de boşanmış erkekler yalnızlık, öz-güven kaybı, yaşamlarında bilinmeyenlere ilişkin kaygı ve yeni yakın ilişkiler kurmakta zorlanma şikâyetlerinde bulunmaktadırlar (Hetherington, 2006). Yakın tarihli bir çalışmada boşanmanın akabinde hem kadın hem de erkeklerin iki yıldır evli olan bireylere göre çok daha fazla düzeyde depresyon yaşadıkları tespit edilmiştir (Rotermann, 2007). Benzer şekilde aynı tarihlerde İsveç'de yapılan çalışmada boşanmış yetişkinlerin evli ve birlikte yaşayanlara göre çok daha fazla sigara içtikleri belirlenmiştir (Lindstrom, 2010).

Belirtilen tüm olumsuzluklara rağmen birçok birey boşanma ile başarılı biçimde baş edebilmektedir. Bundan sonraki bölümlerde boşanma sonrası izlenen farklı yollardan ve baş etme stratejilerinden bahsedilecektir.

gelişimle **bağlantı**

Aile ve Arkadaşlar: Boşanmış ailelerdeki çocuklar hiç boşanmamış ailelerdeki çocuklara oranla çok daha fazla uyum sorunu yaşamaktadır. Fakat boşanmış ailelerde çocukların çoğunluğu uyum sorunları yaşamamaktadır. 8. Bölüm, s. 261.

TEKRAR EVLENEN YETİŞKİNLER

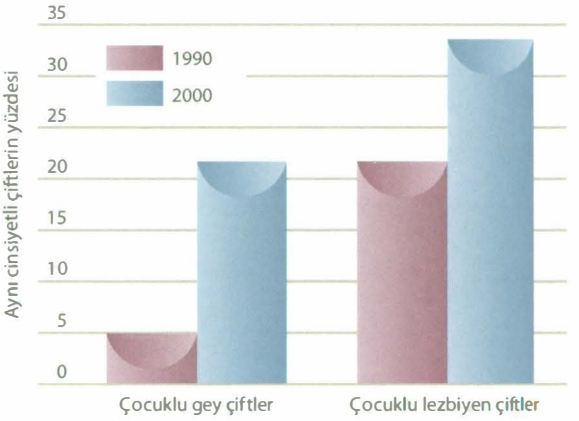
Yeniden evlenmeyi düşünen yetişkinler bu durumu hızlı biçimde gerçekleştirmektedirler, yeniden evlenmelerin % 50'si boşanma sonrasında üç yıl içinde yapılmaktadır (Sweney, 2009, 2010). Erkekler kadınlara göre çok daha hızlı evlenmektedir. Yüksek gelir düzeyine sahip erkekler düşük gelirlilere göre boşanma sonrasında daha çabuk evlenmektedirler. Boşanmayı isteyen eşler istemeyenlere oranla tekrar evliliklerinde hızlı davranmaktadır (özelikle boşanma sonrası ilk birkaç yılda ve daha yaşlı bayanlar (Sweney, 2009, 2010).

Tekrar evliliklerin yetişkinler üzerinde olumlu etkileri karmaşık örüntü sergilemektedir. Tekrar evlilikler ilk evliklere göre daha kısa ömürlü olmakta ve boşanmalar daha fazla yaşanmakta, özelikle evliliğin ilk yıllarında (Waite, 2009). Tekrar evlenen yetişkinlerin ruh sağlıkları ilk evliliklerini yaşayan yetişkinlere göre daha fazla sorunlu olmaktadır (örneğin, ileri düzey depresyon), fakat yeniden evlilikler yetişkinlerin özelikle kadınların maddi gelirlerinde artışa yol açmaktadır (Waite, 2009). Araştırmacılar tekrar evlenen yetişkinlerin ilk defa evlenen yetişkinlere göre evlilik ilişkilerin daha eşitlikçi olduğunu ve daha fazla ortak karar alındığını tespit etmiştir (Waite, 2009). Ayrıca yeniden evlenen kadınlar ilk defa evlenenlere göre ailelerde maddi konularda daha etkili olduklarını dile getirmektedirler (Waite, 2009).

Yeniden kurulan çocuklu aileler çeşitli yapıda ve büyüklükte olabilir (Anderson & Sabatelli, 2007). Bazı ebeveynler çocukların bakımından tam gün sorumlu olabilir

ya da olmayabilir, bu aileler evli ya da boşanmış olabilir, bazı durumlarda ise birden fazla evlenip boşanmış olabilir. Bu ebeveynler ilk evliliklerden çocuklarını yeni ailelerinde bakımlarında sorumlu olabilirler bu durumda da oldukça büyükanne büyükbaba ve geniş akraba çevresi oluşmaktadır. İlk evliliklerden gelen üvey çocuklar yeni eşten çocuk edinme olasılığını azaltmakla birlikte yeniden evlenen kadınların % 50'si çocuklarını yeni kurdukları aile içinde büyütmeyi tercih etmektedir (Waite, 2009).

Önceki bölümde de belirtildiği gibi tekrar evlenen yetişkinler evli kalmakta zorlanmaktadır. Niçin? Nedenlerden biri yeniden evlenenler aşk için değil ekonomik nedenlerden, çocuklarına bakabilmek için ve yalnızlıktan kurtulmak için evlendikleridir. Ayrıca bu çiftler önceki evliliklerindeki sorunları yeni evliliklerine de taşıyabilmektedir. Tekrar evlenen çiftler çocuk yetiştirmede hiç boşanmamış ailelere göre daha fazla stres yaşamaktadır (Ganong, Coleman & Hans, 2006).



ŞEKİL 14.8
1990 VE 2000'DE ÇOCUKLU GEY VE LEZBİYEN ÇİFTLERİN YÜZDELİK DAĞILIMI: *Size göre niçin çocuk sahibi olan lezbiyen çiftlerin sayısı gey çiftlerden daha fazladır?*

GEY VE LEZBİYEN YETİŞKİNLER

Evliliklerin sonlandırılmamasına yönelik yasal ve sosyal engeller oluşturulmakla birlikte bu durum eşcinsel evliliklerde söz konusu olmamaktadır (Biblarz &Asavci, 2010; Green & Mitchell, 2009). Oysaki araştırmacılar gey ve lezbiyen ilişkiler heteroseksüel ilişkilere oldukça benzer örüntüler -doyum, aşk, eğlence ve çatışma-sergilendiğini ortaya koymaktadır (Mohr, 2008). Örneğin, heteroseksüel çiftlerde olduğu gibi gey ve lezbiyen çiftlerde de romantik ilişkide çiftler arasında sevgi, bağımsızlık ve eşitlik arasında kabul edilebilir dengeye ihtiyaç duyulmaktadır (Kurderk, 2006). Ayrıca çocuk sahibi olan gay ve lezbiyen çiftlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır (bakınız şekil 14.8).

Lezbiyen çiftler ilişkilerinde özellikle eşitliğe öncelik vermektedir (Peplau & Fingerhut, 2007). Aslında bazı araştırmacılar gey ve lezbiyen çiftlerin cinsiyet rollerinde heteroseksüel bireylere göre daha fazla esneklik sergilemekte olduklarını belirlemiştir (Marecek, Finn & Cardell, 1988). Yakın tarihte gerçekleştirilen bir çalışmada 10 yılı aşkın süredir devam eden birlikteliklerde, gey ve lezbiyen ilişkilerde heteroseksüel çiftlere göre daha üst düzey ilişki kalitesi ortalama düzeyi sergilendiği belirlenmiştir (Kurdek, 2007).

Gey ve lezbiyen çiftlere yönelik biri dizi yanlış anlama söz konusudur (Biblarz & Savci, 2010; Hope, 2009; Peplau & Fingerhut, 2007). Kalıplaşmış yargıların aksine oldukça az sayıda gey ve lezbiyen ilişkilerde taraflardan biri erkeksi diğeri kadınsı örüntü sergilemektedir. Yine çok az sayıda gey nüfusu fazla sayıda cinsel partnere sahip olmakta ve bu durum lezbiyenler arasında nadir görülmektedir. Ayrıca araştırmacılar gey ve lezbiyenlerin uzun süreli ve bağlı ilişkiler tercih ettiklerini ortaya koymaktadır (Peplau & Fingerhut, 2007). Gey çiftlerin yarıya yakını ilişkilerinin dışında cinsel ilişkiye izin vermemektedir. Lezbiyen çiftler ise genellikle bu tür ilişkilere sahip değildir.

gelişimle **bağlantı**

Ebeyenlik: Araştırmalar gey ve lezbiyen ailelerin yetiştirdiği çocuklar ile heteroseksüel ebeveynlerin yetiştirdiği çocuklar arasında oldukça az farklılıklar tespit etmiştir. 8. Bölüm, s. 262.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Yetişkin yaşam biçimlerinin özelliklerini açıklar.

Gözden Geçir

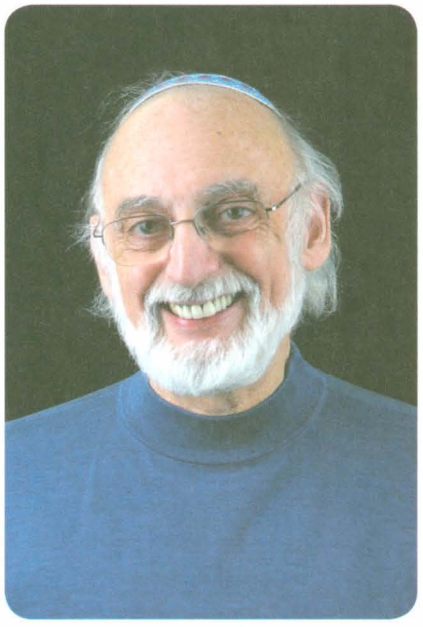
- Bekar yetişkinlerin yaşam özellikleri nedir?
- Birlikte yaşayan yetişkinlerin yaşamlarının temel özellikleri nedir?
- Son zamanlarda görülen evlilik trendi nedir?
- Boşanmak yetişkinleri nasıl etkilemektedir?
- Tekrar evlenen ebeveynlerin yaşamları nasıldır?
- Gey ve lezbiyen çiftlerin ile heteroseksüel çiftlerden farkı nedir?

Bağlantı Kur

- 8. Bölümde boşanmanın ve tekrar evliliklerin bu ailelerin çocukları üzerindeki etkileri konusunda ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Hangi tür yaşam biçimini yaşıyorsunuz? Bu yaşam biçiminin olumlu ve olumsuz yanları nedir? Eğer farklı bir yaşam biçimi seçebilensiz hangisini tercih edersin? Niçin?



John Gottman başarılı evliliklere ilişkin oldukça fazla sayıda araştırma gerçekleştirmiştir.

Genç yetişkinler ne tür yaşam biçimini seçerse seçsin çeşitli zorluklarla baş etmek zorundadırlar. Yetişkinlerin çoğunluğu evlenmeyi tercih ettikleri için bu bölümde evliliğe ilişkin zorluklardan ve bunlarla baş etme yolarından bahsedilecektir. Ayrıca ebeveynliğe ilişkin zorlanmalar ve çocuk yetiştirme trendlerinden bahsedilecektir. Önceki bölümde belirtilen boşanma oranlarını hesaba katarak boşanmayla baş etmenin yollarından bahsedilecektir.

BAŞARILI EVLİLİKLER

John Gottman (1994, 2006; Gottman & Gottman, 2009; Gottman, Gottman & Declaire, 2006) 1970'li yılların başlarından itibaren evli çiftlere yönelik çalışmalar gerçekleştirmektedir. Başarılı evliliklerin unsurlarını analiz etmek için çeşitli yöntemlerden yararlanılmaktadır. Gottman çiftlerle evlilik geçmişleri, evliliğe ilişkin felsefi görüşleri ve kendi ebeveynlerinin evlilikleri hakkında ne düşündüklerine yönelik mülakatlar yapmaktadır. Bu mülakatlarda çiftlere günlerinin nasıl geçtiği hakkında sorular sorulmakta. Çiftlerin bu sorulara yönelik konuştukları videoya alınmakta ve evliliklerinin iyi ve kötü zamanları hakkında neler söyledikleri analiz edilmektedir. Ayrıca Gottman çiftlerin kalp hızları, kan basınçları ve bağışıklık sistemlerini dakika dakika takip ederek fizyolojik ölçümler de gerçekleştirmiştir. Kendisi çiftlere her yıl dönerek evliliklerinin nasıl gittiğini kontrol etmiştir. Gottman'nın çalışması evliliklerdeki ilişkilere yönelik mevcut en kapsamlı değerlendirmeleri yansıtmaktadır. Son zamanlarda kendisi ve ekibi yedi farklı çalışmada 700 çifti takip etmektedir.

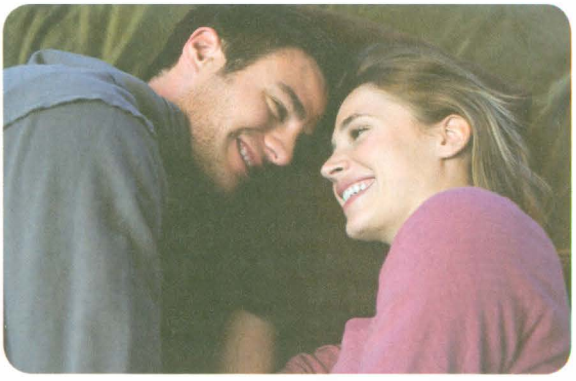
Gottman aşkın büyülü bir şey olmadığının, bilgi ve çaba ile çiftlerin ilişkilerinde ilerlemeleri gerçekleştirebileceklerinin farkında olunması gerektiğini öne sürmektedir. Gottman araştırmalarında evliliklerin yürüyüp yürümeyeceğine yönelik yedi temel ilke belirlemiştir.

- *Aşk haritanızı oluşturun:* Başarılı evliliklerde bireyler birbirlerinin yaşam ve dünyalarına yönelik detaylı anlayış ve haritaya sahiptirler. Eşler birbirlerine psikolojik olarak yabancı değildir. Başarılı evliliklerde çiftler duygularını birbirleriyle paylaşmaya isteklidirler. Çiftler bu "aşk haritalarını" sadece birbirlerini anladıklarını ifade etmek için değil birbirlerine düşkünlük ve hayranlıklarını ifade etmek için de kullanmaktadırlar.
- *Düşkünlük ve hayranlığınızı besleyin:* Başarılı evliklerde çiftler birbirlerini övmektedir. % 90'dan fazla biçimde çiftler evliliklerinin geçmişi hakkında olumlu görüş beyan ettiklerinde evlilikler gelecekte de olumlu yürümektedir.
- *Birbirinizden uzaklaşmak yerine yakınlaşın:* Başarılı evliliklerde eşler düzenli olarak birbirlerine yakınlaşmak için çaba sarf etmektedir. Birbirlerini arkadaş olarak kabul ederler. Bu arkadaşlık tartışmaları önlememekte fakat ilişkiyi olumsuz etkilenmekten korumaktadır. Bu tür evliliklerde anlaşmazlıklara rağmen eşler birbirlerine saygı göstermekte ve birbirlerinin görüşlerine saygı duymaktadırlar.
- *Eşinizin sizi etkilemesine izin verin:* Kötü evliliklerde eşlerden biri gücünü diğer eşle paylaşmak istememektedir. Güç kullanımı erkekler tarafından daha fazla sergilenmekle birlikte bazı kadınlar da bu durumu sergilemektedir. Gücün paylaşımında gönüllülük ve karşı tarafın görüşlerine saygı duymak ödün vermenin ön koşuludur. Karar sürecinde eşitliliğin olumlu evlilikleri yordayıcı en önemli faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir (Amato, 2007).
- *Çözülebilir çatışmaları çözün:* Evliliklerde iki tür sorun vardır: (1) Müzmin ve (2) çözülebilir. Müzmin sorunlar yok olmamakta ve çocuk sahibi olup olmama ya da ne sıklıkta cinsel ilişki kurulmasına yönelik olabilir. Çözülebilir sorunlar ise halle-

> Birçok yaklaşımın tersine bana göre evliliklerde neyin kötü gittiğinden çok başarılı kılan unsurlara yoğunlaşılmalıdır.
>
> —John Gottman
>
> *Çağdaş Psikolog, Washington Üniversitesi*

dilebilir ve günlük stresi azaltmada birbirine yardım etmeme veya sözel olarak sevgisini yansıtmamayı içerebilir. Ne yazık ki evliliklerde sorunların üçte-ikisi müzmin sorun kategorisine ilişkin olmaktadır. Fakat evlilik terapistleri evliliklerin devamı için müzmin sorunların çözülmesinin zorunlu olmadığını tespit etmiştir.

Gottman çalışmasında çiftlerin sorunlarını çözmeleri için katı bir yaklaşım yerine yumuşak bir yaklaşım sergilemeleri, "tamir edici" girişimlerde bulunmaları, duygularını ayarlamaları, sevecen ve birbirlerinin hatalarına karşı hoşgörülü olmaları gerektiğini belirlemiştir. Çatışma çözümü taraflardan birinin değişim yapması demek değildir; müzakere ve birbirlerine uyma sürecidir.



Başarılı evliliğin sırrı nedir? Başarılı evliliklerin yararları nedir?

- *Kilitlenmelerin üstesinden gelin:* Eşlerden biri diğerinin kiliseye gitmesini isteyebilir; bir diğeri ateist olmasını isteyebilir. Eşlerden biri evde kalmayı sever, diğeri dışarı çıkıp sosyal yaşamı tercih edebilir. Bu tür sorunlar genellikle kilitlemeye neden olabilir. Gutmann'a göre kilitlenmenin sonlandırılması için anahtar unsur problemin çözümü değildir, kilitlenmeden uzaklaşarak konuşmak ve sabırlı olmak olduğuna inanmaktadır.
- *Ortak anlam yaratın:* Çiftler ne kadar çok birbirlerine karşı açık ve saygılı konuşurlarsa o ölçüde evliliklerinde anlam yaratabilmektedirler. Bu süreçte ayrıca çiftlerin eşleriyle ortak amaç edinmelerine ve birbirlerinin hedeflerine ulaşmak için ortak çalışmaktadırlar.

Gottman'a ilave olarak diğer evlilik uzmanları da bağışlayıcılık ve bağlılığın başarılı evliliklerin önemli unsurları olduğunu öne sürmektedir (Finchman, Stanley & Beach, 2007). Belirtilen faktörler ilişkilerde kendi-kendini tamir sürecine yol açmaktadır. Örneğin, eşler ilişkilerini zedeleyici sıcak tartışmalar yaşayabilirler (Amato, 2007). Sakinleştikten sonra birbirlerini affedebilir ve hasarı onarabilirler. Yakın tarihte aldatan eşlere ilişkin gerçekleştirilen bir çalışmada kin gütme ve öç alma isteğinin eşlerin evlilikte düşük doyumlarıyla ilişkili olduğu, eşini anlamakta artışı içeren unutmanın ve azalan öfkenin ise daha olumlu aile ilişkileriyle ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Gordon ve diğerleri, 2009).

Birbirlerine sıkı bağlanma besleyen çiftler çatışma durumlarında evliklerinin yararı için kendi istek ve arzularını kurban edebilirler. Bağlanma çiftlerden birinin mutsuzluğunda önemli olmaktadır ve eşlerin zor zamanlarında gelecekte her şeyin daha iyiye gideceği umuduyla birlikte yarar sağlamaktadır.

Tekrar evlenen çiftlerin yeni evliliklerindeki stresle başa çıkabilmeleri için aşağıdaki stratejiler önerilmektedir (Visher & Visher):

- *Gerçekçi beklentiler edinin:* Aşk ilişkilerinin gelişimini zamana bırakın ve önceki evliliklerden olan çocuklarla oluşan yeni ailenizin karmaşıklığıyla baş etmeye çalışın.
- *Aile içinde yeni olumlu ilişkiler geliştirin:* Zorlu durumlarla baş edebilmek için yeni yöntem ve uygulamalar geliştirin. Bunun için zaman ayırmak özellikle önemlidir, çünkü artık ilişkilerde çok daha fazla insan söz konusu olmaya başlamaktadır. Yeniden evlenen çiftler birbirlerinin yalnız kalacağı daha fazla zaman ayırmalıdır.

EBEVEYN OLMAK

Anne ve babamızın kıymetini anne baba oluncaya kadar anlayamayız.

—Henry Ward Beecher
Amerikan Din Adamı, 19. Yüzyıl

Birçok yetişkin için anne-baba olmak için planlamalar yapılmakta, diğer rollerle koordinasyonu sağlanmakta ve bireyin ekonomik durumu hesaba katılmaktadır. Diğer yetişkinler için ise anne ya da baba olacaklarını öğrendiklerinde büyük bir sürprizle karşılaşmaktadırlar. Her iki durumda da ebeveyn olacağını öğrenmek karmaşık duygulara ve romantik yanılsamalara neden olmaktadır.

Ebeveyn Olmanın Mitleri ve Gerçekleri: Çiftlerin ebeveyn olma istek ve beklentileri ebeveynlik hakkında birçok mit tarafından şekillenmektedir (Degenova & Rice, 2008). Bu mitler aşağıda sıralanmaktadır:

- Çocuğun doğumu başarısız evliliği kurtaracaktır.
- Ailenin genişlemesiyle birlikte çocukların ebeveynlerin çocukluklarındaki gibi düşünüp, hissedip davranacaklarını düşünmek.

kariyerlerle bağlantı

Janis Keyser, Aile Eğitimcisi

Janis Kayer Kalifornia'da Cabrillo Yüksek Okulunda Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi Bölümü'nde ders veren aile eğitimcisidir. Verdiği derslere ve aileler yönelik çalıştaylara ek olarak Laura Davis (1997) ile "İdealinizdeki Ebeveyn Olmak: İlk Beş Yaş İçin Strateji Kaynağı" adlı kitabı yazmıştır (Becoming the Parent You Want to Be: A Source-Book of Strategies fort he First Five Years).

Keyser, Village Web sitesinde (www.parentsplace.com) uzman olarak yazılar yazmakta ve "Birlikte Daha İyiyi (Growing Up, growing Together) adlı ulusal bir yayında aile köşe yazılarına ortak yazarlık yapmaktadır. Kendisi 3 çocuk, 5 üvey çocuk annesidir. 12 torunu ve 6 tane torunun torunu vardır.

Janis Keyser *(sağda)* ailerle çalışma yapmakta.

gelişimle **bağlantı**

Ebeveynlik: Birçok ailede demokratik anababa tutumunun çocukların olumlu davranışlarıyla otoriter, izin verici ve ihmalkâr anababa tutumlarından daha fazla ilişkilidir. 8. Bölüm, s. 254.

- Çocuk sahibi olmak ebeveynlerin başarmaları gerektiğini düşündükleri, başarabilecekleri "ikinci şansı" yaratmaktadır.
- Ebeveynlik bir iç-güdüdür ve bu konuda eğitime gerek yoktur.

Ebeveynlik oldukça geniş kişiler arası beceri gerektirir ve duygusal ihtiyaçlar doğurur, fakat formal eğitim esnasında bu tür beceri ve donanımların kazanımı oldukça düşük düzeyde ele alınmaktadır. Birçok ebeveyn anne-babalığı kendi anne ve babalarından öğrenirler-bazıları bunları kabul, bazıları reddeder. Ne yazık ki ebeveynlik yöntemleri bir kuşaktan diğerine aktarıldığında hem istenilen hem de istenilmeyen uygulamalar devam etmektedir. Ebeveynlik işinin doğasına ek olarak eşler evliliklerinde farklı ebeveynlik örüntüleri sergileyebilmektedir. Bu durumda da ebeveynler çocukla etkileşimlerinde hangisinin daha iyi olduğu noktasında mücadeleye girmektedirler.

Aile eğitimcileri bireylere daha iyi ebeveyn olmaları için yardım yolları araştırmaktadır. Aile eğitimcilerinin çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için Kariyerle Bağlantı bölümüne bakınız.

Ebeveynliğe ilişkin mitler nelerdir?

Doğum Eğilimleri: Evlenme yaşında olduğu gibi bireylerin çocuk sahibi olma yaşlarında da artış görülmektedir. 2001 tarihinde ilk defa çocuk sahibi olan kadınların 21 yaş ortalaması 2005 yılında 25.2'ye yükselmiştir (Birleşik Ekonomi Komitesi-Joint Econumics Committe, 2007).

Doğum kontrol uygulamalarının yaygınlaşması sonucunda birçok birey ne zaman ve kaç tane çocuk sahibi olacaklarını bilinçli olarak seçmeye başlamıştır. Örneğin, sadece bir çocuklu ailelerin sayısı hızla artmakta ve Amerikalı kadınlar toplamda daha az çocuk doğurmaya başlamıştır. Belirtilen çocuk edinme trendleri çeşitli ebeveynlik trendleri yaratmaktadır:

- Kadınlar daha az sayıda çocuk doğurarak çocuklara ayrılan zamanlarında azalma sağlayabilmekte ve böylece zamanlarının kayda değer bölümünü kendilerine ayırabilmektedir.
- Erkekler babalık için daha fazla zaman ayırabilmektedir.
- Ebeveynlikler kurumsal olarak desteklenebilir (örneğin çocuk bakımı).

Kariyer gelişimine önem veren kadınların sayısı arttıkça kadınlar sadece geç evlenmemekte aynı zamanda daha az sayıda çocuğu daha geç yaşlarda edinmeye başlamıştır. Çocuk sahibi olmanın erken yaşlarda ya da ileri yaşlarda gerçekleşmesinin bazı yararları nedir? Erken yaşlarda

(yirmili yaşlar) çocuk sahibi olmanın yararları; anne ve babaların daha fazla fiziksel enerjiye sahip olmaları (örneğin, ebeveynler bebek için gece yarısı uyanmalarına, ergenlerin eve gelmelerini gece yarısına kadar beklemek için daha fazla güç sahibidirler), annelerin hamilelikte ve doğum esnasında daha az tıbbi sorun yaşamaları, ebeveynlerin çocukları için, çocuk sahibi olmak için uzun yıllar bekleyen ailelerden daha az beklentiye sahip olmaları şeklinde sıralanabilir.

İleri yaşlarda (otuzlu yaşlar) çocuk sahibi olmanın da birçok yararı söz konusudur: Ebeveynler amaçlarına ulaşmak için çok daha fazla zamana sahip olabilmekte, daha olgun bireyler olarak daha yetkin anne baba olabilmek için yaşam tecrübelerinden yararlanabilmekte, kariyer gelişimlerinde daha başarılı olmakta ve böylece çocuklarının bakımı için daha fazla maddi gelire sahip olmaktadırlar.

BOŞANMAYLA BAŞ ETME

Yürümeyen bir evlilik durumunda boşanmanın sonrasında neler olmaktadır? Boşanmış yetişkinlerin psikolojik olarak en yaygın özelliği romantik ilişkilerde birilerine güvenmekte zorlanmadır. Boşanma sonrasında bireylerin hayatlarında çeşitli değişimler görülebilmektedir (Hoelter, 2009). E.Mavis Hetherington'nun araştırmasında kadın ve erkeklerin boşanma sonrası tercih ettikleri altı farklı çıkış noktası tespit etmiştir (Hetherington & Kelly, 2002, s. 98-108):

- *Güçlenenler:* Boşanmış grupların % 20'sinde kadınların çoğunluğu boşanma sonrasında "daha becerikli, uyumlu ve öz-donanımlı" olduğu görülmektedir (s.98). Boşanmış kadınlar yaşamın birçok alanında daha donanımlı hale gelmekte, stresli ortamlardan kurtulmada daha başarılı olmakta ve yaşanan zorluklardan ders çıkarabilmektedir.
- *Yeterince iyiler:* Boşanmış bireylerin büyük çoğunluğu boşanmayla orta düzey baş edenler biçiminde tanımlanmaktadır. Bu bireyler bazı güçlülükler, bazı güçsüzlükler, bazı başarılar bazı başarısızlıklar sergilemektedirler. Sorunla karşılaştıklarında çözmeye çalışmaktadırlar. Yine bu bireylerin çoğunluğu gece derslerine devam etmekte, yeni arkadaşlar bulmakta, aktif sosyal yaşam geliştirmekte ve daha yüksek maaşlı iş bulmaktadırlar. Fakat bu bireyler planlamada güçlenenler kadar iyi değiller ve daha az ısrarcı olmaktadırlar. Yeterince iyi kadınlar genellikle birinci eşlerinin eğitim ve ekonomik düzeyi benzer erkeklerle evlenmekte ve yeni evliliklerinde bir öncekine göre ilerleme sergileyemiyorlar.
- *Arayış İçindekiler:* Bu bireyler mümkün olduğunca erken bir zamanda yeni eş bulmayı isterler. "Boşanmanın bir yıl sonrası erkeklerin % 40'ı kadınların % 38'i arayanlar olarak sınıflanmaktadır. Fakat bireyler yeni partnerler buldukça ve ya yeniden evlendikçe veya bekâr yaşamlarından memnun oldukları sürece belirtilen kategori azalmakta ve erkelerce daha fazla sergilenmeye başlamaktadır" (s.102).
- *Özgürlükçüler:* Bu kategorideki bireyler diğer kategorilerdeki bireylere göre yalnızların gittiği barlara gitmekte ve günü birlik ilişkiler yaşamaktadırlar. Fakat boşanmadan bir yıl sonra zevk düşkünü yaşamlarından bıkmaya başlamakta ve durağan ilişki arayışına girmektedirler.
- *Başarılı Yalnızlar:* Bu bireyler boşanmış grupların % 10'nu oluşturmaktadır ve uyumlu, öz-güvenli ve sosyal becerili özellikler sergilemektedir. Başarılı kariyer, aktif sosyal yaşam ve geniş ilgi örüntüsüne sahiptirler. Fakat güçlülerin tersine başarılı yalnızlar hayatlarını birileriyle paylaşmakta isteksizdirler.
- *Mağluplar:* Bazı bireyler boşanma öncesi sorunlar yaşamakta ve biten evlilik baş edilemeyecek kadar strese yol açtığında bu sorunlar artarak devam etmektedir. Bazı bireyler ise kendilerini destekleyen eşin kaybı nedeniyle boşanma sonrası baş etme sorunları yaşamakta veya alkol sorunlarıyla yüzleşmek zorunda kalmaktadırlar.

Boşanma sonrası uyum sağlayıcı baş etme stratejileri için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir*'e bakınız.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Boşanmanın Olumsuz Sonuçlarına Uyum Sağlama ve Baş etme

Hetheringtonboşanmışyetişkinleriçinaşağıdakistratejilerionermektedir (Hetherington & Kelly, 2002):

- Boşanmayı kişisel gelişim ve daha fazla olumlu ilişkiler geliştirmek için fırsat olarak düşünün.
- Kararlarınızı dikkatli alın. İşiniz, eşinizve çocuklarınıza yönelik kararlarınızın bir ömür boyu etkileri sürecektir.
- Geçmişten çok geleceğe odaklanın. Gelecekte sizin için en önemli unsurlaraodaklanınvekendinizezorluhedeflerbelirleyinvebunlara nasıl ulaşabileceğinize ilişkin planlar yapın.
- Zorluklarla başetmekiçinkuvvetliyanlarınızıvekaynaklarınızıkullanın.
- Yaptığınız her işte başarılı ve mutlu olmayı beklemeyin. "Daha başarılı bir yaşamın yolları dolambaçlıdır ve engebelerle doludur" (s.109).
- Unutmayın "her zaman her şeykötüyügitmez. Boşanmanın hemen akabinde başarısız olarak kategori edilen bireyler yavaş yavaş daha iyi bir yaşama doğru yol almaktadır, fakat ileri doğru hareket biraz çaba gerektirir" (s.109).

Hehherington'un boşanmayla baş etmeye yönelik öne sürdüğü 6 faklı strateji geliştirme seçeneklerine tekrar bakın ve bu seçeneklere uygun düşenbirininyukarıdabelirtilenstratejilerinhangilerindennasılyararlanabileceğini anlatınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Başarılı evlilik, ebeveynlik ve boşanmayı tartışır.

Gözden Geçir

- Başarılı evliliğin faktörleri nedir?
- Son yıllarda sergilenen doğum eğilimleri nedir?
- Boşanma sonrası sergilenen tutum ve davranışlar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde erken ve genç yaşlarda çocuk sahibi olmanın yararlarını okudunuz. 3. Bölümde annelik yaşına ilişkin ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Sizce çocuk sahibi olmak için ideal yaş nedir? Niçin?

5 Cinsiyet, İlişkiler ve Benlik Gelişimi

ÖH5 İlişkilerde cinsiyetin rolünü açıklar.

Cinsiyet ve İletişim | Kadınların Gelişimi | Erkeklerin Gelişimi

Kadın ve erkeklerin iletişime ilişkin tutumları ve birbirleriyle nasıl iletişim kurduklarına yönelik kalıp yargılar sayısız karikatür ve şakaya konu olmuştur. Öne sürülen bu farklılıklar gerçekten var mı? Bu bölümde belirtilen soru cevaplanmaya çalışılacak ve hem de ilişkilerde hem kadınların hem de erkeklerin rollerinin boyutları ele alınacaktır.

CİNSİYET VE İLETİŞİM

Deborah Tannen (1990) kadın ve erkeklerin konuşmalarını analiz etmiş ve birçok kadının eşlerini "beni artık dinlemiyor" ve "benimle artık konuşmuyor" şeklinde şikâyet etmekte olduklarını tespit etmiştir. İletişim eksikliği kadınlar tarafından boşanma konusu olarak sık sık dile getirilmekle birlikte bu tür sebepler erkeklerce daha az dile getirilmektedir.

Erkekler ve kadınlar arasında iletişim sorunlarının nedenleri tercih ettikleri iletişim biçimlerinden kaynaklanıyor olabilir (Gamble & Gamble, 2008). Tannen iki tür iletişim biçimi öne sürmektedir: Uyuma dayalı konuşma (rapport talk), resmi konuşma (report talk). **Uyuma dayalı konuşmada** bağların oluşturulması ve müzakere ilişkileri esastır. **Resmi konuşmada** bilgi verme esastır. Tannen'a göre kadınlar uyuma dayalı konuşmayı resmi konuşmaya tercih etmekte ve erkeklerin uyumlu konuşmaya karşı ilgisizlikleri kadınları sıkmaktadır. Tam tersine erkekler ise resmi konuşmaları tercih etmektedir. Erkekler bu tür konuşmaları hikaye anlatarak ve şaka yaparak sergilemektedir. Erkekler konuşmayı dikkat çekmek ve ilgi toplamak için kullanmaktadır.

Karşındakinin konuşma tarzını anlamak kadın ve erkekler arasındaki iletişim boşluklarını doldurmada ve yeni ufuklar açmada önemli bir adımdır.

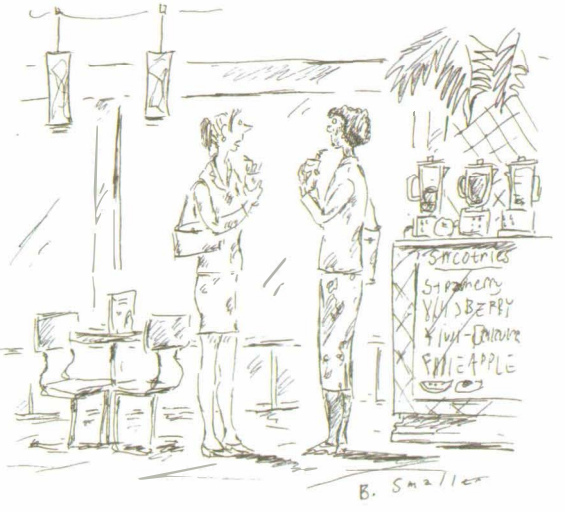
—Deborah Tannen

Çağdaş Sosyolog, Georgetown Üniversitesi

İletişimde cinsiyet farklılıklarının boyutu ne kadardır? Araştırmalarda karışık sonuçlar elde edilmiştir. Birçok çalışmada bazı cinsiyet farklılıkları tespit edilmiştir (Anderson, 2006). Öğrencilerin elektronik mesajlarının incelendiği çalışmada katılımcılar mesajı yazanın cinsiyetinin üçte ikisini doğru biçimde tahmin etmiştir (Thompson & Murachver, 2001). Diğer bir çalışmada kadınların konuşmalarının % 63'ünü telefonda gerçekleştirdikleri ve kadın kadına sohbet süresi (7.2 dakika) erkek erkeğe sohbetten daha uzun olduğu belirlenmiştir (Smoreda & Licoppe, 2000). Fakat meta-analiz çalışmalarında hem yetişkinler hem de çocukların iletişimlerinde cinsiyet farkı oldukça az olduğu belirlenmiştir (Hyde, 2005, 2007; Leaper & Smith, 2004). Aynı zamanda yakın tarihte gerçekleştirilen analizlerde yedi farklı üniversite kadın erkek örneklem grubunun 17 saatlik konuşma süreçlerinin toplam kelime sayılarında cinsiyet farklılıklarıyla karşılaşılmamıştır (Mehl & diğerleri, 2007).

"Konuşacak birilerini bulmanın ne muhteşem bir şey olduğuna ilişkin hiçbir fikrin yok."
Copyright © 1994 by Don Orehek.

Yakın tarihte gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise iletişimin belirli boyutlarında bazı cinsiyet farklıkları tespit edilmiştir (Newman ve diğerleri, 2008). Belirtilen çalışmada kadınların kelimeleri sıklıkla kendilerinin ve başkalarının yaptıklarını tartışmak ve şüphe vb. içsel süreçlerinin başkalarına aktarmak amacıyla kullanmakta oldukları görülmüştür. Erkekler ise kelimeleri dışsal olaylar, nesneler ve iş, para, spor ve küfür gibi dışsal süreçlere yönelik kullanmaktadır. Fakat bilinen kalıp yargının aksine kadın ve erkekler cinsiyet ve öfke boyutlarında farklılık sergilememektedir. Sonuçta cinsiyet benzerliklerinin iletişimi genel olarak belirleyebilmekle birlikte iletişimin belirli boyutlarında bazı cinsiyet farklılıklarının var olduğu söylenebilir.



"Cinsellik bizi bir araya getiriyor fakat cinsiyet uzaklaştırıyor"
© Barbara Smaller/the New Yorker Collection/www.cartoonbank.com.

KADINLARIN GELİŞİMİ

Tannen'nin, kadınların uyuma yönelik iletişim tercihlerine yönelik analiz sonuçları kadınların ilişkilere büyük önem verdiği başkalarıyla bağlarını güçlendirmeye odaklandıklarını öne sürmektedir. Bu görüşler Jean Baker Miller'ın görüşlerine paralellik sergilemektedir (1986). Kendisi psikolojik konuların kadın bakış açısıyla incelenmesi yaklaşımının kurucularındandır. Miller araştırmacıların kadınların yaşamlarında neler yaptıklarını incelediklerinde çoğunluğunun başkalarının gelişimlerine aktif katılımlarının görüldüğünü iddia etmektedir. Miller'ın görüşüne göre kadınlar sıklıkla başkalarıyla ilişkilerinde bireyin birçok boyutta-duygusal, bilişsel ve sosyal- gelişimlerini destekleyecek biçimde etkileşimlerde bulunmaktadır.

Birçok uzmana göre kadınlar sadece ilişkilerinde yetkinlik sergilememekte aynı zamanda da kendilerini motive edebilmektedirler (Hyde, 2007; Matlin, 2008). Harriet Lerner'ın "İçtenliğin Dansı (The Dance of Intimacy)" adlı kitabında belirttiği gibi kadınlar için ilişkilerini sürdürmelerinin yanı sıra güçlü, atılgan, bağımsız ve otantik benlik kazanımı da önemlidir. Lerner yetkin ilişkilerde tarafların birbirlerine duygusal bağları yanı sıra bireylerin bireyselliklerine değer verilmesi ve geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Özetle, Miller, Tannen ve Carol Gillian gibi görüşlerini onuncu bölümde gördüğümüz cinsiyet konusunda diğer uzmanlar kadınların erkeklere göre daha fazla ilişki eğilimli olduklarına inanmakta ve bu eğilimlerin kültürümüzde günümüzdekinden daha fazla ödüllendirilmesi gerektiğini öne sürmektedirler. Cinsiyet farklılıklarına ilişkin belirtilen görüşe yönelik eleştiriler bu görüşlerin oldukça kalıp yargılar içer-

Uyuma dayalı konuşma: İletişim dil, tarafların birbirlerine bağ kurmasına yönelik müzakere ilişkilerini barındıran iletişim biçimi.

Resmi / rapor konuşma: Bilgi vermek üzerine kurulu iletişim biçimi. Resmi konuşmaları kapsamaktadır.

diğine yöneliktir (Dindia, 2005; Hyde, 2007). Belirtilen görüşe yönelik eleştiride bulunanlar kadın ve erkeklerin ilişki stillerinde kayda değer bireysel farklılıklar olduğunu iddia etmektedir.

ERKEKLERİN GELİŞİMİ

Erkekler nasıl birileridir? Nelerle ilgilidirler? Joseph Pleck'in "rol-gerginliği (role-strain)" görüşüne göre erkek rolleri çelişkili ve tutarsızdır. Erkekler sadece erkek rollerini ihlal ettiklerinde stres yaşamamakta aynı zamanda erkek rollerine uygun davrandıklarında da zarar görmektedirler. Aşağıda erkek rollerinin kayda değer gerginlikler yaratabileceği alanlara örnekler verilmektedir (Levant, 2002):

Erkekler maskülin özelliklerini olumlu yönde nasıl yapılandırabilir?

- *Sağlık:* Erkekler kadınlara göre beş yıl daha az yaşamaktadır. Daha fazla oranda strese bağlı sağlık sorunları, alkolizm, araba kazası ve intihar yaşamaktadırlar. Erkekler kadınlara oranla çok daha fazla sayıda cinayete kurban gitmektedir. Kısacası erkek rolü, erkeklerin sağlığına tehlikeli olmaktadır.
- *Erkek-kadın ilişkiler:* Erkek rolleri sıklıkla erkeklerin baskın, güçlü saldırgan olmaları ve kadınları kontrol etmeleri gerektiği şeklinde beklentiler içermektedir. Birçok geleneksel maskülin tanımlamalarına göre "gerçek erkek" tanımlamasında erkekler kadınları zihin ve duygularına göre değil vücut ölçülerine göre değerlendirmekte, uyumsal iletişim ve ilişkilere nadiren ilgi duymakta ve yaşamın birçok boyutunda ve işte kadınları erkeklere eşit kabul etmemektedir. Dolayısıyla geleneksel erkek rolü erkekleri kadınları küçümsemesini, onlara karşı kaba olmalarını ve kadınlarla eşitlikçi ilişkileri ret etmelerini teşvik etmektedir.
- *Erkek-erkeğe ilişkiler:* Oldukça fazla sayıda erkek babalarıyla, özellikle olumlu rol model olan babalarla, oldukça az sayıda ilişkiye girmektedir. Bakım ve duyarlılık kadın rolüne yakıştırılmakta, erkek rolüne değil. Ayrıca erkek rolü işbirlikçikten çok çekişmeyi vurgulamaktadır. Tüm bu erkek rol örüntüleri erkekleri diğer erkeklerle yetersiz olumlu duygusal bağlantılar kurmalarına neden olmaktadır.

Ron Levant (2002) erkeklerin maskülin özelliklerini olumlu yansıtabilmeleri için: (1) Erkekliğe yönelik düşüncelerini tekrar gözden geçirilmesi, (2) erkek rolünün olumlu boyutlarının ayırımının yapılması ve (3) yıkıcı erkek rol örüntülerinden kurtulma gerekliliğini öne sürmektedir. Tüm bu özellikler "duygusal zeka" alanında yetkin olmayı yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle duygusal olarak daha üst düzey farkındalığı ve daha etkin duygu kontrolünü ve yakın ilişkiler geliştirebilmek için başkalarının ve kendi duygularımızı daha başarılı okumayı kapsamaktadır.

gelişimle **bağlantı**

Cinsiyet: Birçok baba bebeklerle annelerden farklı biçimde etkileşimde bulunmaktadır. 6. Bölüm, s. 197.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH5 İlişkilerdeki cinsiyetin rolünü özetler.

Gözden Geçir

- Erkek ve kadınların iletişim sürecindeki farklılıkları nelerdir?
- İlişkilerde kadınların rollerinin önemli boyutları nelerdir?
- İlişkilerde erkek rolünün önemli unsurları nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde erkeklerin yaşamlarında cinsiyet rollerine ilişkin beklentilerle yüz yüze geldiklerini öğrendik. Tüm bunların 10. Bölümde gördüğümüz Pollack'ın "erkek kodu" ile nasıl ilişkilendirilebilir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Eğer kadınsanız ilişkilerinizdeki erkeklerin nasıl bir değişim sergilemesini istersiniz? Eğer erkekseniz ilişkilerinizdeki kadınları nasıl değiştirmek istersiniz?

konu bağlantıları

Orta yetişkinlik döneminde bireyler Erikson'un yedinci gelişim aşamasında bulunmaktadır; "üretkenliğe karşı durağanlık." Bu aşamada orta yaşlardaki yetişkinler için gelecek kuşaklara anlamlı katkılarda bulunmak önemli olmaktadır. Levinson'un kuramında ise orta yaş döneminde bireylerin yüzleşmek zorunda kaldıkları temel çatışma genç-yaşlı kutuplaşmasıdır. Orta yaş krizi sanıldığı kadar yaygın olmamakla birlikte yaşandığında olumsuz sonuçları söz konusu olmaktadır. Yetişkinlik döneminde tutarlılık ve değişimlere ilişkin birçok boylamsal çalışma yapılmış ve son dönemlerde tutarlılığın orta yaşta en üst seviyeye ulaştığı ileri sürülmektedir. Orta yaşlarda samimi aşk yaygınlaşmaktadır. Orta yaşta birçok yetişkin büyükanne büyükbaba olmaktadır. Orta yaş kadınları kuşaklar arası bağlantılarda özellikle önemli rol oynamaktadırlar.

ileriye bakalım

öğrenme hedeflerinize ulaşın

Genç Yetişkinlik Döneminde Sosyal-Duygusal Gelişim

1 Çocuktan Ergenliğe Geçişte İstikrar ve Değişim

ÖH1 Mizaçta istikrar ve değişimi açıklar ve yetişkin bağlanma stillerini özetler.

Mizaç

- Çocukluk mizaç özellikleri ile yetişkinlikteki kişilik arasındaki bağlar bireyin içinde bulunduğu ortamdaki deneyim ve tecrübelerine bağlı olarak değişim sergileyebilir. Erken çocukluk dönemindeki üst düzey hareketlilik genç yetişkinlikte hareketlilik özellikleriyle ilişkilidir. Genç yetişkinler ergenlere göre daha az duygusal iniş çıkışlar yaşar, daha fazla sorumluk alır ve riskli davranışları daha az sergilerler. Bazı durumlarda çocukluk döneminde gözlemlenen belirgin mizaç özellikleri genç yetişkinlikte uyum sorunlarına yol açabilmektedir.

Bağlanma

- Güvenli, kaçınan ve kaygılı olmak üzere üç tür bağlanma söz konusudur. Genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri çeşitli ilişki yapıları ve gelişim örüntüleri ile ilişkilidir. Örneğin güvenli bağlanmaya sahip bireyler güvensiz bağlanan bireylere göre daha olumlu ilişki yapıları sergilemektedir. Benzer şekilde kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler güvenli bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla depresyon ve ilişki sorunları yaşamaktadır.

2 Çekicilik, Aşk ve Yakın İlişkiler

ÖH2 Çekicilik, aşk ve yakın ilişkilerin temel boyutlarını tanımlar.

Çekicilik

- Tanıdıklık yakın ilişkileri başlatmaktadır. Kendimize benzer insanlarla ilişki kurmayı tercih etmekteyiz. Kendi kendini onaylama ve eşleşme ilkeleri bu durumu açıklamaktadır. İlişkilerin başarılı olabilmesi için kişiliklerde benzerlik özellikle önemlidir. Fiziksel çekicilik kriterleri zaman içinde kültürden kültüre değişiklik sergileyebilir.

Aşkın Türleri

- Arkadaşlık, romantik aşk, samimi aşk ve mükemmel aşk şeklinde farklı aşk türleri söz konusudur. Arkadaşlık yetişkinlik dönemi gelişimde özellikle duygusal destek bağlamında önemli rol oynamaktadır. Romantik aşk, diğer bir ifadeyle tutkulu aşk tutku, cinsellik ve hem olumlu hem olumsuz karışık duygular içermektedir.

Aşkın Son Bulması

- Yakın ilişkilerin sonlandırılması travmatik sonuçlara yol açabilmekle birlikte bazı bireyler bu durumu başarılı bir şekilde kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirebilmektedir.

3 Yetişkin Yaşam Biçimleri

ÖH3 Yetişkin yaşam biçimlerinin özelliklerini açıklar.

Yalnız Yetişkinler

- Yalnız yaşamak artan bir hızla baskın yaşam tarzı haline gelmektedir. Bağımsızlık bu yaşam biçiminin olumlu boyutlarındandır. Yakınlık, yalnızlık ve olumlu kişilik geliştirmek yalnız yetişkinlerin evlilik odaklı toplumlarda baş etmeleri gereken zorluklardır.

Birlikte Yaşayan Yetişkinler

- Birlikte yaşam artan bir hızla popüler bir yaşam biçimi olmakla birlikte araştırmacılar birlikte yaşamanın zamanlamasına bağlı olarak, bu tür yaşam biçimi ile olumsuz evlilikler arasında ilişki dile getirmektedir. Olumsuz evlilik örüntüleri birlikte yaşamın nişanlılık öncesi başladığında daha fazla görülmektedir.

Evli Yetişkinler

- ABD'de insanların evlilik yaşları artmaktadır. Evlenme oranlarındaki düşmeye rağmen Amerikalıların çoğunluğu halen evli durumundadır. Evliliğin olumlu sonuçları daha fazla fiziksel ve ruhsal sağlık ve daha uzun ömür olarak görülmektedir.

Boşanmış Yetişkinler

- ABD'de 20. Yüzyılın başında kayda değer artış sergileyen boşanma hızı 1980'li yıllarda düşmeye başlamıştır. Boşanma duygusal örüntüler içeren karmaşık yapıda bir olgudur. Boşanmış hem kadın hem de erkekler yalnızlık, kaygı ve yeni ilişkilerde sorunlar yaşayabilmektedir.

Tekrar Evlenen Yetişkinler

- Yetişkinler boşanma sonrası tekrar evlenmeye karar verdiklerinde bu kararı çok çabuk uygulamaktadır. Erkekler kadınlardan çok daha hızlı tekrar evlenmektedir. Tekrar evlilikler yetişkinlere bazı kazançlar sağlamakla birlikte bazı sorunlara da yol açmaktadır. Tekrar evlilikler birinci evliliklere göre daha az kalıcı olmakta ve tekrar evlenen yetişkinlerin ruh sağlığı ilk evliliklerdeki yetişkinlere göre daha sorunlu olmaktadır. Fakat tekrar evlilikler yetişkinlerin (özellikle kadınların) maddi durumunda iyileşmelere yol açmaktadır. Çocuklu yetişkinlerin kurduğu aileler farklı büyüklükte ve yapıda olmaktadır.

Geyve Lezbiyenler

- Gey ve lezbiyen çiftlere ilişkin en ilginç bulgu bu çiftlerin ilişki örüntülerinin heteroseksüel çiftlerin ilişkilerine ne kadar çok benzediğidir.

4 Evlilik ve Aile

ÖH4 Başarılı evlilik, ebeveynlik ve boşanmayı tartışır.

Başarılı Evlilikler

- Gottman'nın araştırma sonuçlarına göre yolunda giden evliliklerde çiftler aşk haritası oluşturmakta, sevgi ve hayranlık beslemekte, yüzlerini birbirlerine çevirmekte, partnerinin etkilerine açık olmakta, çözülebilir sorunları çözmekte, kararlarında inatlaşmamakta ve ortak anlam oluşturmaktadırlar.

Ebeveyn Olmak

- Aileler gün geçtikçe küçülmekte, birçok kadın kariyerlerini oturtana kadar çocuk sahibi olmayı ertelemekteler. Yetişkinliğin erken dönemlerinde bebek sahibi olmanın yanı sıra geç dönemlerde de çocuk sahibi olmanın yararları vardır.

Boşanmayla Baş Etme

- Hetherington bireylerin boşanma sonrası sergiledikleri tutum ve davranışları altı kategoride toplamaktadır: güçlüler, yeterince iyiler, arayış içindekiler, özgürlükçüler, başarılı yalnızlar ve mağluplar. Boşanan çiftlerin yaklaşık % 20'si boşanma sonrası daha donanımlı ve uyumlu hale gelmektedir.

5 Cinsiyet, İlişkiler ve Benlik Gelişimi

ÖHS İlişkilerde cinsiyetin rolünü açıklar.

Cinsiyet ve İletişim

Kadınların Gelişimi

Erkeklerin Gelişimi

- Tanen, iletişim biçimlerini çoğunlukla kadınların tercih ettikleri uyumlu konuşma ve erkeklerin tercih ettiği resmi/rapor konuşma olarak ayırmaktadır. Meta analiz çalışmalarında genel iletişimde cinsiyet farklılıkları tespit edilememesine rağmen son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarda kadın ve erkeklerin kullandığı kelimeler gibi iletişimin belirli boyutlarında bazı cinsiyet farklılıkları dile getirilmektedir.
- Cinsiyet konusunda bazı uzmanlar kadınların erkeklere göre daha fazla ilişki eğilimli olduklarını ve ilişkilerinde diğer insanların gelişimine odaklandıklarını öne sürmektedir. Eleştirmenler ise kadınların ve erkeklerin ilişkilerinde belirtilenden daha fazla bireysel farklılık söz konusu olduğunu iddia etmektedir. Birçok uzman ise kadınların ilişkilerde donanımlarının yanı sıra öz-motivasyonlarına da önem vermeleri gerektiğini dile getirmektedir.
- Geleneksel erkek rolleri ciddi biçimde sertlik ve gerginlik içermekte ve bu durum da erkeklerin sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda belirtilen roller kadınlarla eşitlikçi ilişkiyi ve diğer erkeklerle olumlu duygusal bağları değersiz görmektedir.

anahtar kelimeler

denklik hipotezi 451
güvenli bağlanma stilleri 448
kaçınan bağlanma stili 448
kaygılı bağlanma stili 448
kendi kendini doğrulama 451
resmi/rapor konuşma 467
romantik aşk 453
samimi aşk 453
uyumlu konuşma 467

anahtar kişiler

Cindy Hazan 448
Deborah Tannen 466
E.Mavis Hetherington 465
Ellen Berscheid 453
Erik Erikson 452
Harriet Lerner 467
Jean Baker Millller 467
John Gottman 462
Joseph Pleck 468.
Mario Mikulincer 449
Philip Shaver 449
Robert J. Sternberg 453
Theodore Wachs 447

kısım sekiz

Nesiller, çocuk dünyaya getirebilen her bireyin kendi çocuklarıyla yüzleşmesine bağımlı olacaktır.

—Erik Erikson
Amerikalı Psikolog, 20. yüzyıl

Orta Yetişkinlik

Orta yetişkinlikte o güne kadar ne olduğumuz, daha sonra ne olacağımız belirlenir. Bazılarımız için orta yetişkinlik sisli bir yerdir. Neden, ne niçin kaçtığımızı keşfetmemiz gereken bir zamandır. Hayatımızı yaratmak istediklerimizle karşılaştırırız. Orta yaşlılıkta zaman uzar ve gönülsüz de olsak bazı değerlendirmeler yapmamız gerekli olur. Erken yaşlılık bizi önemli bir etkiyle karşılarken bizim yaşın verdiği bir disiplinle gençliğe katılmamız gerekir, böylece her ikisine de adil olunur. Orta yaşlı yetişkinler olarak nesillerin kısa bir sürede neler ürettiğini ve ilettiğini anlarız, tıpkı koşucular gibi hayat meşalesini geçirmek. Kısım 8, iki bölümden oluşmakta: 'Orta yetişkinlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim' (Bölüm 15) ve 'Orta Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim' (Bölüm 16).

bölüm 15

ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Orta Yetişkinliğin Doğası

Öğrenme Hedefi 1 Orta yetişkinlikte yaşamın nasıl değiştiğini açıklar ve orta yetişkinliği tanımlar.

Değişen Orta yaş
Orta Yetişkinliğin Tanımlanması

2 Fiziksel Gelişim

Öğrenme Hedefi 2 Orta yaştaki fiziksel değişimleri tartışır.

Fiziksel Değişimler
Sağlık ve Hastalık
Ölüm Oranları
Cinsellik

3 Bilişsel Gelişim

Öğrenme Hedefi 3 Orta yaştaki bilişsel değişimleri tanımlar.

Zekâ
Bilgi İşleme Süreci

4 Kariyer, İş ve Boş Zaman

Öğrenme Hedefi 4 Orta yetişkinlikte kariyer gelişimi, iş ve boş zamanın özelliklerini açıklar.

Orta Yaşta İş
Kariyer Sorunları ve Değişiklikler
Boş Zaman

5 Din ve Hayatın Anlamı

Öğrenme Hedefi 5 Orta yetişkinlikte hayatın anlamını ve dinin rolünü açıklar.

Din ve Yetişkin Hayatı
Din ve Sağlık
Hayatın Anlamı

Bizim zaman algımız yaşam süresinin neresinde olduğumuza bağlıdır. Hayatın bazı noktalarında zamanla ilgili daha fazla düşünürüz (Schroots, 2007).

Jim Croce'nin 'Bir Şişede Zaman' şarkısı yetişkin yıllarında gelişen bakış açısı zamanını yansıtır.

Zamanı şişede saklayabilseydim
İlk yapmak isteyeceğim şey
Sonsuzluğun sonuna kadar
Her günü saklamak olurdu
Onları seninle birlikte yaşayabileyim diye
Ama hiç yeterli zaman yok sanki
Yapmak istediklerini yapmaya
Onları bulduğunda
Yeterince bakındım etrafa
Zamanın içinden
Seninle geçip gitmek istediğimi bilecek kadar
—Jim Croce, "Bir Şişede Zaman"

Jim Croce'ın şarkısı, zamanı aşkla birleştirir ve âşık olduğumuz birisiyle zamanı geçirme umudunu gösterir. Aşk ve yakınlık, yetişkin gelişiminin önemli konularıdır. Böylece, orta yetişkinlikte insanların doğumdan bu zamana kadar olan zaman yerine, kalan zaman hakkında düşünmesi artar (Settersan, 2009). Orta yaştaki yetişkinler nerede olduklarına dönüp bakmaya başlarlar, bulundukları zamanda ne yaptıklarını ortaya koyarlar. Geleceğe, yaşamları ile ilgili umut ettiklerini başarmak için kalan zamana göre bakarlar.

konu bağlantıları

Beliren yetişkinlik (Emerging adulthood), yaklaşık olarak 18 yaşından 25 yaşına kadar olan yıllardır, deneyimle ve araştırmayla tanımlanır. Fiziksel performansın en yüksek olduğu dönem yaklaşık 19 yaşından 26 yaşına kadardır, fakat erken yetişkinliğin sonraki dönemlerinde fiziksel performansta yavaş bir düşüş görülür. Beliren yetişkinler, genç yetişkinlerden daha çok kişiyle cinsel ilişki yaşar fakat daha seyrek seks yaparlar. İlk yetişkinlik döneminde ergenlerden daha faydacı ve daha düşüncelidirler. Kariyer gelişimi ilk yetişkinliğin önemli bir yönüdür ve iş genç yetişkinlerin çoğunun hayatının merkezi haline gelir.

geriye **dönelim**

Ön Bilgi

Genç yetişkinler, orta yaşta hayatlarının nasıl olacağına dair ileriye baktıklarında, bazı şeylerin artık inişe geçeceğini beklerler. Fakat insan hayatındaki bütün dönemler gibi birçok birey için orta yaşın da olumlu ve olumsuz yanları vardır. Orta yetişkinlikteki bu ilk bölümde fiziksel değişimleri, bilişsel değişimleri, kariyerdeki, işteki ve boş zamandaki değişimleri, aynı zamanda orta yetişkinlik boyunca dinin önemini ve hayatın anlamını tartışacağız. Fakat ilk olarak, orta yaşın nasıl değiştiğini inceleyeceğiz.

1 Orta Yetişkinliğin Doğası

ÖH1 Orta yetişkinlikte yaşamın nasıl değiştiğini açıklar ve orta yetişkinliği tanımlar.

Değişen Orta Yaş | Orta Yetişkinliğin Tanımlanması

Bugün orta yaş 100 yıl önce olduğu gibi mi yaşanır? Sadece 25 yıl önce mi? Orta yetişkinlik nasıl tanımlanabilir ve onun temel özelliklerinden bazıları nelerdir?

DEĞİŞEN ORTA YAŞ

Günümüzün 50 yaşındakilerinin birçoğu, bir ya da iki nesil öncesinin 40 yaşındakilerden görünüş olarak daha iyi, daha zinde ve daha üreticilerdir. Daha çok insan daha sağlıklı yaşam biçimlerine yöneldiği ve tıp konusundaki ilerlemeler yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yadımcı olduğu için, orta yaşlılığın sınırları yukarı çekilmiştir. Aktif, sağlıklı ve üretken kişilerin sayılarının giderek artması, orta yaşın geç başlamasına ve daha uzun sürmesine yol açar. Son zamanlardaki '60 yeni 40' dır söylemi, günümüzde birçok 60 yaşındaki kişilerin daha önceki nesillerin 40 yaşındakileri gibi aktif, üretken ve sağlıklı olduğunu ima eder.

'Hangi yaş grubuna aitsin?' ve 'Kaç yaşında hissediyorsun?'soruları yaş kimliği kavramını ifade eder. Yetişkinliklerin yaşlandıkça, yaş kimliklerinin kronolojik yaşlarından daha genç olduğuna ilişkin bulgular tutarlıdır (Setterson & Travten, 2009; Westerhof, 2009). Bir çalışmada, 65 yaşından 69 yaşına kadar kişilerin neredeyse yarısının kendilerini orta yaşlı olarak düşündükleri bulunmuştur (National Council on Aging, 2000) ve başka bir çalışma da benzer bir örüntü ortaya çıkmıştır: 60 yaşından 75 yaşına kadar olan bireylerden yarısı kendilerini orta yaşlı olarak görmüşlerdir (Lanchman, Maier, & Budne, 2000). Aynı zamanda bazı bireyler orta yaşın üst sınırını emekliliğe geçiş yaşı olarak düşünür.

Orta yaş nasıl değişir?

Carl Jung, 20. yüzyılın başlarında, orta yaşa geçişi çalışırken, orta yaşı hayatın öğleden sonrası olarak tanımlamıştır (Jung, 1993). Orta yaş ileri yetişkinliğe 'hayatın akşamına', önemli bir hazırlık sağlar (Lachman, 2004, s.306). Fakat 'orta yaş' Jung'ın belirttiği zamandan daha erkendir. Ortalama yaşam süresi 1900'lerde 47 yıldı; nüfusun sadece yüzde üçü 65 yaşını geçmiştir. Günümüzde, ortalama yaşam süresi 78 yıldır ve Amerikan nüfusunun yüzde 12'si 65 yaşından büyüktür. Nüfusun daha büyük yüzdesi yaşlılığı yaşarken, yaşamın orta noktasının ve orta yaşın ya da orta yetişkinliğin ayrıntılarını araştırmak zorlaşıyor (Staudinger & Bluck, 2001).

Daha önceki on yılla ve yüzyılla kıyaslandığında, artan oranda nüfusun yüzdesi orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşur (Uhlenberg & Dannefer, 2007). Geçmişte, nüfusun yaş yapısı piramit olarak gösteriliyordu, nüfusun büyük yüzdesi çocukluk yıllarındaydı. Günümüzde, farklı yaşlardaki bireylerin yüzdeleri yaşam boyunca benzerdir, yaş dağılımının 'dikdörtgenleşmesi' (vertical rectangle) olarak isimlendirilir (Himes, 2009a). Dikdörtgenleşme uzun yaşama, düşük doğurganlığa ve "baby boom" kuşağının yaşlanmasını sağlayan sağlıktaki ilerlemeler tarafından yaratılır (Moer, 2007).

ORTA YETİŞKİNLİĞİN TANIMLANMASI

Yaş sınırı kesin şekilde olmamasına rağmen, biz **orta yetişkinliği** ortalama 40-45 yaşlarında başlayan ve 60-65 yaşlarına kadar uzayan gelişimsel dönem olarak düşünürüz. Birçok insan için, orta yetişkinlik, fiziksel yeteneklerin azaldığı ve sorumluluğun arttığı zamandır; insanların genç-yaşlı kutuplaşmasının ve hayatta kalan zamanın farkında olduğu dönemdir; gelecek nesillere anlamlı şeylerin aktarımının yapıldığı noktadır ve kariyerlerinde tatmine ulaştığı ve sürdürdüğü zamandır. Özetle, orta yetişkinlik 'yaşlanmayla ilişkili fiziksel ve psikolojik değişimlerin ortasındaki iş ve ilişki sorumluluğunun dengelenmesi'ni içerir (Lanchman, 2004, s.305).

Orta yaşta, diğer yaş dönemlerinde olduğu gibi bireyler seçim yapar, ne yapması gerektiğini, zamanı ve kaynakları nasıl harcayacaklarını ve yaşamlarının hangi yönlerini değiştireceklerini değerlendirirler. Orta yaşta, "ciddi bir kaza, kayıp ya da hastalık" "uyanma zili" olabilir ve "zamanın yeniden yapılandırılması ve hayattaki önceliklerin değerlendirilmesini" sağlar (Lachman, 2004 s.310). Daha üst düzeyde korumalar olmadan, birçok orta yaşlı yetişkin beklenmedik iş kayıpları yaşar ya da erken emeklilik için teşvik edilir (Sweet, Moen, & Meiksins, 2007).

Kazançlar (büyüme) ve kayıplar (gerileme) yaşam boyu gelişimde önemli kavramlardır. Orta yetişkinlik biyolojik ve sosyo kültürel faktörlerde olduğu gibi kazançların ve kayıpların birbirini dengelediği bir yaşam dönemidir (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006). Orta yetişkinlikte biyolojik işlevlerde düşüşler olmasına rağmen, eğitim, kariyer ve ilişkiler gibi sosyo-kültürel destekler, orta yetişkinlikte en üst düzeye çıkar (Willis, & Schanie, 2005). Böylece, orta yetişkinlik birçok insan için büyüme ve kaybın dengelendiği tek gelişimsel dönemdir.

Orta yaş yeni imkânların karışımı ve fiziksel yeteneklerin düşüşüyle birleşen kaynakların genişletilmesidir.

—**Lois Verbrugge**
Michigan Üniversitesi

Birinci bölümdeki tartışmadan hatırlayacağınız gibi, bireylerin sadece kronolojik yaşı yoktur, aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşları da vardır. Bazı uzmanlar, erken ve geç döneme kıyasla orta yaşın sosyo-kültürel faktörlerden daha çok etkilendiğini belirtmektedirler (Willis & Martin, 2005)

Artan sayıdaki sağlıklı yetişkinler için orta yaş daha uzun sürer. Gerçekten de, orta yetişkinlikle ilgilenen artan sayıdaki uzman 55 ile 65 yaş arasındaki dönemi ileri orta yaş olarak tanımlarlar (Deeg, 2005). Orta yaşın başlarına kıyasla, orta yaşın sonları "ebeveyn ölümü, en son çocuğun evden ayrılışı, büyükanne ve büyükbaba olma, emekliliğe hazırlanma ve gerçek emeklilik" olarak tanımlanır. Bu yaş aralığında birçok insan sağlık sorunlarıyla ilk defa karşılaşır (Deeg, 2005, s.211). Genel olarak, orta yaşın başlarında kayıplar ve kazançlar birbirini dengelerken, orta yaşın sonlarında kayıplar birçok birey için kazançları geçmeye başlar (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006).

Orta yaşın, bireysel farklılıklarla tanımlandığını akılda tutmamız gerekir (Perrig, Chiello & Perren, 2005). Yaşam boyu uzmanı Gilbert Brim (1992)'ın yorumuna göre, orta yetişkinlikteki değişimler kıvrımlar ve dönüşümlerle dolu, sabit olmayan yoldur. İnsanlar başarı ve başarısızlık durumlarına yönelir ve onlardan uzaklaşırlar.

gelişimle **bağlantı**

Yaşam Boyu Bakış Açısı: Dört çeşit yaş vardır; kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal. 1. Bölüm, s. 19.

Orta yetişkinlik: Ortalama 40-45 yaşlarında başlayan ve 60-65 yaşlarına uzanan gelişimsel dönemdir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Orta yetişkinlikte yaşamın nasıl değiştiğini açıklar ve orta yetişkinliği tanımlar.

Gözden Geçir

- Günümüzdeki orta yaş geçmiş nesillerden nasıl farklıdır?
- Orta yaş nasıl tanımlanır ve onun bazı özellikleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, günümüzde uzun ömrü arttıran diğer şeylerden etkilenen yaş dağılımının 'dikdörtgenleşmesi' hakkında bilgi edindiniz. Birinci bölümde insanların uzun ömürlüğüne ilişkin tarihçeleri hakkında ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi ebeveynlerinizden ve büyükanne/büyükbabalarınızdan daha farklı bir orta yaş (deneyimliyorsunuz ya da deneyimlediniz) deneyimleyeceğinizle ilgili ne düşünüyorsunuz?

2 Fiziksel Gelişim

ÖH2 Orta yaştaki fiziksel değişimleri tartışır.

Fiziksel Değişimler | Sağlık ve Hastalık | Ölüm Oranları | Cinsellik

Hangi fiziksel değişimler orta yetişkinliği tanımlar? Orta yaşlı yetişkinler ne kadar sağlıklıdır? Orta yaştaki temel ölüm nedenleri nelerdir? Orta yetişkinlikte bireylerin cinsel faaliyetleri nasıldır?

FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

İlk ergenlikte meydana gelen ani fiziksel değişimler ve yaşlılıktaki ani bozulmanın aksine, orta yaşta fiziksel değişimler genellikle daha yavaştır. Orta yetişkinlik yıllarındaki yaşlanma yüzünden herkes bazı fiziksel değişimler yaşamasına rağmen, yaşlanmanın derecesi bireyden bireye değişir. Genetik yapı ve yaşam şekli gibi faktörler, kronik hastalıkların olup olmayacağı ve ne zaman olacağı konusunda önemli rol oynar. Orta yaş, yaşlanma sürecini önlemek ve etkilemek için hâlâ zamanımız varken, daha sonraki yaşamımıza göz atacağımız bir penceredir (Lanchman, 2004). Şimdi orta yaştaki fiziksel değişimlerden bazılarını inceleyelim.

Gözle Görülür İşaretler: Orta yetişkinlikteki en belirgin fiziksel değişimlerden biri fiziksel görünümdür. Yaşlanmanın ilk dikkat çekici işaretleri genellikle 40'lı ya da 50'li yaşlarda ortaya çıkar. Dokuların altındaki kolajen ve yağ kayıpları yüzünden cilt kırışmaya ve sarkmaya başlar (Farage ve diğerleri, 2009). Derideki küçük ve bölgesel pigmentleşme alanları özellikle de güneş ışığına maruz kalan el ve yüz gibi alanlarda yaşlılık lekelerini üretir. Düşük yerine gelme hızı ve melanin üretimindeki azalma yüzünden saçlar incelir ve grileşir. El ve ayak tırnaklarında çizgiler geliştirir ve incelir, kolay kırılır hale gelir.

Birçok kültürde genç görünüm daha fazla vurgulandığı için, saçları grileşen, cildi kırışmış, vücudu sarkmış, dişleri sararmış kişiler kendilerini genç göstermeye çalışır. Orta yaşta estetik ameliyatlar, saç boyama, peruk alma, zayıflama programlarına üye olma, egzersiz rejimlerine katılma ve yüksek dozda vitamin alma yaygındır. Baby boom[1] kuşağı plastik cerrahiye ve botoksa çok fazla ilgi göstermektedirler, bu da onların yaşlanma sürecine müdahale etmek istediklerini yansıtmaktadır (Ascher & others, 2010; Niamtu, 2009; Wu 2010).

Boy ve Kilo: İnsanların orta yaşta boyu kısalır ve birçoğu kilo alır. Erkekler 30 yaşından 50 yaşına kadar ortalama yaklaşık 2.54 cm kısalır, daha sonra 50 yaşından

[1] Çevirenin Notu: ABD'de II. Dünya Savaşı'nın bitiminde başlayıp 1960 yılı başlarına kadar süren, yıllık doğum hızında büyük artış anlamına gelmektedir. İkinci Dünya Savaşı sonrasında Amerikan nüfusunun düşme eğilimi göstermesi sebebiyle, Amerikan halkı çocuk yapmaya yönlendirilmiştir. Reklamlarla desteklenen ilk nüfus hareketidir. Bu olayın gerçekleştiği 1946-64 yılları arasına "baby boom" yılları adı verilmiştir.

70 yaşına kadar 2.54 cm daha kısalırlar (Hayer & Roodin, 2009). Kadınlarda boy kısalması 25 yaşından 75 yaşına kadar 5.08 cm kadardır. Bireylerlerde yaşa bağlı olarak görülen kısalmalarda bireysel farklılıkların olduğuna da dikkat etmek gerekir. Boydaki kısalmanın sebebi omurdaki kemik kaybıdır. Ergenlikte vücut yağı, ortalama vücut kilosunun neredeyse yüzde 10'unu; orta yaşta yüzde 20' sini ya da daha fazlasını oluşturur.

Ulusal bir alan araştırmasında, 40-59 yaş arasındaki Amerikalıların yüzde 29'u obez olarak tanımlanır (Leters for Disease Control and Prevention, 2006). Onüçüncü bölümde, 20 yaş ve üzerindeki Amerikalı yetişkinlerin de yüzde 33'ünün obez olarak sınıflandırıldığını görmüştük. Orta yetişkinlikte fazla kilolu olmak önemli bir sağlık sorunudur (Himes, 2009b; Wyn & Peckham, 2010). Örneğin, obezite insanların diğer hastalıklara yakalanma olasılığını artırır, bunlar arasında hipertansiyon (anormal yüksek kan basıncı), diyabet ve sindirim rahatsızlıkları vardır (Bazzano ve diğerleri, 2010; Bloomgardens, 2010). Geniş ölçekli bir çalışma, orta yaşta aşırı kilolu olmanın ya da obez olmanın erken ölüm riskini artırdığını bulmuştur (Adams ve diğerleri, 2006). Elli ile yetmiş bir yaş arasındaki 500.000'den fazla kişinin boy ve kilosunu ölçen bir alan çalışmasında, araştırmacılar 10 yıllık dönem boyunca katılımcıların ölüm kayıtlarını incelemiştir. Aşırı kilolu olanlar (boy ve kilo göz önüne alınarak hesaplanmış vücut kütle endeksiyle tanımlanmış, 25 ve üstü olanlar), 50 yaşında yüzde 20 ile yüzde 40 arasında daha yüksek ölüm riskine sahiptir, buna karşı obez olanlar (vücut kütle endeksi 30 ya da fazla) yüzde 100 ile yüzde 200'e kadar yüksek erken ölüm riskine sahiptir.

Orta yetişkinlikte aşırı kilolu olanlar ya da obezlerin sağlık riskini vurgulamamıza rağmen, ciddi kilo kayıpları da akut hastalıklar için risk oluşturabilir.

Kuvvet, Eklemler ve Kemikler: Onüçüncü bölümde gördüğümüz gibi en yüksek fiziksel güce genelde 20'li yaşlarda ulaşılır. 'Sarcopenia' terimi yaşla ilişkili kas kütlesi ve güç kaybı olarak tanımlanır (Doren & others, 2009; Narici & Maffuli, 2010). Yaşla birlikte kas kaybı oranı 50 yılda yaklaşık yüzde 1 ile 2 oranında olur (Marcell, 2003). Güç kaybı genellikle sırt ve bacaklarda olur. Spor 'Sarcopenia'nın içerdiği düşüşü azaltır (Park ve diğerleri, 2010).

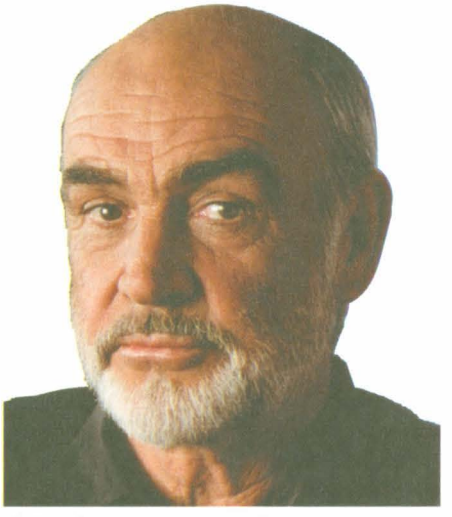
Vücut eklemlerindeki en yüksek işlevsellik 20'li yaşlardadır. Kemik hareketleri için olan koruyucular (cushions) / tendon ve bağlar orta yetişkinlik yıllarında daha az etkin olur, birçok kişinin eklem sertleşmesi ve hareket güçlülüğü yaşadığı dönem, bu zamandır.

Kemik yoğunluğunun en yüksek olduğu yaşlar 30'ların ortaları ve sonlarıdır, o noktadan sonra yavaş yavaş kemik erimesi olur. Kemik erimesi oranı yavaş başlar fakat 50'lerde hızlanır (Ryan & Elahi, 2007). Kadınlar erkeklerden iki kat daha fazla kemik erimesi yaşarlar. Orta yaşın sonlarında, kemikler daha kolay kırılır ve yavaş iyileşir (Neer & SWAN Investigators, 2010; Ritchie, 2010).

Görme ve Duyma: *Gözün uyumu* - retinada görüntüye odaklanabilme ve görüntüyü sağlama- 40-59 yaşları arasında ciddi şekilde düşer. Özellikle orta yaşlı bireyler yakın nesneleri görmekte zorlanmaya başlar.

Ellilere ya da altmışlara kadar genellikle olmamasına rağmen, göze kan akışı azalır. Azalmış kan akışı görüş açısını daraltır ve gözdeki kör noktaların artmasına sebep olur. Retina 60 yaşında, 20 yaşındakinin sadece üçte biri miktarında ışık alır, bu durum gözbebeği boyutundaki azalmadan kaynaklanır (Scialfa & Klinei, 2007)

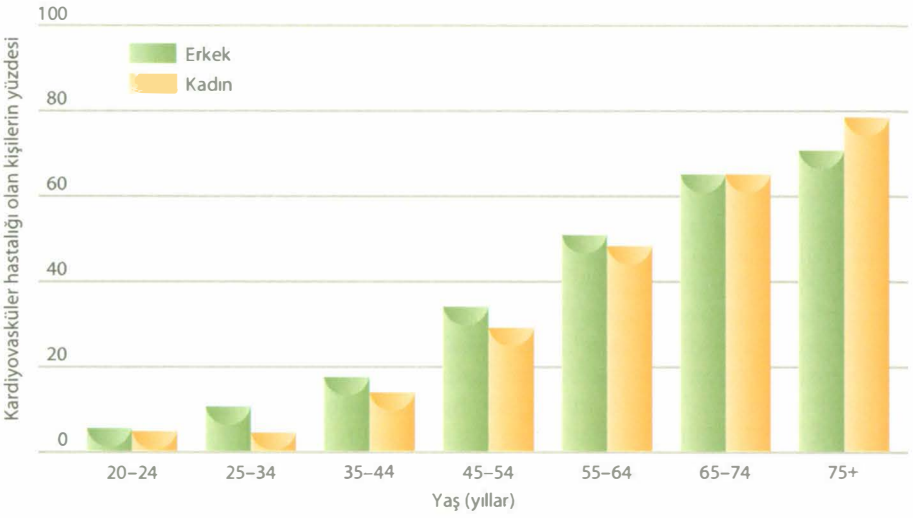
Duymadaki düşüş 40 yaşlarında başlar. İşitme ile ilgili ölçümler, 50 yaş ve üstündeki kişilerin yüzde 50'sinde duyma kaybı olduğunu göstermiştir (Fowler & Leigh-Paffenroth, 2007). İlk olarak, yüksek ses perdelerine duyarlılık azalır. Fakat orta yetişkinlikte düşük ses perdesini duyabilme azalmayabilir. Erkekler yüksek ses perdesindeki seslere duyarlılığını kadınlardan daha önce kaybeder. Ancak bu cinsiyet farkının sebebi, erkeklerin madencilik, otomobil tamirciliği gibi daha gürültülü işlere maruz kalmasıdır.



Ünlü aktör Sean Connery yirmilerinde genç yetişkin (üstte), ve ellilerinde orta yaş yetişkin (altta). *Orta yetişkinlik yıllarında dışarıdan gözle görülür yaşlılığın en önemli belirgin işaretleri nelerdir?*

ŞEKİL 15.1

YAŞ VE CİNSİYETE GÖRE KARDİOVASKÜLER HASTALIKLARIN İLİŞKİSİ: Orta yaşta kardiovasküler hastalıklardaki ani artışa dikkat ediniz.



Araştırmacılar, insanların yaşla birlikte görme ve duymalarını ilerletebilmek için yeni olanaklar sağlamışlardır. Bunun gerçekleştirilmesindeki bir yolu göz kamaştıran bakışı (glare) ve arkadan gelen sesi daha iyi kontrol etmektir (Natalizia ve diğerleri, 2010). Dahası, duymadaki yeni gelişmeler birçok birey için duymayı yavaş yavaş düzeltmiştir (Lewis, Goodman, & Bentler, 2010).

Kardiovasküler Sistem: Orta yaş, yüksek kan basıncı ve yüksek kolesterolün yetişkinleri şaşırttığı bir zamandır (Lanchman, 2004). Şekil 15.1 'de görüldüğü gibi, kardiovasküler hastalıklar orta yaşta ciddi şekilde artar.

Kandaki kolesterol seviyesi yetişkinlik yılları boyunca artar ve orta yaşta atar damar (arter) duvarlarında toplanmaya başlar, kardiovasküler hastalık riskini arttırır (Betensky, Contrada & Leventhal, 2009; Yetokori ve diğerleri, 2010). Kandaki kolestrolün türü, etkisini belirler (Khera & Rade, 2010; Whayne, 2009). İki tür kolestrol vardır: LDL (düşük-yoğunlukta lipoprotein) ve HDL (yüksek yoğunlukta lipoprotein). LDL 'kötü' kolestrol olarak isimlendirilir çünkü LDL seviyesi yüksek olduğunda kan damarlarına yapışır ve arterlerin sertleşmesine (atherosclerosis) yol açar. HDL 'iyi' kolestrol olarak isimlendirilir çünkü HDL yüksek olduğunda ve LDL düşük olduğunda, kardiovasküler hastalık riski azalır (Gao ve diğerleri, 2009; Weensoglog-Volkov & Pajukarta, 2010).

Kan basıncı (hipertansiyon) genellikle 40 ve 50'li yaşlarda artar. Menopozda kadının kan basıncı ani şekilde artar ve genellikle sonraki yıllar boyunca erkeklerden daha yüksek olur (Taler, 2009).

Orta ve ileri yetişkinlikteki artan sorun hipertansiyon, obezite ve şeker hastalığıyla tanımlanan metabolik sendromdur. Metabolik sendrom, diyabet ve kardiovasküler hastalıkların gelişmesine yol açar (Cheung, 2010). Son zamanlardaki meta-analiz sonuçları, metabolik sendromun herhangi bir ölüm nedeni için önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur (Hui, Liu, & Ho, 2010).

Spor, kilo kontrolü ve meyve, sebze ve tahıllardan oluşan zengin diyetler orta yaştaki birçok kardiovasküler sorunun önlenmesine yardımcı olur (Nagashima ve diğerleri, 2010; Natali ve diğerleri, 2009; O'Danovan ve diğerleri, 2010). Örneğin kolestrol seviyesi kalıtımdan etkilenir fakat doymuş yağ oranı ve kolestrolü düşük yiyecekler yiyerek ve düzenli egzersiz yaparak, LDL düşürülür ve HDL yükseltilir (Kawano ve diğerleri, 2009). Menapoz-sonrasında olan kadınlarla yapılan bir çalışmada, 12 haftalık aerobik sporlarının kadınların kardiovasküler işlevlerini daha iyi hale getirdiği görülmüştür (O'Dannell, Kirwan & Goodman, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar ve Rahatsızlıklar: Çocukluktaki obezite yetişkinlikteki metabolik sendromun gelişmesiyle ilişkilidir. 9. Bölüm, s. 281.

Kenya'daki, Masai kabilesinin üyeleri aktif yaşamları yüzünden uzun süre koşu bandında kalabilir. Masai kabilesinde kalp hastalığı oldukça düşüktür, bu onların enerjik yaşam biçimine bağlanır.

araştırmalarla bağlantı

Genç Yetişkinlikteki Zindelik (Fitness) İle Orta Yaştaki Kardiovasküler Sağlık Nasıl İlişkilidir?

Zindeliğin kalp hastalığı için sağlıklı genç yetişkinlerin risk faktörlerinin gelişmesindeki rolünü incelemek üzere yapılan boylamsal çalışmaların ilkidir (Carnethon ve diğerleri, 2003). Daha önceki çalışmalar, kalp hastalığı ve felçten kaynaklanan sağlık ve ölüm arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.

Bu çalışma dört şehirdeki 4.487 erkek ve kadını içermektedir (Birmingham, Alabama; Chicago, Illinois; Minneapolis, Minnesota ve Oakland, Kaliforniya). İlk ölçümler katılımcılar 18-30 yaşlarındayken, takipedenölçümler 2, 5, 7, 10 ve 15 yıl sonra yapılmıştır. Kardiorespiratuvar (cardiorespiratory) zindelik, koşu bandı testi alıştırmalarıyla ölçülmüş, testi kişerdakikalık, artan zorluklarıolan dokuz bölümden oluşmaktadır.

Genç kadın ve erkekteki koşu bandındaki alıştırma testinin süresiyle belirlenen kötü kardiorespiratuvar zindelik orta yaşta hipertansiyon, diyabet ve metabolik sendrom geliştirme riskiyle ilişkilidir. Yedi yıl boyunca daha iyi hale gelen zindelik, diyabet ve metabolik sendrom gelişim riskinin azalmasıyla ilişkilidir.

Bu araştırma, yaşamın erken zamanlarında iyi sağlık alışkanlıkları geliştirmenin önemini desteklemektedir. Gençken sağlıklı olmak sadece hayatın o noktasındaki sağlığı daha iyi hale getirmez, aynı zamanda, yaşlandığında sağlıklı kalma ihtimalini de artırır.

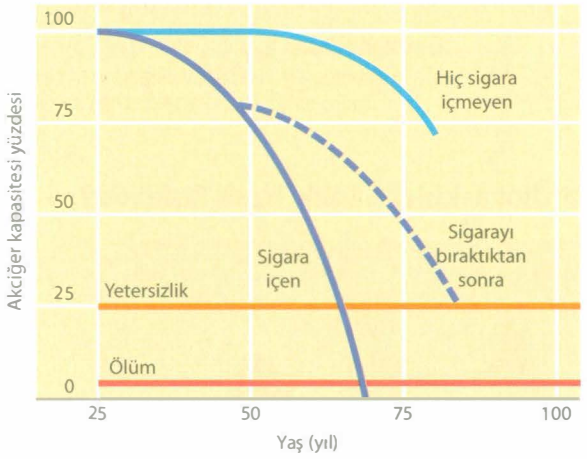
İlk yetişkinlikteki fiziksel zindelik, orta yetişkinlikteki sağlıkla nasıl ilişkilidir?

Amerika Birleşik Devletleri'nde kardiovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin 1970'den beri düşmeye devam etmesi iyi bir haberdir. Neden düşer? Kan basıncını düşürmek için ilaç tedavisindeki ilerlemeler ve yüksek riskli kişilerdeki kolestrol, diyet ve egzersiz kardiovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölüm oranlarında düşmeye yol açar (Coccheri, 2010; Lewis, 2009).

Genç yetişkinlik yıllarındaki sağlık düzeyi orta yaştaki kardiovasküler hastalık riski üzerinde etkili midir? Öğrenmek için *Araştırmalarla Bağlantıya* bakınız.

Akciğerler Orta yetişkinlik boyunca ciğerlerin kapasitesinde çok az değişim olur. Ancak, 55 yaş civarında akciğer dokularındaki proteinler daha az esnek hale gelir. Bu değişim göğüs duvarlarının yavaş yavaş sertleşmesiyle birleşir ve nefes aldıklarında damarlarındaki kanda oksijen gidip geldiği için ciğerlerin kapasitesi düşer. Şekil 15.2 'de görüldüğü gibi, sigara içenlerin orta yaşta akciğerlerinin kapasitesi aniden düşer fakat sigarayı bırakırlarsa, hiç sigara içmeyenlerinki gibi olmasa da akciğerlerin kapasitesi daha iyi hale gelir.

Uyku Orta yaşta uykunun bazı yönleri problemlidir (McCrae & Dubyak, 2009). Toplam uyuma saati ilk yetişkinliktekiyle aynı kalır, fakat 40'lı yaşların başlarında uyanık dönemler daha sıktır ve en derin uyku türü daha azdır (4. seviye). Orta yaşta yatakta uyanık geçirilen zaman artmaya başlar ve bu durum sabahları daha az dinlenmişlik hissine yol açar. Orta yaşta uyku problemleri, çok sayıda reçeteli ve reçetesiz ilaç kullananlarda, obezlerde, kardiovasküler hastalığı olanlarda ya da depresiflerde daha yaygındır (Kaleth, ve diğerleri, 2007; Loponen ve diğerleri, 2010).



ŞEKİL 15.2

YAŞA BAĞLI AKCİĞER KAPASİTESİ VE SİGARA İÇME İLİŞKİSİ: Ciğer kapasitesi sigara içmeyen kişilerde orta yaşa doğru çok az değişir. Fakat sigara içmek orta yaşta ve yaşlı yetişkinlerde ciğer kapasitesinin azalmasıyla ilişkilidir. İnsanlar sigara içmeyi bıraktığında, ciğer kapasiteleri sigara içmeye devam edenlerden daha fazladır, fakat ciğer kapasiteleri hiç sigara içmeyenlerinki kadar geniş olmaz.

SAGLIK VE HASTALIK

Orta yetişkinlikte, kazaların sıklığı düşer ve çocukluk, ergenlik ya da ilk yetişkinlik yıllarına göre gribe ve alerjilere karşı daha az duyarlı olurlar. Aslında, birçok kişi orta yetişkinlik boyunca hastalığı olmadan ya da sürekli sağlık sorunu olmadan yaşar. Fakat orta yaşlı diğer başka kişilerde ise hastalık ya da sürekli sağlık sorunu daha yaygın olabilir.

Kronik hastalıklar, yavaş başlaması ve uzun sürmesi ile tanımlanır. Kronik hastalıklar ilk yetişkinlikte nadirdir, orta yetişkinlikte artar ve ileri yetişkinlikte yaygın olur. Genellikle, eklem iltihabı orta yaşta önde gelen kronik hastalıktır, bunu hipertansiyon takip eder fakat kronik hastalıkların sıklığı orta yaşta cinsiyete göre değişir. Erkekler daha çok ölümcül kronik durumlar (koroner kalp hastalığı, kanser ve felç gibi) yaşar; kadınlar ölümcül olmayan (eklem iltihabı, damarda genişleme ve kese iltihabı (bursitis) gibi durumlar yaşar.

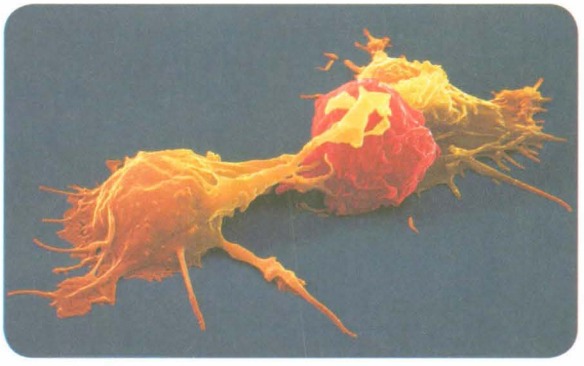
Stres ve Hastalık: Stresin hastalıklarda önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Kahana, Kahana & Hamel, 2009). Stresin biriken etkisi insanlar orta yaşa ulaştığında, onların sağlığı üzerinde önemli rol oynar. Stres, hem bağışıklık sistemi hem de kardiovasküler hastalıklarla ilişkilidir (Bauer, Jeckel, & Luz, 2009; Ho ve diğerleri, 2010).

Bağışıklık Sistemi ve Stres: Bağışıklık sistemi bakteri, virüs ve tümör gibi yabancı maddeleri tanıyarak ve yok ederek bizim sağlıklı olmamızı sağlar. Bağışıklık sisteminin fonksiyonu normal yaşlanmayla azalır (Lustgarden, 2009).

Bağışıklık sisteminin mekanizması, dolaşım sisteminde bulunan milyonlarca beyaz kan hücresinden oluşur. Beyaz kan hücrelerinin sayısı ve yabancı virüs ve bakterileri öldürmedeki etkinliliği stres düzeyiyle ilgilidir. İnsan stres altındayken, virüs ve bakteriler daha büyük ihtimalle çoğalır ve hastalığa sebep olur. Genç ve orta yaşlı yetişkinlerle yapılan bir çalışma, sürekli işsiz olan kişilerin doğal katil (DK) olarak adlandırılan (Natural Killers) hücre düzeylerinin, daha önce işsiz olup tekrar işe giren kişilerden daha az olduğunu göstermiştir (Cohen ve diğerleri, 2007). Doğal katil hücreleri daha çok düşük stres koşullarında bulunan bir tür beyaz kan hücresidir (Bkz. Şekil 15.3). Stresli durumlarda düşük düzeydeki doğal katil hücreleri, zayıflamış bağışıklık sisteminin göstergesidir.

gelişimle bağlantı

Stres: Son zamanlarda hormonal stres kuramlarındaki değişiklikler, bağışıklık sistemi fonksiyonlarındaki düşüşün strese karşı dayanıklığı düşük olan yaşlı yetişkinlerde önemli bir katkısı olduğunu vurgular. 17. Bölüm, s. 538.



ŞEKİL 15.3

DK HÜCRELERİ VE KANSER: İki doğal katil (DK) hücrelerinin (sarı renkli olanlar) leukemia hücresine (kırmızı) saldırıda bulunduğu görülüyor. Leukemia hücresinin kendini savunmak için geliştirdiği kabarcıklara dikkat ediniz. Yine de, DK hücreleri leukemia hücresini çevreler ve onu neredeyse yok eder.

Stres ve Kardiovasküler Sistem: Stres ve olumsuz duygular fizyolojik süreçlerin altyapısını değiştirerek kardiovasküler hastalıkların gelişimini ve yönünü etkiler (Phillips & Hughes, 2010; Serido & Totenhagen, 2009). Bazen, stres ve kardiovasküler hastalıklar arasındaki ilişki dolaylıdır. Örneğin, kronik stresli ortamlarda yaşayan kişiler daha yüksek ihtimalle sigara içer, aşırı beslenirler ve egzersiz yapmaktan kaçarlar. Bütün bu stresle ilgili davranışlar, kardiovasküler hastalıkların gelişimiyle ilişkilidir (Behersky, Contrada, & Leventhal, 2009; Tomiyama ve diğerleri, 2010).

Kültür ve Sağlık: Kültür koroner hastalıklarda önemli rol oynar. Kültürlerarası çalışmalar yapan psikologlar (cross cultural pscyhologist), göçmenlerle yapılan çalışmalarının sağlıkta kültürün oynadığı rolü açığa kavuşturduğunu (shed light) belirtmiştir (Freeman ve diğerleri, 2010) İnsanlar başka bir kültüre göç ettiğinde, belli hastalıklara genetik yatkınlıkları sabit kalırken, sağlık alışkanlıkları değişebilir.

Etnik gruplar arasında olduğu gibi etnik gruplar içinde de farklılıklar vardır. Aile yapısında olduğu gibi etnik gruplar içinde sağlığın değişmezliği söz konusudur. Örneğin, Asya kökenli Amerikalıların ulusal yapıları, yaşam şekilleri ve sağlığı çeşitlidir. Onlar iyi eğitimli ve sağlık imkânlarına çok rahat ulaşabilen yüksek kültürlü Japon kökenli Amerikalılardan, çok az ekonomik kaynağı olan ve sağlığı kötü olan Kuzeybatılı Asyalı mültecilere kadar sınıflanabilir. Etnik

Kronik bozukluklar: Yavaş başlayan ve uzun süren bozukluklar olarak tanımlanır. Bu bozukluklar ilk yetişkinlikte nadirdir, orta yetişkinlikte artar ve ileri yetişkinlikte yaygın olur.

gruplardaki bireylerin yaşam koşulları ve yaşam tarzları onların sosyo ekonomik statüsü, göçmenlik statüsü, sosyal ve dil becerileri, iş imkânları ve anlamlı sosyal ağ desteğinin olması gibi sosyal kaynaklardan etkilenir ve bunların hepsi sağlıkta önemli rol oynar.

Etnik gruplardaki bu değişikliklere rağmen, etnik gruplar arasındaki farkları bilmek faydalıdır (Caughey ve diğerleri, 2010; Kirby, 2009). Örneğin, yaşlı Afrika kökenli Amerikalılarda ortalamanın üstünde yüksek kan basıncı ve felç görülür (Feng, Hendry, & Adams, 2010). Latin Amerikalılarda diyabet ortalamanın üstündedir (Brown, 2009). Yine de, Latinler Latin olmayan beyazlardan Pap test taramasını daha az alırlar ve daha yüksek oranda serviks kanserine yakalanır (Byrd, Chavez, & Wilson, 2007).

Önyargı ve ırk ayrımı, birçok Afrika kökenli Amerikalının sağlık durumunu kötü etkileyen ayrımcılık ve yoksullukla ilişkili kronik stresler için tarihsel gerçeklerdir (Peek ve diğerleri, 2010; Sorkin, Ngo-Metzger, & De Alba, 2010). Geniş aile ağları gibi destek sistemleri, Afrika kökenli Amerikalıların sağlığını düzeltmelerine ve stresle baş etmelerine yardımcı olan önemli kaynaklardır.

Ön yargı ve ayrımcılık Parto Riko, Meksika ve Latin Amerika'daki bazı yerlerdeki göçmenlerin sağlığını etkileyen önemli stres kaynakları olabilir. Göçmenler, ekonomik kaynakların yokluğu ve etkili doktor hasta iletişimini engelleyen zayıf dil becerilerini içeren yeterli sağlık bakımındaki kültürel engellerle karşı karşıya gelebilirler. Buna ek olarak, göçmenler sağlık sistemlerin işleyişine aşina değildirler, çok sayıda insanla karşılaşmak istemezler ve uzun süre bu servislerde neden beklemeleri gerektiği konusunda şüphelidirler.

Sağlık görevlileri etnik azınlıkta olan hastalarıyla olan etkinliklerini, sağlık ve hastalığı dikkate alarak hastaların tutumları, inançları ve kültürel uygulamalar hakkındaki bilgilerini geliştirerek artırabilirler. Bu bilgiler yabancı hastaların risklerini görmezden gelmek yerine Batılı tedavilerle birleştirilmelidir.

Sağlıktaki bazı etik değişiklikler nelerdir?

ÖLÜM ORANLARI

Enfeksiyon hastalıkları 20. yüzyılın ortalarına kadar ölümün temel nedeni olmuştur. Enfeksiyon hastalıkları oranı azaldıkça, bireylerin orta yaşa kadar yaşadığı, kronik bozuklukların arttığı görülmüştür (Kelley-Moore, 2009). Kronik bozukluklar, orta yetişkinlikteki insanlar için en temel ölüm nedenidir.

Orta yaşta, birçok ölüm tek bir sebepten, tanımlanabilen durumdan kaynaklanırken, yaşlılıkta ölüm birçok kronik durumun ortak etkisinden kaynaklanabilir (Gessert, Elliott, & Haller, 2003). Yıllardır, kalp rahatsızlıkları orta yetişkinlikte ölüme yol açan en önemli sebep olmuştur, bunu kanser izlemiş; ancak, 2005 de Amerika'da 45-64 yaşlarındaki insanların çoğu kanserden ölmüştür, kardiovasküler hastalık bunu takip etmiştir (National Center for Health Statistics, 2008). Ölümün öncül sebeplerinden olan kanser 45-54 ve 55-64 yaş aralığındaki kişiler arasındaki uçurumu genişletmiştir (National Center for Health Statistics, 2008). Bütün ölüme yol açan sebepler dikkate alındığıında, erkeklerin ölüm oranı kadınlardan daha yüksektir.

CİNSELLİK

Orta yaşa doğru, kadınların ve erkeklerin cinselliğinde ne türden değişiklikler tanımlanır? **Klimakterik,** doğurganlığın azaldığı orta yaşa geçişi tanımlamak için kullanılan terimdir. Kadın ve erkeklerdeki klimakterikteki önemli farklılıkları araştıralım.

Menopoz: Çoğumuz menopoz hakkında bir şeyler biliriz. Fakat bildiklerimiz doğru mu? Menopoz nedir? Ne zaman olur ve yan etkileri nelerdir?

Klimakterik: Doğurganlığın azaldığı orta yaşa geçiş.

Araştırmacılar Kanadalı ve Amerikalı kadınların neredeyse yüzde 50'si arasında sıcak basması yaşandığını fakat yedi Japon kadından sadece birinde bu durumun ortaya çıktığını bulmuşlardır (Lock, 1998). *Bu farklılığa sebep olan faktörler nelerdir?*

Menopoz orta yaşta, bir kadının menstural döneminin tamamen bittiği genellikle 40'lı yaşların sonunda ya da 50'lilerin başında ortaya çıkar. Kadınlar son dönemi ortalama 51 yaşında yaşar (Wise, 2006). Ancak, menopoz yaşı 39 ile 59 yaş arasındaki herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Gerçekte, bütün kadınlar 60'lı yaşlarında menopoz sonrasındadır (Gosden, 2007). Geç menopoz göğüs kanseri riskini arttırır (Mishra ve diğerleri, 2009).

On birinci bölümdeki, 'Ergenlerde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim" den hatırlayacağınız gibi, *menarj* olarak adlandırılan kızların ilk adet zamanı, 19. yüzyılın ortalarından bu zamana kadar ciddi şekilde düşmüştür, hatta bazı ülkelerde 4 yıl kadar öncesine çekilmiştir (Susman & Dorn, 2009). Menopozun gerçekleşmesinde benzer erken başlangıçlar var mıdır? Hayır, menopozda benzer erken değişimler yoktur, ve menarşın başlamasıyla menopozun başlaması arasında düşük korelasyon vardır ya da hiç korelasyon yoktur (Gosden, 2007).

Menapoz öncesi (Perimenopause), normal menstural dönemden menstural olmayan döneme geçiştir, yaklaşık 10 yıl sürer (De Franciscis ve diğerleri, 2007; Seritan ve diğerleri, 2010). Menopoz öncesi 40'lı yaşlarda yaygındır fakat 30'larda da olabilir.

Kalıtım ve deneyim menopozun başlangıcını ve belirtilerini etkiler (Gosder, 2007; Lio ve diğerleri, 2010). Düzenli sigara içen kadınlar bir ya da iki yıl daha erken menopoza girerler çünkü tütün ve katran yumurtalıklara zarar verir (Gosdeni 2007). Bir çalışma, menopoz semptomlarının sigara içen, alkol kullanan, hâlâ doğum kontrol hapları kullanan, depresif olan ve yüksek şekerli yiyeceklerle beslenen kadınlarda arttığını ortaya çıkarmıştır (Sabia ve diğerleri, 2006). Kırklı ve ellili yaşlardaki kadınlarla yapılan 8 yıllık boylamsal çalışmada, haftada 5 gün yarım saat düzenli yürüyen kadınlarda menstural dönemden menopoz dönemine geçtiklerinde daha az kaygı ve depresyon belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Nelson ve diğerleri, 2008).

Sadece başlama zamanı değil, menopozun yan etkileri de çeşitlidir. Menopozda, yumurtalıklar tarafından üretilen östrojen aniden azalır ve bu düşüş bazı kadınlarda sıcak basması, mide bulantısı, yorgunluk ve hızlı kalp atışı gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkarır (Casper ve diğerleri, 2008). Kültürlerarası çalışmalar, menopoz yaşantısında büyük farklılıklar olduğunu göstermiştir (Freeman & Sherif, 2007; Lerner-Geva ve diğerleri, 2010). Örneğin, Mayalı kadınlarda sıcak basması yaygın değildir. Asyalı kadınlar Batı toplumlarındaki kadınlardan daha az sıcak basması bildirmiştir. Bu kültürlerarası farklılıkların boyutunun genetik, beslenme, üreme ya da kültürel faktörlerden kaynaklandığını belirlemek zordur.

Menopoz düşünüldüğü gibi bütün kadınlar için tamamen olumsuz bir yaşantı değildir (Bauld & Brown, 2009; Weismiller, 2009). Fakat yumurtlamanın kaybı kadınlar için önemli bir işarettir - bunun anlamı, çocuk sahibi olmakla ilgili son kararın verilmesi gerektiğidir. Çocuğu olmayan kadınlar, 30'lu yaşların ortasına doğru, 'biyolojik saatin geri çevrilmesi (up against)' hakkında konuşurlar çünkü çocuk sahibi olmak konusundaki tercihlerini uzun süre erteleyemezler.

Günümüze kadar, hormon takviyesi terapisi menopozun olumsuz yan etkilerinin tedavisi için verilirdi. *Hormon takviyesi terapisi (HTT)* yumurtalıklar tarafından üretilen üreme hormonlarının seviyelerinin azaltılmasını düzenler (Nappi & Polatti, 2009; Studd, 2010). HTT çeşitli formlardaki östrojen ve progestin hormonun çeşitli türlerinden oluşur. HTT alan katılımcıların felç (stroke) olma riskini arttırdığı için, HTT'nin etkileri ile ilgili çalışmalar durdurulmuştur (National Institutes of Health, 2004). Son zamanlardaki analizler, birleştirilmiş östrojen ve progestin hormon terapisinin kardovasküler hastalıkların ortaya çıkma riskini arttırdığını doğrulamıştır (Toh ve diğerleri, 2010). Östrojen tek başına, progestinle östrojenin birleştiği kadar miktarda felç riskini artırır. İlk veriler, HTT alanlar arasında bunama (zihinsel fonksiyonların bozulması) riskini arttırdığını göstermiştir. Olumlu taraftan bu çalışma östrojenin kalça kırığı riskini azalttığını ve kalp krizi riskini ya da göğüs kanseri riskini de arttırmadığını bulmuştur. Fakat, birçok ülkede yapılan son yıllardaki araştırmalar, HTT kullanımının

Menopoz: Kadınların menstural döneminin bitmesi, genellikle 40'lı yaşların sonları ya da 50'li yaşlardır.

azalmasının göğüs kanserinin görülmesindeki düşüşle ilişkisini bulmuştur (Dobson, 2009; Vankrunkelsven ve diğerleri, 2009).

Ulusal Sağlık Enstitüleri, şu an kadınlardan hormon alanların tedaviye devam edip etmeyeceklerini belirlemek için kendi doktorlarına danışmanlarını önermiştir. HTT'yi kısa dönem belirtilerini iyileştirilmek amacıyla alırlarsa, faydası riskinden daha fazla olur (Schinder, 2006). Fakat günümüzdeki HTT ile ilişkili risk bulguları, uzun süreli hormon terapisinin ciddi şekilde tekrar değerlendirilmesini önermiştir. (Wornez, 2007). HTT'nin olası olumsuz etkileri yüzünden, birçok orta yaşlı kadın düzenli spor, diyet takviyesi, doğal ilaçlar, rahatlama terapisi, akupunktur ve nonsteroidal ilaçlar gibi, alternatifler aramaktadır (Cardini & diğerleri, 2010; Gosden, 2007).

HTT'nin potansiyel tek faydası kadınlarda bilişsel yaşlanmaya karşı korunmaya yardım etmesidir. Fakat yakın zamandaki gözden geçirme çalışmaları, menopoz sonrası dönemde olan kadınlarda bilişsel fonksiyonların korunumu ya da düzeltilmesinde HTT'nin etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. (Hogervorst ve diğerleri, 2009; Lethably ve diğerleri, 2008).

Orta Yaşlı Erkeklerde Hormonal Değişiklikler: Erkekler, kadınların yaşadığı menapoz gibi bir şey mi yaşarlar? Yani, erkek menopozu var mıdır? Orta yetişkinlik boyunca, cinsel hormon düzeyleri ve aktivitelerinde biraz azalma olmasına rağmen, çoğu erkek çocuk yapma kapasitesini kaybetmez (Kohher ve diğerleri, 2008). Erkekler 50'li ve 60'lı yaşlarında hormonal değişim yaşar fakat bu kadınlardaki ani östrojen düşüşü gibi değildir. Erkekler orta yaşta üremeyi kaybetmemesine rağmen, testesteron üretimi orta yetişkinlik boyunca yılda yaklaşık yüzde bir oranında düşmeye başlar ve sperm sayısı genellikle yavaş bir düşüş gösterir (Hormon, 2007). Orta yaşta, erkeklerdeki testesteron seviyesindeki yavaş düşüş onların cinsel isteklerini azaltır (Goel ve diğerleri, 2003). Tayvanlı erkeklerle yapılan yakın zamandaki bir çalışmada, yaşla birlikte artan testosteron eksikliğinin yaşla birlikte arttığı ve bu eksikliğin obez ve/ya da diyabet olan erkeklerde daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Liu ve diğerleri, 2009).

Orta yaş erkeklerindeki yaygın gelişimsel sorun, tatmin edici cinsel performansta önemli olan ereksiyonun olmaması ve sürdürülmemesi olarak tanımlanan **erektil fonksiyon bozukluğudur** (De Berandis ve diğerleri, 2009). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan ulusal bir çalışmada, 40 yaş ve üzeri erkeklerin yüzde 22'si cinsel ilişki için yeterli ereksiyonu 'bazen' sağladıklarını ya da 'hiç' sağlayamadıklarını ya da koruyamadıklarını söylemişlerdir (Laumann ve diğerleri, 2007). Erektil fonksiyon bozukluğu yaşayan erkeklerin yüzdesi yaşla artar ve düzenli egzersizle azalır. Araştırmacılar, erektil fonksiyon bozukluğu yaşayan erkeklerin üçte ikisinin benlik saygısını zayıflattığını ve üçte birinin de partnerleriyle ilişkilerine zarar verdiğini belirttiklerini bulmuşlardır (Mirone ve diğerleri, 2009).

Orta yaştaki erkeklerin ereksiyonları tam olmaz ya da daha az sıklıkla olur ve bunun sürdürülmesi için daha çok uyarıcıya ihtiyaç duyulur. Araştırmacılar, bu değişimleri psikolojik faktörlere bağlarlar, fakat orta yaş erkeklerindeki erektil fonksiyon bozukluğunun yüzde 75'inin fizyolojik sorunlardan kaynaklandığını bulmuşlardır. Sigara içmek, diyabet, hipertansiyon ve yüksek kolestrol seviyesi orta yaş erkeklerinde birçok ereksiyon problemine neden olur (Lauman ve diğerleri, 2007).

Erektil fonksiyon bozukluğu yaşayan erkekler için tedavi son yıllarda Viagra ve Levitra ve Cialis gibi Viagradan sonra popüler olan benzer ilaçlara odaklanmıştır (Althof ve diğerleri, 2010;

Erektil fonksiyon bozukluğu: Tatmin edici cinsel performansa yol açan ereksiyonun sağlanmaması ve sürdürülmemesidir.

Sperling ve diğerleri, 2010). Viagra penise artan kan akışını sağlar, ereksiyonu oluşturur (Claes, 2010). Başarı oranı yüzde 60 ile 85 arasındadır (Pavone ve diğerleri, 2008). Erektil fonksiyon bozukluğu için Viagra alan erkeklerin büyük bir oranın ilacın etkisinden memnun kaldığını gösteren çalışmalar devam etmektedir (Abdo ve diğerleri, 2008). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, Viagranın benlik saygısını, kendine güveni ve erektil fonksiyon bozukluğu yaşayan erkeklerin ilişkilerini arttırdığını ortaya çıkarmıştır (Glina ve diğerleri, 2009). Araştırmacılar, aynı zamanda Levitra ve Cialis gibi ilaçların erektil fonksiyon bozukluğunun tedavisinde Viagra kadar başarılı olduğunu ve benzer yan etkileri olduğunu bulmuştur (Althof ve diğerleri, 2010; Park ve diğerleri, 2010).

Yaşam şekli de erektil fonksiyon bozukluğunda önemli rol oynar. Obezite, hareketsiz yaşam şekli ve sigara içmek erektil fonksiyon bozukluğu riskini artırır (Heidelbaugh, 2010). Yeni bir çalışma düşük testosteron seviyesinin metabolik sendromla ve yüksek düzeyde trigliserid (triglycerides)'le ilişkili olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada da, orta yaşlı erkekler iki tedavi grubundan birine seçkisiz olarak atanmışlardır: (1) Deney grubuna, erektil fonksiyon bozukluğunu gidermek için kilonun azaltılmasının, düzgün şekilde diyet yapılmasının ve fiziksel aktivitelerin artırılmasının önemi hakkında bireysel detaylı bilgi verilmiştir. (2) kontrol grubuna, sağlıklı yiyecek seçimi ve fiziksel aktivitelerin artırılması konusunda genel bilgi verilmiştir (Esposito ve diğerleri, 2009). Bu eğitimden iki yıl sonra, deney grubundaki erkekler yaşam şekillerini düzeltmede daha başarılı olmuş ve erektil fonksiyon bozukluğu büyük ölçüde azalmıştır.

Cinsel Tutum ve Davranışlar: Orta yetişkinlikte kadınların ve erkeklerin cinsel fonksiyon yeteneklerinde biyolojik olarak çok az azalma olmasına rağmen, cinsel faaliyetler genellikle ilk yetişkinlikten daha seyrek olarak ortaya çıkar (Waite, Das, & Lavman, 2009). Şekil 15.4 de "Amerika Birleşik Devletleri'nde Cinsellik" adlı alan araştırmasında, cinsellik sıklığındaki yaş eğilimleri gösterilmiştir. Seks yapma sıklığı 25-29 yaş arasındaki kişilerde en fazladır (yüzde 47'si haftada iki ya da daha fazla seks yapar) ve 50'li yaşlarda düşer (50-59 yaşlarındaki erkeklerin yüzde 23'ü haftada iki ya da daha fazla seks yaptığını söylemiştir; bu yaş grubundaki kadınların sadece yüzde 14'ü anılan sıklıkta olduğunu bildirmiştir) (Michael ve diğerleri, 1994). Burada dikkat edilmesi gereken nokta, Amerika Birleşik Devletleri'nde cinsellik araştırması orta yaşlı yetişkinlerin cinsel aktivitelerinin sıklığını olduğundan daha düşük göstermiş olabilir çünkü bu veriler Viagra gibi erektil fonksiyon bozukluğu haplarının kullanımının yaygın olmasından önce toplanmıştır. Diğer araştırma, orta yaşlı erkeklerin kadınlara göre daha çok seks istediğini, onun hakkında daha çok düşündüğünü ve daha çok mastürbasyon yaptığını göstermiştir. (Stones & Stone, 2007). Orta yaşlı kadın ve erkek yetişkinler öpmek, sarılmak, cinsel doku-

ŞEKİL 15.4

AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE CİNSELLİK ALAN ARAŞTIRMASI: YETİŞKİN GELİŞİMİNİN FARKLI NOKTALARINDA CİNSELLİĞİN SIKLIĞI: *Sizce neden kadınlar ve erkekler yaşlandığında cinselliğin sıklığı düşer?*

	Cinsel İlişkide Bulunma Oranı				
Yaş Grupları	**Hiçbir zaman**	**Yılda birkaç kere**	**Ayda birkaç kere**	**Haftada 2 - 3 defa**	**Haftada 4 ya da daha fazla**
Erkek					
18–24	15	21	24	28	12
25–29	7	15	31	36	11
30–39	8	15	37	23	6
40–49	9	18	40	27	6
50–59	11	22	43	20	3
Kadın					
18–24	11	16	2	9	12
25–29	5	10	38	37	10
30–39	9	16	6	33	6
40–49	15	16	44	20	5
50–59	30	22	35	12	2

nuş ve oral seks gibi diğer türdeki cinsel davranışları benzer sıklıkla yaptıklarını belirtmişlerdir (Stones & Stones, 2007). Yakın zamanda kadınlarla yapılan geniş ölçekli boylamsal çalışma, masturbasyonun menapoz öncesinde (perimenopouse) arttığını fakat menapoz sonrasında (postmenepoz) azaldığını ortaya çıkarmıştır (Avis ve diğerleri, 2009). Aynı zamanda bu çalışmada kadınların cinsel istekleri geç menapoz öncesinde (perimenopoz) azalmıştır. Ancak, menapoz geçişlerinin seksin önemi, cinselliğin ortaya çıkışı, cinsel ilişkinin sıklığı, partnerle duygusal doyum ya da fiziksel hazla ilişkisi yoktur.

Orta yaşlı yetişkinler genç yetişkin oldukları zamandan daha sık seks yapmalarına rağmen, cinsel hayatlarında daha mı az doyum sağlarlar? Kanada'da yapılan çalışmada, 40-64 yaşlarındakilerin sadece yüzde 30'unun cinsel hayatının 20'li yaşlarındakinden daha az tatmin edici olduğu ortaya çıkmıştır (Wright, 2006).

Özellikle 40 yaşından büyük kadınların, bir eşle ya da partnerle yaşamaları cinsel faaliyette bulunup bulunmayacağını etkiler. MacArthur Kuruluşu tarafından yapılan bir çalışma, partneri olan 40 yaşlarındaki kadınların yüzde 95'inin, partneri olmayanların ise sadece yüzde 53'ünün son 6 ayda cinsel faaliyette bulunduğunu ortaya çıkarmıştır (Brimm, 1994). Partnerleriyle yaşayan 50 yaşlarındaki kadınların yüzde 88'i son 6 ayda cinsel olarak aktiftir, fakat evli olmayan ya da birisiyle yaşamayanların sadece yüzde 37'si son 6 ayda seks yaptıklarını belirtmişlerdir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 40-80 yaşları arasındaki yetişkinlerle yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, erken boşalma (early ejaculation) (%26) ve ereksiyon güçlüğü (%22) yaşlı erkeklerdeki en yaygın cinsel sorunlarken, cinsel ilgisizlik (%33) ve ıslanma (lubrication) güçlüğünün (%21) yaşlı kadınlarda en yaygın cinsel sorunlar olduğu bulunmuştur (Lavmann ve diğerleri, 2009).

İnsanlar orta yaşa geldiğinde, cinsel faaliyetleri nasıl değişir?

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH2 Orta yaştaki fiziksel değişimleri tartışır.

Gözden Geçir

- Orta yetişkinlikteki bazı önemli fiziksel değişimler nelerdir?
- Orta yetişkinlikte sağlık ve hastalığı nasıl tanımlarsınız?
- Orta yaşlardaki ölümlerin temel nedenleri nelerdir?
- Orta yaştaki yetişkinlerin cinsel yaşamı nasıldır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, yumurtalıklar tarafından üretilen östrojenin menopozda ani düşüşü hakkında bilgi edindiniz. Onbirinci bölümde ergenlikte östrojenin rolü ile ilgili neler öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Genç ya da orta yaşlı bir yetişkin olsaydınız, orta yaşta sağlığınızı en iyi hale getirmek için hayatınızın bu noktasında ne yapardınız? Yaşlı yetişkin olsaydınız, orta yaşta sağlığınızı daha iyi hale getirmek için neler yapardınız?

3 Bilişsel Gelişim

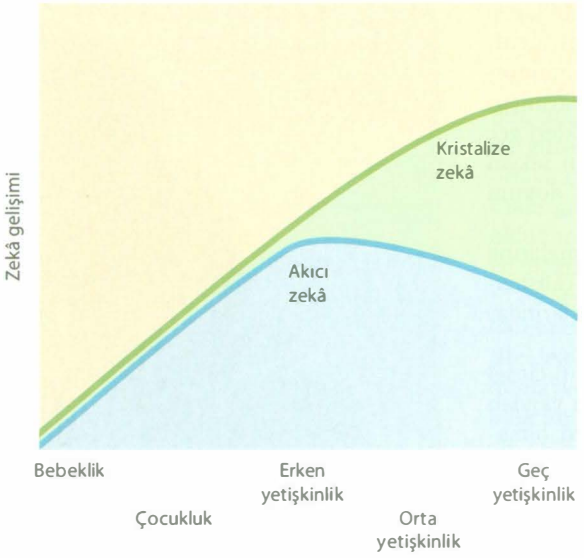
ÖH3 Orta yaştaki bilişsel değişimleri tanımlar.

Zekâ | Bilgi İşleme Süreci

Orta yaşlı yetişkinler 20'li ve 30'lu yaşlarındaki kadar iyi göremeyebilir, hızlı koşamayabilir ya da sağlıklı olmayabilir. Fakat onların bilişsel becerileri nasıldır? Orta yetişkinliğe girerken ve orta yetişkinliğe doğru düşer mi? Bu soruya cevap vermek için, zekâdaki ve bilgi işlemedeki olası bilişsel değişimleri inceleyeceğiz.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel kuram: Beşinci, bilişsel gelişimin formel-ötesi dönemi, ilk yetişkinlikteki bilişsel ilerlemeleri tanımlamak için öne sürülmüştür. 13. Bölüm, s. 433.



ŞEKİL 15.5

AKICI VE KRİSTALİZE ZEKÂNIN YAŞAM BOYU GELİŞİMİ: Horn'a göre, kristalize zekâ (birikmiş öğrenme deneyimlerine dayanır) yaşam boyunca artar fakat akıcı zekâ (bilgiyi algılama ve değişimleme yeteneği) orta yetişkinlikten sonra sabit şekilde düşer.

ZEKÂ

Orta yetişkinlikte zekâda olası değişikliklere ilişkin araştırmalarımız, akıcı ve kristalize zekâ kavramlarına, Seattle Boylamsal Çalışmasına ve kuşak etkilerine odaklanmıştır.

Akıcı ve Kristalize Zekâ: John Horn, bazı yeteneklerin orta yaşta düşmeye başlarken, diğerlerinin arttığını belirtmiştir (Horn & Donaldson, 1980). Horn, bireyin birikmiş bilgisi ve sözel becerisi olarak tanımlanan **kristalize** zekânın orta yetişkinlikte de artmaya devam ettiğini, soyut muhakeme becerisi olarak tanımlanan **akıcı zekânın**, orta yetişkinlik yıllarında düşmeye başladığını belirtmiştir (Bkz. Şekil 15.5).

Horn'un verileri enlemesine-kesitsel yöntemle toplanmıştır. Birinci bölümden hatırlayacağınız gibi, enlemesine-kesitsel çalışma, aynı ölçüm zamanında farklı yaşlardaki bireyleri değerlendirir. Örneğin, bir enlemesine kesitsel çalışmada, 1980 yılında 40, 50 ve 60 yaşlarındaki farklı grupların zekâsı ölçülmüştür. Çalışmadaki 40 yaşındakiler 1940'da ve 60 yaşındakiler 1920'de doğmuştur. Farklı dönemler farklı ekonomik ve eğitim imkânları sağlar. Altmış yaşındakiler, yaşlandıkça daha az eğitim olanaklarına sahiptirler. Dolayısıyla, enlemesine-kesitsel yöntemle değerlendirildiğinde, zekâ testlerinde 40 ile 60 yaşları arasında bir farklılık bulursak, bu farklılıklar yaş yerine eğitimle ilişkili kuşak etkilerine bağlanabilir.

Bundan farklı olarak, birinci bölümdeki boylamsal çalışmadan hatırlanacağı gibi, aynı bireyler belirli bir zaman döneminde incelenebilir. Bundan dolayı, orta yetişkinlikte boylamsal zekâ çalışması aynı kişiye 40, 50, ve 60 yaşlarına geldiğinde aynı zekâ testinin tekrar verilmesini içerir. Gelecek bölümde, enlemesine-kesitsel ya da boylamsal olarak elde edilen zekâ ile ilgili verilerin, kritalize ve akıcı zekâdaki değişimler ve zihinsel düşüşle ilişkili bulunan farklılıkları ortaya çıkarıp çıkarmayacağını göreceğiz (Abrams, 2009; Schaie, 2009).

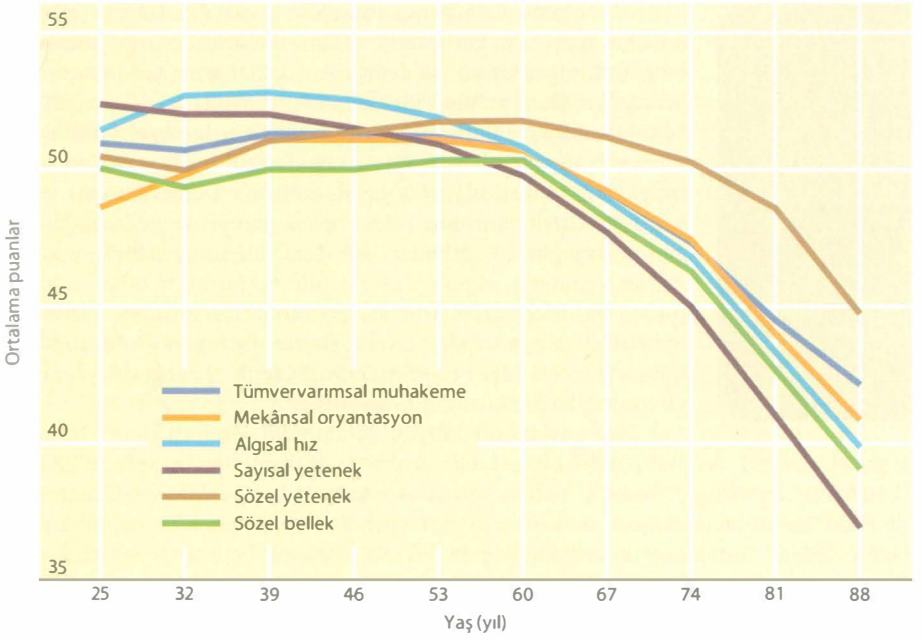
Seattle Boylamsal Çalışması Yetişkinlik yıllarındaki zihinsel yeteneklerin geniş olarak değerlendirilmesini içeren Seattle Boylamsal Çalışması K. Warner Schaie tarafından başlatılmıştır (1994, 1996, 2005, 2010, 2011). Katılımcılar 1956'dan beri 7 yıllık aralıklarla ölçülmüştür: 1963, 1970, 1977, 1984, 1991, 1998 ve 2005. İlk olarak 500 kişi 1956 yılında test edilmiştir. Yeni dalga katılımcılar periyodik olarak eklenmiştir. Seattle Boylamsal Çalışması'ndaki temel amaç, insanların zekâ değişimleri ve durağanlığını incelemektir ve bu çalışmanın insanların yetişkinliğe ilerlerken nasıl geliştiğini ve değiştiğini incelenmesini içeren en doğru araştırma olduğu düşünülür.

Test edilen temel zihinsel yetenekler:

- Kelime Bilgisi (Vocabulary) (kelimelerle ifade edilen düşünceleri anlayabilme yeteneği)
- Sözel Bellek (bir kelime listesi gibi anlamlı dil bölümlerini kodlama ve belleğe geri çağırma yeteneği)
- Sayı (toplama, çıkarma ve çarpma gibi basit matematik hesaplarını yapabilme yeteneği)
- Mekânsal oryantasyon (iki ve üç boyutlu alanlardaki uyarıcıları canlandırabilme ve zihinsel olarak döndürebilme yeteneği).
- Tümevarımsal Muhakeme (problemdeki örnekleri ve ilişkileri tanıma ve anlama ve bu anlaşılanları diğer örnek problemlerin çözümü için kullanabilme yeteneği)
- Algısal Hız (görsel uyaranlarda çabuk ve doğru olarak basit ayrımlar yapabilme yeteneği).

Kristalize zekâ: Horn'a göre orta yetişkinlikte artan birikmiş bilgi ve sözel yeteneklerdir.

Akıcı zekâ: Horn'a göre orta yetişkinlikten sonra düşmeye başlayan soyut muhakeme yapabilme yeteneğidir.



ŞEKİL 15.6

25 YAŞINDAN 85 YAŞINA KADAR ALTI ZİHİNSEL YETENEKTEKİ BOYLAMSAL DEĞİŞİKLİKLER

Şekil 15.6'da görüldüğü gibi, altı zihinsel yetenekten dördünün en yüksek fonksiyon seviyesi orta yetişkinlik yıllarında olur (Willis & Schaie, 1999). Hem erkekler hem de kadınlar için sözel yetenek, sözel bellek, tümevarımsal muhakeme ve mekânsal oryantasyondaki en yüksek performans orta yaştadır. Altı yetenekten sadece sayı ve algısal hızda orta yaşta düşme olur. Algısal hız en erken düşüşü gösterir ve ilk yetişkinlikte başlar. İlginç olarak, daha önce bahsedilen John Horn'un düşünceleri bağlamında Seattle Boylamsal Çalışmasındaki katılımcılar için, orta yaş hem kristalize zekânın (sözel yetenek) hem de akıcı zekânın (mekansal oryantasyon ve tümevarımsal muhakeme) bazı yönlerindeki performansın en yüksek olduğu zamandır.

Şekil 15.6'ya dikkat edin, sözel becerilerdeki düşüş 70'lerin ortasına kadar belirgin olmamasına rağmen, bütün bilişsel yeteneklerin fonksiyolarındaki düşüş 60'larda belirgin olmaya başlar. Bütün bilişsel yetenekler 70'lerin ortalarından 80'lerin sonlarına doğru önemli derecede düşüş gösterir.

Schaie (1994) zihinsel yetenekleri hem enlemesine-kesitsel hem de boylamsal olarak ölçtüğünde, enlemesine-kesitsel ölçümlerde boylamsala göre daha çok düşüş olduğunu bulmuştur. Örneğin, Şekil 15.7'de görüldüğü gibi enlemesine kesitsel olarak ölçüldüğünde tümevarımsal muhakeme orta yetişkinlik yıllarında sabit düşüş gösterir. Bunun aksine, boylamsal olarak ölçüldüğünde tümevarımsal muhakeme orta yetişkinliğin sonuna kadar artar, sonra çok az düşme göstermeye başlar. Schaie'nin (2008, 2009, 2010, 2011) bakış açısında, ilk yetişkinlikte değil orta yetişkinlikte, birçok zihinsel yeteneklerdeki bilişsel fonksiyon en üst noktaya ulaşmıştır.

Daha ileri analizlerde, Schaie (2007) 60 ile 67 yaşlarındaki ebeveynler ile onların çocukları arasındaki kuşak farklılıklarını 7 yıl aralıklarla incelemiştir. Yani, ebeveynler 60 yaşından 67 yaşına kadar değerlendirilmiştir; sonra onların çocukları da 60-67 yaşlarına ulaştığında, değerlendirilmiştir. İlk kuşak sayı yeteneklerinde yüksek puan alırken, ikinci kuşakta bilişsel fonksiyonlarda yüksek düzeydeki artış, tümevarımsal muhakeme, sözel bellek ve mekansal oryantasyonda olmuştur. Dikkate değer olan bulgu, ebeveyn kuşağında 60-67 yaşlarında bilişsel olarak düşme görülürken, onların çocuklarında, aynı yaş aralığında bilişsel fonksiyonlarda durağanlık ya da çok az artış görülmüştür.

ŞEKİL 15.7

ORTA YETİŞKİNLİKTE ZİHİNSEL DEĞİŞİMLERİN ENLEMESİNE-KESİTSEL VE BOYLAMSAL KARŞILAŞTIRMALARI: *Sizce, neden muhakeme yeteneği orta yetişkinlik boyunca en yüksek seviyededir?*

K. Warner Schaie (sağda) yaşam boyu gelişim alanının öncülerindendir. Burada bilişsel yeteneklerini aktif olarak kullanan iki yaşlı yetişkin birlikte görülmektedir. Schaie'nin araştırması insanların nasıl geliştiğini ve yetişkin yıllarına giderken nasıl değiştiğini en doğru şekilde gösterir.

Schaie'nin çalışmasının sonuçları bu ana kadar, bütün katılımcılar için orta yetişkinlik yılları boyunca oluşan ortalama bilişsel durağanlık ya da değişime odaklanarak tanımlanmıştır. Schaie ve Sherry Wills (Schaie, 2005; Willis & Schaie, 2005) Seattle çalışmasında bütün katılımcılar için bireysel farklılıkları incelemiş ve önemli bireysel farklılıklar bulmuştur. Anılan araştırmacılar, 46 yaşından 60 yaşına kadar katılımcıları sayı yeteneği, gecikmeli hatırlama (sözel bellek görevi) ve kelime akıcılığı gibi üç kategoride azalanlar, durağan kalanlar (stable) ve kazananlar (gainers) olmak üzere sınıflamışlardır. Azalan grubun (%31) ya da kazananların (%16) büyük bir yüzdesi gecikmeli hatırlama kategorisinde yer almışlardır. Durağan grubun (%79) büyük yüzdesi sayı becerisindedir. Kelime akıcılığı 46 yaşından 60 yaşına kadar yüzde 20 düşmüştür.

Orta yaşlardaki bilişsel rotalardaki (trajectories) bireysel farklılıklar ileri yetişkinlikteki bilişsel bozulmalarla ilişkisi olabilir mi? Willis ve Schaie'nın analizinde, bilişsel olarak normal ve hasarlı olan yaşlı yetişkinler orta yetişkinlikteki kelime bilgisi, mekansal oryantasyon ve sayı yetenekleri ölçümlerinde farklı değildir. Ancak orta yetişkinlikte bellekteki (hemen hatırlama ve gecikmeli hatırlama), kelime akıcılığındaki ve algısal hızdaki düşüş ileri yetişkinlikteki bilişsel sorunların nörofizyolojik ölçümleriyle ilişkilidir.

Bazı araştırmacılar Schaie'nin, "orta yetişkinliğin, bilişsel alan fonksiyon düzeylerinin korunduğu ya da arttığı bir zaman olduğu" konusundaki görüşüne katılmazlar (Finch, 2009). Örneğin, Timoth Salthouse'un (2009) yaşlanma ve bilişsel fonksiyon üzerine enlemesine-kesitsel araştırmalarının bırakılmaması gerektiği ve bu araştırmanın muhakeme, bellek, mekansal oryantasyon ve işleme hızının (processing speed) erken yetişkinlikte düşmeye başladığı ve 50'lerde daha da çok düşeceğini gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Salthouse (2009), kelime bilgisi ve genel bilgi gibi birikimli (accumulated) bilgileri içeren bilişsel fonksiyonların erken yaşa bağlı düşüş göstermediğini ve en azından 60 yaşlarına kadar arttığını belirtmiştir.

Salthouse (2009) erken ve orta yetişkinlikteki düşük düzeyde bilişsel fonksiyonların yaşa bağlı nörobiyolojik düşüşlerden kaynaklandığını savunur. Enlemesine-kesitsel çalışmalar bu nörobiyolojik faktörlerin 20'li yaşlarda ve 30'lu yaşlarda düştüğünü göstermiştir; bölgesel beynin hacmi, kortikal kalınlık, snaptik yoğunluk, mayelinleşmenin bazı yönleri, dopamin ve serotonin gibi nörotransmiterlerin bazı yönlerinin fonksiyonu, beyin korteksine kan akışı ve nöronlarda karışıklığın (tangle) toplanması (Del Tredici & Braak, 2008; Erixon-Lindroth ve diğerleri, 2005; Finch, 2009; Hsu ve diğerleri, 2008; Pieperhoff ve diğerleri, 2008; Salat ve diğerleri, 2004).

Schaie (2009, 2010, 2011) boylamsal çalışmaların bilişsel fonksiyonlardaki yaşa bağlı değişimleri belirlemede önemli olduğunu ve orta yaşın birçok bilişsel yeteneğin zirve yaptığı zaman olduğunu vurgulamaya devam etmiştir. Gelecek 10 yılda, yaşa bağlı nörobiyolojik değişiklikler ve onların bilişsel yeteneklerle olası bağlantıları üzerine genişletilmiş araştırma, yetişkin yıllarındaki yaşa bağlı bilişsel fonksiyonlar hakkındaki bilgimizi netleştirir (Finch, 2009).

BİLGİ İŞLEME SÜRECİ

Gelişim kuramları (1. bölüm) ve bebeklikten ergenliğe doğru bilişsel gelişim (5., 7., 9. ve 11. bölüm) tartışmalarında gördüğümüz gibi, bilgi işleme süreci yaklaşımı bilişsel yetenekleri incelemenin başka bir yoludur. Orta yaşta yer alan bilgi işleme sürecindeki değişimler arasında, bilgi işleme hızı, bellek, uzmanlık ve pratik problem çözme becerileri vardır.

Bilgi İşleme Hızı: Schaie'nin (1994, 1996) Seattle Boylamsal Çalışmasında gördüğümüz gibi, algısal hız ilk yetişkinlikte düşmeye başlar ve orta yetişkinlikte düşmeye devam eder. Bilgi hızını ölçmenin yaygın yolu, ışığı görür görmez, bireylerin

butona bastığı reaksiyon zamanıdır. Orta yaşlı yetişkinler ışığı gördüğünde butonu itmekte genç yetişkinlerden daha yavaştır. Fakat aklımızda tutmamız gereken şey, düşüş ani olmaz, çoğu araştırmalarda bir saniyenin altındadır.

Yakın zamandaki odak noktası, yetişkinlerde bilgi işleme süreci hızındaki düşüşün olası sebepleridir (Salthouse, 2009). Sebepler, bilişsel (hedefleri yerine getirmek, örnekler arasında değişim yapmak ya da dalgınlığa rağmen içsel gösterimleri korumak), nöroanatomik (prefrontal korteks gibi belirli beyin bölgelerindeki değişimler) ve dopamin gibi nörokimyasal (nörotransmiter sistemlerdeki değişimler) gibi farklı analiz seviyelerinden oluşur (Hartley, 2006, s. 201).

Bellek: Schaie'nin (1994,1996), Seattle Boylamsal çalışmasında, sözel bellek 50'li yaşlarda en yüksek düzeydeydi. Fakat diğer bazı çalışmalarda özellikle de enlemesine kesitsel çalışmalarla ölçüldüğünde, sözel bellek orta yaşta düşüş göstermiştir (Salthouse, 2009). Örneğin, birçok çalışmada, kelime listeleri, sayılar ya da anlamlı yazıları hatırlamaları istendiğinde, genç yetişkinler orta yaş yetişkinlerden daha iyi performans göstermişlerdir (Salthouse & Skovronek, 1992). Orta yetişkinlik yıllarında bellekte düşüş olup olmadığı hakkında bazı çelişkiler olmasına rağmen, bazı uzmanlar onun düştüğü sonucuna ulaşmıştır (Hoyer & Roodin, 2009; Salthouse, 2009). Ancak, bellekte orta yetişkinlikte bazı düşüşlerin olduğu sonucuna varan çalışmalarda genellikle 20'li yaşlardaki genç yetişkinlerle 50'li yaşların sonlarındaki orta yaşlı yetişkinlerin ve hatta 60'lı yaşlardakilerin kıyasladığı tartışılmıştır (Schaie, 2000). Bu görüş açısından, bellekte düşüş orta yaşın ilk zamanlarında ya hiç ortaya çıkmaz ya da çok azdır fakat orta yaşın sonraki dönemlerinde ya da ileri yetişkinlikte görülür.

Bilişsel yaşlanma uzmanı Denise Park'a (2001) göre, orta yaşın sonlarında, yeni bilgi öğrenmek için daha çok zamana ihtiyaç vardır. Yeni bilgilerin öğrenilmesindeki yavaşlama karar verirken, problem çözerken ve yazılı ya da konuşulan dili anlarken bireylerin bilgileri değişimlediği ve topladığı zihinsel 'çalışma sırası'ndaki (work bench), **çalışma belleğindeki (working memory)** değişimlerle ilişkilidir (Baddeley, 2007). Bu bakış açısında, orta yaşın sonlarında çalışma belleği kapasitesi- hemen geri getirilebilen ve kullanılabilen bilgi miktarı- daha sınırlı olur. Bu durumu, düzensizlik içindeki oldukça kalabalık sıralar gibi düşünelim. Bu kalabalık ve düzensizliğin sonucu olarak, uzun süreli bellek daha az güvenilir olur, yeni bilginin uzun süreli depoya girişi için daha çok zamana ihtiyaç duyulur ve bilgiyi geri getirmek için daha çok zaman gerekir. Böylece, Park orta yaşın sonlarındaki bellek düşmesinin, yetişkinlik yıllarına doğru artan miktarda bilgi yüklemesi olduğu sonucuna varmıştır.

Bellekteki düşmeler, bireylerin organizasyon ve hayal gücü gibi etkili bellek stratejilerini kullanamadığında ortaya çıkar (Sugar, 2007). Farklı kategorideki telefon numaralarının listesini düzenleyerek ya da telefon numaralarının evin etrafındaki farklı nesneleri gösterdiğini hayal ederek, birçok kişi orta yetişkinlikteki belleğini daha iyi hale getirebilir.

Uzmanlık: Uzmanlığa ulaşmak uzun zaman aldığı için, erken yetişkinlik yıllarından çok orta yetişkinlik yıllarında ortaya çıkar (Kim & Hasher, 2009). Dokuzuncu bölümden hatırlanacağı gibi, uzmanlık geniş, oldukça organize olmuş bilgiye sahip olmayı ve belirli bir alanı anlamayı içerir. Bir alanda uzmanlık geliştirmek ve bir alanda 'uzman olmak' yıllarca süren deneyimin, öğrenmenin ve çabanın sonucudur.

Uzmanları acemilerden (novices) ayıran stratejiler şunları içerir:

- Uzmanlar problem çözmek için kendi birikmiş yaşantılarına inanırlar.
- Uzmanlar genellikle bilgiyi otomatik olarak işler ve kendi alanlarındaki problemleri çözerken acemilerden daha etkili analiz yaparlar.
- Uzmanlar kendi alanlarındaki problemleri çözmek için acemilerden daha iyi stratejilere ve kısa yollara sahiptirler.
- Uzmanlar kendi alanlarındaki problemleri çözmek için acemilerden daha yaratıcı ve esnektirler.

gelişimle bağlantı

Bellek: Bazı bellek türleri yaşlı yetişkinlerde diğerlerinden daha çok düşer. 18. Bölüm, s. 566.

gelişimle bağlantı

Zekâ: Bir çalışmada, 10 ve 11 yaşında satranç oynama deneyimi olan ('uzman') çocukların satranç oyuncusu olmayan ('acemi') üniversite öğrencilerine kıyasla satranç parçaları ile ilgili daha çok şey hatırladığı bulunmuştur. 9. Bölüm, s. 290.

Stephen J. Hawking dünyaca bilinen fizik uzmanıdır. Hawking en iyi satan, Zamanın Kısa Tarihi, kitabını yazmıştır. Hawking'in yürümesini ve konuşmasını engelleyen nörolojik bozukluğu vardır. İletişimini ses aparatı olan bir bilgisayarın yardımıyla sağlamaktadır. *Uzmanları, acemilerden ayıran özellikler nedir?*

Çalışma belleği: Karar verirken, problem çözerken ve dili anlarken insanların bilgileri değişimlediği ve topladığı, zihinsel 'çalışma sırası' (work bench).

Pratik Problem Çözme: Günlük problemleri çözme bilişin diğer önemli yönüdür (Magrett & Deshparda-Kamat, 2009). Nancy Demey (1986-1990) çalışmasında, geç ve orta yaşlı yetişkinlerin fırını tamir ettirmeyen ev sahibi ile nasıl baş edeceği ve banka çeki yatırmazsa ne yaptığı gibi durumları gözlemledi. Anılan araştırmacı, insanların 40 lı ve 50 li yaşlarında pratik deneyimlerini kazanırken, pratik problem çözme yeteneğinin geliştiğini bulmuştur. Ancak Deney'in araştırmasından bu zamana kadar, yetişkin yılları boyunca günlük problem-çözme ve karar verme etkinliği üzerine başka çalışmalar yapılmıştır (Margett & Deshpande-Kamat, 2009). Çalışmaların meta-analizleri, günlük problem çözme ve karar verme etkinliğinin ilk ve orta yetişkinlikte sabit kaldığını, daha sonra geç yetişkinlikte düştüğünü göstermiştir (Thornton & Dumke, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Orta yaştaki bilişsel değişimleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Orta yetişkinlikte zekâ nasıl gelişir?
- Orta yaş boyunca bilgi işleme sürecinde hangi değişiklikler yer alır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, zekâ ile ilgili boylamsal ve enlemesine-kesitsel çalışmaları okudunuz. Birinci bölümde öğrendiğiniz iki araştırma yaklaşımının avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi yaşamınız ve ebeveynlerinizin ve büyükanne/büyükbabalarınızın yaşamları hakkında düşünün. Orta yaşta zekânızı geliştirmek için sahip olduğunuz deneyimlerinizden daha fazlasının olma ihtimali var mı ya da var mıydı?

4 Kariyer, İş ve Boş Zaman

ÖH4 Orta yetişkinlikte kariyer gelişimi, iş ve boş zamanın özelliklerini açıklar.

Orta Yaşta İş | Kariyer Sorunları ve Değişiklikler | Boş Zaman

Orta yaşta çalışanların karşılaştığı bazı konular nelerdir? Orta yaşlı yetişkinlerin hayatında boş zamanın rolü nedir?

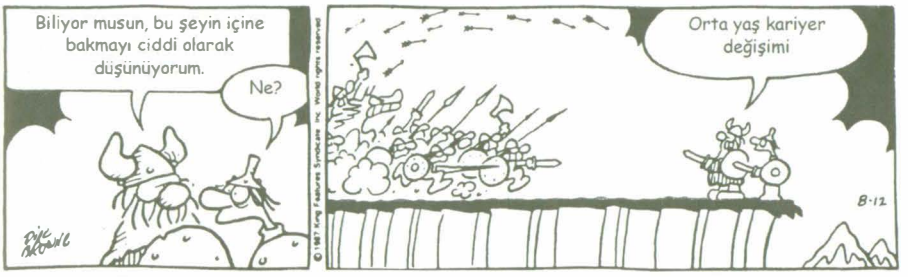
Orta yetişkinlikte işi ne tanımlar?

ORTA YAŞTA İŞ

İşin rolü, tam zamanlı mı yarı zamanlı mı, gönüllü olarak mı ev kadını olarak mı çalıştığı, orta yetişkinlik boyunca odak noktasıdır. Birçok orta yaşlı yetişkin pozisyon olarak ve kazanç olarak en iyi noktaya ulaşmıştır. Ancak, onlar ev kirası ya da ev kredisi, çocuk bakımı, sağlık ücretleri, ev tamiri, okul ücretleri, aile üyelerinin borçları ya da bakım evlerinin ücretlerinin ekonomik sorumluluklarını da üstlerine alırlar.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 40-59 yaşlarındakilerin yaklaşık yüzde 80'i çalışmaktadır. Elli bir ile elli dokuz yaş grubundakilerin ise yüzde 25'den biraz daha azı çalışmamaktadır. Bu yaş grubundakilerin yarıdan fazlası sağlık durumu ya da sakatlığın yapılan işin çeşidini etkilediğini söylemiştir (Sterns, & Huyck, 2001).

Birçok insan için orta yaş, yaptıkları işi ve gelecekte yapmak istediklerini değerlendirme, ölçme ve düşünme zamandır (Moren, 2009). Orta yaşta insanların karşı karşıya kaldığı iş konuları arasında kariyerde ilerleme, iş ya da kariyer değişikliğine karar verme, aile ve işi dengede tutup tutmamaya karar verme ve emeklilik için planlardaki sınırlılıkların farkına varmak yer alır (Sterns & Huyck, 2001).



HAGAR © 1987 King Features Syndicate.

Her iki eşin emekliliği beklemesi giderek artmaktadır. Daha önceki yıllarda emeklilik erkekler için geçiş süreciydi, ancak günümüzde birçok çift hem erkeğin hem de kadının emekliliğini planlamak zorundadır (Moen, 2009; Moern, Kelly, & Mageris, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Çalışma/İş: İş insanları parasal standartlarını, barınmasını, zamanını nasıl harcayacağını, nerede yaşadığını, arkadaşlıklarını ve sağlığını etkileyen bazı temel yollarla tanımlar. 13. Bölüm, s. 437.

KARİYER SORUNLARI VE DEĞİŞİKLİKLER

Günümüzde orta yaşlı çalışanlar 21. yüzyılda önemli sorunlarla karşılaşmıştır (Blossfeld, 2009). Bunlar, çalışmanın evrenselliğini, bilgi teknolojilerindeki hızlı gelişimi, organizasyonların küçülmesi, erken emeklilik ve emeklilik maaşı ve sağlıkla ilgili endişeleri içerir.

Evrensellik öncelikle beyaz erkek iş gücünün yerini, farklı etnik ve milli kökeni olan çalışanların almasını sağlamıştır. Şirketler kâr etmek için meslekleri yeniden yapılandırmış, küçültmüş ve taşeronluk işlerini yapmışlardır. Bu değişikliklerin sonuçlarından birisi, orta yaşlı çalışanların 60 yaşları yerine 50 yaşta hatta bazı durumlarda 40 yaşlarında erken emeklilik için teşvik edilmesidir.

Belirlenmiş maaşlardaki düşüş ve sağlık sigortasındaki artan belirsizlik orta yaştaki çalışanlarının kişisel kontrol duygusunu azaltır. Bunun sonucu olarak, birçoğu emeklilik planlarını erteler.

Bazı orta yaş kariyer değişiklikleri kendi kendilerini güdüler; diğerleri işini kaybetmesi sonucu ortaya çıkar (Moen, 2009). Orta yaştaki bazı bireyler hayatlarının geri kalan kısmında aynı işi yapmak istemediğine karar verir (Hoyer & Roodin, 2009). Orta yetişkinliğin bir yönü, insanların emeklilikten önce ne kadar zamanı olduğuna ve iş hedeflerine ne kadar hızlı ulaştığına bakarak ideallerinin gerçekçi olasılıklarla uyumlu olmasını içerir (Levinston, 1978). İnsanlar planlarının gerisinde kaldığını düşünürse, hedefleri gerçekçi değilse, yaptıkları işi sevmezler ya da yaptıkları iş çok stresli ise, iş değiştirmek için güdülenirler.

Sigmund Freud toplumun ihtiyaçlarına uyum sağlamak için yetişkinlerin ihtiyacı olduğu iki şeyin, çalışmak ve sevmek olduğunu belirtmiştir. Onun listesine biz 'oynamayı' da ekliyoruz. Bizim hızlı ilerleyen toplumumuzda, coşkunluğu ve başarı odaklı işin heyecanlı adımlarını yakalamak ve boş zamanı ve oyunu görmezden gelmek çok kolaydır. *Kendi hayatınızı orta yaşlı yetişkin olarak hayal edin. Çalışma ve boş zamanın ideal karışımı nasıl olur? Orta yaşlı yetişkin olarak hoşlandığınız boş zaman etkinlikleri nelerdir?*

BOŞ ZAMAN

Yetişkin olarak sadece işimizde nasıl iyi çalışacağımızı değil, nasıl rahatlayacağımızı ve boş zamanımızda nasıl eğleneceğimizi de öğrenmeye ihtiyacımız vardır (Gibson, 2009). **Boş zaman**, bireylerin işlerinden sonraki zamanlarda hobiler, spor ya da okuma gibi etkinlikler ve kendi seçtikleri ilgileriyle uğraştıkları hoş zamanlar olarak tanımlanır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalardan birinde, yetişkinleri en çok kederlendiren altı olaydan birinin boş zaman etkinliğine katılmamak olduğu bulunmuştur (Roese & Summerville, 2005).

Boş zaman, özellikle orta yetişkinliğin önemli bir yönüdür (Parkes, 2006). Orta yetişkinlikte bir çoğunun bol parası ve daha çok boş zamanı vardır ve tatile daha çok para harcarlar. Kısacası, orta yaştaki değişiklikler boş zaman etkinlikleri için bir çok imkân sağlar.

Boş zaman: Bireylerin işlerinden sonraki zamanlarda etkinlikleri ve kendi seçtikleri ilgileriyle uğraştıkları hoş zamanlardır.

Bir çalışmada, 35-57 yaş arasındaki 12.938 erkeğin 5 yıl boyunca tatil yapıp yapmadığı değerlendirilmiştir (Gump & Matthews, 2000). Daha sonra, araştırmacılar son tatil anketinden sonra en az bir yıl yaşayan erkeklerin dokuz yıllık tıbbi ve ölüm kayıtlarını incelemiştir. Hiç tatil yapmayanlara kıyasla, yıllık tatile çıkan erkeklerin yüzde 21'i dokuz yıl boyunca daha az olasılıkla ölmüştür ve yüzde 32'sinin kroner kalp hastalığına bağlı ölüm ihtimali daha azdır.

Orta yaştaki yetişkinler, emekliliğe psikolojik olarak hazırlanmaya başlar. Yapılandırılmış ve tatmin edici boş zaman etkinlikleri bu hazırlığın önemli bir parçasıdır (Danigelis, 2007). Bir yetişkin emeklilikte de devam eden boş zaman etkinlikleri geliştirirse, işten emekliliğe geçiş daha az stresli olur.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Orta yetişkinlikte kariyer gelişimi, iş ve boş zamanın özelliklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Çalışanların orta yaşta karşılaştığı bazı konular nelerdir?
- İnsanlar orta yetişkinlikte hangi kariyer sorunları ve değişiklikleri yaşar?
- Orta yaşta boş zaman nasıl tanımlanır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, orta yaştaki yetişkinlerin boş zamanları hakkında bilgi edindik. 12. Bölümde ergenlerde kültürel farklılık ve boş zamanla ilgili ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi iş yaşamın ve boş zamanın orta yaşta nasıl olmasını istersiniz? Orta yaşta olsaydın, iş yaşamın ve boş zamanın nasıl olurdu? Yaşlı yetişkin olsaydın, orta yaşta bunlar nasıl olurdu?

5 Din ve Hayatın Anlamı

ÖH5 Orta yetişkinlikte hayatın anlamını ve dinin rolünü açıklar.

Din ve Yetişkin Hayatı | Din ve Sağlık | Hayatın Anlamı

Orta yaşlı yetişkinlerin yaşamında din ve dindarlık nasıl rol oynar?

Yetişkin olarak gelişimimizde dinin rolü nedir? Birçok orta yaşlı yetişkin için hayatın anlamı önemli bir konu mudur?

DİN VE YETİŞKİN HAYATI

MacArthur'un Orta Yaş Gelişim Çalışmasında, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki orta yaşlı yetişkinlerin yüzde 70'den fazlası dindar olduğunu ve dinselliğin (spirituality) hayatlarının önemli bir parçası olduğunu düşünür (Brimm, 1999).

Din ve yetişkin gelişimi hakkında düşünürken, bireysel farklılıkların rolünü düşünmek önemlidir. Din bazı insanların hayatında güçlü bir etkiye sahipken, diğerlerinin hayatında çok az rol oynar ya da hiç rol oynamaz (McCulbush, ve diğerleri, 2005). Dahası, insanların hayatlarında dinin etkisi onlar geliştikçe değişir (George, 2009; Sapp, 2010). John Clausen'in (1993) boylamsal araştırmasında, ilk yetişkinlik yıllarında dindar olan bazı insanlar orta yaşta daha az dindar olmuş, diğerleri orta yaşta daha dindar olmuştur. Otuzlu yaşların başından 60'lı yaşların sonları ile 70'lerin başındaki kişilerle yapılan boylamsal çalışmada, ileri orta yaş (50'lerin ortası /60'ların başı) ile ileri yetişkinlik arasında dindarlıkta önemli bir artış olduğu görülmüştür (Wink, & Dillon, 2002) (Bkz. Şekil 15.8).

Anlamlandırma yoluyla başa çıkma: Özellikle sevdiği biri öldüğündeki kronik stres zamanında, stresli durumun anlamını değiştirmek için inançlar, değerler ve amaçları oluşturmayı içerir.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Din ve Baş Etme

Din ve stresle baş edebilme arasında nasıl bir ilişki vardır? Akut-bakım hastanesine kabul edilen 850 tıbbi hasta çalışmasında, dinle baş etme yolu ile düşük depresyon arasında bir ilişki bulunmuştur (Koeng ve diğerleri, 1992). Dinle baş etme yolu stresin yoğun olduğu zamanlarda genellikle faydalıdır (Koenig, 2011). Örneğin, bir çalışmada bireyler yoğun stres yaşayanlar ve az stres yaşayanlar olmak üzere ikiye ayrılmışlardır (Manton, 1989). Yoğun stresli grupta, dinsel destek düşük depresyon ve yüksek özsaygıyla ilişkilidir. Bu ilişki düşük stres grubunda bulunmamıştır. Son yıllarda yapılan bir çalışma, din insanların yaşamlarında önemli bir yön olduğunda, insanların sıksık dua ettiğini ve olumlu dinitemelliinançlarıolduğunu, az telaşlandığını, az sinirlendiğini ve daha düşük seviyede depresif belirtileri olduğunu göstermiştir (Rosmain, Krumrei, & Andersson, 2009). Yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada, diğerleriyle birlikte olmayı vedinigrubadönmeyiiçerenbaşetmeyöntemlerinin, kendiyönlendirdiği baş etme yöntemlerine kıyasla psikolojik uyumla ilişkisinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ross ve diğerleri, 2009).

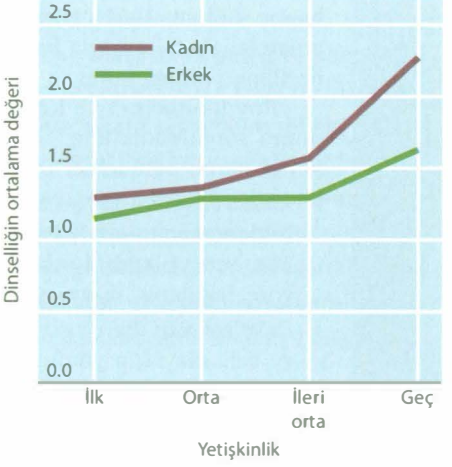
Din ile baş etme arasındaki ilişkinin incelendiği anlamlandırma yoluyla başa çıkma, olarak adlandırılan bir yaklaşımda, özellikle sevilen birisi öldüğündeki kronik stres zamanlarında, stresli durumların anlamını değiştirmek için inançları, değerleri ve amaçları içermektedir. Crystal Park'ın (2005, 2007, 2010a, b) görüşündedindarkişilersevdikleri insanlarıkaybettiktenhemensonradindarolmayanlarakıyaslainançlarını, değerlerini ve amaçlarını daha çok yaşarlar. Sonuç olarak, dindar olan kişiler kayıplara daha iyi uyum gösterir. Başlangıçta din, sevilen insanın ölümüyle ilgili daha depresif duygularla ilişkilidir. Ancak, zaman geçtikçe dindar insanlar kayıplarında anlam aradıklarında, depresif duyguları azalır. Böylecedin, matemdeki insanların kayıplarını yeniden şekillendirerek (reframe) ve kişisel gelişimini sağlayarak anlam sistemini oluşturur.

Din stresle daha iyi baş edebilmeyle ilişkiliyse ve stres hastalıkla ilişkiliyse (bölümün önceki kısımlarında belirtildiği gibi), din ve hastalık arasında dolaylı bir ilişki olabileceği sonucu çıkarılabilir mi?

Kadınlar erkeklerden dine daha çok ilgi gösterir. Az önce anlatılan boylamsal çalışmada, kadınların dinselliği hayatın ikinci yarısında erkeklerden daha çok artmıştır.

DİN VE SAĞLIK

Dinin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri neler olabilir? Bazı mezhepler ve dini cemaatlar, tıbbi tavsiyeleri göz ardı eden, sağlığa zarar veren davranışları yapmaları için insanları teşvik ederler (Williams & Sternthal, 2007). Araştırmacılar, mütedeyyin (mainstream) insanlar için, dinin sağlıkla olumlu yönde ilişkisi olduğunu bulmuştur (Campbell, Yoon & Johnstone, 2009; McCullough & Willoughby, 2009). Araştırmacılar, dini bağlanmaların kan basıncı ve hipertansiyonu düzenlediğini ve dini katılımların hipertansiyondaki düşüşle ilişkisi olduğunu bulmuşlardır (Gillum & Ingram, 2007). Birçok araştırmada da, dini katılımla uzun yaşam arasındaki olumlu yönde ilişki desteklenmiştir (Oman & Thoresen, 2006). *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir'de* din ve baş etme arasındaki ilişkiyi inceledik.



ŞEKİL 15.8
DÖRT FARKLI YETİŞKİN DÖNEMİNDE DİNSELLİĞİN DÜZEYİ: Boylamsal bir çalışmada, dört farklı yetişkin dönemindeki bireylerin- ilk (30'larında), orta (40'larında), ileri orta (50'lerin ortasında / 60'ların başı) ve geç (60'ların sonu / 70'lerin başı)- dinselliği ölçülmüştür (Wink & Dillon, 2002). Görüşmelerde açık-uçlu sorulara verilen cevaplarda, bireylerin dinselliği beş boyutlu ölçek üzerinde değerlendirilmiş, 5 en yüksek ve 1 en düşük dinsellik düzeyi olarak kodlanmıştır.

gelişimle **bağlantı**
Din: Din birçok yaşlı yetişkinin hayatında önemli bir rol oynar. 18. Bölüm, s. 587.

kariyerlerle bağlantı

Gabriel Dy-Liacco, Pastoral Danışman

Gabriel Dy-Liacco Pastoral Danışmanlıkta ve Büyük Washington Danışmanlık Merkezinde pastoral danışmandır. Pastoral danışmanlık doktorasını Maryland'daki Loyola College'den almıştır ve madde bağımlılığı programı, askeri aile merkezi, psikiyatri-klinik ve toplumsal akıl sağlığı merkezleri gibi akıl sağlığı birimlerinde psikoterapist olarak deneyim kazanmıştır. Pastoral danışman olarak, ergenler ve yetişkinlerle psikolojik, ruhsal ya da bunların birleşimi üzerine onların yaşamlarının çeşitli yönlerini çalışmaktadır. Peru, Japonya ve Filipinlerde yaşar, danışmanlık kurumuna birçok kültürden deneyimleri getirir, Dr. Dy-Liacco Washington D.C. bölgesindeki Regent Üniversitesinin Psikoloji ve Danışmanlık Lisans Okulunda (graduate school) profesördür.

Özetle, dindarlığın çeşitli yönleri insanların hayatlarıyla etkin bir şekilde baş etmesine yardımcı olur (Park, 2010a, b). Dini danışmanlar (religious counselor) insanlara zihinsel sağlık ve baş etme hakkında tavsiyelerde bulunur. Bir dini danışmanın çalışmaları hakkında bilgi edinmek için, *Kariyerle Bağlantı*'ya bakın.

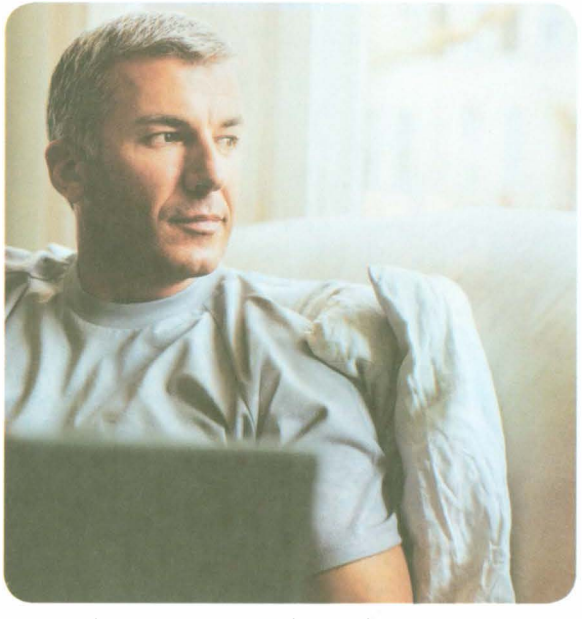
HAYATIN ANLAMI

Zaman öncekinden daha çok daraldığında, bazı değerlendirmeler, ancak, istemeden ve tam anlamıyla olmaya başlar.

—James Baldwin
Amerikan Yazar, 20. yüzyıl

Avusturyalı psikiyatrist Viktor Frankl'ın annesi, babası, erkek kardeşi ve karısı toplama kamplarında ve gaz odalarında, Polonya'daki Auschwith'de öldü. Frankl toplama kampında hayatta kaldı ve hayatın anlamı hakkında yazmaya devam etti. İnsanın Anlam Arayışı kitabında, Frankl (1984) insanın biricikliğini ve hayatın sonluluğunu vurgulamıştır. Frankl, varolmamızın sonluluğu ve ölümün kesinliğinin hayata anlam kattığını araştırmıştır. Hayatın sonu olmasaydı, zaman sonsuza dek süreceği için hayatımızı sadece hoşlandığımız şeyleri yaparak geçirirdik.

Frankl üç önemli insan özelliğinin dinsellik, özgürlük ve sorumluluk olduğunu belirtmiştir. Dinselliğin, onun bakış açısında, dini bir alt yapısı yoktur. Bunun yerine, insanın biricikliğini tanımlar- ruh, felsefe ve zihin. Frankl, insanların kendi kendilerine neden var oldukları, hayattan ne istedikleri ve hayatın anlamının ne olduğunu sormasını önerir.



Hayatın anlamını araştırmayı tanımlayan nedir?

Orta yetişkinlikte insanlar, özellikle de ebeveynlerin ve diğer yaşlı akrabaların ölümüyle birlikte ölümle daha sık karşı karşıya kalırlar. Aynı zamanda hayatlarında daha az zaman kaldığıyla yüzleşen birçok insan, orta yaşta Frankl'nın önerdiği soruları sorar ve onları değerlendirmeye başlar (Cohen, 2009). Din ve baş etme tartışmalarında belirttiğimiz gibi, anlamlandırma yoluyla başa çıkma kronik stres ve kayıp durumlarında özellikle yardımcı olur.

Roy Baumeister ve Kathleen Vohs (2002, ss. 610-611) hayatın anlamının sorgulanmasının, insanların hayatlarını anlamlı hale getirmekte yol gösteren dört temel ihtiyaca göre yapılacağını tartışmıştır:

- *Amaca olan ihtiyaç:* "Şu anki olaylar anlamını gelecekteki olaylarla olan bağlantısından alır." Amaçlar (1) hedefler ve (2) yerine getirme (fulfillments) olarak ayrılabilir. Hayat gelecekte beklenen bir duruma göre şekillenir, mutlu yaşamak ya da aşık olmak gibi.
- *Değerlere olan ihtiyaç:* "İyilik hissi ya da hayatın olumlu tanımını yapar ve belli olayların yönünü tayin eder. Değerler, insanlara bazı hareketlerin doğru ya da yanlış olduğuna karar verebilmeyi sağlar." Frankl'ın (1984) hayatın anlamı bakış açısında, değerin insanların ihtiyaç duyduğu anlamın önemli bir şekli olduğu vurgulanır.

- *Yeterlilik hissine olan ihtiyaç:* "Farklılığı yaratan görüşleri" içerir. Hayatın amaçları ve değerleri vardır fakat yeterliliğin olmaması trajik olabilir. İnsanlar ne istediklerini bilirler fakat bu bilgiyle hiçbir şey yapamazlar." Yeterlilik hissiyle insanlar, olumlu zihinsel ve fiziksel sağlığa yararı olduğu çevreyi kontrol edebileceğine inanırlar (Bandura, 2009).
- *Benlik değerine olan ihtiyaç:* İnsanların çoğu 'iyi ve değerli olmak ister. Benlik değeri bireysel olarak izlenir."

Araştırmacılar, insanların hayatın anlamını keşfetmenin ve hayatı anlama hissinin gelişiminin, olumlu gelişimsel sonuçlarla ilişkili olup olmadığını içeren faktörler üzerinde çalışmaktadırlar. Bir araştırma, birçok insanın yaşamlarında hayatın anlamını keşfetmenin giderek artmasında dinin önemli bir rolü olduğunu göstermiştir (Krause, 2008, 2009). Çalışmalar, hayatın anlamını bulan kişilerin, bulamadığını söyleyenlerle kıyaslandığında fiziksel olarak daha sağlıklı, daha mutlu olduklarını ve daha az depresyona girdiklerini bulmuştur (Debats, 1990; Krause, 2004, 2009; Parquart, 2002).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Orta yetişkinlikte hayatın anlamını ve dinin rolünü açıklar.

Gözden Geçir

- Orta yaşlı bireylerde dinin bazı özellikleri nelerdir?
- Din, fiziksel sağlık ve akıl sağlığıyla nasıl ilişkilidir?
- Orta yetişkinlikte yaşamın anlamı nasıl rol oynar?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, din ve orta yaşlılığı okudunuz. On ikinci bölümde, ergenlerin yaşamında dinin rolü hakkında ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Gelişiminizin bu noktasında yaşamın anlamı ne kadar önemlidir? Yaşamın anlamının en önemli yönleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

konu bağlantıları

Genellikle insanların orta yetişkinliğe 40-45 yaş arasında girdiği ve ortalama 60-65 yaşlarında orta yetişkinlikten çıktığı düşünülmektedir. Ancak, sağlıklı yaşayan yetişkinlerin sayısı arttığı için, orta yaş daha sonra başlar ve birçok kişi için daha uzun sürer. Birçok fiziksel özellik orta yaşta bozulur fakat bu bozulma genellikle yavaş yavaş olur. Kanser günümüzde orta yaşta ölüm sebebi olarak kardiovasküler hastalığın yerine geçmiştir. Cinsel ilişki orta yetişkinlerde genç yetişkinlerden daha nadir olmasına rağmen, orta yaştaki yetişkinlerin çoğu cinselliğe orta derecede ya da güçlü şekilde ilgi gösterir. Birçok bilişsel süreçten bazıları orta yetişkinlikte (algısal hız gibi) düşmesine rağmen, bazıları (kelime bilgisi) en yüksek noktadadır. İş, birçok orta yaşlı yetişkinin hayatının önemli yönü olmaya devam eder. Orta yetişkinlikte, hayatın anlamı hakkındaki düşünceleri artar.

ileriye **bakalım**

öğrenme hedeflerinize **ulaşın**

Orta Yetişkinlikte Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

1 Orta Yetişkinliğin Doğası

ÖH1 Orta yetişkinlikte yaşamın nasıl değiştiğini açıklar ve orta yetişkinliği tanımlar.

Değişen Orta Yaş

- Daha çok insan ileri yaşa kadar yaşadıkça, orta yaşın daha sonra ortaya çıkabileceğini düşünürüz. Gelişimcilerin, orta yaşı çalışmaya başlamalarının temel nedeni, bu döneme giren kişilerin sayısındaki ani artıştır.

Orta Yetişkinliğin Tanımlanması

- Orta yaş çok çeşitli bireysel değişiklikleri içerir. Zihindeki bu değişikliklerle, biz orta yetişkinliğe yaklaşık 40-45 yaşlarında girildiğini ve yaklaşık 60-65 yaşlarında çıkıldığını düşünürüz. Orta yetişkinlik biyolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin olduğu kadar kazanç ve kayıpların da birbirini dengelediği yaş dönemi olarak düşünülebilir. Bazı uzmanlar, sosyo-kültürel faktörlerin orta yaştaki gelişimi biyolojik faktörlerden daha çok etkilediği sonucuna varmıştır.

2 Fiziksel Gelişim

ÖH2 Orta yaştaki fiziksel değişimleri tartışır.

Fiziksel Değişimler

- Orta yaştaki fiziksel değişikler genellikle yavaş yavaş olur. Genetik ve yaşam biçimi gibi faktörler, kronik hastalıkların olup olmayacağı ve ne zaman olacağında önemli rol oynar. Orta yetişkinlikteki fiziksel değişiklikler, fiziksel görünüşteki değişimler (kırışıklıklar, yaşlanma lekeleri); boy (kısalma) ve kilo (artma); güç, eklemler ve kemikler; görme ve duyma; kardiovasküler sistem; akciğerler ve uyku.

Sağlık ve Hastalık

- Orta yaşta, kaza sıklığı düşer ve bireyler grip ve alerjilere daha az yatkın olurlar. Kronik bozukluklar erken yetişkinlikte nadiren görülür, orta yetişkinlikte artar ve geç yetişkinlikte daha yaygın olur. Eklem iltihabı orta yaşta başı çeken kronik hastalıktır, bunu hipertansiyon izler. Erkekler orta yaşta daha çok ölümcül kronik hastalıklara yakalanır, kadınlar daha çok ölümcül olmayan hastalıklara yakalanır. Bağışıklık sistemi fonksiyonları yaşla azalır. Duygusal stres kardiovasküler hastalığa yol açan önemli bir faktördür. Kronik olarak stresli durumlarda yaşayanların sigara içme, aşırı yeme ve egzersiz yapmama ihtimali daha fazladır. Bütün bu stresi içeren davranışlar kardiovasküler hastalıklarla ilişkilidir. Kültür kroner hastalıklarda önemli rol oynar.

Ölüm Oranları

- Orta yetişkinlikte, kronik hastalıklar temel ölüm sebebidir. Günümüze kadar, kardiovasküler hastalık orta yaşta öncül (leading) ölüm sebebiydi, fakat şu an kanser bu yaş grubunda öncül ölüm sebebidir.

Cinsellik

- Klimakterik, (kadınlarda menapoz dönemi) doğurganlığın azaldığı orta yaşa geçiştir. Kadınların büyük çoğunluğunun 40'ların sonlarında ve 50'lerin başlarında ulaştığı menopozla ilişkili ciddi fiziksel ve psikolojik sorunları yoktur, fakat menopoz önemli bir işarettir çünkü çocuk doğurma kapasitesinin bittiğine işaret eder. Hormon takviye terapisi (HTT), yumurtalıklar tarafından üretilen üreme hormonu seviyesindeki düşüşü düzenler. HTT çeşitli türdeki östrojenden ve genellikle progestinden oluşur. HTT ile ilişkili risklere ilişkin veriler, uzun dönemli kullanımlarının ciddi şekilde değerlendirilmesini önerir. Orta yaşta testesteron seviyesi düşmesine rağmen, erkekler çocuk yapma yeteneklerini kaybetmez. Erkek menopozu, kadınların östrojenindeki ani düşüş gibi olmaz. Cinsel davranışlar orta yetişkinlikte ilk yetişkinlikten daha nadir ortaya çıkar. Buna rağmen, orta yaşlı yetişkinlerin çoğunluğu sekse orta düzeyde ya da yoğun ilgi gösterir.

3 Bilişsel Gelişim

ÖH3 Orta yaştaki bilişsel değişimleri tanımlar.

Zekâ

- Horn, kritalize zekânın (birikmiş bilgi ve sözel yetenekler) orta yaşta artmaya devam ederken, akıcı zekânın (soyut muhakeme yeteneği) düşmeye başladığını düşünür. Schaie ve Willis, zihinsel yeteneklerin boylamsal ölçümlerde enlemesine-kesitsel ölçümlere göre orta yetişkinlikte daha fazla düşüş olduğunu ve ilerlemelerin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. En yüksek dört zihinsel yetenek (kelime bilgisi, sözel bellek, tümevarımsal muhakeme ve mekansal oryantasyon) orta yaşta ortaya çıkar. Yakın zamandaki analizler, orta yetişkinlik boyunca zihinsel yetenekteki ciddi bireysel farklılıkları gösterir ve bazı yeteneklerdeki farklılıkların ileri yetişkinlikteki bilişsel kusurların diğerlerinden daha yordayıcı olduğunu işaret eder. Salthouse, bazı bilişsel fonksiyonlardaki düşüşün ilk yetişkinlikte başladığını ve 50'li yaşlara doğru devam ettiğini belirtmiştir. Yaşa bağlı bilişsel fonksiyonlarla ilişkili nörobiyolojik fonksiyonların bazı yönlerindeki düşüş yakın zamanda bulunmuştur.

Bilgi İşleme Süreci

- Bilgi işleme sürecinin hızı, reaksiyon zamanıyla değerlendirilir, orta yetişkinlikte düşmeye devam eder. Schaie orta yaşta sözel belleğin arttığını bulmasına rağmen, bazı araştırmacılar belleğin orta yaşta düştüğünü bulmuşlardır. Çalışma belleği ileri orta yaşta düşer. İnsanlar etkili stratejiler kullanmadığında, orta yaşta belleğin düşme ihtimali artar. Uzmanlık kapsamlı, yüksek organize bilgiyi ve belli alanların anlaşılmasını içerir. Uzmanlık, orta yetişkinlik yıllarında artar. Pratik problem çözme, ilk ve orta yetişkinlik yıllarında durağan kalır fakat ileri yetişkinlikte düşer.

4 Kariyer, İş ve Boş Zaman

ÖH4 Orta yetişkinlikte kariyer gelişimi, iş ve boş zamanın özelliklerini açıklar.

Orta Yaşta İş

- Birçok insan için, orta yaş şu anki işin yansıtma, ölçülme ve değerlendirilme zamanı ve gelecekte ne yapacağını planlama zamanıdır. Önemli bir konu, insanların şu anda yaptıkları işe devam edip etmeyeceği ya da mesleklerini ve kariyerlerini değiştirip değiştirmeyeceğidir.

Kariyer Sorunları ve Değişiklikler

- Günümüzdeki orta yaşlı çalışanlar işin evrenselleşmesi, bilgi teknolojilerindeki hızlı gelişim, organizasyonların düşmesi, erken emeklilik ve emeklilik maaşı ve sağlık konularında endişelenmek gibi sorunlarla karşılaşır. Orta yaştaki meslek ya da kariyer değişiklikleri kendi kendilerini güdüler ya da bireyleri zorlar.

Boş Zaman

- Biz sadece iyi çalışmayı öğrenmeye gereksinim duymayız, aynı zamanda boş zamanımızda eğlenmeyi de öğrenmeye ihtiyaç duyarız. Orta yaş, fiziksel değişikliklerden dolayı boş zaman için ve aktif emekliliğe hazırlıktan dolayı önemli bir zamandır.

5 Din ve Hayatın Anlamı

ÖH5 Orta yetişkinlikte hayatın anlamını ve dinin rolünü açıklar.

Din ve Yetişkin Hayatı

- Din, birçok Amerikalının yaşamının önemli bir boyutudur. Kadınlar dine erkeklerden daha fazla ilgi gösterir. Dini ilgilerdeki bireysel farklılıkları düşünmek önemlidir.

Din ve Sağlık

- Bazı durumlarda, mezhepler ya da dini cemaatler insanların tıbbi tedavi almasını teşvik etmediği için, din fiziksel sağlıkla olumsuz ilişkili olabilir. Araştırmacılar mütedeyyinliğin sağlıkla olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Din bazı insanların baş etmesinde önemli rol oynayabilir.

Hayatın Anlamı

- Frankl, varoluşumuzun sonluluğunu düşünmenin hayatın anlamını araştırmaya yol açtığını savunur. Yaşlı akrabaların ölümüyle ve kendi yaşamlarında az zaman kaldığıyla yüzleşen birçok orta yaşlı insan hayatın anlamını düşünür. Baumeister ve Voh, anlamlı yaşamın dört temel ihtiyacı içerdiğini tartışmışlardır. Bunlar; amaç, değerler, yeterlilik ve kendilik değeridir.

anahtar **kelimeler**

akıcı zekâ 488
anlamlandırma yoluyla başa çıkma 494
boş zaman 493
çalışma belleği 491
erektil fonksiyon bozukluğu 485
klimakterik 483
kristalize zeka 488
kronik bozukluklar 482
menapoz 484
orta yetişkinlik 477

anahtar **kişiler**

Crystal Park 495
Denise Park 491
Gilbert Brim 477
John Clausen 494
John Horn 488
K. Warner Schaie 488
Nancy Denney 492
Roy Baumeister and Kathleen Vohs 496
Sherry Willis 490
Timothy Salthouse 490
Viktor Frankl 496

bölüm 16

ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Kişilik Kuramları ve Gelişim

Öğrenme Hedefi 1 Orta yetişkinlik dönemindeki kişilik kuramları ve gelişimi tanımlar.

Yetişkinlik Dönemleri
Yaşam Olayları Yaklaşımı
Orta Yaş Döneminde Stres ve Kişisel Kontrol
Orta Yaş Gelişim Bağlamları

2 İstikrar ve Değişim

Öğrenme Hedefi 2 Orta yetişkinlik dönemi gelişiminde istikrar ve değişimi boylamsal çalışmaları da dahil edecek şekilde tartışır.

Boylamsal Çalışmalar
Sonuçlar

3 Yakın İlişkiler

Öğrenme Hedefi 3 Orta yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerin bazı önemli yönlerini tanımlar.

Orta Yaşta Aşk ve Evlilik
Boş Yuva ve Yeniden Doldurulması
Kardeş İlişkileri ve Arkadaşlıklar
Büyük Ebeveynlik
Nesillerarası İlişkiler

45 yaşında olan Sarah, yaşadığı hayattan geriye dönüp baktığında kendisini yorgun, üzüntülü ve öfkeli olarak düşünmektedir. Sarah, bebeğinin babası Ben ile evlendi ve 17 yaşında hamile kaldı. Sarah ve Ben, oğulları doğduktan sonra 3 yıl birlikte yaşadılar ve daha sonra Ben, başka bir kadın için Sarah'ı terk etti. Sarah, geçimini sağlamak için tezgâhtar olarak çalışmaya başladı. 8 yıl sonra, önceki evliliğinden 2 çocuğu olan Alan ile evlendi. Sarah çocuklarının bakımı için birkaç yıl işi bıraktı. Daha sonra, Ben'in yaptığı gibi, Alan da başka bir kadınla görüşmeye başladı. Bu durumu Sarah bir arkadaşından öğrendi. Buna rağmen, Sarah birkaç yıl daha Alan ile yaşamaya devam etti. Sonunda Alan evi terk etti ve Sarah daha fazla beklemeden boşanmaya karar verdi. Sarah yine tezgâhtar olarak aynı işine döndü; 16 yıldır çalışmaktadır. Bu süre zarfında, birçok erkekle flört etti ama ilişkileri asla başarılı olmadı. Oğlu liseyi bitiremedi ve uyuşturucu bağımlısı oldu. Sarah'ın babası geçen yıl öldü ve şimdi o kendi ödemelerini güç belâ yetiştirmesine rağmen annesine de finansal olarak yardım ediyor. Sarah aynaya baktığında gördüklerinden hoşlanmamaktadır. Geçmişini karmakarışık görüyor ve gelecekten de umudu yok.

45 yaşındaki Wanda ise kendisini enerjik, mutlu ve hayatından memnun olarak görüyor. Genç bir kadın olarak üniversiteden mezun oldu ve bir lisede 3 yıl matematik öğretmeni olarak çalıştı. Hukuk fakültesinden mezun olan Andy ile evlendi. 1 yıl sonra çocukları Josh dünyaya geldi. Wanda oğlu Josh için 2 yıl evde kaldı ve daha sonra tekrar matematik öğretmeni olarak işine döndü. Wanda hamileliği süresince, hemen hemen her gün masa tenisi oynadı, düzenli egzersizler yaptı ve zinde kalmaya çalıştı. Hamileliğinden sonra da egzersiz çalışmalarını sürdürdü. Wanda ve Andy'nin Wendy adında bir çocuğu oldu. Onlar şimdi Orta yaşa doğru ilerlerken, çocuklarının ikisi de üniversiteye gidiyor. Wanda ve Andy birbirleri ile daha çok zaman geçirmekten hoşlanıyorlar. Geçen hafta sonu Josh'u, önceki hafta sonu da Wendy'yi okullarında ziyaret ettiler. Wanda 6 yıl matematik öğretmeni olarak lisede çalıştı. Wanda okulunun yanındaki bilgisayar kurslarına katıldı ve işinin bir parçası olarak bilgisayar kullanma beceri-

konu bağlantıları

Ergenlik dönemi ile ile ilk yetişkinlik dönemi arasında bir geçiş dönemi olan 18-25 yaşlarında meydana gelen, yetişkinlik/beliren yetişkinlik (emerging adulthood), döneminde bireyler farklı bağlamlarda yoğun bir şekilde kimliklerini keşfederler ve deneyim kararsızlıkları yaşarlar. Güvenli bir bağlanma tarzı genç yetişkinler için faydalıdır. Aşk ve evlilik muhtemelen birçok genç yetişkinin sosyal-duygusal gelişiminin merkezini oluşturur. Samimiyet, sorumluluk, bağımsızlık ve özgürlük ihtiyacı arasındaki dengenin araştırılması birçok genç yetişkinin yaşamını karakterize eder. Bu durum sadece birçok genç yetişkinde değil, aynı zamanda geç evlenmiş ya da hiç evlenmemiş ve çocuk sahibi olmayanlarda geçmiş on yıla göre daha fazladır. Bir çok genç yetişkin aşık olduğu partnerle evlenmeden birlikte yaşamaktadır.

*geriye **dönelim***

lerini geliştirdi. Matematik öğretmenliği yaparken işinden ayrıldı. Bir bilgisayar şirketiyle iş görüşmesi yaparak çalışmaya başladı ve şimdi çalıştığı yerde yönetici oldu. Wanda aynaya baktığında gördüklerinden hoşlanmaktadır. Wanda, geçmişine keyifle bakar ve tepeler ve vadiler olmaksızın geleceğe heyecanla bakar.

Ön Bilgi

Sarah ve Wanda örneklerinde olduğu gibi, insanların orta yaş deneyimlerinde bireysel farklılıklar vardır. Bölüme başlamak için, bireysel farklılıkları da kapsayan kişilik kuramlarını ve orta yaş gelişimini inceleyeceğiz. O zaman, yetişkinlik yılları boyunca nasıl aynı kaldıkları veya nasıl değiştikleri dikkatimizi çekecektir. Sonra, orta yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkileri birçok bakış açısıyla inceleyeceğiz.

1 Kişilik Kuramları ve Gelişim

ÖH1 Orta yetişkinlik dönemindeki kişilik kuramları ve gelişimi tanımlar.

- Yetişkinlik Dönemleri
- Yaşam Olayları Yaklaşımı
- Orta Yaş Döneminde Stres ve Kişisel Kontrol
- Orta Yaş Gelişim Bağlamları

Orta yaşı kavramlaştırmanın en iyi yolu nedir? Bir dönem mi, ya da kriz mi? Yaşam olaylarından yaygın olarak orta yaş dönemi nasıl etkilenmiştir? Orta yaşlı yetişkinlerin yaşam stresleri ve kişisel kontrol farklılıkları daha genç ve daha yaşlılara göre daha mı fazladır? Bireylerin orta yaş dönemi boyunca, kültürleri ve cinsiyetleri kişilik bağlamında bir dönüm noktası mıdır?

YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİ

Yetişkinlik kuramları getirdikleri bakış açıları ile orta yaş döneminde gelişimsel krizlerin anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Yetişkin gelişim aşamalarını tanımlayan iki önemli kuram vardır. Bunlar, Erik Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri kuramı ve Daniel Levinsons'un insan yaşamının dönemleri (mevsimleri)'dir.

Erikson'ın Üretkenliğe Karşı Verimsizlik Dönemi: Erikson (1968) yaşam boyu gelişim kuramında, üretkenliğe karşı verimsizlik dönemi yaşamın 7. evresi olup, bu dönemde orta yaş yetişkinlerinin önemli sorunlarla karşılaştığını söylemektedir. Üretkenlik, yetişkinlerin gelecek nesillere miraslarını bırakma isteklerini kapsar (Peterson, 2002). Yetişkinler, bu miras sayesinde bir tür ölümsüzlüğe ulaşırlar. Aksine, verimsizlikte (bazen de kendi kendini soğurma-emilim denen) bireylerin, gelecek nesiller için hiçbir şey yapmadıkları duygusu gelişir.

Orta yaş yetişkinlerde üretkenlik değişik şekillerde gelişebilir (Kotre, 1984). Biyolojik üretkenlik yoluyla yetişkinler çoluk çocuk sahibi olurlar. Ebeveynler üretkenlik sayesinde çocuklara rehberlik yapar ve yetişkinleri terbiye ederler. İş üretkenliği yoluyla, yetişkinler, aşağıdaki bireylere becerilerini aktarırlar. Kültürel üretim yoluyla da, yetişkinler yaratıcı, yenilikçi, sonuçta var olan kültürün bazı yönlerini taşıyıcı bir rol üstlenirler.

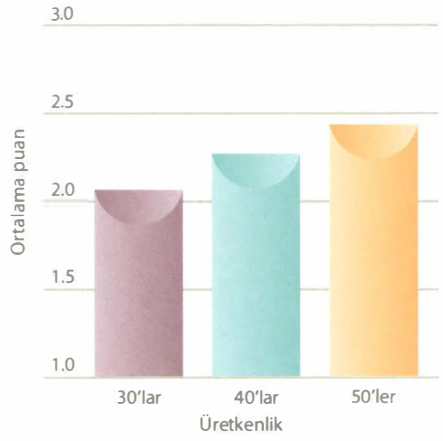
Yetişkinler gelecek kuşaklar için, ebeveyn olarak, öğretim ve önderlik gibi konularda topluma katkıda bulunacak davranışlar yapar (Pratt ve diğerleri, 2008a, b). Yaşlılarla ilgili yapılan bir çalışmada katılımcılardan biri "20 yaşından 30 yaşına kadar eşimle nasıl geçineceğimi öğrendim. 30 yaşından 40 yaşına kadar işimde nasıl başarılı olacağımı öğrendim ve 40 yaşından 50 yaşına kadar da kendim hakkında daha

Nesillerin yaşamı, ellerinde bir meşale olan koşucular gibi, kısa sürede geçer.

—Lucretius
Romalı şair, MÖ1. yüzyıl.

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Erikson'ın ilk yetişkinlik evresi ve son yetişkinlik evresi yakınlığa karşı yalıtılmışlık ile benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur. 14. Bölüm, s. 452; 19. Bölüm, s. 594.



ŞEKİL 16.1

30'LARDAN 50'Lİ YAŞLARA DOĞRU ÜRETKENLİKTEKİ DEĞİŞMELER: Smith Üniversitesi'ndeki kadınlarda, 30'lu yaşlardan 50'li yaşlara gittikçe üretkenlik artmıştır. (Stewart, Ostrove & Helson, 2001). Üçlü ölçekte kendilerini değerlendiren kadınlar üretkenlik hakkındaki fikirlerinin kendi hayatlarının göstergesi olduğuna işaret etmişlerdir. Daha yüksek puanlar daha büyük üretkenliği yansıtır.

az ve çocuklarım hakkında daha fazla endişe etmeyi öğrendim" (Valillant, 2002, s. 114). Üretken yetişkinler, gelecek nesillerle olan bağlantıları yoluyla kendilerini bir bütün olarak toplumun devamına ve gelişimine adarlar. Üretken yetişkinler pozitif bir benlik mirası geliştirir ve bunu gelecek nesle bir armağan olarak sunarlar.

Araştırmalar, Erikson'un kuramında "üretkenlik orta yaşın önemli boyutudur" teorisini destekliyor mu? Yanıt, evet destekliyor (Gramling, 2007; McAdams & Olson, 2010; Pratt ve diğerleri, 2008a, b). Üniversite yıllarından 43 yaşına kadar izlenen bireyler üzerinde yapılan boylamsal araştırmalar göstermiştir ki, Erikson'un üretkenliğe karşı verimsizlik döneminin, daha üretken olmada yavaş, ama sabit bir artış eğilimi olduğu yönündedir (Whitbourne, Sneed, & Sayer, 2009). Diğer bir araştırma sonucu da, ebeveynlerin üretkenliğinin, çocuklarının genç yetişkinler olarak başarılı gelişimi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Peterson, 2006). Bu çalışmada üretken olan ebeveynlerin, bilinçli ve uyumlu genç yetişkin çocuklara sahip oldukları görülmüştür.

Bir diğer çalışmada, Carol Ryff (1984) farklı yaşlarda kadın ve erkeklerin görüşlerini incelemiş ve orta yaştaki yetişkinlerin özellikle üretkenlik konusunda endişeli oldukları sonucuna ulaşmış. Bununla beraber başka bir araştırma, kariyer sahibi üretken kadınların, çocuklarına baktıkları için mutlu olduklarını göstermiştir (Peterson & Steward, 1996). Smith Üniversitesi, kadınların yer aldığı boylamsal bir çalışmada üretkenliğin 30'lu yaşlardan 50'lere doğru arttığı sonucunu elde etmiştir (Steward, Ostrove, & Helson, 2001; Zucker, Ostrove, & Steward, 2002) (bakınız şekil 16.1). Bu boylamsal çalışmada ayrıca, kimlik netleşmesi de 30 yaşından 50 yaşına kadar artmış ve pozitif bir kimliğe sahip olmak da, orta yaştaki üretkenlik ile ilişkilendirilmiştir (Vandewatar, Ostrove, & Stewart, 1997). Şekil 16.2 Smith Üniversitesi, çalışmasındaki üretkenlik ve kimlik netleşmesini değerlendirmek için kullanılan maddelere işaret etmektedir.

gelişimle **bağlantı**

Kimlik: Kimlik gelişimi ergenlerin ve yetişkinliğe yeni girenlerin anahtar bir özelliğidir. 12. Bölüm, s. 383.

Levinson'un Bir Erkeğin Yaşam Dönemleri: *Bir Erkeğin'ın Yaşam Dönemleri (Mevsimleri) (1978)*, klinik psikolog Daniel Lewinson 40 yaşındaki erkeklerle yapılan görüşmelerin sonuçlarına dayanmaktadır. Bu görüşmeler yevmiyeli işçiler, yöneticiler, biyologlar ve roman yazarları ile yapıldı. Levinson bulgularını ünlü erkeklerin biyografilerinden alınan bilgilerle ve edebiyattaki unutulmaz karakterlerin gelişimleriyle desteklemiştir. Levinson'un temel odak noktası orta yaş değişikliğine yoğunlaşsa da, Şekil 16.3'te gösterildiği gibi, 17 yaşından 65 yaşına kadar olan dönemde gerçekleşen bir dizi aşama ve geçişi de anlatmıştır. Levinson'a göre gelişim görevleri konusunda her dönemde ustalaşmak önemlidir.

Levinson'a göre ergenlik döneminin sonunda, bağımlılıktan bağımsızlığa doğru bir geçiş gerçekleşmelidir. Bu geçişe bir hayalin oluşumu damga vurmaktadır – gencin sahip olmak istediği bir yaşam, özellikle de kariyer ve evlilikle ilgili. Levinson 20'li yaşları, yetişkin gelişiminin toyluk dönemi olarak görür. Bu dönem, gerçek dünyada hayalin oldukça makul bir şekilde, özgürce tecrübe ve test edilme dönemi-

ŞEKİL 16.2

ÜRETKENLİĞİ VE KİMLİK NETLEŞMESİNİ DEĞERLENDİRİLMEK İÇİN KULLANILAN MADDELER: Bu maddeler Smith Üniversitesi, kadınlara dönük boylamsal çalışmada üretkenliği ve kimlik netleşmesini değerlendirmek için kullanıldı. (Stewart, Ostrove, & Helson, 2001). Kimlik değerlendirilmesinde maddelerden 5 tanesi ters puanlamayı içerdi. Örneğin, "bir kişi kim olduğumu araştırmak" maddesinde yüksek puan aldıysa bu kimlik netleşmesinden ziyade kimliğin netleşmemesinin bir göstergesiydi.

Üretkenlik

- İnsanlar tarafından ihtiyaç hissedilme
- Gençlerin gelişimleri için elde ettikleri şansı garantileme çabası
- Toplumdaki etkim veya ilgi alanım
- Yeni bir üretim ya da etkililik
- Yaşlı insanlara saygı gösterme ve onların farkında olma
- Geniş bir bakış açısına sahip olmak
- Ailesinin ötesindeki şeylere de ilgi duymak

Kimlik netleşmesi

- Kendi kişiliğinin farkında olma duygusu
- İçtepilerim ve potansiyellerim konusundaki heyecan, sarsıntı, kafa karışıklığı (tersi)
- Bir yolun sonuna gelmek ve diğerini henüz bulamamak (tersi)
- Hayatının iyi gittiğini düşünmek
- Hayatının alanının daha geniş olduğunu istemek (tersi)
- Kim olduğunu araştırmak (tersi)
- Fırsatları yaşamayacağım endişesi (tersi)
- Güvenli ve adanmış hissetmek

dir. Yetişkinliğin ilk dönemlerinde, başarılması gereken 2 büyük görev, yetişkin hayatının fırsatlarını araştırmak ve sabit bir yaşam yapısını geliştirebilmektir.

28 yaşından 33 yaşına kadar bir erkek amaçlarını belirleme ile ilgili daha ciddi sorularla karşı karşıya geldiği bir geçiş döneminden geçer. 30'lu yaşlarda genellikle aile ve kariyer gelişimine yoğunlaşır. Bu dönemin sonlarında, *"Kendisinin Adamı Olma - Becoming One's Own Man-"* (Levinson kısaca BOOM demektedir) dönemine girer. 40 yaşında kariyerinde daha istikrarlı bir konum edinmiş, büyümüş bir yetişkin olmayı öğrenmede daha girişimci olmuştur ve artık orta yaş yetişkini olarak sürdüreceği hayatı dört gözle beklemelidir.

Levinson'a göre, orta yaş yetişkinliğine geçiş yaklaşık 5 yıl sürer (40 yaşından 45 yaşına kadar) ve de yetişkin erkeğin ergenlikten itibaren hayatında var olan 4 büyük çatışma ile baş etmesi gerekir: (1) gençliğe karşı yaşlılık (2) yıkıcılığa karşı yapıcılık (3) erkeksiliğe karşı kadınsılık (4) başkaları ile birlikte olmaya karşı onlardan ayrı olma. Levinson'un görüştüğü erkeklerin %70-80'i, yaşamlarının birçok yönünün gündeme gelmesinden dolayı, geçiş sürecini sarsıntılı ve psikolojik olarak da sancılı bulmuştur. Lewinson'a göre, orta yaş geçişinin başarısı bireyin zıtlıkları ne kadar etkili azalttığına ve bunların her birinin kendi benliğinin bir parçası olduğunu kabul etmesine bağlıdır.

Levinson orta yaştaki erkeklerle görüştüğü için, orta yaş yetişkinliği konusundaki verinin, ilk yetişkinlik konusundaki veriden daha geçerli olduğunu düşünebiliriz. Bireylerden hayatlarının ilk dönemlerindeki bilgileri hatırlamaları istendiğinde, bireyler olayları çarpıtabilir ve unutabilir. Levinson (1996) kendisine ait orta yaş aşamalarının geçişlerin ve krizlerin erkeklerden başka kadınlar için de geçerli olduğunu söylemesine rağmen, orijinal Levinson verilerinin içinde hiçbir kadın yer almamıştır. Levinson'un çalışması istatistikî analiz içermemiştir. Ama onun hazırladığı biyografilerin kalitesi ve miktarı onları klinik geleneğinin önde gelen örnekleri arasına koymaktadır.

Geç yetişkinlik geçişi: 60'dan 65'e

Orta yaş yetişkinlik geçişi: 40 yaştan 45'e kadar

İlk yetişkinlik geçişi: 17 yaştan 22'ye kadar

ŞEKİL 16.3

LEVİNSON'UN YETİŞKİN GELİŞİM DÖNEMLERİ: Levinson'a göre, erkekler için yetişkinlik geçiş döneminde üç ana dönem vardır. Özel görevler ve meydan okuyucular her dönemle özdeştir.

Orta Yaş Krizleri Ne Kadar Yaygındır? Levinson (1978), orta yaş dönemini bir kriz olarak görür. Çünkü ona göre, orta yaş dönemini yaşayan yetişkin, geçmişle gelecek arasında bir yerde durur ve yaşamının devamını tehdit eden bu boşluk ile mücadele etmeye çalışır. George Vaillant (1977) bu konuda farklı düşünür. Vaillant'ın çalışması (Grant Study) başlangıçta üniversite öğrencisi olarak görüşülen, daha sonra 30'lu yaşlarına giren, 40'lı yaşları bitiren Harward Üniversitesi'ndeki kişileri kapsar. Ona göre nasıl ergenlik anne-baba hatalarını görme, çocukluk konusundaki gerçeği keşfetme dönemiyse; 40'lı yaşlar da ergenlik ve yetişkinlik yılları hakkındaki gerçeği yeniden değerlendirme dönemidir. Levinson orta yaş dönemini bir kriz dönemi olarak görmekte; oysaki, Vaillant yetişkinlerin sadece küçük bir azınlığının bu krizi yaşadığını savunur:

> Popüler basın ergenliğin çok da yaygın olmayan dramasına değil de, orta yaş krizine eğilmiştir. Orta yaş krizi kavramı, akla, 4 çocuğunu ve ait olduğu cemaati bırakıp, bir Porche'ye binerek, 25 yaşındaki bir striptiz ile kaçan dönek bir bakanı akla getiriyor. Ergenlik sarsıntısı gibi, orta yaş krizleri de toplum örneklerinde daha az yaygındır (ss. 222-223).

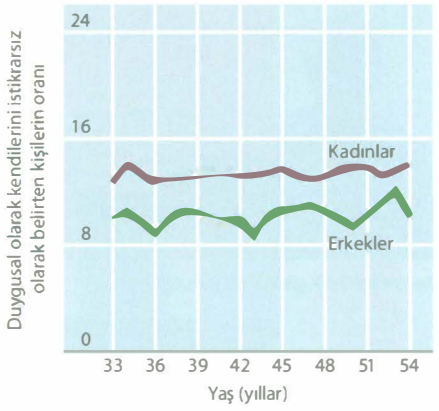
Orta yaş krizleri Amerika'da aşırı abartılıyor.

—**George Vaillant**
Çağdaş Psikolog, Harvard Üniversitesi

Çoğu insan için orta yaş dönemi bir kriz değildir (Pudrosvka, 2009). 15. bölümde gördüğünüz gibi pek çok bilişsel beceriler (sözcük bilgisi, dilsel bellek, tümevarımsal sorgulama) orta yaş döneminde zirve yapar ve bir çok birey, kariyerinin zirvesine bu dönemde ulaşır. Dahası, orta yaş döneminde, genel olarak iyi olma hali ve yaşam doyumu bildirimleri yüksek olma eğilimindedir (Martin, Grunendahl, & Martin, 2001).

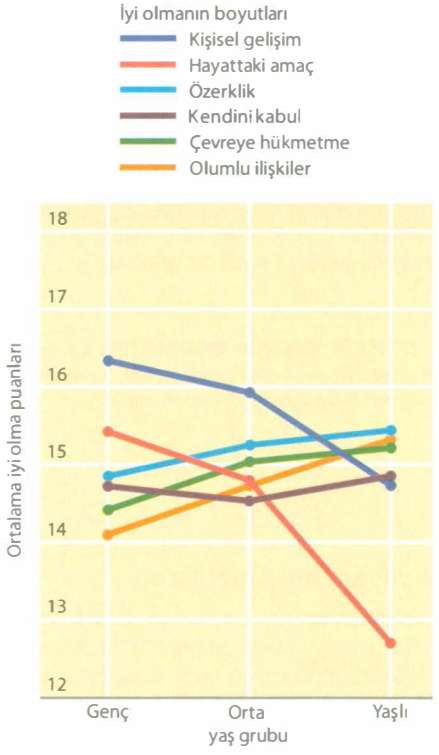
gelişimle **bağlantı**

Stres: Ergenlik, Hall'un ergenlikle ilgili kasırga ve stres dönemi fikrinden beri çok negatif bir şekilde nitelendirilmiştir. 11. bölüm, s. 352.



ŞEKİL 16.4

DUYGUSAL İSTİKRARSIZLIK VE YAŞ: Uzun süreli bir çalışmada bireylerin duygusal istikrarsızlıkları 33 yaşından 54 yaşına kadar değerlendirildi (Mc Crea & Costa 1990). Orta yaş döneminde duygusal istikrarsızlık konusunda bir artış gerçekleşmedi.



ŞEKİL 16.5

YAŞ VE İYİ OLMA HALİ: Bir çalışmada, iyi oluş halinin 6 boyutu (kendini kabul, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevreye hükmetme ve özerklik) 3 yaş grubunda (genç, orta, yaşlı yetişkinlerde) değerlendirildi (Keyes & Ruffy, 1998). İyi oluş boyutlarının çoğundaki artış veya az artış, orta yaş döneminde gerçekleşmiştir.

Aşağıdaki araştırma çalışmaları orta yaşın yaygın krizlerle karakterize edilmediğini desteklemektedir:

- Bir çalışmada orta yaştaki Amerikalı yetişkinlerin %26'sı, orta yaş krizi yaşadığını, ama bunun yaştan değil de olumsuz bir yaşamdan kaynaklandığını söylemiştir (Wethington, Kesler & Pixley, 2004).
- 2000'den fazla bireyle yapılan uzun süreli bir çalışma; sadece birkaç orta yaş krizi tespit etmiştir (McCrea & Costa, 1990; Siegler & Costa, 1999). Bu çalışmada bireylerin duygusal istikrarsızlıklarının, orta yaş dönemiyle beraber önemli oranda artmadığı sonucuna varılmıştır (bakınız şekil 16.4).
- Genç (ortalama 19 yaş), orta yaş (ortalama 40 yaş) ve yaşlı (ortalama 76 yaş) yetişkinler olarak betimlenen bireyler üzerinde yapılan boylamsal bir çalışma, bu kişilerin orta yaş döneminde çevrelerini, bağımsızlıklarını ve kişisel ilişkilerini kontrol ustalıklarının geliştiğini ortaya çıkarmıştır (Keyes & Ryff, 1998) (bakınız şekil 16.5).

Yetişkin gelişim uzmanları, orta yaş krizinin abartıldığı konusunda neredeyse hemfikirdirler (Brim, Ryff & Kessler, 2004; Lachman, 2004; Pudrovska, 2009; Wethington, Kessler, & Pixley, 2004). Kısaca:

- Dönem kuramları, gelişimdeki krizlere, özellikle orta yaş krizlerine çok fazla vurgu yapmaktadır.
- İnsanların dönemleri geçirmede, büyük oranda bireysel farklılıklar vardır. Bireysel farklılıklar üzerinde şimdi duracağız.

Bireysel Farklılıklar: Dönem kuramları, tüm bireylerin yetişkinlik dönemlerinde geçirdiği aşamaları tespit ederken, aynı zamanda yetişkin kişiliğinin evrensel boyutuna da odaklanırlar. Bu kuramlar yetişkin gelişiminde, bireysel farklılıkların üzerinde yeterince durmaz. Orta yaştaki 500 kişinin rastgele seçildiği sıradan bir örneği kapsayan uzun ölçekli bir çalışma erkekler arasında önemli farklılıklar tespit etmiştir (Farrell & Rosenberg, 1981). Bireysel farklılıklar görüşüne göre, orta yaş yetişkinleri, hayatlarını yorumlar, değiştirir ve ona şekil ve anlam kazandırır.

Bazı bireyler, hayatlarının belli bölümlerinde orta yaş krizi yaşarken, diğerleri yaşamaz (Lachman, 2004). Örneğin, sarsıntı ve stres kişinin iş yaşamına yön verirken, evdeki yaşamında ise her şey yolunda gidiyordur.

Bireylerin orta yaş krizi yaşadıklarını belirttikleri vakaların üçte birinde krizin iş kaybı, ekonomik problemler veya hastalık gibi yaşamdaki olaylar tarafından tetiklendiğini bulmuşlardır (Lachman, 2004, s. 315). Şimdi de yaşamdaki olayların orta yaş gelişimindeki rolünü inceleyelim.

YAŞAM-OLAYLARI YAKLAŞIMI

Yaşla bağlantılı aşamalar, yetişkin kişilik gelişimini incelemede önemli bir yöntemdir. Yetişkin kişilik gelişimini kavramsallaştırmada ikinci bir yöntem, yaşam olaylarına odaklanmaktır (Serido, 2009). Yaşam olayları yaklaşımının ilk versiyonunda, olaylar; bireyleri kişiliklerini değiştirmeye zorlayan, külfetli olaylar olarak görülüyordu (Holmes ve Rahe, 1997). Eşin ölümü, boşanma, evlilik ve bunun gibi olayların çeşitli derecelerde stres içerdiğine ve bu yüzden de bireyin gelişimini etkileyeceğine inanılıyordu.

Bugünkü yaşam olayları yaklaşımı daha karmaşıktır. **Çağdaş yaşam-olayları yaklaşımında**, olayların bireylerin gelişimini nasıl etkilediği, sadece olayın kendisine değil, aynı zamanda diğer faktörlere (fiziksel sağlık ve aile desteği) bireyin yaşam olaylarına uyumuna (tehdit ve mücadele stratejilerini değerlendirme), yaşam olayları bağlamına ve sosyo- tarihsel bağlama bağlıdır (bakınız şekil 16.6). Örneğin, bireyin sağlığı kötüyse ve az bir aile desteğine sahipse, yaşamdaki olaylar daha stresli bir hale gelmektedir. 50'li yaşlarda olup, uzun yıllardan sonra gelen bir boşanma olayı, 20'lerde olup, sadece birkaç yıllık evlilikten sonra gelen boşanmadan daha stresli ola-

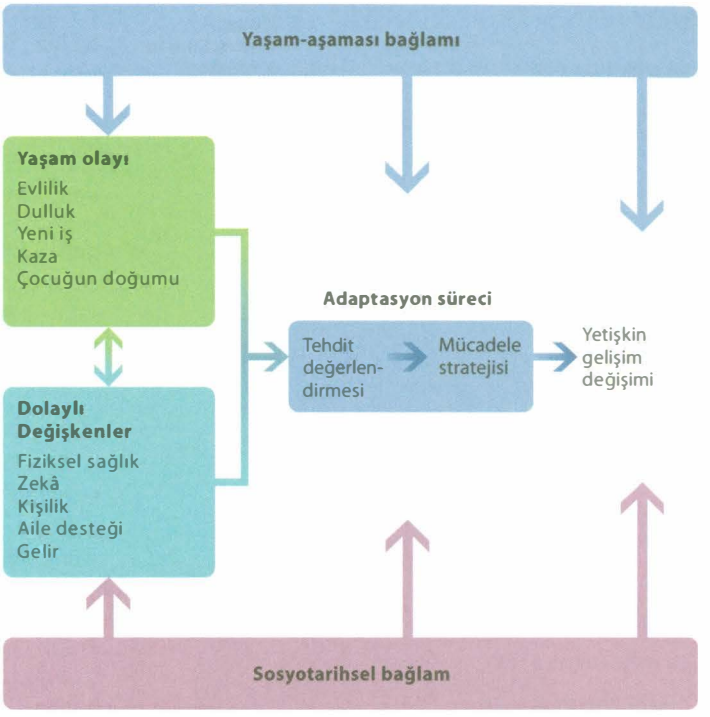
bilir. Bu bulgu, bir olayın yaşam-aşaması bağlamının farklılık gösterdiğine işaret etmektedir. Örneğin, yetişkinler, boşanma sorunuyla bugün, 1950'lerde olduğundan daha etkili bir biçimde baş edebilir. Çünkü boşanma, günümüz toplumunda daha sıradanlaşmış ve kabul görmüştür. Genel durum ve dolaylı değişkenler her ne olursa olsun bir birey hayattaki bir olayı, yüksek oranda stresli bulabilirken, aynı olayı başka bir birey, bir meydan okuma olarak algılayabilir.

Yaşam olayları yaklaşımı, yetişkin gelişimini anlamada değerli bir kaynak olsa da, yetişkin gelişimine yönelik, diğer yaklaşımlar gibi, eksiklikleri de vardır. En önemli eksikliklerden biri, değişime çok fazla önem verip yetişkin gelişimini şekillendiren sürekliliğe önem vermemesidir.

Bu yaklaşımın diğer bir eksikliği, stresin ana kaynaklarının, yaşamın önemli olayları değil de, günlük deneyimlerimiz olma ihtimalidir (O'Connor ve diğerleri, 2009). Sıkıcı ama gergin bir işe, evliliğe katlanmak ve yoksulluk içinde yaşamak, önemli yaşam olaylarının derecesini göstermez. Ama, bu yaşam koşullarından aldığımız her günkü darbeler büyük oranda stresli bir yaşama ve en sonunda da hastalığımıza katkıda bulunabilir.

Bazı psikologlar, hayattaki stres kaynağını, büyük olaylara daha az, günlük iniş-çıkışlara daha fazla yoğunlaşarak kavrayabileceğimizi tartışmaktadır (McIntosh, Gillanders, & Rodgers, 2010; Neupert, Almeida, & Charles, 2007). Bir çalışma, üniversite öğrencilerinin en sık yaşadığı günlük sıkıntıları, zaman israfı, yüksek standartlara ulaşma düşüncesi ve yalnız kalma olarak göstermiştir (Kanner ve diğerleri, 1981). Üniversite öğrencilerinin, en hoşlandıkları durumlar; eğlence, arkadaşlarla iyi geçinme ve bir işi tamamlamak olarak sıralanmıştır. Aynı çalışmada, orta yaş yetişkinlerinin en sıkıntılı olduğu durumlar; kilo konusu ve bir aile üyesinin sağlığı olurken, en mutlu oldukları durumlar ise bir eş, sevgili veya arkadaşla, iyi bir ilişkiye sahip olmak konularıdır. (bakınız şekil 16.7). Ayrıca, orta yaş yetişkinlerinin, günlük sıkıntılarının ekonomik konular (örneğin, zamlar ve vergiler) olduğunu ifade etme ihtimali, üniversite öğrencilerininkinden daha yüksek olduğu görülüyor.

Günlük sıkıntılar yaklaşımının eleştirmenleri, yaşam olayları ölçeğiyle alakalı, aynı problemlerin bir bölümünün, günlük sıkıntılar değerlendirilirken ortaya çıktığını iddia eder. Örneğin, bir yetişkinin sıkıntılarını bilmek, fiziksel değişiklikler , bireyin günlük sıkıntılarla nasıl başedeceği veya bireyin bu sıkıntıları nasıl algıladığı konusunda bize hiçbir şey söylemez.



ŞEKİL 16.6

YETİŞKİN GELİŞİMSEL DEĞİŞİMİNİ YORUMLAMAK İÇİN HAZIRLANAN BİR ÇAĞDAŞ YAŞAM OLAYLARI ÇERÇEVESİ: Çağdaş yaşam olayları yaklaşımına göre, bir yaşam olayının etkisi olayın kendisine, dolaylı değişkenlere, yaşam dönemi ve sosyal-tarihsel bağlama ve bireyin olayı değerlendirme ve başetme stratejilerine bağlıdır.

ORTA YAŞ DÖNEMİNDE STRES VE KİŞİSEL KONTROL

Orta yaşın, yetişkinlerin çoğunun sarsıcı bir kriz geçirdiği dönem olmadığı ve bir kriz geçirseler de bunun stresli yaşam olayları ile ilişkili olduğu konusunda kesin kanıt vardır. Orta yaştaki yetişkinler stresi, genç yetişkinlerden veya yaşlı yetişkinlerden daha mı farklı yaşıyorlar? Bir haftayı aşkın sürede günlüklerin kullanıldığı bir çalışma, orta yaştaki yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere oranla daha stresli ve içinde çeşitli stresin yattığı günlere sahip olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Almeida & Horn, 2004). Bu çalışmada genç yetişkinler, orta yaştaki yetişkinlerden daha sık oranda, günlük stres kaynağı yaşarken, orta yaş yetişkinleri bir kerede çok fazla işle uğraşmayı içeren aşırı stres kaynaklarına maruz kalmıştır. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, orta yaş ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik sıkıntı ve kişiler arası stres kaynağını yaşama oranının, genç yetişkinlerinkinden biraz daha fazla olduğunu ve orta yaş yetişkinlerinin stres kaynaklarıyla mücadeleye genç yetişkinlerden fiziksel olarak daha az karşı koyduğunu göstermiştir (Neupert, Almeida, & Charles, 2007).

Çağdaş yaşam-olayları yaklaşımı: Bu yaklaşımda yaşam olayının bireyin gelişimini etkilemesi, sadece olayın kendisine değil, aynı zamanda dolaylı değişkenlere, bireyin yaşam olayına uyumuna, yaşam dönemi ve sosyo-tarihsel bağlama bağlıdır.

Günlük Sıkıntılar	Kontrol Edilen Zaman Yüzdeleri
Kilo konusundaki endişe	52.4
Aile üyelerinin sağlığı	48.1
Gıda fiyatlarındaki artış	43.7
Ev bakımı	42.8
Yapılacak çok şeyin olması	38.6
Eşyaları yanlış yerleştirmek veya kaybetmek	38.1
Dışarda ev bakımı	38.1
Gayrimenkul, yatırım veya vergiler	37.6
Cinayet	37.1
Fiziksel görünüm	35.9
Günlük Zevk Almaları	
Eş veya sevgilinle iyi geçinmek	76.3
Arkadaşlarla iyi geçinmek	74.4
Bir işi tamamlamak	73.3
Sağlıklı hissetmek	72.7
Yeterli uyku almak	69.7
Dışarda yemek yemek	68.4
Sorumlulukları karşılamak	68.1
Birini ziyaret etmek, telefon etmek, mektup yazmak	67.7
Aile ile vakit geçirmek	66.7
Seni mutlu eden ev	65.5

ŞEKİL 16.7

DOKUZ AYI AŞKIN BİR PERİYOTTA ORTA-YAŞ YETİŞKİNLERİNİN EN SIK YAŞADIKLARI 10 ADET GÜNLÜK SIKINTILAR VE MUTLULUKLAR: *Bu sıkıntıları ve mutlulukları seninkilerle karşılaştırdığında nasıl bir sonuç çıkıyor?*

Orta yaş yetişkinleri başlarına geleni kontrol edebileceklerini ne ölçüde algılayabilir? Araştırmacılar genel olarak, kişisel kontrol duygusunun bireyler yaşlanınca azaldığı sonucuna varmıştır (Lachman, 2006). Bir çalışmada, genç yetişkinlerin yaklaşık %80'i (25 yaşından 39 yaşına kadar) orta yaş yetşkinlerinin %71'i (40'tan 59 yaşına kadar) , yaşlı erkeklerin %62'si (60'dan 75 yaşına kadar) yaşamlarını kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir (Lanchman, & Firth, 2004). Bunun yanında kişisel kontrolün, bazı yönleri yaşla beraber artarken, diğer yönleri azalır (Lachman, 2006). Örneğin, orta yaştaki yetişkinler, ekonomi, iş ve evlilik üzerinde daha fazla, cinsel yaşamları ve çocukları hakkında ise daha az kontrole sahip oldukları kanısını taşıdıklarını ifade ederler (Lanchman, & Firth, 2004).

ORTA YAŞ GELİŞİM BAĞLAMLARI

Bu bölümün başında durumları anlatılan Sarah ve Wanda çalışan iki annedir. Bu kişilerin yaşamları farklı olamazdı. Niçin? Cevabın bir bölümü yaşamlarının farklı yönlerinde yatabilir. Çağdaş yaşam olayları yaklaşımı (1. bölümde tartışılan, Bronfenbrenner'in kuramı gibi) yaşamımızın kompleks yapısının önemini vurgular (Örneğin; gelirimizden ve aile desteğimizden tutun da, sosyo-tarihsel konulara kadar her şey) Şimdi yaşam bağlamının üç yönünün, orta yaş yetişkinliği sırasında gelişimi nasıl etkilediğini inceleyelim: Tarihsel bağlam (grup etkileri), cinsiyet ve kültür.

Tarihsel Bağlam (Kuşak Etkiler): Bazı gelişimciler, farklı grupların yaşam dilimini nasıl geçirdiği konusunda, değişen tarihsel dönemler ve farklı sosyal beklentilerin etkili olduğu sonucuna varıyorlar- aynı yıl veya dönemde doğan birey grupları- (Schaie, 2010, 2011). Bernice Neugarten (1986), değerlerimizin, tutumlarımızın, beklentilerimizin ve davranışlarımızın yaşadığımız dönem tarafından etkilendiğini savunur. Örneğin, Büyük Depresyon'un zorlu döneminde doğan bireyler, 1950'lerin iyimser döneminde doğan bireylerden, dünyaya karşı daha farklı bir bakış açısına sahip olabildiklerini Neugarten ifade etmektedir.

Neugarten (1986), belli bir yaş grubunun sosyal çevresi, onun sosyal saatini değiştirebilir. Sosyal saat, bireylerden evlenmek, çocuk yapmak veya kendilerine bir kariyer kurmak gibi yaşam görevlerini yerine getirmeleri beklenen zaman dilimidir. **Sosyal saat,** yaşamımıza rehberlik eder. Yaşamları bu sosyal saatlerle uyumlu olmayan bireylerin yaşamı, sözü edilen zaman dilimine uyan kişilerden daha zorlu bulduğunu Neugarten iddia eder. Örneğin, bir ergenden Sarah'ın hamile kalması muhtemelen bu hamileliğin stresini artırmıştır. Neugarten'e göre, çocuk yapma veya emeklilik gibi büyük yaşam olaylarının gerçekleşmesi hususunda, doğru yaş veya belli bir sıra olması üzerine, geçmişe oranla bugün daha az tartışma vardır. Aslında bir çalışma, 1950-1970 yıllarında yetişkinlerin büyük yaşam olayları ve başarıları için "en iyi yaş" diye bir olgu olduğu düşüncesinde büyük bir düşüş olduğunu göstermiştir (Passuth, Maines, & Neugarten, 1984) (Bkz. Şekil 16.8).

gelişimle **bağlantı**

Araştırma Metodları: Grup etkileri normatif tarihi etkiler olarak tasvir edilegelmiştir. 1. Bölüm, s. 36.

Cinsiyet Bağlamı: Eleştirmenler yetişkin gelişimlerini içeren dönem teorilerinin, erkekleri ön plana çıkardığını söyler. Örneğin, dönem teorilerinin merkez noktası, kariyer seçimi ve işteki başarıdır ki bunlar, tarihsel olarak erkeklerin yaşam seçeneklerini ve fırsatlarını kadınlarınkinden daha fazla etkilemiştir. Dönem teorileri, kadınların, ilişkileri, bağımsızlıkları ve gelişimleri hakkındaki görüşlerine yeterince yer vermemiştir (Gilligan, 1982). Yetişkin yaşam dönem teorileri, çocuk doğurmaya ve yetiştirmeye çok az önem atfetmiştir. Kadınların aile rolleri koplekstir ve bu roller erkeklerinkine oranla yaşamlarında daha belirgindir. Bu rol kadınlardan, kariyerler

Sosyal saat: Bireylerden evlenmek, çocuk yapmak veya bir kariyer kurmak gibi, yaşam görevlerini yerlerine getirmeleri beklenen zaman dilimi.

Aktivite/olay	Uygun yaş aralığı	Aynı fikirde olanların yüzdesi (50'li yılların sonlarında yapılan bir çalışma)		Aynı fikirde olanların yüzdesi (70'li yılların sonlarında yapılan bir çalışma)	
		Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Bir erkek için evlilikte en iyi yaş	20–25	80	90	42	42
Bir kadın için en iyi yaş	19–24	85	90	44	36
Çoğu insanın büyükbaba-anne olmaları gereken yaş	45–50	84	79	64	57
Çoğu insan için okulu bitirme ve işe başlamak için gereken en iyi yaş	20–22	86	82	36	38
Çoğu erkeğin en iyi işe sahip olmaları gereken yaş	24–26	74	64	24	26
Çoğu erkeğin en iyi işe sahip olması gereken yaş	45–50	71	58	38	31
Çoğu insanın emekli olması gereken yaş	60–65	83	86	66	41
Bir erkeğin en başarılı olduğu yaş	35–50	79	75	49	50
Bir erkeğin en başarılı olduğu yaş	40–50	82	71	46	41
Bir erkek için hayatın başlangıcı	35–50	86	80	59	66
Bir kadının en çok sorumluluk sahibi olduğu yaş	25–40	93	91	59	53
Bir kadının en çok başarılı olduğu yaş	30–45	94	92	57	48

ŞEKİL **16.8**

BİREYLERİN BÜYÜK YAŞAM OLAYLARI VE BAŞARI İÇİN EN İYİ YAŞA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİ: 1950'LERİN VE 1970'LERİN SONU: *Yaşam olayları ve başarı deneyimi için sizce en uygun yaş hangisidir?*

gelişimle **bağlantı**

Ahlâki Gelişim: Gilligan'nın bakış açısına göre, insanların diğer insanlarla ilişkilerinin ahlâksal gelişim açısından incelenmesi. 10. Bölüm, s. 323.

ve aileyi dengelemeyi gerektirir . Bu durum erkekler için böyle değildir. Orta yaştaki kadın ve erkeklerin yaşadığı stres kaynakları farklılaşabilir. Bir çalışma, orta yaştaki kadınların daha çok kişilerarası stres kaynağına, erkeklerin ise kendilerinden kaynaklanan stres kaynaklarına sahip olduklarını göstermiştir (Almeida, & Horn, 2004).

Orta yaş gençliğin, fırsatların sonunu getirdiği için kadınlar tarafından korkulmalı mı, bu dönem gerileme dönemi midir? Veya bu dönem genç bir görünüm ve bedenle endişenin bertaraf edildiği, yeni değişimlerin peşinden gidildiği, olgunluğa değer verildiği ve bu değişimden zevk alındığı yeni bir yaşam başlangıcı, yenilenme dönemi midir?

Bir çalışmada 50'li yaşların başları, aslında bir çok kadın için hayata yeni bir başlangıçtı (Mitchell & Helson, 1990). 26 ile 80 yaş arasındaki 700 kadının yer aldığı bir örneklemde, 50'li yaşların başlarını yaşayan kadınlar, hayatlarını genelde "birinci kalite" olarak tasvir etmiştir. 50'li yaşların başlarında olan kadınların hayatlarını diğer yaş grubundaki kadınlardan ayıran durumlar; "boş yuvalar", daha iyi sağlık, daha yüksek gelir ve ebeveynlere daha fazla ilgiydi. 50'li yaşların başlarında olan kadınlar özgüven, aidiyet, güvenlik ve geniş bir kişisel cesaret deneyimi göstermiştir.

Kısaca, orta yaş döneminin diğer yaş dönemlerine olan algı gibi, kadınlar için olumsuz bir yaş dönemi olduğu düşüncesi klişedir. Orta yaş, erkekler için olduğu gibi, kadınlar için de çok çeşitli, birbirine benzemeyen bir dönemdir.

Eleştirmenler, yetişkin gelişim dönem teorilerinin, kariyer seçimi ve başarısını vurgulayarak, erkeğe dönük bir tarafgirlik sergilediğini ve kadınların, ilişkiler, bağımsızlık ve gelişim konusundaki endişelerine yeterince eğilmediklerini ifade ediyor. Dönem teorileri, gelişimin normatif bir dizi olduğunu varsayar, ancak kadınların rolleri daha değişken ve kompleks bir hale dönüştüğü için normatifin ne olduğunu belirlemek de zordur. *Son yıllarda orta yaş kadınlarda ne çeşit değişiklikler gerçekleşmiştir?*

Gusii dansçıları çevre gününde Nairobi'de (Kenya) dans gösterisi yapıyorlar. Gusii kültüründe bir statüden diğerine geçiş temel olarak yaşa değil, yaşam olaylarına bağlıdır. Gusiiler, net olarak tanımlanmış bir orta yaş geçişine sahip değildirler.

Kültürel Bağlam: Bir çok kültürde özellikle sanayileşmemiş kültürlerde, orta yaş kavramı net değildir veya bazı durumlarda eksiktir. Sanayileşmemiş toplumlarda, bireyleri orta yaşlı değil de, genç veya yaşlı olarak tabir etmek yaygındır. Bazı kültürlerde "ergenlik" , "genç yetişkinlik", "orta yaş yetişkini" gibi kelimeler mevcut değildir (Grambs,1989).

Ekvator'un güneyinde yer alan Afrika ülkesi Kenya'da bulunan Gusii kültürünü ele alalım. Gusii kültürü, yaşam dönemlerini kadınlar ve erkekler için farklı bir şekilde böler (Levine, 1979): Kadınlar: (1) çocuk (2) sünnet edilmemiş kız (3) sünnet edilmiş kız (4)evli kadın (5)büyük kadınlar; erkekler (1) çocuk (2) sünnet edilmemiş çocuk (3) sünnet edilmiş savaşçı ve (4) büyük erkekler. Böylece Gusii kültüründe, bir statüden diğerine geçiş, temelde yaşa değil de yaşam olaylarına bağlıdır.

Gusiler net olarak tanımlanmış, bir orta yaş geçişine sahip olmasalar da, Gusii yetişkinleri, 40'lı yaşlar civarında hayatlarını yeniden değerlendirir. Bu dönemde, Gusii yetişkinleri, hayatlarındaki mevcut statülerini ve sınırlı zamanlarını inceler. Fiziksel güçleri azalmakta ve bunun sonucu olarak da, ömür boyu tarlayı ekemezler. Bu nedenle ruhsal güçlerin peşinden giderler. Amerika kültüründe olduğu gibi, Gusii kültüründe de, orta yaş krizi bir kural değil bir istisnadır.

Diğer kültürlerde orta yaş, kadınlar için nasıldır? Sorunun yanıtı, kültürün modernitesine ve cinsiyet rollerine bakış açısına bağlıdır. Bazı antropologlar, sanayileşmemiş ülkelerde, kadınların orta yaşa geldiğinde belli başlı avantajlara sahip olabileceklerini ifade eder (Brown, 1985). Öncelikle onlar maruz kaldıkları rutin uygulamalardan muaf tutulurlar. Örneğin, orta yaşta daha çok coğrafi hareketlilik yaşarlar. Çocuk yetiştirme tamamlanmıştır, ya da başka birine havale edilebilir ve ev işleri azalmıştır. Köylerinden ticari fırsatlar için ayrılabilir, uzakta yaşayan akrabalarına ve dini aktivitelere gidebilirler. İkincisi, orta yaşla beraber bir kadın, kendisinden daha genç olan belli başlı bir akrabası üzerinde otorite kurma hakkına sahiptir. Orta yaştaki kadınların işleri, daha genç olanları yönetmek ve onlara görev vermektir. Orta yaştaki kadınlar ayrıca, daha genç neslin belli üyeleri için önemli kararları verirler: Toruna isim verilmesi, ergenliğe kimlerin hazır olduğu ve kimin kimle evlenmesinin uygun olacağı. Sanayileşmemiş toplumlarda, orta yaşın getirdiği üçüncü büyük değişiklik, özel statüler için uygunluk ve bu statülerin ev halkı dışında tanınma fırsatı sunmasıdır. Bu statüler; ebelik, şifacı, kutsal kadınlık ve çöpçatanlıktır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Orta yaş yetişkinlik gelişimini ve kişilik kuramlarını açıklar.

Gözden Geçir

- Bazı yetişkin gelişim dönem teorileri nelerdir?
- Yaşam olayları yaklaşımı nedir?
- Orta yaş yetişkinleri, stresi ve kişisel kontrolü, genç ve yaşlı yetişkinlerden farklı olarak nasıl yaşar?
- Bağlamlar orta yaş gelişimini nasıl etkiler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde erkek tarafını tuttuğu için, bazı araştırmacıların yetişkin gelişim dönem teorilerini eleştirdiğini okudunuz. 1. Bölümdeki araştırmada cinsiyet yanlılığı konusunda ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yetişkin dönemleri yaklaşım mı yoksa yaşam olayları yaklaşım mı, yetişkinliğe girerken senin gelişimini açıklamada daha akla yatkın geliyor? Yetişkin gelişimini açıklamada her iki yaklaşımın da dikkate alınmasını düşünüyor musunuz? Açıklayınız.

2 İstikrar ve Değişim

ÖH2 Boylamsal çalışmalar dahil, orta yaş yetişkinliği sırasında gelişimde durağanlığı ve değişimi tartışır.

Boylamsal Çalışmalar

Sonuçlar

Başlangıç bölümünde anlatılan Sarah'ın yetişkinlik yaşamı, sıkıntılı bir yolda ilerlemiştir. Hayatının ilk dönemlerindeki problemlerle baş etmesinin sonucu olarak, karşılaşacağı sıkıntılar kaçınılmaz mıydı? Orta yaşla mücadele stratejilerinin ve insanlarla ilişkilerin değiştirilmesi olası mıdır? Birinci bölümden hatırlayacak olursak, bu tür sorular, durağanlık ve değişimle ilgili önemli konulardır.

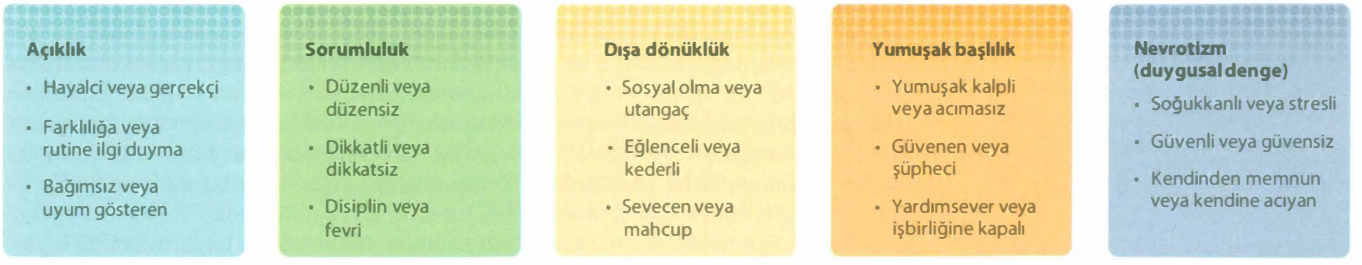
BOYLAMSAL ÇALIŞMALAR

Yetişkin gelişiminde, durağanlık veya değişim boyutlarını anlamamıza yardım eden dört çalışmayı inceleyeceğiz: Costa ve McCrae'nin Baltimore Çalışması, Berkeley'in Boylamsal Çalışmaları, Helson'un Mills Üniversitesi Çalışması ve Vaillant'ın Çalışmaları.

Costa ve McCrae'nin Baltimore Çalışması: Önemli bir yetişkin kişilik gelişimi çalışması Paul Costa ve Robert McCrea (1998; Mc Crea & Costa, 2003, 2006) tarafından yürütülmeye devam ediliyor. Kişiliğin beş büyük faktörüne yoğunlaşırlar ki bunlar, yaşantıya açıklık (opennes experience), sorumluluk (conscientiousness), dışa dönüklük (extraversion), yumuşak başlılık (agreeablaness) ve nevrotizm-duygusal denge (emotional stability). Bunlar şekil 16.9'da gösterilmiştir. (Bu kelimelerin baş harflarinden bir kısaltma (acronym) çıkarsa, bu OCEAN kelimesi olur). Bir dizi araştırma çalışması, kişiliğin önemli boyutları olarak bu faktörlere işaret eder (Costa & McCrea 1998; Mc Crea & Costa, 2003, 2006).

Beş faktör kişilik testini kullanarak, Costa ve McCrea (1995, 2000) yaklaşık 1000 tane 20-90 arasındaki üniversite mezunu kadın ve erkek üzerinde çalıştı. Bu kişileri yıllarca değerlendirdi. Veri toplama, 1950 ile 1960'ların ortalarında başladı ve hâlâ devam etmektedir. Costa ve McCrea, beş büyük kişilik yapısında büyük oranda stabilitenin (istikrarın) meydana geldiği sonucuna vardırlar (duygusal denge, dışadönüklük, açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) Bununla beraber bir çalışma, sorumluluğun geç yetişkinlikte gelişmeye devam ettiğini ortaya çıkardı (Roberts, Walton, & Bogg, 2005). Diğer bir çalışma, yaşlı yetişkinlerin orta yaşlı ve genç yetişkinlerden daha bilinçli ve uyumlu olduğu sonucuna vardı (Allemand, Zimprich & Hendricks, 2008).

Kişiliğin beş büyük faktörü: Duygusal denge, dışa dönüklük, yaşantıya açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk.



ŞEKİL **16.9**

KİŞİLİĞİN BEŞ BÜYÜK FAKTÖRÜ: Üst özelliklerin her biri daha özel özellikleri ve karakteristik özellikleri kapsar.

Beş büyük faktör yapısına göre düzenlenen bir kişilik stabilite ve değişim meta-analizi, 10 yaşından 101 yaş aralığını kapsayan döneme kadar, 87 boylamsal çalışmayı ele aldı (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006). Bu analiz şu sonuçlara ulaştı:

- Dışadönük sonuçları, sosyal baskınlık (atılganlık, egemenlik) ve sosyal canlılığın (konuşkanlık, sosyallik) alt dallarına ayrılana kadar kompleks bir yapıdaydı. Sosyal baskınlık, ergenlikten orta yaş yetişkinliğine doğru artarken, sosyal canlılık ergenlikte artmış ve sonradan da yetişkinliğin başlarında ve sonlarında azalmıştır.
- Yumuşak başlılık ve sorumluluk yetişkinliğin başlarında ve ortalarında artmıştır.
- Nevrotizm/duygusal denge yetişkinliğin başlarında azalmıştır.
- Yaşantıya açıklık, ergenlik ve yetişkinliğin başlarında artarken, genç yetişkinlik döneminde azalmıştır.

Genel olarak, kişilik özellikleri en çok yetişkinliğin başlarında değişiklik göstermiştir.

Berkeley Boylamsal Çalışması: Berkeley boylamsal çalışmasında, 500'den fazla çocuk ve ebeveyn üzerinde ilk olarak 1920'lerin sonlarında ve 1930'ların başlarında çalışma yapıldı. *"Orta Yaş Döneminde Şu An ve Geçmiş (Eichorn ve diğerleri, 1981)"* adlı kitap bu bireylerin orta yaşa gelince gösterdikleri profili yansıtır. Erken ergenlikten orta yaşın bir bölümüne doğru elde edilen sonuçlar, kişiliğin istikrar ya da değişimle şekillendirildiği tartışmasını iki boyutta da desteklemedi. Ama bazı özellikler diğerlerinden daha stabildi. En stabil özellikler, bireylerin entelektüel yönelimli, özgüven ve yeni deneyimlere açık olma dereceleriydi. En çok değişen özellikler, bireylerin merhametli veya düşman olup olmadıkları ya da iyi derecede otokontrole sahip olup olmadıkları boyutuydu.

Berkeley Boylamsal Çalışma araştırmacılarından olan John Clausen (1993) yetişkin dönem teorilerinde örneklendirildiği gibi, insan ırklarının tüm üyelerinde devamlılığa çok fazla önem verildiğine vurgu yapar. Oysa, ona göre, bazı bireyler karşılaştıkları krizleri yaşar ve zamanla çok değişir ama diğerleri daha stabil, devamlılığı olan ve daha az değişim olan bir hayata sahiptir.

Hellons'un Mills Üniversitesi Çalışması: Yetişkin gelişimi üzerine yapılan diğer bir boylamsal araştırma Ravenna Helson ve meslektaşları tarafından yürütüldü (Helson 1997; Helson & Wink, 1992; Stewart, Osgrove, & Helson, 2001). Öncelikle 1950'lerin sonlarında California'daki Mills Üniversitesi'nde yaşça büyük olan 132 kadın üzerinde çalıştılar ve daha sonra kadınlar 30'lu, 40'lı ve 50'li yaşlara gelince de çalışmalarını sürdürdüler. Helson ve meslektaşları Mills kadınları arasında 3 ana grubu mercek altına aldılar: Aile-yönelimli, kariyer-yönelimli (aileyi de isteyip istememe) ve bu ikisini de istemeyen grup (düşük düzeyli bir iş arayıp çocuğu olmayan kadınlar).

40'lı yaşların başlarında, kadınların çoğu, Levinson gibi dönem teoristlerinin, erkeklerde rastladığı endişeleri paylaşmıştır: Genç ve yaşlılara dönük endişe, içe bakış, köklere ilgi duymak, kısıtlamaların ve ölümün farkında olmak. Bununla beraber, Mills Üniversitesi Çalışması'ndaki araştırmacılar, orta yaş krizinde olmalarından ziyade, kadınların orta yaş farkındalığını yaşadıkları sonucuna vardılar. Araştırmacılar, ayrıca erken yetişkinlik görevlerine adanmanın (ya bir kariyere ya da bir aileye ya da her ikisine) kadınlara içtepilerini kontrol etme, kişiler arası beceriler kazanma, bağımsız olma ve amaçlarını gerçekleştirmek için sıkı çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olduğuna işaret etmişlerdir. Bu yaşam tarzı kalıplarından birine kendini adamayan kadınları, daha az değişimle karşılaşmış ve diğer kadınlar kadar tam olarak gelişememiştir (Rosenfeld & Stark, 1987).

Mills Üniversitesi Çalışması'nda bazı kadınlar 40'lı yaşların başlarından 50'li yaşların başlarına kadar "toplumun temeli" olmaya doğru bir yönelimde bulunmuştur. Menepoz'un, yaşlı ebeveynlere bakmanın ve boş bir yuvanın, sorumluluk almayla ve öz-denetimle aralarında bir bağ kurulamadı (Helson & Wink, 1992). Mills

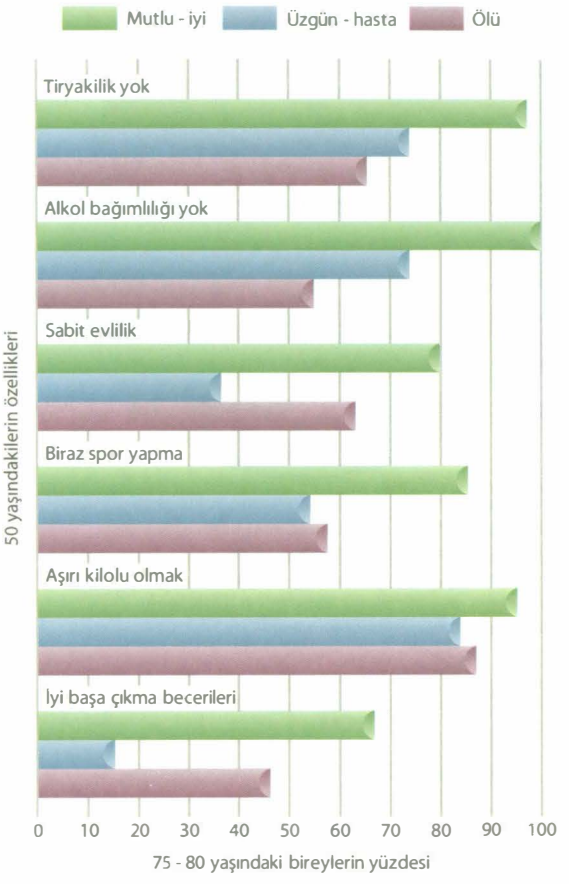
Üniversisin'deki kadınların kimlik netleşmesi ve yaşlanma farkındalığı 30'lu yaşlardan 50'li yaşlara doğru artmıştır (Stewart, Osgrove, & Helson, 2001).

George Vailant'ın Çalışmaları: George Vailant tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar şu ana kadar belirtilen çalışmalardan biraz daha farklı bir soruyu incelememize yardım ediyor: Orta yaştaki kişilik bir insanın geç yetişkinlikte hayatının nasıl olacağını öngörür mü? Vaillant (2002), yetişkin gelişimi ve yaşlanma üzerine üç adet boylamsal çalışma yürütmüştür: (1) Sosyal olarak avantajlı, 1920'lerde doğan Harward mezunlarının yer aldığı bir örnek ("Grant Study" denen) (2) sosyal olarak dezavantajlı, 1930'larda doğan 450 erkeğin yer aldığı bir örnek; (3) 1910'larda doğmuş entelektüel kabiliyeti olan 90 kadının yer aldığı bir örnek. Bu bireyler üzerinde 1920'lerden 1940'larda başlayıp bugün bile yaşayan varsa sayısız kez değerlendirme yapılmıştır (çoğu kez iki yılda bir). Temel değerlendirmeler, katılımcılar ebeveynleri ve öğretmenleri ile yapılan geniş kapsamlı görüşmeleri kapsıyor.

Vaillant 75 ile 85 yaş arasındaki bireyleri, "mutlu-iyi", üzgün-hasta" ve "ölü" olarak kategorize etti. Vaillant bireylerden bu veriyi bu kişilerin 50 yaşındayken, 75 ve 80 yaşına geldiklerinde hangi kategoriye girmelerinin muhtemel olduğunu tahmin ederken elde etmiştir. 50 yaşında alkol kullanma ve sigara içme bireylerin 75-80 yaşlarında ölüp ölmeyeceklerinin en iyi tahmin göstergeleriydi. 50 yaşında mevcut olan diğer faktörler, 75-80 yaşına gelince "mutlu-iyi"olma kategorisine girmekle ilişkilendirildi; düzenli spor yapmak, aşırı kilodan uzak durmak, iyi eğitimli olmak, sabit bir evliliğe sahip olmak, geleceğe dönük olmak, minnettar ve affedici olmak, empati yapmak, diğer insanlarla birlikte olmak ve de iyi mücadele stratejilerine sahip olmak.

50 yaşındaki refah ve gelir, 75-80 yaşına gelince "mutlu-iyi"olma kategorisine girmekle ilişkilendirilmedi. Orta yaştaki üretkenlik (gelecek nesillere göz kulak olmak olarak tasvir edilmiştir) samimiyetlikten daha çok bireylerin 75-80 yaşlarında dayanıklı ve mutlu bir evliliğe sahip olup olmayacaklarıyla ilişkilendirilmiştir (Vaillant, 2002).

Vaillant'ın *"the Grant Study of Harvard men"adlı* çalışmalarının sonuçlarından birinin sonucu şekil 16.10'da gösterilmiştir. 50 yaşındaki bireylerin tiryaki düzeyinde sigara içiciler olmadığına, alkol kullanmadığına, sabit bir evliliğe sahip olduklarına, spor yaptıklarına, normal bir kiloda olduklarına, iyi mücadele stratejilerine sahip olduklarına, 75-80'lerde, hayatta ve mutlu olmalarının muhtemel olduklarına dikkat ediniz.



ŞEKİL 16.10

50 YAŞINDAKİ KAREKTERSİTİK ÖZELLİKLER VE 75-80 YAŞINDAKİ SAĞLIK VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ: Boylamsal bir çalışmada 50 yaş üzerinde gösterilen özellikler, bireylerin 75-80'li yaşlarda mutlu-iyi, üzgün-hasta veya ölü olmaları ile ilişkilendirildi.

SONUÇLAR

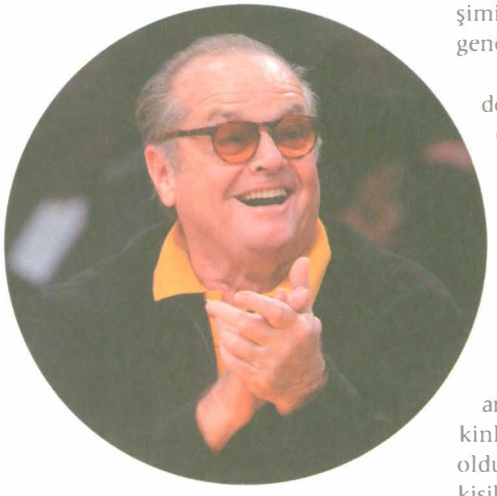
Yetişkinlik yıllarında kişilik gelişimindeki stabilite ve değişim konusunda hangi çıkarsamalarda bulunulabilir? Ünlü araştırmacılar, Brent Roberts ve Daniel Mroczek (2008), tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kişilik özelliklerinin geç yetişkinlikte dahil olmak üzere, yetişkinlik yıllarında değişmeye devam ettiği konusunda gittikçe daha fazla kanıt vardır. Ancak daha önce anlatılan 92 boylamsal meta-analiz çalışmasında kişilik özelliklerindeki en büyük değişimler ilk yetişkinlikte gerçekleşmiştir 20'li yaş civarından 40 yaş civarına kadar (Roberts, Walton &Viechbauer, 2006).

Böylece insanlar orta yaşa ulaştıklarında kişiliklerindeki stabilite, genç yetişkinken gösterdikleri stabiliteden daha fazladır. Bu bulgular kişilik gelişiminin, *kümülatif kişilik modeli* olarak tasvir edilir ve bu model yaşla ve zamanla birlikte insanların kişilikte artan stabiliteyi teşvik edecek mahiyette çevreleriyle iletişim kurmada uzmanlaştıklarını ifade eder (Caspi & Roberts, 2001).

Bu değişimin orta ve geç yetişkinlikte varolmadığı anlamına gelmez. Çok sayıdaki kanıt sosyal şartların yeni yaşantıların ve sosyo-tarihsel değişimlerin kişilik geli-

gelişimle **bağlantı**

Yaşam-boyu bakış açısı: Gelişimin stabilite ve/veya değişimle karekterize edildiği boyutu, yaşam boyutu gelişiminin anahtar konularından biridir. 1. Bölüm, s. 7.



55 yaşında aktör Jack Nicholson "her zaman hissettiğim gibi kendimi iyi hissediyorum: vahşi hayvan tarafından birazcık zapdedilmiş gibi." Nicholson, kişiliğinin pek değişmediğini ifade ediyor. Diğer kişiler daha fazla değiştiklerini düşünebilirler. *Yetişkinlikte kişilik nasıl değişir ve aynı zamanda nasıl aynı kalır?*

şimini etkileyebileceğini gösteriyor ama orta ve geç yetişkinlikteki değişimler genellikle ilk yetişkinlikteki kadar büyük değiller (Mroczek, Spiro & Griffin, 2006).

Genel olarak yetişkinlik sonrasındaki kişilik özellikleri olumlu bir yönde de değişir. Zamanla, "insanlar daha özgüvenli, sıcak, sorumlu ve soğukkanlı olurlar" (Roberts & Mroczek, 2008, s.33). Bu tür olumlu değişiklikler sosyal olarak daha olgun olmayla aynı düzeydedir.

Kısaca, son araştırmalar kişilikteki stabilitenin 30'lu yaşlarda kurulmaya başladığı görüşüyle çelişir (McAdams & Olson, 2010; Roberts, & Mroczek, 2008; Roberts, Wood, & Caspi, 2008; Roberts & others, 2009). Çok sayıdaki insanın kişilik özelliğinde, bazı süregelen gelişimsel değişiklikler olsa da, bireysel düzeyde, insanlar kendilerine özgü kişilik özelliklerini barındıran kalıpları gösterebilir (bu kalıplar; kendilerine has gelişimsel dönemlerin temel noktasıyla ilişkili hayat tecrübelerini yansıtabilir) (Roberts, & Mroczek, 2008). Örneğin, araştırmacılar, sabit bir evliliğe ve sağlam bir kariyere sahip bireylerin, erken yetişkinliğe doğru gittikçe, sosyal olarak daha baskın, duygusal olarak da daha stabil olduklarını göstermiştir (Roberts, Wood, 2006). Söz konusu bireylerin bazılarının kişilik özelliklerinde, diğerlerine göre daha fazla değişim vardır (McAdams & Olson, 2010; Roberts, & Mroczek, 2008; Roberts ve diğerleri, 2009).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Orta yetişkinlik dönemi gelişiminde istikrar ve değişikliği boylamsal çalışamaları da dahil edecek şekilde tartışır.

Gözden Geçir

- Boylamsal çalışmayı tanımlayınız ve sonuçların etkililiğini anlatınız.
- Orta yaş gelişimi sırasındaki gelişimde istikrar ve değişim konusunda hangi çıkarsamalarda bulunulabilir?

Bağlantı Kur

- Bu bölüm, dört farklı boylamsal çalışmayı tartıştı. Veri toplamak için boylamsal bir çalışmayı kullanmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir (1. Bölümde tartışıldığı gibi)?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- İstikrar ve değişim şu ana kadar hayatınızı ne kadar şekillendirmiştir? Değişim ve istikrarın sizin ileriki gelişiminizi bir yetişkin olarak ne kadar etkileyeceğini tahmin ediyorsunuz?

3 Yakın İlişkiler

ÖH5 Orta yetişkinlikteki yakın ilişkilerin önemli yönlerinden bazılarını tanımlar.

- Orta Yaşta Aşk ve Evlilik
- Kardeş İlişkileri ve Arkadaşlıklar
- Nesillerarası İlişkiler
- Boş Yuva ve Yeniden Doldurulması
- Büyükebeveynlik

Orta yaşlı Amerikalılar arasında iyi oluş ile, başkalarıyla olumlu ilişkilere (ebeveynlerle, eşlerle ve çocuklarla) sahip olmak arasında önemli ölçüde bir ilişki olduğu konusunda büyük bir görüş birliği vardır (Lachman, 2004; Markus ve diğerleri, 2004). Orta yaş ilişkilerine dönük araştırmamıza başlamak için, orta-yaştaki yetişkinlerde aşk ve evlilik konularını inceleyelim.

ORTA YAŞTA AŞK VE EVLİLİK

14. bölümden de hatırladığımız gibi, aşkın iki büyük şekli romantik aşk ve şefkat içeren aşktır. Romantik aşkın kıvılcımları erken yetişkinlikte güçlüdür. Yani, yeni

ilişkilerde özellikle fiziksel çekicilik, aşk ve sevgi daha önemlidir. İlişkiler olgunlaştıkça özellikle orta yetişkinlik döneminde güven, sadaket ve karşılıklı duygusal ilgi daha önemli hale gelir.

Son dönemlerde yapılan bir araştırma, orta yaşlarda evlilik doyumunun arttığını ortaya çıkarmıştır (Gorchoff, Jhon, & Helson, 2008). Erken yetişkinlik döneminde zorlu ve sıkıntılı olan bazı evlilikler bile orta yetişkinlikte daha iyi dengelenir hale gelmektedir. Eşler birçok kargaşa yaşamış olmasına rağmen, sonunda kendi ilişkilerini temellendirecekleri derin ve sert bir zemin keşfederler. Orta yetişkinlikte, eşler çok daha az ekonomik sıkıntı yaşayabilir, daha az ev işiyle ve angarya ile uğraşabilir ve birbirleri ile daha fazla vakit geçirebilirler. Orta yaştaki eşler, şayet ortak etkinliklerde bulunurlarsa, evliliklerini olumlu değerlendirmeleri daha olasıdır.

Orta yetişkinlikte evliliğin karaktersitikleri nelerdir?

Evli olan orta yaştaki çoğu birey evli olmaktan dolayı kayda değer bir memnunluk duyarlar. Orta yetişkinlerle yapılan geniş ölçekli bir araştırmada, evli olanların %72'si, evliliklerinin ya "mükemmel" ya da "çok iyi" olduğunu söyledi (Brim, 1999). Büyük bir olasılıkla orta yaşlardan itibaren, uygun olmayan evliliklerin çoğu çözülmektedir. Bununla birlikte son zamanlarda yapılan bir araştırma evli ve birlikte yaşayan orta yaştaki bireylerin ilişkilerini, geç yetişkinlik dönemindeki akranlarından daha ikilemli ve ilgisizlik içinde değerlendirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Windsor & Butterworth, 2010).

Orta yetişkinlik döneminde, boşanma erken yetişkinlik dönemine göre bazı yönlerden daha olumlu, bazı yönlerden de daha olumsuz olabilir. Bir taraftan, olgun bireyler açısından boşanma riskleri genç bireylere nazaran daha az ve daha çalkantısız olabilir. Daha fazla kaynakları vardır ve bu dönemi, büyük bir ev gibi, artık işlerine yaramayacak mal varlıklarını elden çıkararak bir basitleştirme fırsatı olarak kullanabilirler. Çocukları artık yetişkindir ve ebeveynlerinin boşanmasıyla çok daha etkili şekilde mücadele edebilirler. Bu süreçte eşler birbirlerini daha iyi anlamış ve zayıf bir evliliğin sonlanmasını da içeren değişiklik arayışı içinde olmuş olabilirler. Yapılan bir araştırma, orta yaşlarda boşanma talebinde bulunan bir kadının, boşanmayı başlatan bir erkeğe göre daha ben merkezci bir gelişme ve iyimserlik sergilediklerini ortaya koymuştur (Sakraida, 2005).

Öte yandan çok uzun yıllar süren evliliğe sarfedilen zaman ve duygusal odaklanmadan dolayı kolay kolay vazgeçilmeyebilir. Orta yaştaki bir çok birey, boşanmayı hayatlarının en iyi yıllarındaki bir başarısızlık olarak değerlendirir. Diğer yandan çok uzun yıllar süren, evliliğe harcanan zaman ve duygusal adanmadan dolayı kolay kolay vazgeçilmeyebilir. Boşayan kişi, durumu tahammül edilemez bir ilişkiden kaçış olarak görebilir fakat boşanılan kişi ise yıllarca temellendirilmiş ve büyük adanmışlık ve güven gerektiren bir ilişkinin sonlanmasını genellikle ihanet olarak değerlendirir. Boşanma ayrıca, sınırlı seçeneği olan, orta yaştaki ya da yaşlı kadınların ekonomik durumunu düşürebilir (Mitchell, 2007). Bu kadınlar, evlendikleri dönemdeki kadar yüksek standarttaki hayatlarını idame ettirecek gerekli eğitim, tecrübe ve iş olanaklarından yoksun olabilirler. Özetle, orta yaşta boşanmanın bazı bireyler açısından olumsuz sonuçları olabilir (Pudrovska, 2009).

40'lı, 50'li ve 60'lı yıllarda en az bir kere boşanan 40 ile 79 yaşlarındaki 1148 bireye yönelik, AARP (2004) tarafından yapılan bir araştırma, çocuklardan dolayı evliliği sürdürmenin boşanmanın niçin bu kadar uzun sürdüğünün asıl nedeni olduğunu ortaya çıkarmıştır. Boşanma sürecindeki endişe ve strese rağmen, boşananların 4'te 3'ü evliliklerini bitirerek doğru karar verdiklerini ve hayata daha pozitif baktıklarını söylemektedirler. Boşanan erkeklerin sadece %41'i boşanmayı başlattıklarını belirtirken bu oran kadınlarda %66'dır. Boşanan kadın, boşanan erkeklere nazaran (%11) finansal sorunlar yaşamaktan çok daha fazla korkmaktadır (%'de 44). Aşağıda verilenler, boşanan orta yaş ve yaşlı kadınların belirttikleri asıl boşanma nedenleridir: (1) Sözlü, fiziksel veya cinsel istismar (%23), (2) alkol ve uyuşturucu kullanımı (%18), (3) aldatma (%17). Boşanan orta yaştaki ve yaşlı erkeklerin belirttiği asıl nedenler: (1) Belli bir sorun yok, sadece aşk ve sevginin bitmesi (%17), (2) aldatma (%14), (3) farklı değerler, yaşam tarzları (%14).

Erken yetişkinlik ve orta yetişkinlikte boşanma hangi durumlarda daha fazla olumlu veya olumsuz olabilir?

BOŞ YUVA VE YENİDEN DOLDURULMASI

Bir ailede önemli bir durum da bir çocuğu yetişkinlik yaşamına başlatmaktır. Çocuğun evden ayrılmasıyla ebeveynler yeni düzenlemelerle yüzleşir. Öğrenciler genellikle kendi ebeveynlerinin, onların evde olmayışından üzüntü duyduklarını düşünürler. Aslında çocuklarıyla yaşayan ebeveynler, çocukları evden ayrıldıktan sonra evlilik doyumunda bir azalmayı içeren **boş yuva sendromu** yaşayabilirler. Buna rağmen çoğu ebeveynde evlilik doyumu, çocuklar evden ayrıldıktan sonra azalmaz, aksine artabilir de (Fingerman & Baker, 2006). Çocuklarının büyümesiyle, evli çiftler kariyer ilgileri doğrultusunda vakit bulur ve birbiriyle daha fazla zaman geçirirler. Yapılan bir araştırma, boş bir yuvaya geçişin evlilik doyumunu artırdığını ve bu artışında eşlerle geçirilen zamanın miktarını değil de kalitesindeki bir artışla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Gorshoff, John &Helson, 2008).

Günümüzün belirsiz ekonomik durumuna bakıldığında, boş yuvanın yeniden doldurulması yaygınlaşmaktadır. Bunun nedeni yetişkin çocukların üniversiteden mezun olduktan sonra evde yaşamak istemesi ya da tam zamanlı bir işe başlayıp para biriktirmek istemesidir. (Merrill, 2009). Ayrıca genç yetişkinler, başarısız bir kariyer ya da boşanmadan sonra ailelerine dönebilirler. Bunun yanında bazı bireyler orta yaşlardan 20'lerin sonuna kadar evden hiç ayrılmaz, çünkü maddi olarak kendilerini destekleyemezler. Ebeveynlerinin evlerine dönen bu genç yetişkinler "bumerang çocuklar" ve "B2B" (yatağa dönüş-Back to Bedroom) gibi isimlerle anılır (Furman, 2005).

Orta yaş yetişkin kuşak her zaman yuvada kimse olmasa bile daha küçük nesillere destekte bulunmuştur. Orta yaştaki nesil, eğitim masrafları ve maddi masrafları karşılayarak ve sevgi desteğiyle daha küçük nesile yardımcı olmuştur. Yetişkin çocuklar, kendi kariyerleri, iş ve hayat tarzlarındaki yoğun stresi sıklıkla hissettiklerinde, ailelerinin onlara sunduğu maddi ve manevi desteği takdir ederler. Aileler de bu desteği sağladıkları için memnuniyet duyar. Son zamanlarda 40 ile 60'lı yaşlardaki ebeveynlerde yapılan bir araştırma, ebeveynlerin 18 yaş üzerindeki her bir çocuğa ortalama birkaç haftada bir maddi ve manevi destekte bulunduklarını ortaya çıkarmıştır (Fingerman ve diğerleri, 2009).

Bununla birlikte, birçok yaşam düzenlenmesinin yanında, çocukların eve dönmesi hem artı hem de eksiler getirir. Hem yetişkin çocuklar hem de ebeveynler tarafından dile getirilen yaygın bir şikayet gizliliğin yok olmasıdır. Yetişkin çocuklar, ebeveynlerinin özgürlüklerini kısıtladığından, cinsel hayatlarını engellendiğinden, müzik dinlemelerini azalttığından ve kendilerine yetişkinlerin çocukmuş gibi davranmalarından şikayetçi olmaktadır. Ebeveynler ise sakin evlerinin gürültülü olduğundan, çocuklarının ne zaman eve geleceğini endişeyle geç saatlere kadar beklemekten, programların çakışmasından dolayı yemekleri planlamanın güç olduğundan, evli bir çift olduklarından ilişkilerine müdahale edildiğinden ve yetişkin çocukları için çok fazla sorumluluk yüklenmek zorunda olduklarından şikayetçi olmaktadırlar. Özetle yetişkin çocuklar eve döndüğünde ebeveynler ve yetişkin çocuklarca önemli bir uyum sürecini gerektiren aile içi bir dengesizlik oluşur. Daha iyi geçinmek için yetişkin çocuklar ve ebeveynlerinin yararlanabileceği stratejileri okumak için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmına göz atınız.

Boş yuva sendromu: Çocuklar evden ayrıldıktan sonra aileler arasında evlilik doyumu azalır, çünkü aileler çocuklarından oldukça fazla mutluluk alırlar.

DOONESBURY © 1991 G.B. Trudeau. Reprinted with permission of Universal UClick. All Rights Reserved.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Ebeveynler ve Genç Yetişkin Çocuklar İçin Stratejiler

Yetişkin çocuklar eve dönmeyi istediğinde, ebeveynler ve yetişkin çocuklar koşullar ve beklentiler üzerinde önceden hemfikir olmalıdır. Örneğin, gençlerin kira ödeyip ödemeyececeği, kendi elbiselerini yıkayıp yıkamayacakları, kendi yemeklerini pişirip pişirmeyeceği, ev işi yapıp yapmayacağı, telefon masraflarını ödeyip ödemeyecekleri, istediklerinde eve gelip gidebileceği, cinsel konularda rahat davranıp davranamayacağı veya alkol kullanıp kullanmayacağı gibi durumları konuşmalıdırlar. Bu koşullarda başta uzlaşılmazsa, çatışmalar kaçınılmaz olur. Çünkü ebeveynlerin ve genç yetişkinlerin beklentileri muhtemelen ihlal edilmiş olacaktır.

What are some strategies that can help parents and their young adult children get along better?

Ebeveynler, yetişkin çocuklarına çocuktan çok yetişkin gibi davranmalı ve ebeveynlik rollerinin çoğunu terketmelidirler. Ebeveynler, yetişkin çocuklarıyla yakından gözlenmesi ve korunması gereken bağımlı çocuklardan ziyade sorumluluk sahibi, olgun davranışlı bireyler olarak etkileşimde bulunmalıdır. Yetişkin çocuk ne kadar çalışacaklarını, yemek yiyeceklerini, nasıl giyinebileceğini, kimi arkadaş ya da sevgili olarak seçebileceğini, hangi kariyerde ilerleyeceğini, parasını nasıl harcayacağını kendisi belirler. Bununla birlikte, genç yetişkin çocuklar ebeveynlerinin yaşam tarzlarına müdahale edebilecek şekilde hareket etse ebeveynlerin söz söyleme hakkı vardır. Tartışma, genç yetişkinlerin ebeveynlerle aynı evde yaşarken neyi seçebileceği konusundan çok hangi etkinliklerin kabul edilemeyeceği üzerinde yoğunlaşmalıdır.

Bazı ebeveynler izin vermeleri gerektiği durumlarda yetişkin çocuklarına izin vermezler. Onlar "değişmez ebeveyn (permaparanting)" diye adlandırılan bir sürece atılırlar. Bu süreç sadece yetişkin çocukların bağımsız olma ve sorumluluk alma yönelimlerini engellemekle kalmaz aynı zamanda ebeveynlerinde yaşamlarını da engelleyebilir. "Helikopter ebeveynler" kavramı çocuklarının kolejde ve yetişkinlik hayatlarındaki başarılarını güvence altına almak için çocuklarını yakından izleme çabası içinde bulunan ebeveynlere verilen addır (Paul, 2003). İyi niyetten kaynaklanıyor olsa da, aileler tarafından yapılan bu müdahale çocukların sorumluluk alma sürecini yavaşlatabilir.

Eve geri döndüklerinde, genç yetişkin çocuklar, yaşamlarını düzenleme işini yapmak için, davranış değişikliği ihtiyacı hissedeceklerdir. Elina Furman (2005) Bumerang Milleti'nde (Boomerang Nation) bazı önerilerde bulunuyor: Ebeveynlerle Nasıl Birlikte Kalınır... İkinci Kez Birarada. Furman, gençlere eve döndüklerinde bir takım düzenlemeler yapma beklentisi içinde olduklarını belirtmektedir. Daha öncede belirtildiği gibi, Furman, gençlere eve dönmeden önce aileleriyle oturup evde birlikte bulunacakken belirli temel kuralları konuşmaları konusunu önerir. Furman, ayrıca, çocuklara ne kadar evde kalacaklarına dair bir tarih belirlemelerini ve amaçlarına odaklanmaları (borçlarını ödemek için yeterince para biriktirmeyi, bir iş kurmak ve ev satın almak için para biriktirmeyi, yüksek lisans eğitimini bitirmeyi vb.) tavsiyelerde bulunur. Çoksıklıkla, genç yetişkinlere eve dönüşten sonra paralarını ebeveynlerinin evlerinden ayrılmalarını gerektirecek eğlencelere, gece eğlencelerine, pahalı giysilere ve gereksiz gezintiler gibi lüks şeylere harcarlar.

Kolejden ayrılıp eve dönen çocuklar yetişkinliğin başlangıcı diye adlandırılan (12. Bölümde öğrendiğimiz gibi) genç yetişkinliğin zirvesindedirler. Bu dönemde bireylerin kimlik gelişimi nasıl karakterize edilir?

KARDEŞ İLİŞKİLERİ VE ARKADAŞLIKLAR

Kardeş ilişkileri çoğu yetişkinin yaşamı boyunca sürer (Dunn, 2007). Günümüz yetişkinlerinin %85'inin hayatta en az bir kardeşi vardır. Yetişkinlik döneminde kardeş ilişkileri oldukça yakın, duyarsız veya aşırı rekabetçi olabilir (Bedford, 2009). Yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkilerinin çoğunluğu yakın ilşiki türündedir (Cicirelli, 2009). Çocukluk döneminde psikoloijik olarak birbirine yakın kardeşler, yetişkinlik döneminde de bu yönelimdedir. Yetişkinlik döneminde kardeş yakınlığının ilk kez ortaya çıkması nadirdir (Dunn, 1984). Son dönemlerde yapılan

gelişimle **bağlantı**

Aile ve akranlar: Çoğu kardeşin birbirleri hakkında karışık duyguları vardır. 8. Bölüm, s. 259.

bir çalışma yetişkin kardeşlerin birbirlerine sık sık maddi ve manevi destekte bulunduğunu ortaya çıkarmıştır (Voorpostel & Bliesznер, 2008). Başka bir araştırmada çocukluk döneminde zayıf kardeşlik ilişkileri olanların 50 yaşından itibaren depresyon geçirme olasılıkları çocukken kuvvetli kardeşlik ilişkileri olanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Waldinger, Vaillant & Orav, 2007).

Arkadaşlıklar erken yetişkinlikte olduğu gibi, orta yetişkinlik döneminde de önemini korumaya devam eder (Antonucci, 1989). Samimi dostluklar kurmak zaman alır, bu nedenle yetişkinlik yıllarında sürdürülen arkadaşlıklar, orta yetişkinlik döneminde yeni oluşturulmuş arkadaşlıklara göre daha kuvvetlidir.

BÜYÜK EBEVEYNLİK

Yaşam süresinin uzaması, büyük ebeveynliğin doğasını da etkiliyor (Szinovacz, 2009). 1990'de 10 yaşıdaki çocukların sadece %4'ünün hayatta dört büyük ebeveyni varken bu rakam 2000'de %40 üzerine çıkmıştır. 1900'da 30 yaşındaki sadece yaklaşık %20 oranında kişinin hayatta büyük ebeveyni vardı; bu rakamın 2020'de %80'e kadar artması öngörülüyor (Hagestad & Uhlenberg, 2007). Uzun ömürlülükteki artışın gelecekte bu öngörüyü desteklemesi bekleniyor, ancak şimdiki çocuk yapmayı ertelemedeki düşüncenin ise buna ket vurması muhtemeldir (Szinovacz, 2009).

Büyük ebeveynler bir çok torunun hayatında önemli rol oynarlar (Oberlander, Black & Starr, 2007). Bir çok yetişkin, orta yaşlarda, ilk kez büyük ebeveyn olur. Araştırmacılar büyük annelerin torunlarıyla büyük babalara nazaran daha ilgili olduklarını ortaya çıkarmıştır (Watson, Randolph & Lyons, 2005). Muhtemelen kadınlar, büyükanne olarak, nesiller boyunca aile üyeleri arasındaki bağları devam ettirme sorumluluğunu, sorumluluklarının bir parçası olarak kabul etme yönelimindedirler. Erkekler, büyükbaba rolü hakkında çok daha az beklenti içerisinde olup, bunu daha çok gönüllülük işi olarak görebilirler.

Büyükebeveyn Rolleri ve Stilleri: Büyükebeveyn rolü ne anlama gelir? "Büyükebeveyn olma" kavramının üç önemli tanımı vardır (Neugarten & Weinstein, 1964). Kimi yaşlı yetişkinlere göre, büyükebeveyn olma biyolojik bir ödül ve devamlılık kaynağıdır. Kimilerine göre, büyükebeveynlik, ilk dönemlerdeki yetişkin-çocuk ilişkilerinde eksik kalabilen duygusal yeterlilik, arkadaşlık ve doygunluk duygularını giderme kaynağıdır. Bazılarına göre ise, ebeveynlik onlar için yakın olmayan bir roldür. Yapılan bir araştırma, büyükebeveynliğin, üretici ihtiyaçların kuvvetli olduğu orta ve geç yetişkinlik döneminde bir değerlilik hissi ve amaç duygusu sağlayabileceğini ortaya çıkarmıştır (Thiele & Whelan, 2008).

Büyükebeveyn rol ve stilleri nelerdir?

Büyükebeveyn rolü, farklı aile, etnik grup ve kültürlerde, farklı durumlarda farklı işlevleri yerine getirebilir (Watson, Randolph & Lyons, 2005). Örneğin, Beyaz, Afro-Amerikalı ve Meksika kökenli Amerikalılardan oluşan gruplarla yapılan bir araştırmada, Meksika kökenli Amerikalıların torunlarını daha sık gördüğü, torunlarına ve ailelerine en fazla destek sağladıkları ve torunlarıyla doyurucu ilişkilere sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Bengston, 1985). Chicago'da bir ailenin üç neslinin yer aldığı bir araştırma, büyükannelerin kendi çocukları ve torunlarıyla daha sıkı ilişkiler içinde olduğu ve büyükbabalara nazaran daha kişisel önerilerde bulundukları ortaya çıkmıştır (Hagestad, 1985).

Büyükebeveynliliğin çeşitliliği, büyükebeveynlerin torunları ile nasıl etkileşim içinde olduklarına dair yapılan bir ön araştırma ile incelenmiştir (Neugarten & Weinstein, 1964). Araştırma sonuçlarına göre, üç çeşit ebevenlik stili (resmi, eğlence taraftarı ve mesafeli) hakimdir. Resmi olan ebeveynlikte, büyükebeveyn düzenli ve planlı rolünü yansıtacak şekilde hareket etmektedir. Bu büyükebeveynler, torunlarına karşı kuvvetli bir ilgi gösteriyorlar, fakat aynı zamanda çocuksu tavsiyelerde bulunmamakta dikkatliydiler. Eğlence taraftarı olanlarda büyükebeveynler resmiyetten uzak ve oyun taraftarıydı. Torunlar keyifli aktiviteler yapma kaynağıydı, karşılıklı doyum vurgulanıyordu. Büyükebeveynlerin önemli bir kısmı uzak olanlardan oluşmaktaydı. 65 yaş üstü olan büyükebeveynlerin resmi bir etkileşim içinde bulunmaları çok daha muhtemeldi; 65 yaş altı olanların eğlence taraftarı olmaları ise daha olasıydı. Büyük ebeveynlik rolü, 3 nesli (büyükebeveyn, ebeveyn ve torunlar) birbirine bağladığı için, büyükebeveynlik rolü, torunlar en az yetişkin oluncaya dek ebeveynler tarafından taklit edilir (Szinovacz, 2009).

Büyükebeveynlerin Değişen Profili: Amerika'da, gittikçe artan sayıda torun büyükebeveynleriyle yaşamaktadır (Silverstein, 2009). 1980'de 2.3 milyon çocuk büyükebeveyniyle yaşarken, bu rakam 2005'te 6.1 milyona ulaştı (Amerikan Nüfus Bürosu, 2006). Boşanma, hamilelik ve ebeveynlerin uyuşturucu kullanımı, büyükebeveynlerin "ebevenylik" rolünü üstlenerek görev almalarının asıl nedenidir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, büyükebeveynlerin dâhil olduğu ailelerde (tek ebeveynli ve üvey anne-babalı) biyolojik ailelere (anne-baba öz) göre daha iyi ve düzenli ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Attar-Schwarts ve diğerleri, 2009).

Torunlarıyla birlikte yaşayan ebeveynlerin %20'sinden daha azı 65 yaş ve üstüdür. Çocukların neredeyse yarısı tek bir büyükanne tarafından büyütülür. Bu aileler çoğunlukla Afrikan-Amerikalılardır (%53). Her iki ebeveyn çocuk yetiştirmeye dahil olduğundan, aileler çoğunlukla Latin kökenli olmayan Beyazlar'dır.

Amerika'daki 2006 nüfus sayımı verilerine göre, çocuklarıyla yaşayan büyükebeveynlerin çoğunluğu, çocukları çalışırken, kendileri de aile bütçesine katkıda bulunmuş ve çocukarıyla ilgilenmiştir. Çocuklarıyla ve torunlarıyla yaşayan büyükebeveynlerin sadece %10'u yoksulluk içindedir. Çocuklarıyla yaşayan büyükebeveynlerin neredeyse yarısı göçmendir. Kısmen kadınların erkeklerden daha uzun süre yaşamasından dolayı, büyükbabalarla karşılaştırıldığında, daha çok büyükanneler çocuklarıyla yaşamaktadırlar. Çocuklarıyla kalan büyükebeveynlerin yaklaşık %70'i büyükannelerdir.

Tam gün torunlarıyla ilgilenen büyükebeveynlerde yüksek riskte sağlık sorunu, depresyon ve stres bulunmaktadır (Silverstein, 2009). Torunlarına bakma kısmen bu sorunlarla ilişkilidir. Çünkü tam zamanlı olarak, torunlarıyla ilgilenme düşük gelirli olma, küçük düşürücü durum ve evlenmeme durumuyla karekterize edilir (Minkler & Fuller-Thompson, 2005). Tam zamanlı büyükebeveynlerle kıyaslandığında, yarı zamanlı büyükebeveynlerin olumsuz sağlık durumu yaşamaları daha az muhtemeldir. Kısmi zamanlı ebeveyn bakıcıları üzerine yapılan bir araştırmada, büyükebeveynlerde çok az olumsuz etki bulundu (Hughes ve diğerleri, 2007).

Büyükebeveynlerin daha kuvvetli bir bakıcılık rolü üstlenmesi gibi bazı durumlarda, boşanma çocukların büyükebeveynleriyle ilişkilerini artırabilir; bazı durumlarda ise göz hapsi uygulanan bir ebeveynin çocuklarla zaman geçirmesini sınırlayabilir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, çocukların babalarıyla ilişkisi boşanmadan sonra kötüleştiğinde baba tarafı büyükebeveynleri ile olan ilişkilerinin de mesafeli, olumsuz veya yok denecek kadar az hale geldiğini ortaya çıkarmıştır (Ahrons, 2007).

Boşanma ve yeniden evlenme çok daha yaygın hale geldiği için, büyükebeveynlerin büyük bir ilgisi de kendi torunlarıyla olan birbirini ziyaret etme ayrıcalıklarına yönelmektedir (Kivnik & Sinclair, 2007). Son yirmi yılda bir çok devlet, büyükebeveynlere çocuklarının kendi ebeveynleri itiraz etse de, ziyaret etmeleri konusunda mahkemeye başvuru hakkı tanıyan yasalar yapmıştır. Bu gibi zorla elde edilen ziyaret haklarının çocuklar için en iyisi olup olmadığı hâlâ tartışılmaktadır.

Dünyadaki orta yaş ve yaşlı yetişkinler güçlü bir aile sorumluluğu duygusu gösterir. 21 ülkede son yıllarda orta yaş ve yaşlı yetişkinlerde yapılan bir çalışma en güçlü nesillerarası bağın Suudi Arabistan'da olduğunu ortaya çıkarmıştır.

NESİLLERARASI İLİŞKİLER

Aile bir çok insan açısından önemlidir. 21 ülkede yaşları 40 ile 79 arasında değişen 21.000 yetişkine "Kim olduğunuz hakkında düşündüğünüz zaman çoğunlukla aklınıza ne gelir?", diye sorulduğunda, bunların %63'ü "aile", %9'u "din" ve %8'i ise "çalışma" diye yanıtlamıştır (HSBC Insurance, 2007). Bu çalışmada 21 ülkenin tamamında, orta yaştaki ve yaşlı yetişkinler kendi ailelerinde nesiller arasında güçlü bir sorumluluk duygusu olduğunu ifade etmiş, Arabistan, Hindistan ve Türkiye'de nesillerarası bağların en kuvvetli olduğu ortaya çıkmıştır. Orta yaş ve ileriki gruptakilerin %80'den fazlası, kendi ebeveynlerinin (ve kayınbaba/anne) hayatlarının sonraki dönemlerinde ihtiyaç duymaları halinde onlarla ilgilenmelerinin görevleri olduğunu belirtmiştir.

Orta yaş dönemindeki yetişkinler, genç ve yaşlıların hayatında önemli rol oynamaktadır (Birditt ve diğerleri, 2010; Ha & Ingersoll-Dayton, 2008; Fingerman ve diğerleri, 2008, 2009). Orta yaştaki yetişkinler daha genç kuşakla deneyimlerini paylaşır ve onlara değerlerini aktarırlar (Swartz, 2008). Çocuklarını özlüyor ve boş yuva sendromu yaşıyor olabilir, büyümekte olan çocukları eve geri getirmeyi ayarlıyor veya onlara büyükebeveyn olmaya hazırlanıyor olabilirler. Maddi yardım alış-verişinde bulunabilir, dul kalmış ya da hasta bir ebeveyne bakıcılık yapabilir veya her 2 ebeveynde öldükten sonra en yaşlı nesil olduğuna kendisini adapte edebilir (Silverstein, Gans & Yang, 2006).

gelişimle **bağlantı**

Teoriler. Sosyal ilişkilerde yoldaşlık modeline göre, bireyler destek alıp verdikleri bireylerle kişisel bir ağ kurarak yaşamı şekillendirir. 19. Bölüm, s. 609.

Yetişkin çocukların verebileceği önemli bir hizmet felç olan yaşlı bir ebeveynin ihtiyaçlarını gidermek ve koordine etmektir (Huyck, Ayalon ve Yoder,2007). Bu bir bakıcı bulmayı ve yeterliliğini incelemeyi, tıbbi hizmetler sağlamayı, kamudan hizmet yardımı sağlamayı ve maddi bakımdan yardımcı olmayı gerektirebilir. Bazı durumlarda yemek yeme, banyo yapma ve giyinme gibi etkinlikleri de kapsayan günlük yaşam durumlarında da yetişkin çocuklar doğrudan yardım sağlayabilir. Hatta çok daha az sorunu olan yaşlılar, alış-verişte ev işinde, taşımacılık, evde bakım ve fatura ödemelerinde yardıma ihtiyaç duyabilir.

Yakın zamanda yapılan bir çalışma, yaşlanan ebeveynlerin sağlık problemleri olduğunda, hem kendileri hem de çocuklarının genellikle ilişkilerinin son zamanlarda olumlu değişiklikler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Fingerman ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte çoğu durumda araştırmacılar çocuklar ile yaşlanan ebeveynler arasındaki ilişkilerin genellikle belirsizlik içinde olduğunu ortaya çıkarmıştır (Birditt ve diğerleri, 2010; Davey ve diğerleri, 2009; Fingerman ve diğerleri, 2008). Algılar olumlu tarafta sevgi, karşılıklı yardım ve ortak değerleri kapsarken, olumsuz tarafta uzaklaşma, aile içi çatışmalar ve sorunları, suistimal, ihmal ve bakıcı stresini kapsamaktadır.

Her yeni nesille birlikte kişilik özellikleri, davranışlar ve değerler yenilenmekte veya değişmektedir (Bengtson & Psouni, 2008). Yaşlı aile üyeleri yaşamlarını yitirdiklerinde, onların biyolojik, entelektüel, duygusal ve kişisel mirasları bir sonraki kuşağa taşınır. Onların çocukları en yaşlı kuşak, torunlarıysa ikinci kuşak olur. Yetişkin çocuklar orta yaşlara ulaştıkça, ailelerine yönelik genellikle daha pozitif algılar edinirler (Field, 1999). Bir çalışmada, hem Amerika hem de Japonya'da anne-kız çatışmalarının azaldığı görülmüştür (Akiyama & Antonucci, 1999).

> Genç nesle ne olacağı hakkında endişeliysen, bu büyüyecek ve genç nesil hakkında endişelenmeye başlayacaktır.
>
> **—Roger Allen**
> *Amerikan yazar, 20. yüzyıl.*

Çoğu zaman aile üyeleri nesiller arasında makul ilişkiler sürdürür (Miller-Day, 2004). Bununla birlikte son yıllarda yapılan bir çalışma, evli erkek ve kadınların hiç evlenmemiş ya da boşanmış bireylere göre nesillerarası ilişkilerde daha az bağlantı içerisinde olduklarını ortaya koymuştur (Sarkisian & Gerstel, 2008). Bu çalışmada evli yetişkinlerin ebeveynleriyle birlikte yaşaması, ilişki içinde olmaları, maddi ve manevi yardım alış verişinde bulunmaları daha az görülmüştür. Buna rağmen son yıllarda yapılan bir araştırma ise genç yetişkinler çocuk sahibi olduğunda, çocuksuz olduğu dönemlere nazaran ailelerini görme durumlarının daha muhtemel olduğunu açığa çıkarmıştır (Bucx ve diğerleri, 2008).

Nesiller boyunca hem benzerlik hem de farklılıklar görülür. Örneğin, ebeveyn ve çocuklar arasında benzerlik en çok din ve siyasi görüşle belirirken, en az ise cinsiyet rolleri, hayat tarzı ve iş organizasyonunda görülür.

Ebeveynler ve onların yetişkin çocukları arasındaki en yaygın çatışmalar nelerdir? Bir çalışmada, bu çatışmaların iletişim ve etkileşim tarzı (örneğin, "O sürekli bağırıyor" ve "O çok eleştiriyor"), alışkanlıklar ve yaşam stiliyle ilgili tercihler (cinsellik, yaşam biçimi), çocuk yetiştirme ve değerler (örneğin çocuk yapma kararı, ana-baba tutumu), politika, din ve ideoloji (örneğin dini aktivitelere katılıp katılmama gibi) alanlarıyla ilgili olduğu belirtilmiştir (Clarke ve diğerleri, 1999). Bu çalışmada ebeveynler ve çocuklar arasındaki asıl çatışmaların kaynağında nesiller arasındaki farklı algılamalar olduğu görülmüştür. Ebeveynler çok sıklıkla alışkanlık ve yaşam tarzı seçeneklerini problem kaynağı olarak belirtirken, çocuklar ise sorunun iletişim ve etkileşim tarzından kaynaklandığını söylemiştir.

Aşağıdaki çalışmalar, nesillerarasındaki ilişkilerin gelişiminin önemine ilişkin kanıtlar sunmaktadır:

Kuşaklararası ilişkilerin doğası nasıldır?

- Yeni Zellanda'da çocuk büyüten önceki kişilerin nesillerarası ilişkilerine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada destekleyici çevre ve ailenin (3-15 yaşlarındayken değerlendirildi) çocuk ve ebeveyn ilişkilerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Çocuklar ve orta yaştaki ebeveynler arasındaki ilişkilerin (İletişim, yakınlık, çatışma ve karşılıklı yardım bağlamında) pozitif olduğu ortaya konulmuştur. Bu ilişkinin çocuklar 26 yaşındayken daha pozitif olduğu görülmüştür. (Belsky ve diğerleri, 2001).
- Başka bir çalışmada, yetişkin çocukların daha yaşlı ebeveynlerine sosyal destekte bulunması için sahip oldukları motivasyonun ilk dönemdeki aile deneyimleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Silverstein ve diğerleri, 2002). Ebeveynleriyle ortak etkinliklerde daha fazla vakit geçiren ve ailelerince daha fazla maddi destek alan çocuklar, ebeveynleri yaşlandığında daha fazla destekte bulunmuşlardır.
- Güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkin çocukların, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan akranlarına göre, evliliklerinin ilk dönemlerinde boşanmalarının daha az muhtemel olduğu ortaya çıkmıştır (Crowell, Treboux & Brockmeyer, 2009).
- Yapılan bir diğer çalışmada, ilk dönemlerde ve sıklıkla sigara kullanan ve düzenli olarak sigara kullanmaya devam eden ebeveynlerin, sigara kullanacak çocuklara sahip olmalarının daha olası olduğu görülmüştür (Chassion ve diğerleri, 2008).

Cinsiyet farklılıkları da kuşaklararası ilişkileri belirler (Etaugh & Bridges, 2010; Nauck & Suckow, 2006). Nesiller boyunca, kadınlar aile bağlarını birleştirmede özellikle önemli bir role sahiptir. Nesiller boyunca kadın ilişkilerinin diğer aile bağlarına kıyasla daha yakın olduğu düşünülmektedir (Merrill, 2009). Bir çalışmada, yetişkinlik döneminde, annelerin kız çocuklarıyla anne-oğul, baba-kız ve babaoğul ilişkilerine nazaran daha yakın ilişki içinde oldukları belirtilmiştir (Rossi, 1989). Ayrıca, bu çalışmada, evli erkeklerin eşinin akrabalarıyla kendi akrabalarından çok daha ilgili olduğu görülmüştür. Anneanneler ve teyzelerin ailedeki diğer akranlara göre önemli ve sevilen akrabalar oldukları belirtilmiştir. Ayrıca son yapılan bir çalışma, annelerin kuşaklararası bağlarının büyükebeveyn-torun ilişkilerinde babalara göre daha etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Monserud, 2008). Araştırmacılar, yetişkinlikte anneler ve kız çocuklarının daha fazla etkileşimde oldukları ve karşılıklı pozitif hisler duyduklarını bildirmelerine rağmen, anne ve kız evlatlarının ilişkilerine yönelik neleri sevdiğine dair az şey bilinmektedir. Örneğin, yetişkin gelişiminde anne ve kız çocuklarının birbirlerini ziyaret etmeleri ve keyif almaları farklı noktalarda nasıl farklı bir durum alır? Bu konuyu daha fazla incelemek için, aşağıda verilen *"Araştırmayla İlişkiler"*e bakınız.

Orta yaşlı yetişkinler, ergin ve genç yetişkin çocukları ve diğer taraftan da yaşlanan ebeveynlerine karşı yüklendikleri sorumluluklardan dolayı "sandviç", "ezik" veya "aşırı yüklenmiş" nesil diye betimlenir (Etaugh & Bridges, 2010, Pudrovska, 2009). Ergenler veya genç yetişkin çocuklar ve yaşlanmakta olan ebeveynlerden dolayı meydana gelen bu eşzamanlı baskılar orta yetişkinlikteki strese katkıda bulunabilir. Birçok orta yaş dönemindeki yetişkin, ebeveynleri hastalandığında ya da öldüğünde önemli ölçüde

araştırmalarla bağlantı

Yetişkin Gelişiminde Anne ve Kız Çocukların Hoşlandıkları Ziyaretleri Tanımlamaları Değişik Noktalarda Nasıl Farklılık Gösterir?

Karen Fingerman (2000) 48 çift yaşlı anne (ortalama yaş 76) ve onların orta yaştaki kızları (ortalama yaş 46), 44 çift orta yaş grubu anne (ortalama yaş 47) ve onların genç yetişkin kızları (ortalama yaş 21) üzerine bir çalışma yapmıştır. Katılımcılara şunlar sorulmuştur (s. 98):

> Annenizle/kızınızla geçirdiğiniz son ziyaret anınızı bir düşünün. Ziyaret derken, bir araya geldiğiniz bir anı, birbirinizin diğerinin evine gitmesi (veya kızınızın okuldan size gelmesi) veya telefonda konuşmanızı kastediyorum. Neler olduğuna dair biraz konuşun. Lütfen ziyaretle ilgili, neler olduğuna dair ve niçin özellikle keyifli geçtiğine dair ne kadar bilgi varsa paylaşın.

Ziyaret kayıtları kodlandı ve kodlanmış kategoriler için olan sonuçlar aşağıdadır (Fingerman, 2000, ss. 100-102):

- İlgi ve iletişim: Her iki yaş grubundaki anneler kızlarıyla olan ilişkilerinde kızlara nazaran daha ilgilidir.
- Aile: Yaşlı anne ve kız çocukları genç olanlara nazaran kız çocuğun çocukları, kardeşleri, babası, eşi veya genel olarak ailesi gibi akrabalık bağlarını tanımlamada daha yatkındır. Aksine, genç çiftler "kendi ilişkilerine yapışık kalmaya ve genç çiftin keyif aldığı özel bir aktiviteyi tartışmaya" daha meyilliydi.
- Bakım: "Genç yetişkin kız çocukları ve yaşlı annelerin, orta yaş grubundaki kadınlara nazaran, diğer grubun kendilerine yardımcı olması konusunda keyif duyduklarını belirtmeleri daha muhtemeldir".
- Etkileşim: Genç anneler kendi kız çocuklarının genç yetişkin olarak bulunmasıyla kendilerine keyif verdiği aktivitelere yoğunlaşmaya meyilliydi. "Genç kızlar annelerinin sürekli yanlarında olmasından keyif aldıkları, oysa yaşlı kız çocuklarının" annelerinin geçmişteki bağlarından keyif aldıkları ortaya çıkmıştır.
- Olumsuz yorumlar: Yaşlı çift grubundaki anne ve kızların bu gibi yorumlar çok sık olmasa da, "genç anne ve kızlara nazaran olumsuz bir şeyler söylemeleri daha muhtemeldi".

Özetle, anne ve kızların birbirlerini ziyaret etmeleri, kişisel gelişim ihtiyaçlarının kombinasyonu şeklinde yansımıştır. Anne-kız ilişkilerinin odak noktası değişebilse de, genelde annelerin yetişkinlik dönemi boyunca kızlarına nazaran ilişkilerine daha çok bağlı oldukları görülmüştür.

stres yaşar. Bir araştırma, yetişkinler orta yaş dönemine girdiğinde bunların %41'nin her iki ebeveyni hayattayken, %72'sinin ise orta yaş dönemini ebeveyni olmadan bitirdiğini ortaya koymuştur (Bumpass & Aguilino, 1994).

Yetişkinler başka bir ülkeye göç ettiğinde, kuşaklararası stres artabilir. Son birkaç yıldır, artan sayıda Meksika'lı Amerika'ya göç etmekte ve sayılarının da artması beklenmektedir. Göç, genellikle geniş aileden ayrılmayı gerektirir (Parra-Cardona ve diğerleri, 2006). Ayrıca, aile üyelerinin birinin ani olarak ayrılması şeklinde de olabilir, önce koca gelir ve daha sonra da eşi ve çocuklarını getirir. Başta ayrılanlar, özellikle bayan eş, yeni bir yere yerleşme, aile ve arkadaşların olmaması gibi nedenlerden dolayı büyük stres yaşar. Birkaç yıl içinde, etnik bölgede genellikle sosyal bir ağ oluşur.

Hayatlarında bir takım denge oluşur oluşmaz, Meksikalı aileler, çocuklarına bakabilecek ya da annenin işe gitmesine imkan sağlayacak anne ya da baba tarafından birinin geniş aileden göçünü sağlayabilir. Bazı durumlarda, yaşlı nesil geride durur ve yaşlılık süresince yetişkin çocuklarına katılır. Meksika'ya ulaşabilirlik, gezinti ya da ergenin evden kaçması bir kriz durumunda köye giriş ve çıkış ziyaretlerini kolaylaştırır.

Kültürel etkileşim düzeyleri arasındaki zıtlıklar Meksika kökenli Amerikalılar içinde çatışan beklentilere yol açabilir (Sarkisian, Gerena, & Gerstel, 2006). Göçmen ebeveynlerin çocuk büyütme modeli, hakim kültür modelin etkisiyle saf dışı kalabilir. Örneğin, anne ve büyük ebeveynler, yetişkin kız çocukları tarafından ifade edilen özerk olma ve erkek arkadaş isteğine özellikle karşı koyabilir ve bunu baba da yapabilir (Wilkinson-Lee ve diğerleri, 2006). Ve son yıllarda artan sayıda Meksika kökenli Amerikalı kız çocuğu eğitimini sürdürmek için evden ayrılmıştır ki, bu Meksika değerlerine kuvvetle bağlı olan aileler açısından çok stresli bir durumdur.

kariyerlerle bağlantı

Lillian Troll, Gelişim Psikolojisi Profesörü, Aile ve Kadın Yaşlılığı Araştırmacısı

Lillian Troll, yetişkin gelişimi ve yaşlılık alanında önde gelen isimlerden biridir. Chicago Üniversitesi'nden psikoloji ve tıp hazırlık programından mezun oldu. II. Dünya Savaşı esnasında, Ordu'da asker taraması ve başarı testleri geliştirmesine yardımcı oldu. Washington'da çalışmak için yüksek lisansı bıraktı. Savaştan sonra kocasının sürekli şehirden şehire peşinden giden bir ev hanımı ve anne oldu. 10 yılda, Troll'un uzun ömür gelişimi alanında kariyer sahibi olmaya en yakın olması New Jersey'de bir bakıcılık okulu kurmasıyla oldu.

Birçok yılın ardından, boşandıktan sonra Troll, Chicago'ya döndü ve doktorasını uzun yaşam gelişimi alanında tamamladı. Daha sonra ilk olarak Wayne Devlet Üniversitesi ve daha sonra 60 yaşında bir büyükanne olarak Rutgers Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde aile ve kadın gelişiminde nesiller üzerine araştırmalar yaptı ve dersler verdi. 1986'da emekli oldu ve Kaliforniya'ya döndü, orada Colleen Johnson ile birlikte uzun çapta "en yaşlı-yaşlılar" (85 üzerine insanlar) üzerine San Francisco California Üniversitesi'nde araştırma yapmaya devam etti.

Lillian Troll (solda) yaşlanan kadınlarla ilgili bir çalışmada katılımcılarla.

Profesör ve araştırmacıların yaptıkları hakkında daha fazla bilgi için 45. sayfadaki Yaşam Boyu Kariyer Gelişimi'ne göz atınız.

Kültürel çeşitlilik Meksika kökenli Amerikalı ailelerde nesillerarası ilişkileri nasıl etkileyebilir?

Lillian Troll nesillerarası ilişkiler ve orta yaş döneminde kadının gelişimi üzerine araştırma yapmıştır. Bu çalışmasını okumak için, *Kariyerlerle bağlantı* kısmına bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Orta yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerin bazı önemli özelliklerini tanımlar.

Gözden Geçir

- Orta yaş döneminde sevgi ve evlilik nasıl karekterize edilir?
- Boş yuva ne demektir? Nasıl yeniden doldurulur?
- Orta yetişkinlik döneminde kardeş ilişkileri ve arkadaşlıklar nasıldır?
- Büyükebeveynlik doğası nedir?
- Nesillerarası ilişkiler nasıldır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde orta yetişkinlik dönemindeki boşanmalarla ilgili bazı şeyler okudunuz. 14. Bölümde, boşanmış yetişkinlerin en yaygın karakteristik özelliklerinden hangisini öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Büyük ebeveynlerinizle ilişkilerinizin doğası neydi/nedir? Ailenizde nesiller arası ilişkiler nasıldır?

konu bağlantıları

Eriksonun sekizinci ve son gelişim basamağı olan *benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk* geç yetişkinlik dönemidir. Bu dönemde, bireyler hayatlarını gözden geçirir. Aktif olma, geç yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile ilişkilidir. Yaşlı yetişkinler sosyal bağlarla ilgili durumlarda daha seçici olur, duygusal haz veren ilişkilerle daha fazla vakit geçirmeyi ve maddi ilişkilerle daha az vakit geçirmeyi seçer. Yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlere göre, daha olumlu ve daha az olumsuz duygular yaşar. Geç yetişkinlikte, sorumluluk ve yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri belirginleşir. Kayıplardan dolayı (örneğin, fiziksel veya bilişsel beceri kaybı), yaşlı yetişkinler amaçlarına ulaşmak için sık sık uyumlu stratejiler kullanmak zorunda kalır.

ileriye ***bakalım***

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

Orta Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim

1 Kişilik Kuramları ve Gelişim

ÖH1 Orta yetişkinlik dönemi kişilik teorileri ve gelişimi tanımlar.

Yetişkinlik Dönemleri

- Erikson, insan yaşamının yedinci basamağı olan üreticiliğe karşı verimsizlik döneminin orta yetişkinlikte oluştuğunu söylemektedir. Üretkenliğin dört çeşidi; biyolojik, ailesel, iş ve kültüreldir. Levinson'un teorisinde, gelişim ve değişimle ilgili gelişimsel ödevler için farklı noktalarda uzmanlaşılmalıdır. Orta yaş dönemindeki değişikliklerde dört çatışma türü: Gençliğe karşı yaşlılık, yıkıcı olmaya karşı yapıcı olma, erkeksi olmaya karşı kadınsı olma, başkalarına bağımlı olmaya karşı onlardan uzak durma. Levinson, Amerikalıların çoğunluğunu, özellikle erkeklerin, orta yaş dönemi krizi yaşadıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar orta yaş dönemi krizinin yaygın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Orta yetişkinlik dönemi boyunca gelişimde önemli bireysel farklılıklar vardır.

Yaşam-Olayları Yaklaşımı

- Yaşam olayları yaklaşımının ilk versiyonuna göre, yaşanan olaylar insanların hayatında stres oluşturan yorucu durumlar yaratır. Yaşam-olayları yaklaşımın çağdaş versiyonunda ise yaşanan olayların bireyin gelişimini nasıl etkilediği sadece hayattaki olaylara değil aynı zamanda arabuluculu faktörlere, olaya uyum sağlama, yaşam-dönem ilişkisi ve sosyo-tarihsel ilişkilere bağlıdır.

Orta Yaş Döneminde Stres ve Kişsel Kontrol

- Araştırmacılar, genç ve orta yaş yetişkinlerinin daha yaşlı olanlara nazaran daha stresli günlere ve daha çok sayıda strese neden olan etkileyicilere sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Ortalama olarak, kişisel kontrol algısı, yetişkinler yaşlandıkça azalır- buna rağmen kişisel kontrolün bazı özellikleri de artar.

Orta Yaş Gelişim Bağlamları

- Neugarten, özel bir grubun sosyal çevresinin onun sosyal saatini – bireylerin hayat ödevlerini tamamlamasının beklendiği, kişinin kendisini ona göre ayarladığı zaman dilimini – değiştirebileceğini savunur. Eleştirmenler, yetişkin dönemi teorilerinin erkek odaklı olduğunu söylerler. Çünkü onlar başarı ve kariyere çok vurgu yapar ve ilişkilerle ilgili kadın görüşlerine yeterince yer vermezler. Orta yaş dönemi erkekler için olduğu gibi, kadınlar açısından da heterojen bir zaman dilimidir. Bazı kadınlar açısından, orta yaş dönemi, yaşamlarının çok önemli safhasıdır. Bir çok kültür açık bir orta yaş kavramına sahip değildir. Birçok sanayileşmiş toplumda, kadının statüsü orta yaş döneminde gelişir.

2 İstikrar ve Değişim

ÖH2 Orta yetişkinlik dönemi gelişiminde istikrar ve değişikliği boylamsal çalışamaları da dahil edecek şekilde tartışır.

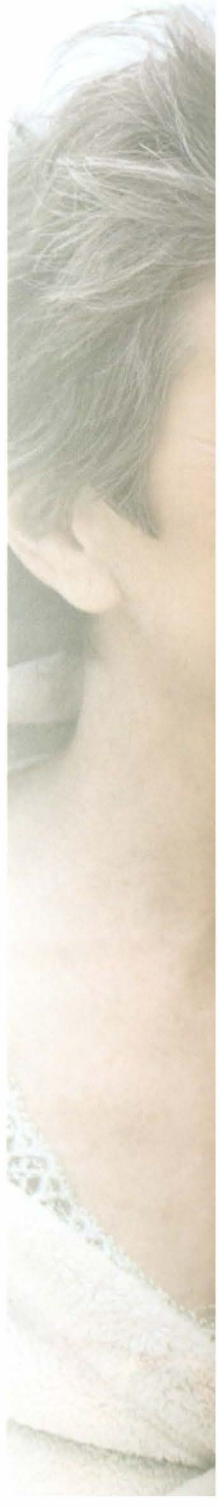
Boylamsal Çalışmalar

- Costa ve McCrae'nin Baltimore Çalışmasında, Beş Büyük kişilik faktörü -açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve nevrotiklik – önemli ölçüde sabitlik göstermiştir. Bununla birlikte, Beş Büyük kişilik faktörü üzerine yapılan son bir meta-analiz, yetişkinlik yılları boyunca, en fazla değişikliğin ilk yetişkinlik döneminde olmak üzere, belirli faktörlerde artış ve düşüşler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Berkeley Boylamsal Çalışmalarında istikar – değişim tartışmasındaki uç noktalar desteklenmemiştir. En sabit özellikler entelektüel oryantasyon, öz-güven ve yeni deneyimlere açıklık oluşturmuştur. En fazla değişiklik gösteren özellikler ise bakım, düşmanlık ve öz-kontrol olmuştur. Helson'un Mills Kolej Çalışması aile merkezli ve kariyer merkezli kadınlar ve bunların hiç birinden olmayan kadınlar diye ayrılmıştır. Kırk yaşlarının ilk döneminde, kadınlar Levinson'un erkekler için belirttiği görüşlerin bir çoğunu yaşamıştır. Bunun yanında, kadınlar orta yaş dönemi krizinden ziyade orta yaş dönemini bilinçli olarak geçirmektedir. George Vaillant'ın araştırması 50'li yaştaki bir takım özellikler ile 75 ile 80 yaşlarının sağlık ve iyi olma gibi özellikleri arasında ilişkiler olduğu ortaya koymuştur.

kısım dokuz

Yetmiş yaşında olmak bazen kırk yaşında olmaktan çok daha eğlenceli ve umut doludur.

—Oliver Wendell Holmes, Sr.
Amerikalı Doktor, 19. yüzyıl



İleri Yetişkinlik

Dünyanın ortasında, gece karanlıkta yalnız kaldığımızda, insan gelişiminin ritim ve anlamı sonunda ileri yetişkinliğe yönelir. Gençliğimizin yapraklarını dökeriz ve zaman rüzgârının etkisiyle gerçekliğe soyunuruz. Hayatın geleceğe doğru yaşandığını fakat geriye doğru anlaşıldığını öğreniriz. Hayatın başlangıcı ve sonu arasındaki bağlantıyı kurarız ve gösteri bitmeden onun neyle ilgili olduğunu anlamaya çalışırız. En sonunda anlarız ki biz hayat mücadelesinde geriye ne kalmışsa oyuzdur. Kısım 9, üç bölümden oluşmaktadır: 'İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişim' (Bölüm 17), 'İleri Yetişkinlikte Zihinsel Gelişim' (Bölüm 18) ve 'İleri Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim' (Bölüm 19).

bölüm 17

İLERİ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Uzun Ömür

Öğrenme Hedefi 1 Uzun ömür ve yaşlanmanın biyolojik kuramlarını tanımlar.

Yaşam Beklentisi ve Yaşam Uzamı
Genç-Yaşlı, Yaşlı-Yaşlı ve En Yaşlı-Yaşlı
Yaşlanmanın Açıklayan Biyolojik Kuramları

2 İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişimin Seyri

Öğrenme Hedefi 2 İleri yetişkinlikte bir kişinin beyin ve bedeninin nasıl değiştiğini açıklar.

Yaşlanan Beyin
Bağışıklık Sistemi
Fiziksel Görünüm ve Hareket
Duyusal Gelişim
Dolaşım Sistemi ve Akciğerler
Cinsellik

3 Sağlık

Öğrenme Hedefi 3 Yaşlı yetişkinlerde sağlık sorunlarını ve nasıl tedavi edilebileceğini tanımlar.

Sağlık Sorunları
Madde Kullanımı ve İstismar
Egzersiz, Beslenme ve Kilo
Tedavi

Jonathan Swift "Akıllı olan hiç kimse hiçbir zaman daha genç olmayı istememiştir" demektedir. Kuşkusuz 70 yaşındaki bir beden bir zamanlar olduğu kadar iyi çalışmaz. Kişilerin yaşlanma korkusunun genellikle gerekenden daha fazla olduğu da bir gerçektir. Giderek daha fazla kişinin olgun ve aktif bir yaşlılık geçirmesi ile birlikte yaşlanmaya ilişkin görüşümüz de değişiyor. 75 yaşındaki ortalama bir kişinin eklemlerinin sertleşmesi beklenmekle birlikte, insanlar ortalamaya dahil olmamak için egzersiz yapıyor. Örneğin, 75 yaşındaki bir adam çalışarak bir maratonda koşmaya *karar verebilir;* çalışma kapasitesinde azalma olmayan 80 yaşında bir kadın ise çocuklar için oyuncak yapmayı ve satmayı *seçebilir.*

Seksen beş yaşındaki Sadie Halperin egzersiz yaparken.

Örneğin, Boston'da yaşlılara yönelik bir rehabilitasyon merkezinde 11 aydır antrenman yapmakta olan 85 yaşındaki Sadie Halperin'i düşünün. Sadie ağırlık kaldırıyor ve kondisyon bisikletine biniyor. Egzersiz yapmaya başlamadan önce yaptığı her şeyin – alışveriş, yemek pişirme, yürüme – kendisi için oldukça güç olduğunu söylüyor. Her zaman güçsüz hissettiğini ve yürüdüğü zaman duvara tutunduğunu belirtiyor. Şimdi ise koridorların ortasından yürüyor ve kendisini harika hissettiğini ifade ediyor. Başlarda iki bacağıyla sadece 7 kilo kaldırabiliyorken şimdi 15 kiloya kadar çıkabiliyor. Başlangıçta sadece 10 kilo ile göğüs presi yapabiliyorken şimdilerde bunu 25 kiloya çıkarmış. Sadie'nin egzersiz rutini kas gücünü arttırıyor ve kemiklerindeki son derece tehlikeli kırıklara neden olabilecek kalsiyum kaybını yavaşlatarak osteoporozla mücadele etmesinde yardımcı oluyor (Ubell, 1992).

konu bağlantıları

Giderek daha fazla kişi daha sağlıklı yaşadıkça ve tıbbi buluşlar yaşlanma sürecini yavaşlattıkça orta yaş daha geç başlayacak ve daha uzun sürecek gibi görünüyor. Erken orta yaş (40-54) geç orta yaştan (55-65) giderek daha fazla ayrılıyor. Ancak orta yaş boy uzunluğunda kayıp, görme ve işitmede azalma, kalp damar sisteminin zayıflaması gibi fiziksel becerilerin azaldığı bir dönem. Uyku da daha sorunlu bir hale gelir. Kadınlar menopoza girdiğinde cinsel değişiklikler meydana gelir, pek çok orta yaşlı erkek ereksiyon sorunu ile karşılaşmaya başlar ve çiftler daha az sıklıkla cinsel ilişkiye girerler.

geriye **dönelim**

Ön Bilgi

Sadie Halperin'in fiziksel gelişimi ve iyiliğinin hikâyesi, bu bölümde inceleyeceğimiz yaşam boyu gelişim ile ilgili gerçek anlamda etkileyici bazı soruları ortaya çıkarıyor. Bunlar: Neden yaşlanırız ve mümkünse bu süreci yavaşlatmak için neler yapabiliriz? Ne kadar yaşayabiliriz? 100 yaşına kadar yaşama şansımız nedir? Bedenimiz yaşlılıkta nasıl değişir? Belirli yeme alışkanlıkları ve egzersiz daha uzun yaşamamıza yardımcı olabilir mi? Yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini nasıl arttırabiliriz?

1 Uzun Ömür ÖH1

Uzun ömür ve yaşlanmanın biyolojik kuramlarını tanımlar.

- Yaşam Beklentisi ve Yaşam Uzamı
- Genç-Yaşlı, Yaşlı-Yaşlı ve En Yaşlı-Yaşlı
- Yaşlanmanın Biyolojik Kuramları

Nobel ödülü sahibi kimyacı Linus Pauling seksenli yaşlarında C vitaminin yaşlanma sürecini yavaşlattığını savunmuştur. Yaşlanma konusunda araştırmalar yapan Roy Walford ise kalori kısıtlamasının yaşlanma sürecini yavaşlattığına inandığı için haftada iki gün perhiz yapmıştır (oruç tutmuştur). Uzun ömürle ilgili gerçekten ne biliyoruz?

YAŞAM BEKLENTİSİ VE YAŞAM UZAMI

Artık genç bir toplum değiliz. Farklı yaşlardaki kişilerin oranları giderek daha fazla birbirlerine yaklaşıyor. Kayıtlı tarihin başlangıcından bu yana **yaşam uzamı,** yani bir kişinin yaşayabileceği maksimum yıl yaklaşık 120 ila 125 yıl arasında olmuştur. Ancak 1900'den bu yana tıp, beslenme, egzersiz ve yaşam biçimi alanlarında kaydedilen gelişmeler yaşam beklentimizi ortalama 30 yıl arttırmıştır.

Hepimiz, içimizden geçen bir güneş ışını ile dünyanın ortasında tek başımıza dururuz. Ve birden akşam olur.

—Salvatore Quasimodo
İtalyan şairi, 20. yüzyıl

1. Bölümden de hatırlayacağınız gibi **yaşam beklentisi** belirli bir yılda doğan ortalama bir insanın yaşayabileceği yıl sayısıdır. Amerika Birleşik Devletlerinde altmış beş yaşında olan kişiler bugün ortalama 18 yıl daha fazla yaşamayı bekliyorlar (kadınlar için 20, erkekler için 16 yıl) (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2006). Amerika Birleşik Devletlerinde bugün doğan kişilerin ortalama yaşam beklentisi 78 yıldır (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d).

Yaşam Beklentisinde Farklılıklar: Amerika Birleşik Devletleri tüm dünyadaki diğer ülkelerle karşılaştırıldığında yaşam beklentisi açısından ne durumda? Bazılarına göre önemli ölçüde daha iyi ve bazılarına göre ise biraz daha kötü durumdayız (Powell, 2009). Bugün Japonya doğumda en yüksek yaşam beklentisine sahip (82 yıl) (Guillot, 2009). Ülkeler arasındaki yaşam beklentisi ile ilgili farklılıklar, yaşam boyu sağlık koşulları ve sağlık hizmeti gibi faktörlerden kaynaklanır.

Benim için yaşlılık her zaman içinde olduğum yaştan on beş yıl ilerisidir.

—Bernard Baruch
Amerikalı Devlet Adamı, 20. yüzyıl

Yaşam beklentisi aynı zamanda Amerika Birleşik Devletlerindeki etnik gruplar arasında ve erkekler ve kadınlar için de farklılık göstermektedir (Guillot, 2009). Örneğin, Amerika Birleşik Devletlerindeki Afrikalı Amerikalıların yaşam beklentisi (73) Latin olmayan Beyazların yaşam beklentisine (78) göre beş yıl daha azdır (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010). Latin olmayan Beyaz kadınların yaşam beklentisi 81'ken bunu Afrikalı Amerikalı kadınlar (77 yıl), Latin olmayan Beyaz erkekler (76 yıl) ve Afrikalı Amerikalı erkekler (70 yıl) izlemektedir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d).

Yaşam uzamı: Yaşamın üst sınırı, bir kişinin yaşayabileceği maksimum yıl sayısıdır. İnsanların maksimum yaşam uzamı 120 ila 125 yıl arasında değişmektedir.

Yaşam beklentisi: Belirli bir yılda doğan ortalama bir kişinin yaşayabileceği yıl sayısıdır.

Bugün genel olarak yaşam beklentisi kadınlar için 80,7 yıl erkekler için ise 75,4 yıldır (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). Otuzlu yaşların ortalarında kadınların sayısı erkeklerinkini geçmektedir: yetişkinlik yıllarının devamında bu fark daha da artmaktadır. Yetişkinler 75 yaşına geldiğinde nüfusun yüzde 61'inden fazlasını kadınlar oluşturmakta ve 85 yaş ve üstünde bu rakam kadınlar için neredeyse yüzde 70'e ulaşmaktadır. Kadınların erkeklere göre daha fazla yaşamayı beklemelerinin nedeni nedir? Sağlıkla ilgili davranışlar, alışkanlıklar, yaşam tarzları ve meslek gibi sosyal faktörler büyük olasılıkla önemlidir (Saint Onge, 2009). Örneğin, kadınlara göre erkeklerin solunum sistemi kanseri, motorlu araç kazaları, siroz, amfizem ve koroner kalp hastalığı gibi Amerika'daki en önemli ölüm nedenlerinden ölme olasılıkları daha yüksektir (Yoshida ve diğerleri, 2006). Bu ölüm nedenleri yaşam tarzları ile ilgilidir. Örneğin akciğer kanseri ve amfizemden ölümlerdeki cinsiyet farkı erkeklerin kadınlara göre daha fazla sigara içmeleridir.

Uzun ömürdeki cinsiyet farkı da yine biyolojik faktörlerden etkilenmektedir (Guillot, 2009; Oksuzyan & diğerleri, 2008). Neredeyse tüm türlerde dişiler erkelere göre daha uzun yaşarlar. Kadınlar enfeksiyona ve dejeneratif hastalıklara karşı erkeklere göre daha dayanıklıdır (Candore & diğerleri, 2006). Örneğin, kadınlarda östrojen üretimi onları ateriosikleroza (damar sertliği) karşı korur. Ayrıca, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların taşıdığı ilave X kromozomu ile hastalıkla mücadele eden antikorların daha fazla üretilmesi arasında bir ilişki kurulabilmesi mümkündür.

Peki, siz nasılsınız? Sizin 100 yaşına kadar yaşama olasılığınız nedir? Bu olasılığı değerlendirmek için sayfa 534'te yer alan Şekil 17.1'e bakınız.

gelişimle **bağlantı**

Yaşam Beklentisi: Amerika Birleşik Devletlerindeki yaşam beklentisi sadece 20. yüzyılda yüzde 30 oranında artmıştır. 1. Bölüm, s. 7.

Yüz Yaşındakiler: Sanayileşmiş ülkelerde yüz yaşındakilerin sayısı (yüz yaşında ve daha yaşlı bireyler) her yıl yaklaşık yüzde 7 oranında artmaktadır (Perls, 2007). 1980 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde yüzlü yaşlarında olan sadece 15.000 kişi varken bu sayı 2008 yılında 55.000'e çıkmış ve 2050 yılına kadar ise 800.000'e ulaşması beklenmektedir. Yüz yaşında ve daha yaşlı insanların en fazla bulunduğu ülke Amerika Birleşik Devletleri olup onu Japonya, Çin ve İngiltere / Galler izlemektedir (Hall, 2008). Amerika Birleşik Devletlerinde 110 yaş ve üzerinde 75 ile 100 kişinin bulunduğu tahmin edilmekte olup bu kişilerin sayısı dünya genelinde 300 ile 450 arasında değişmektedir (Perls, 2007).

Pek çok kişi "insanların yaşlandıkça daha hasta olacaklarını" tahmin eder. Ancak araştırmacılar bunun yüzlü yaşlarındaki bazı kişiler için doğru olmadığını belirtmektedir (Kutner, 2009). Yüzlü yaşlarında olan 93 kişi üzerinde yapılan bir araştırma bazı fiziksel kısıtlamalara karşın bu kişilerde yaşla ilgili hastalıkların oranının düşük ve çoğunun akıl sağlığının iyi olduğunu ortaya koymuştur (Selim ve diğerleri, 2005).

New England Yüz Yaşındakiler Çalışmasındaki üç katılımcı: *(Solda)* Adelaide Kruger, yaş 101, çiçeklerini sularken; *(ortada)* Waldo McBurney, yaş 104, aktif arı yetiştiricisi, bahçıvan ve beş altın madalya kazanmış ve atletizm etkinliklerinde kendi yaş grubunda uluslararası rekorlar kırmış bir koşucu; *(sağda)* Daphne Brann, yaş 110, bir seçim sırasında oy verirken.

Bu test, uzun ömürlü olup olmayacağınızı tahmin edebilmeniz için taslak bir kılavuz niteliğindedir. Temel yaşam beklentisi erkekler için 75, kadınlar için ise 81 yıldır. Temel yaşam beklentinizi yazınız. Ellili ya da altmışlı yaşlarda iseniz, dayanıklı bir kişi olduğunuzu zaten kanıtlamış olmanız nedeniyle bu temel rakama on yıl daha ekleyiniz. 60 yaşın üzerinde ve hâlâ aktif seniz iki yıl daha ekleyebilirsiniz.

Yaşam Beklentisi

Her bir maddenin size ne kadar uygun olduğuna karar verip uygun yıl sayısını temel yaşam beklentinizden ekleyiniz ya da çıkartınız.

1. Aile geçmişi
___ Büyükanne ya da büyükbabalarınızdan ikisi veya fazlası 80 yaşına kadar ya da daha fazla yaşadıysa beş yıl ekleyiniz.
___ Ebeveyn, büyükanne ya da büyükbaba, kız veya erkek kardeşlerinizden biri 50 yaşından önce kalp krizi ya da inme nedeniyle öldüyse dört yıl çıkartınız.
___ Herhangi biri 60 yaşından önce bu hastalıklardan öldüyse iki yıl çıkartınız.
___ Ebeveynler ya da büyükanne ve büyükbabalar arasında diyabet, tiroit bozukluğu, meme kanseri, sindirim sistemi kanseri, astım veya kronik bronşit vakasının her biri için üç yıl çıkartınız.

2. Medeni durum
___ Evli iseniz dört yıl ekleyiniz.
___ 25 yaşın üzerinde iseniz ve evli değilseniz evli olmadığınız her on yıl için bir yıl çıkartınız.

3. Ekonomik durum
___ Aile geliriniz yılda 60.000 $'ın üzerinde ise iki yıl ekleyiniz.
___ Yaşamınızın büyük bir kısmını yoksul geçirdiyseniz üç yıl çıkartınız.

4. Fiziksel yapı
___ Her 5 kilo fazlanız için bir yıl çıkartınız.
___ Bel çevrenizin göğüs çevrenizi geçtiği her 2,5 santim için iki yıl çıkartınız.
___ 40 yaşın üzerinde iseniz ve fazla kilonuz yoksa üç yıl ekleyiniz.

5. Egzersiz
___ Düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapıyorsanız (haftada üç gün koşmak) üç yıl ekleyiniz.
___ Düzenli ve sıkı bir şekilde egzersiz yapıyorsanız (haftada üç gün uzun mesafe koşmak) beş yıl ekleyiniz.
___ Oturarak çalışıyorsanız üç yıl çıkartınız.
___ İşiniz aktifse üç yıl ekleyiniz.

6. Alkol
___ Hafif içiciyseniz (günde bir ile üç içki) iki yıl ekleyiniz.
___ Ağır içiciyseniz (günde dört içkiden fazla) beş ila on yıl çıkartınız.
___ Hiç içki içmiyorsanız bir yıl çıkartınız.

7. Sigara
___ Günde iki paket ya da daha fazla sigara içiyorsanız sekiz yıl çıkartınız.
___ Günde bir ila iki paket sigara içiyorsanız iki yıl çıkartınız.
___ Günde bir paketten az sigara içiyorsanız iki yıl çıkartınız.
___ Düzenli olarak pipo ya da puro içiyorsanız iki yıl çıkartınız.

8. Karakter
___ Makul ve pratik bir insansanız iki yıl ekleyiniz.
___ Saldırgan, gergin ve rekabetçi bir insansanız iki yıl çıkartınız.
___ Temelde mutlu ve yaşamınızdan memnunsanız bir ile beş yıl ekleyiniz.
___ Genellikle mutsuz ve endişeli iseniz ve kendinizi çoğunlukla suçlu hissediyorsanız bir ila beş yıl çıkartınız.

9. Eğitim
___ Liseye kadar okumadıysanız iki yıl çıkartınız.
___ Liseden sonra eğitiminize dört yıl devam ettiyseniz bir yıl ekleyiniz.
___ Liseden sonra eğitiminize beş yıl ya da daha fazla devam ettiyseniz üç yıl ekleyiniz.

10. Çevre
___ Yaşamınızın büyük bir kısmını kırsal bir çevrede geçirdiyseniz dört yıl ekleyiniz.
___ Yaşamınızın büyük bir kısmını kentsel bir çevrede geçirdiyseniz iki yıl çıkartınız.

11. Uyku
___ Günde dokuz saatten daha fazla uyuyorsanız beş yıl çıkartınız.

12. Sıcaklık
___ Evinizdeki termostat 68° F'tan daha yüksek bir sıcaklığa ayarlanmamışsa iki yıl ekleyiniz.

13. Sağlık bakımı
___ Düzenli olarak tıbbi kontrolden geçiyor ve diş bakımı yaptırıyorsanız üç yıl ekleyiniz.
___ Sıklıkla hasta oluyorsanız iki yıl çıkartınız.

___ **Toplam Yaşam Beklentiniz**

ŞEKİL 17.1
100 YAŞINA KADAR YAŞAYABİLİR MİSİNİZ?

Devam etmekte olan New England Yüz Yaşındakiler Çalışmasına katılan yüz yaş ve üzerindeki kişilerin çoğunun, soykırımdan sağ kurtulmak ve Amerika Birleşik Devletlerinde göçmen olarak aşırı yoksulluk içinde yaşamak gibi zor yaşam deneyimleri olmuştur (Perls, Lauerman & Silver, 1999). Bu kişilerin hayatta kalmalarına katkıda bulunan en önemli unsur stresle başarılı bir şekilde başa çıkma kabiliyetleridir.

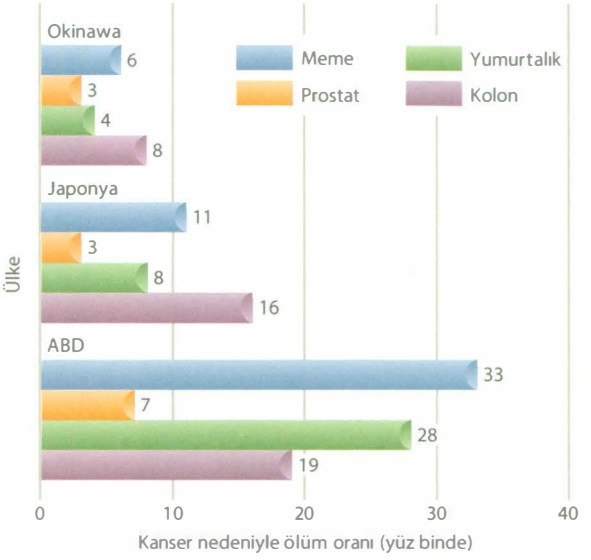
100 yaşına kadar yaşama şansınız nedir? Aşırı yaşlılık dönemine kadar yaşamada genler önemli bir rol oynar (Bostock, Soiza & Whalley, 2009). 2. bölüm, "Biyolojik Başlangıçlarda" da görmüş olduğumuz gibi uzun yaşam genleri ile ilgili araştırmalar son yıllarda yoğunlaşmıştır (Concannon ve diğerleri, 2009; Hinks ve diğerleri, 2009). Ancak, aile geçmişi, sağlık (fazla kilo, beslenme, sigara ve egzersiz), eğitim, kişilik ve yaşam tarzı gibi etkili olan başka faktörler de bulunmaktadır (Barbieri ve diğerleri). Uzun yıllar yaşamada etkili olan diğer faktörleri daha fazla inceleyebilmek için, kişilerin dünyanın her yerindeki insanlara göre daha uzun yaşadıkları Doğu Çin Denizindeki Okinawa adasını ziyaret edelim. Okinawa'da yüzlü yaşlarında olan insanların oranı her 100.000 kişi içinde 34,7'dir ve bu da dünyadaki en yüksek orandır. Bir karşılaştırma yapmak gerekirse Amerika Birleşik Devletlerinde yüzlü yaşlarındaki insanların oranı ise her 100.000 kişi içinde 10'dur. Okinawa'daki yaşam beklentisi de yine dünyadaki en yüksek rakam olan 81,2 yıldır (kadınlar için 86, erkekler için 78).

gelişimle **bağlantı**

Kalıtım ve çevre: Kalıtım ve çevre konusu yaşam boyu insan gelişiminin anlaşılmasında önemli bir yer tutar. 1. Bölüm, s. 20; 2. Bölüm, s. 75.

Okinawa'daki bu uzun yaşamın sırrı nedir? Bazı olası açıklamalar aşağıda verilmiştir (Willcox, Willcox & Suzuki, 2002; Willcox ve diğerleri, 2007, 2008):

- *Beslenme:* Okinawalılar yoğunlukla tahıl, balık ve sebzelerden oluşan ve az miktarda et, yumurta ve süt ürünleri içeren oldukça sağlıklı gıdalarla beslenirler. Okinawalıların kanserden ölme riski Japon ve Amerikalılara göre çok daha düşüktür (Bkz. Şekil 17.2). Yaklaşık 100.000 Okinawalı Brezilya'ya göç etmiş ve yeni ülkelerinin kırmızı et ağırlıklı beslenme rejimini hızla benimsemişlerdir. Sonuç: Bugün Brezilyalı Okinawalıların yaşam beklentisi Okinawa'daki 81 yıla göre 17 yıl daha azdır!
- *Stresi düşük yaşam tarzı:* Okinawa'daki tasasız yaşam tarzı, Japon anakarasındaki yüksek stresli yaşam tarzından çok Güney Denizi adasındaki rahat yaşama daha fazla benzerlik gösterir.
- *İlgili bir toplum:* Okinawalılar birbirlerini gözetir ve yaşlı yetişkinlerini yalnız bırakmaz ya da ihmal etmezler. Yaşlı yetişkinler yardıma ihtiyaç duyduklarında komşularına başvurmaktan çekinmezler. Yaşlı kadınlar arasında intihar oranının yüksek olduğu bilinen Doğu Asya'da Okinawa'nın en düşük intihar oranına sahip olmasının nedeni de büyük olasılıkla bu destek ve ilgidir.
- *Hareketlilik:* Okinawa'daki pek çok yaşlı yetişkin yürüyüş yapan ve kendi bahçelerinde çalışan hareketli insanlardır. Aynı zamanda pek çok yaşlı Okinawalı da çalışmaya devam etmektedir.
- *Maneviyat:* Okinawa'daki pek çok yaşlı yetişkin manevi konularda anlam bulurlar. İbadet sık rastlanılan bir durum olup zihni stres ve sorunlardan arındırdığına inanılır.



ŞEKİL 17.2

OKİNAWA, JAPONYA VE AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİNDE KANSERDEN ÖLME RİSKİ: Okinawa'da farklı kanser türlerinden ölme riski Amerika Birleşik Devletleri ve Japonya'ya göre daha düşüktür (Willcox, Willcox & Suzuki, 2002). Okinawalılar (meme ve prostat kanseri riskini azalttığına inanılan) flavonoidler açısından zengin tofu ve soya ürünlerini bol miktarda tüketiyorlar. Ayrıca, meme kanseri riskini azaltan balığı da, başta ton balığı, uskumru ve somon olmak üzere, oldukça fazla miktarlarda yiyorlar.

GENÇ-YAŞLI, YAŞLI-YAŞLI VE EN YAŞLI-YAŞLI

100 ya da 90 yaşına kadar yaşamak ister misiniz? 1. bölümde de tartıştığımız gibi bu yaşlar, altmışlı yaşlarda başlayıp yaklaşık 120 ila 125'e kadar uzanan ileri yetişkinlik yıllarının bir bölümüdür. Bu, insan gelişiminin herhangi bir dönemi içindeki en uzun süredir – 50 ila 60 yıl. Bazı gelişimciler *genç-yaşlı* (65 ila 74 yaşında) ve *yaşlı-yaşlı* (75 yaşında ve daha yaşlı) arasında ayrım yaparken (Charness & Bosman, 1992), diğerleri ise *en-yaşlıları* (85 yaşında ve daha yaşlı) daha genç yaşlılardan (65 ile 84 yaşında) ayırmaktadır (Dunkle, 2009).

Başarılı yaşlanmaya duyulan ilgi önceki kalıp yargılara göre en yaşlı-yaşlılara ilişkin daha iyimser bir portre çizmektedir (Dunkle, 2009; Vasunilashorn & Crimmins, 2009). Katarakt ameliyatı ve çeşitli rehabilitasyon stratejileri en yaşlı-yaşlıların işlevselliğini arttırmaktadır. Ve düzenli egzersiz yapmak gibi gelişimin yeni önleme ve müdahale rejimlerinde de bu iyimserlik için bir neden bulmak mümkündür (Erickson ve diğerleri, 2009).

Yaşlanma uzmanları, genç-yaşlı, yaşlı-yaşlı ve en yaşlı-yaşlı kategorilerini yaştan çok *işlevsellik* açısından ele almayı tercih etmektedirler. 1. bölümden de hatırlayacağınız gibi yaşı sadece kronolojik yaş olarak değil aynı zamanda biyolojik yaş, psikolojik yaş ve sosyal yaş olarak da açıklamıştık. Bu nedenle 85 yaşında bir kişinin *işlevsel yaş* – kişinin gerçek işlevsellik kabiliyeti – açısından 65 yaşında bir kişiye göre biyolojik ve psikolojik açılardan çok daha sağlıklı olması pekâlâ mümkündür.

Yine de, altmışlı ya da yetmişli yaşlarındaki yetişkinlerle 85 yaşında ve daha yaşlı olan yetişkinler arasında bazı önemli farklılıklar vardır (Dunkle, 2009). 1. bölümde de açıklamış olduğumuz gibi, Paul Baltes ve meslektaşları (Baltes, 2003; Scheibe, Freund & Baltes, 2007) en yaşlı-yaşlıların (85 yaşında ve daha yaşlı), bilişsel potansiyel ve öğrenme kabiliyetinde önemli kayıplar; kronik streste artış; fiziksel ve zihinsel yetersizliklerde kayda değer bir yaygınlık; yüksek kırılganlık düzeyleri; artan yalnızlık ve daha geç yaşlarda onurlu bir şekilde ölmenin güç olması da

Japonya'da Okinawa Adasında dokumacı olarak çalışmaya devam eden 88 yaşındaki Teru Kingjo. O da, pek çok Okinawalı gibi bu tür bir amaca sahip olmanın insanların daha fazla yaşamasına yardımcı olduğuna inanıyor.

(a)

(b)

(a) Kısa bir süre önce 122 yaşında ölen Fransız Jeanne Louise Calment. Daha ileri yaşlara kadar yaşanmış olduğu iddia edilmiş olsa da bilim adamları insanların azami yaşam uzamının yaklaşık 120 ila 125 olduğunu söylüyorlar. *(b)* Kalıtım ne kadar uzun yaşayacağımızın önemli bir parçası. Örneğin, Şekil 17.1'de büyükanne ve büyükbabalarınızdan iki ya da daha fazlasının 80 yaşına kadar ya da daha uzun yaşaması halinde yaşam beklentinize beş yıl ekleyebiliyordunuz. Ve eğer bir kadın olarak doğduysanız temel yaşam beklentinize erkeklere göre altı yıl daha ekleyebiliyorsunuz. Burada, her biri seksenli yaşlarında olan üç kız kardeş aralarında en gençlerinin *(ortada)* 80. yaş gününü kutluyorlar.

dâhil olmak üzere çeşitli sorunlarla karşı karşıya kaldıklarını savunmaktadırlar. Baltes en yaşlı-yaşlıların sorunlarını altmışlarında ve yetmişlerindeki genç-yaşlıların başarılı bir şekilde yaşlanmalarındaki artışla karşılaştırmaktadır. En yaşlı-yaşlılarla karşılaştırıldığında genç-yaşlılar, fiziksel ve bilişsel anlamda formda olmak, duygusal sağlığın yüksek düzeyde olması ve yaşlılığın kazanç ve kayıplarının üstesinden gelmek için daha etkili stratejiler açısından önemli bir potansiyele sahiptirler.

Bugün en yaşlı-yaşlıları genellikle kadınlar oluşturmakta olup bunların büyük çoğunluğu da kurum bakımında değillerse eşlerini kaybetmiş ve yalnız yaşamaktadırlar. Çoğu ise yaşamlarının son yıllarında hastaneye yatmakta ve bir hastane ya da kurumda ölmektedirler. Bu kişilerin ihtiyaçları, kapasiteleri ve kaynakları altmışlı ve yetmişli yaşlarındaki yaşlılardan çoğunlukla farklılık göstermektedir (Scheibe, Freund & Baltes, 2007).

Baltes ve meslektaşlarının en yaşlı-yaşlılarla ilgili olumsuz tasvirine karşın bu kişiler heterojen ve çeşitlilik içeren bir grubu oluştururlar. New England Yüz Yaşındakiler Çalışmasına katılan 100 yaşında ve daha yaşlı kişilerin yüzde 15'i bağımsız olarak evlerinde, yüzde 35'i bir aile ile birlikte ya da yardımlı yaşam desteği ile ve yüze 50'si ise bakım evlerinde yaşamaktadırlar (Perls, 2007).

En yaşlı-yaşlıların önemli bir kısmının bilişsel faaliyetlerinde bozulma olmasına rağmen pek çoğunun yoktur. En yaşlı-yaşlıların yaklaşık dörtte biri kurum bakımında olup pek çoğu hareketlerinde bir takım kısıtlamalar yaşamakta ya da kendilerine bakmakta güçlük çekmektedirler. Ancak bu kişilerin dörtte üçünden fazlası kurum bakımında değildir. 80 yaş ve üzerindeki daha yaşlı yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu toplum içinde yaşamaya devam etmektedirler. Toplum içinde yaşayan 80 yaş ve üzerindeki yaşlı yetişkinlerin üçte birinden daha fazlası ise sağlıklarının mükemmel ya da iyi olduğunu bildirmekte ve yüzde 40'ı hiçbir hareket sınırlamalarının bulunmadığını söylemektedirler (Suzman ve diğerleri, 1992). ABD'de yaşayan 85 ila 89 yaşları arasındaki kişilerin yüzde 50'sinden azının bir engeli bulunmaktadır (Siegler, Bosworth & Poon, 2003); en yaşlı-yaşlıların önemli bir alt grubu ise güçlü ve aktiftir. Başarılı yaşlanan en yaşlı-yaşlılar çoğunlukla fark edilmemekte ve bu kişiler herhangi bir çalışmaya tabi tutulmamaktadır.

YAŞLANMANIN BİYOLOJİK KURAMLARI

Sağlığımızı önemli ölçüde korusak bile belirli bir noktada yaşlanmaya başlarız. Bazı yaşam uzamı uzmanları biyolojik yaşlanmanın aslında doğumda başladığını savunurlar (Schaie, 2000). Yaşlanmaya ilişkin biyolojik açıklamalar nelerdir? Beş biyolojik kuram neden yaşlandığımız konusunda etkileyici açıklamalar sunmaktadır: Evrimsel kuram, hücresel saat kuramı, serbest radikal kuramı, mitokondrial yaşlanma kuramı ve hormonal stres kuramı.

Evrimsel Kuram: 2. bölümden hatırlayacak olursak evrimsel seçilimin sunduğu faydalar yaş ilerledikçe azalır (Baltes, 2003). **Evrimsel yaşlanma kuramına** göre doğal seçilim yaşlı yetişkinler arasında görülen pek çok zararlı durum ve uyumsuz özelliği ayıklamamıştır (Austad, 2009). Neden? Çünkü doğal seçilim yetişkinliğin erken dönemlerinde var olan üreme gücü ile bağlantılıdır. Örneğin, orta ya da ileri yetişkinlik yıllarına kadar ortaya çıkmayan ve geri dönüşü olmayan bir beyin rahatsızlığı olan Alzheimer hastalığını ele alalım. Gelişimin daha erken dönemlerinde ortaya çıkan bir hastalık olmuş olsaydı belki de doğal seçilim bu hastalığı çok uzun yıllar önce ortadan kaldırmış olurdu.

Hücresel Saat Kuramı: **Hücresel Saat Kuramı** Leonard Hayflick'in (1977) bir insan hücresinin yaklaşık olarak en fazla 75 ila 80 kez bölünebildiği ve biz yaşlandıkça hücrelerimizin bölünme kapasitesinin azaldığı yönündeki kuramıdır. Hayflick ellili ile yetmişli yaşlar arasındaki yetişkinlerden alınan hücrelerin 75 ila 80 kezden daha az bölünmüş olduğunu bulmuştur. Hayflick hücrelerin bölünme şekline dayanarak insanların yaşam uzamı potansiyelini yaklaşık 120 ila 125 yaş olarak belirlemiştir.

Geçtiğimiz son on yılda bilim adamları hücresel saat kuramındaki bir boşluğu doldurmaya çalışmışlardır (Liew & Nornury, 2009; Sahin & DePhino, 2010; Zou ve diğerleri, 2009). Hayflick hücrelerin neden öldüğünü bilmiyordu. Bunun yanıtının kromozomların uçlarında, kromozomları örten DNA dizileri olan *telomerlerde* yatması mümkündür (Devoli, Denchi & de Lange, 2010; Osterhage & Friedman, 2009). Bir hücre her bölündüğünde telomerler giderek kısalır (Bkz. Şekil 17.3). Yaklaşık 70 ya da 80 kopyalanma sonrasında telomerler dramatik bir şekilde küçülür ve hücre artık çoğalamayacak duruma gelir. Son zamanlarda yapılan bir çalışma yüzlü yaşlarındaki sağlıklı kişilerin sağlıklı olmayanlara göre daha uzun telomerlere sahip olduklarını ortaya koymuştur (Terry ve diğerleri, 2008). Kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise daha fazla C ve E vitamini alan kadınların bu vitaminleri daha az alanlara göre daha uzun telomerlere sahip oldukları tespit edilmiştir (Xu ve diğerleri, 2009).

Telomeraz enziminin laboratuar ortamında geliştirilen insan hücrelerine enjekte edilmesinin hücrelerin ömrünü yaklaşık 70 ile 80 olan normal hücre bölünmesinin ötesinde önemli ölçüde uzattığı bulunmuştur (Aubert & Lansdrop, 2008). Ancak telomeraz kanserli hücrelerin yaklaşık yüzde 85'inde bulunur ve bu nedenle hücrelerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde uzatmaması mümkündür (Fakhoury, Nimmo & Autexier, 2007). Araştırmacılar telomerazın kanserli hücrelerde yüksek oranda bulunmasından yararlanmak için telomerazı engelleyen ve sağlıklı hücreleri canlı tutarken kanserli hücrelerin ölümüne yol açan gen tedavilerini araştırmaktadırlar (Effros, 2009a; Skordalakes, 2009; Wu ve diğerleri, 2009).

Serbest Radikal Kuramı: Yaşlanmanın ikinci mikrobiyolojik kuramı, insanların yaşlanmasının nedeninin, hücreler enerjiyi metabolize ettiğinde bunun yan ürünleri arasında *serbest radikaller* olarak bilinen kararsız oksijen moleküllerinin de bulunması olduğunu savunan **serbest radikal kuramıdır** (Chelab ve diğerleri, 2008). Serbest radikaller hücrelerin etrafında sekerek DNA ve diğer hücresel yapılara zarar verirler (Afanasev, 2009). Bu zarar, kanser ve artrit (eklem iltihabı) de dâhil olmak üzere bir dizi bozukluğa yol açabilmektedir (Farooqui & Farooqui, 2009). Aşırı yeme serbest radikallerdeki artışla bağlantılı olup araştırmacılar son zamanlarda kalori kısıtlamasının – protein, vitamin ve mineraller açısından yeterli olmakla birlikte kalori alımının kısıtlandığı bir diyetin – serbest radikallerin yarattığı oksidatif zararları azalttığını ortaya çıkarmışlardır (Keijer & van Schothorst, 2008).

ŞEKİL **17.3**

TELOMERLER VE YAŞLANMA: Fotoğrafta kromozomların uçlarını aydınlatan telomerler gösterilmektedir.

Yaşlanmanın evrimsel kuramı: Bu kuram doğal seçilimin yaşlı yetişkinlerde görülen pek çok zararlı durum ve uyumsuz özelliği ayıklamamış olduğunu, bu nedenle evrimsel seçilimin sunduğu faydaların yaş ilerledikçe azaldığını çünkü doğal seçilimin üreme gücü ile bağlantılı olduğunu savunur.

Hücresel saat kuramı: Leonard Hayflick'in bir insan hücresinin yaklaşık olarak en fazla 75 ila 80 kez bölünebildiği yönündeki kuramıdır. Biz yaşlandıkça hücrelerimizin bölünme kabiliyeti azalır.

Serbest radikal kuramı: İnsanların, hücreleri içindeki normal metabolizmanın serbest radikaller olarak bilinen kararsız oksijen molekülleri üretmeleri nedeniyle yaşlandıklarını savunan bir mikrobiyolojik kuramdır. Bu moleküller hücreler arasında sekerek DNA ve diğer hücresel yapılara zarar verirler.

ŞEKİL **17.4**

MİTOKONDRİA: Tipik bir hücreye ilişkin bu renklerle kodlandırılmış görüntüde mitokondria yeşille gösterilmiştir. Resimde aynı zamanda DNA'sı (kahverengi) ile birlikte çekirdek (pembe) de yer almaktadır. *Mitokondriadaki değişikliklerin yaşlanmaya neden olabilecekleri durumlar nelerdir?*

Mitokondrial kuram: Yaşlanmanın işlev, büyüme ve onarım için enerji sağlayan küçük hücresel cisimler olan mitokondrianın bozulmasından kaynaklandığını savunan kuramdır.

Hormonal stres kuramı: Vücudun hormonal sistemindeki yaşlanmanın strese karşı direnci azaltabileceği ve hastalık olasılığını arttırabileceğini savunan kuramdır.

Mitokondrial Kuram: Hücreler içinde işlev, büyüme ve onarım için gerekli enerjiyi sağlayan küçük cisimler olan *mitokondrianın* yaşlanmadaki rolüne olan ilgi artmaktadır (Scheckhuber, 2009) (bkz. Şekil 17.4). **Mitokondrial kuram** yaşlanmanın mitokondrianın bozulmasından kaynaklandığını savunmaktadır. Bu bozulmanın öncelikle hücre tarafından sağlanan kritik mikro-besinlerin oksidatif zarar görmesinden ve kaybından kaynaklandığı görülmektedir (Crane ve diğerleri, 2010; Figueiredo ve diğerleri, 2009).

Mikro-besinlerdeki bu zarar ve kayıp nasıl meydana gelir? Mitokondrial enerji üretiminin yan ürünleri arasında biraz önce açıkladığımız serbest radikaller de bulunur. Mitokondrial kurama göre serbest radikallerin neden olduğu zarar, zamanla daha da fazla serbest radikal üretilmesine neden olan ve oksidatif zararın mitokondrial işlevi zayıflattığı kendi kendini yenileyen bir döngü başlatır. Sonuç olarak zaman içinde etkilenen mitokondria o kadar etkisiz bir hale gelir ki artık hücresel ihtiyaçları karşılayacak düzeyde yeterli enerji üretemez (Kadenbach, Ramzan & Vogt, 2010; Ristow & Zarse, 2010).

Mitokondriadaki kusurlar kalp damar sistemi hastalığı, bunama ve parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıklar ve karaciğer fonksiyonlarındaki bozulmalara neden olurlar (Bueler, 2010; Kim, Wei & Sowers, 2008). Mitokondrianın nöronal esneklikte önemli roller oynama olasılığı yüksektir (Mattson, 2007). Ancak, mitokondriadaki bozuklukların yaşlanmaya neden olup olmadıkları ya da sadece yaşlanma sürecine eşlik eden unsurları oluşturup oluşturmadıkları bilinmemektedir (Van Remmen & Jones, 2009).

Hormonal Stres Kuramı: Hücresel saat ve serbest radikal kuramları ile mitokondrial kuram yaşlanmayı hücresel düzeyde açıklamaya çalışırlar. Buna karşılık **hormonal stres kuramı** vücudun hormonal sistemindeki yaşlanmanın strese karşı direnci azaltabileceğini ve hastalık olasılığını arttırabileceğini savunmaktadır (Finch & Seeman, 1999).

Normalde insanlar stres etkenleri ile karşılaştıklarında vücut buna bazı hormonlar salgılayarak yanıt verir. İnsanlar yaşlandıkça stresin tetiklediği hormonlar genç oldukları dönemlere göre daha uzun süre yüksek düzeylerde kalırlar. Stresle ilgili hormonların bu uzun süreli yüksek düzeyleri kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet ve yüksek tansiyon da dahil olmak üzere pek çok hastalık riskini arttırırlar (Epel, 2009; Wolkowitz ve diğerleri, 2010).

Son zamanlarda hormonal stres kuramının bir varyasyonunda yaşlanma ile birlikte bağışıklık sisteminin işlevselliğindeki gerilemenin etkisi vurgulanmıştır (Effros, 2009b; Swain & Nikolich-Zugich, 2009; Walston ve diğerleri, 2010). Yaşlanma, yaşlı yetişkinlerde bulaşıcı hastalıklara yol açan bağışıklık sistemi yetersizliklerine katkıda bulunur (Bauer, Jeckel & Luz, 2009). Yaşlı yetişkinlerde stres süresinin uzaması ve yenileyici süreçlerin azalması yaşlanmanın bağışıklık üzerindeki etkilerini hızlandırabilmektedir.

Bu biyolojik kuramlardan hangileri yaşlanmayı en iyi şekilde açıklamaktadır? Bu soru henüz yanıtlanmamıştır. Bu biyolojik süreçlerin birden fazlasının ya da tümünün yaşlanmaya katkıda bulunduğunun ortaya çıkarılması mümkündür (Miller, 2009).

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Uzun ömrü ve yaşlanmanın biyolojik kuramlarını tanımlar.

Gözden Geçir

- Yaşam uzamı ve yaşam beklentisi arasındaki fark nedir? Yüz yaşındakilerin özellikleri nelerdir? Uzun ömürle ilgili cinsiyet farklılıkları nelerdir?
- Genç-yaşlı, yaşlı-yaşlı ve en yaşlı-yaşlı arasındaki farklılıklar nasıl özetlenebilir?
- Yaşlanmanın beş ana biyolojik kuramı nedir?

Bağlantı Kur

- Şekil 17.1'e geri dönün ve listede yer alan maddelerden bu bölümde ya da daha önceki bölümlerde okuduğunuz araştırma veya kuramlarla bağlantılı olanların bulunup bulunmadığına bakın (örn. 2. Maddede "Evli iseniz dört yıl ekleyiniz" denilmekte ve 14. Bölümde ise "mutlu bir evliliği olan kişilerin boşanmış ya da mutsuz bir evliliği olan kişilere göre daha uzun ve sağlıklı yaşadıklarından" söz edilmektedir (Karasu, 2007; Wilson & Smallwood, 2008).

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Hangi yaşa kadar yaşayabileceğinizi düşünüyorsunuz? Neden? Hangi yaşa kadar yaşamak isterdiniz?

2 İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişimin Seyri

ÖH2 İleri yetişkinlikte bir kişinin beyin ve bedeninin nasıl değiştiğini açıklar.

Yaşlanan Beyin | Bağışıklık Sistemi | Fiziksel Görünüm ve Hareket | Duyusal Gelişim | Dolaşım Sistemi ve Akciğerler | Cinsellik

Yaşlanmaya eşlik eden fiziksel zayıflama genellikle yavaş gerçekleşir ve hatta bazen kaybedilen işlevi geri kazanmak mümkündür. İleri yetişkinliğin kayıplarının arkasında yatan başlıca fiziksel değişiklikleri inceleyecek ve yaşlı yetişkinlerin başarılı bir şekilde yaşlanmalarının yollarını açıklayacağız.

YAŞLANAN BEYİN

Beyin ileri yetişkinlikte nasıl değişir? Esnekliğini korur mu?

Büzüşen, Yavaşlayan Beyin: Beyin 20 ila 90 yaşları arasında ortalama olarak ağırlığının yüzde 5 ila 10'unu kaybeder. Beynin hacmi de azalır (Bondare, 2007). Bir çalışmada beynin hacminin yaşlı yetişkinlerde genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında yüzde 15 daha az olduğu tespit edilmiştir (Shan ve diğerleri, 2005). Bilim adamları bu değişikliklerin neden meydana geldiğinden emin olmamakla birlikte dendritlerdeki azalma, aksonları kaplayan miyelin kılıfın zarar görmesi ya da sadece beyin hücrelerinin ölümünden kaynaklanabileceğini düşünmektedirler. Ancak, herkesin aynı fikirde olduğu konu, normal şartlar altında yetişkinlerin beyin hücrelerini kendiliğinden kaybetme olasılıklarının düşük olduğudur (Nelson, 2008).

Bazı alanlar diğerlerinden daha fazla büzüşür (Raz ve diğerleri, 2010). Prefrontal korteks yaşlanma ile büzüşen bir alandır ve son zamanlarda yapılan araştırmalar bu büzüşmeyi ileri yetişkinlikte çalışma belleği ve diğer bilişsel faaliyetlerdeki azalmaya bağlamışlardır (Pardo ve diğerleri, 2007; Sakatini, Tanida & Katsuyama, 2010).

Beyin ve omurilikte genel bir işlev yavaşlaması orta yetişkinlikte başlar ve ileri yetişkinlikte hızlanır (Birren, 2002). Hem fiziksel koordinasyon hem de zihinsel performans etkilenir. Örneğin, 70 yaşından sonra pek çok yetişkinde diz refleksi görülmez ve 90 yaşına gelindiğinde reflekslerin çoğu çok daha yavaşlar (Spence, 1989). Beynin yavaşlaması yaşlı yetişkinlerin, özellikle süreli olanlar olmak üzere, zekâ testleri ve çeşitli bilişsel görevlerdeki performansını azaltabilir (Birren, Woods & Williams, 1980). Örneğin son zamanlarda gerçekleştirilen bir nörolojik görüntüleme çalışmasında yaşlı yetişkinlerin prefrontal kortekslerinin, bilişsel bir görevde bilginin hatırlanması sırasında daha yavaş işlem yapma olasılığının genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Rypma, Eldreth & Rebecchi, 2007).

Yaşlanma aynı zamanda asetilkolin, dopamin ve gama aminobutirik asit (GABA) de dahil olmak üzere bazı nörotransmitterlerin üretimindeki azalma ile de bağlantılıdır (Jagust & D'Esposito, 2009; Lester, Rogers & Blaha, 2010). Bazı araştırmacılar bellek işlevselliğindeki küçük gerilemelerden ve 18. bölümde açıkladığımız Alzheimer hastalığıyla ilişkili ağır bellek kaybından asetilkolindeki azalmaların sorumlu olabileceği sonucuna varmışlardır (Bentley, Driver & Dolan, 2009; Daulatzai, 2010). Dopaminde normal yaşla ilgili azalmalar planlama ve motor aktivitelerinin yürütülmesinde sorunlara yol açabilmektedir (Lester, Rogers & Blaha, 2010). Dopamin üretiminde şiddetli azalmalar ile ise Parkinson hastalığı gibi motor kontrolünün kaybı ile nitelenen yaşla ilgili hastalıklar arasında bağlantı kurulmuştur (Brooks, 2010; Mena ve diğerleri, 2009). GABA bir nörondan diğerine gönderilen sinyalin kesinliğinin kontrol edilmesine yardımcı olarak "sesi" azaltır ve GABA'nın üretimi yaşlanma ile azalır (Yuan, 2008).

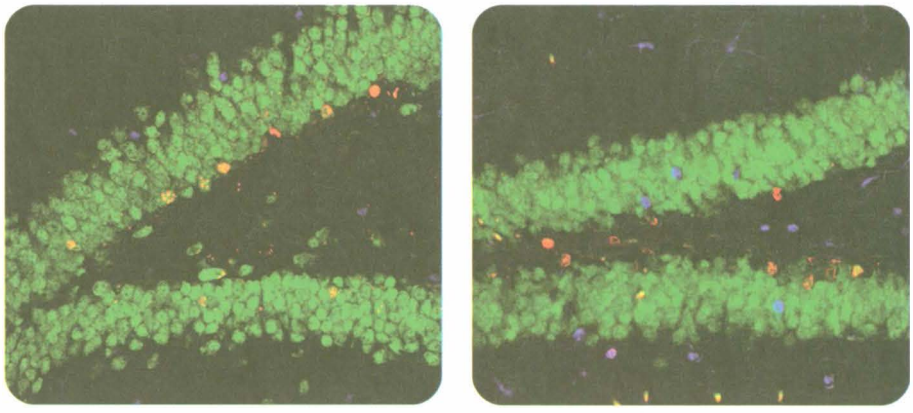
Uyum Sağlayan Beyin: Beyin bir bilgisayar olsaydı yaşlanmakta olan beynin bu tanımlaması artık pek bir şey yapamayacağını düşünmenize yol açabilirdi. Ancak, bilgisayarın aksine beynin olağanüstü bir onarım kapasitesi vardır (Jessberger & Gage,

gelişimle **bağlantı**

Beynin gelişimi: Bebeklik, çocukluk ve ergenlik boyunca prefrontal kortekste önemli ölçüde büyüme gerçekleşir. 4. Bölüm, s. 115; 7. Bölüm, s. 211; 9. Bölüm s. 278; 11. Bölüm, s. 357.

ŞEKİL 17.5

YETİŞKİN FARELERDE YENİ SİNİR HÜCRELERİNİN ÜRETİLMESİ: Araştırmacılar egzersiz (koşma) ve zengin bir çevrenin (daha geniş bir kafes ve çok sayıda oyuncak) beyin hücrelerinin bölünmesine ve yeni beyin hücreleri oluşturmalarına neden olabileceğini ortaya koymuştur (Kempermann, van Praag & Gage, 2000). Hücreler bölünen hücrelerin DNA'sı ile bütünleşen kimyasal bir işaretle etiketlenmiştir (kırmızı). Dört hafta sonra nöronların işaretlenmesi için etiketlenmişlerdir (sinir hücreleri). Burada da gösterildiği gibi hem koşan farelerin hem de zenginleştirilmiş bir çevrede bulunanların hâlâ bölünmekte olan (kırmızı) ve yeni sinir hücrelerine dönüşen (turuncu) pek çok hücresi bulunduğu görülmüştür.



Egzersiz | Zengin çevre

2010; Prakash, Snook & Kramer). İleri yetişkinlikte bile beyin işleme kabiliyetinin sadece küçük bir kısmını kaybetmekte ve yaşlı yetişkinlerin meşgul oldukları aktiviteler beynin gelişimini etkileyebilmektedirler. Örneğin, son zamanlarda gerçekleştirilen bir fetal MRI çalışmasında aerobik açıdan formda olmak ile daha iyi bir bellek anlamına gelen hipokampüs hacminin büyük olması arasında bağlantı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Erickson ve diğerleri, 2009).

Yetişkinler, hatta yaşlanmakta olan yetişkinler yeni nöronlar üretebilirler mi? Araştırmacılar, **nörojenezin** yani yeni nöronların üretiminin fareler gibi alt memeli türlerinde meydana geldiğini bulmuşlardır (Marlatt ve diğerleri, 2010). Araştırmalar ayrıca egzersiz ve zengin ve karmaşık bir çevrenin sıçan ve farelerde yeni beyin hücrelerinin üretilmesini sağlayabildiğini ve stresin yaşama oranlarını düşürdüğünü göstermektedir (Segovia, Arco & Mora, 2009) (Bkz. Şekil 17.5). Araştırmacılar son zamanlarda sıçanların bir şey öğrenmeleri için bilişsel olarak zorlanmaları halinde yeni beyin hücrelerinin daha uzun süre yaşadıklarını keşfetmişlerdir (Shors, 2009).

Nörojenezin yetişkin insanlarda da meydana geldiği artık kabul edilmektedir (Aimone, Wiles & Gage, 2009; Hagg, 2009). Ancak araştırmacılar nörojenezi beynin sadece iki bölgesinde kanıtlanmışlardır: bellek ile ilgili olan hipokampüs ve koku ile ilgili olan koku alma soğanı (Arenkiel, 2010; Zou & diğerleri, 2010). Ayrıca bu yeni beyin hücrelerinin hangi işlevleri yerine getirdikleri de bilinmemekte olup bu noktada araştırmacılar söz konusu beyin hücrelerinin sadece birkaç hafta yaşadıklarını belgelemişlerdir (Nelson, 2006). Araştırmacılar bugünlerde, çeşitli ilaçlar, stres ve egzersiz de dâhil olmak üzere nörojenezi engelleyebilecek ya da kolaylaştırabilecek faktörleri araştırmaktadırlar (Gil-Mohapel ve diğerleri, 2010; van Praag, 2009). Aynı zamanda sinir sistemi hücrelerinin beynin hipokampüs gibi çeşitli bölgelerine aşılanmasının nörojenezi nasıl arttırabileceğini incelemektedirler (Farin ve diğerleri, 2009; Szulwach ve diğerleri, 2010).

Dendritlerin büyümesi yetişkin insanlarda ve hatta belki de ileri yetişkinlerde bile görülebilmektedir (Eliasieh, Liets & Chalupa, 2007). "Bebeklikte Fiziksel Gelişim" başlıklı 4. bölümden hatırlarsak dendritler nöronların alıcı kısmını oluşturur. Bir çalışmada çeşitli yaşlardaki yetişkinlerin beyinleri karşılaştırılmıştır (Coleman, 1986). Bu çalışmaya göre kırklı yaşlardan yetmişli yaşlara kadar dendritlerin büyümesi artmış ancak doksanlı yaşlardaki insanlarda dendrit büyümesi görülmemiştir. Bu dendrit büyümesi yetmişli yaşlarda gerçekleşen olası nöron kaybını telafi edebilmekle birlikte doksanlı yaşlarda bu mümkün değildir. Yaşlı yetişkinlerde dendrit büyümesinin olmaması çevresel uyarı ve aktivite eksikliğinden kaynaklanabilmektedir. Yaşlanma sırasında dendritlerde ne gibi değişiklikler olduğunun açıklığa kavuşturulması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ulusal Yaşlanma Enstitüsünde nörolojik bilimler laboratuarı başkanı Stanley Rapaport (1994) yaşlanmakta olan beynin uyum sağlayabileceği bir başka yolu göstermiştir. Rapaport aynı görevlerde çalışan genç ve yaşlı kişilerin beyinlerini karşılaştırmıştır. Yaşlı beyinler kayıpları telafi etmek için kendilerini yeniden düzenlemişlerdir. Bir nöronun bir işe uygun olmaması halinde komşu nöronlar boşlukların doldurul-

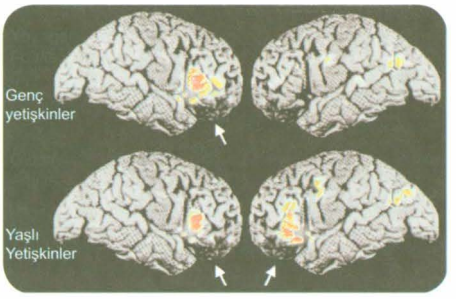
gelişimle **bağlantı**

Beynin gelişimi: Doğum öncesi gelişimin erken döneminde en yüksek noktasında olan nörojenezinde dakikada 200.000 kadar nöronun üretildiği tahmin edilmektedir. 3. Bölüm, s. 85.

Nörojenezin: Yeni nöronların doğumu.

masında yardımcı olmuşlardır. Rapaport beyinlerin yaşlandıkça bir göreve ilişkin sorumlulukları bir bölgeden diğerine kaydırabilecekleri sonucuna varmıştır.

Beynin lateralizasyonunda meydana gelen değişiklikler yaşlanmakta olan yetişkinlerde bir tür uyum sağlama olanağı sunarlar (Angel ve diğerleri, 2009; Zhu, Zachs & Slade, 2010). Lateralizasyonun beynin bir yarımküresi ya da diğerindeki işlevin uzmanlaşması anlamına geldiğini hatırlayalım. Araştırmacılar nörolojik görüntüleme tekniklerini kullanarak prefrontal kortekstekı beyin faaliyetinin, bilişsel görevlerle uğraştıklarında yaşlı yetişkinlerde, genç yetişkinlere oranla daha az uzmanlaşmış olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Cabeza, 2002; Rossi ve diğerleri, 2005). Örneğin, şekil 17.6'da genç yetişkinlere daha önce gördükleri sözcükleri tanıma görevi verildiğinde bu bilgiyi öncelikle sağ yarımkürede işledikleri, yaşlı yetişkinlerin ise her iki yarımküreyi de kullanma eğilimi gösterdikleri görülmektedir (Madden ve diğerleri, 1999). Yaşlı yetişkinlerde uzmanlaşmanın azalması yaşlanan beyinde telafi edici bir rol oynayabilmektedir. Yani her iki yarımkürenin de kullanılması yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliğini iyileştirebilmektedir.



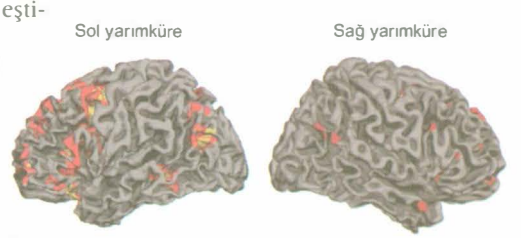
ŞEKİL 17.6

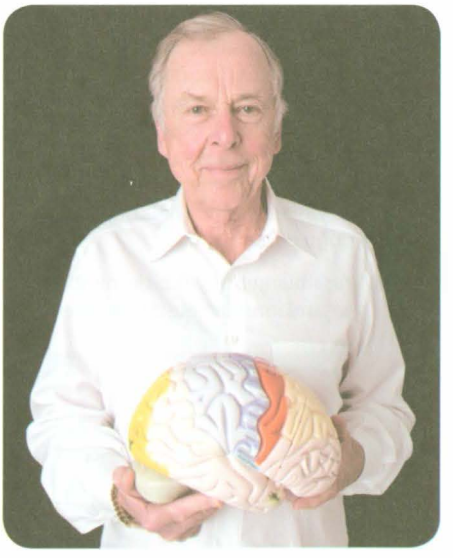
YAŞLI YETİŞKİNLERDE BEYİN LATERALİZASYONUNUN AZALMASI: Hatırlamayla ilgili bir bellek görevi verildiğinde genç yetişkinler öncelikle beynin sağ prefrontal bölgesini *(sol üstteki fotoğraf)* yaşlı yetişkinler ise hem sağ hem de sol prefrontal bölgeleri *(alttaki iki fotoğraf)* kullanmışlardır.

gelişimle **bağlantı**

Dil: Konuşma ve gramer, sol yarımkürede faaliyete bağlı olarak yoğun bir şekilde uzmanlaşmıştır. 4. Bölüm, s. 114.

Kuşkusuz beynin yaşlı yetişkinlerde nasıl değiştiğine dair bireysel farklılıklar bulunmaktadır (Raz ve diğerleri, 2010). Düzenli olarak egzersiz yaparak ve bilişsel açıdan karmaşık çalışmalara katılarak oldukça hareketli bir yaşam sürdürmeye devam eden 80 yaşındaki son derece başarılı iş adamı T. Boone Pickens'ı düşünelim. Pickens kısa bir süre önce bilişsel sinir bilimci Denise Park'ın laboratuarında kendisine çeşitli bilişsel görevlerin verildiği bir fetal MRI testine tabi tutulmuştur. Bu test sırasında her iki yarımküresinin de aktif olmasının yerine, pek çok genç yetişkinde de olduğu gibi Pickens'ın sol yarımküresinin hâlâ baskın olduğu görülmüştür (Helman, 2008). Gerçekte bilişsel görevler daha karmaşık hale geldiğinde Pickens beyninin sol yarımküresini daha fazla kullanmıştır (bkz. Şekil 17.7). Zihinsel olarak zorlanmaya devam etmek kişinin yaşam kalitesini ve uzun yaşamasını etkiler mi? Yaşlanma ve beyin hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Araştırmayla Bağlantı* kısmına bakınız.





ŞEKİL 17.7

YAŞLI YETİŞKİNLERDE YARIMKÜRE UZMANLAŞMASINDA BİREYSEL FARKLILIKLAR: 'Zombiler' ve 'tek boynuzlu atlar' yaşayan mı yoksa yaşamayan varlıklar mıdır gibi zorlu sorularda kırmızı lekeler 80 yaşındaki T. Boone Pickens'in (yukarıda elinde bir beyin modeli ile) karar vermek için daha çok beyninin sol yarımküresini kullandığını göstermektedir. Yaşlı yetişkinlerin çoğu, lateralizasyonu daha çok genç yetişkinlerle benzerlik gösteren Pickens'e göre her iki yarımküreyi de daha eşit bir şekilde kullanarak daha güçlü bir ikili aktivasyon sergilerler.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Vücudun bağışıklık sisteminin işlevinde yaşla birlikte gerileme olduğu kesin olarak kanıtlanmıştır (Agarwal & Busse, 2010). Hormonal stres kuramında daha önce de açıklamış olduğumuz gibi yaşlı yetişkinlerde stres süresinin uzaması ve azalan yenileyici süreçler yaşlanmanın bağışıklık üzerindeki etkilerini hızlandırabilmektedirler (Zitrogel, Kepp & Kroemer, 2010). Ayrıca protein düzeylerinin düşük olduğu kötü beslenme de enfekte olmuş hücreleri yok eden T hücrelerinin azalması ve dolayısıyla da bağışıklık sisteminin zayıflaması ile bağlantılıdır (Hughes ve diğerleri, 2010). Egzersiz bağışıklık sisteminin işlevselliğini iyileştirebilmektedir (De la Fuente & Gimenez-Liort, 2010; Sakamoto ve diğerleri, 2009). Yaşlanmayla birlikte bağışıklık sisteminin işlevselliğindeki zayıflama nedeniyle yaşlı yetişkinlerde gribe karşı aşılanma özellikle önemlidir (Maggi, 2010; Michel, 2010).

FİZİKSEL GÖRÜNÜM VE HAREKET

İleri yetişkinlikte fiziksel görünümde (15. Bölümde de tartıştığımız gibi) orta yaşta meydana gelmeye başlayan değişiklikler daha belirginleşir. Kırışıklar ve yaş lekeleri en belirgin değişikliklerdir.

Ayrıca yaşlandıkça boyumuz da kısalır. 15. Bölümde de gördüğümüz gibi, omurgalarındaki kemik kaybı nedeniyle hem erkekler hem de kadınların boyları ileri yetişkinlikte kısalır (Hoyer & Roodin, 2009).

araştırmalarla bağlantı

Zihinsel Olarak Zorlanmaya Devam Etmek Kişinin Yaşam Kalitesi ve Uzun Yaşamasını Etkiler mi?

David Snowdown'ın yönettiği Rahibe çalışması çoğu Mankato, Minnesota'daki bir manastırdan 678 rahibe üzerinde gerçekleştirenvedevametmekteolanilginçbiraraştırmadır(Snowdon,2003; Tyas ve diğerleri, 2007). 678 rahibenin her biri bilişsel ve fiziksel işlevsellikleri ile ilgili yıllık değerlendirmelere katılmayı kabul etmişlerdir.Rahibelerayrıcaöldüklerindebeyinlerinibilimselaraştırmalariçinbağışlamayıkabuletmişlervedünyadabeyinlerinibağışlayan en büyük grup olmuşlardır. Rahibelerin yanı sıra diğer kişilerin bağışlamışolduklarıbeyinlerinincelenmesisinirbilimcilerinbeynin ileri yaşlarda bile olağanüstü bir değişme ve büyüme kapasitesine sahip olduğuna inanmalarına yol açmıştır. Mankato'daki Notre Dame rahibeleri zihinlerini zorlayan bir yaşam sürmektedirler. Beyin araştırmacıları bunun rahibelerin yaşlı yetişkinler olarak yaşamlarının kalitesine ve büyük olasılıkla da uzun yaşamalarına katkıda bulunduğuna inanmaktadırlar.

(a) (b)

(a) Rahibe Marcella Zachman (solda) öğretmenliği ancak 97 yaşında bırakmıştır. Bugün 99 yaşında hasta rahibelere sözcük dağarcıkları ile ilgili testler uygulayarak ya da Skip-Bo adında, karşısındaki kişi önünde kasıtlı olarak kaybettiği bir kart oyunu oynayarak beyinlerini çalıştırmalarında yardımcı olmaktadır. Yine 99 yaşında olan Rahibe Mary Esther Boor *(sağda)*, bulmacalar çözerek ve ön büro işlerinde çalışmak için gönüllü olarak canlılığını koruyan eski bir öğretmendir. *(b)* Bir teknisyen elinde vefat etmiş bir Mankato rahibesinin beynini tutuyor. Rahibeler beyinlerini beynin büyümesinde uyarıların etkilerini inceleyen araştırmalar için bağışlıyorlar.

RahibeÇalışmasındanşimdiyekadareldeedilenbulgularaşağıdakileri içermektedir:

- Yetişkinlik yıllarının başlarında (22 yaş) değerlendirilen bir dil becerisi ölçüsü olan fikir yoğunluğu ile 75 ile 95 yaşları arasındaki rahibelerde daha yüksek beyin ağırlığı, hafif düzeyde bilişsel yetersizlik olaylarının daha az görülmesi ve Alzheimer hastalığı belirtilerine daha az rastlanması arasında bağlantı kurulmuştur (Riley ve diğerleri, 2005).
- Yetişkinliğin erken dönemlerindeki olumlu duygularla uzun yaşam bağlantılıdır. (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). 180 rahibenin 22 yaşındayken yazmış oldukları el yazısı otobiyografilerinin duygusal içeriklerideğerlendirilmiştir.Olumluduygusaliçeriğiaçısındandaha yüksek puan alan yazıların sahibi rahibelerin, gençliklerinde yazdıkları otobiyografileri olumsuz duygular içeren emsallerine göre 75 ile 95 yaşları arasında hâlâ hayatta olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Yaşamlarının büyük bir kısmında öğretmenlik yapmış olan rahibeler yaşamlarını hizmete dayalı görevlerde geçirenlere göre zihinsel becerilerde orta düzeyde gerilemeler yaşamışlardır. Bu durum ise beynin zihin ile ilgili bir aktivite ile uyarılmasının nöronları sağlıklı ve canlı tuttuğu düşüncesini desteklemektedir (Snowdon, 2002).

Buvediğeraraştırmalarbilimadamlarınınbeynhastalıklarınıönlemek vetedavietmekiçinbeyninuyumsağlamakapasitesindenyararlanmanın yollarını bulacakları yönünde umut vaat etmektedirler.Örneğin, bilim adamları yaşlı yetişkinlere inme sonrasında iyileşmelerinde yardımcıolacakdahaetkiliyöntemlerbulabileceklerdir(Cartervediğerleri, 2010; Saur ve diğerleri, 2010). Beyindeki alanların inme sonucu kalıcı olarak hasar gördüğü durumlarda bile tıkanan yerin çevresinden dolaşmak ya da o alanın işlevini yeniden başlatmak için yeni mesaj yolları yaratılabilmektedir. Bu da beynin uyum sağladığını göstermektedir.

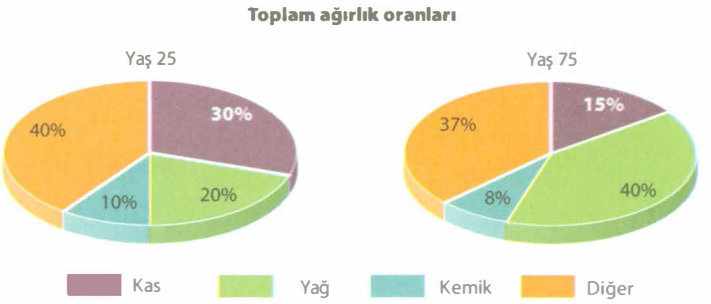
60 yaşımıza geldiğimizde genellikle kilomuz da azalır. Bunun nedeni de büyük olasılıkla vücutlarımızda "sarkma" görüntüsüne yol açan kas kaybına uğramamızdır (Evans, 2010). Şekil 17.8 25 yaşından 75 yaşına kadar kas ve kemik oranındaki azalma ile buna karşılık yağ oranındaki artışı göstermektedir.

Yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre daha yavaş hareket ederler ve bu yavaşlama hareketlerle ilgili pek çok güçlükle birlikte meydana gelir (Sakuma & Yamaguchi, 2010) (bkz. şekil 17.9). Yaşlı yetişkinler uzanma ve kavrama, bir yerden bir yere hareket etme ve sürekli hareket gibi günlük işleri yaparken bile gençliklerinde olduğundan daha yavaş hareket ederler (Mollenkopf, 2007). Yeterli düzeyde hareketlilik ileri yetişkinlikte bağımsız ve aktif bir yaşam tarzını korumanın önemli bir unsurudur (Clark ve diğerleri, 2010; Webber, Porter, & Menec, 2010). Kurum bakımında olmayan 70 yaşında ve daha yaşlı kişilerin işlevsel kabiliyetleri üzerinde son zamanlarda yapılan bir çalışma sekiz yıllık bir sürede en fazla kötüleşmenin bu kişilerin hareketliliklerinde meydana geldiğini ortaya koymuştur (Holstein ve diğerleri, 2007). Bir başka çalışma obezitenin yaşlı yetişkinlerde hareketin kısıtlanmasına neden olduğunu ortaya çıkarmıştır (Houston ve diğerleri, 2009). İyi haber ise düzenli yürü-

gelişimle **bağlantı**

Biyolojik süreçler: Ortalama olarak bir erkeğin boyunda 30 yaşından 70 yaşına kadar 2,5 ila 5 cm, bir kadının boyunda ise 25 yaşından 75 yaşına kadar 5 cm'e kadar kısalma olabilmektedir. 15. Bölüm, s. 478.

menin yaşlı yetişkinlerde fiziksel engelliliğin başlamasını geciktirmesidir (Newman ve diğerleri, 2006). Ayrıca egzersiz ve uygun ağırlık kaldırma antrenmanları kas kütlesinin azalmasını engellemede ve yaşlı kişinin bedensel görünümünü iyileştirmede yardımcı olabilmektedir (Peterson ve diğerleri, 2009; Venturelli ve diğerleri, 2010; Weiss ve diğerleri, 2010). Ve son zamanlarda yapılan bir çalışma yaşlı yetişkinlerin motor işlevlerini korumalarında sadece fiziksel egzersizin etkili olmadığını ve sosyal faaliyetlerin de motor kabiliyetlerinin kaybedilmesine karşı koruma sağladığını ortaya çıkarmıştır (Buchman ve diğerleri, 2009).



ŞEKİL 17.8

25 İLA 75 YAŞLARI ARASINDA VÜCUDUN KEMİK, KAS VE YAĞ BİLEŞİMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER: 25 ila 75 yaşları arasında kemik ve kas kütlesindeki azalma ve yağ kütlesindeki artışa dikkat ediniz.

DUYUSAL GELİŞİM

İşitme, görme ve duyusal işlevselliğin diğer yönleri günlük faaliyetlerimizi gerçekleştirme becerimizle bağlantılıdır (Cimarolli, 2009; Wood ve diğerleri, 2010). Bu bağlantı 70 ila 102 yaşları arasındaki 500'den fazla yetişkin üzerinde gerçekleştirilen ve özellikle görme ile ilgili duyusal keskinliğin yaşlı yetişkinlerin banyo yapıp yapmadıkları ya da nasıl banyo yaptıkları ve kendilerine nasıl çeki düzen verdikleri, ev işlerini ne kadar iyi yaptıkları, zihinsel faaliyetlere ne derece katıldıkları ve ne kadar televizyon seyrettikleri ile ilgili olduğu bir çalışmada kanıtlanmıştır (Marsiske, Klumb, & Baltes, 1997). İleri yetişkinlikte görme, işitme, tat alma, dokunma ve acı duyma nasıl değişir?

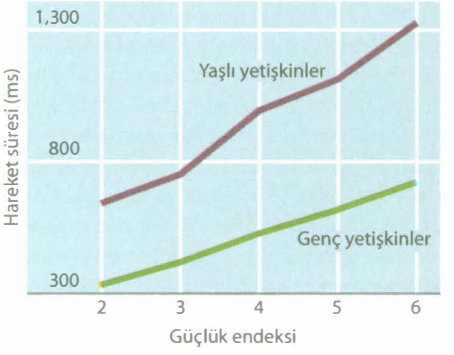
Görme: Yaşlanma ile birlikte görsel keskinlik, renk görme ve derinlik algısı azalır. Yaşlanmakta olan yetişkinlerde çeşitli göz hastalıkları da ortaya çıkabilmektedir.

Görsel Keskinlik: Yetişkinlerin çoğunda erken ya da orta yetişkinlik yıllarında başlayan görmede azalma ileri yetişkinlikte daha belirgin bir duruma gelir (Dillon ve diğerleri, 2010; Lindenberger & Ghisletta, 2009). Parıltıya karşı toleransın azalması nedeniyle gece araba kullanmak özellikle güçleşir (Babizhayev, Minasyan, & Richer, 2009; Wood ve diğerleri, 2010). *Karanlığa uyum* daha yavaştır—bir başka deyişle yaşlı kişilerin iyi ışıklandırılmış bir odadan yarı karanlığa geçtiklerinde görme duyularını geri kazanmaları daha uzun sürer. Görme alanı küçülür ve bu da uyaranın görülebilmesi için görsel alanın yandan görüş bölgesindeki uyaranın yoğunluğunun arttırılması gerektiğine işaret eden bir değişikliktir. Görsel alanın merkezinden uzakta meydana gelen olaylar algılanamayabilmektedir (Stutts, 2007).

Görmedeki bu azalma çoğunlukla retinaya ulaşan ışığın kalitesi veya yoğunluğunun azalmasından kaynaklanır. 60 yaşında retina 20 yaşında aldığının sadece üçte biri oranında ışık alır (Scialfa & Kline, 2007). Oldukça ileri yaşlarda, bu değişikliklere ileri düzeyde görme güçlüğüne neden olan dejeneratif değişiklikler de eşlik edebilir. Bu gibi durumlarda büyük yazılı kitaplar ve büyüteçlere ihtiyaç duyulabilmektedir.

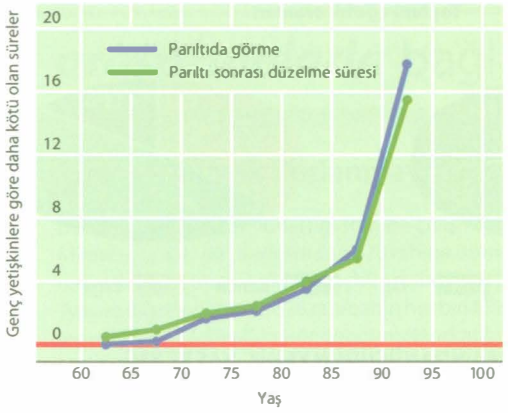
Yetişkinlerde görsel değişikliklerle ilgili olarak yapılan kapsamlı bir çalışma yaşlı yetişkinlerin görsel işlevselliklerinin genç yetişkinlere göre ne ölçüde değiştiğinde yaşın önemli bir etken oluşturduğunu ortaya koymuştur (Brabyn ve diğerleri, 2001). Yaşlı yetişkinler 75'ten ileri yaşlarda ve daha çok 85'ten sonra bir takım görsel görevlerde genç yetişkinler ve altmışlı yaşlarında ve yetmişli yaşlarının başlarındaki yetişkinlere göre çok daha kötü bir performans sergilemişlerdir. 75 ve özellikle de 85 yaşından sonra görsel algıdaki en büyük gerileme parıltı ile ilgili olmuştur. Yaşlı yetişkinler, özellikle de 85 yaşında ve daha yaşlı olanlar parıltı olduğunda net bir şekilde görmekte çok daha fazla güçlük çekmişler ve parıltıdan sonra görmelerinin düzelmesi genç yetişkinlere göre çok daha uzun zaman almıştır (bkz. şekil 17.10). Örneğin genç yetişkinlerin parıltı nedeniyle göz kamaşması sonrasında tekrar görmeye başlamaları 10 saniyeden daha kısa sürerken 90 yaşındaki kişilerin yüzde 50'sinden fazlası 1,5 dakika sonra bile görme duyularını geri kazanamamışlardır.

Son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalar yaşlı yetişkinlerdeki duyusal zayıflamanın bilişsel işlevsellikteki azalmaya bağlı olduğunu göstermiştir. 70'li yaşlarındaki kişiler üzerinde yapılan bir çalışma görsel gerilemenin bilgi işleme hızının yavaşlaması



ŞEKİL 17.9

HAREKET VE YAŞLANMA: Yaşlı yetişkinlerin hareket etmesi genç yetişkinlere göre daha uzun sürer ve bu değişiklik yaygın bir hareket güçlüğü ile birlikte gelişir (Ketcham & Stelmach, 2001).



ŞEKİL 17.10

FARKLI YAŞLARDAKİ YETİŞKİNLERDE PARILTIYLA İLGİLİ GÖRSEL İŞLEVSELLİKTE AZALMA ORANLARI: Yaşlı yetişkinler, özellikle de 85 yaşında ve daha yaşlı olanlar bir parıltı olduğunda net görme konusunda genç yaşlılara göre daha fazla güçlük çekmekte olup bu kişilerin parıltı sonrasında görüşleri daha yavaş düzelmektedir. Bu veri California'da Marin Bölgesinde, toplum içinde yaşayan yaşlı yetişkinler arasında seçkisiz örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Her yaş için, grubun performansının ortancası genç yetişkinlere ilişkin normatif değerlere göre daha kötü olduğu görülmüştür.

gelişimle **bağlantı**

Algı: Bebeklerin derinlik algısına sahip olup olmadıklarının belirlenmesi için görsel uçurum kullanılmıştır. 4. Bölüm, s. 138.

ŞEKİL 17.11

MAKÜLER DEJENERASYON: Maküler dejenerasyonun etkisine ilişkin bu simülasyon bu göz hastalığına sahip bireylerin yandan görüş alanlarını nasıl gördüklerini ancak merkezi görüş alanları içindekileri nasıl net bir şekilde göremediklerini göstermektedir.

ile ilgili ve bunun da daha fazla bilişsel gerilemeyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Clay ve diğerleri, 2009).

Renk Görme: Yaşlı yetişkinlerde yaşlanma ile birlikte gözün lensinin sararması sonucunda renk görme de zayıflayabilmektedir (Scialfa & Kline, 2007). Bu zayıflama daha çok renk spektrumunun yeşil-mavi-eflatun kısmında meydana gelir. Bunun sonucunda yaşlı yetişkinler lacivert ve siyah çoraplarda olduğu gibi birbirlerine yakın renkleri doğru bir şekilde eşleştirmekte güçlük çekebilmektedirler.

Derinlik Algısı: Algının pek çok alanında olduğu gibi derinlik algısı da bebeklikten kısa bir süre sonra başlamak üzere yetişkinler yaşlanana kadar pek fazla değişmez. Derinlik algısı tipik olarak ileri yetişkinlikte geriler ve bu da yaşlı yetişkinlerin herhangi bir şeyin ne kadar yakın ya da ne kadar uzak veya ne kadar yüksek ya da ne kadar alçak olduğunu belirlemelerini güçleştirebilir (Bian & Anderson, 2008). Derinlik algısında gerileme merdivenlerin ya da kaldırım taşlarının algılanmasında güçlük yaratabilir.

Göz Hastalıkları: Yaşlı yetişkinlerin görmesini zayıflatabilecek üç hastalık katarakt, glokom ve maküler dejenerasyondur:

- **Katarakt,** gözün lensinin görmenin bulanık, mat ve çarpık olmasına neden olacak şekilde kalınlaşmasıdır (Sugimoto, Kuze & Uji, 2008). Kişilerin yaklaşık yüzde 30'u 70 yaşına geldiklerinde katarakt nedeniyle kısmi bir görme kaybı yaşarlar. Katarakt başlangıçta gözlükle tedavi edilebilmektedir, ancak daha ilerlediğinde basit bir cerrahi işlem bu hastalığı ortadan kaldırabilmektedir (Chung ve diğerleri, 2009).
- **Glokom,** gözde biriken sıvının oluşturduğu basınç nedeniyle optik sinirin zarar görmesidir (Fechtner ve diğerleri, 2010; Jampel ve diğerleri, 2009). Yetmişli yaşlarındaki kişilerin yaklaşık yüzde 1'i ile doksanlı yaşlarındakilerin yüzde 10'unda, göz damlası ile tedavi edilebilen glokom vardır. Glokom tedavi edilmezse kişinin görme kabiliyetini kaybetmesine yol açabilir (Musch ve diğerleri, 2009).
- **Maküler dejenerasyon,** retinada görme alanının odak noktasına denk gelen *makülanın* bozulmasını içeren bir hastalıktır. Maküler dejenerasyonu olan kişilerin yandan görüşleri nispeten normal olabilmekle birlikte bu kişiler tam önlerinde bulunan nesneleri net bir şekilde göremeyebilirler (Glosh ve diğerleri, 2010; Rovner ve diğerleri, 2009) (bkz. şekil 17.11). Bu hastalık 66 ila 74 yaş arasındaki 25 kişiden 1'ini ve 75 yaşında ve daha yaşlı yetişkinlerin 6'da 1'ini etkiler. Bir çalışmada sigara içmenin maküler dejenerasyona katkıda bulunan bir etken olduğu ortaya çıkarılmıştır (Schmidt ve diğerleri, 2006). Bu hastalık erken teşhis edildiğinde lazer cerrahisi ile tedavi edilebilmesi mümkündür (Fleckenstein ve diğerleri, 2010; Sorensen & Kemp, 2010). Ancak maküler dejenerasyonun tedavisi güçtür ve bu nedenle yaşlı yetişkinlerde körlüğün en önemli nedenlerinden biridir (Cacho ve diğerleri, 2010; Lucifero, 2010).

İşitme: Görmede olduğu gibi işitmede de yaşlı yetişkinlerin yaşı gerilemenin derecesini belirlemede önemlidir (Dillon ve diğerleri, 2010; Stenklev, Vik & Laukli, 2004) (bkz. Şekil 17.12). Görme ve işitmenin zayıflaması 75 yaşında ve daha yaşlı kişilerde 65 ila 74 yaşındakilere oranla çok daha fazladır (Charness & Bosman, 1992).

İşitme yetersizliği genellikle ileri yetişkinlik dönemine kadar pek bir engel oluşturmaz (Fozard & Gordon-Salant, 2001). 45 ila 54 yaşları arasındaki kişilerden sadece yüzde 19'u işitme sorunu yaşarken 75 ila 79 yaşları arasındakilerde bu rakam yüzde 75'e ulaşır (Harris, 1975). 65 yaşın üzerindeki nüfusun yüzde 15'inin, genellikle iç kulaktaki birincil sinir alıcısı olan kokleanın dejenerasyonu nedeniyle yasal olarak sağır olduğu tahmin edilmektedir (Adams, 2009).

Yaşlı yetişkinler çoğunlukla bir işitme sorunu yaşadıklarının farkına varmazlar, bunu reddederler ya da bunu yaşlanmanın bir parçası olarak kabul ederler (Fowler & Leigh-Paffenroth, 2007). Yaşlı kadınların işitme sorunlarını tedavi ettirmeye başvurma olasılıkları yaşlı erkeklere göre daha yüksektir (Fowler & Leigh-Paffenroth, 2007).

Yaşlı yetişkinlerde işitme kaybı ile bağlantılı sorunları en aza indirmek için kullanılabilecek iki cihaz vardır: (1) orta kulağa dayalı iletken işitme kaybını azaltmak için sesi yükselten işitme cihazları ve (2) sinir duyusal işitme kaybı sonrasında işitmeyi bir ölçüde

Algı Sistemi	Genç-Yaşlı (65 ila 74 yaş arası)	Yaşlı-Yaşlı (75 yaşında ve daha yaşlı)
Görme	Düzeltici lenslerle bile bir keskinlik kaybı vardır. Retina aracılığıyla ışık daha az iletilir (genç yetişkinlerdekinin yarısı kadar). Parıltıya karşı daha fazla duyarlılık oluşur. Renk ayırma kabiliyeti azalır.	Görsel keskinlik ve renk ayırma kabiliyeti önemli ölçüde kaybolur ve algılanan görme alanı azalır. İleri yaşlılıkta insanlar katarakt ve glokom nedeniyle görsel fonksiyon bozukluğu açısından önemli bir risk altındadırlar.
İşitme	Yüksek frekanslarda önemli boyutta ve orta frekanslarda bir miktar işitme kaybı vardır. Bu kayıplar işitme cihazı ile giderilebilir. Gürültüyle ne duyulduğunun maskelenmesine yatkınlık daha fazladır.	Yüksek ve orta frekanslarda önemli boyutta kayıp olur. İşitme cihazına genç-yaşlı yetişkinlik dönemine göre daha fazla ihtiyaç duyulacaktır.

ŞEKİL 17.12
GENÇ-YAŞLILAR VE YAŞLI-YAŞLILARDA GÖRME VE İŞİTME KAYBI

geri kazandıran koklear implantlar (Lockey, Jennings & Shaw, 2010; Lu, Litovsky & Zeng, 2010). Araştırmacılar bugün koklear implantların yerine bir alternatif olarak kök hücre kullanılmasını araştırmaktadırlar (Pauley ve diğerleri, 2008).

Koku ve Tat Alma: Yaşlı yetişkinlerin çoğu koku ya da tat alma duyularının veya her ikisinin de bir kısmını kaybederler (Murphy, 2009). Bu kayıplar çoğunlukla 60 yaş civarında başlar (Hawkes, 2006). 80 yaşında ve daha yaşlı olan kişilerin büyük bir çoğunluğu koku alma duyusunda önemli bir azalma yaşar (Lafreniere & Mann, 2009). Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin tat alma duyularına göre koku alma duyularında daha büyük bir azalma yaşadıklarını ortaya koymuşlardır (Schiffman, 2007). Koku ve tat alma duyusu sağlıklı yaşlı yetişkinlerde sağlıksız emsallerine göre daha az kaybolur.

Koku ve tat alma yeteneğindeki azalmalar yemekten ve yaşamdan zevk alınmasını da azaltabilir (Rolls & Drewnowski, 2007). Koku alma duyusunun zayıflaması bir yangında duman kokusunu algılama becerisini de azaltabilir. Yaşlı bireylerin daha fazla yemeye teşvik edilmelerinin gerekmesi halinde bazen yiyeceklerine koklama sinirini harekete geçiren bileşikler eklenir. Ancak, pek çok yaşlı yetişkin bu azalan tat ve koku alma duyularını telafi etmek için daha tatlı, daha baharatlı ve daha tuzlu yiyecekleri tercih ederler. Bu da daha az besleyici, oldukça baharatlı "abur cubur" olarak nitelendirilen gıdaların yenilmesine yol açar (Hoyer & Roodin, 2009). Ayrıca 19 ila 39, 40 ila 59 yaşları arasında ve 60 yaşında ve daha yaşlı kişiler üzerinde son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma yetişkinlerin koku alma duyularının yaşlandıkça azalmasına karşın yaşlı kişilerde bir kokunun algılanan hoşluğunun arttığını ortaya koymuştur (Markovic ve diğerleri, 2007).

Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin çoğunun koku ve tat alma duyularında azalma olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Ancak son zamanlarda yapılan bir araştırma yaşlı yetişkinlerde bir kokunun algılanan hoşluğunun arttığını göstermiştir.

Dokunma ve Acı: Dokunma ve acı duyularındaki değişiklikler de yaşlanma ile bağlantılıdır (Gagliese, 2009; Schmader ve diğerleri, 2010). Bir çalışmada yaşlanmakta olan kişilerin alt ekstremitelerde (ayak bilekleri, dizler vb.) üst ektremitelere (el bilekleri, omuzlar, vb.) göre dokunmayı daha az hissedebildikleri ortaya çıkarılmıştır (Corso, 1977). Yaşlı yetişkinlerin pek çoğu için dokunma duyarlılığında azalma bir sorun oluşturmaz (Hoyer & Roodin, 2009). Ve kısa bir süre önce yapılan bir çalışma görme duyusunu kaybetmiş olan yaşlı yetişkinlerin yüksek düzeydeki dokunma duyarlılıklarını koruduklarını ve bunun büyük olasılıkla günlük yaşamlarında dokunmayı aktif olarak kullanmalarından kaynaklandığını tespit etmiştir (Legge ve diğerleri, 2008).

Yaşlı yetişkinler acıya karşı daha az duyarlı olup acı nedeniyle genç yetişkinlere göre daha az sıkıntı çekmektedirler (Harkins, Price & Martinelli, 1986). Acıya karşı azalan duyarlılığın yaşlı yetişkinlere hastalık ve yaralanma ile başa çıkmalarında yardımcı olmasına karşın bu azalma aynı zamanda tedavi edilmesi gereken yaralanma ve hastalıkları da maskeleyebilmektedir.

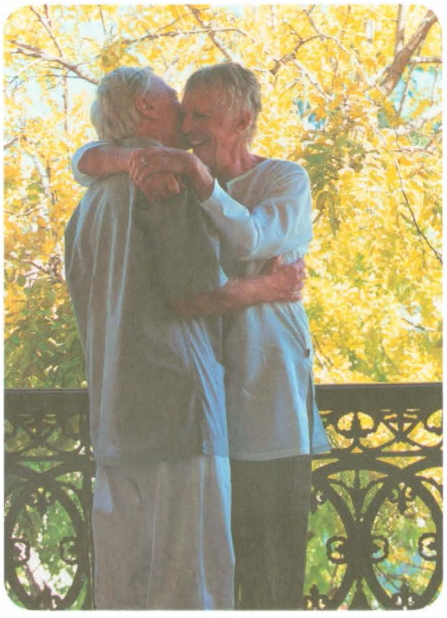
DOLAŞIM SİSTEMİ VE AKCİĞERLER

Kalp damar rahatsızlıkları ileri yetişkinlikte artar (Ballard, 2010; Prystowsky ve diğerleri, 2010). Bir analizde 80 yaşındaki erkeklerin yüzde 57'si ve 81 yaşındaki kadınların yüzde 60'ında yüksek tansiyon bulunduğu ve erkeklerin yüzde 32'sinin ve kadınların yüzde 31'inin ise inme geçirdiği görülmüştür (Aronow, 2007).

Katarakt: Gözün lensinin görmenin bulanık, mat ve çarpık olmasına neden olacak şekilde kalınlaşmasıdır.

Glokom: Gözde biriken sıvının oluşturduğu basınç nedeniyle optik sinirin zarar görmesidir.

Maküler dejenerasyon: Retinada görme alanının odak noktasına denk gelen makülanın bozulmasını içeren bir hastalıktır.



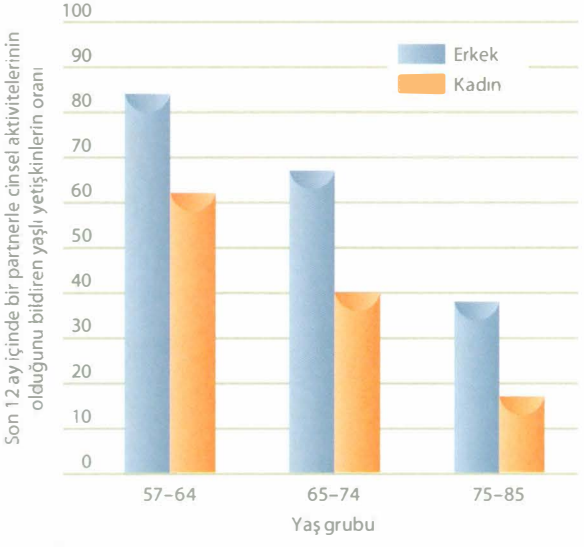
Yaşlı yetişkinlerde cinselliğe ilişkin bazı özellikler nelerdir? Yaşlı yetişkinler ileri yetişkinlik döneminde cinsel açıdan nasıl değişiklik gösterirler?

Bugün yaşlanma alanındaki uzmanların çoğu kalp krizi, inme ya da böbrek hastalığı riskini azaltmak için devamlı olarak 120/80'in üzerinde seyreden kan basıncının tedavi edilmesi gerektiğini söylemektedirler (Krakoff, 2008). Yaşla birlikte kan basıncının artması hastalık, obezite, kan damarlarının sertleşmesi, stres ya da egzersiz yapılmamasına bağlı olabilmektedir (Shizukuda, Plummer & Harrelson, 2010). Bu etkenler ne kadar uzun sürerse kişinin kan basıncı o kadar kötüleşir (Miura ve diğerleri, 2009). Çeşitli ilaçlar, sağlıklı beslenme ve egzersiz yaşlı yetişkinlerde kalp damar hastalığı riskini azaltabilmektedir (Coke & Fletcher, 2010; Hedberg ve diğerleri, 2009). Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma egzersiz ve yürüme kapasitesi azalmasının kalp sorunu olan yetişkinlerde erken ölümün en önemli habercileri olduğunu ortaya koymuştur (Reibis ve diğerleri, 2010).

Akciğer kapasitesi 20 ila 80 yaşları arasında, hastalık olmasa bile yüzde 40 azalır (Fozard, 1992). Akciğerler elastikiyetini kaybeder, göğüs büzülür ve diyafram zayıflar (Cherniack & Cherniack, 2007). İyi haber ise yaşlı yetişkinlerin diyafram güçlendirme egzersizleri iler akciğerlerinin işlevselliğini iyileştirebilecek olmalarıdır. Sigara içilmesi akciğer işlevselliğinde ciddi bozulmalara ve ölüme yol açabilmektedir (Whincup & diğerleri, 2006).

CİNSELLİK

İki koşulun – hastalık ve yaşlı kişilerin cinselliği yaşamadıkları veya yaşamamaları gerektiği inancı – yokluğunda cinselliğin ömür boyu sürmesi mümkündür (Woloski-Wruble ve diğerleri, 2010). Ancak yaşlanma, kadınlara göre daha çok erkeklerde olmak üzere insanların cinsel performansında bazı değişiklikleri tetikleyebilmektedir (Bauman, 2008).



ŞEKİL 17.13
YAŞLI YETİŞKİNLERDE BİR PARTNERLE CİNSEL AKTİVİTE

Orgazm sıklığı erkeklerde yaşla birlikte azalarak, her seferinde değil ancak her iki ya da üç girişimden birinde gerçekleşir. Ereksiyon için genellikle daha doğrudan uyarılmaya ihtiyaç duyulur. 65 ila 80 yaşları arasında yaklaşık dört erkekten biri ereksiyonu gerçekleştirme ve/veya korumada ciddi sorunlar yaşar ve 80 yaşından sonra bu oran her iki erkekten birine yükselir (Butler & Lewis, 2002).

Kısa bir süre önce 57 ila 85 yaşları arasındaki 3.000 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir görüşme çalışması pek çok yaşlı yetişkinin sağlıklı oldukları sürece cinsel açıdan aktif olduklarını ortaya koymuştur (Lindau ve diğerleri, 2007). Cinsel aktivite yaşamın daha ileri yaşlarında azalmaktadır: 57 ila 64 yaşları arasındaki yetişkinlerin yüzde 73'ü, 65 ila 74 yaşları arasındaki yetişkinlerin yüzde 53'ü ve 75 ila 85 yaşları arasındaki yetişkinlerin ise yüzde 26'sı cinsel olarak aktif olduklarını bildirmişlerdir. Cinsel olarak aktif olan en yaşlı grup içinde bile (75 ila 85) kişilerin yüzde 50'si ayda en az iki ya da üç kez cinsel ilişki yaşadıklarını söylemişlerdir. Cinsel olarak aktif olan 65 ila 74 yaş arasındaki kişilerin yüzde 58'i ve 75 ila 85 yaşları arasındakilerin ise yüzde 31'i oral seks yaptıklarını ifade etmişlerdir. Orta yaşlı ve genç yetişkinlerde de olduğu gibi partnerleri olmayan yaşlı yetişkinlerin de partneri olanlara göre cinsel olarak aktif olmaları ihtimali oldukça düşüktür. Partnerleri olmasına karşın cinsellik yaşamadıklarını belirten yaşlı yetişkinler için başlıca neden sağlıklarının, özellikle de erkek partnerin fiziksel sağlığının kötü olmasıdır.

57 ila 85 yaşları arasındaki kişiler üzerinde son zamanlarda gerçekleştirilen büyük ölçekli bir çalışma orta ve ileri yaşlılıkta cinsel aktivite, kaliteli bir cinsel yaşam ve cinselliğe duyulan ilginin sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Lindau & Gavrilova, 2010). Bu çalışmada ayrıca cinselliğe ilişkin bu durumların yaşlanmakta olan erkekler için yaşlanmakta olan kadınlara göre daha yüksek oranda geçerli olduğu ve bu farkın yaş ilerledikçe arttığı görülmüştür. Ayrıca cinsel olarak aktif yaşam beklentisinin kadınlara göre erkeklerde daha uzun olduğu ancak erkeklerin sağlıklarının kötü olması nedeniyle cinsel olarak aktif bir yaşamdan kadınlara göre daha fazla yıl kaybettikleri tespit edilmiştir.

Şekil 17.13'te de gösterildiği gibi bir partnerle cinsel aktivite oranı orta yetişkinliğin son döneminden itibaren azaldığı ve kadınlarda bir partnerle cinsel aktivitenin

gelişimle **bağlantı**

Cinsellik: Özellikle cinsel birleşmenin güçleştiği durumlarda cinsel ilişkilerinde dokunmak ve okşamaktan hoşlanan yaşlı yetişkinler cinselliklerini genç yetişkinlere göre daha farklı bir şekilde ifade edebilirler. 7. Bölüm, s. 224.

erkeklere göre daha düşük oranda gerçekleştiği gözlenmektedir. Aslında cinselliğe ilgisi olan yaşlı kadınlar için bir güçlük de partnerlerinin bulunmamasıdır. Erkeklerin sadece yüzde 35'i ile karşılaştırıldığında 70 yaşındaki kadınların yaklaşık yüzde 70'inin bir partneri yoktur. Pek çok yaşlı kadının eşi ölmüş ve pek çok yaşlı erkek ise daha genç kadınlarla birliktedir.

Cinsel güçlüklerden şikâyet eden yaşlı yetişkinler için çeşitli tedaviler etkili olmuştur (Bain, 2010; Malatesta, 2007). Bir çalışmada – daha çok sadece cinsel bilgilerin verilmesinden oluşan – seks eğitimi yaşlı yetişkinlerde cinsel ilgi, bilgi ve aktiviteyi arttırmıştır (White & Catania, 1981). Hastalık nedeniyle cinsel birleşmenin azaldığı durumlarda bile aralarında yakınlık, şehvet ve bir erkek ya da kadın olarak değer görmenin de bulunduğu diğer ilişki ihtiyaçları devam etmektedir. Bu ihtiyaçları 19. bölümde açıklayacağız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 İleri yetişkinlikte bir kişinin beyin ve bedeninin nasıl değiştiğini açıklar.

Gözden Geçir

- Yaşlanan beyinin esneklik ve uyum sağlama yeteneği ne kadardır?
- Bağışıklık sistemi yaşlanma ile birlikte nasıl değişir?
- Fiziksel görünüm ve hareketteki ne gibi değişiklikler ileri yetişkinliğe işaret eder?
- Yaşlı yetişkinlerde görme, işitme, koku ve tat alma, dokunma ve acıya duyarlılık nasıl değişir?
- Yaşlı yetişkinlerde dolaşım sistemi nasıl değişir? Yaşlı yetişkinlerde akciğerler nasıl değişir?
- İleri yetişkinlikteki cinselliğin niteliği nedir?

Bağlantı Kur

- Kişilerin işlevselliğindeki azalmaların pek çoğu orta yetişkinlikte meydana gelmeye başlar. İleri yetişkinlikte işlevsellikte daha çok hangi gerilemeler meydana gelir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Mankato rahibeleri ile görüşebilseydiniz başarılı yaşlanma ile ilgili bilgilerinizi geliştirmek için hangi soruları sorardınız?

3 Sağlık

ÖH3 Yaşlı yetişkinlerde sağlık sorunlarını ve nasıl tedavi edilebileceğini tanımlar.

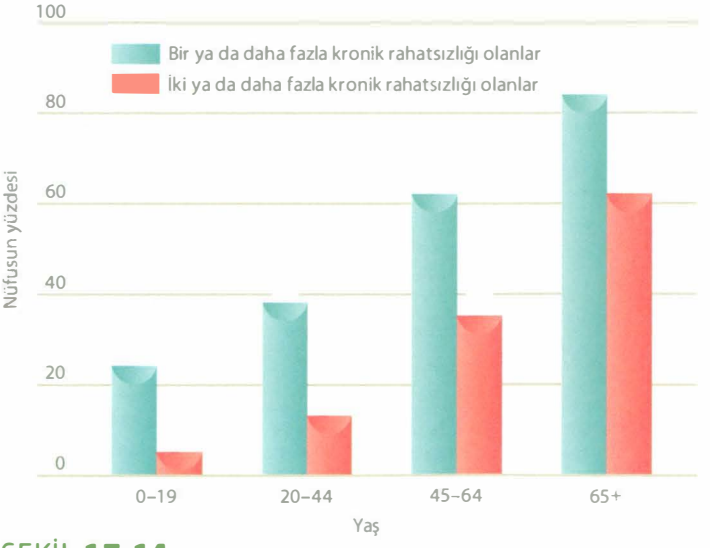
Sağlık Sorunları | Madde Kullanımı ve İstismar | Egzersiz, Beslenme ve Kilo | Tedavi

Yaşlı yetişkinler ne kadar sağlıklıdır? Ne tür sağlık sorunları vardır ve sağlıklarını ve günlük yaşamda işlev görme becerilerini sürdürmek ya da iyileştirmek için neler yapılabilir?

SAĞLIK SORUNLARI

Yaşlandıkça bir takım hastalık ya da rahatsızlıklara maruz kalma olasılığımız artar (Ferrrucci & Koh, 2007). 80 yaşında ve daha yaşlı olan ve hâlâ yaşamaya devam eden yetişkinlerin büyük çoğunluğunun sağlığında bir takım bozulmalar olacaktır. Kronik hastalıklar (yavaş başlayan ve uzun süre devam eden hastalıklar) erken yetişkinlik döneminde nadir görülür, orta yetişkinlikte artar ve ileri yetişkinlikte daha sık rastlanır hale gelir (Kane, 2007). Şekil 17.14'te de gösterildiği gibi ABD'deki 65 yaşında ve daha yaşlı yetişkinlerin yüzde 84'ünde bir ya da daha fazla ve yüzde 62'sinde ise iki ya da daha fazla kronik hastalık bulunmaktadır (Partnership for Solutions – Çözüm Ortaklığı -, 2002).

Şekil 17.15'te de görüleceği gibi arterit ileri yetişkinlikte en sık rastlanan kronik rahatsızlıktır ve onu yüksek tansiyon izler. Yaşlı kadınlarda arterit ve yüksek tansiyonun daha sık görülmesine ve kadınların görme sorunları ile daha fazla karşılaşmalarına karşın, yaşlı erkeklerle karşılaştırıldığında işitme sorunları yaşama olasılıkları daha düşüktür.



ŞEKİL 17.14
ABD NÜFUSU İÇİNDE YAŞ GRUPLARI GENELİNDE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLAN KİŞİLERİN YÜZDESİ

ŞEKİL 17.15
ORTA VE İLERİ YETİŞKİNLİKTE GÖRÜLEN EN YAYGIN KRONİK RAHATSIZLIKLAR

65 yaşın üzerindeki yetişkinlerin çoğunlukla fiziksel bir rahatsızlıklarının olmasına karşın çoğu günlük faaliyetlerini ya da çalışmalarını sürdürürler. Çalışma ile ilgili en fazla sınırlamaya neden olan kronik rahatsızlıklar kalp rahatsızlıkları (yüzde 52), diyabet (yüzde 34), astım (yüzde 27) ve arterittir (yüzde 27). İlişkilerde yaşanan anlaşmazlıkların yaşlı yetişkinlerde diyabet ya da yüksek tansiyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Seeman & Chen, 2002). Düşük gelir ile ileri yaşlılıktaki sağlık sorunları arasında da güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Ferraro, 2006). Yoksul olmayanların yaklaşık üç katı oranında yoksul yaşlı yetişkin, hareketlerinin kronik rahatsızlıklar nedeniyle kısıtlandığını belirtmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda düşük sosyoekonomik statü ve sağlık sorunları arasındaki bağlantılar kanıtlanmıştır (Friedman & Herd, 2010; Yang & Lee, 2010). Bir çalışma etnik kökenlerine bakılmaksızın düşük gelirli yaşlı yetişkinlerde kırılganlığın arttığını ortaya koymuştur (Szanton ve diğerleri, 2010).

Yaşlı Yetişkinlerde Ölüm Nedenleri: ABD'de 65 ila 74 yaşları arasındaki yetişkinlerin yaklaşık yüzde 60'ı kanser ya da kalp damar hastalıklarından ölmektedir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2008). 15. bölümde de gördüğümüz gibi son zamanlarda kanser ABD'deki orta yaşlı yetişkinler arasında en önemli ölüm nedeni olarak kalp damar hastalıklarının yerine geçmiştir. Ölüm nedenleri arasındaki aynı sıralama değişimi 65 ila 74 yaşları arasındaki yetişkinlerde de meydana gelmiş olup bu yaş grubunda da artık kanser başlıca ölüm nedenidir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). Orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde kalp damar hastalıklarının azalma daha iyi ilaçlara, sigara içen kişilerin azalmasına, daha iyi beslenmeye ve egzersiz yapan kişilerin sayısının artmasına bağlıdır.

Ancak 75 ila 84 yaşları arasındaki kişiler ve 85 yaşında ve daha yaşlı olanlarda kalp damar hastalığı hâlâ en önemli ölüm nedeni olmaya devam etmektedir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). İleri yetişkinlikte bireylerin yaşı ilerledikçe ne kadar yaşlanırlarsa kanserdense kalp damar hastalıkları ölme olasılıkları da o kadar artar (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d).

Etnik köken de yaşlı yetişkinlerin ölüm oranları ile ilişkilidir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). Amerika Birleşik Devletlerindeki etnik gruplar arasında Afrikalı Amerikalılarda en yaygın ölüm nedenleri inme, kalp hastalığı, akciğer kanseri ve kadınlarda meme kanseridir. Asyalı Amerikalı ve Latin Amerikalılar arasında bu hastalıklardan ölme oranları düşüktür. Son on yılda Afrikalı Amerikalı, Latin Amerikalı ve Asyalı Amerikalılar arasında bu hastalıklar nedeniyle ölüm oranları düşmüştür. Ancak çoğu hastalıktan ölüm oranları Afrikalı Amerikalılar arasında hâlâ yüksek olmaya devam etmektedir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d).

Biz yaşlılardan kaçımız yaşamımızın ikinci yarısına, yaşlılığa ve sonsuzluğa gerçekten hazırız?

—Carl Jung

İsviçreli Psikanalist. 20. yüzyıl

Arterit: Özellikle yaşlı yetişkinlerde sık görülen ve ağrı, sertlik ve hareket sorunları ile birlikte gelişen eklem iltihabıdır.

Osteoporoz: Yoğun bir kemik dokusu kaybı ile gelişen ve pek çok yaşlı yetişkinin belirgin bir şekilde kambur yürümesinin başlıca nedenini oluşturan kronik bir rahatsızlıktır. Osteoporoza (kemik erimesi) yatkın olan kişiler özellikle kadınlardır.

Arterit: Ağrı, sertlik ve hareket sorunları ile birlikte gelişen eklem iltihabıdır. Arterit özellikle yaşlı yetişkinlerde sık görülür (Baker, 2009; Villeneuve & Haraoui, 2010). Bu hastalık kalça, diz, ayak bileği, parmak ve omurgayı etkileyebilmektedir. Eklem iltihabı olan kişiler çoğunlukla ağrı ve sertliğin yanı sıra etrafta dolaşma ve rutin günlük faaliyetlerini yerine getirme konusunda sorunlar yaşarlar. Eklem iltihabı için bilinen bir tedavi bulunmamaktadır. Ancak arteritin belirtilerinin aspirin gibi ilaçlarla, etkilenen eklemler için hareket açıklığı egzersizleri ve kilo verme ile ve aşırı durumlarda sakatlanan eklemlerin yerine protez takılması yoluyla azaltılması mümkündür (Kokkalis, Schmidt & Sotereanos, 2009; Xu ve diğerleri, 2010). Ayrıca son zamanlarda yapılan çalışmalarda arteriti olan yaşlı yetişkinlerde egzersizin faydaları da kanıtlanmıştır (Chang ve diğerleri, 2009; Metsios ve diğerleri, 2010). Örneğin 16 haftalık yoğun bir güç arttırıcı antrenman programının gücü önemli ölçüde arttırdığı ve ağrıyı azalttığı görülmüştür (Flint-Wagner ve diğerleri, 2009).

Osteoporoz: Normal yaşlanma kemik dokusunda bir miktar kemik dokusu kaybına yol açar ancak bazı durumlarda kemik dokusu kaybı ağır olabilir. Osteoporoz yoğun

bir kemik dokusu kaybı ile gelişir. **Osteoporoz** pek çok yaşlı yetişkinin belirgin bir şekilde kambur yürümesinin başlıca nedenini oluşturur (Ishikawa ve diğerleri, 2009). Kadınlar, kırılan kemiklerin başlıca nedeni olan osteoporoza özellikle yatkındır (Bessette ve diğerleri, 2009). Amerika Birleşik Devletlerindeki osteoporoz vakalarının yaklaşık yüzde 80'ini kadınlar, yüzde 20'sini ise erkekler oluşturur. 60 yaşın üzerindeki tüm kadınların neredeyse üçte ikisi osteoporozdan etkilenir. Latin kökenli olmayan Beyaz, zayıf ve ufak tefek kadınlarda daha yaygındır.

Osteoporoz kalsiyum, D vitamini ve östrojen eksikliğinin yanı sıra yetersiz egzersiz ile ilişkilidir (Bonjour ve diğerleri, 2009; Dionyssiotis ve diğerleri, 2010). Genç ve orta yaşlı kadınlar osteoporozu engellemek için (süt ürünleri, brokoli, yeşil kök sebzeleri ve karalâhana gibi) kalsiyum açısından zengin gıdalar tüketmeli, daha fazla egzersiz yapmalı ve sigara içmekten kaçınmalıdırlar (Cashman, 2008; Iwamoto ve diğerleri, 2009; Vondracek, 2010). Kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir çalışma yüksek oranda C vitamini takviyesinin yaşlı kadınlardaki kalça kırıklarını azalttığını ortaya koymuştur (Sahni ve diğerleri, 2009). Osteoporoz riskini azaltmak için Fosamax gibi ilaçların kullanılması mümkündür (Suzuki ve diğerleri, 2008). Ayrıca yaşlanmakta olan kadınlar kemik yoğunluğu kontrolleri yaptırmalıdırlar.

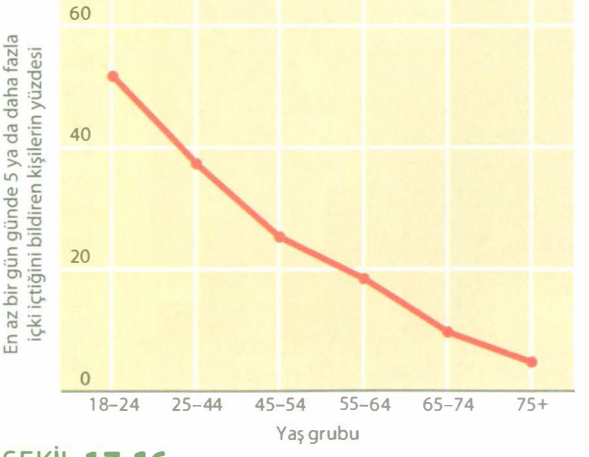
Kazalar: Kazalar yaşlı yetişkinlerin başlıca ölüm nedenleri arasında altıncı sırada yer almaktadır (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). Evde düşme sonucunda veya yaşlı bir yetişkinin sürücü olduğu ya da bir aracın yaşlı bir yayaya çarptığı bir trafik kazasında meydana gelen yaralanmalar yaygındır (Verghese ve diğerleri, 2010). 65 yaşında ve daha yaşlı yetişkinler arasında düşmeler en önemli yaralanma ve ölüm sebebini oluşturur (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2010d). Her yıl 65 yaşın üzerindeki yaklaşık 200.000 yetişkin (çoğunlukla kadınlar) düşerek kalçalarını kırmaktadır. Bu yaşlı yetişkinlerin yarısı, sıklıkla akciğer enfeksiyonu nedeniyle olmak üzere 12 ay içinde ölmektedir. Yaşlı yetişkinlerde tedavi ve iyileşmenin daha yavaş olması nedeniyle genç bir kişi için sadece geçici bir aksilik oluşturan bir kaza yaşlı bir yetişkin için hastanede ya da evde uzun süreli bakım ile sonuçlanabilmektedir (Duque, Demontiero & Troen, 2009). Yakın tarihli bir çalışma üç yıl boyunca haftada bir kez bir egzersiz sınıfına katılmanın yaşlı yetişkinler için yüksek olan düşme riskini ve düşme sonucunda meydana gelen kazaların sayısını azalttığını ortaya koymuştur (Yokoya, Demura & Sato, 2009). Bir başka çalışmada ise bir denge egzersizi türü olan Tai Chi'nin yaşlı yetişkinlerin zorlu koşullardaki koordinasyonunu iyileştirdiği görülmüştür (Wong ve diğerleri, 2001).

MADDE KULLANIMI VE İSTİSMAR

Pek çok durumda yaşlı yetişkinler, alkol ya da diğer uyuşturucuların tüketimi ile ilgili riskleri arttırabilecek çeşitli ilaçlar kullanmaktadırlar. Örneğin alkol kullanımı sakinleştirici ya da yatıştırıcılarla birleştiğinde solunumu bozabilmekte, aşırı sedasyona yol açabilmekte ve öldürücü olabilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerde madde istismarı ne kadar yaygındır? Ulusal bir araştırmada aşırı içmenin (bir günde beş ya da daha fazla içki içmek) ileri yetişkinlik yıllarında azaldığı tespit edilmiştir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2002) (bkz. şekil 17.16). Aslında ABD'de 65 yaşında ve daha yaşlı yetişkinlerin çoğu (yüzde 58) alkolden tamamen uzak durmaktadır. Bu oran 45 ila 64 yaşları arasındaki kişiler için yüzde 38'dir. Oranlardaki bu azalmalar genellikle hastalık ve rahatsızlıklardaki artışa bağlanmaktadır.

Alkol kullanımındaki bu azalmalara karşın Madde İstismarı ve Akıl Sağlığı İdaresi (2002) Amerika Birleşik Devletlerinde yaşlı yetişkinler arasında madde istismarının "görünmez bir salgın" olduğunu tespit etmiştir. Madde istismarının yaşlı yetişkinlerde çoğunlukla fark edilmediğine inanılmakta olup yaşlı yetişkinlerin sadece yasadışı uyuşturucuları değil aynı zamanda reçeteli ilaçları da kötüye kullandıklarından endişe edilmektedir (Segal, 2007). Çoğunlukla tarama soruları yaşlı yetişkinler için uygun olmamakta ve alkol istismarının sonuçları – depresyon, yetersiz beslenme, konjestif kalp yetmezliği ve düşme sıklığı gibi – yanlış bir şekilde diğer tıbbi ya da psikolojik rahatsızlıklara bağlanmaktadır (Hoyer & Roodin, 2009). 21. Yüzyılda yaşlı yetişkinlerin sayısında beklenen dramatik artış nedeniyle madde istismarının giderek daha fazla yaşlı yetişkinde görülme olasılığı yüksektir (Atkinson, Ryan & Turner, 2001).



ŞEKİL 17.16

AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİNDE EN AZ BİR GÜN GÜNDE BEŞ YA DA DAHA FAZLA İÇKİ TÜKETEN KİŞİLER VE YAŞLARI: Grafik insanlar yaşlandıkça en az bir gün günde beş veya daha fazla içki içen kişilerin sayısındaki kayda değer düşüşü göstermektedir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2002).

Orta düzeyde kırmızı şarap içmenin sağlık üzerindeki etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Geç başlayan alkolizm, alkolizmin 65 yaşından sonra başlamasını açıklamak için kullanılan terimdir. Geç başlayan alkolizm çoğunlukla yalnızlık, eşini kaybetme ya da engelleyici bir rahatsızlığa bağlı olarak gelişir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar yaşlı yetişkinlerde orta düzeyde alkol tüketiminin koruyucu etkisini ortaya çıkarmışlardır (Maraldi ve diğerleri, 2009; Strandberg ve diğerleri, 2007). Bir çalışma ise orta düzeyde alkol kullananların çok içenler ya da hiç içmeyenlere göre daha iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve yaşamlarının uzadığını göstermiştir (Rozzini, Rabhoff & Trabucchi, 2007). Orta düzeyde alkol kullanımının yararları daha iyi bir fiziksel ve zihinsel performans, sosyal ilişkilere daha açık olmak ve kişinin kendi yaşamına hâkim olduğunu gösterebilmesini içerir.

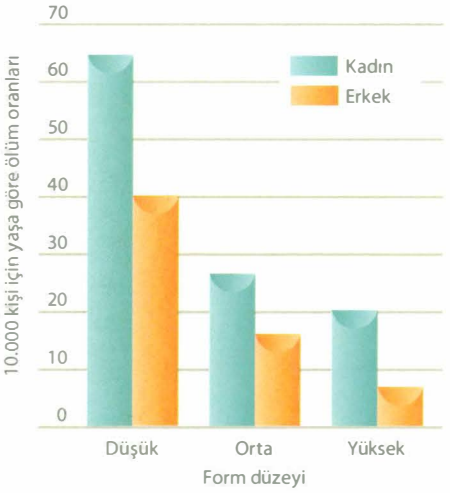
Araştırmacılar özellikle orta düzeyde kırmızı şarap içmenin daha sağlıklı ve uzun bir yaşamla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (Das, Mukherjee & Ray, 2010; Queen & Tollefsbol, 2010). Kırmızı şarabın faydaları ile ilgili açıklamalar stresi azaltması ve düşük koroner kalp hastalığı riski ile bağlantısı üzerinde yoğunlaşmaktadır (Angelone ve diğerleri, 2010). Kırmızı şaraptaki üzümlerin kabuğunda bulunan bir kimyasal maddenin – resveratrol – kırmızı şarabın sağlıkla ilgili faydalarında anahtar rol oynadığı yönündeki kanıtlar giderek artmaktadır (Goswami & Das, 2009; Kaeberlein, 2010; Issuree ve diğerleri, 2009; Marquea, Markus & Morris, 2010; Park ve diğerleri, 2009). Son zamanlarda yapılan bir çalışma beyaz değil kırmızı şarabın çeşitli kanser hücresi çeşitlerini öldürdüğünü ortaya çıkarmıştır (Wallenborg ve diğerleri, 2009). Bilim adamları resveratrolün, kalori kısıtlaması ile birlikte DNA onarımı ve yaşlanmayla ilgili bir enzim olan SIRT 1'i nasıl arttırdığını araştırmaktadırlar (Lin ve diğerleri, 2010; Morselli ve diğerleri, 2010; Mukherjee ve diğerleri, 2009).

EGZERSİZ, BESLENME VE KİLO

Egzersiz yaşlanma sürecini yavaşlatabilir mi? Besleyici ancak kalorisi düşürülmüş bir diyet yaşamı uzatabilir mi? İsterseniz egzersiz, beslenme ve kilonun sağlıklı bir şekilde yaşlanmamızı nasıl etkilediğini inceleyelim.

Egzersiz: İleri yetişkinlikte yaşamlarımızın akşamında olmamıza karşın, kalan yıllarımızı pasif bir şekilde yaşamamız gerekmez. Yaşlı yetişkinlerle ilgili bildiğimiz her şey ne kadar aktif olurlarsa o kadar sağlıklı ve mutlu olduklarına işaret etmektedir.

Bir çalışmada egzersiz tam olarak orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler için yaşam ve ölüm arasındaki fark olarak ifade edilmiştir. 10.000'den fazla erkek ve kadın düşük düzeyde formda, orta düzeyde formda ve yüksek düzeyde formda olmak üzere kategorilere ayrılmıştır (Blair ve diğerleri, 1989). Daha sonra bu kişiler sekiz yıllık bir süre boyunca incelenmiştir. Şekil 17.17'de de gösterildiği gibi hareketsiz katılımcıların (düşük düzeyde formda olanlar) çalışmanın sekiz yıllık süresi içinde ölme olasılıklarının orta düzeyde formda olanlara göre iki kattan daha fazla ve yüksek düzeyde formda olanlara göre ise üç kattan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmada hem erkekler hem de kadınlar için fiziksel anlamda formda olmanın olumlu faydaları tespit edilmiştir. Ayrıca, son zamanlarda yapılan bir çalışma, koşu bandı testine göre fiziksel anlamda formda olmak açısından en düşük beşinci grupta yer alan 60 yaşında ve daha yaşlı kişilerin 12 yıllık bir dönem içinde ölme olasılıklarının en yüksek beşinci fiziksel form düzeyinde olan emsallerine göre dört kat daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Sui ve diğerleri, 2007). Bu çalışmada aynı zamanda fiziksel anlamda formda ancak kilolu olan yaşlı yetişkinlerin ölüm riskinin bu 12 yıl boyunca normal kiloda olan ancak formda olmayan emsallerine göre daha düşük olduğu gözlenmiştir (Sui ve diğerleri, 2007). Boylamsal bir çalışmada 72 yaşında düzenli olarak egzersiz yapan erkeklerin hareketsiz emsallerine göre 90 yaşında hâlâ hayatta olma olasılıklarının yüzde 30 daha fazla olduğu bulunmuştur (Yates ve diğerleri, 2008). Kısa bir süre önce 11.000 kadın üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma ise kalp ve solunum açısından formda olmamanın ölümün önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Farrell ve diğerleri, 2010).



ŞEKİL 17.17

FİZİKSEL ANLAMDA FORMDA OLMAK VE ÖLÜM RİSKİ: Orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bu çalışma orta ya da yüksek düzeyde formda olan kişilerin sekiz yıllık bir süre içinde ölme olasılıklarının daha az formda olan (hareketsiz) emsallerine göre daha düşük olduğunu göstermiştir (Blair ve diğerleri, 1989).

Gerontologlar (yaşlılık bilimi uzmanları) yaşlı yetişkinler için aerobik aktivitenin ve esneme egzersizlerinin yanı sıra güç arttırıcı antrenmanları da giderek daha fazla tavsiye etmektedirler (Peiffer ve diğerleri, 2010). Ortalama bir kişinin kas kütlesi yaşla birlikte azalır – yetişkinlik yıllarında her on yılda bir yaklaşık 3 kilo kas kütlesi kaybedilir. Kayıp oranı 45 yaşından sonra hızlanır. Direnç egzersizleri yaşlı yetişkinlerde kas kütlesini koruyabilmekte ve hatta belki de arttırabilmektedir (Little & Phillips, 2009; Williamson ve diğerleri, 2010). Kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir meta analiz direnç antrenmanlarının – özellikle de yoğun olanların – yaşlı yetişkinin gücünü arttırmakta etkili ve yaşlanmaya bağlı kas güçsüzlüğünü azaltmak için geçerli bir strateji olduğunu ortaya koymuştur (Peterson ve diğerleri, 2010).

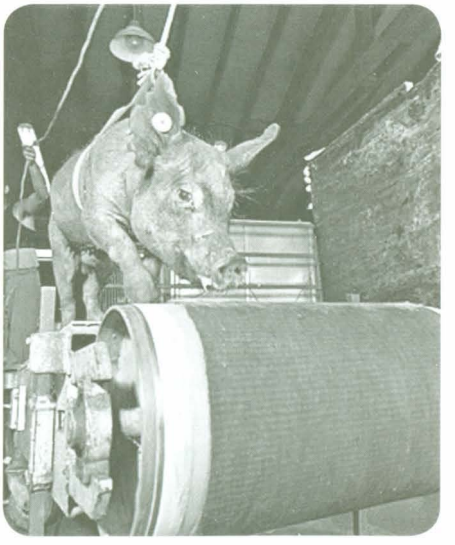
Egzersiz, sağlığı korumanın mükemmel bir yoludur. Bugün 60 yaşında ve daha yaşlı yetişkinler için tavsiye edilen aerobik aktivite düzeyi haftada beş gün ya da daha fazla 30 dakika hızlı bir yürüyüş ya da egzersiz bisikletine binmek gibi orta düzeyde yoğun bir aktivite ve haftanın iki ya da üç günü güç arttırıcı antrenmandır (Der Ananian & Prohaska, 2007). Esneklik ve denge egzersizleri de önerilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerle ilgili bildiğimiz her şey ne kadar aktif olurlarsa o kadar sağlıklı ve mutlu olduklarına işaret etmektedir. Birkaç on yıl önce yaşlı yetişkinlerin yaşamlarına uyum sağlamak ve yaşamdan zevk almak için daha pasif ve hareketsiz olmaları gerektiğine inanılırdı. Bugünün dünyasında ise yaşlı yetişkinlerin yaşamlarının akşamında olmalarına karşın geri kalan yıllarını pasif bir şekilde geçirmeleri gerekmediğine inanıyoruz.

Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerde egzersizin olumlu etkilerini belgelemeye devam etmektedirler. Egzersiz kişilerin ileri yetişkinlikte bağımsız ve onurlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Desai, Grossberg & Chibnall, 2010). Egzersiz yaşlı yetişkinleri 80, 90 ve hatta 100 yaşında düşmekten ve hatta kurum bakımına muhtaç olmaktan korumaya yardımcı olabilmektedir. Fiziksel anlamda formda olmak genç ya da yaşlı olmanızdan bağımsız olarak yapmak istediğiniz şeyleri yapabilmeniz anlamına gelir. Egzersizin sağlık için olumlu etkileri ile ilgili bir araştırma hakkında daha fazla bilgi şekil 17.18'de verilmiştir.

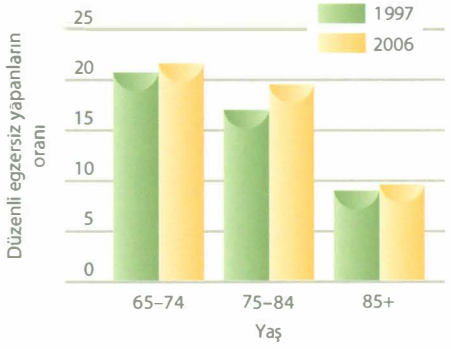
Egzersiz ve yaşlanma konusunda çalışan araştırmacılar aşağıdakileri ortaya çıkarmışlardır:

- *Egzersiz uzun ömürle bağlantılıdır:* Çinli kadınlar üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmada düzenli olarak egzersiz yapan kadınların yaklaşık altı yıllık bir süre içinde ölme olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Matthews ve diğerleri, 2007). Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışmada da egzersiz sırasında sistolik kan basıncının 75 yaşındaki kişilerin uzun süre hayatta kalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir (Hedberg ve diğerleri, 2009). Ve bir analizde ise yaşlı yetişkinlerin egzersiz sırasında haftada en az 1.000 kalori yakmalarına yol açacak şekilde enerji harcamalarının yaşam beklentisini yüzde 30, haftada 2.000 kaloriye kadar yakmalarının ise yüzde 50 arttırdığı tahmin edilmiştir (Lee & Skerrett, 2001).
- *Egzersiz yaygın görülen kronik hastalıkların önlenmesi ile ilişkilidir:* Egzersiz kalp damar hastalığı, tip 2 diyabet, osteoporoz, inme ve meme kanseri riskini azaltabilmektedir (Aizawa ve diğerleri, 2010; Marks, Katz & Smith, 2010; Yassine ve diğerleri, 2009).
- *Egzersiz pek çok hastalığın tedavisindeki iyileşmelerle ilişkilidir:* Egzersiz tedavinin bir parçası olarak kullanıldığında, arterit, pulmoner (akciğer) hastalık, konjestif kalp yetmezliği, koroner arter hastalığı, yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, obezite ve Alzheimer hastalığının belirtilerinde iyileşme sağlar (Coker ve diğerleri, 2009; Rimmer ve diğerleri, 2009).
- *Egzersiz yaşlı yetişkinlerin hücresel işlevselliğini iyileştirir:* Araştırmacılar her geçen gün egzersizin yaşlı yetişkinlerde hücresel işlevselliği iyileştirdiğini gösteren daha fazla kanıt bulmaktadırlar (Boveris & Navarro, 2008). Örneğin son zamanlarda yapılan iki çalışma yaşlı yetişkinlerin yoğun aerobik aktiviteleri halinde lökositlerindeki (akyuvarlar) telomerlerin daha uzun olduğunu ortaya çıkarmıştır (Cherkas ve diğerleri, 2008; LaRocca, Seals & Pierce, 2010).
- *Egzersiz yaşlı yetişkinlerde bağışıklık sisteminin işlevselliğini arttırır:* Kısa bir süre önce yapılan bir çalışma yaşlı yetişkin kadınlarda egzersiz sonrasında bağışıklık sisteminin işlevselliğine ilişkin bir dizi unsurda iyileşme olduğunu göstermiştir (Sakamoto ve diğerleri, 2009).



ŞEKİL **17.18**

KOŞAN DOMUZ DENEYİ: Koşan domuzlar egzersizin sağlık üzerindeki dramatik etkilerini ortaya koymaktadır. Bir incelemede bir grup domuz haftada yaklaşık 100 mil koşacak şekilde eğitilmiştir (Bloor & White, 1983). Daha sonra araştırmacılar domuzların kalplerine kan sağlayan arterleri daraltmışlardır. Koşan domuzların kalpleri kan akışını sağlamak için yaygın bir şekilde alternatif yollar geliştirmişler ve tehdit altındaki kalp dokusu, koşmayan domuzlardan oluşan bir kontrol grubunun sadece % 17 olan oranına göre koşan domuzlarda % 42 oranında kurtarılmıştır.



ŞEKİL 17.19
ABD'DEKİ YAŞLI YETİŞKİNLERDE DÜZENLİ EGZERSİZ: 1997-2006 YILLARI ARASINDA

gelişimle **bağlantı**

Sağlık: Fiziksel ve bilişsel anlamda formda olmak başarılı yaşlanmanın en önemli unsurlarıdır. 18. Bölüm, s. 567.

- *Egzersiz vücut bileşimini optimize edebilir ve yaşlandıkça motor becerilerinde meydana gelen zayıflamayı azaltabilir:* Egzersiz kas ve kemik kütlesini arttırmanın yanı sıra kemiklerin kırılganlığını da azaltabilir (Gu ve diğerleri, 2009; Maimoun & Sultan, 2010). Kısa bir süre önce yapılan bir çalışma egzersiz aktivitelerine katılmanın kırılganlığın başlaması ve ilerlemesini geciktirdiğini ortaya koymuştur (Peterson ve diğerleri, 2009).
- *Egzersiz yaşlı yetişkinlerde akıl sağlığı sorunlarının gelişme olasılığını azaltır ve akıl sağlığı sorunlarının tedavisinde etkili olabilir:* Örneğin egzersiz yaşlı yetişkinlerin depresyona maruz kalma olasılığını azaltmakta ve yaşlı yetişkinlerde depresyonun tedavisinde etkili olabilmektedir (Davidson, 2010; Deligiannidis & Freeman, 2010).
- *Egzersiz yaşlı yetişkinlerde beyin ve bilişsel işlevselliğin iyileşmesi ile ilişkilidir:* Bu bölümün başlarında daha önce de gördüğümüz gibi egzersiz yaşlı yetişkinlerde beynin hacmini arttırır (Erickson ve diğerleri, 2009). Egzersiz ayrıca yaşlı yetişkinlerin bilgi işleme becerilerini de iyileştirir.

Egzersizin yaşlı yetişkinlerin sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirme gücünün yaygın bir şekilde kanıtlanmış olmasına karşın kısa bir süre önce gerçekleştirilen ulusal bir araştırma son yıllarda yaşlı yetişkinlerin egzersiz düzeylerinde sadece küçük bir artış olduğunu ortaya koymuştur (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, 2008). (bkz. şekil 17.19). Yaşlı yetişkinlerin egzersiz düzeylerini önemli ölçüde arttırmamalarının olası nedenleri arasında kronik hastalıklar, egzersiz programlarını bozan kriz dönemleri (eşin ölümü gibi), fiziksel anlamda daha iyi durumda olanların etrafında olmaktan utanmaları (özellikle de yaşamlarının çok daha erken dönemlerinde egzersiz yapmamışlarsa) ve "ne gereği var?" faktörünü (egzersizin yaşamlarında fazla bir iyileşme sağlamayacağına inanmaları) sıralamak mümkündür (Painter, 2008). Ancak gördüğümüz gibi egzersiz yapmaya başlamak için hiçbir zaman geç değildir ve yaşlı yetişkinler düzenli egzersizden önemli ölçüde fayda görebilirler (Farrel ve diğerleri, 2010; LaRocca, Seals & Pierce, 2010; Reibis ve diğerleri, 2010). Egzersizin yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliği üzerindeki etkisini 18. bölümde daha ayrıntılı bir şekilde açıklayacağız.

Beslenme ve Kilo: Yaşlı yetişkinlerde yetersiz beslenmenin özellikle iki unsuru araştırmacıların ilgisini çekmektedir: (1) Vitamin ve mineral eksikliği ve (2) kalori kısıtlamasının sağlığın iyileşmesi ve yaşamın uzatılmasındaki rolü.

Bazı yaşlı yetişkinler, beslenmelerinde, özellikle de yeterli vitamin ve mineralleri almamaları nedeniyle sağlıkları için zararlı olabilecek şekilde kısıtlamalar yapmaktadırlar (Cashman ve diğerleri, 2009; Cheng, Bohr & de Cabo, 2010; Hamer ve diğerleri, 2009). Yaşlı yetişkinlerin yeme alışkanlıklarındaki değişikliklerden bir tanesi ana yemekler arasındaki ara öğünlerin azalması olup bu da özellikle kadınlarda zararlı olabilecek kilo kaybına yol açmaktadır (Morley, 2003). Bu kadınların kilo almalarını sağlayacak stratejiler arasında lezzet arttırıcılar ve öğünler arasında kalori takviyelerinin kullanımını saymak mümkündür.

On yedinci yüzyıl İngiliz filozofu ve deneme yazarı Francis Bacon beslenme ve uzun yaşamın bilimsel olarak değerlendirilmesini öneren ilk yazardır. Bacon daha basit bir diyeti savunmuştur. Sınırlı gıda alımı yaşamı uzatır mı ya da insanların yaşam uzamını arttırmak mümkün müdür?

Bilim insanları laboratuar hayvanlarında (çoğu durumda farelerde) kalori kısıtlamasının hayvanların yaşam uzamını arttırabildiği yönünde kayda değer miktarda kanıt toplamışlardır (Marquez, Markus & Morris, 2010; Minor ve diğerleri, 2010; Vasunilashorn & Crimmins, 2009). Kalorisi kısıtlanmış ancak yeterli protein, vitamin ve mineraller içeren bir diyetle beslenen hayvanlar sınırsız yiyecek verilen hayvanlara göre yüzde 40 daha uzun yaşamaktadırlar (Jolly, 2005). Ve böbrek hastalığı gibi kronik sorunlar da daha ileri yaşlarda ortaya çıkmaktadır (Fernandez, 2008). Kalori kısıtlaması aynı zamanda gerek hayvanlar gerekse insanlarda gözlemlenen yaşa bağlı kolesterol ve trigliserit artışı gibi biyokimyasal değişiklikleri de geciktirmektedir (Fontana, 2009). Ve son zamanlarda yapılan araştırmalar kalori kısıtlamasının yaşlanmakta olan merkezi sinir sistemi için nörolojik koruma sağladığını göstermektedir (Contestabile, 2009; Opalacj ve diğerleri, 2010) (bkz. şekil 17.20). Örneğin kısa bir süre önce ger-

çekleştirilen bir çalışma yaşlı yetişkinlerde üç aylık bir kalori kısıtlamasının ardından sözel belleğin iyileştiğini ortaya çıkarmıştır (Witte ve diğerleri, 2009).

Kalori kısıtlaması hayvanlarda yaşam uzamını neden arttırır? Bazı bilim adamları kalori kısıtlamasının hücrelerde serbest radikal düzeyini düşürdüğünü ve oksidatif stresi azalttığını savunmaktadırlar (Lopez-Lluch ve diğerleri, 2006). Diğerleri ise kalori kısıtlamasının "hayatta kalma modu" olarak adlandırılan ve vücudun sadece hayatta kalmaya odaklanmak için gereksiz tüm işlevleri ortadan kaldırdığı bir acil durumu tetikliyor olabileceğini düşünmektedirler. Bu hayatta kalma modu büyük olasılıkla hayvanların kıtlık zamanlarında hayatta kalmalarına ve genlerin bugün hayvan ve insan türlerinin genomlarında kalmalarına olanak tanıyan evrimin bir sonucudur (Chen & Guarante, 2007).

Benzer düşük kalorili diyetlerin insan yaşam uzanını esnetip esnetemeyeceği bilinmemektedir (Blagosklonny, 2010; Fontana, 2009). Bazı durumlarda bu çalışmalardaki hayvanlar normale göre yüzde 40 daha az yemişlerdir. İnsanlarda kalori kısıtlaması tipi olarak yüzde 30 düzeyinde bir azalma içerir ve bu da ortalama bir kadın için günde 1.120 kalori ve ortalama bir erkek için ise günde 1.540 kalori anlamına gelir.

Normalden zayıf olan kadın ve erkekler daha uzun yaşarlar mı? Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma normalden 10 kilo ya da daha fazla zayıf olan kadınların sigara içme, yüksek tansiyon, alkol alımı ve diğer faktörler kontrol edildiğinde bile daha uzun yaşadıklarını ortaya koymuştur (Wandell, Carlsson & Theobald, 2009). Bu çalışmada çeşitli faktörler kontrol edildiğinde erkeklerin daha uzun yaşamadıkları görülmüştür.

Vitaminler ve Yaşlanma Tartışması: Yaşlanma ve sağlık uzmanları yıllarca başarılı bir şekilde yaşlanmak için tek gerekenin dengeli beslenme olduğunu savunmuşlardır, vitamin takviyesi tavsiye edilmemiştir. Ancak, son zamanlardaki araştırmalar – daha çok C vitamini, E vitamini ve beta karoteni de içeren "antioksidanlar" grubu olmak üzere – bazı vitamin takviyelerinin yaşlı yetişkinlerde yaşlanma sürecinin yavaşlatılmasında ve sağlığın iyileşmesinde yardımcı olduklarını göstermektedir.

Bu konudaki kuram antioksidanların gerek vücudun kendi metabolizması gerekse sigara, kirlenme ve diyetin içerdiği kötü kimyasallar gibi çevresel faktörler tarafından üretilen serbest radikallerin neden olduğu hücre hasarına karşı savaştıklarıdır (Flora, 2007; Rsitow & Zarse, 2010). Serbest radikaller bir hücre içinde bir hasara neden olduklarında (oksidasyon) bu hasara karşı zincirleme bir reaksiyon oluşur. Antioksidanlar serbest radikallerin faaliyetini etkisiz hale getirmeye yardımcı olarak aynen bir yangın söndürücü gibi çalışırlar.

Bazı araştırma çalışmalarında antioksidan vitaminler ile sağlık arasında bağlantılar ortaya çıkarılmaktadır. Örneğin bir çalışmada yaşlı yetişkinlerde kandaki düşük C vitamini konsantrasyonunun erken ölümle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Fletcher, Breeze & Shetty, 2003). Ancak son zamanlarda erkekler üzerinde gerçekleştirilen geniş kapsamlı çalışmalar C vitamini ve E vitamini almanın kalp damar hastalığını ya da kanseri önlemediğini göstermiştir (Gaziano ve diğerleri, 2009; Sesso ve diğerleri, 2008). Ve yakın bir zamanda yapılan bir başka çalışma C ve E vitaminleri ve beta karoten takviyelerinin kansere yakalanma ya da kanserden ölümler üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur (Lin ve diğerleri, 2009).

Antioksidanların yaşam uzamını arttırabileceğine dair hiçbir kanıt bulunmamakla birlikte bazı yaşlanma ve sağlık uzmanları C vitamini ve beta karotenin bir kişinin ileri yetişkinlik yıllarında kırılgan ve hasta olma riskini azalttığı sonucuna varmışlardır (Korantzopoulos ve diğerleri, 2007). Ancak bildiklerimizde hâlâ çok fazla belirsizlik vardır. Bir başka deyişle hangi vitaminlerin ne dozda alınması gerektiği, bu konudaki sınırlamalar ve buna benzer pek çok şeyi bilmiyoruz. Eleştirmenler vitaminlerin yaşlanma sürecini yavaşlatmadaki etkisini belgeleyen kilit deneysel çalışmaların henüz gerçekleştirilmediğini savunmaktadırlar. Bu alanda şimdiye kadar yapılmış çalışmalar deneysel olmaktan çok korelasyonel nitelikteki nüfus çalışmalarıdır. Vitaminler ve yaşlanma ile ilgili olumlu bulgulardan tek başına vitaminler değil de diğer faktörlerin – egzersiz, iyi sağlık uygulamaları ve beslenme alışkanlıkları gibi – de sorumlu olabilmesi mümkündür. Ayrıca serbest radikal kuramı bir gerçek değil sadece bir kuramdan ibarettir ve neden yaşlandığımızla ilgili kuramlardan sadece bir tanesidir.

ŞEKİL **17.20**

MAYMUNLARDA KALORİ KISITLAMASI: Burada Wisconsin Memeli Hayvanlar Araştırma Merkezinde bulunan iki erkek maymun gösterilmektedir. Her ikisi de 24 yaşındadır. Yukarıdaki fotoğrafta bulunan maymun kalori kısıtlaması uygulanan bir diyetle, alttaki fotoğrafta yer alan maymunsa normal bir diyetle büyütülmüştür. Kalorisi kısıtlanmış diyetle büyütülen maymunun daha genç göründüğüne dikkat edin; bu maymunun glikoz ve insülin düzeyleri de daha düşüktür. Normal bir diyetle yetiştirilen maymunun ise trigliserit düzeyleri daha yüksek ve hücrelerindeki oksidatif hasar daha fazladır.

Yaşlı yetişkinlerde vitaminler ve bilişsel performans arasındaki olası bağlantılar da giderek araştırmaların daha fazla ilgi odağı olmaktadır. Örneğin son zamanlarda yapılan bir çalışma daha yüksek düzeyde antioksidan vitaminler alan 65 yaşında ve daha yaşlı kişilerin, daha düşük düzeyde vitamin alanlara göre daha az bilişsel gerileme yaşadıklarını ortaya koymuştur (Wengreen ve diğerleri, 2007). Bazı çalışmalarda B vitaminleri – özellikle folik asit, B_6 ve B_{12} – almanın yaşlı yetişkinlerin bilişsel performansını olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Feng ve diğerleri, 2006). Ancak diğer çalışmalar ise B vitaminleri ve diğer destekleyici vitaminleri almanın yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliği üzerinde hiçbir etkisi olmadığını göstermektedir (McNeill ve diğerleri, 2007).

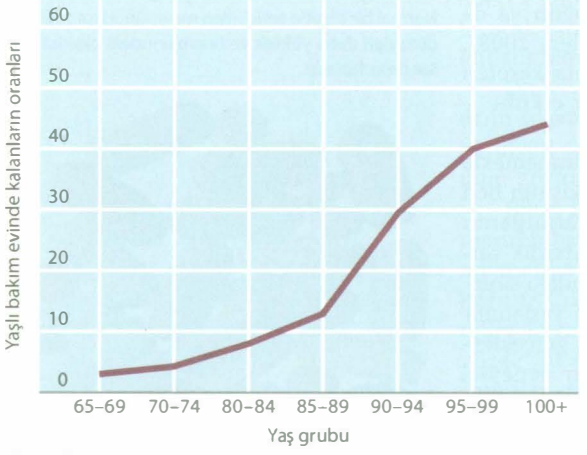
TEDAVİ

Yaşlanan nüfustaki artışın öngörülebilir gelecekte sağlık hizmetlerine ilişkin maliyetleri dramatik bir şekilde arttıracağı tahmin edilmektedir. Yaşlı yetişkinler daha uzun yaşadıkça yaşlı yetişkinlerin kronik rahatsızlıkları ile başa çıkılabilmesi için hastalık yönetimi programlarının yaygınlaştırılması gerekecektir. Yaşlı yetişkinlerin genişleyen nüfusunun oluşturduğu artan sağlık hizmetleri talebi büyük olasılıkla geriatri hemşireleri, doktorlar ve sağlık hizmeti görevlileri de dâhil olmak üzere pek çok sağlık bakım uzmanının yetersiz kalmasına yol açacaktır (Curtin, 2007).

Amerika Birleşik Devletlerinde yaşlı yetişkinlerin gördükleri tedavinin kalitesi nedir? Sağlık sorunları olan yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışma bu kişilerin ihtiyaç duydukları düzeyde tıbbi bakımın sadece yarı zamanını aldıklarını ortaya çıkarmıştır (Wenger ve diğerleri, 2003). Araştırmacılar yönetilen iki bakım kuruluşunda tedavi gören 372 güçsüz ve kırılgan yaşlı yetişkinin tıbbi kayıtlarını bir yıl boyunca incelemişlerdir. Daha sonra her hastanın aldığı tıbbi bakımı belgelemişler ve standart kalite göstergelerini kullanarak değerlendirmişlerdir. Örneğin düzgün yürüyemeyen pek çok yaşlı yetişkin, yürümelerinde iyileşme sağlayacak fizik tedavi gibi ihtiyaç duydukları yardımı alamamaktadırlar. Yaşlı yetişkinlerin aldıkları tedavi hizmetlerinin önemli ölçüde iyileştirilmesi gerektiği açıktır.

Geriatri hemşireleri özellikle yaşlı yetişkinlerin sağlık sorunlarının tedavisinde yardımcı olurlar. Bir geriatri hemşiresinin çalışmaları hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Kariyerlerle Bağlantı* bölümüne bakınız.

Evde ve toplum içinde alternatif bakım hizmetleri yaşlı bakım evlerinde yaşayan yaşlı yetişkinlerin oranını azaltmıştır (Katz ve diğerleri, 2009; Russel & Rice, 2009). Yine de yaşlı yetişkinler yaşlandıkça yaşlı bakım evlerinde bakılma olasılığı artmaktadır (bkz. şekil 17.21). Yaşlı bakım evlerinin ve yaşlılara yönelik diğer genişletilmiş bakım tesislerinin kalitesi büyük ölçüde değişiklik göstermekte ve bir ulusal sorun kaynağı olmaya devam etmektedir (Eskildsen & Price, 2009). Bunların üçte birinden fazlasında ciddi eksiklikler bulunmaktadır. Doktorlar, eczacılar ve çeşitli rehabilitasyon uzmanlarına (mesleki ve fizik tedavi uzmanları) ilişkin asgari standartları karşılamamaları nedeniyle federal denetimleri geçememektedirler. Ayrıca bir hastanın gizlilik, tıbbi bilgiye erişim, güvenlik ve kişinin zihinsel ve fiziksel becerileri ölçüsünde yaşam tarzı özgürlüğü hakları ile ilgili sorunlar da bulunmaktadır.



ŞEKİL 17.21
ABD'DEKİ YAŞLI BAKIM EVLERİNDE KALAN FARKLI YAŞLARDAKİ YAŞLI YETİŞKİNLERİN ORANLARI

Pek çok bakım evinin kalitesinin yetersizliği ve yaşlı bakım evlerindeki artan bakım masrafları nedeniyle yaşlıların sağlık sorunları ile ilgilenen pek çok uzman evde bakımın, yaşlı bakım merkezlerinin ve önleyici tıp kliniklerinin çok iyi alternatifler olduklarını vurgulamaktadırlar (Katz ve diğerleri, 2009). Bunlar hastaneler ve yaşlı bakım evlerine göre potansiyel olarak daha ucuzdur. Ayrıca kurumlarda kalan kişilerde çoğunlukla meydana gelen benlik yitimi ve bağımlılık gibi duyguları yaratma olasılıkları da daha düşüktür. Bugün yaşlı yetişkinlerin nüfusundaki artış ve bu kişilerin yaşlı bakım evlerinde kalmayı tercih etmemeleri nedeniyle evde bakım görevlilerine yönelik taleple bu kişilerin sayısının yetersizliği artmaktadır (Moos, 2007).

Judith Rodin ve Ellen Langer klasik bir çalışmada (1977) bir yaşlı bakım evinde hastanın kontrol ve kendini belirleme duygularının sağlık

kariyerlerle bağlantı

Sarah Kagan, Geriatri Hemşiresi

Sarah Kagan Pennsylvania Hemşirelik Okulunda öğretim üyesi. Hastalara, ailelerine, hemşirelere ve doktorlara yaşlı yetişkinlerin hastanedebakımıileilgilikarmaşıkihtiyaçlarıhakkındadanışmanlıkhizmeti sunuyor. Ayrıca araştırma ve baş ve boyun kanseri olan hastaların yönetimi ile ilgili tavsiyelerde bulunuyor. Kagan, Yaşlı Yetişkinlerde HemşirelikHizmetleridersiniyönettiğihemşireliklisansprogramındada ders veriyor. 2003 yılında kendisine hemşirelik alanındaki çalışmaları için MacArthur Bursu verilmiş.

Kagan kendi ifadesiyle şöyle diyor:

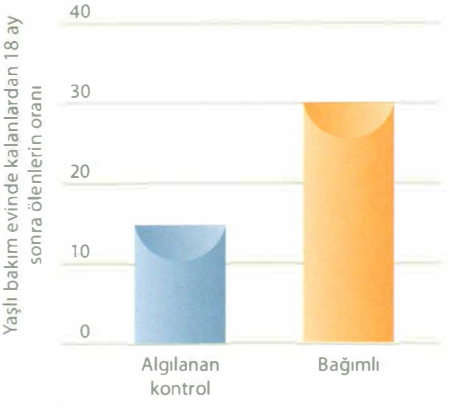
> Sevdiğim işi yaptığım için şanslıyım – yaşlı yetişkinlerle ve aileleri ile ilgilenmek – ve onlardan paylaşabileceğim ve onlarla ilgilenmenin daha iyi yollarını geliştirmek ya da araştırmak için kullanabileceğim bilgiler öğrenmek. Kanser olan yaşlı yetişkinlerin bakımına olan özel ilgim bana yaşamlarının en iyi ve en kötü zamanlarında hastalarımla birlikte olmak gibi samimi bir ayrıcalık sağlıyor. Bu samimiyet bana yol gösteriyor – bana benim ve bir meslek olarak hemşireliğin toplumakatkılarınındeğerinivebununödüllerini hatırlatıyor. (Kagan, 2008, s.1).

Sarah Kagan bir hasta ile birlikte.

Geriatri hemşirelerinin neler yaptıkları hakkında daha fazla bilgi için Yaşam Boyu Gelişim Meslekleri ekinin 47. sayfasına bakınız.

ve hatta hayatta kalma ile ilgili önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Bakım evinde yaşayan bir grup yaşlı yetişkin günlük yaşama ilişkin daha fazla seçim yapmaya teşvik edilerek böylelikle yaşamlarını kontrol etmede daha fazla sorumluluk sahibi olduklarını hissetmişlerdir. Bu kişiler ne yedikleri, ziyaretçilerinin ne zaman gelebileceği, hangi filmleri izleyecekleri ve odalarına kimlerin gelebileceği gibi konularda karar vermeye başlamışlardır. Aynı bakım evindeki benzer bir gruba bakım evi yöneticisi tarafından bakım evinin ne kadar ilgili olduğu ve personelin kendilerine ne kadar çok yardımcı olmak istediği söylenmiş ancak bu kişilere yaşamlarını kontrol etmeleri için hiçbir fırsat verilmemiştir. On sekiz ay sonra sorumluluk ve kontrol hakkı tanınan kişilerin, kendilerine sadece personelin ihtiyaçlarını karşılamaya çalışacağı söylenen gruba göre daha canlı ve aktif oldukları görülmüş ve bu kişiler diğerlerine göre daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Ve "sorumlu" ya da "benlik kontrolüne sahip" kişilerin sağlığı "bağımlı" gruba göre kayda değer ölçüde daha fazla iyileşme göstermiştir. Daha da önemli bir bulgu ise 18 ay sonra "sorumluluk" grubundan ölen kişilerin sayısının "bağımlı" gruptakilerin sadece yarısı kadar olmasıdır (Bkz. Şekil 17.22). Böylelikle bir kişinin çevresi üzerinde kontrole sahip olduğu algısı tam anlamıyla bir ölüm kalım meselesi olabilmektedir.

Rodin ise bir başka araştırma çalışmasında (1983) yaşlı bakım evlerinde kalan çeşitli grupların stresle bağlantılı hormonlarını ölçmüştür. Daha sonra bu kişilere günlük sorunlarla daha iyi başa çıkmalarında yardımcı olacak beceriler öğretmiştir. Bu kişilere herhangi bir şeyi istemediklerinde ilgili kişiyi kırma endişesi duymadan nasıl hayır diyebilecekleri öğretilmiştir. Bu kişilere atılganlık eğitimi verilmiştir ve zamanı yönetme becerileri öğretilmiştir. Eğitim sonrasında yaşlı bakım evinde kalan yaşlıların kortizol (bir dizi hastalıkla ilgisi olan ve stresle yakından ilişkisi bulunan bir hormon) düzeyleri önemli ölçüde düşmüştür. Atılganlık eğitimi verilen kişilerin kortizol düzeyleri 18 ay sonra bile düşük olmaya devam etmiştir. Ayrıca bu kişile-



ŞEKİL 17.22

ALGILANAN KONTROL VE ÖLÜM ORANI: Rodin ve Langer'in çalışmasında (1977), yaşlı bakım evinde kalanlardan yaşamları üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarını düşünmeye teşvik edilenlerin bakım evi personeline daha bağımlı olmayı hissetmeye yöneltilenlere oranla 18 ay sonra hayatta olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Sağlık Hizmeti Sunanlar ve Yaşlı Yetişkinler

Hem sağlık hizmeti sunanın hem de yaşlı yetişkinin tutumları bu kişilere sunulan sağlık bakım hizmetinin önemli unsurlarıdır (Aud ve diğerleri, 2006; Miller, 2010). Ne yazık ki sağlık hizmet sunanlar çoğunluk olarak toplumun yaşlı yetişkinlere yönelik kalıp yargılarını ve olumsuz tutumlarını paylaşırlar (Reyna, Goodwin & Ferrari, 2007; Rovi ve diğerleri, 2009). Bir sağlık bakımı ortamında bu tutumlar olumlu, umut veren tedavi yerine kaçınma, sevmeme ve toleransın düşük olması şeklinde olabilmektedir. Sağlık hizmet personeli çoğunlukla başarılı bir şekilde iyileşmesi beklenen akut sorunları olan daha genç insanları tedavi etmekle daha çok ilgilenirler. Genellikle başarılı bir şekilde iyileşme olasılıkları düşük kronik rahatsızlıkları olan yaşlı kişileri tedavi etme konusunda fazla istekli olmazlar.

Doktorların yaşlı hastalara karşı daha az duyarlı olmalarının yanı sıra yaşlı yetişkinler de genç hastalara göre sağlık hizmeti personeli ile karşılaştıklarında çoğunlukla daha az aktif bir rol üstlenirler. Yaşlı yetişkinler kendi sağlık bakım hizmetleri ile ilgili daha aktif bir rol üstlenmeye teşvik edilmelidirler.

Judith Rodin'in (biraz önce açıklanan) başa çıkma becerileri eğitiminin hangi unsurları yaşlı hastalara yeterli sağlık hizmetleri almalarında yardımcı olabilir?

91 yaşında olan Mathilde Spett (sağda) düşerek kendisini yaralamış ancak evde sağlık hizmeti görevlisi Marylin Ferguson'un (solda) yardımıyla kısa bir süre önce yürüteçten (walker) kurtularak baston kullanmaya başlamış ve nasıl daha iyi besleneceğini öğrenmiştir. 65 yaşında ve daha yaşlı nüfusun iki katına çıkma olasılığı ve yaşlı yetişkinlerin yaşlı bakım evlerinde bakılmayı tercih etmemeleri nedeniyle önümüzdeki birkaç on yıl içinde evde sağlık hizmeti görevlilerine yönelik talebin dramatik bir şekilde artacağı tahmin edilmektedir (Moos, 2007). Sadece yaşlı yetişkinleri tedavi edecek sağlık hizmeti görevlilerinin sayısını kayda değer ölçüde arttırmak değil aynı zamanda da bu görevlilerin olumsuz kalıp yargılar beslememeleri ve onlara karşı son derece olumlu tutumlar sergilemeleri de çok önemlidir.

rin, kendilerine baş etme becerileri öğretilmeyenlere göre daha sağlıklı oldukları ve ilaçlara daha az ihtiyaç duydukları görülmüştür.

Rodin'in araştırması yaşlı bakım evlerinde kalanlara sadece kontrol seçenekleri sunmanın ve onlara başa çıkma becerileri öğretmenin davranışlarını değiştirebileceğini ve sağlıklarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Sağlık hizmet sunucuları ve yaşlı yetişkinler hakkında daha fazla bilgi edinmek için Gelişimi Yaşamla İlişkilendir bölümüne bakınız.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Yaşlı yetişkinlerde sağlık sorunlarını ve nasıl tedavi edilebileceğini tanımlar.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerde sık görülen bazı sağlık sorunları nelerdir? Yaşlı yetişkinlerde başlıca ölüm nedenleri nelerdir?
- İleri yetişkinlikte madde istismarı nasıl tanımlanır?
- Egzersiz, beslenme ve kilo ileri yetişkinlikte gelişimi nasıl etkiler?
- Yaşlı yetişkinlerin tedavisindeki bazı seçenek ve sorunlar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde yaşlı yetişkinlere yaşamları ile ilgili daha fazla sorumluluk ve kontrol verildiğinde yaşamla daha iyi başa çıktıklarını öğrendik. Kişilere daha fazla sorumluluk ve kontrol verilmesi başka hangi yaş dönemlerinde gelişimleri için özellikle önemlidir? Nasıl?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bugünkü yaşam tarzınızda hangi değişiklikler yaşlı bir yetişkin olduğunuzda başarılı bir şekilde yaşlanmanıza yardımcı olabilir?

konu bağlantıları

İnsan yaşamı, sonunda ölümle biter. Genç yetişkinler ve çocuklarla karşılaştırıldığında yaşlı yetişkinlerin çoğu ölüme daha yakındırlar ve aniden ölmek yerine belirli bir süre içinde yavaş yavaş öleceklerini bilirler. Fiziksel yetersizlikler – kalp damar hastalığı ve kanser gibi – yaşlı yetişkinler için en olası ölüm nedenleridir. Bazen gerçek ölümü belirlemek güçtür ve beynin hangi kısımlarının artık işlevsel olmadığı ile ilgilidir. Ölmekte olan kişilerin bakımı çoğunlukla onları rahat ettirmek ve ağrılarını kontrol altına almak anlamına gelir.

ileriye ***bakalım***

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişim

1 Uzun Ömür

ÖH1 Uzun ömrün ve yaşlanmanın biyolojik kuramlarını açıklar.

Yaşam Beklentisi ve Yaşam Uzamı

- Yaşam beklentisi belirli bir yılda doğmuş ortalama bir kişinin yaşayabileceği yıl sayısı anlamına gelir. Yaşam uzamı ise bir kişinin yaşayabileceği maksimum yıl sayısıdır. Yaşam beklentisinin dramatik bir şekilde artmış olmasına karşın yaşam uzanımında bir artış yoktur. Giderek daha fazla insan 100 ya da daha ileri yaşlara kadar yaşamaktadır. Genetik, sağlık ve stresle iyi bir şekilde başa çıkma kişilerin yüzlü yaşlara ulaşmasına katkıda bulunabilmektedir. Kadınlar ortalama olarak erkeklere göre yaklaşık altı yıl daha fazla yaşarlar. Bu cinsiyet farklılığı büyük olasılıkla biyolojik ve sosyal faktörlere bağlıdır.

Genç-Yaşlı, Yaşlı-Yaşlı ve En Yaşlı-Yaşlı

- Kronolojik yaş açısından genç-yaşlılar 65 ile 74 yaşları arasındakiler, yaşlı-yaşlılar 75 yaşında ve daha yaşlı olanlar ve en yaşlı-yaşlılar ise 85 ve üzerindeki kişiler olarak tanımlanmaktadır. Pek çok yaşlanma uzmanı genç-yaşlı, yaşlı-yaşlı ve en yaşlı-yaşlıları kronolojik yaşlarındansa işlevsel yaşlarına göre tanımlamayı tercih etmektedirler. Bu görüş 85 yaşındaki bazı kişilerin 65 yaşındakilere göre biyolojik ve psikolojik anlamda daha sağlıklı olmalarından kaynaklanmaktadır. Ancak altmışlı ve yetmişli yaşlarındaki kişilerde başarılı yaşlanma artarken 85 yaşında ve daha yaşlı olanlar önemli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Yaşlanmayı Açıklayan Biyolojik Kuramlar

- Beş biyolojik kuram, evrimsel kuram, hücresel saat kuramı, serbest radikal kuramı, mitokondrial yaşlanma kuramı ve hormonal stres kuramıdır. Evrimsel yaşlanma kuramı doğal seçilimin yaşlı yetişkinlerde görülen pek çok zararlı durum ve uyumsuz özelliği ayıklamamış olduğunu, bu nedenle evrimsel seçilimin sunduğu faydaların yaş ilerledikçe azaldığını çünkü doğal seçilimin üreme gücü ile bağlantılı olduğunu savunur. Hayflick, bir insan hücresinin yaklaşık olarak en fazla 75 ile 80 kez bölünebildiği ve biz yaşlandıkça hücrelerimizin bölünme kabiliyetinin azaldığını savunan kuramı ortaya atmıştır. Hücrelerin bölünme kapasitelerini neden kaybettiklerini telomerlerle açıklamak mümkündür. Serbest radikal kuramına göre insanlar hücrelerde serbest radikaller olarak bilinen kararsız oksijen moleküllerinin üretilmesi ve bunların hücresel yapılara zarar vermeleri nedeniyle yaşlanırlar. Mitokondrial kurama göre ise yaşlanma işlev, büyüme ve onarım için enerji sağlayan küçük hücresel cisimler olan mitokondrianın bozulmasından kaynaklanır. Hormonal stres kuramı vücudun hormonal sistemindeki yaşlanmanın strese karşı direnci azaltabileceğini ve hastalık olasılığını arttırabileceğini savunur.

2 İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişimin Seyri

ÖH2 İleri yetişkinlikte bir kişinin beyin ve bedeninin nasıl değiştiğini açıklar.

Yaşlanan Beyin

- Beyin ağırlığı ve hacmi yaşla birlikte azalır ve merkezi sinir sisteminin işlevinde orta yetişkinlikte başlayan ve ileri yetişkinlikte artan genel bir yavaşlama gerçekleşir. Ancak araştırmacılar kısa bir süre önce yaşlı yetişkinlerin yeni nöronlar ve en azından yetmişli yaşlarında yeni dendritler üretebildiklerini ortaya koymuşlardır. Yaşlanmakta olan beyin esnekliğini ve uyum sağlama özelliğini büyük ölçüde korur. Örneğin, beynin bazı bölgelerindeki kayıpları, bu kayıplara ilişkin sorumlulukları diğer bölgelere kaydırarak telafi edebilir. Lateralizasyonda azalma bu tür bir telafiyi yansıtabilir ya da işlevin uzmanlaşmasında yaşla ilişkili bir azalma anlamına gelebilir.

Bağışıklık Sistemi

- Vücudun bağışıklık sisteminin işlevinde yaşla birlikte gerileme olduğu kesin bir şekilde kanıtlanmıştır.

Fiziksel Görünüm ve Hareket

- Yaşlanmanın en belirgin işaretleri buruşan bir cilt ve ciltteki yaş lekeleridir. İnsanlar yaşlandıkça boyları kısalır ve 60 yaşından sonra kas kaybı nedeniyle ağırlıkları da çoğunlukla azalır. Hareketle ilgili pek çok durumda yaşlı yetişkinlerin hareketleri yavaşlar.

Duyusal Gelişim

- Görsel keskinlik, renk görme ve derinlik algısında azalmalar genellikle yaşla birlikte ve özellikle de 75 yaşından sonra gerçekleşir. Yaşla birlikte gözün lensinin sararması renkleri ayırt etme kabiliyetini olumsuz etkiler. Yaşlı yetişkinlerde ayrıca görsel bir alanın çevresini görme kabiliyeti de azalır. Görsel işlevsellikte parıltıya bağlı önemli gerilemeler 75 yaşında ve daha yaşlı olanları etkiler ve 85 yaşında ve daha yaşlı olanlarda daha da etkilidir. Yaşlı yetişkinlerin görmesinde bozukluklara yol açabilecek üç hastalık katarakt, glokom ve maküler dejenerasyondur. İşitmede azalma orta yaşta başlayabilmekle birlikte genellikle ileri yetişkinlik dönemine kadar pek bir engel oluşturmaz. İşitme cihazları (iletken işitme kaybı için) ve koklear implantlar (sinir duyusal işitme kaybı için) pek çok yaşlı yetişkin için işitme sorunlarını azaltabilir. Koku ve tat alma da azalabilmekle birlikte bu azalma sağlıklı yaşlı yetişkinlerde asgari düzeydedir. Dokunma duyarlılığındaki değişiklikler yaşlanmaya bağlıdır ancak bu durum yaşlı yetişkinlerin çoğu için bir sorun oluşturmaz. Ağrıya karşı duyarlılık ileri yetişkinlikte azalır.

Dolaşım Sistemi ve Akciğerler

- Kalp damar rahatsızlıkları ileri yetişkinlikte artar. İnme, kalp krizi, ya da böbrek hastalığı riskini azaltmak için devamlı olarak yüksek seyreden kan basıncının tedavi edilmesi gerekir. Akciğer kapasitesi yaş ilerledikçe azalmakla birlikte yaşlı yetişkinlerin diyafram güçlendirme egzersizleri ile akciğerlerinin işlevselliğini iyileştirebilmeleri mümkündür.

Cinsellik

- İleri yetişkinlikte yaşlanma, kadınlara göre erkeklerde daha fazla olmak üzere cinsel performansta bazı değişikliklere neden olur. Buna karşın cinsel aktivite için bilinen hiçbir yaş sınırı yoktur.

3 Sağlık

ÖH3 Yaşlı yetişkinlerde sağlık sorunlarını ve nasıl tedavi edilebileceğini tanımlar.

Sağlık Sorunları

- Yaşlandıkça bir takım hastalık ya da rahatsızlıklara maruz kalma olasılığımız artar. Kronik rahatsızlıklar erken yetişkinlikte nadir görülür, orta yetişkinlikte artar ve ileri yetişkinlikte yaygınlaşır. İleri yetişkinlikte en sık görülen kronik rahatsızlık arterittir. Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık dörtte üçü kanser, kalp hastalığı ya da inme sonucunda ölür. Osteoporoz özellikle kadınların yatkın olduğu bir rahatsızlıktır ve pek çok yaşlı yetişkinin belirgin bir şekilde kambur yürümesinin başlıca nedenini oluşturur. Kazalar genellikle yaşlı yetişkinleri genç yetişkinlere oranla daha fazla etkiler.

Madde Kullanımı ve İstismar

- Alkol kullanımı ve istismarı ileri yetişkinlikte azalmakla birlikte bunların yaşlı yetişkinlerde tespit edilmesi genç yetişkinlere göre daha zordur.

Egzersiz, Beslenme ve Kilo

- Egzersizin yaşlı yetişkinler için faydaları kesin bir şekilde kanıtlanmıştır. Yetişkinler için fiziksel anlamda yapabiliyorlarsa hem aerobik egzersiz hem de ağırlık kaldırma antrenmanları tavsiye edilir. Yaşlı yetişkinlerin, özellikle de kadınların yeterli vitamin ve mineral almaması endişe konusudur. Kalori kısıtlaması hayvanların yaşam uzamını arttırabilmekle birlikte bunun insanlar için de geçerli olup olmadığı bilinmemek-

tedir. İnsanlarda aşırı kilolu olmak ölüm riskini arttırır. Beslenme uzmanlarının çoğu yaşlı yetişkinler için dengeli ve az yağlı bir diyet önermekle birlikte kalorisi aşırı düşük bir diyet tavsiye etmezler. Vitamin takviyelerinin – özellikle de C vitamini, E vitamini ve beta karoten gibi antioksidanların – yaşlanma sürecini yavaşlatıp yavaşlatmayacağı ve yaşlı yetişkinlerin sağlığını iyileştirip iyileştiremeyecekleri konusundaki tartışmalar sürmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda B vitaminlerinin alınması ve yaşlı yetişkinlerin bilişsel performansı arasında olumlu bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir.

Tedavi

- 65 yaşın üzerindeki yetişkinlerin sadece yüzde 3'ü, 85 yaşında ve daha yaşlı olanların ise yüzde 23'ü yaşlı bakım evlerinde kalmaktadır. Bakım evlerinin kalitesi büyük oranda değişiklik göstermektedir. Bakım evlerine alternatif olabilecek bakım hizmetleri önerilmektedir. Bakım evlerinde kalan kişilere sadece kontrol seçenekleri sunmak ve onlara başa çıkma becerileri öğretmek davranışlarını değiştirebilmekte ve sağlıklarını iyileştirebilmektedir. Gerek sağlık hizmet sunucuları gerekse yaşlı yetişkinlerin tutumları bu kişilere sunulan sağlık bakım hizmetlerinin önemli unsurlarını oluşturur. Sağlık hizmeti personeli çoğunlukla toplumun yaşlı yetişkinlerle ilgili olumsuz görüşünü paylaşırlar.

anahtar **kelimeler**

arterit 548
evrimsel yaşlanma kuramı 537
glokom 545
hormonal stres kuramı 538
hücresel saat kuramı 537
katarakt 545
maküler dejenerasyon 545
mitokondrial kuram 538
nörojenez 540
osteoporoz 548
serbest radikal kuramı 537
yaşam beklentisi 532
yaşam uzamı 532

anahtar **kişiler**

Ellen Langer 554
Judith Rodin 554
Leonard Hayflick 537
Stanley Rapaport 540

bölüm 18

İLERİ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BİLİŞSEL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Yaşlı Yetişkinlerde Bilişsel İşlevler

Öğrenme Hedefi 1 Yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevlerini betimler.

Çok-boyutluluk ve Çok-yönlülük

Eğitim, İş ve Sağlık

Kullan ya da Kaybet

Bilişsel Becerilerin Geliştirilmesi

Bilişsel Nörobilim ve Yaşlanma

2 Dil Gelişimi

Öğrenme Hedefi 2 Yaşlı yetişkinlerde dil becerilerindeki değişikliklerin özelliklerini açıklar.

3 İş ve Emeklilik

Öğrenme Hedefi 3 Yaşlanma ile iş ve emekliliğe uyumu tartışır.

İş

ABD'de ve Diğer Ülkelerde Emeklilik

Emekliliğe Uyum Sağlamak

4 Zihinsel Sağlık

Öğrenme Hedefi 4 Yaşlı yetişkinlerdeki zihinsel problemleri betimler.

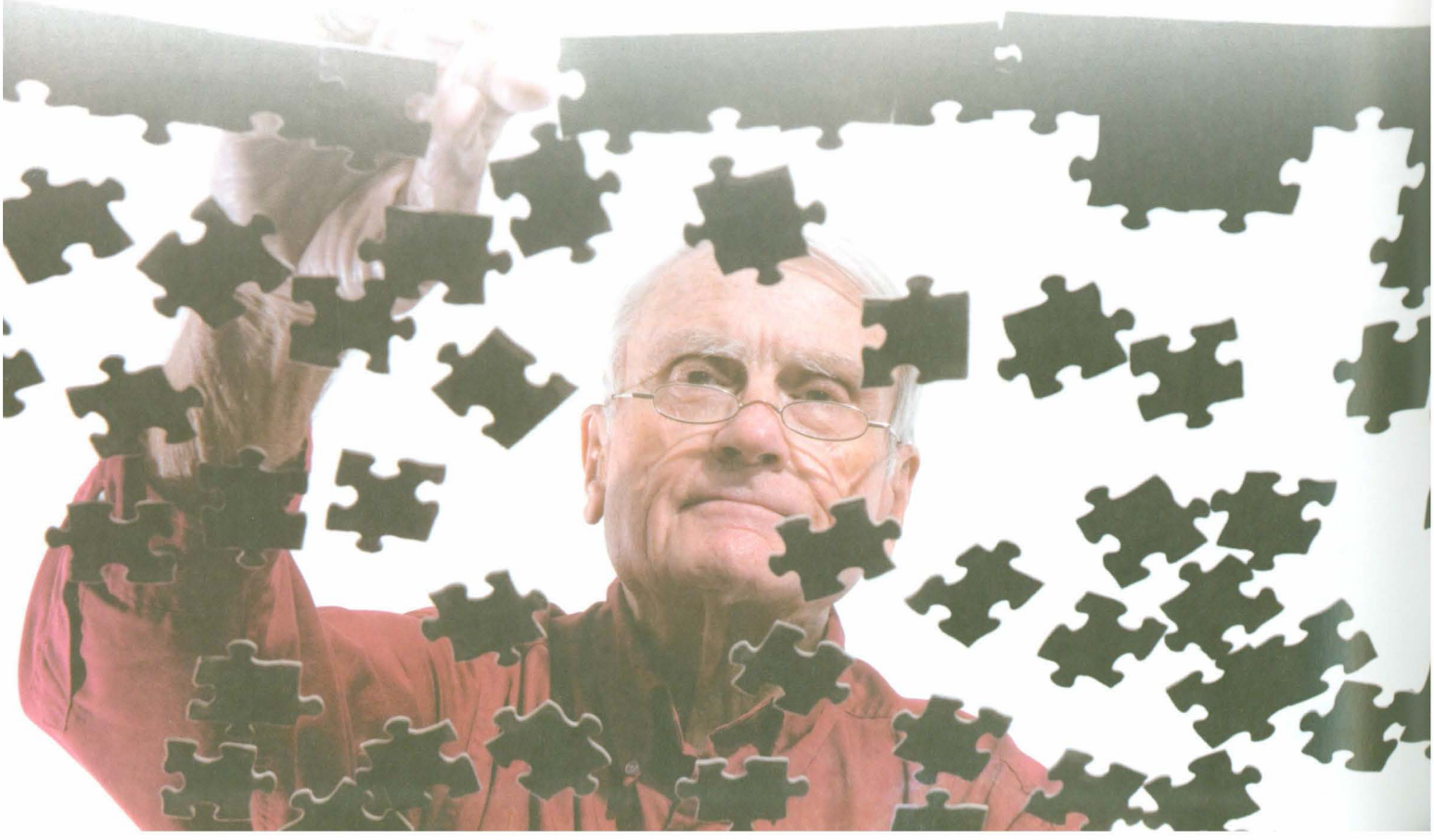
Depresyon

Bunama, Alzheimer ve Diğer Hastalıklar

Kurban Olma Korkusu, Suç ve Yaşlılara Yönelik Kötü Muamele

5 Din

Öğrenme Hedefi 5 Yaşlı yetişkinlerin yaşamında dinin rolünün açıklar.



2010 yılında, 90 yaşındaki Helen Small, yüksek lisansını Dallas'daki Texas Üniversitesinde tamamladı (UT-Dallas). Yüksek lisans tez projesinin konusu geç yetişkinlikte romantik ilişkilerdi. Helen kendisinden daha büyük, 92 yaşındaki bir erkekle de görüşme yaptığını belirtti.

Ben (John Santrock, bu bölümün yazarı) Helen'le ilk olarak 2006 yılında benden yaşam boyu gelişim lisans dersini aldığında tanıştım. İlk sınavdan sonra Helen derslere gelmemeye başladı ve ona ne olduğunu merak ettim. Sonradan öğrendiğime göre derse yetişmek için acele ederken bir tümseğe takılmış ve omzunu kırmıştı. Sonraki dönem dersimi tekrar aldı ve uzun süren omuz probleminden dolayı sol eliyle not almak zorunda kalsa da (normalde yazarken sağ elini kullanıyordu), çok büyük bir iş başardı.

Helen, Büyük Depresyonun yaşandığı dönemde büyümüş ve 1938 yılında Akron Üniversitesi'ne girmiş ve üniversiteye sadece bir yıl devam etmiş. Evlenmiş ve evliliği 62 yıl sürmüş. Helen, eşi vefat ettikten sonra 2002 yılında üniversiteye geri dönmüş, ilk olarak Brookhaven Community Collage'a daha sonrada UT-Dallas'a girmiş. Yakınlarda Helen'le görüştüğümde, bana üniversiteyi bitireceğine dair annesine söz verdiğini anlatmıştı. Onun üniversite öğrencilerine önemli bir tavsiyesi, " Üniversiteyi bitirin ve azimli olun. Bir şeye kesin karar verdiğinizde onu sonuna kadar devam ettirin. Asla bırakmayın. Hayallerinizin peşinden koşun."

Helen Small, bölümün yazarı John Santrock ile birlikte, 2010 güz döneminde Dallas'daki Texas Üniversitesi'nde yaşam boyu gelişim dersinde.

Helen sadece bilişsel olarak değil aynı zamanda fiziksel olarak ta oldukça zinde bir insan. Haftada üç gün, yürüyüş bandında 30 dakika ve daha sonrada 6 farklı ağırlık makinesinin üstünde aerobik yaparak yaklaşık bir saat spor yapıyor.

Yaşam boyu gelişim dersini alırken, öğrenme fırsatlarını değerlendirmesi, çalışmayı azimle sürdürmesi ve dersteki başarısı Helen'de beni en çok etkileyen noktalardı. Helen derste kendinden genç öğrenciler arasında oldukça popülerdi ve onlar için müthiş bir rol modeldi.

konu bağlantıları

Birçok insan bilişsel işlevselliğinde zirveye, orta yetişkinlik döneminde ulaşmaktadır. Ancak orta yetişkinlik döneminde bazı bilişsel süreçlerde artış görülürken, diğer süreçler azalmaktadır. Örneğin, orta yaşlarda kelime dağarcığı zirveye ulaşırken, işleme hızı düşmektedir. Uzmanlık da orta yaş dönemi boyunca artmaktadır. Birçok insan için orta yetişkinlik, kişilerin hali hazırdaki işlerini ve gelecekte yapmayı planladıklarını yansıttığı ve değerlendirdiği bir dönemdir. Orta yaşlardaki birçok yetişkin hayatın anlamını daha fazla incelemektedir.

geriye ***dönelim***

Eğitimini tamamladıktan sonra, gelecek yıllarda ne yapmayı planladığını sordum ve bana, "Yaşamımın geri kalan kısmında ne yapacağımı düşünmem gerekiyor. Bazı üniversite sınıflarını araştıracağım ve yaşlı yetişkinlere UT-Dallas'ta bir ders vermeye çalışacağım." dedi. Ben de geçenlerde öğrencilerle yaşamı ve deneyimleri hakkında konuşması için onu 2010 sonbahar dönemi yaşam boyum gelişim dersimin bilişsel gelişim ve yaşlanma konusu anlatılırken davet ettim. Helen bütün sınıfı ve kendisiyle iletişime geçen herkesi etkiledi. Daha sonra da Helen'in derslerime gelmesini ve öğrencilerimle konuşmaya devam etmesini planlıyorum.

Ön Bilgi

Helen Small, yaşlı bir yetişkin olarak, bilişsel açıdan oldukça etkin bir hayat yaşamaktadır. Yaşlı yetişkinlerin bilişsel olarak nasıl daha iyi işlev görecekleri, bu bölümde araştıracağımız önemli konulardan biri olacaktır. Aynı zamanda dil gelişimi, iş ve emeklilik, zihinsel sağlık ve din ile ilgili önemli konular da bu bölümde incelenecektir.

1 Yaşlı Yetişkinlerde Bilişsel İşlevler

ÖH1 Yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevlerini betimler.

- Çok-boyutluluk ve Çok-yönlülük
- Kullan ya da Kaybet
- Bilişsel Nörobilim ve Yaşlanma
- Eğitim, İş ve Sağlık
- Bilişsel Becerilerin Geliştirilmesi

Grandma Moses, zamanında "Amerikan resim sanatının büyük yaşlı leydisi" olarak tanınmaktaydı. Resim yapmaya 76 yaşında başlamıştı ve 100. doğum gününden sonra da resim yapmaya devam etti.

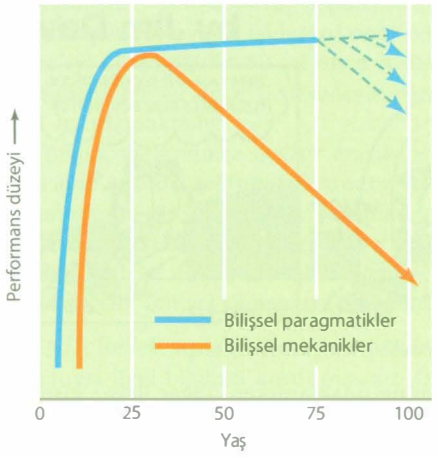
Grandma Moses olarak bilinen Anna Mary Robertson Moses, 76 yaşında resim yapmaya başladı ve uluslararası bir üne kavuştu, tüm Avrupa'da gösterilen tek kişilik (bir kadının oynadığı) 15 oyun sahneye koydu. Arthur Rubinstein, 89 yaşında New York's Carneige Hall'de en iyi performansını sergiledi. Pablo Casals 95 yaşındayken bir gazeteci ona, "Mr. Casals, bugüne kadar yaşamış en iyi çello sanatçısısınız. Neden hâlâ günde 6 saat alıştırma yapıyorsunuz?" diye sorduğunda Casals, "Çünkü gelişme gösteriyorum gibi hissediyorum" diye cevap verdi (Canfield ve Hansen, 1995).

ÇOK-BOYUTLULUK VE ÇOK-YÖNLÜLÜK

Yetişkinlik dönemindeki bilişsel değişim ele alındığında, bilişi çok-boyutlu bir kavram olarak değerlendirmek gerekmektedir (Margett & Deshpande-Kamat, 2009). Düşünülmesi gereken önemli bir nokta, bilişin bazı boyutları biz yaşlandıkça azalmakla birlikte, bazıları durağan kalmaktadır ya da gelişmektedir.

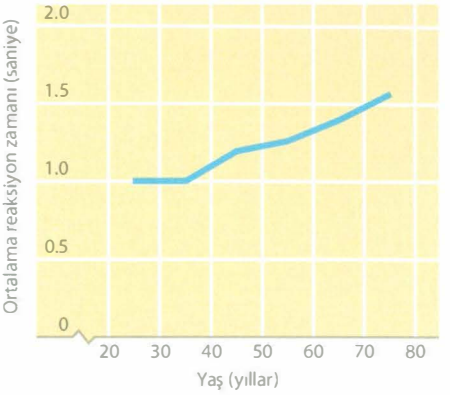
Bilişsel Mekanikler ve Bilişsel Pragmatikler: Paul Baltes (2003, Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006) yaşlı zihninin, azalan, durağan kalan ya da gelişen boyutları arasındaki ayırımı tanımlamıştır:

- **Bilişsel mekanikler,** zihnin "donanımı" dır ve evrimle birlikte gelişen beynin nöro-fizyolojik yapısını yansıtmaktadır. Bilişsel mekanikleri oluşturan bileşenler: Duyusal girdi, dikkat, görsel ve motor bellek, ayırt etme, karşılaştırma ve kategorizasyonu içeren süreçlerin hızı ve doğruluğudur. Biyoloji, kalıtım ve sağlığın bilişsel mekanikler üzerindeki



ŞEKİL 18.1

BİLİŞSEL MEKANİKLERDE VE BİLİŞSEL PRAGMATİKLERDE KURAMSALLAŞMIŞ YAŞ DEĞİŞİMLERİ: Baltes, bilişsel mekaniklerin, yaşlanmayla birlikte düştüğünü ancak bilişsel pragmatiklerin en azından birçok insan için iyice yaşlanana kadar düşüş göstermediğini belirtmektedir. Bilişsel mekaniklerin biyolojik/genetik temelleri; bilişsel pragmatiklerin ise deneyime dayanan/kültürel temelleri vardır. 75 yaşından 100 yaşına kadar olan kısımdaki kesik çizgiler bilişsel pragmatiklerdeki olası bireysel değişimleri göstermektedir.



ŞEKİL 18.2

YAŞIN TEPKİ ZAMANI İLE İLİŞKİSİ: Bir çalışmaya göre, 40'lı yaşlarda ortalama tepki süresi yavaşlamaya başlamaktadır ve 60'lı ve 70'li yaşlarda bu düşüş hızlanmaktadır (Salthouse, 1994). Tepki süresini değerlendirmek için kullanılan bu görev, kişilerin bir bilgisayar ekranındaki sayıları sembollerle eşleştirmesini içermektedir.

güçlü bir etkisinden dolayı, bunların yaşla birlikte azalması olasıdır. Bazı araştırmacılar, bilişsel mekaniklerdeki azalmanın orta yaşlılığın başları gibi çok daha erken başlayabileceği sonucuna varmışlardır (Finch, 2009; Salthouse, 2009).

- **Bilişsel pragmatikler,** zihnin kültüre dayalı "yazılım programları"dır. Bilişsel pragmatikler, okuma ve yazma becerilerini, dilin kavranmasını, eğitimsel becerileri, profesyonel becerileri ve yaşamın üstesinden gelme ya da baş etmemize yardımcı olan benlik ve yaşam becerilerine dair bilgileri içermektedir. Kültürün bilişsel pragmatikler üzerindeki güçlü etkisinden dolayı, yaşlılıkta ilerlemeler olasıdır. Dolayısıyla, yaşlılıkta bilişsel mekaniklerde azalma olmasına rağmen, bilişsel pragmatikler en azından kişi iyice yaşlanana kadar gelişmektedir (Bkz. Şekil 18.1).

Bilişsel mekanikler ve bilişsel pragmatikler arasındaki ayırım, 15. bölümde tanımlanan akıcı (mekanikler) ile kristalize (pragmatik) zekâ arasındaki ayrıma benzemektedir. Gerçekten de bazı uzmanlar birbirlerine çok benzer oldukları için, bilişsel yaşlanma örüntülerini tarif ederken *akıcı mekanikler* ve *kristalize pragmatikler* terimlerini kullanmaktadır (Lovden ve Lindenberg, 2007).

Hangi faktörler ileri yetişkinlikte, akıcı mekaniklerdeki düşüşü daha büyük olasılıkla artırmaktadır? Birçok unsur arasında en muhtemel olanları işleme hızı ve çalışma belleği kapasitesindeki azalma ve uygun olmayan bilgiyi engelleme (ketleme) olarak görülmektedir (Lovden & Lindenberg, 2007).

Buraya kadar akıcı mekanikler ve kristalize pragmatikler arasındaki ayrımı gözden geçirdik. Şimdi bu iki genel alanı yansıtan belirli bilişsel süreçlerin bazılarını inceleyelim ve ilk olarak bilişsel mekaniklerle başlayalım: İşleme hızı.

gelişimle **bağlantı**

Akıcı zekâ: Soyut muhakeme yeteneğidir; kristalize zekâ bireyin bilgi birikimi ve sözel yetenekleridir. 15. Bölüm, s. 488.

İşleme Hızı: Genel olarak, ileri yetişkinlik döneminde bilgi işleme hızında bir düşüş olduğu görüşü kabul görmektedir (Salthouse, 2009). Şekil 18.2 bu azalmanın yetişkinlerde bir çalışma ya da tepki zamanlarındaki yavaşlama sonucu olduğunu göstermektedir.

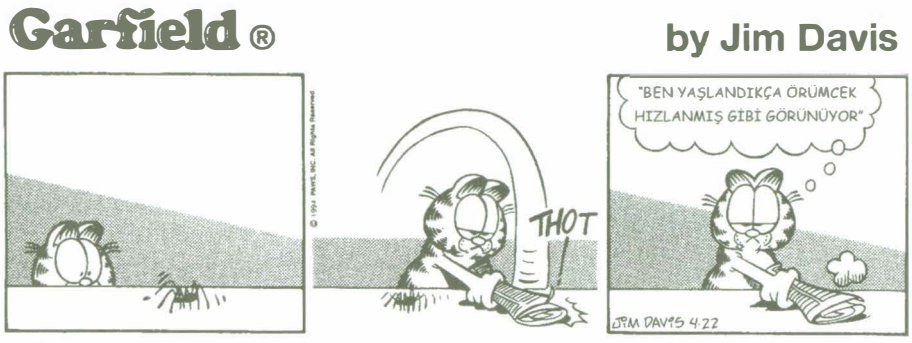
İleri yetişkinlikte bilgi işleme hızında azalma olmasına rağmen, bu yeteneklerde önemli bireysel farklılıklar görülmektedir. Biriken bilgi, yaşlı yetişkinlerde bilgi işleme hızındaki yavaşlamayı bir dereceye kadar telafi edebilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerde işleme hızındaki azalmanın, beyin ve merkezi sinir sisteminin işlevselliğindeki azalmadan kaynaklanması olasıdır (Finch, 2009). Sağlık ve spor, işleme hızında ne derece azalma olacağını etkileyebilir. Örneğin, bir çalışmada, 6 aylık bir aerobik çalışmasından sonra, yaşlıların tepki süresi görevlerinde gelişme gösterdikleri bulunmuştur (Kramer ve diğerleri, 1999).

Dikkat: Dikkatle ilgili değişimler bilişsel yaşlanmanın önemli yönleridir (Commodari ve Guarnera, 2008). Yaşlı yetişkinlerde dikkatin üç boyutu incelenmektedir; seçici dikkat, bölünmüş dikkat, sürekli dikkat:

Bilişsel mekanikler: Zihnin "donanımı"dır ve beynin nörofizyolojik yapısını yansıtmaktadır. Bilişsel mekanikler duyusal girdi, görsel ve motor bellek, ayırt etme, karşılaştırma ve kategorizasyon süreçlerinden oluşan hız ve doğruluğu içermektedir.

Bilişsel pragmatikler: Zihnin kültüre dayalı "yazılım programları"dır. Bilişsel pragmatikler okuma ve yazma becerilerini, dilin kavranmasını, eğitimsel becerileri, profesyonel becerileri ve yaşamın üstesinden gelme ya da baş etmemize yardımcı olan benlik ve yaşam becerilerine dair bilgileri içermektedir.



GARFIELD © 2001 Paws, Inc. izin alınarak basılmıştır. Universal UClick. All rights reserved.

- **Seçici dikkat,** yaşantının belirli bir yönüne odaklanırken, diğer ilgisiz kısımlarını görmezden gelmek. Kalabalık bir odada veya gürültülü bir restoranda bir sese odaklanma yeteneği, seçici dikkate bir örnektir. Kavşaktan sola dönerken hangi uyaranı takip edeceğine karar vermek diğer bir seçici dikkat örneğidir. Genel olarak, yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre seçici dikkat becerisinde daha az başarılıdır (Bucur & Madden, 2007). Ancak, bireylere yeteri kadar uygulama yaptırıldıktan sonra, belirli bir hedefin bilgisayar ekranında olup olmadığına karar vermek gibi basit görevlerde yaş farklılığı en aza inmektedir.

Yaşlı yetişkinlerde dikkatin hangi türleri çalışılmaktadır? Bu dikkat türlerinde görülen gelişimsel değişimler nelerdir?

- **Bölünmüş dikkat,** aynı zamanda birden daha fazla faaliyete konsantre olmak. Verilen iki görev de oldukça kolaysa, yetişkinlerde yaş farklılığı çok azdır ya da hiç görülmemektedir. Ancak karşılaştırmalı görevler ne kadar zor olursa, yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre dikkatlerini bölmede o kadar az başarılı olurlar (Bucur & Madden, 2007). Bir çalışmada, otoyol trafiğinde bir araba sürme simulasyonunu gerçekleştirirken aynı anda bir konuşmaya katılma becerisi (deneysel bir laboratuvarda), 17-25 yaş arası, 26-49 yaş arası ve 50-80 yaş arası gruplarda incelenmiştir (McKnight & McKnight, 1993). Ayrıca dikkatin dağılmadığı bir kontrol koşulu oluşturulmuştur. Genel olarak, katılımcılar dikkatin dağılmadığı kontrol koşuluna göre, dikkatin bölündüğü koşuldan daha kötü performans göstermişlerdir. Ayrıca, yaşlı yetişkin grubu (50-80 yaş arası), daha genç olan diğer iki gruba göre, bölünmüş dikkat koşulunda kontrol koşuluna göre daha kötü performans sergilemişlerdir. Dolayısıyla, yaşlı yetişkinlerden dikkatle ilgili fazla talepte bulunulması, onların araba sürme görevlerinde kötü performans sergilemelerine yol açmaktadır.
- **Sürekli dikkat,** bir nesne, görev ya da çevrenin diğer bir yönüne odaklanma ve bunu uzun süre devam ettirme. Bazen sürekli dikkat terimi, dikkatin sürdürülmesini ifade eder. Basit dikkatin sürdürülmesi görevlerinde yaşlı yetişkinler, en az genç yetişkinler kadar iyi performans sergilemektedirler. Ancak, daha karmaşık görevlerde, yaşlı yetişkinlerin performansları genellikle düşmektedir (Bucur & Madden, 2007). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, yaşlı yetişkinlerin, sürekli dikkat gerektiren karmaşık laboratuvar görevlerinde, karar vermede genç yetişkinlere göre daha az etkili/başarılı olduklarını göstermiştir (Isella ve diğerleri, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Dikkat: Yönetici dikkat, son zamanlarda küçük çocuklarda çalışılan dikkatin bir türüdür. 5. Bölüm, s. 156.

Seçici dikkat: Yaşantının belirli bir yönüne odaklanırken, diğer ilgisiz kısımlarını görmezden gelmek.

Bölünmüş dikkat : Aynı zamanda birden daha fazla faaliyete konsantre olmak.

Sürekli dikkat: Bir nesne, görev ya da çevrenin diğer bir yönüne odaklanma ve bunu uzun süre devam ettirme.

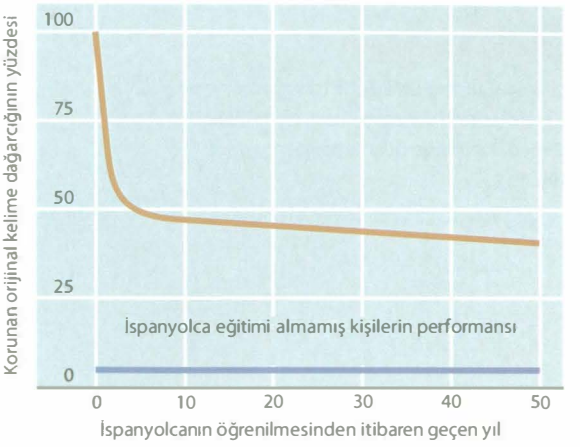
Bellek: Yaşlandıkça nasıl hatırladığımızı gösteren bir çalışmaya göz atalım. Bir çalışmada Amerika Birleşik Devletlerin'de yaşayan farklı yaşlardaki Latin olmayan yetişkinlerin, lise ya da üniversitedeyken öğrendikleri İspanyolcayı ne kadar hatırladıkları araştırılmıştır (Bahrick, 1984). Katılımcılar lise ya da üniversitede İspanyolcayı öğrendikten sonra çok az kullananlar arasından seçilmiştir. Beklendik şekilde, İspanyolcayı geçen üç yıl içinde öğrenen genç yetişkinler, İspanyolcayı en iyi şekilde hatırlamışlardır. Bundan sonra bellekteki bozulma derece derece gerçekleşmektedir (bakınız şekil 18.3). Örneğin, İspanyolcayı 50 sene önce çalışmış olan yaşlı yetişkinler, son üç yılda öğrenen genç yetişkinlerin hatırladıklarının yaklaşık yüzde 80'nini

hatırlamıştır! Yetişkinlerin İspanyolcayı hatırlamasındaki en önemli unsur, İspanyolcayı ne kadar yıl önce öğrendiği değil ilk öğrendiğinde ne kadar iyi öğrendiğidir. 50 yıl önce A derecede İspanyolca öğrenen yaşlılar, sadece bir yıl önce C dereceyle öğrenenlere göre İspanyolcayı daha fazla hatırlamaktadır.

Bellek yaşlandıkça değişir ancak belleğin bütün boyutları yaşla birlikte aynı şekilde değişmez (Barbara, Attali & La Corte, 2010). Bellek ve yaşlanmanın çalışılan temel boyutları episodik bellek, anlamsal bellek, bilişsel kaynaklar (çalışma belleği ve algısal hız gibi), belleğe dair inançlar, kaynak bellek, ileriye dönük bellek ve sağlık, eğitim, sosyo-ekonomik faktörler gibi bilişsel olmayan faktörlerdir.

Episodik Bellek: **Episodik bellek** yaşam olaylarının nerede ve ne zaman olduğuyla ilgili bilginin korunmasıdır. Örneğin, küçük kardeşiniz doğduğunda neye benziyordu, ilk doğum gününüzde ne oldu, uçakların Dünya Ticaret Merkezine çarptıklarını duyduğunuzda ne yapıyordunuz ve bu sabah kahvaltıda ne yediniz?

Genç yetişkinler, yaşlı yetişkinlere göre daha iyi bir episodik belleğe sahiptir (Cansino, 2009). Yakın zamanda 18-94 yaş grupları arasında yapılan bir çalışmada, yaş arttıkça bireylerin episodik bilgiyi, gerçekleri ve olayları hatırlamada daha çok zorlandıkları görülmüştür (Siedlecki, 2007). Ayrıca, yaşlı yetişkinler eski olayları daha yakın zamandaki olaylara göre daha iyi hatırladıklarını düşünmektedirler ve genellikle kendilerine yıllar önce ne olduğunu hatırladıklarını ama dün ne yaptıklarını hatırlayamadıklarını bildirmektedirler. Ancak, araştırmacılar tutarlı olarak, bu bildirimlerin tam tersine, yaşlı yetişkinlerde, bellek ne kadar yaşlı olursa o kadar az doğrulukla hatırlandığını bulmaktadırlar. Bu, aslında lise sınıf arkadaşları, okullarda öğrenilen yabancı dil, ilkokul öğretmenlerinin isimleri ve günlüklerdeki otobiyografik gerçeklerle ilgili bellek çalışmalarda belgelenmiş oldu (Smith, 1996).



ŞEKİL 18.3

İSPANYOLCANIN ÖĞRENİLMESİNDEN İTİBAREN YAŞIN BİR İŞLEVİ OLARAK İSPANYOLCA BELLEĞİ: İspanyolca derslerinde öğrenilen kelimeleri hatırlamada ilk keskin düşüş, yaklaşık üç yıllık bir zaman diliminde gerçekleşmiştir. Buna karşın, İspanyolcayı öğrendikten sonraki üç yıldan öğrendikten sonraki 50 yıla kadar, bellekte İspanyolca ile ilgili çok az düşüş görülmüştür. İspanyolcayı öğrendikten 50 yıl sonra bile kişiler hâlâ kelime dağarcığının hemen hemen % 50'sini hatırlamıştır.

Anlamsal Bellek: **Anlamsal bellek,** insanın dünya hakkındaki bilgileridir. Bu bilgiler, bir satranç ustasının satranç bilgisi gibi kişinin uzman olduğu alanı; geometri gibi okulda öğrenilen genel akademik bilgileri ve kelimelerin anlamları, ünlü insanlar, önemli yerler gibi "günlük bilgileri" ve sevgililer günü gibi ortak şeyleri içermektedir. Anlamsal bilgi, kişinin geçmişteki kişisel kimliğinden bağımsız bilgilerdir. Örneğin, "Lima Peru'nun başkentidir" bilgisine sahipsinizdir ama bunu ne zaman ve nerede öğrendiğinizi bilmezsiniz.

Anlamsal bellek yaşla birlikte azalmakta mıdır? Araştırmacıların anlamsal belleği değerlendirirken kullandıkları görevler kelime dağarcığı, genel bilgi ve kelimeleri tanıma ile ilgili görevlerdir (Bucur & Madden, 2007). Yaşlı yetişkinlerin anlamsal bilgiyi hatırlaması sıklıkla daha uzun sürmektedir, fakat sonunda başarmaktadırlar. Ancak, yaşlı yetişkinlerde, daha belirgin bilgileri (isimler gibi) hatırlama becerisi genellikle azalmaktadır (Luo & Craik, 2008). Yaşlı yetişkinlerin büyük bir kısmında, episodik bellekte anlamsal belleğe göre daha fazla düşüş görülmektedir (Yoon, Cole & Lee, 2009).

İleri yetişkinlik döneminde, anlamsal belleğin birçok boyutu iyi bir şekilde korunmaktadır, yaşlıların ortak bellek problemi, *dilimin ucunda fenomenidir (DUF).* Bu fenomende kişiler, tanıdık bir bilgiyi hatırlayabileceklerine dair bir hisse kapılmaktadırlar ama hatırlayamamaktadırlar (Bucur & Madden, 2007). Araştırmacılar, yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre DUF durumlarını daha fazla yaşama olasılığı olduğunu bulmuşlardır (Bucur & Madden, 2007).

Bilişsel Kaynaklar-Çalışma Belleği ve Algısal Hız: Belleğe dair bir bakış açısına göre belirli sayıda bilişsel kaynak, herhangi bir bilişsel göreve tahsis edilebilmektedir. İki önemli bilişsel kaynak, çalışma belleği ve algısal hızdır. 15. bölümden hatırlayacağınız gibi çalışma belleği, kısa süreli bellekle yakından ilişkilidir fakat zihinsel işlerde bellekte daha fazla yer alır. Çalışma belleği bireylerin karar verirken, problem çözerken, yazılan ve konuşulan dili kavrarken bilgiyi değişimlemesine ve kurgulamasına izin veren zihinsel bir "iş tezgahına"a benzer (Baddeley, 2007a, b). Araştırmacılar ileri yetişkinlik yıl-

Episodik bellek: Yaşam olaylarının nerede ve ne zaman olduğuyla ilgili bilginin korunması.

Anlamsal bellek: Bir insanın, dünya hakkındaki bilgileridir – bu bilgiler, kişinin uzmanlık alanlarını, okulda öğrenilen genel akademik bilgiyi ve "günlük bilgiyi" içermektedir.

gelişimle bağlantı

Bellek. Çalışma belleği, orta yaşın ilerleyen dönemlerinde düşmeye başlar ve ileri yetişkinlik döneminde düşmeye devam eder. 15. Bölüm, s. 491.

larında çalışma belleğinin azaldığını bulmuştur (Delaloye ve diğerleri, 2009). Yaşlı yetişkinlerde çalışma belleğindeki azalma, bu dönemde çalışma belleğine giren gereksiz bilgilerin engellenmesinde daha az etkili olunması ve dikkatin dağılma özelliğinin artması şeklinde açıklanabilmektedir (Commodari & Guarnera, 2008; Lusting & Hasher, 2009).

Diğer bir bilişsel kaynak olan algısal hız, araştırmacılar tarafından yaşlılıkta çalışılmaktadır (Deary, Johnson & Star, 2010; Salthouse, 2009). Algısal hız, iki harf ya da sayı dizisi çiftinin benzer ya da farklı olduğuna karar vermek gibi ya da arabanın durması gerektiğinde frene basmak için gerekli zamana karar vermek gibi basit algısal-motor görevlerini yerine getirebilme becerisidir. Algısal hız ileri yetişkinlikte büyük oranda düşmektedir ve bu düşüş çalışma belleğindeki düşüşle ilişkilidir (Bopp & Verhaeghen, 2007). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, bir reaksiyon zamanı görevinde algısal hızda denemeden denemeye olan (trial to trial) değişkenliğin, yaşlı yetişkinlerde bilişsel performanstaki hızlı düşüşü işaret ettiği belirtilmiştir (Lovden ve diğerleri, 2007).

Açık ve Örtük Bellek: Araştırmacılar, yaşlanmanın açık bellekteki düşüşle de ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Yoon, Cole & Lee, 2009). **Açık bellek** kişilerin, bilinçli olarak bildikleri ve beyan etikleri olaylara ve deneyimlere dair belleği içermektedir. Açık bellek, bildirimsel bellek olarak da kullanılmaktadır. Bir markette bulunmanız ve ne alacağınızı hatırlamanız, Illinois eyaletinin başkentinin adını bilebilmemiz ve bir filmde izlediğiniz olayları tekrar anlatmanız açık belleğe örnektir. **Örtük bellek**, bilinçli olarak toplananların dışındaki bellektir. Bu bellek, otomatik olarak gerçekleştirilen becerileri ve rutinleri içermektedir. Örtük belleğe bilinçli olarak üzerinde düşünmeksizin yapılan araba kullanmak, bilgisayar klavyesinde yazı yazmak, golf sopasıyla vurmak gibi beceriler örnek olarak verilebilir.

Bu yaşlı kadın, arabasının anahtarlarının nerede olduğunu unutmuş. *Bu durum hangi bellek türünü içerir?*

Örtük bellek, açık belleğe göre yaşlanmadan daha az olumsuz olarak etkilenmektedir (Howard ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla, yaşlı yetişkinler bir kâğıda yazmadıkça bir marketten alacaklarının unutma olasılıkları, araba kullanmayı unutma olasılıklarına göre daha fazladır. Yaşlı yetişkinlerin algısal hızları, araba kullanırken yavaş olacaktır fakat arabayı nasıl kullandıklarını hatırlayacaklardır.

Kaynak Bellek: **Kaynak bellek,** bir şeyi nerede öğrendiğimizi hatırlama yeteneğidir. Yetişkinlik yıllarında yaşla birlikte kaynak bellek becerisinde başarısızlıklar artmaktadır ve bu başarısızlık, şakayı kimin anlattığını unutup anlatan kişiye tekrar anlatmak gibi garip durumların ortaya çıkmasıyla sonuçlanmaktadır (Beksen & Gulgoz, 2009; Glisky & Kong, 2009).

Lynn Hasher (2003, s. 1301), kaynak bellek gibi birçok bellek çalışmalarında kişilere, çok önemsemedikleri bir bilgi sorulduğunda, yaş farklılığının oldukça fazla olduğunu bulmuştur. Fakat önemli bir bilgi sorulduğunda, yaşlılar genç yetişkinler kadar başarılı olmaktadır. Genç yetişkinlerin harcayacakları çok fazla zihinsel kaynağı vardır. İnsanlar yaşlandıkça, kaynaklarını kullanmada seçici olmaktadırlar.

İleriye Dönük Bellek: **İleriye dönük bellek,** ilaçlarını almayı hatırlamak gibi gelecekte yapılacak bir şeyi hatırlamayı içerir. Bazı araştırmacılar, yaşla birlikte ileriye dönük bellekte azalma olduğunu bildirmelerine rağmen, çok sayıda çalışma bu düşüşün karmaşık olup olmayacağını ve neyin değerlendirildiği ve değerlendirme bağlamı açısından görevin doğası gibi çeşitli faktörlere bağlı olduğunu göstermiştir (Einstein & McDaniel, 2005; Rendell ve diğerleri, 2007). Örneğin, yaşa bağlı bozukluklar, zamana bağlı ileriye dönük bellekte (gelecek cuma arkadaşını aramayı hatırlamak gibi), olaya bağlı ileriye dönük bellek görevlerine göre (bir arkadaşınıza onu gördüğünüzde bir kitabı okumasını söylemeyi hatırlamak gibi) daha fazla olmaktadır. Bununla birlikte ileriye dönük bellekteki düşüşler, laboratuvar ortamında gerçek yaşam bağlamlarına göre daha çok görülmektedir (Bisiacchi, Tarantino & Ciccola, 2008). Aslında randevulara uymak gibi bazı gerçek yaşam bağlamlarında, yaşlıların ileriye dönük bellekleri genç yetişkinlere göre daha başarılıdır (Luo ve Craik, 2008).

Açık bellek: Açık bellek kişilerin, bilinçli olarak bildikleri ve beyan etikleri olaylara ve deneyimlere dair belleği içermektedir

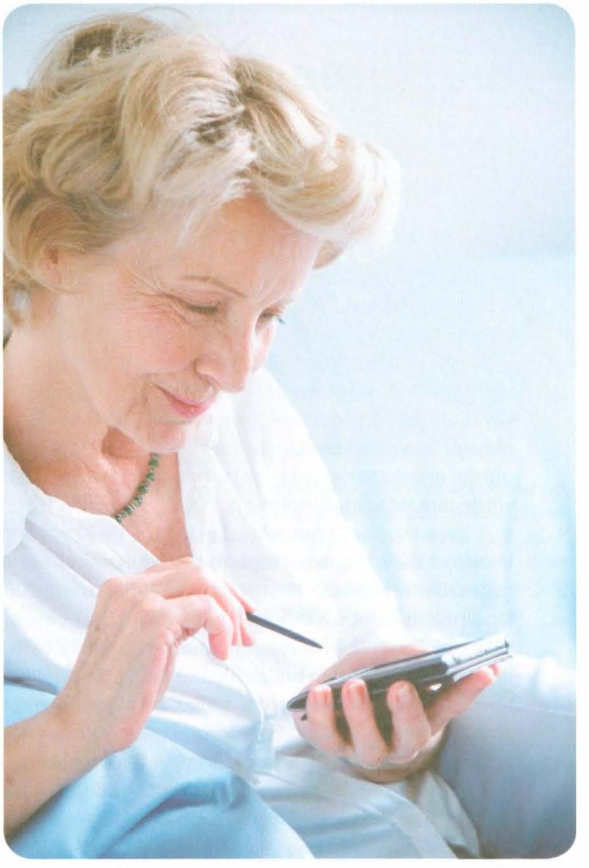
Örtük bellek: Bilinçli olarak toplananların dışındaki bellektir; otomatik olarak gerçekleştirilen becerileri ve rutinleri içermektedir.

İleriye dönük bellek: Gelecekte yapılacakları hatırlamaktır.

İnançlar, Beklentiler ve Duygular: Bazı çalışmalarda, yaşlı yetişkinlerin bellekle ilgili inançları ve beklentilerinin, onların gerçek belleklerinde rol oynadığı bulunmuştur (Lineweaver, Berger & Hertzog, 2009; McDougall, 2009). İnsanların kendi hatırlama yetenekleri hakkında ne söyledikleri önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin bellek becerileri ile ilgili olumlu ya da olumsuz inanç ya da beklentileri, onların gerçek bellek performanslarıyla ilişkilidir (Hess & Hinson, 2006). Yaşlı yetişkinlerin, test aşamasının birinde gerçek olmayan ve rastgele olarak belirlenen iki gazete yazısından birisinin okutulduğunu içeren bir çalışma düşününüz (Hess ve diğerleri, 2003). Bu yazılardan biri, yaşlanmada görülen bellekteki yaşa bağlı düşüşü anlatmaktadır; diğeri yaşlı yetişkinlerde bellek becerilerinin korunması üzerine yapılan bir araştırınayı vurgulamaktadır. Bellek ve yaşlanma hakkında olumsuz yazıyı okuyan yaşlılar, yaşlılıkta belleğin korunması ve sürdürülmesini okuyan yaşlılara göre yüzde 20-30 daha az kelime hatırlamıştır.

Tutumlar ve duygular da önemlidir (Rees & Chery, 2004). Bir çalışma, günlük bağlamda, belleklerini kullanmaları hakkında, kendi bellek becerileri hakkında düşük endişeye sahip ve bellek kullanımıyla ilgili yüksek yeterliğe sahip bireylerin, yüksek endişe-düşük yeterliğe sahip olanlara göre bellek performanslarının daha iyi olduğunu bildirmektedir (McDougall ve diğerleri, 1999).

Bilişsel Olmayan Faktörler: Sağlık, eğitim ve sosyo-ekonomik düzey (SED), yaşlı yetişkinlerin bellekle ilgili görevlerdeki performanslarını etkileyebilir (Fritsch ve diğerleri, 2007; Lachman ve diğerleri, 2010; Noble ve diğerleri, 2010). Yaşlılarda, sağlıklı olmak gibi bilişsel olmayan faktörlerin bellekle olan ilişkisi az olmasına rağmen, bunlar bellekteki düşüşü engellememektedir. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, düşük düzeyde eğitime sahip yaşlı yetişkinlerin, daha fazla eğitim görmüşlere göre, bilişsel yeteneklerinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Lachman ve diğerleri, 2010). Ancak, daha az eğitim gören yaşlı yetişkinlerin sürekli olarak, bilişsel faaliyetlerde bulunması, episodik belleklerini geliştirmektedir.



İleriye dönük bellek gelecekte yapılacakları hatırlamayı ifade etmektedir. Resimdeki yaşlı kadın, yarın marketten almayı planladığı şeyleri not almaktadır.

Bellek ve yaşlanma ile ilgili yapılan araştırmalara getirilen bir eleştiri, belleğin incelendiği çalışmaların öncelikle laboratuvar ortamında yapılmasıdır. Bu tartışma, anılan görevlerin sunni olduğu ve günlük yaşamdaki bilişsel görevleri temsil etmediği yönündedir. Eğer araştırmacılar, günlük yaşamdaki bellek görevlerini araştırmalarda daha çok kullanırlarsa, yaşlılıktaki bellekte bir düşüş görülür mü? Birçok çalışmaya göre benzer görevler kullanmak bellekteki yaşa bağlı düşüşü azaltmaktadır ancak tamamen ortadan kaldırmamaktadır. Genç yetişkinler, yaşlılara göre yüzleri, rutinleri, market ürünlerini ve sergilenen faaliyetleri hatırlamada daha başarılıdır. Bir çalışmada, genç yetişkinlerin (20-40 yaş arası), yaşlılara göre (60-80 yaş arası) basılı, radyo ya da televizyondaki haber içeriklerini daha iyi hatırladıkları görülmüştür (Frieske & Park, 1999).

Bellek ve Yaşlanmayla ilgili Sonuçlar: Yaşlı yetişkinlerde, belleğin bütün boyutlarında değil ama bazı boyutlarında düşüş görülmektedir (Healey & Hasher, 2009). Düşüş öncelikle, anlamsal ya da örtük bellekte değil, episodik ve çalışma belleğinde ortaya çıkmaktadır. Algısal hızdaki düşüş, bellekteki düşüşle ilişkilidir (Salthouse, 2009). Başarılı yaşlanma, bellekteki düşüşü ortadan kaldırmak demek değildir, fakat düşüşü azaltmak ve ona uyum sağlamaktır. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında göreceğimiz gibi, yaşlı yetişkinler bellekteki düşüşü azaltmak için belirli stratejileri kullanabilmektedir.

Bir yaşlı yetişkinin ya da genç yetişkinin belleğinin test edildiği zaman dilimi sonuçları etkiler mi? Bunu öğrenmek için bir sonraki sayfadaki *Araştırmayla Bağlantı* yazısını okuyunuz.

Karar Vermek: Çalışma belleği ve uzun süreli bellek gibi belleğin çeşitli boyutlarında düşmeler olmasına rağmen, birçok yaşlı yetişkin, karar verme becerilerini oldukça iyi

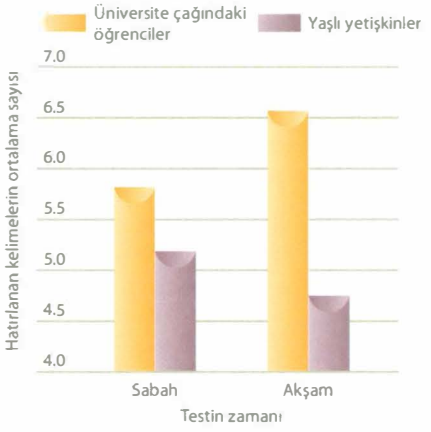
araştırmayla bağlantı

Yaşlı Yetişkinin ya da Genç Yetişkinin Belleğinin Sınandığı Zaman Dilimi Sonuçları Etkilemekte midir?

Belirli ölçüm koşulları, yaşlıların belleğindeki düşüşü arttırmaktadır (Yoon ve diğerleri, 2010). Birçok araştırmacı, en uygun zaman dilimi olan akşamları çalışmalarını yürütmektedir; akşam araştırmacılar ve üniversiteli katılımcılar için uygun bir zaman dilimidir. Ergenliğin geç dönemlerindeki, geleneksel üniversite yaşındaki öğrencilerinin ve yirmilerin başlarındakilerin en uyanık oldukları ve işlevlerinin en verimli olduğu zaman akşamdır ancak yaşlı yetişkinlerin yaklaşık %75'inin günün erken saatlerinde yani sabahları performansları en üst düzeyinde olmaktadırlar (Helmuth, 2003).

Lynn Hasher ve meslektaşları (2001), 18-32 yaş arası lise öğrencilerinin ve 58-78 yaş arası toplum gönüllülerinin belleklerini akşamın geç saatlerinde (16.00-17.00) ve sabah saatlerinde (08.00-09.00) değerlendirmiştir. Günün hangi saati olursa olsun, genç lise öğrencileri yaşlı yetişkinlere göre bir hikayeden cümleleri tanımayı ve listedeki kelimeleri hatırlamayı içeren bellek ölçümlerinde daha iyi performans göstermiştir. Ancak, katılımcılar bellek ölçeklerini sabah aldıklarında akşamın geç saatinde alma durumlarına göre, performanstaki yaş farklılıkları oldukça düşüş göstermiştir (Bakınız şekil 18.4).

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, yaşlı yetişkinlerin bellek performansı akşamları da daha düşük bulunmuştur (Hogan ve diğerleri, 2009). Bu çalışmada bilişsel görevlerde yaşlı yetişkinlerin performansında, genç yetişkinlere göre daha fazla değişken bulunmuştur, özellikle günün optimal olmayan zamanı boyunca-akşamları.



ŞEKİL 18.4

BELLEK, YAŞ VE TEST EDİLDİĞİ ZAMAN DİLİMİ (SABAH YA DA AKŞAM): Bir çalışmada üniversite çağındaki öğrenciler hem sabah hem de akşam yaşlı yetişkinlere göre daha iyi performans göstermiştir. Ancak unutmamak gerekir ki; yaşlı yetişkinler, akşam yapılan değerlendirmelere göre sabah yapılan değerlendirmelerde daha iyi bellek performansı göstermektedir. Ancak üniversite çağındaki öğrencilerin bellek performansı sabahları, akşam yapılan değerlendirmelerdeki kadar iyi bulunmamıştır (Hasher ve diğerleri, 2001).

bir şekilde korumaktadır (Healey & Hasher, 2009). Bazı durumlarda, bellekteki yaşa bağlı azalmalar, karar vermeye zarar verecektir (Brand & Markowitsch, 2010). Ancak, özellikle karar verme zamanla sınırlandırılmadığında ve karar onlar için anlamlı olduğunda yaşlı yetişkinlerin performansları iyidir (Yoon, Cole & Lee, 2009).

Bilgelik: Bilgelik, şarap gibi yaşla birlikte gelişmekte midir? "Bilgelik" olarak tanımladığımız şeyler nelerdir? **Bilgelik**, önemli konularda doğru yargılamalar yapmamızı sağlayan yaşamın uygulamaya dair boyutlarında uzmanlık düzeyinde bilgidir. Bu uygulamaya yönelik bilgiler, insan gelişimi ve yaşam olaylarına dair bir iç görüyü, iyi yargılamayı ve zor yaşam problemleriyle nasıl baş edileceğini anlamayı içerir. Bundan dolayı bilgelik, zekânın standart kavramlarından çok, hayatın pragmatik ve insan koşullarına odaklanmaktadır (Staudinger & Gluck, 2011). Yakın zamanda bilgelikle ilgili yapılan bir çalışmada, yaşlı yetişkinlerin genç ve orta yaşlı yetişkinlere göre sosyal çatışmalarla ilgili daha yüksek düzeyde muhakeme yaptıklarını bildirmektedir (Grossman ve diğerleri, 2010). Yaşlıların kullandığı yüksek düzeyde muhakeme becerisi, çok-yönlü bakış açısını, uzlaşma için hoşgörüyü ve diğerinin bilgilerinin sınırlarını anlamayı içerir.

Bilgelikle ilgili Baltes ve meslektaşlarının (Baltes & Kunzmann, 2007; Baltes & Smith, 2008) yaptıkları çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Yüksek seviyede bilgelik nadiren görülmektedir. Yaşlılarda dâhil çok az insan, yüksek düzeyde bilgeliğe ulaşmaktadır. Sadece küçük oranda yetişkinin bilgelik sergilemesi, bilgeliğin deneyim, uygulama ve karmaşık becerileri içerdiği görüşünü desteklemektedir.

Bilgelik: Bilgelik, önemli konularda doğru yargılamalar yapmamızı sağlayan yaşamın uygulamaya dair boyutlarında, uzmanlık düzeyinde bilgidir.

- Bilgeliğin ortaya çıktığı temel yaş, ileri ergenlik ve ilk yetişkinlik zamanıdır (Staudinger & Dorner, 2007; Staudinger & Gluck, 2011). Orta yaş ve yaşlı yetişkinlerde, genç yetişkinlik dönemlerindeki bilgeliğin ötesinde herhangi bir ilerleme görülmemektedir.
- Yaş dışındaki diğer faktörler bilgeliğin ileri seviyeye ulaşmasında önemlidir. Örneğin, zor yaşam problemleri ile ilgili bir alanda çalışmak, eğitilmek ve bilgeliği güçlendiren eğitmenlere sahip olmak gibi belirli yaşam deneyimleri, bilgeliğin yüksek düzeye ulaşmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, bilgeliği yüksek düzeyde olan insanlar, kendilerinin mutluluklarındansa diğerlerinin refahını daha çok düşünmektedirler.
- Üreticilik, yaratıcılık, deneyime açık olmak gibi kişilikle ilişkili unsurlar, zekâ gibi bilişsel unsurlara göre bilgeliği daha iyi yordamaktadır.

Yaşlı yetişkinler, düşüncelerinde veya davranışlarında gençler kadar hızlı olamamaktadır. Ancak bilgelik tamamen farklı bir alandır. Resimdeki yaşlı adam, sınıftaki çocuklarla deneyimleriyle kazandığı bilgeliğini paylaşmaktadır. *Yaşam boyu gelişimciler bilgeliği nasıl tanımlamaktadır?*

Zekâ ögeleri kuramı olan Robert Sternberg (2000,2009d, e), 9. bölümde tartışıldığı gibi, bilgeliğin hem pratik hem de akademik zekâ ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ona göre, akademik zekâ gereklidir ancak birçok durumda bilgeliğin kazanılması için tek başına yeterli değildir. Yaşamın gerçeklerine dair pratik bilgiler de zekâ için gereklidir. Sternberg'e göre, kendine ilgisi, diğerlerine ilgisi ve bağlamlar arasındaki denge, ortak iyiliği ortaya çıkarmaktadır. Sonuç olarak, bilge bireyler sadece kendileriyle ilgilenmezler, aynı zamanda diğerlerinin ihtiyaçlarını ve bakış açılarını ve bulundukları belirli bağlamı da değerlendirirler. Sternberg, bilgeliği çeşitli insanlar arası, bireylerarası ve bağlamsal ilgileri vurgulayan çözümleri gerektiren sorunları göstererek değerlendirmektedir. Stenberg'in rekabet halindeki ilgileri belirleme yönündeki ortak iyilik için bilgiyi kullanımını vurgulayan düşünceleri, onu Baltes ve meslektaşlarının bilgelikle ilgili bakış açısından farklılaştırmaktadır.

EĞİTİM, İŞ VE SAĞLIK

Eğitim, iş ve sağlık yaşlıların bilişsel fonksiyonlarını etkileyen önemli faktörlerdir. Bunlar, yaşlılarda bilişsel gelişimin çalışılmasında kuşak etkisinin neden önemli olduğunu anlamada da önemli olan faktörlerden üçüdür. Aslında kuşak etkileri, bilişsel yaşlanma çalışmaları için çok önemlidir (Margrett & Deshpande – Kamat, 2009).

Eğitim: Amerika'nın 20. yüzyıldaki gelecek nesli daha iyi eğitim almıştır. Bu neslin yaşlı yetişkinleri kendi ebeveyn ve büyük anne-babalarına göre daha yüksek olasılıkla üniversiteye gitmişler ve aynı zamanda bu nesildeki daha fazla sayıdaki yaşlı yetişkin bugün eğitimlerini ilerletmek için üniversiteye geri dönmektedir. Eğitimle ilgili deneyimler zekâ testleri ve bellek gibi bilgi işleme görevlerindeki puanlarla olumlu yönde ilişkilidir (Aiken, Morgan, Sims & Whitfield, 2010; Ganguli ve diğerleri, 2010; Schaie, 2008; Wilson ve diğerleri, 2009).

Yaşlı bir insan için her mevsim öğrenme zamanıdır.

—Aeschylus

Yunan oyun yazarı, MÖ, 5. yüzyıl

Yaşlı yetişkinler birçok nedenden dolayı eğitim almak istemektedirler (Manheimer, 2007). Kendi yaşlanmalarının doğasını daha iyi anlamak istemektedirler. Yaşamlarında önemli değişimlere neden olan sosyal ve teknolojik değişimleri daha iyi öğrenmek istemektedirler. Daha sonraki yaşamlarında, toplumsal ve işle ilgili taleplerle baş etmek için gerekli bilgileri keşfetmek ve uygun becerileri öğrenmek istemektedirler. Rekabet etmek ve iş hayatında kalmak için ve daha fazla eğitime ihtiyaçları olduğunu anlamaktadırlar. Son olarak, yaşlı yetişkinler emekliliklerinde yaşama daha iyi uyum sağlayabilmelerine yardımcı olacak kendilerini dair keşifleri ilerletmek ve boş zaman aktiviteleri için daha fazla eğitim almak istemektedirler.

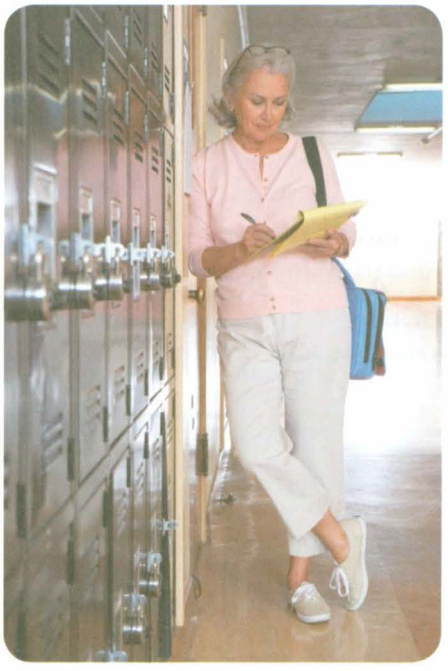
İş: Gelecek nesiller, bilişsel yönelimli işleri daha fazla içeren iş deneyimlerine sahiptir (Elias & Wagster, 2007). Bizim büyük-büyük babamız ve büyük annemiz, daha çok

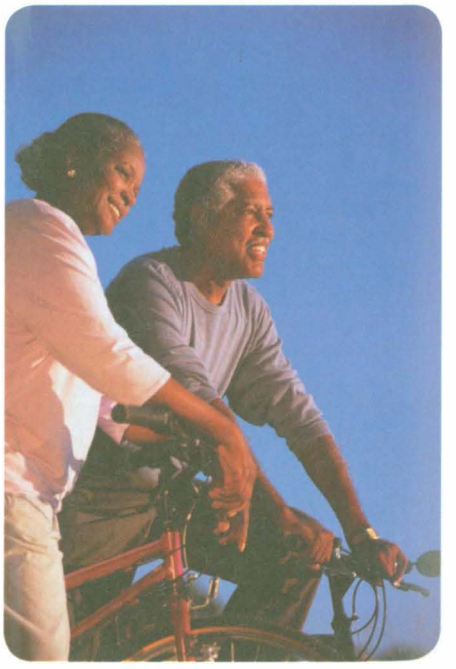
bilişsel yönelimli işlerde çalışan babalarımıza göre daha fazla el işlerinde çalışmışlardır. Endüstri toplumu, bilgi toplumuna doğru değişim gösterdiği için, daha genç nesillerin, bilişsel yatırımın gerekli olduğu işlerde daha fazla deneyimi olacaktır. İşlerdeki karmaşık bilgi işlemeye olan vurgunun artması, bireylerin zihinsel yeteneklerini de arttırmaktadır (Kristjuhan & Taidre, 2010; Schooler & Kaplan, 2008).

Bir çalışmada, oldukça karmaşık işlerin, yaşlı yetişkinlerdeki yüksek düzeyde zihinsel işlevle ilişkili olduğu görülmüştür (Schooler, Mulatu & Oates, 1999). Bu çalışma, hayvan temelli geniş kapsamlı nörobiyoloji çalışmalarını içeren disiplinlerdeki bulgularla tutarlıdır. Bu çalışmalar, karmaşık bir çevreye maruz kalmanın yaşam boyunca zihinsel işlevi geliştirdiğini güçlü bir şekilde savunmaktadır (Kempermann, Kuhn & Gage, 1997).

Sağlık: Gelecek nesiller geç yetişkinlik döneminde de daha sağlıklı olacaklardır. Çünkü yüksek tansiyon gibi çeşitli hastalıklar için daha iyi tedaviler geliştirilmektedir. Bu gibi birçok hastalığın zihinsel performans üzerinde olumsuz etkileri vardır (Dahle, Jacobs & Raz, 2009; Presler ve diğerleri, 2010). Yüksek tansiyon birçok çalışmada, sadece yaşlı yetişkinlerde değil, genç yetişkinler ve orta yaşlılarda da, daha düşük düzeyde bilişsel performansla ilişkilendirilmektedir (Bucur & Madden, 2010). Bu bölümün daha sonraki kısımlarında anlatılacağı gibi Alzheimer hastalığının, yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve bilişsel fonksiyonu üzerinde yıkıcı etkileri vardır (Alzheimer's Association, 2010; Schwan & Xu, 2010). Sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerde görülen bazı zihinsel performansla ilgili düşüşlerin, yaştan ziyade sağlıkla ilgili unsurlardan kaynaklanma olasılığı daha yüksektir (Dahle, Jacobs & Raz, 2009; Flicker, 2010).

K. Warner Schaie'e göre (1994), hipertansiyon ve diyabet gibi bazı hastalıklar, bilişsel düşüşle ilişkili olmasına rağmen, bu hastalıklar doğrudan zihinsel düşüşe neden olmamaktadır. Bu hastalığa sahip kişilerin yaşam tarzları, bu düşüşün nedenidir. Örneğin, aşırı yeme, hareketsizlik ve sıkıntı/stres hem fiziksel hem de zihinsel düşüşle ilişkilidir. (Christensen ve diğerleri, 1996). Araştırmacılar, depresyon gibi duygu durum bozukluğu olan yetişkinlerde yaşa bağlı bilişsel düşüşü bildirmektedir (Flicker, 2010; Gualtieri & Johnson, 2008).





Eğitim, iş ve sağlık yaşlı yetişkinlerde bilişsel işlevle nasıl ilişkilidir?

Birçok çalışmada, yaşlı yetişkinlerde yaşam tarzı ve sporun ileri bilişsel işlevlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Kramer ve Morrow, 2009; Liu – Ambrose ve diğerleri, 2010; Williamson ve diğerleri, 2009). Bu çalışmalardan ikisinin sonuçları aşağıdaki gibidir;

- 65 yaş ve üstü **(bir cemiyete devam eden kadınların)** ilk değerlendirmelerinde, bilişsel bir bozuklukları ve fiziksel bir kısıtlamaları bulunmamıştır (Yaffe ve diğerleri, 2001). İlk ölçüldüklerinde fiziksek etkinlikleri yüksek olan kadınların, 6-8 yıl sonra bilişsel düşüş yaşama olasılıkları daha düşük bulunmuştur.
- En temel faaliyetleri evde zaman geçirmek olan 60-75 yaş arası 124 bireyin aerobiğe dayanıklılık ve bilişsel işlev düzeyleri sınanmıştır (Kramer ve diğerleri,1999). Bilişsel işlevler çalışma belleği, planlama ve programlama gibi görevlerle ölçülmüştür. Grubun yarısı seçkisiz olarak yoga gibi esneme etkinliklerine, diğer yarısı da haftada üç kere yürüyüşe tabi tutulmuştur. Altı aydan sonra, 16 dakikada ortalama bir mil yürüyenler başlangıca göre 1 dakika daha hızlanmışlardır ve yogadakiler de daha esnek hale gelmişlerdir. Bilişsel fonksiyonları altı ay sonra tekrar değerlendirildiğinde, yürüyüş yapanlar, esneme etkinliklereine katılanlara göre bilişsel testlerde yüzde 25 daha yüksek puan almışlardır.

Diğer çalışmalar, aerobik sporlarının ilerleyen bellek ve muhakeme yetenekleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Erickson ve diğerleri, 2009). Yürümek ya da diğer aerobik gibi sporlar bireyin daha net düşünmesine yardımcı olacak şekilde beyne kan ve oksijen gitmesini sağlamaktadır (Studenski ve diğerleri ,2006).

Yakın zamanda yapılan çalışmalar, yaşlı yetişkinlerin zihinsel sağlığının bilişsel işlevlerini etkileyebileceğini göstermektedir (Ebmeier, 2010). Bir çalışmada, yaşlı yetişkinlerde depresif belirtilerin, bilişsel düşüşü yordadığı bulunmuştur (Kohler ve diğerleri, 2010). Altı yıllık boylamsal bir çalışmada da, çalışmanın başında ölçülen yüksek düzeyde endişe ve depresyonun, altı yıl sonra daha zayıf bellek işlevleri ilişkili olduğu bulunmuştur (van Hooren ve diğerleri, 2005).

Yaşlı yetişkinlerde bilişsel işlev değerlendirilirken sağlıkla ilgili önemli olan son konu ise *terminal düşüştür*. Bu kavram, bilişsel fonksiyondaki değişimlerin, ölüm ya da bilişle ilişkili patolojik hastalıkların, doğuma göre daha uzaktan ilişkilendirildiğini vurgulamaktadır (Lovden & Lindenberger, 2007; Palgi ve diğerleri, 2010). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, işleme hızındaki tutarsızlığın, yaklaşmakta olan ölümün erken bir göstergesi olduğu görülmüştür (Macdonald, Hultsch & Dixon, 2008).

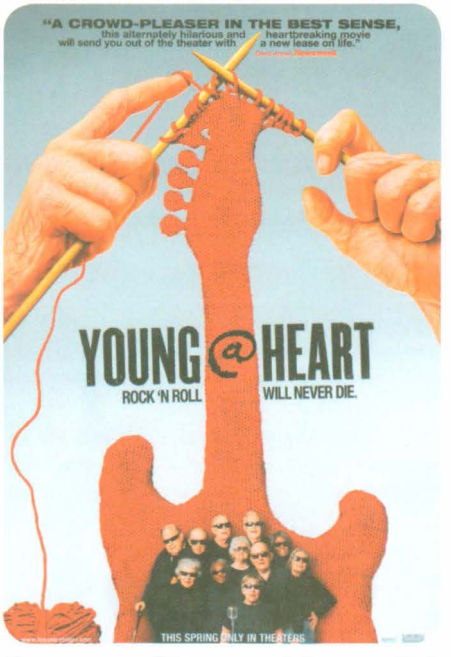
gelişimle **bağlantı**

Sağlık: Spor, uzun yaşamda ve yaygın kronik hastalıkların önlenmesi ile ilişkilidir. 17. Bölüm, s. 551.

KULLAN YA DA KAYBET

Bilişsel faaliyet örüntülerindeki değişimler, bilişsel becerilerin kullanılmamasından ve bunun sonucu olarak da atrofi oluşmasından kaynaklanmaktadır (Hughes, 2010). Bu kavram "kullan ya da kaybet" kavramıyla ifade edilmektedir. Yaşlı yetişkinlerde, bilişsel becerilerin devam etmesine katkıda bulunma olasılığı olan zihinsel faaliyetler kitap okumak, bulmaca çözmek, derse ve konsere gitmektir. Kullan ya da kaybet kavramı, bilişsel optimizasyonun yükümlülük modeli (engagement model of cognitive optimization)'nin önemli bir bileşenidir. Bu model zihinsel gelişimdeki yaşa bağlı düşüşün, sosyal ve bilişsel etkinliklerde bulunarak nasıl engellenebileceğini ifade etmektedir (La-Rue, 2010; Park & Reuter – Lorenz, 2009; Stine – Morrow ve diğerleri, 2007). Aşağıda anlatılan çalışmalar kullan ya da kaybet kavramını ve bilişsel optimizasyonun yükümlülük modelini desteklemektedir:

- Victoria Boylamsal çalışmasından elde edilen bulgulara göre, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler zihinsel içerikli faaliyetlere katıldıklarında, bu etkinlikler onların bilişsel düşüşü için tampon görevi görmektedir (Hultsch ve diğerleri, 1999). Bu çalışmada bilişsel olarak karmaşık faaliyetlere katılmak yakın zamanda yapılan çalışmalara göre,daha hızlı ve daha tutarlı işleme hızıyla ilişkili bulunmuştur (Bielak ve diğerleri, 2007).



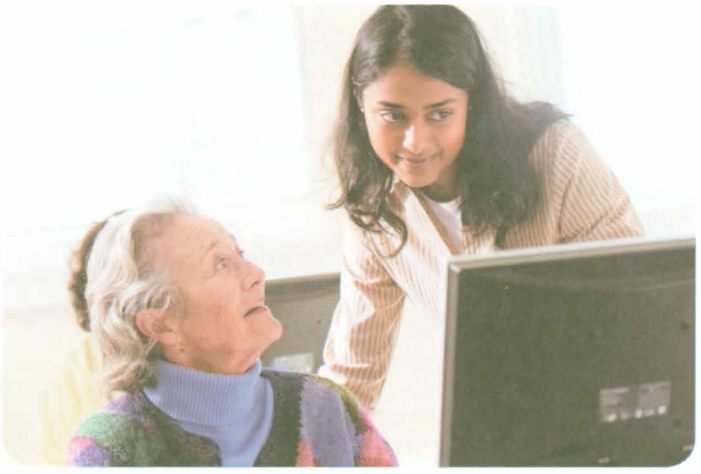
The young @heart korosunun ortalama yaşı 80'dir. Young@heart programı 2008'de oldukça popüler olmuştur. Program şarkı söyleyen yetenekleri, "kullan ya da kaybet" olgusunda çok açık bir şekilde "kullan" tarafında yer alan önemli bir yaşlı yetişkin grubunun iyimserliğini ve enerjisini göstermektedir.

- 65 yaş ve üstü 801 katolik rahiple yapılan boylamsal bir çalışmada, düzenli olarak kitap okuyan, bulmaca çözen veya daha başka zihinsel alıştırmalar yapanların, bu etkinlikleri nadir olarak yapan rahiplere göre, yüzde 47 oranında daha az Alzheimer rahatsızlığına yakalanma olasılığı olduğu bulunmuştur (Wilson ve diğerleri, 2002).
- Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, her gün okumanın 70 yaşlarındaki erkeklerde daha az ölüm oranlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Jacobs ve diğerleri, 2008).
- Yakın zamanda yapılan diğer bir çalışmada, 75-85 yaş arası 488 kişi ortalama 5 yıl boyunca değerlendirilmiştir (Hall ve diğerleri, 2009). Araştırmanın başlangıcında, yaşlı yetişkinlerin okuma, yazma, bulmaca çözme, kâğıt oyunları oynama, grup toplantılarına katılma ve müzik yapma etkinliklerine günlük olarak ne sıklıkta katıldıkları belirlenmiştir. Çalışmada 5 yıl boyunca, bellek kaybının hızlandığı nokta ölçülmüştür. Bulgulara göre, yaşlıların katıldığı her ek etkinlik için, hızlı bellek kaybının başlangıcı, .18 yıl ertelenmiştir. Haftada 11 faaliyete katılan yaşlıların, haftada 4 etkinliğe katılanlarla karşılaştırıldığında, belleklerindeki düşüşün hızlandığı nokta, 1.29 yıl ertelenmiştir.

BİLİŞSEL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ

Eğer yaşlılar bilişsel becerilerini kaybediyorlarsa tekrar eğitilebilirler mi? Birçok çalışma eğitimin bir dereceye kadar yapılabileceğini göstermektedir (Boron, Willis & Schaei, 2007; Kramer & Morrow, 2010; Park & Reuter-Lorenz, 2009; Willis, Schaei & Martin, 2009). Bu alanda yapılan çalışmalardan iki önemli sonuç çıkarılabilmektedir: (1) eğitim, birçok yaşlının bilişsel becerilerini ilerletmektedir ancak (2) ileri yetişkinlikte özellikle daha da ileri yaşlarda (85 ve üstü), esneklikte kayıplar olmaktadır (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, karmaşık video oyunları, dikkatin bölünmesi, değiştirme görevleri gibi daha yüksek düzeyde bilişsel koordinasyonu içeren becerileri gerektiren durumlar sağlandığında, yaşlıların bilişsel becerilerinin geliştirebildiğini bulmuşlardır (Hertzog ve diğerleri, 2009). Şimdi yaşlılarla yapılan bazı bilişsel eğitim çalışmalarını inceleyelim.

Sherry Willis ve meslektaşlarının (2006) yakın zamanda gerçekleştirdiği kapsamlı çalışmalarda, yaşlı yetişkinler seçkisiz olarak seçilip dört gruptan birine yerleştirilmiştir: (1) Muhakeme, (2) bellek, (3) işleme hızı gibi eğitim alan gruplar ya da (4) eğitim almayan kontrol grubu. Her eğitim türü kendi alanında hemen etkisini göstermiştir - muhakeme eğitimi muhakemeyi geliştirmiştir, bellek eğitimi belleği geliştirmiştir ve işleme hızı eğitimi işleme hızını geliştirmiştir. Ancak eğitimin etkileri diğer bilişsel alanlara transfer edilmemiştir. Örneğin, işleme hızı eğitimi, yaşlı yetişkinlerin bellek ya da muhakemelerine katkıda bulunmamıştır. Muhakeme eğitimi verilen yaşlılar, bu eğitimi almayan kontrol grubuna göre, günlük yaşamdaki faaliyetlerinde daha az zorluk yaşamışlardır. Günlük yaşam faaliyetleri, yaşlı yetişkinlerin ne kadar bağımsız olarak yemeklerini hazırladıklarını, ev işlerini yaptıklarını, ödemeleri yaptıklarını, alışverişe gittiklerini ve sağlık bakımlarını yaptıklarını içeren faaliyetleri değerlendirilerek ölçülmüştür. Bu eğitimler beş yıllık çalışma boyunca, hedeflenen belirli beceriler üzerindeki etkisini sürdürmüştür. Ancak, ne bellek eğitimi ne de işleme hızı eğitimi yaşlıların günlük yaşam etkinliklerine katkıda bulunmamıştır.



Eğitim ne dereceye kadar yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevlerini geliştirebilmektedir?

Yakın zamanda yapılan diğer bir çalışmada, yaşlılar "Senior Odyssey" adı verilen 20 haftalık bir etkinlik programına katılmışlardır. Bu takım temelli program, çocuklar ve beliren yetişkinler için "The Odyssey of the Mind" programından çıkarsanan yaratıcı problem çözmeyi içermektedir (Stine-Morrow ve diğerleri, 2007). Bir alan deneyinde, Senior Odyssey'i almayan kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında, Senior Odyssey programına katılanlarda işleme hızlarında ilerleme, yara-

tıcı düşünmelerinde belirli derecede gelişme ve açık fikirliliklerinde artış görülmüştür. *Açık fikirlilik*, yeni fikirler üretmeyi, yeni bilgilere açık olmayı ve birçok bakış açısının farkında olmayı içermektedir (Langer, 2000, 2007).

Başka bir çalışmada yaşlılar, işleme hızlarını arttırmak için eğitim almışlardır (Ball, Edwards & Ross, 2007). Eğitimin sonucunda, yaşlı yetişkinler işleme hızlarını arttırmışlardır ve bu kazanım iki yıl boyunca korunmuştur. İşleme hızı eğitiminin katkıları daha güvenli bir araba kullanma performansı gibi günlük faaliyetlerde de ilerlemelere katkıda bulunmuştur. Diğer bir çalışmada, işleme hızı eğitimini tamamlamış olan bilişsel işleme hızında bozukluklar olduğu tespit edilen yaşlı yetişkinlerin, sonraki üç yılda yüzde 40 oranında daha az olasılıkla araba kullanmayı bıraktığı bulunmuştur (Edwards, Delahunt & Mahncke, 2009).

Bu bölümde daha önce tartışıldığı gibi, araştırmacılar ayrıca, yaşlı yetişkinlerde fiziksel zindeliğin artmasının bilişsel işlevleri de arttırdığını bulmuşlardır (Baker ve diğerleri, 2010; Erickson ve diğerleri, 2009). Bir tarama çalışması, yaşlılarda aerobik eğitiminin planlama, programlama, çalışma belleği, dikkatin dağılmasına karşı direnç ve çoklu görevleri içeren işleme sürecinde ilerlemeye yol açtığını göstermiştir (Colcombe & Kramer, 2003).

Özetle, yaşlı yetişkinlerdeki bilişsel canlılık, bilişsel ve fiziksel zindelik eğitimleriyle geliştirilebilmektedir (Kramer & Morrow, 2009; Park & Reuter-Lorenz, 2009). Ancak bu eğitimlerin katkıları bütün çalışmalarda gözlemlenmemiştir (Salthouse, 2006). Yaşlı yetişkinlerde fiziksel ve bilişsel zindelik eğitimleri aracılığıyla hangi bilişsel ilerlemelerin ortaya çıktığını belirlemek için bu alanda daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

BİLİŞSEL NÖROBİLİM VE YAŞLANMA

Bu bölümde birçok konu altında ve 17. bölümde tartışıldığı gibi, beynin belirli bölgeleri, yaşlanma ve bilişsel işlevlerle ilişkilidir. Bu bölümde beynin yaşlanma ve bilişsel işlevler üzerindeki rolüne yönelik artan ilgi incelenmiştir. *Bilişsel nörobilim alanı*, beyin ve bilişsel işlevler arasındaki ilişkileri çalışan temel bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Meeks & Jeste, 2009; Phillips & Andres, 2010; Schiavone ve diğerleri, 2009; Voelcker-Rehage, Gode & Staudinger, 2010). Bu alan, özellikle bireylerin belirli bilişsel faaliyetlerde bulunduğunda hangi beyin bölgelerinin harekete geçtiğini belirlemek için fMRI, PET ve DTI gibi beyin görüntüleme tekniklerini içermektedir (CHarlton ve diğerleri, 2010; Erickson ve diğerleri, 2009; Kennedy & Raz, 2009; Park & Reuter-Lorenz, 2009; Ystad ve diğerleri, 2010). Örneğin, yaşlı bir yetişkinden önce sözel malzemeleri ya da görsel imgeleri kodlaması sonra tekrar geri çağırması istendiğinde, yaşlı yetişkinin beyin faaliyetleri fMRI beyin tarayıcısı sayesinde görüntülenmektedir.

Beyindeki değişimler, bilişsel işlevleri etkileyebilmektedir ve bilişsel işlevlerdeki değişimler beyni etkileyebilmektedir. Örneğin, beynin prefrontel korteksinin yaşlanması, çalışma belleğinde bir düşüşe yol açabilir (Smith, 2007). Yaşlı yetişkinler çalışma belleklerini düzenli olarak kullanmadıklarında (kullan ya da kaybet bölümünden hatırlayınız), prefrontal lobdaki sinirsel bağlantılar atrofi yapabilir. Bununla birlikte, yaşlı yetişkinlerin çalışma belleklerini harekete geçiren bilişsel müdahaleler bu sinirsel bağlantıları arttırabilir.

Bu alan çok yeni olmasına rağmen, yaşlanmanın bilişsel nörobilimi yaşlanma, beyin ve bilişsel fonksiyonlar arasındaki önemli bağlantıları ortaya çıkarmaktadır. Şunları içermektedir:

- Beynin prefrontal korteksinin belirli alanlarındaki sinirsel devreler azalmaktadır ve bu azalma yaşlıların karmaşık muhakeme görevleri, çalışma bellekleri ve episodik bellek görevlerindeki zayıf performanslarıyla ilişkilidir (Grady ve diğerleri, 2006).
- 17. bölümden hatırlayacağınız gibi yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre dikkat, bellek ve dil becerilerindeki düşüşleri telafi etmek için beynin iki yarısını da kullanma olasılıkları daha fazladır (Dennis & Cabeza, 2008).
- Yaşlı yetişkinlerde hipokampüsün işlevleri azalmaktadır ancak frontal lobun fonksiyonlarına göre daha az bir oranda azalmaktadır.

gelişimle **bağlantı**

Beyin gelişimi: Yaşlı yetişkinlerin katıldıkları faaliyetler beyin gelişimini etkileyebilmektedir. 17. Bölüm, s. 540.

- Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan sinirsel azalma örüntüleri, geri getirmede kodlamaya göre daha fazladır (Gutchess ve diğerleri, 2005).
- Genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında, yaşlı yetişkinler dikkat gibi bilişsel kontrol süreçlerini gerektiren görevlerde bulunurken, frontal ve parietal bölgelerinde daha fazla faaliyet göstermektedirler (Park & Gutchess, 2005).
- Genç yetişkinlerin, yaşlılara göre beyin bölgeleri arasındaki bağlantıları daha iyidir. Örneğin, yakın zamanda yapılan bir çalışma, genç yetişkinlerin yaşlılara göre zor bir kodlama görevi sırasında frontal, oksipital ve hipokampal alanlardaki beyin faaliyetleri arasında daha fazla bağlantı kurduklarını ortaya çıkarmıştır (Leshikar ve diğerleri, 2010).
- Artan sayıda bilişsel ve fiziksel eğitim çalışmaları, bu eğitimlerin beyin işlevleri üzerindeki sonuçlarını değerlendirmek için fMRI gibi beyin görüntüleme tekniklerini kullanmaktadır (Erickson ve diğerleri, 2009). Bir çalışmada, altı ay boyunca, haftada üç gün ve günde bir saat yürüyen yaşlıların, beynin frontal ve temporal loblarının düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur (Colcombe ve diğerleri, 2006).

Denise Park ve Patricia Reuter-Lorenz (2009), yakın zamanda yaşlı beyin ve biliş arasındaki bağlantılara ilişkin nörobilişsel destek-iskele oluşturma (scaffolding) bakış açısını önermiştir. Bu görüşe göre, yaşlanmayla birlikte prefrontal korteksteki artan faaliyete uyum sağlayan bir beyni yansıtmaktadır. Bu beyin, sinirsel devreler ve işlevlerdeki azalma sonucunda ortaya çıkan zorlukları ve çalışma belleği ve uzun süreli belleği içeren bilişin çeşitli yönlerindeki azalmayı telafi etmektedir. Destek-iskele oluşturma yaşlı beyindeki bilişsel işlevleri korumak için tamamlayıcı, sinirsel devrelerin kullanımını içerir. Beynin yapılanmasını güçlendirebilen faktörler arasında bilişsel etkinlikler ve egzersiz yer alır.

Gelecek on yıllarda yaşlanma, beyin ve bilişsel işlev arasındaki ilişkileri açıklamaya dair çabaların gittikçe arttığını göreceğiz.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevlerini betimler.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerde biliş, nasıl çok-boyutlu ve çok-yönlüdür? Yaşlı yetişkinlerde bilişsel süreçlerde hangi değişiklikler görülmektedir?
- Yaşlanan yetişkinlerde eğitim, iş ve sağlık, bilişi nasıl etkilemektedir?
- "Kullan ya da kaybet" kavramı nedir?
- Yaşlı yetişkinlerin bilişsel becerileri ne derece eğitilebilmektedir?
- Yaşlanmayla ilgili bilişsel nörobilim nedir?

Bağlantı Kur

- *Destek-iskele oluşturma* terimi, bu bölümde yaşlı beyindeki bilişsel işlevleri korumak için tamamlayıcı, sinirsel devrelerin kullanımı olarak tanımlanmıştır. Bu bölümde destek oluşturma terimi başka nasıl kullanılmıştır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bizim bu bölümde anlattıklarımızın dışında ileri yetişkinlik döneminde önemli katkılar edinen, tanıdığınız yaşlı yetişkinler var mıdır? Bu kişiler hakkındaki yazıları okumak için biraz zaman harcayınız ve yaşlı yetişkinlerin zihinsel ilgilerinin, yaşam doyumlarına nasıl bir katkısı olduğunu değerlendiriniz. Onların hayatlarından sizin bilişsel gelişiminize ve yaşam doyumunuza katkıda bulunacak neler öğrendiniz?

2 Dil Gelişimi

ÖH2 Yaşlı yetişkinlerde dil becerilerindeki değişikliklerin özelliklerini açıklar.

Dil gelişimi çalışmalarının çoğu bebeklik ve çocukluk dönemini kapsamaktadır. Genel olarak, yetişkinlerin çoğunluğunun dil becerilerini devam ettirdiği düşünülür (Thornton ve Light, 2006). Bireylerin sözcük dağarcığı, sıklıkla yetişkinlik yıllarının

büyük kısmı boyunca, en azından ileri yetişkinliğe kadar artmaya devam etmektedir (Willis & Schaie, 2005; Schaei, 2010, 2011). Birçok yaşlı yetişkin, kelime bilgilerini ve kelime anlamlarını devam ettirmekte ya da geliştirmektedir (Burke &Shafto, 2004).

Ancak ileri yetişkinlikte, dilde bazı bozukluklar görülebilir (Obler, 2009). Yaşlı yetişkinler tarafından dille ilgili en yaygın olarak bildirilen şikâyetler, konuşmada kullanmak için ve belirli bağlamlarda konuşulanları anlamak için kelimenin hatırlanmasında zorluk yaşamalarıdır (Clark-Cotton & Goral, 2007). Bu durum sıklıkla *dilimin ucunda olgusunu* içermektedir. Bu olguda kişi hatırlayabileceğine emindir ama bellekten hemen geri getirememektedir, bu olguyu daha önce bellek ve yaşlanma bölümünde tartışmıştık (Thornton & Light, 2006). Yaşlı yetişkinler aynı zamanda, pek ideal olmayan dinleme ortamlarında, konuşmaları anlamada zorlandıklarını da bildirmektedirler. Bu zorluğun genellikle, konuşmanın hızlı olduğu ve başka karıştırıcı uyaranların olduğu durumlarda (gürültülü bir oda gibi) ve konuştukları kişiyi göremediklerinde (telefon konuşması gibi) daha fazla ortaya çıkma olasılığı vardır. Konuşmaları anlamadaki zorluk işitme kaybından kaynaklanabilmektedir (Gordon-Salant ve diğerleri, 2006). Genel olarak, eğer yaşlı yetişkinler sağlıklıysa dil becerilerinin çoğunda çok az düşüş görülmektedir (Clark-Cotton ve diğerleri, 2007).

Yaşlı yetişkinlerin, fonolojik becerilerinin bazı yönleri genç yetişkinlerinkinden farklıdır (Clark-Cotton ve diğerleri, 2007). Yaşlı yetişkinlerin konuşmaları genellikle daha alçak sesli, daha yavaş olmakta, daha az doğru telaffuz edilmektedir ve daha az akıcıdır (daha fazla duraksamalar, boşluk doldurmalar, tekrarlamalar ve düzeltmeler). Bu yaş farklılıklarına rağmen, yaşlı yetişkinlerin çoğunun konuşma becerileri, günlük iletişimlerini kurmaları için yeterlidir.

Araştırmacılar, yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan konuşma tarzı (yazına ve konuşmada daha geniş sözel ifade) değişimleri hakkında çelişkili bulgular elde etmiştir. "Bazı araştırmacılar, karmaşıklığın arttığını bildirirken, diğerleri daha az değişen ve daha az karmaşık bir söz dizimi olduğunu bildirmektedir" (Obler, 2009, s.459). Yaş farklılığının ortaya çıktığı konuşma tarzının bir yönü, bir hikâyeyi tekrar anlatmayı veya bir görevi tamamlamak için yönergeler vermeyi içermektedir. Bu tarz bir konuşma yapıldığında, yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlere göre anahtar kelimeleri atma eğilimindedirler ve takip edilmesi zor ve daha az akıcı konuşma tarzını yaratırlar (Clark-Gotton ve diğerleri, 2007).

Dille ilgili olmayan özellikler, yaşlı yetişkinlerde dil becerilerinde azalmaya sebep olabilmektedir (Obler, 2009). Daha yavaş bilgi işleme hızı ve özellikle işleme sürecinde bilgiyi zihinde tutmaya yardımcı olan çalışma belleğindeki düşüş, yaşlı yetişkinlerin dili etkili bir şekilde kullanmasını azaltmaktadır (Stine-Morrow, 2007).

Daha sonraki bölümde tartışacağımız Alzheimer hastalığına sahip bireylerin dil becerilerinde değişimler meydana gelmektedir (Obler, 2009). Kelime-bulma/üretme zorlukları Alzheimer hastalığının en erken belirtilerinden biridir ama bu rahatsızlığa sahip kişilerin çoğu, hastalığın ileri dönemlerine kadar, düzgün cümleler kurmak için gerekli olan becerilerinin büyük kısmını sürdürmektedir. Ancak, bu hastalığa sahip olmayanlara göre bu kişiler, daha fazla dilbilgisi hatası yapmaktadır.

Genç yetişkinler ile yaşlı yetişkinlerin iletişim kurma biçimlerinde görülen farklılıklar nelerdir?

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH2 Yaşlı yetişkinlerde dil becerilerindeki değişikliklerin özelliklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerin dil gelişiminde görülen temel değişimler nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, yaşlı yetişkinlerin sahip olduğu bazı fonolojik becerilerin bazı yönlerinin genç yetişkinlerden farklı olduğunu öğrendik. Çocuklar kaç yaşından itibaren kendi dillerindeki bütün ünlü ve ünsüz seslerin çoğunu çıkarmayı başarmaktadır (7. Bölümde tartışılmıştır) ?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Siz yaşlı bir yetişkin olsaydınız dil becerilerinizi korumak ya da geliştirmek için ne yapardınız?

3 İş ve Emeklilik

ÖH3 Yaşlanma ile iş ve emekliliğe uyumu tartışır.

İş | ABD'de ve Diğer Ülkelerde Emeklilik | Emekliliğe Uyum Sağlamak

Yaşlı yetişkinlerin yüzde kaçı çalışmaya devam etmektedir? Bu kişiler ne kadar üretkendir? Kimler emekliliğe en iyi şekilde uyum sağlamaktadır? Amerika Birleşik Devletlerin'de ve dünyada emekliliğin değişen örüntüleri nelerdir? Bunlar bu bölümde ele alınacak sorulardan bazılarıdır.

gelişimle **bağlantı**

İş/Çalışma: Amerika Birleşik Devletlerin'de 40-59 yaş arası kişilerin yaklaşık yüzde 80'i çalışmaktadır. 15. Bölüm, s. 492.

İŞ

21. yüzyılın başlarında, 65 yaş üstü tam zamanlı çalışan erkeklerin yüzdesi, 20. yüzyılın başlarındaki yüzdeden daha azdır. Ancak yasalardaki değişiklikler 65 yaş üstü bireylerin çalışmaya devam etmesine izin vermektedir (Shore & Goldberg, 2005). 1900'den 2000 yılına kadar görülen düşüşün oranı yüzde 70 kadardır.

Emeklilerin önemli bir kısmı, kısmen emekli olmuştur. Bu kişiler kariyer yaptıkları işin saatlerini azaltarak yarı zamanlı işlere başlamışlardır ya da yeni (genellikle daha az ödeme yapılan) işlere geçmektedirler (Hardy, 2006). Özellikle serbest meslek sahibi erkekler, aynı işte ya da farklı bir işte paralı olarak çalışmaya devam etmektedirler.

Ruby Johnson, 93 yaşında ve Wisconson'da Menomonee Falls'da bir şirkette elektrik bobinleri etrafına ısıya dayanıklı bant sarma işinde çalışmaktadır. *Yaşlı yetişkinlerde emeklilik ve iş konularında ne tür değişiklikler görülmektedir?*

Bazı kişiler, yaşamları boyunca üretkenliklerini sürdürmektedirler (Cleveland & Shore, 2007). Bu grupta yer alan yaşlı çalışanların bazıları, genç çalışanlar kadar ya da daha fazla saat çalışmaktadırlar. Yaşlı erkeklerle yapılan ulusal boylamsal çalışmada, sağlıklı olmak, işe güçlü bir şekilde psikolojik olarak bağlanmak, emekliliği sevmemek yaşlılıkta (70'ler ve 80'ler) çalışmaya devam etmekle ilişkili en önemli özelliklerdir (Parnes & Sommers, 1994). Çalışma olasılığı, eğitimle ve çalışan bir eşe sahip olmayla da olumlu olarak ilişkilidir.

Özellikle üzerinde düşünülmesi gereken konu, geleneksel emeklilik yaşına 2010'da ulaşması beklenen baby boomers kuşağıdır (78 milyon insan). Bu kuşaktaki kişi sayısı fazla olduğu için ve zor ekonomik zamanlar geçirildiği için, artan oranda yaşlı yetişkinin çalışmaya devam etme olasılığı yüksektir (Hart, 2007). Bu kuşağın büyük bir çoğunluğu 70 yaşına ulaştığında, Amerika Birleşik Devletlerinin çalışma gücünün yaşlanması en az 2034'e kadar devam edecektir (Manton ve diğerleri, 2007).

Bilişsel beceriler, yaşlı yetişkinlerde iş performansının en iyi yordayıcılarından biridir. Yaşlı çalışanların, genç çalışanlara göre işe gelmeme ve kaza oranı daha düşük ve iş doyumu daha yüksektir (Warr, 2004). Sonuç olarak, yaşlı çalışanlar bilişsel yeterliklerinin ötesinde bir işletmeye önemli değerler katabilmektedir. Ayrıca, daha önce bu bölümde bahsedildiği gibi, büyük oranda karmaşık iş, daha yüksek düzeyde zihinsel işlevle ilişkilidir (Schooler, 2007). Bu ilişki karşılıklı olabilmektedir. Yani, yüksek bilişsel becerilere sahip bireylerin, yaşlandıklarında çalışmaya devam etme olasılığı vardır ve oldukça karmaşık işlerde çalıştıklarında, zihinsel işlevleri hiç şüphe yok ki gelişmektedir.

Giderek artan sayıda orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler, ikinci ve üçüncü bir kariyere sahiptir (Moen & Spencer, 2006). Birçok yaşlı yetişkin, gönüllü olarak para verilmeyen işlerde de çalışmaktadırlar. Bu tür seçenekler, yaşlı yetişkinin üretici faaliyetlerde ve sosyal etkileşimlerde bulunma, olumlu kimliğe sahip olma gibi fırsatlarını arttırmaktadır.

Özetle, yaş işin birçok yönünü etkilemektedir (Bohle, Pitts & Quinlin, 2010; Fabla, Sindelar & Gallo, 2009; Charness, Czaja & Sharit, 2007). Buna karşın, işin ve performansın değerlendirilmesi gibi iş ve yaşlılıkla ilgili birçok çalışma tutarsız sonuçlar ortaya çıkarmıştır. İşyerlerinin yaşla ilgili düzenlemeleri ya da başvuru havuzları, meslekler ve işlerin bizzat kendileri gibi önemli bağlam-

Gece daha gelmedi, ışıklar kapandığı için işsiz kalmadık, bizim için yapılacak ve cesaret edilecek işler vardır.

—Henry Wadsworth Longfellow
Amerikan şair, 19. yüzyıl.

sal faktörlerin hepsi, yaşlı çalışanların kararlarını etkilemektedir. Çalışan yaşlı kişilere yönelik kalıpyargılar, yaşlı çalışanların mesleki fırsatlarını azaltabilmektedir ve erken emekliliğe teşvik etmektedir ya da yaşlı çalışanları olumsuz olarak etkileyecek olan diğer küçülme politikalarına yöneltmektedir (Finkelstein & Farrell, 2007). Örneğin, bir çalışmada, yaşlı yetişkinlerle ilgili yaygın kötü bir kalıp yargının onları işe almamak şeklinde olduğu bulunmuştur (Gringart, Helmes & Speelman, 2005). Yöneticilerin olumsuz yaşla ilişkili kalıp yargıları, genellikle eğitilebilme, uyum sağlama, yaratıcılık ve yeni teknolojiyle ilgilenme gibi konulara odaklanmaktadır (Scislfs & Fernie, 2006).

ABD'DE VE DİĞER ÜLKELERDE EMEKLİLİK

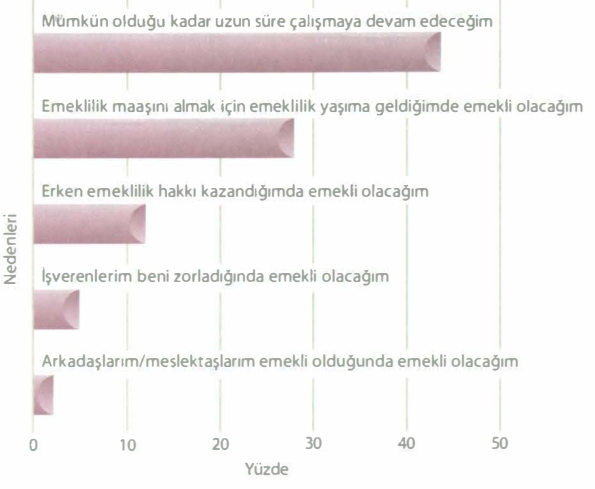
Amerika Birleşik Devletlerin'de insanların büyük kısmı hangi yaşta emekli olmaktadır? Emekli olduktan sonra belli bir noktada birçok insan işgücüne geri mi dönmektedir? Diğer ülkelerde emeklilik nasıldır?

ABD'de Emeklilik: Emeklilik seçeneği, Amerika Birleşik Devletlerin'de 20. yüzyılın sonuna doğru ortaya çıkan bir olgudur (Higo & Williamson, 2009). Yaşlı çalışanlar emekli olduğunda, onlara faydalı olan sosyal güvenlik sistemine 1935'de geçilmesiyle büyük oranda yaygınlaşmıştır. Bugünün çalışanları, hayatlarının ortalama yüzde 10 ya da 15'ini emeklilikte geçirmektedirler. Yakın zamanda yapılan bir alan çalışmasında, baby boomers kuşağı 60 yaşlarına girdiğinde, kendi anne-baba ve büyük anne-babasına göre daha geç emekli olmayı beklemektedir (Frey, 2007).

Geçmişte, birçok insan 60'larında olması beklenilen emeklilik yaşına ulaştığında, emeklilik tam zamanlı işten tam zamanlı boş vakte geçiş için bir yol anlamına gelmekteydi (Atchley, 2007). Alanında öncü uzman Phyllis Moen (2007) yakın zamanda, bugün insanların 60 yaşına geldiklerinde takip edecekleri yolun daha az belirgin olduğunu bildirmektedir: (1) Bazı kişiler emekli olmamaktadır ve kariyerlerine devam etmektedir, (2) bazıları kariyer yaptıkları işlerinden emekli olmaktadır ve sonra yeni ve farklı bir işe girmektedir, (3) bazıları kariyer yaptıkları işten emekli olmaktadır ve gönüllü işlerde çalışmaktadır, (4) bazıları emeklilikten sonra başladıkları işten emekli olmaktadır ve yeni bir işe geçmektedir, (5) bazıları işgücünün dışında olmaktadır ya da işgücüne girmektedir, böylece emekli olacakları gerçek bir kariyerleri olmamaktadır, (6) bazılarının sağlığı kötü olduğu için engelli statüsüne geçmektedir ve sonunda emekli olmaktadır ve (7) işlerinden kovulanların bazıları bu durumu emeklilik olarak tanımlamaktadır.

Yaklaşık 7 milyon emekli Amerikalı, emekli olduktan sonra çalışmaya geri dönmektedir (Putnam Investments, 2006). Emeklilerin iş gücüne geri dönmesi, emeklilikten ortalama 4 yıl sonra görülmektedir (Hardy, 2006). Birçok koşulda, yapılan işlere emekli olmadan önceki işlerinden daha az para ödenmektedir. Çalışmaya tekrar geri dönen yaşlı yetişkinlerle ilgili yapılan bir çalışmaya göre, emeklilerin yaklaşık üçte ikisi, böyle yaptıkları için mutlu olduklarını söylerken, üçte biri parasal ihtiyaçlarını gidermek için dönmek zorunda olduklarını bildirmiştir (Putnam Investments, 2006).

Kişiler emeklilik yaşına geldikten sonra yaşamları nasıl değişiyorsa, çalışmak için nedenleri de değişmektedir. Örneğin, bazı emeklilik yaşındaki yaşlı yetişkinler, parasal nedenlerle, bazıları meşgul olmak için bazıları da topluma yararlı olmak için çalışmaktadır (Moen, 2007).



ŞEKİL 18.5
İNSANLARIN EMEKLİ OLMAK İÇİN BİLDİRDİKLERİ NEDENLER

Diğer Ülkelerde İş ve Emeklilik: Diğer ülkelerde iş ve emeklilik nasıl tanımlanır? Yakın zamanda 40-79 yaş arası, 21 farklı ülkeden 21,000 kişiyle yapılan büyük ölçekli bir çalışmada, iş ve emeklilik örüntüleri incelenmiştir (HSBC Insurance, 2007). Ortalama olarak, 60'lı yaşlardaki kişilerin yüzde 33'ü, 70'lerindeki kişilerin ise yüzde 11'i hâlâ bir tür paralı işte çalışmaktadır. Bu çalışmaya göre, Amerika Birleşik Devletleri'nde 70'li yaşlardaki kişilerin yüzde 19'u hâlâ çalışmaktadır. Şekil 18.5'te gös-

terildiği gibi, insanların büyük bir yüzdesi, emeklilikten önce mümkün olduğu kadar uzun süre çalışmayı beklemektedir (HSBC Insurance, 2007).

Yakın zamanda 21 ülkeyi kapsayan, iş ve emekliliğin incelendiği bir çalışmaya göre, Japon emekliler, beklediklerinden biraz fazla işi özlerken, parayı daha az özlemektedirler (HSBC Insurance, 2007). Amerikalı emeklilikler, hem işi hem de parayı beklediklerinden biraz daha az özlemektedirler. Alman emekliler, en az işi özleme olasılığı olanlardır ve Türk ve Çinli emekliler, işi en çok özleme olasılığı olanlardır. Parayla ilgili olarak, Japon ve Çinli emekliler en az, Türk emekliler en fazla özleme olasılığı olanlardır.

Genç işçiler için 1970 ve 1980'lerde önerilen bir oda oluşturma niyetine ilişkin erken emeklilik politikaları, birçok şirket tarafından önerilmiştir. Ancak, yakın zamanda yapılan alan çalışmaları, artan sayıda kişinin emekli olup sonra pişman olan insanları duydukları için erken emeklilik seçeneğini reddettiklerini bildirmektedir. Yirmi bir ülkede yapılan bir çalışmaya göre, 40 ve 50'li yaşlardaki ortalama yüzde 12 kişi erken emekli olmayı beklerken, 60 ve 70'lerindeki yüzde 16 kişi erken emekli olmuştur. Sadece Almanya, Güney Kore ve Hong Kong'da geçmiş yıllara göre yüksek oranda kişi erken emekliliği beklemektedir.

Yakın zamanda yapılan enlemesine-kesitsel bir çalışmaya göre, emekli olmuş Japonlar Amerikalılara göre işi ve parayı ne derecede özlemektedir?

EMEKLİLİĞE UYUM SAĞLAMAK

Emeklilik bir olay değil bir süreçtir (Moen, 2007). Emeklilikle ilgili çalışmaların çoğu, boylamsal değil kesitsel çalışmalardır ve bu çalışmalar da kadınlar yerine erkeklere odaklanmaktadır. Yakın zamanda yapılan bir çalışma, son iki yıl içinde emekli olan erkeklerin, daha uzun zamandan beri emekli olanlara göre moral düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Kim & Moen, 2002). Diğer yakın zamanda yapılan bir çalışmada, emekli olup evli ve yeniden evlenmiş kadınların, emekli olup dul, boşanmış, ayrı ya da hiç evlenmemiş kadınlara göre yaşamlarından daha çok zevk aldığı ve daha sağlıklı oldukları bildirilmektedir (Price & Joo, 2005). Bunlara ek olarak yakın zamanda yapılan bir çalışmada, kadınların emeklilik planları için erkeklere göre daha az zaman harcadıkları bulunmuştur (Jacobs-Lawson, Hershey & Neukam, 2005).

Emekliliğe iyi uyum sağlamış yaşlı yetişkinler sağlıklı, yeterli geliri olan, aktif, iyi eğitim almış, arkadaşlar ve aileden oluşan geniş bir sosyal ağa sahip ve genellikle de emekli olmadan önce yaşamdan zevk alan kişilerdir (Jokela ve diğerleri, 2010; Raymo & Sweeney, 2006). Yeterli geliri olmayan, sağlığı zayıf, emeklilikle birlikte eşin ölümü gibi başka sıkıntılara da uyum sağlaması gereken yaşlı yetişkinler, emekliliğe uyum sağlamada en çok zorlananlardır (Reichstadt ve diğerleri, 2007). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada da, emekliliğe uyum sağlamada zorlanan kişilerin daha çok işe güçlü bir şekilde bağlılıkları olan, tam zamanlı işler ve uzun bir çalışma geçmişine sahip, emekliliğe geçiş süreci kontrolünün dışında olan ve düşük öz-yetkinliğe sahip kişiler oldukları bulunmuştur (van Solinge & Henkens, 2005).

Parasal planların yanında, emeklilikte planlanması gereken diğer boyutlar nelerdir?

Amerika Birleşik Devletleri'nin emeklilik sistemi bir geçiş dönemindedir (Ghilarducci, 2010; Helman, Copeland & VanDerhei, 2010; VanDerhei, 2010). Emeklilik üzerine 2007 yılında yapılan alan araştırmalarının sonuçları şu şekilde sıralanmaktadır (Helman, VanDerhei & Copeland, 2007): Çalışanların yarısı, emekli aylığına güvenmemektedir; birçok çalışan emekli olduklarında sahip olmayacakları yan gelirlere güvenmektedir. Çalışanlara emeklilik hakkında tavsiyelerde bulunulduğunda, genellikle bunları pek önemsememektedirler; çalışanlar uzun dönem sağlık sigortalarına aşırı değer biçmektedirler; birçok çalışanın biriktirdikleri azdır ve birçok çalışanın emekli olduklarında alacakları sosyal güvenlik gelirleri hakkındaki bilgileri çok azdır.

Esneklik, kişinin emekliliğe iyi uyum sağlayıp sağlayamamasında önemli bir unsurdur. Kişiler emekli olduklarında, çalıştıklarında olduğu gibi artık yapılandırılmış bir çevreye sahip değildirler. Böylece esnek olmaya, kendi ilgilerini keşfetmeye ve onun peşinden gitmeye ihtiyaç duymaktadırlar. İşle ilgili olmayan ilgilerle ve arkadaşlarla zaman geçirmek emekliliğe uyumu arttırmaktadır.

Planlama ve daha sonra bu planları başarılı bir şekilde hayata geçirmek, emekliliğe iyi uyum sağlamanın önemli yönleridir. Emekliliği planlamada özel bir konu kadınlardır. Kadınların erkeklerden daha uzun yaşama olasılığı ve daha çok yalnız

yaşama (kadınların tekrar evlenme olasılığı daha az ve dul kalma olasılığı daha fazla) olasılığı vardır (Moen, 2007; Silver, 2010).

Emeklilik planını sadece parasal açıdan yapanlar, planını daha dengeli yapanlar kadar emekliliğe iyi uyum sağlayamamaktadırlar (Birren, 1996). Emeklilik için sadece parayı planlamak değil yaşamın diğer alanlarını da planlamak önemlidir (Şener, Terzioğlu ve Karabulet, 2007). Parasal planlara ek olarak, kişilerin emeklilik hakkında bazı soruları sorması gerekmektedir: Boş zamanlarımda ne yapacağım? Aktif olmaya devam etmek için ne yapmalıyım? Sosyal olmak için ne yapacağım? Zihnimin aktif kalması için ne yapmalıyım?

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Yaşlanma ile iş ve emekliliğe uyumu tartışır.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerin, işlerinin özellikleri nelerdir?
- Amerika Birleşik Devletleri'ndeki emeklilik ile diğer ülkelerdekini karşılaştırınız.
- İnsanlar emekliliğe nasıl başarılı bir şekilde uyum sağlayabilirler?

Bağlantı Kur

- 12. Bölümde Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan ergenlerin Doğu Asyalı ergenlere göre yapılandırılmamış boş zaman etkinliklerinde çok daha fazla zaman harcadığını öğrenmiştik. Ergenlikte yaşam boyunca ilgi duyulan boş zaman etkinliklerin yapılandırılması kişiye emeklilik zamanında nasıl katkıda bulunmaktadır?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Hangi yaşta emekli olmak isterdiniz? Ya da bir yetişkin olarak sağlığınız izin verdiği sürece çalışmayı mı tercih ederdiniz?

4 Zihinsel Sağlık

ÖH4 Yaşlı yetişkinlerdeki zihinsel problemleri betimler.

Depresyon | Bunama, Alzheimer ve Diğer Hastalıklar | Kurban Olma Korkusu, Suç ve Yaşlılara Yönelik Kötü Muamele

İnsanların büyük bir kısmı uzun bir yaşam sürmek istemektedir ancak yaşlılıkta yaşamlar, zihinsel bir rahatsızlıktan dolayı altüst olmaktadır. Bu ihtimal hem insanların hayatında sorun oluşturmaktadır hem de toplum için parasal olarak pahalıya patlamaktadır. Zihinsel rahatsızlıklar, kişileri yardıma ve bakıma muhtaç hale getirmektedir. Yaşlı yetişkinlerde zihinsel sağlık bozukluklarının bedeli, Amerika'da yılda 40 milyon dolardan fazla olarak tahmin edilmektedir. Paranın kaybından çok insan potansiyelinin kaybı ve bundan görülen zarar önemlidir. Yaşlı yetişkinlerde zihinsel bozukluklar daha çok ilgilenilen konular olmasına rağmen, yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre daha fazla oranda zihinsel bozukluk yaşamamaktadır (Busse & Blazer, 1996).

DEPRESYON

Majör depresyon, kişinin yoğun olarak mutsuz, moralsiz, kendini aşağılayıcı (self-derogatory) ve sıkılmış oldukları bir duygu durum bozukluğudur. Bu insanlar kendilerini iyi hissetmezler, yaşama güçlerini kolayca kaybederler, iştahları yoktur, halsizlerdir ve motivasyonları yoktur. Ağır depresyon, zihinsel rahatsızlıkların "soğuk algınlığı" olarak adlandırılmıştır. Ancak, yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışması, yaşlı yetişkinlerde depresyonun, gençlere göre daha az yaygın olduğunu göstermektedir (Fiske, Wtherell ve Gatz, 2009). Yaşlı yetişkinlerdeki depresyon vakalarının yarısından fazlasının yaşadıkları yaşamlarındaki ilk depresyon rahatsızlığıdır (Fiske, Wtherell ve Gatz, 2009).

Bir çalışmaya göre, yaşlı yetişkinlerde düşük sıklıkta depresyon belirtisi görülmesi, orta yaşa göre, daha az ekonomik zorluk, daha az olumsuz sosyal değişim

Majör/ağır depresyon: Bireylerin son derece üzgün, morali bozuk, kendini aşağılayıcı ve sıkılmış oldukları bir duygudurum bozukluğu. Kişi iyi hissetmez, yaşama gücünü kolayca kaybeder, iştahı bozuktur, neşesiz ve isteksizdir. Majör depresyon çok yaygın olduğu için zihinsel hastalıkların "soğuk algınlığı" da denir.

yaşanması ve artan dindarlık ile ilişkili bulunmuştur (Schieman, van Gundy & Taylor, 2004). Diğer bir çalışmaya göre, düzenli olarak spor yapan özellikle de aerobic yapan yaşlı yetişkinlerin, depresif olma olasılığı daha azdır. Ancak, sağlığı iyi olmayan ve ağrı çeken yaşlıların depresif olma olasılığı daha yüksektir (Mavandadş ve diğerleri, 2007). Depresif belirtiler, iyice yaşlı yetişkinlerde (85 ve üstü) artmaktadır ve bu artış daha yüksek oranda kadınlarda, daha fazla fiziksel engele sahip, daha fazla bilişsel bozukluğu olan ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki kişilerde daha çok görülmektedir (Hybes & Blazer, 2004).

Çocukluk, ergenlik ve ilk yetişkinlik yıllarında, kadınlar erkeklerden daha fazla depresif belirtiler göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2011). Bu cinsiyet farklılığı orta yaş ve yaşlı yetişkinler için de geçerli midir? Boylamsal bir çalışmaya göre, 50 ve 60 yaş grubunda kadınların depresyon oranı erkeklerden daha fazladır ancak bu durum 80 yaş için geçerli değildir (Barefoot ve diğerleri, 2001). Erkeklerin depresif belirtileri 60 yaştan 80 yaşa kadar artmaktadır ancak bu durum kadınlar için geçerli değildir. Bu kuşakta, erkekler 60 yaşından sonra daha büyük rol değişimi yaşayabilirler. Çünkü erkeklerin kadınlara göre daha aktif bir iş yaşantısından emekli olmuş olma olasılıkları daha yüksektir. Sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerde depresif belirtilerde cinsiyet farklılığının olmaması, kuşağa özgü bir durum olabilir ve ileri yetişkinlikte değerlendirilen, iş yaşamına dâhil olan daha fazla sayıdaki kadını içermeyebilir.

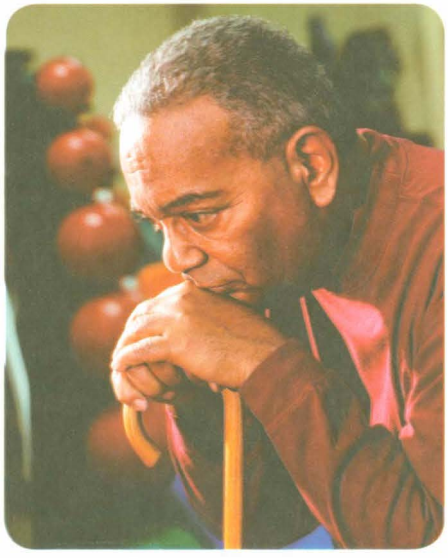
Yaşlı yetişkinlerde depresyonun en temel yordayıcıları, erken depresif belirtiler, sağlıklı olmama, engelli olmak, eşin ölümü gibi kayıplar ve düşük sosyal destektir (Leeve Park, 2008; Ng ve diğerleri, 2010). Uykusuzluk, genelllikle yaşlı yetişkinlerde depresyon için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. (Fiske, Wetherell & Gatz, 2009). Günlük faaliyetlerin azalması, geç dönem depresyonun yaygın olarak görülen gidişatıdır (Fiske, Wetherell & Gatz, 2009). Sıklıkla etkinliklerin azalmasına, depresyonu arttıran öz eleştirideki artış da eşlik etmektedir.

Depresyon, gençlerde olduğu gibi yaşlılarda da tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır (Asghar-Ali & Braun, 2009; Vahia ve diğerleri, 2010). Ne yazık ki depresif belirtilere sahip yaşlıların yüzde 80 kadarı tedavi almamaktadır. İlaç ve psikoterapinin birlikte uygulanması hemen hemen beş depresif yaşlının dördünde önemli ilerlemeler sağlamıştır (Koenig & Plazer, 1996). Önemli faaliyetlerde ve dinsel etkinliklerde bulunmak da depresif belirtileri azaltabilir (Fiske, Wetherell & Gatz, 2009). On dokuzuncu bölümde tartışacağımız yaşamı gözden geçirme / anılarla tedavi, yaşlılarda depresyonun tedavisinde gerektiği kadar kullanılmamaktadır (Fiske, Wetherell & Gatz, 2009).

Majör depresyon, sadece üzüntüye değil aynı zamanda intihar eğilimlerine de yol açmaktadır (Bergman, Levy ve diğerleri, 2010). Amerika Birleşik Devletleri'nde, intihar edenlerin yüzde 25'ine yakınını 65 yaş ve üstü yaşlı yetişkin oluşturmaktadır (Church, Siegel & Fowler, 1988). İntihar etme olasılığı en yüksek olan yaşlılar yalnız yaşayan, eşini kaybetmiş ve sağlığı bozulan erkeklerdir (Ruckenhauser, Yazdani & Ravaglia, 2007).

gelişimle **bağlantı**

Cinsiyet: Kadınlarda görülen depresyon oranının yüksek olmasının bir nedeni de, kadınların erkeklere göre depresif durumları üzerine çok daha fazla düşünmeleri ve bu durumu kafalarında daha fazla büyütmeleridir. 12. Bölüm, s. 404.



Yaşlı yetişkinlerde görülen depresyonun özellikleri nelerdir?

BUNAMA, ALZHEİMER VE DİĞER HASTALIKLAR

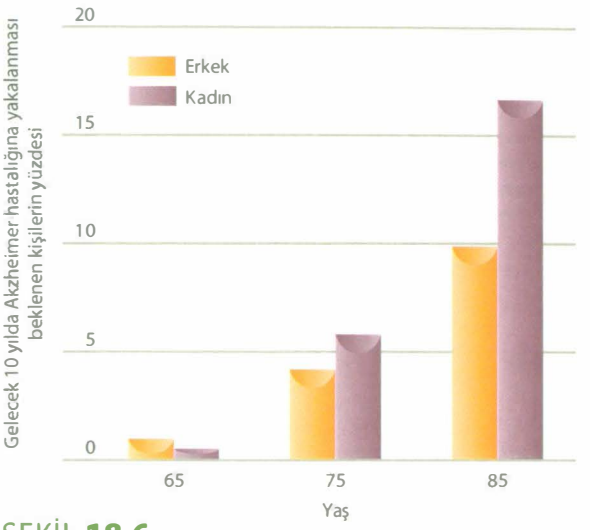
Zihinsel bozukluklar arasında yaşlı yetişkinlere en fazla zarar veren rahatsızlık demanslardır (Jellinger, 2009). Son yıllarda çalışmalar büyük oranda en yaygın bunama türüne yani Alzheimer hastalığına odaklanmaktadır. Yaşlı yetişkinlerde yaygın olarak görülen diğer hastalıklar ise, çoklu damar tıkanmasına bağlı demans ve Parkinson hastalığıdır.

Demans, temel/öncül belirtisi zihinsel işlevlerin bozulması olan herhangi bir nörolojik bozukluğa verilen genel addır. Demansa sahip olan kişiler sıklıkla kendilerine bakma becerilerini ve tanıdık çevreleri, aile bireyleri de dahil tanıdık insanları tanıma becerilerini kaybederler (Mast ve Healy, 2009; ve diğerleri, 2010; Travers, martin-Kahn ve Lie, 2010). Seksen beş yaş ve üstü kadınların yüzde 23'ünün, erkeklerin yüzde 17'sinin bunama riski taşıdığı tahmin edilmektedir (Alzheimer's Associaiton,

Demans: Temel belirtisi, zihinsel işlevlerin bozulması olan nörolojik bozukluklara verilen genel addır.

2010). Ancak bu tahminlerin yüksek olması, Alzheimer Derneği'nin araştırma ve eğitim faaliyetlerine ayrılan kaynağı arttırmak için girişikleri lobi çabalarından kaynaklanabilmektedir. Demans çok geniş bir kategoridir ve yaşlıların rahatsızlıklarını azaltmak ve zihinsel işlevin bozulmasına dair sebepleri belirlemek için yapılan her girişim önemlidir.

Alzheimer Hastalığı: Demansın bir türü olan **Alzheimer hastalığı** bellekte, muhakeme yeteneğinde, dilde ve sonunda fiziksel işlevlerde derece derece bir bozulmayla kendini gösteren, ilerleyen, geri dönüşü olmayan bir beyin rahatsızlığıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 2010 yılında, tahmini 5,3 milyon yetişkin Alzheimer hastasıdır ve 10 milyon babby boomers kuşağındaki kişilerin (1946 ile 1964 arasında doğan kişiler) bu hastalığa yakalanması beklenmektedir (Alzheimer's Association, 2010). Şekil 18.6'da farklı yaşlardaki kadın ve erkeğin tahmini Alzheimer hastalığına yakalanma riski gösterilmektedir (Alzheimer's Association, 2010). Kadınların Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı, kadınların erkeklerden daha uzun yaşamasından kaynaklanmaktadır ve uzun yaşam beklentisi, bu hastalığa yakalanabilecekleri yılların sayısını arttırmaktadır. Alzheimer hastalığının, 65 yaş ve üstü Amerikalılarda sağlık harcamalarını üç kat arttırdığı tahmin edilmektedir (Alzheimer's Association, 2010). Hastalığın görülme sıklığı arttığı için, araştırmacılar çalışmalarını, hastalığın altında yatan nedenleri ortaya çıkarmaya ve daha etkili tedaviler geliştirmeye yönlendirmiştir (Chiba ve diğerleri, 2009; O'Bryant ve diğerleri, 2009; Reiman, Langbaum & Tariot, 2010).



ŞEKİL **18.6**
FARKLI YAŞLARDA KADIN VE ERKEKLERDE ALZHEİMER HASTALIĞI'NIN GELİŞMESİNDE TAHMİN EDİLEN RİSKLER:
Kaynak: Alzheimer's Association (2010). 2010 Alzheimer's facts and figures. Alzheimer's & Dementia, 6, 158-194.

Başlama yaşı değişiklik gösterdiği için, Alzheimer, *erken başlangıç* (65 yaştan daha genç kişilerde ortaya çıkar) ya da *geç başlangıç* (başlama yaşı 65 ve üstüdür) olarak da tanımlanmaktadır. Erken yaşta başlayan Alzheimer nadir görülmektedir (bütün vakaların yaklaşık yüzde 10'u) ve genellikle 30-60 yaş arası insanları etkilemektedir.

Alzheimer hastalığında beyin dokusu zarar gördükten sonra, en azından şu ana kadar ki çalışmaların temelinde ve yakın gelecekte etkili tedavilerle zararın geri döndürülmesinin olasılığı yoktur. Bu nedenle bu hastalıkla ilgili araştırmalar, hastalığın biyolojik ve çevresel risk unsurlarına, beyin dokusunun zarar görme olasılığını azaltan önleme stratejileri geliştirmeye ve orta yetişkinlik dönemindeki bilişsel kaynakların devam ettirilmesine odaklanmaktadır.

Alzheimer hastalığında, bellekte önemli rolü olan beynin iletici asetilkolin kimyasalında (brain messenger chemical acetylcholine) eksiklik görülmektedir (Alcaro ve diğerleri, 2010; Mura ve diğerleri, 2010; Rentz ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, hastalığın gidişatında beyin erimektedir ve bozulmaktadır (bakınız şekil 18.7). Alzheimer hastalığında beyinin bozulması, *amiloid plaka* (kan damarlarında biriktirilen protein depolarındaki yoğunluk) ve *nörofibril düğümleri'nin* (sinirleri yapılandıran kıvrımlı lifler) formasyonu ile belirlenmektedir (Galimberti & Scarpini, 2010; Tabira, 2009; Tarawneh & Holtzman, 2010). Araştırmacılar özellikle, Alzheimer hastalarının plaka ve nörofibril düğümlerindeki ilerlemeyi engelleme yollarını aramaktadır (Miura ve diğerleri, 2007).

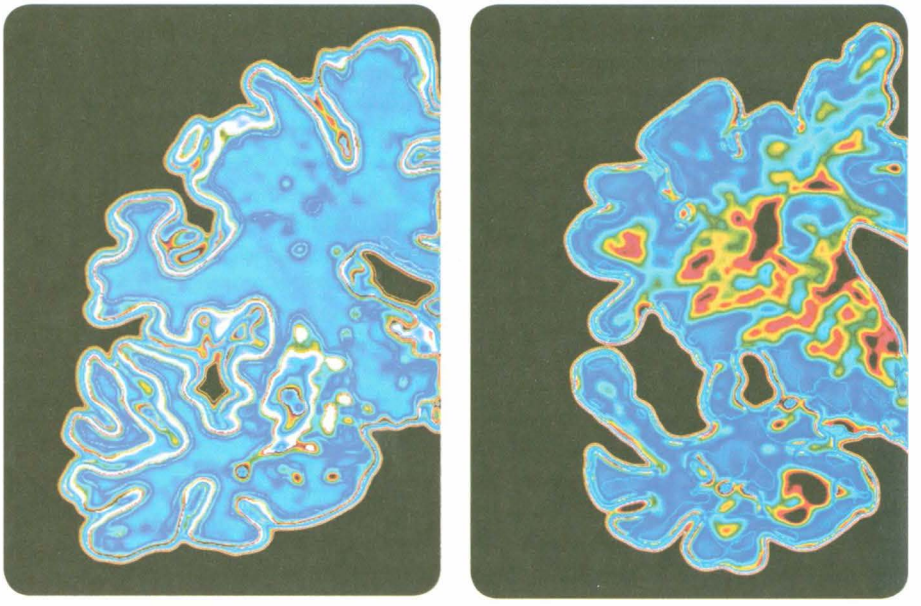
Alzheimer hastalığında rol oynayayabileceği düşünülen oksidatif strese ilgi gittikçe artmaktadır (Bonda ve diğerleri, 2010; Di Bona ve diğerleri, 2010; Galasko ve diğerleri, 2010). Oksidatif stres, vücudun antioksidan savunma yapıları, serbest köksel atom ataklarla ve vücuttaki oksidasyonla baş edemediğinde ortaya çıkmaktadır. 17. bölümden hatırlayacağınız gibi serbest radikal kuramı, temel biyolojik yaşlanma kuramıdır.

Alzheimer hastalığının nedenleri tam olarak bilinmemesine rağmen, yaş önemli bir risk faktörüdür ve genlerin de önemli bir rolünün olma olasılığı vardır (Avramopoulos, 2009; Bettens, Sleegers & Van Broeckhoven, 2010; Gomez Ravetti ve diğerleri, 2010). Alzheimer hastalığına sahip kişilerin sayısı 65 yaştan sonra her beş yılda ikiye katlanmaktadır. Beyinde plaka ve düğümlerin artmasıyla ilişkili olan *Apolipoprotein E* (apoE) adındaki bir genin Alzheimer hastalarının üçte biri kadarında önemli rolü olduğu düşünülmektedir (Golanska ve diğerleri, 2009; Lane ve He, 2009;

Alzheimer hastalığı: Bellekte, muhakeme yeteneğinde, dilde ve sonunda fiziksel işlevlerde derece derece bir bozulmayla kendini gösteren ilerleyen, geri dönüşü olmayan bir beyin rahatsızlığıdır.

ŞEKİL 18.7

İKİ BEYİN GÖRÜNTÜSÜ: NORMAL OLARAK YAŞLANMIŞ BEYİN VE ALZHEİMER HASTALIĞINA SAHİP BEYİN: Soldaki beyin grafiği normal yaşlanmış beynin bir parçasıdır ve sağdaki resim ise Alzheimer hastalığından zarar görmüş beynin bir parçasının görüntüsüdür. Alzheimer hastalığına sahip beynin nasıl bozulduğuna ve eridiğine dikkat ediniz.



Vemuri ve diğerleri, 2010). İsviçre'de 12.000 ikiz çiftin katıldığı çalışmada, tek yumurta ikizlerinin, çift yumurta ikizlerine göre Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı daha yüksek bulunarak, bu hastalıkta genetik etkilerin rolü tartışılmıştır (Gatz ve diğerleri, 2006).

Ailesinde Alzheimer hastalığı öyküsü olan kişiler daha fazla risk altında olmalarına rağmen, bu hastalık karmaşıktır ve yaşam biçimi gibi birçok faktörden kaynaklanma olasılığı vardır. Uzun yıllardır, bilim insanları sağlıklı bir diyetin, sporun ve kilo kontrolünün, kardiyovaskuler hastalık riskini azaltabileceğini bildirmektedir. Artık, bu sağlıklı yaşam stillerinin Alzheimer hastalığı riskini azalttığı da bilinmektedir. Araştırmacılar, Alzheimer hastalığı olan yaşlı kişilerin kardiyovasküler rahatsızlığına yakalanma olasılıklarının da Alzheimer olmayanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir (Helzner ve diğerleri, 2009; Reynolds ve diğerleri, 2010). Yapılan otopsilere göre beynin telltale düğüm işaretleri ve plakaları kardiyovasküler hastalığa sahip Alzehimer hastalarında üç kez daha fazla yaygındır (Sparks ve diğerleri, 1990). Yakın zamanda şişmanlık, sigara içmek, damar tıkanıklığı, yüksek kolesterol ve yağ gibi kalple ilgili risk faktörlerinin de Alzheimer hastalığında olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur (Abellan ve diğerleri, 2009; Florent- Bechard ve diğerleri, 2009; Reynolds ve diğerleri, 2010; Sonen ve diğerleri, 2009; Sottero ve diğerleri, 2009).

Bir çok problem yaşla ilişkili olduğu gibi, spor yapmak da Alzheimer hastalık riskini azaltmaktadır (Geda ve diğerleri, 2010; Radak ve diğerleri, 2010; Rolland, van Kahn & Vellas, 2010). Yetmiş bir ile doksan üç yaşları arasında 2000'den fazla erkeğin katıldığı bir çalışmaya göre, günde bir milin (yaklaşık 1.6 km) dörtte birinden daha az yürüyenlerin, her gün iki milden fazla yürüyenlere göre, Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı iki kez daha fazladır (Abbott ve diğerleri, 2004). Yaşlı yetişkinlerle yapılan diğer bir çalışmaya göre, haftada üç ya da daha fazla spor yapan yaşlıların daha az egzersiz yapanlara göre altı yıllık zaman diliminde Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı daha azdır (Larson ve diğerleri, 2006).

Eski başkan Ronald Reagan'a 83 yaşında Alzheimer tanısı konmuştu.

Erken Tanı ve Alzheimer Hastalığı: Hafif düzeyde bilişsel bozulma (HBB), normal yaşlanmadaki bilişsel değişimler ile çok erken dönem Alzheimer hastalığı ve diğer demans türleri arasındaki geçiş durumunu gösterir. HBB, Alzheimer hastalığı için giderek artan bir risk unsuru olarak düşünülmektedir. Tahminlere göre, 65 yaş ve üstü kişilerin yüzde 10 ya da 20'sinde HBB var-

dır (Alzheimer's Association, 2010). HBB'si olan bazı kişiler Alzheimer hastalığına yakalanmamaktadır ancak HBB Alzheimer hastalığı için bir risk faktörüdür.

Belleğinde sadece yaşa bağlı düşüş görülen kişilerle, HBB'si olanları ayırt etmek zordur çünkü bu ayırım HBB'si olan kişiler arasından daha sonra Alzheimer hastalığına yakalanacak olanları yordamaktadır (Schwam & Xu, 2010; Vellas & Aisen, 2010). Bu amaçla HBB'si olanlar, fMRI (fonksiyonel magnetik resonans görüntüleme) beyin taramasına sokulmaktadır (Pihlajamaki, Jauhiainen & Soininen, 2009). Eğer tarama, belleği içeren belirli beyin bölgelerinin, bellek sorunu yaşamayan kişilere göre daha küçük olduğunu tespit ederse, bu kişinin Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı daha fazladır (Alzheimer's Association, 2010). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, HBB'si olmayan kişilerin HBB'si olanlara göre kabuk kalınlık düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Wang ve diğerleri, 2009). Bununla birlikte, fMRI taraması, belirtiler gelişmeden önce bile, erken dönem Alzheimer hastalığına özgü olan beyin değişimlerini gösterebilmektedir (Matsuda, 2007). Yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışması, medial temporal lobdaki sinir kayıplarına dair fMRI ölçümünün, bellek kaybını ve sonunda bunamayı yordadığını göstermektedir (Vellas & Aisen, 2010).

Boylamsal çalışmalara göre, belleğin belirli boyutları, daha sonra gelişecek olan bunama ve Alzheimer hastalığının göstergesi olabilmektedir (Jessen ve diğerleri, 2010; Johnson ve diğerleri, 2009). Bir çalışmada, Alzheimer hastalığına dair hiçbir belirti olmayan kişilerin kısa bir sözel hatırlama görevine dair performansları, kişilerin 10 yıl sonra Alzheimer hastası olup olmayacaklarıyla ilişkili bulunmuştur (Tierney ve diğerleri, 2005). Diğer bir çalışmada, ilk ölçümde episodik belleklerinin zarar gördüğü tespit edilen yaşlı yetişkinlerin, 10 yıl içinde Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı anlamsal bellek, çalışma belleği ve görsel-mekansal beceri gibi diğer bilişsel alanlarda bozukluğa sahip olanlara göre iki kat daha fazla bulunmuştur (Aggarwal ve diğerleri, 2005).

Alzheimer Hastalığında İlaç Tedavisi: Alzheimer hastalığının tedavisi için Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi tarafından "cholinerase inhibitor" adında birçok ilaç onaylanmıştır. Bu ilaçlar, beyindeki asetilkolin düzeyini arttırarak belleği ve diğer bilişsel işlevleri ilerletmek için üretilmiştir (Emre ve diğerleri, 2010; Howland, 2010; Orhan ve diğerleri, 2009; Pepeu & Giovannini, 2009). Alzheimer hastalığının tedavisinde kullanılan ilaçların, sadece hastalığın gidişatını yavaşlattığını, hastalığa neden olan etkeni tedavi etmediğini unutmamak gerekir (Rafil & Aisen, 2009). Bu ilaçlar, ilacı kullananların yüzde 50'sinde Alzheimer hastalığının olumsuz belirtilerini 6 aydan 12 aya kadar yavaşlatmaktadır (Alzheimer's Association, 2010). Ayrıca HBB'nin tedavisi için Federal İlaç İdaresi tarafından henüz hiç bir ilaç onaylanmamıştır (Alzheimer's Association, 2010).

Alzheimer Hastalarının Bakımı: Alzheimer hastalarına verilen bakım önemli bir konudur (Iliffe ve diğerleri, 2009; Kelsey, Laditka & Laditka, 2010; Silverstein, Wong & Brueck, 2010). Sağlık uzmanları, Alzheimer hastaları için ailenin önemli bir destek sistemi olabileceğini düşünmektedir. Ancak bu hastalığa yakalanan kişilerin ihtiyaç duyduğu bakımı vermek, aileleri duygusal ve fiziksel olarak tüketttiği için, bu desteğin aile için bazı bedelleri olmaktadır (Elliott, Burglo & Decoster, 2010; Ferrara ve diğerleri, 2008; Lavretsky, Siddarth & Irwin, 2010). Örneğin, Alzheimer hastalarına bakım veren ailelerinin yüzde 50'sinde depresyon rapor edilmiştir (Redinbaugh, Maccallum & Kiecolt- Glaser, 1995). Bir meta-analiz çalışmasına göre, bakım veren kadınlar bakım veren erkeklere göre daha fazla bakım verdiklerini, daha yüksek düzeyde ağır yük ve depresyon, daha düşük düzeyde iyi olma hali ve daha düşük düzeyde fiziksel sağlık bildirmişlerdir (Pinquart & Sorensen, 2006).

Soluk aldırma bakımı (Respite care) (engellilere, hastalara ve yaşlılara bakım veren kişilere geçici rahatlık sağlayan hizmetler) Alzheimer hastalarının günlük ihtiyaçlarını gideren kişilere yardım için geliştirilmiştir. Bu tarz bir bakım, sürekli bakımın ortaya çıkardığı ağır yükü önemli derecede azaltmaktadır (Tompkins &

kariyerlerle bağlantı

Jan Weaver, Dallas Alzheimer Derneğinin Yöneticisi

Dr. Weaver, Alzheimer Derneğinin Dallas Merkez Şubesi'ne hizmet ve eğitim yöneticisi olarak 1999'da katılmıştır. Bundan önce, Texas Yaşlanma Eğitim ve Araştırma kurumunda yardımcı eğitim yöneticisi ve North Texas Üniversitesi'nde Yaşlılıkta Ulusal Eğitim ve Öğretim Akademisinin yöneticisi olarak hizmet vermiştir. Bir gerontologist olarak Weaver, yaşlanmayla ilgili insan gelişimi örüntülerini tespiteden hizmet ve eğitim programlarını planlamakta ve geliştirmektedir. Alzeheimer Derneği'nde denetlediği hizmetler arasında kaynak merkezi ve yardım hattı, aile yardım programı, bakım programı, destek grupları, müracaat ve bilgi, eğitim konferansları ve halk seminerleri bulunmaktadır.

Weaver, her yaştan insanın, yaşlı yetişkinler hakkında bilgilendirilmiş ve dengeli bir bakış açısına sahip olmaları gerektiğini düşünmektedir. Bu bakış açısı, kişilerin yaşlanmayı, bir düşüş ve bağımlılık süreci yerine gelişme ve tamamlama süreci olarak algılamalarına yardımcı olmaktadır. Weaver, 1996 yılında Texas Üniversitesi'nde, sosyolojideki doktor ünvanını, gerontoloji bilimine yaptığı vurguyla kazanmıştır.

Jan Weaver, Alzheimer hastalığı hakkında ders verirken.

Bell, 2009). Araştırmacılar, Alzheimer hastalarına evde bakım vermenin sıkıntısının, bağışıklık sistemini erken yaşlandırdığını ve bu durumun bakım verenlerin yaşa bağlı rahatsızlıklara yakalanmasında bir risk unsuru olduğunu bildirmektedir (Graham, Christian & Kiecolt-Glaser, 2006; Mausbach ve diğerleri, 2008).

Alzheimer hastalarıyla çalışın kişiler için birçok iş olanakları bulunmaktadır. Alzheimer Derneği yöneticisinin işini okumak için *Kariyerlerle Bağlantı* kısmına bakınız.

Çoklu Damar Tıkanmasına Bağlı Demans: **Çoklu damar tıkanmasına bağlı demans,** cerebral/beyne ait atardamarlarda tekrarlanan, geçici kan akışı engellenmesi sonucunda zihinsel işlevlerde düzensiz ve ilerleyen kayıpları ifade etmektedir (Solans- Laque ve diğerleri, 2008; Thompson ve diğerleri, 2010). Sonuçta birçok mini felç olmaktadır. Damar tıkanması terimi, kan damarlarının geçici olarak engellemesi anlamına gelmektedir. Demans hastalarının yüzde 15 ile 25'inde de damar bozukluğu olduğu tahmin edilmektedir.

Çoklu damar tıkanmasına bağlı demans, yüksek kan basıcı hikâyesi olan erkeklerde daha yaygındır. Klinik görünümü Alzheimer hastalığından farklıdır. Alzheimer hastaları sürekli olarak kötüye giderken, birçok çoklu damar tıkanmasına bağlı demansa sahip kişiler iyileşebilmektedir. Çoklu damar tıkanmasına bağlı demansın belirtileri zihin karışıklığı, kelimeleri iyi telaffuz edememek, yazma bozuklukları, yüzün, bacağın ya da kolun bir tarafının uyuşması gibi belirtilerdir (Hoyer & Roodin, 2009). Ancak, bu rahatsızlığın her ortaya çıkışı daha zarar verici olmasına rağmen, daha sonrasında hızlı bir iyileşme görülmektedir. Bu geçici atakları yaşayanların yaklaşık yüzde 35-50'sinin, altında yatan neden tedavi edilmezse, beş yıl içinde büyük bir felç yaşaması beklenmektedir. Bu kişilere özellikle spor, ileri bir diyet ve altta yatan damar rahatsızlığının ilerlemesini yavaşlatan, durduran ilaçlar tavsiye edilmektedir (Craft, 2009).

Çoklu damar tıkanmasına bağlı demans: Cerebral/beyne ait atardamarlarda geçici kan akışının tekrarlayan engellemeler sonucunda ortaya çıkan zihinsel işlevlerde düzensiz ve ilerleyen kayıptır.

Parkinson Hastalığı: Demansın diğer bir türü olan **Parkinson hastalığı** kaslardaki titreme, hareketlerin yavaşlaması ve kısmi yüz felci gibi belirtilerle tanımlanan sürekli ve ilerleyen bir rahatsızlıktır. Parkinson hastalığı, beyindeki dopamin üreten sinirlerin zarar görmesiyle ortaya çıkmaktadır (Swanson, Sesso & Emborg, 2009). Dopamin, normal beyin fonksiyonları için gerekli olan bir nörotransmiterdir. Bu sinirlerin neden zarar gördüğü bilinmemektedir.

Parkinson hastalığının en temel tedavisi, hastalığın ilk evrelerinde dopaminin etkisini güçlendiren ilaçlar (dopaminle aynı etkiyi yapan) ve sonra beyin tarafından dopamine dönüştürülen L-dopa ilaçlarını kullanmaktır (LeWitt, 2009; Nagatsua & Sawadab, 2009; Pahva & Wood, 2010; Wood, 2010). Ancak, L-dopanın kullanım dozuna doğru karar vermek zordur ve etkisini zamanla kaybetmektedir (Nomoto ve diğerleri, 2009).

İlerlemiş düzeyde Parkinson hastalarında uygulanan diğer bir tedavi, beyne elektrotların yerleştirilmesini içeren derin beyin uyarımı'dır (DBU). Elektrotlar daha sonra bir kalp piline benzer bir cihaz yardımıyla uyarılmaktadır. Yakın zamanda yapılan çalışmalar, DBU'nun parkinson hastaları için faydalı olabileceğini göstermektedir (Kim ve diğerleri, 2010; Troster, 2009; Zahodne ve diğerleri, 2009; Yuan ve diğerleri, 2010). Diğer yakın zamanda yapılan çalışmalara göre, tango gibi belirli tür danslar Parkinson hastalarının hareket becerilerini geliştirebilmektedir (Hackney & Earhart, 2009, 2010a, b). Kök hücre nakli ve gen terapisi hastalığın tedavisinde gelecek için umut vaat etmektedir (Fricker-Gates & Gates, 2010; Isaacson ve Kordower, 2009; Lindwall & Kokaia, 2010; Trimmer & Bennett, 2009).

Muhammed Ali dünyanın en önde gelen sporcularından biridir ve Parkinson hastasıdır.

KURBAN OLMA KORKUSU, SUÇ VE YAŞLILARA YÖNELİK KÖTÜ MUAMELE

İleri yetişkinlik dönemindeki gelişimin bir özelliği olan bazı fiziksel düşüş ve sınırlılıklar, yaşlı yetişkinlerin incinebilirliklerini ve korkularını arttırmaktadır. Bazı yaşlılar için suç korkusu seyahatten, sosyal etkinliklere katılmaktan ve hayatını etkin bir şekilde sürdürmekten caydırıcı bir rol oynamaktadır. Yaşlıların hemen hemen dörtte biri, bir suça kurban olmaktan korktuklarını bildirmektedir. Ancak gerçekte, yaşlıların aldıkları önlemler sonucunda, genç yetişkinlere göre bir suça kurban gitme olasılıkları daha azdır. Buna karşın, yaşlılara yönelik işlenen suçların, silahlı soygun gibi ciddi saldırılar olma olasılığı vardır. Yaşlı yetişkinler, dolandırıcılık, vandalizm, kapkaç, taciz gibi şiddet içermeyen suçlara da maruz kalmaktadır (Fulmer, Guadagno & Bolton, 2004). Yaşlılara yönelik işlenen suç oranları tahminleri düşük olabilmektedir çünkü yaşlılar, suçluların intikam almasından korktukları için ya da adaletin yardımcı olacağını düşünmedikleri için işlenen suçu rapor etmemektedir.

Yaşlılara yönelik istismar ne sıklıkta gerçekleşmektedir? Yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışmasına göre, yaşlıların yüzde 6'sı geçen bir ay içinde önemli bir istismara maruz kaldıklarını bildirmektedir (Cooper, Selwood & Livingston, 2008). Bu çalışmada, bakıcıların yüzde 16'sı yaşlılara yönelik önemli derecede psikolojik istismarın olduğunu onaylamaktadır. Yaşlılara yönelik kötü muamele herhangi biri tarafından uygulamaktadır ancak öncelikle bu şiddet aile bireyleri tarafından gerçekleştirilmektedir (Dakin & Pearlmutter, 2009). Yaşlılara yönelik kötü muamele çocuklarda olduğu gibi ihmal, psikolojik istismar ve fiziksel istismarı içermektedir (Anetzberger & Teaster, 2010; Mixson, 2010). Yaşlı yetişkinler, sıklıkla eşleri tarafından istismara uğramaktadır. Yaşlı kadınların olası fiziksel şiddet karşısında yaşadıkları sıkıntı özel bir ilgi görmektedir. Yukarıda anlatılan gözden geçirme çalışmasına göre, yaşlı çiftlerin yüzde 5.6'sı geçen ay içerisinde ilişkilerinde fiziksel şiddet yaşadıklarını bildirmektedir.

Yaşlılar huzurevleri, hastaneler ya da uzun süreli bakım veren kurumlarda kalan yaşlı yetişkinlere yönelik kötü muameleyi ifade eden *kurumsal şiddete* de maruz kalmaktadır (McDonald, 2007). Yaşlılara yönelik kurumsal şiddet, bu kurumda çalışan-

Parkinson hastalığı: Kaslardaki titreme, hareketlerin yavaşlaması ve kısmi yüz felci gibi belirtilerle tanımlanan sürekli ve ilerleyen bir rahatsızlıktır.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Yaşlı Yetişkinlerin Zihinsel Sağlık İhtiyaçlarının Karşılanması

Yaşlı yetişkinler zihinsel sağlık hizmetlerinden şaşırtıcı derecede daha az faydalanmaktadır (Knight & Lee, 2007). Bir tahmine göre, 65 yaş ve üstü kişiler, toplumun yüzde 11'inden fazlasını oluşturmasına rağmen, psikologlar tarafından sunulan klinik hizmetlerin sadece yüzde 2.7'sinden yaşlı yetişkinler faydalanmaktadır. Psikoterapi pahalı olabilmektedir. Devlet hastanelerinde düşük gelirli yaşlılar için ücretler düşürülmesine ve bazen hiç ücret alınmamasına rağmen birçok yaşlı yetişkin, ihtiyacı olan psikoterapiyi almamaktadır (Knight ve diğerleri, 2006). Psikoretapistlerin genç (young), çekici (attractive), konuşkan (verbal), akıllı (intelligent) ve başarılı (successful) hastalarla (YAVIS'ler olarak adlandırılan) çalışmayı sessiz (quiet), çirkin (ugly), yaşlı (old), hastanede ya da kurumda yatan (institutionalized) ve farklı (different) olanlara (QUOID'lar olarak adlandırılmaktadır) göre daha çok tercih ettiği belirtilmektedir. Psikoterapistler yaşlı yetişkinlerle çalışmak istememektedir çünkü yaşlılarda, terapinin başarılı olmadığını düşünmektedirler; psikoterapistler, özel tedavi gerektiren özel sorunları olabilen yaşlı yetişkinleri iyileştirmek için yeterli eğitimleri olmadığına inanmaktadırlar ve psikoterapistler yaşlı yetişkinlerin düşük sosyo-ekonomik düzeyde olduklarına ve tedavi almayı hak etmediklerine dair kalıp yargılara sahiplerdir (Virnig ve diğerleri, 2004).

Margaret Gatz, yaşlı yetişkinlerin daha iyi zihinsel sağlık tedavisi almaları için mücadele etmektedir. Gatz'e göre zihinsel sağlık uzmanları, hasta listelerine daha fazla yaşlı yetişkin eklemeleri için teşvik edilmelidir ve yaşlı yetişkinler terapilerden daha fazla faydalanabilmeleri yönünde daha iyi eğitilmelidir. *Yaşlı yetişkinlerin zihinsel sağlıklarını ilerletmek için kullanılan yaygın mekanizmalar nelerdir?*

Yaşlıların zihinsel sağlık ihtiyaçları nasıl daha iyi giderilebilir? Öncelikle, psikologlar hasta listelerine daha çok yaşlıyı dâhil etmeleri konusunda teşvik edilmelidir ve yaşlılar terapiden fayda sağlayacaklarına ikna edilmelidir. İkinci olarak, zihinsel sağlık bakımının karşılanabilir düzeyde olması sağlanmalıdır. Örneğin, yaşlılara özellikle uzun dönem bakıma ihtiyacı olanlara, zihinsel sağlık hizmeti sunmada, sağlık sigortası oldukça yetersiz kalmaktadır (Knight & Lee, 2007).

Bu bölümün daha önceki kısımlarında işyerinde yaşlı yetişkinlere yönelik kalıp yargıları ve yaşlı kişilere karşı ayrımcılığı tartışmıştık. Bu kavramlar, bu yazıda okuduklarınızla nasıl ilişkilidir?

ların hastaları kabaca tutmalarını, hastalara vurmalarını ya da tokat atmalarını, yanlış tedavi uygulamalarını ve sosyal izolasyon ve korkutma gibi psikolojik istismarı içermektedir.

Kötü muameleye uğramış yaşlılar, depresif yaşlılar gibi, demans ya da diğer zihinsel rahatsızlıklara sahip olduklarında, zihinsel sağlık tedavilerine ihtiyaç duyabilirler. Bu konuyu okumak için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmına bakınız.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH4 Yaşlı yetişkinlerdeki zihinsel problemleri betimler.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerde görülen depresyonun yapısı nasıldır?
- Yaşlı yetişkinlerde demans, Alzheimer hastalığı ve diğer hastalıkların özellikleri nelerdir?
- Yaşlı yetişkinlerde kurban olma, suç ve kötü muamele korkusu ne kadar yaygındır?

Bağlantı Kur

- 12. Bölümde ergenlik döneminde görülen depresyonu tartıştık. Ergenlik döneminde görülen depresyon ile ileri yetişkinlik döneminde görülen depresyon arasındaki bazı farklılıklar nelerdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ailenizde yetişkinlik döneminde zihinsel problemler yaşayan yaşlılarınız var mı? Eğer varsa, hangi zihinsel probleme sahip? Eğer zihinsel problem yaşıyorsa, problemin olası nedenleri nelerdir?

5 Din

ÖHS Yaşlı yetişkinlerin yaşamında dinin rolünü açıklar.

On beşinci bölümde özellikle orta yaşa odaklanılarak din ve yaşamın anlamı, din ve sağlık arasındaki ilişki dâhil edilerek tartışılmıştır. Bu bölümde, birçok yaşlı yetişkinin yaşamındaki önemi değerlendirilerek, din konusunun incelenmesine devam edilecektir.

Dünyada birçok toplumda, yaşlılar kilise ve topluluklarda ruhani liderlerdir. Örneğin, katolik kiliselerde rahiplerin çoğu 80'li yaşlardaki kişilerden seçilmektedir.

Yaşlı yetişkinlerin dini örüntüleri giderek daha fazla araştırma konusu olmaktadır (George, 2009; Krause, 2009; Levin, Chatters & Taylor, 2010; Sapp, 2010). Yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre, Amerikalı kökenli Afrikalılar ve Karayipli zenci yaşlılar, Latin olmayan beyaz yaşlı yetişkinlere göre daha fazla dine katılım, dinle baş etme ve sprituality/maneviyat bildirmişlerdir (Taylor, Chatters & Jackson, 2007). Kırsal kesimde yaşayan yaşlılarla ilgili yakın zamanda yapılan bir diğer çalışmada, yaşlı yetişkinlerin dini duyguları (spirituality), daha düşük düzeyde depresyonla ilişkili bulunmuştur (Yoon & Lee, 2007).

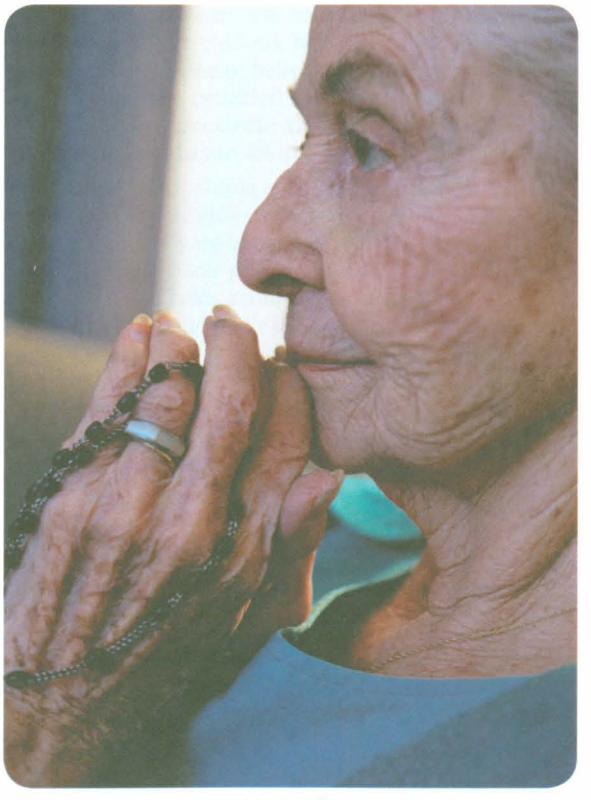
Din, yaşlılıkta iyi olma hali ve yaşam doyumuyla ilişkili midir? Bir çalışmada, ikisi arasında ilişki anlamlı bulunmuştur. Altmış altı yaş ve üstü 1500 beyaz ve Afrika kökenli Amerikalı bireylerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir (Krause, 2003). Dinden dolayı yaşamı daha anlamlı bulan yaşlıların yaşam doyumu, benlik saygısı ve hayata olumlu bakma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşlı Afrika kökenli Amerikalılar, beyazlara göre dine daha fazla anlam yüklemişlerdir. Diğer bir çalışmada, özellikle kadınlar ve 75 yaş üstü kişiler için dua etmek ve kutsal kitapları okumak gibi dini uygulamaların ve dini duyguların iyi olma haliyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Koenig, Smiley & Gonzales, 1988). San Diego'da yaşayan düşük gelirli Latinlerle yapılan başka bir çalışmada, güçlü bir dini yönelimin, daha iyi sağlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Cupertino & Haan, 1999). Sekiz yıllık bir zaman dilimini içeren iki çalışmada, 65 yaş ve üstü Meksika kökenli Amerikalıların, hiç kiliseye gitmeyenlere göre bilişsel düzeylerindeki düşüş oranlarının daha yavaş olduğu ve ölüm risklerinde yüzde 32 oranında azalma olduğu bulunmuştur (Hill ve diğerleri, 2005, 2006). Buna ek olarak, yakın zamanda yapılan bir çalışmada en azından her hafta yapılan dini etkinliklerin, hiç etkinliliğe katılmama durumuna göre ölüm riskiyle daha düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Gillum ve diğerleri, 2008).

Din, yaşlı yetişkinleri yaklaşan ölümle yüzleştirerek, onların hayatta var olma ve anlamlı olma hissini bulmalarını ve bu hissi devam ettirmelerini sağlayarak, ilerlemiş yaşın kaçınılmaz kayıplarını kabul etmelerini kolaylaştırarak, önemli psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Daaleman, Perera & Studenski, 2004; McFarland, 2010). Bir çalışmada, yaşamlarının son yılında yaşlı yetişkinlerin kiliseye gitme oranları düşmesine rağmen, dinden kaynaklanan kendini dindar, güçlü ve rahat hissetme duygusunun değişmediği ya da arttığı görülmüştür (Idler, Stanislav & Hays, 2001). Dini topluluklar, yaşlılara sosyal etkinlik, sosyal destek, liderlik ve öğretme rollerini devam ettirme fırsatlarını sunmak gibi sosyal olarak bir çok işlev sağlarlar. Yaşlı yetişkinler yardımcı din görevlisi/kıdemli yaşlı ya da din hocası olabilmektedir ve emekli olmadan önce yaşayamadıkları liderlik rollerini üstlenebilmektedirler (Cox & Hammonds, 1988).

Dua etmek ya da meditasyon uzun yaşamla ilişkili midir? Bir çalışmada ikisi arasında ilişki bulunmuştur (McCullough ve diğerleri, 2000). Çoğunluğu hristiyan olan 65 yaş ve üstü, yaklaşık 4,000 kadın ve erkeğe, sağlıkları ve dua edip etmedikleri ya da meditasyon yapıp yapmadıkları hakkında sorular sorulmuştur. Hiç dua etmediğini ya da nadiren dua ettiğini söyleyenlerin, en azından ayda bir dua edenlere göre, 6 yıllık

gelişimle **bağlantı**

Stres: Anlamlandırma yoluyla başa çıkma, özellikle sevdiği biri öldüğündeki kronik stres zamanında, stresli durumun anlamını değiştirmek için inançlar, değerler ve amaçları oluşturmayı içerir. 15. Bölüm, s. 494.



İleri yetişkinlik boyunca gittikçe daha fazla insan dua etmektedir. *Bu durum uzun yaşamla nasıl ilişkilidir?*

çalışma boyunca yüzde 50 oranında daha fazla ölüm riski olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada araştırmacılar, ölüm riski oluşturduğu bilinen sigara, içki ve sosyal izolasyon gibi birçok faktörü kontrol etmiştir. Dua eden ve meditasyon yapan yaşlılarda ölüm oranının düşük olması mümkündür. Çünkü bunlar stresi azaltmaktadır ve adrenalin gibi stres hormonlarının vücutta üretimini engellemektedir. Stres hormonlarındaki azalma güçlü bağışıklık sistemi gibi bir çok faydalı sağlık unsuruyla ilişkilidir (McCullough ve diğerleri, 2000).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖHS Yaşlı yetişkinlerin yaşamında dinin rolünü açıklar.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerde gözlemlenen dinin bazı özellikleri nelerdir?

Bağlantı Kur

- Dua ve meditasyonun, stresi/sıkıntıyı ve vücudun stres hormonu üretimini azalttığını bu bölümde öğrendik. ***Bu durum özellikle yaşlanma süreci için neden önemlidir?***

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yaşlı bir yetişkin olduğunuzda daha mı fazla ya da daha mı az dindar olacağınızı düşünüyorsunuz? Açıklayınız.

konu bağlantıları

Kişilerin ölümü nasıl anladıkları ve nasıl baş ettikleri kısmen gelişim düzeylerine bağlıdır. Küçük çocukların ölüm anlayışı oldukça sınırlıdır; 9 yaşına kadar çocuklar, ölümün bir son olduğunu ve geri dönüşü olmadığını anlayamamaktadırlar. Ergenler kendilik bilincine sahiptirler ve ölümle gerçekleşen sondan kendilerini uzak tutma eğilimindedirler. Orta yaşa gelmiş kişiler, yaşlandıklarının daha fazla farkındadırlar ve sıklıkla ölümden, genç ve yaşlı yetişkinlere göre daha fazla korkmaktadırlar. Sevilen birinin ölümünden sonra yas tutmak oldukça yaygın bir durumdur ve yas tutmak hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilen karmaşık bir süreçtir. Yas tutmak kişileri, kendi dünyaları hakkında duyarlı olmaya yönelterek katkıda bulunmaktadır.

ileriye ***bakalım***

İleri Yetişkinlik Döneminde Bilişsel Gelişim

1 Yaşlı Yetişkinlerde Bilişsel İşlevler

ÖH3 Yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevlerini betimler.

Çok-boyutluluk ve Çok-yönlülük

- Baltes, bilişsel mekanikler (beyni içeren nörofizyolojik yapı) ve bilişsel pragmatikler (zihnin kültür temelli yazılımı) arasındaki ayrımı vurgulamaktadır. Yaşlı yetişkinlerde, bilişsel mekanizmaların bilişsel pragmatiklere göre düşme olasılığı daha fazladır. Araştırmacılar, yaşlı yetişkinlerde işleme hızının azaldığını belirtmektedir. Yakın zamandan beri, *akıcı mekanikler* ve *kristalize pragmatikler* terimleri sırasıyla bilişsel mekanikler ve bilişsel pragmatikleri tanımlamak için kullanılmaktadır.

  Yetişkinlikte dikkatte bazı değişimler görülmektedir. Genel olarak yaşlı yetişkinlerin seçici dikkat becerileri, genç yetişkinlere göre oldukça zayıftır. Ancak, görevler basit olduğunda ve yeterli uygulama yapıldığında, yaş farklılıkları en aza inmektedir. Benzer şekilde, görev basit olduğunda bölünmüş dikkat becerisinde görülen yaş farklılıkları en az düzeyde görülmektedir. Ancak zor görevlerde yaşlı yetişkinlerin bölünmüş dikkat performansı, genç yetişkinlere göre daha kötüdür. Basit sürekli dikkat görevlerinde yaşlı yetişkinler genç yetişkinler kadar iyi performans sergilerken, karmaşık görevlerde performansları düşmektedir. Genç yetişkinlerin episodik belleği yaşlılarınkinden daha iyidir. Anlamsal bellek ele alındığında, yaşlı yetişkinler anlamsal bilgiyi geri çağırmada bazı zorluklar yaşamaktadır ancak en sonunda geri çağırmayı başarmaktadır. Araştırmacılar, yaşlı yetişkinlerin çalışma belleğinde ve algı hızlarında azalma olduğunu bildirmektedir. Yaşlı yetişkinlerin açık belleklerinde örtük belleklerine göre daha fazla düşüş görülmektedir. İleriye dönük bellek, gelecekte ne yapacağını hatırlamayı ifade etmektedir ve ileriye yönelik bellekle yaşlılık arasındaki ilişki karmaşıktır. Artan sayıda çalışma, insanların bellekleri ile ilgili inançlarının bellek performanslarında önemli rol oynadığını belirtmektedir. Yaşlı yetişkinlerde sağlık, eğitim ve sosyo-ekonomik düzey gibi bilişsel olmayan faktörler bellekle ilişkilidir.

  Yaşlı yetişkinlerde karar verme/süreçleri oldukça iyi korunmaktadır. Bilgelik, yaşamın uygulamaya dair boyutlarında uzman düzeyinde bilgi anlamına gelmektedir ve önemli konular hakkında mükemmel bir yargılamayı gerektirmektedir. Baltes ve meslektaşları yüksek düzeyde bilgeliğin çok nadir görüldüğünü, geç dönem ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde bilgeliğin temel bakış açısının ortaya çıktığını bulmuştur. Yaş dışındaki faktörler, bilgeliğin gelişimi için önemlidir ve kişilikle ilgili faktörler, zekâ gibi bilişsel faktörlere göre bilgeliği daha iyi yordamaktadır. Sternberg, bilgeliğin zekânın hem okul hem de uygulama boyutlarını içerdiğini belirtmektedir. Sternberg'in denge kuramı, kendi ilgisini, diğerlerinin ilgisini ve ortak iyilik üretme bağlamlarını içeren kararları almada yeterli olmayı ifade etmektedir.

Eğitim, İş ve Sağlık

- Gelecek Amerikalı nesiller daha eğitimli olacaktır. Eğitim, zekâ testlerinden alınan puanlarla olumlu yönde ilişkilidir. Yaşlı yetişkinler birçok sebepten dolayı eğitim almaya geri dönmektedir. Gelecek nesiller, bilişsel yönelimli işleri daha fazla vurgulayan iş deneyimlerine sahip olacaktır. İşte bilgi işlemeye yapılan vurgu, bireyin zihinsel becerilerini güçlendirmektedir. Yaşlı yetişkinlerde sağlıklarının kötü olması, zekâ testlerinde performansın düşmesiyle ilişkilidir. Egzersiz, yaşlı yetişkinlerde yüksek düzeyde bilişsel işlevsellikle ilişkilidir.

Kullan ya da Kaybet

- Araştırmacılar, özellikle emek/çaba gerektiren bilişsel etkinliklere katılan yaşlı yetişkinlerin, bilişsel becerilerini kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde bilişsel işleve sahip olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel Becerilerin Geliştirilmesi

- Yaşlı yetişkinlerde bilişsel becerilerin eğitilmesi konusunda yapılan araştırmaların iki temel sonucu vardır: (1) Eğitim, birçok yaşlı yetişkinin bilişsel becerilerini geliştirmektedir ve (2) ileri yetişkinlik döneminde esneklikte bazı kayıplar gerçekleşmektedir.

Bilişsel Nörobilim ve Yaşlanma

- Yaşlanma, beyin ve bilişsel işlev arasındaki ilişkilere odaklanan yaşlılıkta bilişsel nörobilim, araştırmacılar tarafından oldukça ilgi görmektedir. Bu alan bireyler bilişsel görevlerde bulunurken, beynin işlevselliğini değerlendirmek için, fMRI ve PET taramalarına dayanmaktadır. Bu alanda en tutarlı olarak elde edilen bulgulardan biri, yaşlı yetişkinlerde prefrontal korteksin belirli bölgelerinin işlevlerinde bir düşüşün gerçekleştiğidir ve bu düşüş ile karmaşık muhakeme, çalışma belleği ve episodik bellek görevlerindeki zayıf performans arasında bir ilişki vardır.

2 Dil Gelişimi

ÖH2 Yaşlı yetişkinlerde dil becerilerindeki değişikliklerin özelliklerini açıklar.

- Birçok kişi için ileri yetişkinlikte kelime bilgisi ve kelime anlamı değişmeden devam etmektedir ve ilerlemektedir. Ancak, konuşma sırasında kullanmak üzere kelimelerin geri çağırılmasında, konuşulanları anlamada, fonolojik becerilerde ve bazı diyaloglarda düşüş görülmektedir. Yaşlı yetişkinlerdeki bu değişimlerin bellek ve duymadaki düşüşün ya da bir hastalığın sonucunda ortaya çıkması olasıdır.

3 İş ve Emeklilik

ÖH3 Yaşlanma ile iş ve emekliliğe uyumu tartışır.

İş

- Bugün 65 yaşın üstünde tam zamanlı olarak çalışan erkeklerin yüzdesi 20. yüzyılın başındaki yüzdeden daha azdır. Yarı zamanlı işlerde çalışmadaki artış, yaşlı yetişkinlerin iş örüntülerinde görülen önemli bir değişimdir. Bazı kişiler ileri yetişkinlik dönemi boyunca işlerinde oldukça üretken oldukları bir yaşama devam etmektedir.

ABD'de ve Diğer Ülkelerde Emeklilik

- Yaşlı çalışanlara sunulan emeklilik seçeneği Amerika Birleşik Devletleri'nde 20. yüzyılın sonlarında ortaya çıkan bir olgudur.

Emekliliğe Uyum Sağlamak

- Kişilerin emeklilik yaşına geldiklerinde izledikleri yol, geçmişe göre daha belirsizdir. Sağlıklı, yeterli geliri olan, etkin, iyi eğitimli, aile ve arkadaşlardan oluşan geniş bir sosyal ağa sahip ve emekli olmadan önceki yaşamından doyum sağlamış kişiler emekliliğe en iyi uyum sağlayan kişilerdir.

4 Zihinsel Sağlık

ÖH4 Yaşlı yetişkinlerdeki zihinsel problemleri betimler.

Depresyon

- Depresyon zihinsel hastalıklar arasında "soğuk algınlığı" olarak adlandırılmaktadır. Ancak, depresif belirtiler gösteren yaşlı yetişkinlerin büyük çoğunluğu hiçbir zaman zihinsel sağlık tedavisi görmemektedir.

Bunama, Alzheimer ve Diğer Hastalıklar

- Demans, birincil belirtisi zihinsel işlevlerde bozulma olarak görülen nörolojik rahatsızlıklar için kullanılan genel bir terimdir. Alzheimer hastalığı, en yaygın görülen demans türüdür. İlerleyen ve geri dönüşü olmayan bu hastalık kendini, bellek, muhakeme, dil becerileri ve sonunda fiziksel işlevlerde derece derece görülen bozulma ile göstermektedir. Alzheimer hastalığının nedenlerini ve tedavisini keşfetmek için özel çabalar sürmektedir. Alzheimer hastalarında görülen amloid plaka ve neurofibrillary düğümlerinde artış, bu hastalığı anlamamızı sağlayan önemli anahtar noktalardır. Bu hastalıkta, asetilkolindeki eksiklik belleği etkilemektedir. Alzheimer hastalığında aynı zamanda beyin erimektedir ve plaka ve düğümlerin şekli bozulmaktadır. Alzheimer hastalarına sağlanan bakım ve bakım verenlerin yaşadığı ağır yük önemli konulardır. Alzheimer hastalığının yanısıra, Parkinson hastalığı ve çoklu damar tıkanıklığı demansın diğer türleridir.

Kurban Olma Korkusu, Suç ve Yaşlılara Yönelik Kötü Muamele

- İleri yetişkinlikte görülen bazı fiziksel düşüşler ve sınırlılıklar, yaşlı yetişkinler arasında incinebilirlik duygusunu ve korkuyu arttırmaktadır. Hemen hemen yaşlı yetişkinlerin dörtte biri bir suça kurban olma korkusuna sahip olduklarını bildirmektedir. Yaşlı kadınların yaşlı erkeklere göre kurban olma ya da istismar olma olasılığı daha fazladır.

5 Din

ÖH3 Yaşlı yetişkinlerin yaşamında dinin rolünü açıklar.

- Birçok yaşlı yetişkin kilisede ve toplumda ruhani liderlerdir. Dini ilgiler, yaşlılıkta artmaktadır ve yaşlı yetişkinlerde iyi olma haliyle ilişkilidir.

anahtar kelimeler

açık bellek 566
Alzheimer hastalığı 581
anlamsal bellek 565
bilgelik 568
bilişsel mekanikler 563
bilişsel pragmatikler 563
bölünmüş dikkat 564
çoklu damar tıkanıklığı 584
demans 580
episodik bellek 565
ileriye dönük bellek 566
kaynak bellek 566
majör depresyon 579
örtük bellek 566
Parkinson hastalığı 585
seçici dikkat 564
sürekli dikkat 564

anahtar kişiler

K. Warner Schaie 570
Lynn Hasher 566
Paul Baltes 562
Phyllis Moen 577
Robert J. Sternberg 569
Sherry Willi 572

bölüm 19

İLERİ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE SOSYODUYGUSAL GELİŞİM

bölüm anahatları

1 Sosyoduygusal Gelişim Kuramları

Öğrenme Hedefi 1 Sosyoduygusal gelişim ve yaşlanmaya ilişkin dört kuramın özelliklerini tartışır

Erikson'ın Kuramı

Hareketlilik Kuramı

Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı

Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı

2 Kişilik, Benlik ve Toplum

Öğrenme Hedefi 2 Kişilik ve mortalite arasındaki bağlantıları açıklar ve ileri yetişkinlikte benlik ve toplumdaki değişiklikleri tanımlar.

Kişilik

Benlik ve Toplum

Toplumda Yaşlı Yetişkinler

3 Aileler ve Sosyal İlişkiler

Öğrenme Hedefi 3 Yaşlanmakta olan yetişkinlerin aileleri ve sosyal ilişkilerinin özelliklerini açıklar.

Yaşam Tarzı Çeşitliliği

Yaşlı Yetişkin Ebeveynler ve Yetişkin Çocukları

Büyük Büyükannelik ve Büyük Büyükbabalık

Arkadaşlık

Sosyal Destek ve Sosyal Bütünleşme

Özgecilik ve Gönüllülük

4 Etnik Köken, Cinsiyet ve Kültür

Öğrenme Hedefi 4 Etnik köken, cinsiyet ve kültürün yaşlanmayla nasıl ilişkili olduğunu özetler.

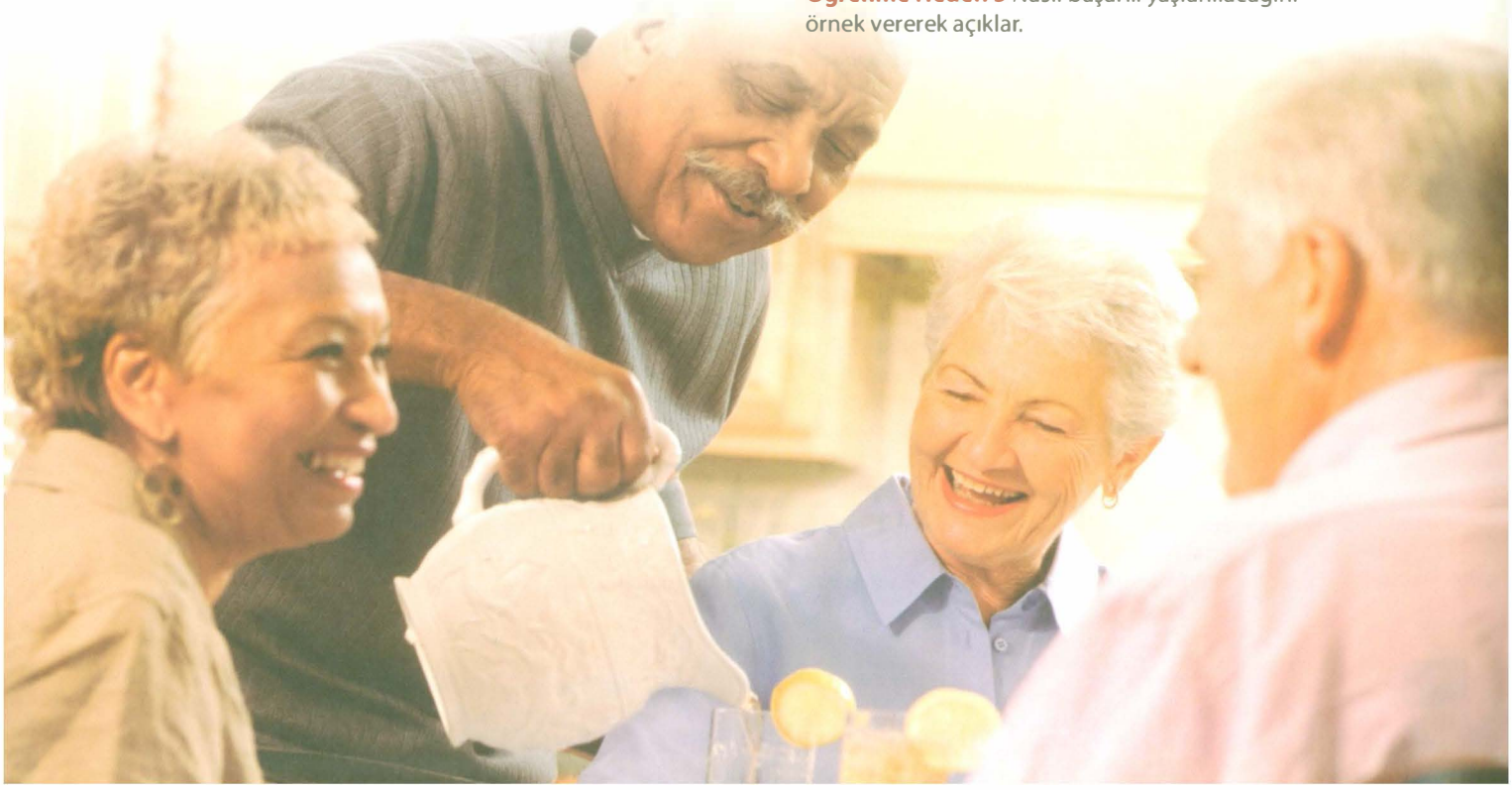
Etnik Köken

Cinsiyet

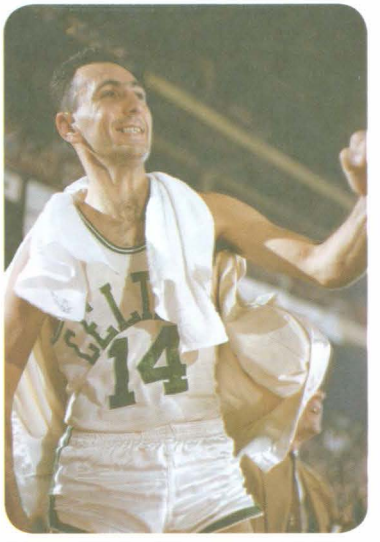
Kültür

5 Başarılı Yaşlanma

Öğrenme Hedefi 5 Nasıl başarılı yaşlanılacağını örnek vererek açıklar.



Bob Cousy, Ulusal Basketbol Liginde çok sayıda şampiyonluk kazanmış olan Boston Celtics takımının yıldız oyuncularından biriydi. Cousy, spordaki başarıları nedeniyle ESPN tarafından 20. Yüzyılın en iyi 100 sporcusu arasında gösterilerek onurlandırılmıştı. Basketbolu bıraktıktan sonra bir üniversite basketbol takımına koçluk yaptı ve yetmişli yaşlarında ise Boston Celtics basketbol maçlarını anlatan bir spiker olarak çalıştı. Şimdi ise, seksenli yaşlarında, spikerliği bırakmasına karşın düzenli olarak golf ve tenis oynamaya devam ediyor. 50 yıldan fazla bir süredir devam etmekte olan evliliği, çocukları, torunları ve arkadaşları da dahil olmak üzere çok sayıda olumlu sosyal ilişkisi var.



Boston Celtics'in yıldız oyuncusu Bob Cousy, genç yetişkinlik (solda) ve ileri yetişkinlik dönemlerinde (sağda). *Cousy'nin yaşlı bir yetişkin olarak yaşamında yaptığı bazı değişiklikler nelerdir?*

Pek çok ünlü insanda da olduğu gibi bu kişilerin aldıkları ödüller aslında kişisel yaşamları ve katkıları hakkında pek de bir şey söylemiyor. Cousy'nin insanlara yardım etme çabasını gösteren iki örnek var (McClellan, 2004). Bunlardan ilki, Cousy Boston Celtics için oynadığı zamanlarda meydana gelmiş. Bir seyahat sırasında Afrikalı Amerikalı takım arkadaşına beyaz olmaması nedeniyle oda verilmemiş. Cousy koçuna bu durum hakkındaki kızgınlığını ifade ettikten sonra Cooper'la birlikte trenle Boston'a dönmüş. İkincisi ise, Bob Cousy İnsani Yardım Fonu: "Bugün Bob Cousy İnsani Yardım Fonu, yaşamlarını basketbolu başkalarına yardım etmek için bir araç olarak kullanan kişileri onurlandırıyor" (s. 4). Bu İnsani Yardım Fonu Cousy'nin başka insanlarla ilgilenme, değer bilme, karşılık verme ve dünyayı bencilliğin daha az olduğu bir yere dönüştürme konusundaki motivasyonunu yansıtıyor.

konu bağlantıları

Orta yetişkinlik insanların yaşamdaki genç - yaşlı kutuplaşmasının ve kalan zamanlarının azaldığının daha fazla bilincine vardıkları bir dönemdir. Ve bu dönemde kişiler gelecek kuşaklara anlamlı bir şeyler bırakmak isterler. Orta yaş krizi kavramı genellikle abartılır; insanlar bu krizi yaşadıklarında çoğunlukla olumsuz olaylarla bağlantı kurulur. Kişiliğin durağanlığı bu dönemde en üst düzeye çıkar ve çoğunlukla da evlilikten alınan doyum bu dönemde artar. Pek çok orta yaşlı yetişkin büyükanne veya büyükbaba olur ve orta yaşlı kuşak, özellikle de kuşakları birbirine bağlayan orta yaşlı kadınlar kuşaklar arasındaki ilişkilerde önemli bir rol oynar.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Bob Cousy'nin yaşlı bir yetişkin olarak yaşamı bu bölümde tartışacağımız yaşlı yetişkinlerde sosyoduygusal gelişim konularından bazılarını yansıtmaktadır. Bunlar arasında yaşam doyumunda aktif olmanın oynadığı önemli rol, değişen becerilere uyum sağlama ve duygusal anlamda doyurucu bir yaşamda arkadaşlarla ve aile ile yakın ilişkilerin olumlu etkisini sayabiliriz.

1 Sosyoduygusal Gelişim Kuramları

ÖH1 Sosyoduygusal gelişim ve yaşlanmaya ilişkin dört kuramın özelliklerini tartışır.

- Erikson'ın Kuramı
- Hareketlilik Kuramı
- Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı
- Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı

Bu bölümde, ileri yetişkinliğe odaklanan dört sosyoduygusal gelişim kuramını araştıracağız: Erikson'ın kuramı, hareketlilik kuramı, sosyoduygusal seçicilik kuramı ve ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı.

ERIKSON'IN KURAMI

Daha önce 1. bölümde Erik Erikson'ın (1968) kuramına göre yaşam uzamının sekiz aşamasını açıklamış ve bu kitapta gelişimin farklı dönemlerini araştırırken bu aşamaları daha ayrıntılı bir şekilde incelemiştik. Burada son aşamayı açıklayacağız.

Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk: Erikson'ın sekizinci ve son gelişim dönemidir ve bireyler bu dönemi ileri yetişkinlikte yaşarlar. Bu dönem geçmişe yönelik değerlendirmede olumlu bir gözden geçirme ya da geçmişteki yaşamın iyi harcanmadığı sonucuna varılmasını içerir. Yaşlı yetişkin pek çok farklı yoldan daha önceki dönemlere ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirmiş olabilir. Durum böyle ise geçmişe dönüp bakıldığında ortaya çıkan düşünceler ve anılar iyi yaşanmış bir yaşam görüntüsü oluşturacak ve yaşlı yetişkin doyum sağlayacaktır (benlik bütünlüğü). Ancak yaşlı yetişkinin önceki dönemlerden bir ya da daha fazlasını olumsuz bir şekilde çözümlemesi halinde (örneğin erken yetişkinlikte sosyal olarak yalıtılmış olmak ya da orta yetişkinlikte durgunluk gibi), kişinin yaşamının toplam değeri ile ilgili geçmişe dönük düşünceleri olumsuz olabilecektir (umutsuzluk). Şekil 19.1 Erikson'ın sekiz dönemine ilişkin olumlu çözümlemelerin yaşlı yetişkinlerde bilgelik ve benlik bütünlüğünü nasıl en üst düzeye çıkardığını göstermektedir.

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Erikson'ın diğer iki yetişkinlik aşaması yakınlığa karşı yalıtılmışlık (ilk yetişkinlik) ve üretkenliğe karşı durgunluktur (orta yetişkinlik). 14. Bölüm, s. 452; 16. Bölüm, s. 503.

Yaşamı Gözden Geçirme: Yaşamın gözden geçirilmesi Erikson'ın benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak adlandırılan son döneminde oldukça önemlidir. Yaşamın gözden geçirilmesi kişinin geri dönüp kendi yaşam deneyimlerine bakması, bunları değerlendirmesi, yorumlaması ve çoğunlukla yeniden yorumlamasını içerir (George, 2010; Robitaille ve diğerleri, 2010). Yaşlanma alanındaki önde gelen uzmanlardan biri olan Robert Butler, kısa bir süre önce yaşamın gözden geçirilmesine ilişkin şöyle bir bakış açısı sunmuştur: ". . . acı, öfke, suç ve keder olasılıklarının yanı sıra çözümleme ve kutlama, onaylama ve umut, uzlaşma ve kişisel gelişim için olanaklar da vardır" (Butler, 2007, s. 72).

Butler (2007) yaşamın gözden geçirilmesini ölümü beklemenin harekete geçirdiğini söylemektedir. Yaşamın gözden geçirilmesi bazen yavaş ilerler; diğer zamanlarda ise bir kişilik bütünlüğü duygusuna ulaşmak için kayda değer ölçüde çaba gerektirecek kadar yoğundur. Yaşamın gözden geçirilmesi başlangıçta kişinin kendisi ya da yaşam geçmişi hakkında rastgele ve önemsiz düşünceler olarak gözlemlenebilir. Bu düşünceler kısa ve kesik kesik dürtüler halinde ortaya çıkabilmekle birlikte esas itibariyle sürekli hale de gelebilirler. 75 yaşındaki bir adam bu konuda şu yorumu yapmıştır, "Yaşamım hep aklımın bir köşesinde duruyor. Başka türlü olmuyor. Geçmişe ait düşünceler benimle oyun oynuyor. Bazen de ben onlarla oynuyor, onları teşvik ediyor ve tadını çıkarıyor, bazense onları aklımdan çıkarıyorum."

Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk: Erikson'ın sekizinci ve son gelişim dönemidir ve bireyler bu dönemi ileri yetişkinlikte yaşarlar. Bu dönem geçmişe yönelik değerlendirmede olumlu bir gözden geçirme ya da geçmişteki yaşamın iyi harcanmadığı sonucuna varılmasını içerir.

Çatışma ve Çözümleme	Yaşlılıkta En Üst Düzeye Ulaşma
Yaşlılık Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk: Bilgelik	Varoluşsal kimlik; fiziksel dağılmaya karşı koymaya yetecek derecede güçlü bir bütünlük duygusu
Orta yetişkinlik Üreticiliğe karşı verimsizlik: Bakım	Başkalarıyla ilgilenme, empati ve endişe
İlk yetişkinlik Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: Aşk	İlişkilerin karmaşıklığı duygusu; duyarlılığın ve serbestçe sevmenin değeri
Ergenlik Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası: Sadakat	Yaşamın karmaşıklığı duygusu, duyusal, mantıksal ve estetik algının birleşmesi
Okul çağı Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu: Yeterlik	Alçak gönüllülük; kişinin yaşamının gidişatını ve yerine gelmemiş umutlarını kabul etmesi
Erken çocukluk Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu: Amaç	Mizah; empati; dayanıklılık
Yürüme dönemi Özerkliğe karşı utanç ve kuşku: İrade	Bütünlükten dağılmaya yaşam döngüsünün kabul edilmesi
Bebeklik Temel güvene karşı güvensizlik: Umut	Karşılıklı bağımlılığın ve ilişkiselliğin takdir edilmesi

ŞEKİL **19.1**

ERIKSON'IN İNSAN YAŞAMININ SEKİZ DÖNEMİNİN OLUMLU BİR ŞEKİLDE ÇÖZÜMLENMESİNİN YAŞLILIKTA BİLGELİĞİ VE BENLİK BÜTÜNLÜĞÜNÜ NASIL EN ÜST DÜZEYE ÇIKARDIĞINA İLİŞKİN GÖRÜŞÜ: Erikson'ın görüşüne göre yaşamın her dönemi belirli bir psikososyal çatışma ve çözümleme ile ilgilidir. Bu tabloda Erikson daha önceki her bir dönemden kaynaklanan çatışmanın yaşlılıkta nasıl bilgelik ve benlik bütünlüğünün farklı yönlerine dönüşecek şekilde olgunlaşabildiğini göstermektedir. Solda Erikson ve ressam olan karısı Joan gösterilmektedir.

Yaşamın gözden geçilmesi kültür, etnik köken ve cinsiyet gibi sosyokültürel boyutlar içerebilir. Aynı zamanda aile üyeleri ya da bir arkadaşla paylaşım ve yakınlık da dâhil olmak üzere kişilerarası ilişki boyutları da içerebilir (Cappeliez & O'Rourke, 2006). Ve yaşamın gözden geçirilmesi anlam ve uyumun yaratılması ya da keşfedilmesi ile ilgili olabilecek kişisel boyutlar içerebilir. Bu kişisel boyutlar, yaşlı yetişkinde parçaları anlam ifade edecek ya da etmeyecek şekilde ortaya çıkabilir. Son analiz aşamasında her kişinin yaşamı gözden geçirmesi bir dereceye kadar benzersizdir.

Geçmiş incelenmeye başladığında yaşlı yetişkin onu araştırır, gözlemler ve üzerinde derinlemesine düşünür. Önceki deneyimlerin ve anlamlarının yeniden değerlendirilmesi, çoğunlukla da düzeltme ya da kapsamı genişletilmiş bir anlayışla birlikte gerçekleşir. Geçmişin bu şekilde yeniden düzenlenmesi, kişiye yaşamına yeni ve önemli bir anlam kazandıran daha geçerli bir tablo sunar. Ayrıca kişinin ölüme hazırlanmasında ve korkusunu azaltmaya yardımcı olur (Cappeliez, O'Rourke, & Chaudhury, 2005). Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma, özel bir yaşamı gözden geçirme kursunun "Anlam Aramanın", orta ve daha yaşlı yetişkinlerde depresyon belirtilerini azalttığını ortaya koymuştur (Pot ve diğerleri, 2010).

İleri yetişkinlikte yaşamın gözden geçirilmesine ilişkin unsurlar nelerdir?

Yaşamın gözden geçirilmesinin bir yönü de, olgun bir bilgelik geliştirme ve kendini anlamanın bir parçası olarak kişinin yaşamının sadece olumlu yönlerini değil aynı zamanda pişmanlıklarını da tespit etmesi ve bunlar üzerinde derinlemesine düşünmesini içerir (Choi & Jun, 2009). Yaşamın sadece olumlu yönlerinin değil aynı zamanda kişinin yapmış olmaktan pişmanlık duyduğu şeylerin de incelenmesi ile umulan, bireyin yaşamın karmaşıklığına ilişkin daha doğru bir görüntüye ulaşması ve hatta belki de yaşam doyumunun artmasıdır (King & Hicks, 2007).

Aşağıda yaşlı yetişkinlerin pişmanlıkları üzerinde son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışmadan örnekler verilmiştir:

- Düşük gelirli yetişkinler için eğitim, meslek ve evlilikle ilgili pişmanlıklar yaygın olmakla birlikte finans/para, aile çatışmaları ve çocukların sorunları, kayıplar ve üzüntüler ve sağlıkla ilgili piş-

manlıkların yoğunluğunun daha fazla olduğu görülmüştür (Choi & Jun, 2009). Yaygın gururlarına nedenleri ise çocuklar ve ebeveynlik, meslekler, gönüllü/resmi olmayan bakım hizmetleri, uzun/sağlam bir evliliğe sahip olma ve kişisel gelişim olarak ortaya çıkmıştır.

- "Pek çok insandan daha iyi durumdayım" gibi aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmanın yaşlı yetişkinlerde pişmanlıkların yoğunluğunun azalması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bauer, Wrosch & Jobin, 2008)
- Sevilen bir kişinin ölümünün ardından pişmanlıkların çözümlenmesinin depresyonun azalması ve sağlığın iyileşmesi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Torges, Stewart & Nolen-Hoesksema, 2008). Bu çalışmada yaşlı yetişkinlerin pişmanlıklarını çözüme kavuşturma olasılıklarının genç yetişkinlere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Bazı klinisyenler yaşlı hastalarında anılarla tedavi yönteminden yararlanırlar. Anılarla tedavi geçmişteki faaliyet ve deneyimlerin bir başka kişi ya da grupla tartışılmasını içerir (Peng ve diğerleri, 2009). Tedavide fotoğraflar, tanıdık eşyalar ve video/ses kayıtları kullanılabilmektedir. Araştırmacılar anılarla tedavinin yaşlı yetişkinlerin duygu durumunu iyi hale getirdiğini ortaya koymuşlardır (Fiske, Wetherell & Gatz, 2009). Gerçekte kurum bakımında olan yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada anılarla tedavinin bu kişilerin yaşam doyumunu arttırdığı ve depresyon ve yalnızlıklarını azalttığı ortaya çıkarılmıştır (Chiang ve diğerleri, 2010).

Yetişkinler yaşlandıkça aktif olmaya devam etmeli mi yoksa daha boş mu kalmalıdırlar? Açıklayınız.

HAREKETLİLİK KURAMI

Hareketlilik kuramı, yaşlı yetişkinler ne kadar aktif ve katılımcı olurlarsa yaşamlarından doyum alma olasılıklarının da o kadar yüksek olacağını ifade etmektedir. Araştırmacılar 1960'lı yıllardan başlayarak ve 21. yüzyıla kadar devam etmek üzere hareketlilik kuramını destekleyen güçlü kanıtlar bulmuşlardır (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1968; Riebe ve diğerleri, 2005). Söz konusu araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin aktif, enerjik ve üretken olduklarında daha başarılı bir şekilde yaşlandıklarını ve toplumla ilişkilerini kesmeleri halinde olacaklarına göre daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir.

Hareketlilik kuramı, pek çok kişinin orta yetişkinlikteki rollerini ileri yetişkinliklerine taşımaları halinde yaşamlarından daha fazla doyum sağlayabileceklerini savunmaktadır. Bu rollerin kendilerinden alınması halinde (erken emeklilikte olduğu gibi) söz konusu kişilerin aktif ve ilgili olmaya devam edebilmeleri için bunların yerine geçebilecek yeni roller bulmaları önemlidir.

SOSYODUYGUSAL SEÇİCİLİK KURAMI

Sosyoduygusal seçicilik kuramı, yaşlı yetişkinlerin sosyal ilişki ağları konusunda daha seçici hale geldiklerini savunmaktadır. Duygusal doyuma daha fazla değer vermeleri nedeniyle yaşlı yetişkinler tanıdıkları ve ödüllendirici ilişkiler içinde oldukları kişilerle daha fazla zaman geçirirler. Laura Carstensen tarafından geliştirilen (1998, 2006, 2008) bu kuram yaşlı yetişkinlerin yaşamlarının daha dışındaki kişilerle sosyal ilişki kurmaktan kasıtlı bir şekilde kaçındıklarını buna karşılık zevk aldıkları ilişkiler içinde bulundukları yakın arkadaşları ve aile üyeleri ile görüşmelerini sürdürdüklerini ya da arttırdıklarını savunmaktadır. Kişiler yaşlandıkça sosyal etkileşimin böyle seçici bir şekilde daraltılması olumlu duygusal deneyimleri en yüksek düzeye çıkarırken duygusal riskleri de en aza indirmektedir.

Sosyoduygusal seçicilik kuramı, yaşlı yetişkinlerin sosyal soyutlanma nedeniyle duygusal umutsuzluk içinde olduklarına ilişkin kalıpyargıya karşı çıkmaktadır (Charles & Carstensen, 2009, 2010; Scheibe & Carstensen, 2010). Yaşlı yetişkinler aksine, arkadaşları ve aileleri ile daha fazla duygusal anlamda doyurucu zaman geçirmek için sosyal ilişkilerinin sayısını bilinçli bir şekilde azaltmayı seçerler. Bir başka deyişle duygusal ihtiyaçlarını mevcut sosyal ilişkileri ile karşılamak amacıyla sosyal çevrelerini sistemli bir şekilde küçültürler.

Hareketlilik kuramı: Yaşlı yetişkinler ne kadar aktif ve katılımcı olurlarsa yaşamlarından doyum alma olasılıklarının da o kadar yüksek olacağını savunan kuramdır.

Sosyoduygusal seçicilik kuramı: Yaşlı yetişkinlerin sosyal çevreleri ile ilgili daha seçici davrandıklarını savunan kuramdır. Duygusal doyuma daha fazla değer vermeleri nedeniyle yaşlı yetişkinler çoğunlukla tanıdıkları ve tatmin edici ilişkiler içinde oldukları kişilerle daha fazla zaman geçirirler.

Sosyal çevrelerin oluşturulmasında yaşam boyu yaşanan farklılıkları destekleyen kanıtlar var mıdır? Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre çok daha küçük sosyal çevrelere sahip olduklarını tespit etmişlerdir (Charles & Carstensen, 2010). 69 ile 104 yaşları arasındaki kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada en yaşlı katılımcıların dışarıdan kişilerle sosyal ilişkilerinin daha genç yetişkinlere göre nispeten daha az olduğu ancak her iki grubun da yaklaşık aynı sayıda yakın duygusal ilişkilerinin bulunduğu görülmüştür (Lang & Carstensen, 1994). Bir başka çalışmada ise yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında en yoğun olumlu duyguları aile üyeleri, daha az yoğun olumlu duyguları eski arkadaşları ile ve en az yoğun olumlu duyguları ise yeni arkadaşları ile yaşadıklarını bildirmişlerdir (Charles & Piazza, 2007).

Sosyoduygusal seçicilik kuramı aynı zamanda kişilerin ulaşmaya istekli oldukları hedeflerin türleri üzerinde odaklanmaktadır (Charles & Carstensen, 2009, 2010). Bu kurama göre iki önemli hedef grubunu (1) bilgiyle ilişkili hedefler ve (2) duygusal hedefler oluşturur. Bu kuram, bilgi temelli hedeflere ulaşma isteğinin yaşamın erken yıllarında nispeten yüksek düzeyde başladığını, ergenlik ve erken yetişkinlikte en yüksek düzeye çıktığını ve daha sonra orta ve ileri yetişkinlikte tekrar düşme eğilimi gösterdiğini vurgulamaktadır (bkz. şekil 19.2). Duygusal hedeflere ulaşma isteğinin ise bebeklik ve erken çocukluk döneminde yüksek olduğu, orta çocukluk döneminden erken yetişkinlik dönemine kadar azaldığı ve orta ve ileri yetişkinlikte ise arttığı belirtilmektedir.

Bilgi ve duygu ile ilgili hedeflere ilişkin bu değişen yörüngeler için öne sürülen başlıca nedenlerden bir tanesi zaman algısı ile ilgilidir (Carstensen, 2006). Zaman, kişilerin gençliklerinde olduğu gibi ucu açık ve sınırsız olarak algılandığında insanlar, hatta bazen duygusal doyum pahasına bile, bilgi peşinde koşmaya daha istekli olurlar. Ancak yaşlı yetişkinler yaşamlarında daha az zamanlarının kaldığını algıladıkça duygusal doyuma ulaşmak için daha fazla zaman harcama isteği duyarlar. Peki, yaşlı yetişkinler duygusal anlamda daha fazla doyum sağlarlar mı? Duygunun yaşam uzamı boyunca nasıl değiştiği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir sonraki sayfada yer alan *Araştırmayla Bağlantı* kısmına bakınız.

Laura Carstensen. Carstensen'ın sosyoduygusal seçicilik kuramı önemli bir kuram olarak giderek daha fazla kabul görmektedir.

ŞEKİL 19.2

YAŞAM UZAMI BOYUNCA İDEALLEŞTİRİLMİŞ SOSYODUYGUSAL SEÇİCİLİK MODELİ: Carstensen'ın sosyoduygusal seçicilik kuramına göre bilgi ve duygu ile ilgili hedeflere ulaşma isteği yaşam boyunca değişiklik gösterir.

ÖDÜNLEME YOLUYLA SEÇİCİ OPTİMİZASYON KURAMI

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı, başarılı yaşlanmanın üç temel faktöre bağlı olduğunu ifade etmektedir: Seçme, optimizasyon ve ödünleme. Bu kuram kişilerin nasıl yeni kaynaklar ürettiklerini ve bunları başarmak istedikleri görevlere nasıl etkili bir şekilde paylaştırdıklarını açıklamaktadır (Freund & Lamb, 2011; Riediger, Li & Lindenberger, 2006; Staudinger & Jacobs, 2011). *Seçme*, yaşlı yetişkinlerde eksilen kapasite ve fonksiyon kaybı anlayışına dayanmaktadır ki bu da yaşam alanlarının çoğunda performans azalmasına yol açar. *Optimizasyon*, sürekli alıştırma ve yeni yeknolojileri kullanarak bazı alanlarda performansın sürdürülebilir olduğunu önermektedir. *Ödünleme* yaşam görevleri, yaşlı yetişkinin o anki performans potansiyelinin ötesinde bir kapasite gerektirdiği zaman ortaya çıkar. Yaşlı yetişkinler özellikle, örneğin yeni bir malzeme hakkında düşünmeleri ya da bu malzemeyi çok hızlı bir şekilde ezberlemeleri, araba kullanırken hızla tepki vermeleri ya da hızlı koşmaları gibi zihinsel ya da fiziksel taleplerin söz konusu olduğu durumlarda ödünlemeye ihtiyaç duyarlar. Yaşlı yetişkinler bir hastalığa yakalandıklarında ise ödünlemeye duyulan ihtiyaç belirginleşir.

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı Paul Baltes ve meslektaşları tarafından ileri sürülmüştür (Baltes, 2003; Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006). Paul Baltes ve meslektaşları bu kuramı açıklamak için şu anda hayatta olmayan Arthur Rubinstein'ın yaşamından örnekler vermektedirler. Rubinstein kendisi ile 80 yaşın-

gelişimle **bağlantı**

Yaşam boyu görüşü: Baltes yaşam boyu görüşünün başlıca sekiz özelliğini öne sürmüştür, bunlardan biri ise: Gelişimin büyümeyi, sürdürmeyi ve kaybın düzenlenmesini içermesidir. 1. Bölüm, s. 7.

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı: Başarılı yaşlanmanın üç temel faktöre, yani seçme, optimizasyon ve ödünlemeye bağlı olduğunu savunan kuramdır.

araştırmalarla bağlantı

Duygular Yetişkinlik Boyunca Nasıl Değişir?

Amerika Birleşik Devletlerinde 25 ile 74 yaşları arasındaki 2.727 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada duyguların yetişkinlik yılları boyunca nasıl değiştiği incelenmiştir (Mroczek & Kolarz, 1998). Katılımcılara 30 günlük bir zaman çerçevesinde olumlu ve olumsuz duygularının sıklığını değerlendiren bir anket uygulanmıştır. Biri olumlu diğeri ise olumsuz duygularla ilgili iki adet altı maddelik ölçek hazırlanmıştır. Katılımcılar aşağıdaki maddelerden her birini 1 = hiçbir zaman ile 5 = her zaman arasında değişen yanıtlar vererek değerlendirmişlerdir:

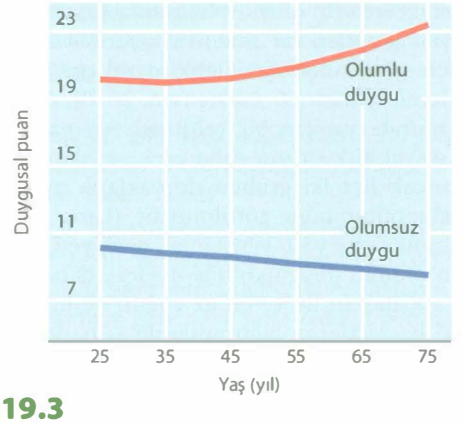
Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu
1. Neşeli	1. Hiçbir şeyin neşelendiremeyeceği kadar üzgün
2. Keyifli	2. Gergin
3. Aşırı derecede mutlu	3. Huzursuz veya yerinde duramayan
4. Sakin veya huzurlu	4. Umutsuz
5. Memnun	5. Her şeyin zor gelmesi
6. Yaşam dolu	6. Değersiz

Böylelikle puanlar olumlu ve olumsuz duygu için 6 ile 30 arasında değişiklik göstermiştir.

Bulgulardan yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu yaşadıklarını belirttikleri ve yetişkinlerde olumlu duyguların yaşla birlikte artışının ivme kazanarak arttığı görülmüştür (bkz. şekil 19.3). Sonuç olarak araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin duygusal yaşamlarının bir zamanlar düşünülene göre daha olumlu olduğunu ortaya koymuşlardır (Mroczek, 2001; Scheibe & Carstensen, 2010).

Bir başka çalışmada araştırmacılar farklı örneklem gruplarındaki (Norveçliler, Katolik rahibeler, Afrikalı Amerikalılar, Çinli Amerikalılar ve Avrupalı Amerikalılar) yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre duygularını daha iyi kontrol ettiklerini ve daha az olumsuz duygu yaşadıklarını bildirmişlerdir (Mroczek, 2001). Örneğin son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşlı yetişkinlerin aile üyeleri, eski arkadaşları ve yeni arkadaşları ile genç yetişkinlere göre daha az yoğun olumsuz duygular yaşadıklarını ifade ettikleri ortaya konmuştur (Charles & Piazza, 2007). Ayrıca yine kısa bir süre önce gerçekleştirilen iki çalışmaya daha bakalım: Bu çalışmalardan birinde yaşlı yetişkinlerin orta yaşlı yetişkinlere göre komşuları ile daha sık sosyalleştikleri belirlenmiş (Cornwell, Laumann & Schumm, 2008); diğerinde ise yaşlı yetişkinler kendilerinin ve diğer kişilerin duygularını genç yetişkinlere göre daha olumlu bir şekilde tanımlamışlardır (Lockenhoff, Costa & Lane, 2008).

Böylelikle genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında yaşlı yetişkinlerin daha olgunlaşmış duygulara sahip olduklarını söylemek mümkündür (Charles & Carstensen, 2009, 2010; Scheibe & Carstensen, 2010). Duygusal yaşamları daha az iniş ve çıkışlar içermesi nedeniyle daha dengelidir. Yaşlı yetişkinlerin aşırı düzeyde neşelenmelerine daha az sıklıkla rastlanmasına karşın, bu kişiler arkadaşları ve aileleri ile ilişki içinde olduklarında daha fazla memnuniyet duymaktadırlar.



ŞEKİL 19.3

YETİŞKİNLİK YILLARI BOYUNCA OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULARDA YAŞANAN DEĞİŞİKLİKLER. Olumlu ve olumsuz puanlar 6 ile 30 arasında değişiklik göstermekte ve yüksek puanlar olumlu, düşük puanlar ise olumsuz duyguları yansıtmaktadır. Orta ve ileri yetişkinlikte olumlu duygular artarken olumsuz duygular azalmıştır.

dayken yapılan bir röportajda, yaşlılığında da hayranlık duyulan bir konser piyanisti olma durumunu koruyabilmesinde üç faktörün etkili olduğunu söylemiştir. Öncelikle yaşlılığın getirdiği güçsüzlüğün üstesinden repertuarını daraltarak daha az sayıda parça çalarak gelmiştir (bu durum seçmeyi yansıtmaktadır). İkinci olarak yaşamının erken dönemlerine göre pratik yapmaya çok daha fazla zaman ayırmıştır (optimizasyonu yansıtmaktadır). Üçüncü olarak ise, hızlı çalması gereken bölümlerden önce daha yavaş çalarak gerçekte olduğundan daha hızlı çalıyormuş gibi bir izlenim yaratan özel stratejiler kullanmıştır (ödünlemeyi yansıtmaktadır).

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon süreci kişiler başarılı sonuçlar elde etmek istediklerinde daha etkili olmaktadır (Freund & Lamb, 2011; Staudinger & Jacobs, 2011). Ödünleme yoluyla seçici optimizasyonu araştırmacılar için çekici kılan, kişilerin kayıpları nasıl düzenledikleri ve onlara nasıl uyum sağladıklarını açıklamasıdır. Yaşlı yetişkinler ödünleme yoluyla seçici optimizasyonu kullanarak daha kısıtlayıcı bir şekilde olsa bile doyum sağlayıcı yaşamlar sürmeye devam edebilmektedirler. Yaşanan kayıpların niteliğinde büyük ölçüde farklılıklar olsa da, kayıp yaşlılığın olağan bir boyutudur. Bu bireysel değişiklikler nedeniyle büyük olasılıkla seçme, optimizasyon ve ödünlemenin belirli biçiminde bireyin yaşam öyküsü ve ilgi, değer, sağlık, beceri ve kaynakları ile ilgili örüntülerine bağlı değişiklikler olacaktır. Ödünleme yoluyla seçici optimizasyonun gerçekleştirilmesine yönelik bazı stratejiler hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmına bakınız.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyona Ulaşmada Etkili Stratejiler

Yaşlı yetişkinlerin ödünleme yoluyla seçici optimizasyona ulaşmaları için uygulayabilecekleri bazı stratejiler nelerdir? Paul Baltes ve meslektaşlarına göre (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006; Freund & Baltes, 2002) etkili olabilecek stratejiler arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

Seçme Stratejileri

- Belirli bir zaman içinde en önemli hedefe odaklanın.
- Yaşamınızda ne istediğinizi düşünün ve kendinizi bir ya da iki büyük hedefe adayın.
- Belirli bir hedefe ulaşmak için diğer hedeflerinizden vazgeçmeniz gerekebilir.

Optimizasyon Stratejileri

- Başarılı olana kadar planladıklarınız üzerinde çalışın.
- Hedefinize ulaşana kadar azmedin ve denemeye devam edin.
- Bir şeye ulaşmak istediğinizde doğru zaman gelene kadar sabırlı olmanız gerekebilir.

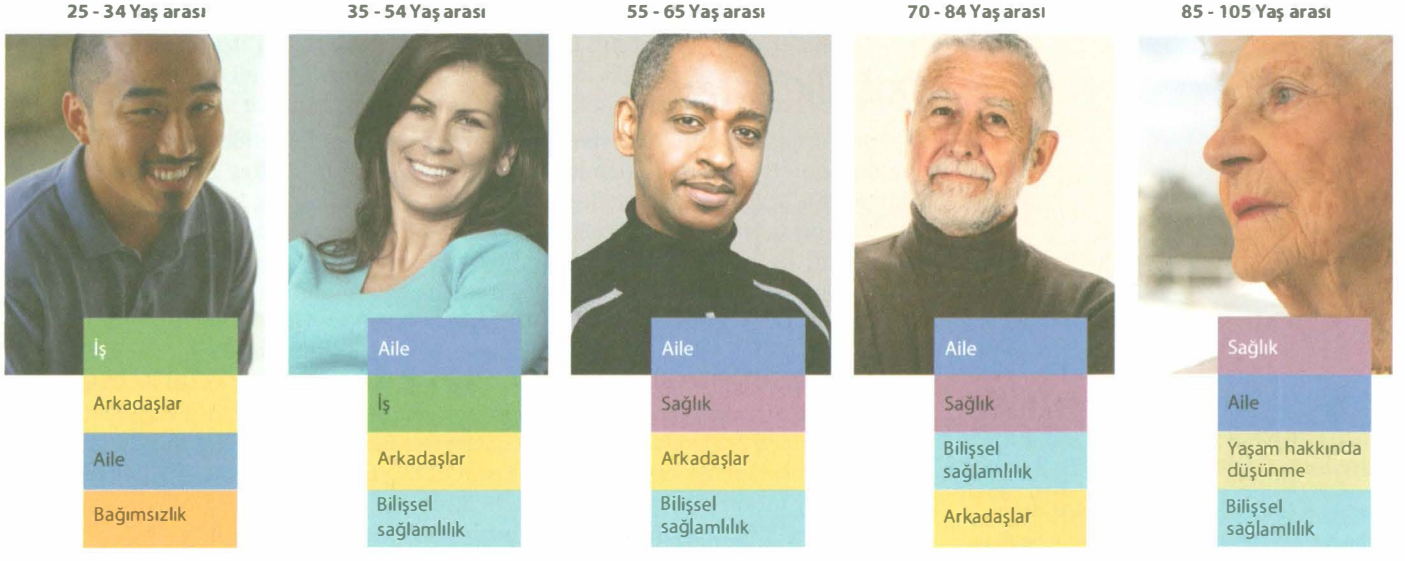
Ödünleme Stratejileri

- İşler eskisi gibi devam etmediğinde istediğinize ulaşmak için başka yollar arayın.
- İşler sizin için iyi gitmiyorsa başkalarının size yardım etmesine izin vermeye istekli olun.
- İşler geçmişte olduğu gibi iyi gitmediğinde, yaşamınızın daha önceki dönemlerinde ulaştıklarınıza benzer sonuçlar elde etmek için başka yollar denemeye devam edin.

Yeni teknolojilerin kullanımını dâhil etmek için bu kurallarda nasıl değişiklik yapabilirsiniz?

Baltes'e göre (2003; Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006), alanların ve yaşam önceliklerinin seçimi gelişimin önemli bir unsurunu oluşturur. Yaşam hedefleri ve öncelikleri pek çok insan için yaşamları boyunca değişiklik gösterir. Pek çok kişi için yaşam doyumunu sağlayan sadece hedeflere ulaşmak değil *anlamlı hedeflere* ulaşmaktır.

Ursula Staudinger (1996) tarafından gerçekleştirilen enlemesine kesitsel bir çalışmada 25 ile 105 yaşındaki kişilerin yaşamlarındaki kişisel yatırımları değerlendirilmiştir (bkz. şekil 19.4). 25 ile 34 yaşları arasındaki katılımcılar sırasıyla işlerine, arkadaşlarına, ailelerine ve bağımsızlıklarına daha fazla zaman ayırdıklarını söylemişlerdir. 35 ile 54 ve 55 ile 65 yaşları arasında ise ayırdıkları zaman açısından aileleri arkadaşlarından



ŞEKİL 19.4

YAŞAMIN FARKLI NOKTALARINDA KİŞİSEL YAŞAM YATIRIMLARININ DERECESİ: Burada yaşamın farklı noktalarında kişisel yaşam yatırımlarına ilişkin en önemli dört alan gösterilmektedir. En yüksek düzeyde yatırım yapılan alan en üstte listelenmiştir (örneğin 25 ile 34 yaşları arasındakiler en yüksek kişisel yatırımı işlerine, 35 ile 84 yaşları arasındakiler ailelerine ve 85 ile 105 yaşları arasındakiler ise sağlıklarına yapmışlardır).

daha fazla önem kazanmıştır. 70 ile 84 yaşları arasındaki kişiler için bu sıralamada fazla bir değişiklik yaşanmamakla birlikte 85 ile 105 yaşları arasındaki katılımcılar için sağlık en önemli kişisel yatırım haline gelmiştir. Yaşam hakkında düşünmek 85 ile 105 yaşları arasındaki kişiler için en önemli unsurlar arasında ilk kez ortaya çıkmıştır.

Biraz önce anlatılan çalışma ile ilgili olarak dikkat edilmesi gereken bir nokta ileri yetişkinliğin 70 ile 84 ve 85 ile 105 yaşları arasındaki alt kategorilere ayrılmış olmasıdır. Bu da bu kitapta çeşitli durumlarda değindiğimiz gibi araştırmacıların yaşlı yetişkinleri tek bir yaş grubu olarak ele almaktansa farklı yaş gruplarını karşılaştırmanın önemini giderek daha fazla kabul ettikleri yönündeki yorumlarımızı desteklemektedir.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH1 Sosyoduygusal gelişim ve yaşlanmaya ilişkin dört kuramın özelliklerini tartışır.

Gözden Geçir

- Erikson'ın ileri yetişkinliğe ilişkin kuramı nedir?
- Hareketlilik kuramı nedir?
- Sosyoduygusal seçicilik kuramı nedir?
- Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı nedir?

Bağlantı Kur

- Emeklilik yaşına yaklaşırken yaşlı yetişkinlerin yaşamla ilgili düşünceleri orta yetişkinlik dönemindeki kişilerin düşüncelerine göre nasıl farklılık gösterir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bu dört kuramdan hangisi sizin tanıdığınız yaşlı yetişkinleri en iyi şekilde tanımlıyor? Açıklayınız.

2 Kişilik, Benlik ve Toplum

ÖH2 Kişilik ve ölüm oranı arasındaki bağlantıları açıklar ve ileri yetişkinlikte benlik ve toplumdaki değişiklikleri tanımlar.

Kişilik | Benlik ve Toplum | Toplumda Yaşlı Yetişkinler

Bazı kişilik özellikler ileri yetişkinlikte değişir mi? Yaşlı yetişkinlerde kişilikle ölüm oranı arasında bir bağlantı var mıdır? Benlik algısı ve benlik kontrolü ileri yetişkinlikte değişir mi? Yaşlı yetişkinler toplum tarafından nasıl algılanır ve nasıl bir muamele görürler?

KİŞİLİK

"Orta Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim" başlıklı 16. bölümde kişiliğin Beş Büyük faktörünü (Big Five) açıklamıştık. Araştırmacılar kişiliğin Beş Büyük faktöründen birkaçının ileri yetişkinlikte değişmeye devam ettiğini ortaya koymuşlardır. Örneğin bir çalışmada sorumluluk özelliğinin ileri yetişkinlikte gelişmeye devam ettiği ortaya çıkarılmış (Roberts, Walton & Bogg, 2005) ve bir başka çalışmada ise yaşlı yetişkinlerin orta yaşlı ve genç yetişkinlere göre daha özdisiplinli ve daha uyumlu oldukları görülmüştür (Allemand, Zimprich & Hendriks, 2008).

Bazı kişilik özellikleri yaşlı yetişkinlerin ne kadar uzun yaşadıkları ile ilgili olabilir mi? Araştırmacılar bazı kişilik özelliklerin yaşlı yetişkinlerin ölüm oranı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Yetmiş yıllık bir süre içinde 1.200'den fazla kişi üzerinde gerçekleştirilen boylamsal bir çalışma kişiliğin Beş Büyük faktöründen sorumluluk sahibi olmanın çocukluktan ileri yetişkinliğe kadar daha yüksek ölüm riski ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Martin, Friedman, & Schwartz, 2007). Bir başka çalışmada ise söz konusu Beş Büyük faktörden ikisinin yaşlı yetişkinlerin ölüm oranı ile ilişkili olduğunu ve sorumluluk anlayışı düşük ve nevrotikliğin yüksek olduğu durumların erken ölüm riskini arttırdığı tespit edilmiştir (Wilson ve diğerleri, 2004). Ve beş yıllık boylamsal bir çalışmada yüksek düzeyde sorumluluk, dışa dönüklük ve deneyime açıklığın yüksek ölüm oranı riski ile ilişkili olduğu görülmüştür (Iwasa ve diğerleri, 2008).

gelişimle **bağlantı**

Kişilik: Kişiliğin Beş Büyük faktörü deneyime açıklık (openness), sorumluluk (conscientiousness), dışa dönüklük (extraversion), yumuşak başlılık (agreeableness) ve nevrotikliktir (neuroticism). 16. Bölüm, s. 511.

Aşağıda yaşlı yetişkinlerde Beş Büyük faktöre ilişkin başka iki çalışmanın da sonuçları verilmiştir:

- Çalışmalardan biri sorumluluk sahibi olmanın bileşenlerindeki gelişimsel değişiklikleri incelemiştir (Jackson ve diğerleri, 2009). Bu çalışmada ileri yetişkinliğe geçişte sorumluluk sahibi olmanın dürtü kontrolü, güvenilirlik ve geleneksellik yönlerinde artış olduğu belirtilmiştir.
- Diğer çalışmada ise yaşlı yetişkinlerde iyi karar verememenin Beş Büyük faktörden nevrotiklik ile bağlantılı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Denburg ve diğerleri, 2009).

Yaşlı yetişkinlerde duygulanım ve yaşama bakış açısı da ölüm oranı ile bağlantılıdır (Chida & Steptoe, 2008; Mroczek, Spiro & Griffin, 2006). Olumsuz duygulanıma sahip olan yaşlı yetişkinler daha olumlu duygulanım sergileyenler kadar uzun yaşamazlar ve yaşam hakkında olumlu bir bakış açısına sahip iyimser yaşlı yetişkinler kötümser ve yaşam hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip emsallerine göre daha uzun yaşarlar (Levy ve diğerleri, 2002).

BENLİK VE TOPLUM

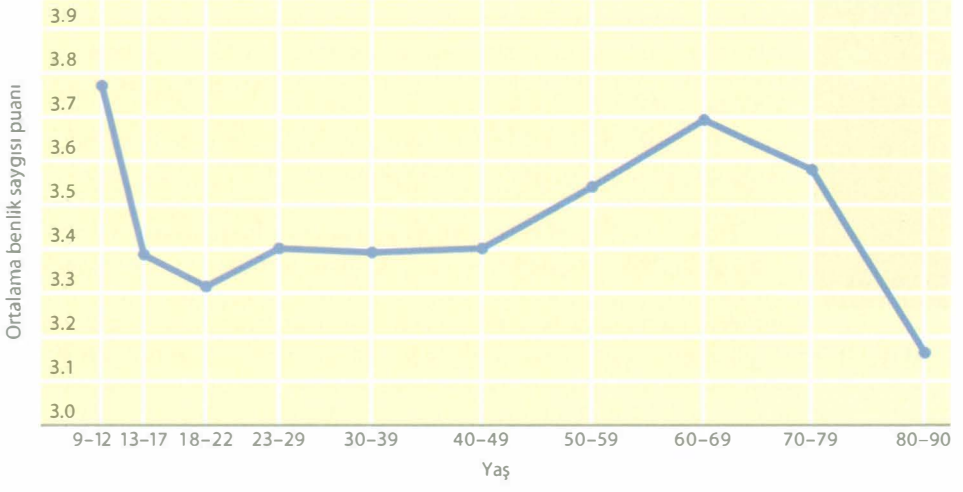
Benliğin araştırılması benlik saygısı, olası benlikler, benlik kabulü ve benlik kontrolündeki değişiklikler üzerinde odaklanır. 12. bölümde benlik saygısının ergenlikte, özellikle de kızlar için nasıl azaldığını açıklamıştık. Benlik saygısı yetişkinlik yıllarında nasıl değişir?

Benlik Saygısı: Benlik saygısı ile ilgili 12. bölümde açıklanan enlemesine kesitsel çalışmada 9 ila 90 yaşları arasındaki 300.000'den fazla kişiden oluşan oldukça büyük ve çeşitlilik içeren bir örneklem değerlendirilmiştir (Robins ve diğerleri, 2002). Katılımcıların yaklaşık üçte ikisi Amerika Birleşik Devletlerindendir. Katılımcılardan "benlik saygım yüksektir" maddesini aşağıdaki 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir:

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum

Benlik saygısı yirmili yaşlarda artmış, otuzlu ve kırklı yaşlarda dengelenmiş, ellili ve altmışlı yaşlarda kayda değer oranda yükselmiş ve daha sonra yetmişli ve seksenli yaşlarda önemli oranda düşmüştür (bkz. şekil 19.5). Yetişkinlik yıllarının büyük bir kısmında erkeklerin benlik saygısının kadınlarınkine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak yetmişli ve seksenli yaşlarda erkek ve kadınların benlik saygısı birbirine yaklaşmıştır.

Benlik saygısı yaşlı yetişkinlerde neden azalır? Bu durum, biraz önce anlatılan geniş ölçekli çalışmada incelenmemiş olmakla birlikte fiziksel sağlığın bozulması ve yaşlı yetişkinlere karşı olumsuz toplumsal tutumlarla açıklayabilmek mümkündür. Araştırmacılar ileri yetişkinlikte dul kalmanın, kurum bakımına alınmanın ya da fiziksel bir özüre sahip



ŞEKİL 19.5

YAŞAM BOYUNCA BENLİK SAYGISI: Enlemesine kesitsel bir çalışmada benlik saygısının çocuklukta yüksek olduğu, ergenlikte düştüğü, erken ve orta yetişkinlik dönemlerinde arttığı ve yetmişli ve seksenli yaşlarında tekrar düştüğü bulunmuştur (Robins ve diğerleri, 2002). 300.000'den fazla kişiye 5 puanın "Kesinlikle Katılıyorum" ve 1 puanın "Kesinlikle Katılmıyorum" anlamına geldiği 5 dereceli bir ölçek üzerinden benlik saygılarının derecesi sorulmuştur.

olmanın, dini inançların zayıf olmasının ve sağlığın bozulmasının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Giarrusso & Bengtson, 2007).

Benlik saygısı yaşamın bazı noktalarında diğerlerine göre daha durağan mıdır? Gerçekleştirilen bir meta analiz benlik saygısının en az durağan olduğu dönemin erken çocukluk olduğunu ortaya koymuştur (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003). Bu durumun küçük çocukların benlik saygıları ile ilgili olarak kendilerine sorulan soruları tam olarak anlayamamaları ve daha çok o anki duygu durumlarına bağlı olarak yanıtlar vermelerinden kaynaklanmış olması mümkündür. Benlik saygısının durağanlığı ileri ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde artmıştır. İleri ergenliğe ulaşıldığında kişiler (örneğin buluğla ilgili değişiklikle karşılaştırıldığında) daha az dramatik değişiklikler yaşar ve benlik saygılarının durağanlığına katkıda bulunan benlik kontrolünü daha iyi bir şekilde sağlayabilirler. Benlik saygısının durağanlığı, yaşamda ve sosyal koşullarda (örneğin sevilen bir kişinin ölümü ve sağlığın bozulması gibi) dramatik değişikliklerin meydana gelebileceği ileri yetişkinlik döneminde azalmıştır.

Yaşlı yetişkinlerin benlik saygılarını iş ve aile gibi bazı alanlarda daha önceden ulaştıkları başarılarından elde edebilmelerine karşın yaşamlarının bazı yönleri benlik saygılarının sürekli olarak desteklenmesini gerektirebilmektedir (Smith, 2009). Örneğin, başkaları tarafından iyi olduklarının söylenmesi ve kabul görmeleri yaşlı yetişkinlerin benlik saygısı için yararlıdır.

Ben ailenin yüzüyüm
Bedenim yaşlanır
Yaşamaya devam ederim,
Devraldığım nitelikleri yansıtarak
Zaman akıp giderken
Ve yerim yurdum değişirken
Unutulmadan.

—Thomas Hardy
İngiliz Romancı ve Şair, 19. yüzyıl

Olası Benlikler: **Olası benlikler,** kişilerin olabilecekleri, olmak istedikleri ve olmaktan korktukları benliklerdir (Hoppmann & Smith, 2007; Markus & Nurius, 1987). Yaşlı yetişkinlerde ideal ve gelecek benliklerin kabul edilmesi azalırken geçmişteki benliklerin kabulü artar (Ryff, 1991).

Son zamanlarda yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada (ortalama yaş 81) umutla ilişkili faaliyetlerin 10 yıllık bir dönemde daha olumlu etkilere ve daha yüksek bir yaşama olasılığına neden olduğu ortaya çıkarılmıştır (Hoppmann ve diğerleri, 2007). Bu çalışmada ayrıca kişilerin olmayı umdukları benliklerle bu alanlara daha fazla katılım olasılığı arasında bağlantı olduğu görülmüştür. 70 ile 100 yaşın üzerindeki kişilerle yapılan bir başka çalışmada ise yaşlı yetişkinlerin yüzde 72'sinin zaman içinde yaşamlarına yeni umut alanları, yüzde 53'ünün ise yeni korkular ekledikleri tespit edilmiştir (Smith & Freund, 2002). Bu çalışmada sağlıkla ilgili umut ve korkular aile ve sosyal ilişkilerle ilgili olanlara göre daha sıklıkla bildirilmiştir. Ayrıca orta yaşlı yetişkinler gibi bazı kişiler için olası benlikler, maddi mal varlığına sahip olmak gibi umutla beklenen benlikler üzerine yoğunlaşmaktadır. Ancak bu kişiler ileri yetişkinlik dönemine geldiklerinde daha çok ellerinde bulunanları korumak ve sağlık sorunlarından ve bağımlılıktan kaçınmakla ilgilenirler (Smith, 2009).

Benlik Kontrolü: Yaşlı yetişkinlerin yaşla ilgili kayıpların farkında olmalarına karşın bu kişilerin çoğu benlik kontrolü duygusunu etkili bir şekilde korumayı sürdürürler (Lewis, Todd & Xu, 2011). 21 gelişmiş ve gelişmekte olan ülke üzerinde son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma altmışlı ve yetmişli yaşlarındaki yetişkinlerin çoğunluğunun yaşamlarının kontrolünü ellerinde bulundurduklarını ortaya çıkarmıştır (HSBC Sigorta, 2007). Danimarka, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerdeki altmışlı ve yetmişli yaşlarındaki yetişkinler yaşamları üzerinde kırklı ve ellili yaşlarındaki yetişkinlere göre daha fazla kontrolleri bulunduğunu ifade etmişlerdir. En yüksek benlik kontrolü düzeyi ise Danimarka'daki yaşlı yetişkinlerce bildirilmiştir.

Kısa bir süre önce 21 ülke üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada Danimarka'daki yaşlı yetişkinler yaşamları üzerinde en fazla kontrole sahip olduklarını bildirmişlerdir (HSBC Sigorta, 2007).

Olası benlikler: Kişilerin olabilecekleri, olmak istedikleri ve olmaktan korktukları benliklerdir.

Fiziksel ve bilişsel becerilerdeki gerileme ve hastalıkların artması gibi yaşla ilgili tipik sorunların olumsuz etkilerinin esnek ve uyum sağlayıcı bir kontrol tarzı ile hafifletilmesi mümkündür. Araştırmacılar orta yetişkinlik döneminden başlamak üzere *uyum sağlayıcı kontrol stratejilerinin* (kişinin belirli bir koşula uymak için hedeflerini değiştirmesi) öneminin arttığını ve *asimilatif kontrol stratejilerinin* (kişinin hedeflerine ulaşmak için bir durumu değiştirmesi) öneminin ise azaldığını tespit etmişlerdir (Brandstädter & Renner, 1990).

Ancak sadece genel anlamda benlik kontrolünün değil aynı zamanda kişilerin yaşamlarının belirli alanlarında davranışlarını kendi kendilerine nasıl düzenledikleri-

nin de değerlendirilmesi önemlidir. Bir çalışmada 13 ile 90 yaşları arasındaki kişiler incelenmiştir. Benlik kontrolünün en yaşlı grupta (60 ile 90 yaşları arasındakiler) fiziksel alanda ve en genç grupta (13 ile 18 yaşları arasındakiler) ise sosyal alanda en düşük olduğu görülmüştür (Bradley & Webb, 1976). Diğer araştırmacılar ise yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliğinde algılanan benlik kontrolünün azaldığını tespit etmişlerdir (Bertrand & Lachman, 2003).

TOPLUMDA YAŞLI YETİŞKİNLER

Toplum yaşlı yetişkinlerle ilgili olumsuz kalıpyargılara sahip midir? Yaşlanmakta olan bir toplumda bazı sosyal politika konuları nelerdir?

Yaşlı Yetişkinlere ilişkin Kalıpyargılar: Yaşlı yetişkinlerin sosyal katılımı, yaşlarından dolayı diğerlerine özellikle de yaşlı yetişkinlere karşı önyargılı olmak anlamına gelen **yaş ayrımcılığı** nedeniyle çoğunlukla engellenmektedir. Yaşlı yetişkinler çoğunlukla mantıklı düşünme, yeni şeyler öğrenme, seksten zevk alma, topluma katkıda bulunma ve sorumluluk içeren işleri yürütme becerisinden yoksun olarak algılanırlar. Pek çok yaşlı yetişkin can sıkıcı ayrımcılığa maruz kalmakta ve buna karşı gelmek için fazla kibar ya da çekingen olabilmektedir. Yaşlı yetişkinler yaşları nedeniyle yeni işlere alınmayabilmekte, eski işlerinden çıkarılabilmekte, sosyal anlamda soyutlanabilmekte ve aile yaşamlarının dışına itilebilmektedirler.

Yaşlanma ile ilgili olumsuz kalıpyargılara maruz kalmanın kişisel sonuçları ciddi olabilmektedir (Roberts, 2008). Kendisi de 60 yaşında olan bir hekim 80 yaşındaki bir kişiye: "Tabi ki yorgunsunuz. Tek yapmanız gereken biraz yavaşlamak. Bu kadar fazla şey yapmamaya çalışın. Sonuçta siz çok yaşlısınız." diyebilmektedir. Pek çok yaşlı yetişkin, tıbbi kayıtlardansa yaşla ilgili kalıpyargılardan kaynaklanmasına karşın bu tür tavsiyeleri kabul eder. Ayrıca, 70 yaşında ve daha yaşlı yetişkinler üzerinde son zamanlarda gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada, çalışmanın başlangıcında yaşlanma ile ilgili daha fazla olumsuz kalıpyargıya maruz kalan yaşlı yetişkinlerin üç yıl sonra işitme ile ilgili sorunlar yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Levy, Slade, & Gill, 2006).

Yaş ayrımcılığı oldukça yaygındır (Anderson & Harwood, 2009; Tang, 2008). Bir çalışmada erkeklerin yaşlı yetişkinlere karşı olumsuz kalıpyargılara sahip olma olasılıklarının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür (Rupp, Vodanovich & Crede, 2005). Araştırmalar bu kalıpyargıların en sık rastlanan şekillerinin yaşlı yetişkinlere saygısızlık edilmesi ve yaşın neden olduğu hastalık ve güçsüzlüklerle ilgili varsayımlar olduğunu göstermektedir (Palmore, 2004). Ancak daha uzun yıllar yaşayan yetişkinlerin sayısının artması toplumun yaşlı yetişkinlere ilişkin bakış açısını iyileştirmeye, yaşlı yetişkinler için daha iyi yaşam koşulları elde etmeye ve bu konuda siyasi etki gücü kazanmaya yönelik aktif çalışmalara yol açmıştır.

Yaşlanmakta olan bir Toplumda Politika Sorunları: Yaşlanmakta olan toplum ve bu toplum içinde yaşlı kişilerin konumları yaşlı yetişkinlerin refahı ile ilgili politika sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Street & D'Amuro, 2009). Bunlar arasında ekonomik durum, sağlık hizmetlerinin sunumu, yaşlı yetişkinlere bakan ailelere destek sağlanması ve kuşaklar arasındaki eşitsizlikleri sayabilmek mümkündür.

Ekonomik Durum: Ekonomi ve yaşlanma ile ilgili önemli bir konu, ekonomimizin genellikle yaşları nedeniyle üreticiden çok tüketici konumunda olan bu kadar çok sayıda yaşlı yetişkinin yükünü kaldıramayacağı endişesidir. Ancak, 65 yaşında ve daha yaşlı kişilerin tümü işsiz ve 18 ile 64 yaşları arasındaki kişilerin tümü de iş sahibi değildir. Ve 55 ile 64 yaş grubundakiler içinde on yıl öncesine göre kayda değer ölçüde daha fazla kişi – beş erkekten üçü – işgücüne katılmış durumdadır. Bu nedenle basit bir şekilde yaşlı yetişkinleri tüketiciler ve genç yetişkinleri ise üreticiler olarak tanımlamak doğru değildir. Ancak son ekonomik kriz, sivil emeklilik fonlarının hızla düşmesine tanıklık eden pek çok yaşlı yetişkinin omuzlarına önemli sıkıntılar yüklemiştir (Strand, 2010). Özellikle rahatsız edici olan durum ise ABD'li yetişkinlerin tasarruflarının düşük düzeyde olmasıdır ve bu durum son ekonomik çöküşte yaşlı yetişkinlerin mali durumlarını daha da ağırlaştırmıştır (Gould & Hertel-Fernandez, 2010; Keister & Destro, 2009).

Sağlık Hizmetleri: Yaşlanmakta olan bir toplum, sağlık hizmetleri ile ilgili çok sayıda soru-

Yaş ayrımcılığı: Yaşından dolayı diğerlerine önyargı, özellikle yaşlı yetişkinlere karşı önyargı.

Yaşlı yetişkinlere yönelik sağlık hizmetleri ile ilgili endişe duyulan konulardan bazıları nelerdir?

nu da beraberinde getirmektedir (Aldwin, Yancura & Boeninger, 2011; Bashir & Holroyd, 2010). Bugün yükselen sağlık hizmeti maliyetleri önemli bir endişe konusu oluşturmaktadır (Alzheimer Derneği, 2010; Seidler ve diğerleri, 2010). Sağlık masraflarındaki bu ani yükselmeye katkıda bulunan faktörlerden biri yaşlı yetişkinlerin artan sayısıdır. Pek çok yaşlı yetişkin sağlıklarının iyi olduğunu söylemelerine karşın yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha fazla hastalığı vardır. Yaşlı yetişkinler daha fazla doktora gider, daha sıklıkla hastaneye yatar ve hastanede daha uzun süre kalırlar. Amerika Birleşik Devletlerindeki toplam sağlık masraflarının yaklaşık üçte biri, nüfusun sadece yüzde 12'sini oluşturan 65 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin bakımı için harcanmaktadır. Yaşlı yetişkinlerin sağlık bakım hizmeti ihtiyaçları, sosyal güvenlik sistemi kapsamında 65 yaşın üzerindeki yetişkinlere sağlık sigortası sunan program olan Medicare'e (Sağlık Sigortası Programı) yansımaktadır (Fu ve diğerleri, 2010). Burada önemli olan Amerika Birleşik Devletlerinin genel anlamda nüfusa değil de özellikle yaşlı yetişkinlere sağlık sigortası sunan ve yine ulusal bir sağlık hizmeti sistemi bulunmayan tek sanayileşmiş ülke olmasıdır. Yaşlı yetişkinler hâlâ toplam sağlık hizmeti masraflarının yaklaşık üçte birini kendileri ödemektedirler. Bu nedenle genç yetişkinlerin yanı sıra yaşlı yetişkinler de yükselen sağlık masraflarından olumsuz etkilenmektedirler (Munoz, Munoz & Wise, 2010; Russell & Rice, 2009).

Özellikle endişe yaratan bir konu ise yaşlı yetişkinlerin sağlık sorunlarının çoğunun akut değil de kronik olmasına karşın sağlık sisteminin hâlâ "bakım" modeli yerine "tedavi" modeline dayanmasıdır. Kronik hastalıklar uzun ve çoğunlukla da yaşam boyunca sürer ve yaşam boyunca olmasa da uzun süre yönetilmeleri gerekir (Garasen, Windspoll & Johnsen, 2008; Harris, Pan & Mukhtar, 2010). Kronik hastalıklar çoğunlukla hastaneye yatmayı gerektirebilecek bir akut dönem örüntüsünü izler ve bunun ardından daha uzun bir duraksama (remisyon) dönemi ve bu örüntülerin tekrarlanması gelir. Çoğunlukla hastane yerine hastanın evi söz konusu kronik hastalığın yönetim merkezi haline gelir. Eve dayalı bir sistemde doktorlar, hemşireler, hastalar, aile üyeleri ve diğer hizmet sunucular arasında yeni bir işbirliği ilişkisinin geliştirilmesi gerekmektedir (Kamp, Wellman & Russell, 2010; Vieira, Maltais & Bourbeau, 2010). Sağlık hizmeti personeli eğitilmeli ve yetkilerini hasta ile paylaşarak ve belki de uzun dönemde bu yetkiyi hastaya devrederek evde bakım hizmetleri sunmaya hazır olmalıdır.

Yaşlı bakımı: **Yaşlı bakımı**, ister günlük fiziksel yardım sağlama, ister bakım hizmetlerinin düzenlenmesi ve denetlenmesi sorumluluğunu üstlenme şeklinde olsun, ailenin yaşlı üyelerinin fiziksel ve duygusal bakımının sağlanmasıdır. Yaşlı bakımı ile ilgili önemli bir sorun bu bakımın ne kadar iyi sunulabileceğidir (Beverly ve diğerleri, 2010; Nabe-Nielsen ve diğerleri, 2009). Bu kadar çok kadının işgücüne katılması ile birlikte onların yerine bakım hizmetlerini kimler sunacaktır? Bir başka sorun ise pek çok bakıcının altmışlı yaşlarında ve bunların çoğunun kendilerinin de hasta olmalarıdır. Bu kişiler için seksenli ve doksanlı yaşlarındaki akrabalarının bakımını üstlenmek özellikle güç olabilmektedir.

Kuşaklar Arası Eşitsizlik: Yaşlanma ile ilgili bir başka politika sorunu ise yaşlı yetişkinlerin kaynakların adil olmayan düzeyde büyük bir kısmını alarak tüm avantajları kendilerinde toplamaları nedeniyle yaşlanmakta olan toplumumuzun genç üyelerine adaletsiz davrandığı görüşünü savunan **kuşaklar arası eşitsizliktir.** Bazı yazarlar kuşaklar arası eşitsizliklerin toplumdaki kuşaklar arasında genel anlamda bir çatışma ve bölünmelere neden olduğunu savunmaktadırlar (Longman, 1987). Kuşaklar arası eşitlik sorunu gençlerin yaşlıların masraflarını ödeme zorunluluğunun olup olmadığı konusundaki soruları gündeme getirmektedir (Svihula & Estes, 2008).

Gelir: Bir başka sorun alanı da yoksul olan yaşlılardır (Fisher ve diğerleri, 2009). Araştırmacılar ileri yetişkinlikte yaşanan yoksulluğun fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarında artış olması ile bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Gerst & Mutchler, 2009; Wight ve diğerleri, 2009). Yoksulluk aynı zamanda yaşlı yetişkinlerde daha düşük fiziksel ve bilişsel sağlık düzeyleri ile de ilişkilidir (Basta ve diğerleri, 2008). Ve son zamanlarda yapılan bir çalışma da düşük sosyoekonomik düzeyin yaşlı yetişkinlerde erken ölüm riskini arttırdığını ortaya koymuştur (Krueger & Chang, 2008).

Nüfus verileri 1960'lı yıllardan bu yana yoksulluk içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerin toplam sayısında azalma olduğunu, ancak 2008 yılında yaşlı yetişkinlerin yüzde 9,7'sinin

Yaşlı bakımı: İster günlük fiziksel yardım sağlama, ister bakım hizmetlerinin düzenlenmesi ve denetlenmesi sorumluluğunu üstlenme şeklinde olsun, ailenin yaşlı üyelerinin fiziksel ve duygusal bakımının sağlanmasıdır.

Kuşaklar arası eşitsizlik: Yaşlı yetişkinlerin kaynakların adil olmayan düzeyde büyük bir kısmını alarak tüm avantajları kendilerinde toplamaları nedeniyle yaşlanmakta olan toplumumuzun genç üyelerine adaletsiz davrandığı yönündeki görüştür.

hâlâ yoksulluk içinde yaşadıklarını göstermektedir (ABD Nüfus İdaresi, 2010). 2008 yılında 65 yaşında ve daha yaşlı kişiler arasında erkek emsallerinin (yüzde 6,7) neredeyse iki katı oranda Amerikalı kadının (yüzde 11,9) yoksulluk içinde yaşadığı tespit edilmiştir (ABD Nüfus İdaresi, 2010). 65 yaşında ve daha yaşlı bekâr, boşanmış ya da dul kalmış kadınların yüzde on dokuzu yoksulluk içinde yaşamaktadır. Etnik azınlıklar arasındaki yoksulluk oranları Latin olmayan Beyazlara göre iki ile üç kat daha fazladır. Cinsiyet ve etnik köken birleştiğinde yalnız yaşayan yaşlı Afrikalı Amerikalı kadınların yüzde 60'ı ve yaşlı Latin kadınların yüzde 50'si yoksuldur. Aynı zamanda en yaşlı yaşlılar da yaşlı yetişkinlerin yoksulluk içinde yaşama olasılığı en yüksek olan alt grubunu oluşturmaktadır.

Yaşam Düzenlemeleri: Yaşlı yetişkinlere ilişkin bir kalıpyargı, bu kişilerin çoğunlukla kurum bakımında – hastaneler, akıl hastaneleri, bakım evleri vb. - yaşadıklarıdır. Ancak yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 95'i toplum içinde yaşamaktadır. Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık üçte ikisi aile üyeleri – örneğin eşleri, çocukları, kardeşleri – ile birlikte ve yaklaşık üçte biri yalnız yaşamaktadır. İnsanlar yaşlandıkça yalnız yaşama olasılıkları artar. 75 yaşında ve daha yaşlı kadınların yarısı yalnız yaşamaktadır. Yalnız yaşayan yaşlı yetişkinlerin çoğunluğu dul kalmış olup bunlar içinde kadınların oranı erkeklerinkinin üç katıdır (ABD Nüfus İdaresi, 2010). Yalnız yaşayan yaşlı yetişkinler bir başka kişiyle birlikte yaşayanlara göre kendilerini daha yalnız hissettiklerini bildirmektedirler (Routasalo ve diğerleri, 2006). Ancak genç yetişkinlerde de olduğu gibi yaşlı bir yetişkin olarak yalnız yaşamak yalnız olmak anlamına gelmez. Yalnız yaşarken yaşamlarını sürdürebilen yaşlı yetişkinler sadece birkaç engeli olan sağlıklı kişiler olup akrabaları, arkadaşları ve komşuları ile düzenli sosyal paylaşımlarda bulunabilmektedirler.

Teknoloji: İnternet, gençlerde olduğu gibi yetişkinlerde de bilgi ve iletişime erişimde giderek daha önemli bir rol oynamaktadır (Cresci, Yarandi, & Morrell, 2010; Cutler, 2009; Rosenberg ve diğerleri, 2009). Kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin yeni teknolojileri öğrenmek için kesinlikle eğitilebilir olduklarını ortaya çıkarmıştır (Hickman, Rogers & Fisk, 2007).

Yaşlı yetişkinler teknolojideki değişikliklere ne kadar ayak uydurabiliyorlar? Yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre evlerinde bilgisayarlarının olması ve İnternet kullanma olasılığı daha düşük olmakla birlikte, yaşlı yetişkinler İnternet kullanıcıları arasında en hızlı büyüyen kesimi oluşturmaktadırlar (Czaja ve diğerleri, 2006). 2003 yılında yapılan bir ankette 65 yaşında ve daha yaşlı Amerikalı yetişkinlerin yüzde 32'si (yaklaşık 11 milyon) ve 50 ile 64 yaşları arasındakilerin yüzde 61'inin çevrimiçi olduklarını göstermiştir (Harris Interactive, 2003). Yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre İnternette daha fazla zaman geçirmekte (haftada ortalama 8,3 saat), daha fazla web sitesi ziyaret etmekte ve İnternet üzerinden daha fazla para harcamaktadırlar. Bu kişiler özellikle e-posta kullanmayı öğrenmeye ve sağlıkla ilgili bilgiler edinmek üzere İnternete girmeye ilgi duymaktadırlar (Westlake ve diğerleri, 2007). Giderek daha fazla sayıda yaşlı yetişkin akrabaları ile iletişim kurmak için e-posta kullanmaktadır. Çocuklar ve genç yetişkinlerde de olduğu gibi – sağlık hizmetleri gibi alanlarda – İnternetteki bilgilerin doğruluğuna ilişkin uyarıların her zaman akılda tutulması gerekir (Cutler, 2009).

Yaşlı yetişkinler teknolojideki değişikliklere ayak uydurabiliyorlar mı?

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Kişilik ve ölüm oranı arasındaki bağlantıları açıklar ve ileri yetişkinlikte benlik ve toplumdaki değişiklikleri tanımlar.

Gözden Geçir

- Yaşlı yetişkinlerde kişilik özellikleri ölüm oranı ile nasıl ilişkilidir?
- Benlik saygısı ileri yetişkinlikte nasıl değişir? Yaşlı yetişkinlerde olası benlikler, benlik kabulü ve benlik kontrolünün nitelikleri nelerdir?
- Yaşlı yetişkinler toplum tarafından nasıl algılanır ve nasıl bir muamele görürler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde yoksulluğun yaşlı yetişkinlerde fiziksel ve bilişsel yeterliğin daha düşük düzeyde olması ile bağlantılı olduğunu öğrendik. Daha önceki bölümlerde yoksulluk ve küçük çocuklarla ilgili neler öğrendik?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Bir yaşlı yetişkin olarak yaşamınızın nasıl olacağını öngörüyorsunuz?

3 Aileler ve Sosyal İlişkiler

ÖH3 Yaşlanmakta olan yetişkinlerin aileleri ve sosyal ilişkilerinin özelliklerini açıklar.

- Yaşam Tarzı Çeşitliliği
- Yaşlı Yetişkin Ebeveynler ve Yetişkin Çocukları
- Büyük Büyükannelik ve Büyük Büyükbabalık
- Arkadaşlık
- Sosyal Destek ve Sosyal Bütünleşme
- Özgecilik ve Gönüllülük

Yaşlı yetişkinlerin yakın ilişkileri genç yetişkinlerinkine göre farklı mıdır? Yaşlı yetişkinlerin yaşam tarzları nasıldır? Yaşlı yetişkin ebeveynler ve yetişkin çocukları arasındaki ilişkilerin özellikleri nelerdir? Büyük büyükanne ve büyük büyükbabaların rolleri büyükanne ve büyükbabaların rollerinden farklı mıdır? Arkadaşlıklar ve sosyal çevrelerin yaşlı yetişkinlerin yaşamlarına katkıları nelerdir? Yaşlı yetişkinler ne tür sosyal desteklere ihtiyaç duyar ve isterler? Yaşlı yetişkinlerin özgecilik ve gönüllülükleri olumlu sonuçlara nasıl katkıda bulunabilir?

YAŞAM TARZI ÇEŞİTLİLİĞİ

Yaşlı yetişkinlerin yaşam tarzları değişmektedir. Önceleri yaşamın ileri dönemleri büyük olasılıkla erkekler için evlilik, kadınlar için ise dulluk anlamına gelirdi. Demografik yapıda evliliklerin bozulması ve boşanmaların artması ile birlikte meydana gelen değişiklikler sonucunda artık yetişkinlerin üçte biri yaşamları boyunca evlenmeyi, boşanmayı ve tekrar evlenmeyi bekleyebilmektedir. İsterseniz şimdi, evli ya da eşi olanlardan başlamak üzere yaşlı yetişkinlerin farklı yaşam tarzlarını inceleyelim.

gelişimle **bağlantı**

Evlilik: Daha az fiziksel ve duygusal stres ve bunun vücudu daha az yıpratması mutlu bir evliliğin faydaları arasındadır. 14. Bölüm, s. 459.

Evli yaşlı yetişkinlerin çoğunun yapmaları gereken bazı uyarlamalar nelerdir?

Evli Yaşlı Yetişkinler: 2009 yılında 65 yaşın üzerindeki Amerikalı yetişkinlerin yüzde 56'sının evli olduğu tespit edilmiştir (ABD Nüfus İdaresi, 2010). Yine 2009 yılında 65 yaşın üzerindeki Amerikalı yetişkinlerin yüzde 29'unun boşanmış olduğu görülmüştür (ABD Nüfus İdaresi, 2010). Boşanmış kadınların sayısı boşanmış erkeklere göre dört kat daha fazladır.

Emeklilik ile ölüm arasındaki süre bazen "evlilik sürecinin son aşaması" olarak adlandırılır. Yaşlı yetişkinlerin yaşamlarında evlilik kavramı pek çok çift için olumludur (Peek, 2009). Son zamanlarda gerçekleştirilen bir araştırma evlilik doyumunun yaşlı yetişkinlerde orta yaşlı yetişkinlere göre daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır (Henry ve diğerleri, 2007). Bu çalışmada yaşlı yetişkinlerin eşlerini orta yaşlı yetişkinlere göre daha az düşmanca algıladıkları görülmüştür.

Emeklilik çiftlerin yaşam tarzlarında değişikliğe neden olur ve uyum sağlanmasını gerektirir (Higo & Williamson, 2009; Price & Nesteruk, 2010). En büyük değişiklikler erkeğin çalıştığı ve kadının ev hanımı olduğu geleneksel ailelerde meydana gelir. Erkek zamanını nasıl geçireceğini bilemezken kadın da kocasının günün büyük bir kısmında evde olmasından rahatsızlık duyabilir. Geleneksel ailelerde her iki eşin de daha anlamlı rollere yönelmeleri gerekebilmektedir. Önceleri evin dışında aileyi geçindiren kişi rolündeki erkek, evde yardımcı rolüne uyum sağlamalı kadın ise evi idare eden tek kişi olmaktan çıkarak ev işlerini paylaşan ve devreden eş rolünü üstlenmelidir. Yaşlı bir yetişkin olarak evlilikte mutluluk aynı zamanda eşlerin her ikisinin de yaşlanma, hastalık ve sonunda ölüm de dahil olmak üzere kişisel çatışmalarla başa çıkma becerisinden etkilenir.

İleri yetişkinlik döneminde evli ya da eşi olan kişiler, bekâr olanlara göre genellikle daha mutludurlar ve daha uzun yaşarlar (Manzoli ve diğerleri, 2007). Ayrıca 75 yaşındaki yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada evli olan kişilerin yedi yıllık bir süre boyunca ölme olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Rasulo, Christensen, & Tomassini, 2005).

Boşanmış ve Yeniden Evlenmiş Yaşlı Yetişkinler: 2008 yılında 65 yaşın üzerindeki kadınların yüzde 13'ü, erkeklerinse yüzde 10'unun boşanmış ya da ayrılmış olduğu belirlenmiştir (ABD Nüfus İdaresi, 2009). Bu kişilerin pek çoğu ileri yetişkinlik dönemine girmeden önce boşanmış ya da ayrılmışlardır. Kadınların daha uzun yaşamaları ve erkeklerinse genellikle yeniden evlenerek kendilerini boşanmış yaşlı yetişkinler grubundan çıkarmaları nedeniyle boşanmış yaşlı yetişkinlerin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturur

(Peek, 2009). Boşanma yaşlı yetişkinlerde genç yetişkinlere göre daha az görülür. Bu da, yaşlı yetişkinlerin bugün ait oldukları kuşakların genç oldukları dönemde boşanmaların nadir olması nedeniyle yaştan çok kuşak etkisini yansıtmaktadır (Peek, 2009).

Boşanmanın yaşlı yetişkinler için sosyal, mali ve fiziksel sonuçları vardır (Mitchell, 2007). Boşanma ileri yaşlarda gerçekleştiğinde, özellikle de yaşlı erkeklerde, akrabalık bağlarının zayıflamasına neden olabilir (Cooney, 1994). Boşanmış yaşlı kadınların, evli yaşlı kadınlara göre yeterli mali kaynağa sahip olma olasılıkları daha düşüktür ve yetişkinliğin daha erken dönemlerinde de olduğu gibi boşanma yaşlı yetişkinlerin daha fazla sağlık sorunu yaşamaları ile ilişkilidir (Lillard & Waite, 1995).

Artan boşanma oranları, yaşam süresinin uzaması ve sağlıkla ilgili iyileşmeler yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenmelerinde artışa yol açmıştır (Ganong & Coleman, 2006). Bir yaşlı yetişkin yeniden evlenmek istediğinde ya da evlendiğinde ne olur? Araştırmacılar bazı yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenme kararları hakkında olumsuz bir sosyal baskı algıladıklarını ortaya koymuşlardır (McKain, 1972). Bu olumsuz baskılar yetişkin çocukların söz konusu evlenmeye şaşırmalarından bu evlenmeyi reddetmelerine kadar değişir (Ganong & Coleman, 2006). Ancak yetişkin çocukların büyük bir çoğunluğu yaşlı yetişkin ebeveynlerinin yeniden evlenme kararlarını desteklerler. Araştırmacılar yeniden evlenen ebeveynler ve üvey ebeveynlerin yetişkin üvey çocuklara, ilk evliliklerini yaşayan ebeveynlere göre daha az destek sağladıklarını ortaya çıkarmışlardır (White, 1994).

Birlikte Yaşayan Yaşlı Yetişkinler: Giderek daha fazla sayıda yaşlı yetişkin birlikte yaşamaktadır (Mutchler, 2009). 1960 yılında çok az sayıda yaşlı yetişkin birlikte yaşarken (Chevan, 1996) bugün yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 3'ü aynı evi paylaşmaktadır (ABD Nüfus İdaresi, 2004). Doğum oranının yüksek olduğu dönemde doğan kişiler 2010 yılında 65 yaşına ulaştıklarında ve aşk, cinsellik ve ilişkiler hakkındaki daha az geleneksel değerlerini ileri yetişkinliğe taşıdıklarında birlikte yaşayan yaşlı yetişkinlerin sayısının daha da artması beklenmektedir. Pek çok durumda yaşlı yetişkinlerin birlikte yaşamalarının nedeni aşktan çok arkadaşlıktır. Bazı durumlarda ise eşlerden birinin pahalı bakım masrafları ile karşı karşıya kalması halinde çiftler varlıklarını ayrı tutma ve bu nedenle evlenmeme yoluna gidebilmektedir. Bir çalışmada birlikte yaşayan yaşlı yetişkinlerin eşleri ile evlenmeyi planlama olasılıklarının daha düşük olmasına karşın, bu kişilerin aynı evi paylaşan genç yetişkinlere göre daha olumlu, daha istikrarlı ilişkiler yaşadıklarını ortaya koymuşlardır (King & Scott, 2005).

Birlikte yaşamak kişinin sağlığını etkiler mi? Son zamanlarda 51 ile 61 yaşları arasındaki 8.000'den fazla yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmada birlikte yaşayan çiftlerin sağlığının evli çiftlerinkine göre herhangi bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Waite, 2005). Ancak, yine kısa bir süre önce 50 yaşında ve daha yaşlı kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışma, birlikte yaşayan kişilerin evli emsallerine göre daha depresif olduklarını ortaya çıkarmıştır (Brown, Bulanda, & Lee, 2005).

Yaşlı Yetişkinlerin İlişkilerinde Romantizm ve Cinsellik: Çoğumuz yaşlı yetişkinlerin cinselliğe ya da romantik ilişkilere ilgi duyduklarını düşünmeyiz. Biz onların briç oynamak ya da verandada sohbet etmekten başka bir şeyden hoşlanmadıklarını düşünürüz. Aslında bazı yaşlı yetişkinler biriyle çıkarlar. Yaşlı yetişkinlerin sağlıklarındaki iyileşme ve daha uzun yaşamaları aktif bir yaşam süren yaşlı yetişkinlerin sayısının artmasına yol açmıştır. Ve boşanma oranlarındaki artış da biriyle çıkan yetişkinler grubuna daha fazla yaşlı yetişkinin eklenmesine neden olmuştur.

Cinselliklerine gelince yaşlı yetişkinler, özellikle de cinsel birleşme güçleştiğinde, cinselliklerini genç yetişkinlere göre daha farklı ifade ederler. Yaşlı yetişkinler cinsel ilişkilerinin bir parçası olarak dokunma ve okşamadan hoşlanmaktadır. Yaşlı yetişkinler sağlıklı iseler cinsel aktivitede bulunabilirler (Waite, Das, & Laumann, 2009: Waite ve diğerleri, 2009). Örneğin son zamanlarda ABD'de gerçekleştirilen bir çalışmada 75 ile 85 yaşları arasındaki kişiler içinde kadınların yüzde 40'ı ve erkeklerin yüzde 78'i istikrarlı bir cinsel partnerlerinin olduğunu bildirmişlerdir (Waite ve diğerleri, 2009). Cinsiyetler arasındaki farklılık büyük olasılıkla kadınların dul kalma olasılıklarının daha yüksek olması, eşler arasındaki yaş farkı ve daha uzun yaşama ihtimallerine bağlıdır. Erektil fonksiyon bozukluğunu tedavi eden ilaçların daha fazla kullanılması ile birlikte yaşlı yetişkinlerin cinsel aktivitelerini arttırabilecekleri tahmin edilmektedir (Aubin ve diğerleri, 2009; Chevret-Measson ve diğerleri, 2009). Ancak yaşlı yetişkinlerde arkadaşlık genellikle cinsel aktiviteden daha önemli olur. Yaşlı çiftler çoğunlukla yakınlığa cinsel yeterlilikten daha fazla önem verirler.

gelişimle **bağlantı**

Cinsellik: Orta yaşlı erkekler, orta yaşlı kadınlara göre cinselliği daha fazla ister, daha fazla düşünür ve daha fazla mastürbasyon yaparlar. 15. Bölüm, s. 486.

Yaşlı yetişkinlerin cinsel aktivitelerini korumalarına yönelik bazı yöntemler nelerdir?

YAŞLI YETİŞKİN EBEVEYNLER VE YETİŞKİN ÇOCUKLARI

İleri yaştaki ebeveyn-çocuk ilişkileri yaşamın daha erken dönemlerinden farklılık gösterir (Fingerman, Whiteman & Dotterer, 2009; Fingerman, Miller & Seidel, 2009; Merrill, 2009). Bu kişiler uzun bir ortak geçmişin ve paylaşılan çok sayıda deneyim ve anının etkisinde kalırlar.

Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 80'inin, çoğu orta yaşlı olmak üzere çocukları hayattadır. Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 10'unun çocukları 65 yaşında ve daha yaşlıdır. Yetişkin çocuklar yaşlanmakta olan ebeveynin sosyal çevresinin önemli bir bölümünü oluştururlar. Araştırmacılar çocukları olan yaşlı yetişkinlerin, çocukları olmayanlara göre akrabalarıyla daha fazla görüştüklerini ortaya çıkarmışlardır (Johnson & Troll, 1992).

Yaşlı yetişkin ebeveynler ve yetişkin çocuklarını tanımlayan faktörler giderek daha fazla çeşitlilik göstermektedir. Boşanma, yeniden evlenme, birlikte yaşama ve evlenmeden çocuk sahibi olma bugün yaşlı yetişkinlerin geçmişlerinde eskiye göre daha fazla yer almaktadır (Merrill, 2009).

Cinsiyet yaşlı ebeveynler ve çocuklarının ilişkilerinde önemli bir rol oynar (Ward-Griffin ve diğerleri, 2007). Yetişkin erkek çocuklara göre yetişkin kız çocukların yaşlanmakta olan ailelerinin yaşamlarına dahil olma olasılıkları daha yüksektir. Örneğin yetişkin kız çocukların ebeveynlerine günlük faaliyetlerinde yardımcı olma olasılıkları yetişkin erkek çocuklara göre üç kat daha fazladır (Dwyer & Coward, 1991).

Yetişkin çocukların gerçekleştirebilecekleri son derece değerli bir hizmet, yaşlanmakta olan engelli ebeveynlerine sağlanacak sağlık hizmetlerini koordine etmek ve izlemektir (Silverstein, 2009). Bu bir bakımevi bulmak ve kalitesini izlemek, tıbbi hizmetleri temin etmek, kamu hizmeti desteği ayarlamak ve mali işlerle ilgilenmek olabilir. Bazı durumlarda yetişkin çocuklar, yemek yedirme, banyo yaptırma ve giydirme de dahil olmak üzere ebeveynlerinin günlük yaşamlarına doğrudan yardımcı olabilirler. Sağlığı ciddi bir şekilde bozulmamış yaşlı yetişkinler bile alışveriş, ev işleri, ulaşım, ev bakımı ve fatura ödeme gibi durumlarda yardıma ihtiyaç duyabilirler.

Son zamanlarda gerçekleştirilen bir çalışma, yaşlanmakta olan ebeveynler sağlık sorunları yaşasalar bile bu kişiler ve çocuklarının genellikle ilişkilerinde olumlu değişiklikler yaşadıklarını anlattıklarını ortaya koymuştur (Fingerman ve diğerleri, 2007). Ancak araştırmacılar pek çok durumda yaşlanmakta olan ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkilerin çelişkili duygular içerdiğini bulmuşlardır. Bu algılar olumlu tarafta sevgi, karşılıklı yardım ve paylaşılan değerlerden oluşurken olumsuz tarafta ise soyutlanma, aile çatışması ve sorunları, istismar, ihmal ve bakım stresini içerir (Fowler, 1999). 1.599 yetişkin çocuğun yaşlı yetişkin ebeveynleri ile ilişkileri hakkındaki bir çalışma çelişkili duyguların genellikle kayınvalide ve kayınpederler, sağlığı kötü olan ebeveynler ve yaşamlarının daha erken dönemlerinde aileleri ile aralarındaki ilişki iyi olmayan yetişkin çocuklar durumunda ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Wilson, Shuey & Elder, 2003).

20. yüzyılın sonunda üç kuşaktan oluşan aileler yaygınken bugün dört kuşağın birden hayatta olduğu ailelere de sık rastlanmaktadır. Bu nedenle giderek daha fazla sayıda büyükanne ve büyükbaba aynı zamanda büyük büyükanne ve büyük büyükbaba olmaktadır. Buradaki dört kuşaktan oluşan aile Jordan ailesidir – yazar John Santrock'ın kayınvalidesi, kızı, torunu ve eşi.

Sosyal ilişkilerin yoldaşlık modeli: Bireylerin yaşamlarını destek verdikleri ve destek aldıkları bireylerden oluşan kişisel bir ilişki ağı içinde sürdürdükleri modeldir.

BÜYÜK BÜYÜKANNELİK VE BÜYÜK BÜYÜKBABALIK

Artık insanların daha uzun yaşamaları nedeniyle bugün geçmişte olduğuna göre daha fazla büyükanne ve büyükbaba aynı zamanda büyük büyükanne ve büyük büyükbabadırlar. 20. yüzyılın sonunda üç kuşaktan oluşan aileler yaygınken bugün dört kuşağın birden hayatta olduğu ailelere de sık rastlanmaktadır. Büyük büyükanne ve büyük büyükbabaların katkılarından biri, çocuklarına, torunlarına ve torunlarının çocuklarına ailelerinin nereden geldiğini, aile üyelerinin neler başardıklarını, nelere katlandıklarını ve yıllar boyunca yaşamlarının nasıl değiştiğini anlatarak aile öykülerini aktarmalarıdır (Harris, 2002).

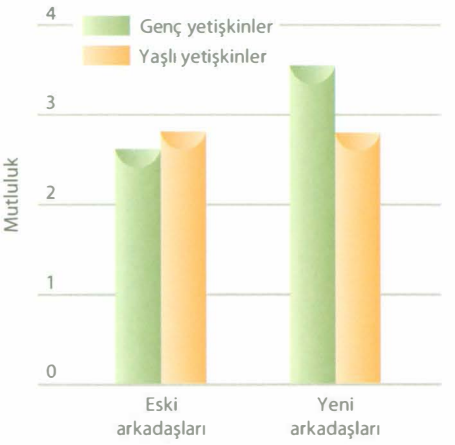
Büyük büyükannelik ve büyük büyükbabalık üzerinde yapılmış fazla araştırma yoktur. Bir çalışmada genç yetişkinler ve büyükanne – büyükbabaları ve büyük büyükanne – büyük büyükbabaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Roberto & Skoglund, 1996). Genç yetişkinlerin büyük büyükanne ve büyük büyükbabalarına göre büyükanne ve büyükbabaları ile daha fazla etkileşim içinde oldukları ve onlarla daha fazla aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Ayrıca büyükanne ve büyükbabaların genç yetişkinlerin yaşamlarındaki rollerinin, büyük büyükanne ve büyük büyükbabalara göre daha iyi tanımlandığı ve genç yetişkinlerin büyükanne ve büyükbabalarını yaşamlarında daha etkili algıladıkları belirlenmiştir.

Lillian Troll (2000) aile ilişkileri içine sarmalanmış yaşlı yetişkinlerin aileden yoksun olanlara göre çok daha az sıkıntı çektiklerini ortaya çıkarmıştır. Bundan sonra ileri yetişkinlikteki sosyal ilişkilerin diğer yönlerini: Arkadaşlık, sosyal destek ve sosyal bütünleşmeyi değerlendireceğiz.

ARKADAŞLIK

Genç yetişkinlikte evin dışında yeni sosyal ağlar oluştukça arkadaşlık çevreleri genişler. Bazı yaşlı yetişkinler, özellikle de eşlerinin ölümünün ardından, yeni arkadaşlık arayışı içinde olsalar da, ileri yetişkinlikte yeni arkadaşlıkların kurulma olasılığı daha azdır (Zettel-Watson & Rook, 2009).

Yaşlanma uzmanı Laura Carstensen (1998) insanların yaşlandıkça yeni arkadaşlar yerine yakın arkadaşlarını tercih ettikleri sonucuna varmıştır. Ve Carstensen'a göre bu kişiler çevrelerinde birkaç yakın arkadaşları olduğu sürece yaşamlarından memnundurlar. Bu bölümün başında sözünü ettiğimiz, Carstensen'ın görüşünü destekleyen ve yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha az yoğun olumlu duyguları yeni arkadaşları ile ve daha yoğun olumlu duyguları ise eski arkadaşları ile yaşadıklarını bildirdikleri çalışmayı hatırlayalım (Charles & Piazza, 2007) (Bkz. Şekil 19.6).



ŞEKİL 19.6

GENÇ VE YAŞLI YETİŞKİNLERİN YENİ VE ESKİ ARKADAŞLARI İLE MUTLULUĞU: *Not:* Mutluluk ölçeğinde katılımcılar mutluluğu ne kadar yoğun yaşadıklarını 0 ile 6 arasında değişen ranjda derecelendirmişlerdir (0 = hiç, 6 = aşırı derecede yoğun). Yaşlı yetişkinlerin ortalama yaşı 71; genç yetişkinlerin ortalama yaşı 23'tür.

128 evli yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların çok yakın bir arkadaşları olmaması halinde erkeklere göre daha depresif oldukları ve böyle bir arkadaşı bulunan kadınların depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Antonucci, Lansford & Akiyama, 2001). Benzer şekilde çok yakın bir arkadaşı olmayan kadınların, arkadaşı olanlara göre yaşamdan daha az doyum aldıkları tespit edilmiştir.

Son zamanlarda gerçekleştirilen üç çalışma yaşlı yetişkinlerde arkadaşlığın önemini kanıtlanmıştır:

- 60 yaşında ve daha yaşlı yaklaşık 1.700 Amerikalı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışma, zihinsel sağlık konusunda arkadaşlıkların aile ilişkilerinden daha önemli olduğunu ortaya koymuştur (Fiori, Antonucci & Cortina, 2006). Araştırmacılar sağlık, yaş, gelir ve diğer faktörlerin kontrol edildiği durumlarda bile sosyal ilişkileri daha çok aile üyeleri ile sınırlı olan yaşlı yetişkinlerin depresif belirtiler sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Arkadaşlar duygusal yakınlığın ve dostluğun yanı sıra toplumla bütünleşme konusunda da yardımcı olabilmektedirler (Antonucci, Akiyama & Sherman, 2007).
- 75 yaşında ve daha yaşlı yetişkinler üzerinde kısa bir süre önce gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada arkadaşları ile yakın bağları bulunan kişilerin yedi yıllık bir yaş uzamı boyunca ölme olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Rasulo, Christensen & Tomassini, 2005). Söz konusu bulguların kadınlar için erkeklere göre daha güçlü olduğu görülmüştür.
- Kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir çalışma arkadaş odaklı bir çevrede yaşayan evlenmemiş yaşlı yetişkinlerin, arkadaşlık ilişkileri sınırlı dar bir çevrede yaşayanlara göre fiziksel ve psikolojik anlamda daha iyi olduklarını ortaya koymuştur (Fiori, Smith & Antonucci, 2007).

gelişimle bağlantı

Aile ve akranlar: Yakın arkadaşlıklar geliştirmek zaman alır, bu nedenle yetişkinlik yılları boyunca devam eden arkadaşlıklar çoğunlukla orta yetişkinlikte yeni kurulan arkadaşlıklara göre daha derindir. 16. Bölüm, s. 518.

SOSYAL DESTEK VE SOSYAL BÜTÜNLEŞME

Sosyal destek ve sosyal bütünleşme yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığında önemli rol oynarlar (Antonucci ve diğerleri, 2011; Birditt, 2009; Kahana, Kahana & Hanımel, 2009).

Yaşlı yetişkinlerin arkadaşlıklarına ilişkin bazı özellikler nelerdir?

Sosyal Destek: Sosyal ilişkilerin yoldaşlık modelinde insanlar yaşamlarını sosyal destek verdikleri ve destek aldıkları bireylerden oluşan kişisel bir çevre içinde sürdürürler (Antonucci, Birditt & Kalinauskas, 2009; Antonucci ve diğerleri, 2011). Sosyal destek tüm yaşlardaki bireylerin yaşamla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarında yardımcı olabilmektedir (Griffiths ve diğerleri, 2007). Yaşlı yetişkinler için sosyal destek fiziksel ve zihinsel sağlıkları ile ilişkilidir (Cheng, Lee & Chow, 2010). Sosyal destek, hastalık belirtilerinin azalması, kişinin kendi sağlık hizmeti ihtiyaçlarını karşılama becerisi ve ölüm oranı ile bağlantılıdır (Rook ve diğerleri, 2007). Sosyal destek aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin kurum bakımına girme olasılıklarını azaltır ve depresyonun daha nadir görülmesi ile ilişkilidir (Cacioppo ve diğerleri, 2006).

Sosyal destek yaşlı yetişkinlerin sağlığında ne gibi bir rol oynar?

Yaşlı yetişkinlere yönelik sosyal destek farklı yetişkinler tarafından sağlanabilir (Antonucci, Birditt, & Akiyama, 2009; Antonucci ve diğerleri, 2011). Evli olan yaşlı yetişkinlerin evli olmayanlara göre evde hemşirelik bakımı hizmetleri, günlük yetişkin bakımı ve eve teslim edilen yemekler gibi resmi sosyal desteklere ihtiyaç duyma olasılıkları daha azdır. Ailelerin yaşlı yetişkinlere sosyal destek sağlanmasında önemli rollerinin bulunmasına karşın, arkadaşlar da sosyal destek açısından son derece değerli kaynaklar sunabilirler. Ayrıca yaşlı yetişkinlere yönelik sosyal destek kültürler arasında da değişiklik gösterebilir. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde yaşlı bir yetişkine destek sağlayacak kişinin genellikle bu kişinin kızı olmasına karşın, Japonya'da büyük olasılıkla gelini olacaktır.

Sosyal Bütünleşme: Pek çok yaşlı yetişkinin yaşamında sosyal bütünleşmenin rolü de önemlidir (Rohr & Lang, 2009; von Tilburg, 2009). Daha önce açıkladığımız sosyoduygusal seçicilik kuramından hatırlarsak, pek çok yaşlı yetişkin daha dışarıdan kişilerle daha az sosyal ilişkilerinin olmasını ve arkadaş ve aileleri ile daha fazla duygusal anlamda olumlu ilişkiler yaşamayı tercih ederler (Charles & Carstensen, 2009, 2010). Bu nedenle pek çok yaşlı yetişkinin genel anlamda sosyal aktivitelerinin azalmasını, olumsuz duygusal deneyimler yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu küçük arkadaş ve aile çevrelerinde daha fazla zaman geçirmek istemeleri ile açıklanması mümkündür. Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre ve içinde bulundukları koşullara dayanarak beklenenden daha az yalnızlık hissettiklerini bildirme eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuşlardır (Schnittker, 2007). Genç yetişkinlere göre daha az yalnızlık hissettiklerini bildirmeleri büyük olasılıkla daha seçici davrandıkları sosyal çevrelerini ve yaşamlarında yalnızlığı daha fazla kabullenmelerini yansıtmaktadır (Koropeckyj-Cox, 2009).

Son zamanlarda yapılan bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin evliliklerinin kalitesi ve yalnızlıkla bağlantısı araştırılmıştır (de Jong Gierveld ve diğerleri, 2009). İki tür yalnızlık incelenmiştir: *Duygusal* (duygusal anlamda soyutlanmış hissetme hali) ve *sosyal* (başkalarıyla bağlantılı olma hissi verebilen sosyal çevrelerle bütünleşme faktörü). Evlenmiş olan yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 20 ile 25'inin orta düzeyde ya da güçlü duygusal veya sosyal yalnızlık hissettikleri görülmüştür. Eşleri sağlık sorunu yaşayan, genellikle eşlerinden duygusal destek görmeyen, eşleriyle nadiren konuşan ve cinsel yaşamlarından hoşnut olmayan ya da cinsel yaşamları olmayan yaşlı yetişkinlerde daha güçlü duygusal ve sosyal yalnızlık gözlemlenmiştir. Duygusal yalnızlık yaşlı yetişkinlerin ikinci evliliklerinde ve sosyal yalnızlık ise eşleri özürlü olan erkeklerde daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmıştır. Ayrıca sosyal çevreleri daha dar olan ve çocukları ile daha az görüşen yaşlı yetişkinlerde duygusal ve sosyal yalnızlığın daha güçlü olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmacılar yaşlı yetişkinlerde düşük düzeyde sosyal bütünleşme ile koroner kalp hastalıkları arasında bağlantı olduğunu ortaya koymuşlardır (Loucks ve diğerleri, 2006). Ayrıca bir çalışmada sosyal bir çevreye ait olmanın, özellikle erkekler için uzun yaşamla ilişkili olduğu görülmüştür (House, Landis & Umberson, 1988). Yalnız ve sosyal anlamda soyutlanmış olmak yaşlı yetişkinler için sağlıkla ilgili önemli bir risk faktörüdür (Koropeckyj-Cox, 2009). Örneğin kısa bir süre önce yapılan bir çalışma, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde yalnızlığın dört yıl sonra kan basıncı artışının yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Hawkley ve diğerleri, 2010).

ÖZGECİLİK VE GÖNÜLLÜLÜK

Yaşlı yetişkinlerin kendilerinin yardım sağlaması yerine yardım almaları gerektiği yaygın bir inanıştır. Ancak 12 yıllık boylamsal bir çalışma, başkalarına faydalı olma duyguları düşük ve azalmakta olan yaşlı yetişkinlerin erken ölüm risklerinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Gruenewald ve diğerleri, 2009). Ayrıca araştırmacılar kısa bir süre önce yaşlı yetişkinlerin özgecilik ve gönüllülük faaliyetlerinden fayda gördüklerini tespit etmişlerdir. Örneğin son zamanlarda yapılan bir çalışma, gönüllü-

lük faaliyetleri ile ilgilenen yaşlı yetişkinlerin daha az kırılgan olduklarını göstermiştir (Jung ve diğerleri, 2010). Gönüllülük orta yetişkinlik döneminde en üst düzeye çıkmakta ve daha sonra ileri yetişkinlikte hafif bir düşüş sergilemektedir (Ulusal ve Toplumsal Hizmetler Kurumu, 2006). Ancak yaşlı yetişkinlerin, diğer tüm yaş gruplarına göre yılda 100 saatlerini gönüllülük faaliyetlerine adamaları daha olasıdır (Burr, 2009). Yaşlı yetişkinlerin gönüllülük çalışmalarının neredeyse yüzde 50'si dini kuruluşların sundukları hizmetlere yöneliktir (Burr, 2009).

Bir çalışmada 423 yaşlı yetişkin çift beş yıl boyunca izlenmiştir (Brown ve diğerleri, 2003). Çalışmanın başında çiftlere bir önceki yılda duygusal ya da pratik anlamda verdikleri ya da aldıkları desteğin derecesi sorulmuştur. Beş yıl sonra başkalarına yardım ettiklerini söyleyenlerin ölüm olasılıklarının yarı yarıya daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgunun olası nedenlerinden biri başkalarına yardımcı olmanın, stres hormonlarının salgılanmasını azaltabilecek ve bunun da kalp damar sağlığını iyileştirerek bağışıklık sistemini güçlendirecek olmasıdır.

21 ülkede 50 ile 79 yaşları arasındaki 21.000 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada katılanların üçte birinin, bugün ya da geçmişte gönüllü olarak topluma hizmet ettiklerini söyledikleri ortaya çıkarılmıştır (HSBC Sigorta, 2007). Bu çalışmada gönüllü olan kişilerin yaklaşık yüzde 50'si bu tür faaliyetleri haftada en az yarım gün yaptıklarını bildirmişlerdir. Ve kısa bir süre önce gerçekleştirilen bir çalışmada gönüllülüğün 57 yaşından 85 yaşına kadar istikrarlı bir şekilde arttığını ortaya çıkarmıştır (Cornwell, Laumann, & Schumm, 2008). Sekiz yıllık boylamsal bir çalışma, yoğun bir şekilde gönüllülük faaliyetlerinde bulunan, yıllarca gönüllü olan ve gönüllülerle evli olan yaşlı yetişkinlerin gönüllülük faaliyetlerinden vazgeçme olasılıklarının çok düşük olduğunu göstermiştir (Butrica, Johnson & Zedlewsi, 2009). Gönüllü olmayan yaşlı yetişkinlerin ise birkaç yıl gönüllülük faaliyetinde bulunmamış olmaları ve eşlerinin gönüllü olması durumda kendilerinin de gönüllü olmaya başlama olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmacılar aynı zamanda yaşlı bir yetişkin olarak gönüllülük faaliyetlerinde bulunmanın birtakım olumlu sonuçlar getirdiğini de ortaya çıkarmışlardır (Burr, 2009). Son zamanlarda 13 gönüllü programına katılan 401 yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada bu kişilerin yüzde 30'undan fazlası, gönüllü olmaları nedeniyle daha iyi durumda olduklarını ve yaklaşık yüzde 60'ının ise bundan ailelerinin de fayda gördüğünü söylemişlerdir (Morrow-Howell, Hong, & Tang, 2009). Japonya'da 2.000 yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışma başkalarına daha fazla yardım eden kişilerin fiziksel sağlıklarının, daha az yardım eden yaşlı emsallerine göre daha iyi olduğunu ortaya koymuştur (Krause ve diğerleri, 1999). Gönüllülüğün olumlu sonuçları arasında bu tür faaliyetlerin kişilere yapıcı ve üretken roller, sosyal bütünleşme ve daha fazla anlamlılık kazandırmalarını saymak mümkündür (Tan ve diğerleri, 2007).

Doksan sekiz yaşındaki gönüllü Iva Broadus Dallas, Teksas'ta 10 yaşındaki DeAngela Williams'la kâğıt oynarken. Kısa bir süre önce Iva Amerika Birleşik Devletlerindeki Big Sister programının en yaşlı gönüllü üyesi olarak kabul edilmiştir. Iva, kâğıt oynamanın hafızası ve düşünme becerilerini canlı tuttuğunu ve aynı zamanda DeAngela'ya da yardımcı olabileceğini söylüyor.

gelişimle bağlantı

Toplum ve kültür: Toplumsal hizmeti öğrenme gençlikte çok sayıda olumlu sonuç ile bağlantılıdır. 11. Bölüm, s. 376.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH3 Yaşlanmakta olan yetişkinlerin aileleri ve sosyal ilişkilerinin özelliklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Yetişkinlerin yaşam tarzlarına ilişkin çeşitliliği nasıl tanımlarsınız?
- Yaşlı yetişkin ebeveynler ve yetişkin çocukları arasındaki ilişkilerin özellikleri nelerdir?
- Büyük büyükanne ve büyük büyükbabaların rolleri büyükanne ve büyükbabalarınkinden farklı mıdır?
- Yaşlı yetişkinlerin arkadaşlıkları nasıldır?
- Sosyal destek ve sosyal bütünleşme ileri yetişkinlikte ne gibi roller oynarlar?
- Özgecilik ve gönüllülük yaşlı yetişkinlere ilişkin olumlu sonuçlarla nasıl bağlantılıdır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde yaşlı yetişkinlerde düşük düzeyde sosyal bütünleşmenin koroner kalp hastalıkları ile ilişkili olduğunu öğrendiniz. 15. bölümde orta yetişkinlikte kalp hastalığı ve stresle ilgili ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Beliren yetişkinlik ya da genç yetişkinlik döneminde iseniz ebeveynlerinizin kendi ebeveynleri ve (yaşıyorlarsa) büyükanne ve büyükbabaları ile ilişkileri nasıldır? Orta yaşlı bir yetişkinseniz (yaşıyorlarsa) ebeveynlerinizle ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

4 Etnik Köken, Cinsiyet ve Kültür

ÖH4 Etnik köken, cinsiyet ve kültürün yaşlanmayla nasıl ilişkili olduğunu özetler.

Etnik Köken | Cinsiyet | Kültür

Etnik köken yaşlanma ile nasıl ilişkilidir? Cinsiyet rolleri ileri yetişkinlikte değişir mi? Yaşlanmanın farklı kültürlerdeki sosyal boyutları nelerdir?

ETNİK KÖKEN

Yoksulluk istatistiklerinde oldukça geniş bir yer kaplayan Afrikalı Amerikalılar ve Latin Amerikalılar başta olmak üzere, etnik azınlıktaki yaşlı yetişkinler önemli bir endişe konusu oluştururlar (Kingson & Bartholomew, 2009). Örneğin, Los Angeles'ta köhne bir otelde yaşayan 72 yaşındaki Afrikalı Amerikalı Harry'i ele alalım. Harry'nin arteriti vardır ve walker yardımıyla yürümektedir. Yıllardır çalışamamakta ve devletin kendisine yaptığı ödemelerle ihtiyaçlarını zar zor karşılamaktadır.

Azınlık gruplarındaki yaşlı kişilerin yaşamla başa çıkma yollarından bazıları nelerdir?

Afrikalı Amerikalılar, Latin Amerikalılar ve Beyazlarla ilgili karşılaştırmalı bilgiler, etnik azınlıklardaki yaşlı bireylerin olası iki tehlikeyle karşı karşıya olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kişiler *hem* yaş ayrımcılığı *hem* de ırkçılık ile ilgili problemlerle yüz yüze gelmektedir. (Ciol ve diğerleri, 2008). 4.000'den fazla yetişkin üzerinde yapılan bir çalışma Afrikalı Amerikalıların Latin olmayan Beyazlara göre ayrımcılığa daha fazla maruz kaldıklarını ortaya çıkarmıştır (Barnes ve diğerleri, 2004). Etnik azınlıktaki yaşlı yetişkinlerin gerek refahları gerekse sağlıkları, Latin olmayan Beyaz yaşlılara göre daha hızla kötüye gitmektedir (Yee & Chiriboga, 2007). Etnik azınlıktaki yaşlı yetişkinlerin hasta olma olasılıkları daha yüksek ancak tedavi görme olasılıkları daha düşüktür (Hinrichsen, 2006). Ayrıca bu kişilerin geçmişlerinde Latin olmayan Beyaz emsallerine göre daha düşük bir eğitim düzeyine, işsizliğe, kötü konut koşullarına ve daha kısa yaşam beklentilerine daha sıklıkla rastlanmaktadır (Himes, Hogan & Eggebeen, 1996). Ve etnik azınlıktaki pek çok işçi kazançları ile katkıda bulundukları Sosyal Güvenlik ve Medicare hizmetlerinden faydalanamamakta, çünkü bu hizmetlere hak kazanacakları yaşa ulaşmadan ölmektedirler.

Afrikalı Amerikalı yaşlı kadınların karşı karşıya kaldıkları stres önemli bir endişe konusu oluşturmakta olup bu kadınlar çoğunlukla dini, yaşamla başa çıkmalarında yardımcı olan bir güç kaynağı olarak görmektedirler. *Kadın, etnik azınlığa dahil ve yaşlı olmaya ilişkin diğer bazı özellikler nelerdir?*

Etnik azınlıktaki yaşlı bireylerin karşı karşıya kaldıkları stres ve ayrımcılığa karşın, bu kişilerin çoğu Latin olmayan Beyazların hâkim olduğu bir dünyada hayatta kalmalarını sağlayacak başa çıkma mekanizmaları geliştirmişlerdir. Geniş aile çevreleri azınlık gruptaki yaşlı yetişkinlerin yaşamın temel ihtiyaçları ile başa çıkmalarında yardımcı olmakta ve onlara sevildikleri duygusunu hissettirmektedir (Karasik & Hamon, 2007). Afrikalı Amerikalı ve Latin toplumlarındaki kiliseler, anlamlı sosyal katılım, güçlülük hissi ve içsel doyum duygusuna yönelik olanaklar sunmaktadır (Hill ve diğerleri, 2006). Ayrıca etnik azınlık gruplarının bir arada yaşamalarına olanak sağlayan toplu konutlar onlara aidiyet duygusu kazandırmaktadır. Bu nedenle yaşlanmakta olan azınlıkların yaşamlarına ilişkin bireysel farklılıkların göz önüne alınması her zaman önemlidir (Albert, 2007). Yaşlanmakta olan azınlıklara yardımcı olan bir kişi hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Kariyerlerle Bağlantı* kısmına bakınız.

CİNSİYET

Yaşlı yetişkin olduğumuzda cinsiyet rollerimiz değişir mi? Bazı gelişimciler ileri yetişkinlikte kadınların kadınsı özelliklerinde erkeklerin ise erkeksi özelliklerinde azalma olduğuna inanmaktadırlar. Bu yöndeki bulgular yaşlı erkeklerin daha kadınsı – şefkatli, duyarlı, vb. – olduklarını desteklemesine karşın, yaşlı kadınların ille de daha erkeksi – atılgan, baskın, vb. – olmadıklarını göstermektedir.(Turner, 1982). Cinsiyet rolleri gibi alanlarda kuşak etkilerinin göz önüne alınmasının özellikle önemli olduğu unutulmamalıdır. Sosyo-tarihsel değişiklikler meydana geldikçe ve bunlar yaşam uzamı ile ilgili

kariyerlerle bağlantı

Norma Thomas, Sosyal Hizmet Öğretim Üyesi ve İdarecisi

Dr. Norma Thomas otuz yıldır yaşlanma alanında çalışıyor. Sosyal hizmet alanındaki lisans diplomasını Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nden ve doktora diplomasını ise Pennsylvania Üniversitesinden almış. Thomas çok çeşitli faaliyetlerde bulunmuş. Kariyerinin ilk yıllarında bir sosyal hizmet görevlisi olarak, yaşamlarını iyileştirmek amacıyla beyaz olmayan yaşlı yetişkinlere hizmet sunmuş. Bugün ise Chester, Pennsylvania'daki Widener Üniversitesinde öğretim üyesi ve akademik idareci ve Pennsylvania Üniversitesi Yaşlanma Enstitüsünde akademik üye olarak görev yapıyor ve Etnik ve Azınlık Yaşlanma Merkezinin (Center on Ethnic and Minority Aging - CEMA) CEO'su ve kurucu ortağı. CEMA, yaşlanmakta olan beyaz olmayan bireyler, aileleri ve toplumları ile ilgili araştırma, danışmanlık, eğitim ve bu bireylere hizmet sunmak amacıyla kurulmuş bir merkez. Thomas, başta Afrikalı Amerikalı ve Latin Amerikalılar olmak üzere beyaz olmayan yaşlı yetişkinlere faydalı olabilecek sayısız toplum hizmeti etkinliği düzenlemiş. Ayrıca yaşlanmakta olan beyaz olmayan yetişkinlerin yaşamlarını iyileştirmek amacıyla çeşitli ulusal, bölgesel ve devlet kurumuna danışmanlık yapıyor.

Sosyal hizmet öğretim üyeleri ve görevlilerinin neler yaptıkları hakkında daha fazla bilgi için Yaşam Boyu Gelişim Meslekleri ekinin 47 ve 48. Sayfalarına bakınız.

Norma Thomas.

araştırmalarda daha sıklıkla değerlendirildikçe bir zamanlar yaş etkileri olarak algılanan unsurlar kuşak etkileri olarak ortaya çıkabilmektedirler (Schaie, 2007).

Pek çok kadın yine – *hem* yaş ayrımcılığı *hem* de cinsiyet ayrımcılığı olmak üzere – iki ayrı tehlike ile karşı karşıya kalmaktadır – (Calisanti, 2009). Yaşlı kadınların yaş ve cinsiyet ayrımcılığına maruz kalmalarından endişe duyulmasının yanı sıra, etnik azınlıktaki yaşlı kadınlara özel bir dikkat gösterilmesine ihtiyaç vardır (Leifheit-Limson & Levy, 2009). Bu kadınlar – yaş ayrımcılığı, cinsiyet ayrımcılığı ve ırkçılık olmak üzere – üç olumsuzlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Etnik azınlık gruplarındaki yaşlı kadınlar yaşamları boyunca önemli ölçüde strese maruz kalmışlar ve bu stres karşısında dikkate değer oranda uyum sağlama, dayanıklılık, sorumluluk ve başa çıkma becerileri sergilemişlerdir.

KÜLTÜR

Kültürlerin çoğunda iyi bir yaşlılığı destekleyen nedir? Bu konuda son zamanlarda yapılan bir analiz, yaşlı bir yetişkin olarak "iyi bir yaşama" sahip olmada sağlık, güvenlik ve akrabalık / destek olmak üzere üç faktörün önem kazandığını göstermiştir (Fry, 2007).

Bir başka önemli soru ise: Bir kültürde yaşlı yetişkinlerin yüksek bir statüye layık görülüp görülmemeleri ile ilgili faktörlerin neler olduklarıdır. Bir görüşe göre bir kültürde yaşlı yetişkinlerin yüksek statüde olmalarını etkileyebilecek yedi faktör bulunmaktadır (Sangree, 1989):

- Yaşlı kişilerin değerli bilgilere sahip olmaları.
- Yaşlı kişilerin önemli aile / topluluk kaynaklarını kontrol etmeleri.
- Yaşlı kişilerin yararlı ve değerli işlevleri yerine getirmelerine mümkün olduğunca uzun süre izin verilmesi.
- Yaşamı boyunca rolünün sürekli olması.
- Yaşla ilgili rol değişikliklerinin daha fazla sorumluluk, otorite ve tavsiyede bulunma kapasitesi içermeleri.
- Geniş ailenin kültürde yaygın bir aile şekli olarak ortaya çıkması ve yaşlı kişinin bu geniş aile ile bütünleşmiş olması.

Kültürler yaşlı yetişkinlere kazandırdıkları saygınlık açısından farklılık gösterirler. Navajo kültüründe bilgelikleri ve engin yaşam deneyimleri nedeniyle yaşlı yetişkinlere özellikle saygı gösterilmektedir. *Bir kültürde yaşlı yetişkinlere saygı gösterilmesi ile ilgili diğer bazı faktörler nelerdir?*

- Genellikle yaşlı yetişkinlere saygı duyulması toplulukçu kültürlerde (Çin ve Japonya gibi), bireyci kültürlere (Amerika Birleşik Devletleri gibi) göre daha yaygındır. Ancak bazı araştırmacılar yaşlılara saygı duyulması ile ilgili bu toplulukçu / bireyci farkının eskisi kadar büyük olmadığını ve bazı durumlarda bireyci kültürlerde yaşayan yaşlı yetişkinlerin kayda değer ölçüde saygı gördüklerini düşünmektedirler (Antonucci, Vandewater & Lansford, 2000).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Etnik köken, cinsiyet ve kültürün yaşlanmayla nasıl ilişkili olduğunu özetler.

Gözden Geçir

- Etnik köken yaşlanma deneyimini nasıl değiştirir?
- Cinsiyet rolleri ileri yetişkinlik döneminde değişir mi? Açıklayınız.
- Yaşlanma farklı kültürlerde nasıl yaşanır?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde etnik azınlıkların yaşlanma konusunda pek çok özel sorunla karşı karşıya kaldıklarını gördünüz. 17. Bölümde etnik köken ve yaşam beklentisi hakkında ne öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

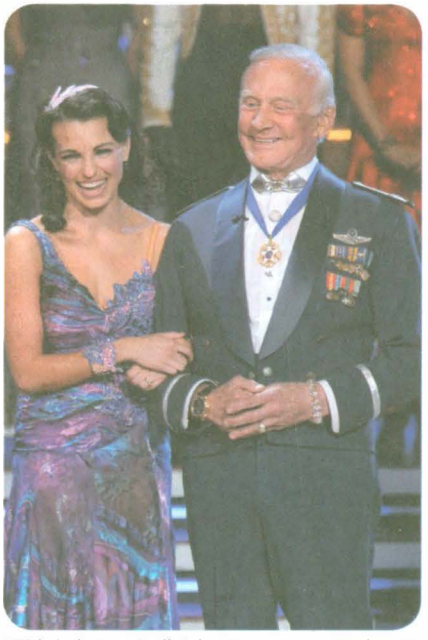
- Sizin ailenizdeki yaşlı yetişkinlerin etnik köken, cinsiyet ve kültürlerinden etkilenen deneyimlerini nasıl tanımlarsınız?

5 Başarılı Yaşlanma

ÖH5 Nasıl başarılı yaşlanılacağını örnek vererek açıklar.

gelişimle **bağlantı**

Sağlık: Düzenli egzersiz uzun ömür ve pek çok kronik hastalığın önlenmesi ile bağlantılıdır. 1. Bölüm, s. 551.



"Yıldızlarla Dans" adlı televizyon programında yarışan seksen yaşındaki eski astronot Buzz Aldrin ve Ashley Costa. Aktif olmak başarılı yaşlanmanın yansımasıdır.

İleri yetişkinliğin olumlu boyutları uzun süre göz ardı edilmiştir (Charles & Carstensen 2010; Depp & Jeste, 2010; Stirling, 2011). Bu kitabın başından itibaren yaşlanmanın olumlu yönlerine dikkat çektik. Pek çok zinde ve sağlıklı yaşlı yetişkin var (Willcox ve diğerleri, 2008). Uygun bir beslenme, aktif yaşam tarzı, zihinsel uyarı ve esneklik, olumlu başa çıkma becerileri, iyi sosyal ilişkiler ve desteğin varlığı ve hastalık olmaması durumunda yaşlandıkça pek çok becerimizi sürdürmemiz ve hatta bazı durumlarda geliştirmemiz mümkündür (Antonucci & diğerleri, 2011; Hughes, 2010; Lachman ve diğerleri, 2010). Kişiler bir hastalık sahibi olduklarında bile tıpta yaşanan gelişmeler giderek daha fazla yaşlı yetişkinin aktif ve yapıcı yaşamlar sürdürebileceği anlamına geliyor.

Aktif olmak özellikle başarılı yaşlanma açısından önemlidir (Erickson & Kramer, 2009). Düzenli olarak egzersiz yapan, dışarı çıkan ve toplantılara giden, dini kurum faaliyetlerine katılan ve seyahatlere çıkan yaşlı yetişkinler, toplumdan uzak yaşayan emsallerine göre yaşamlarından daha fazla doyum sağlarlar (Levin, Chatters & Taylor, 2010; Venturelli ve diğerleri, 2010). Duygusal anlamda seçici olan, seçimlerini en iyi hale getiren ve kayıplarını etkili bir şekilde telafi eden yaşlı yetişkinler başarılı bir şekilde yaşlanma şanslarını arttırırlar (Baltes & Smith, 2008; Schiebe & Carstensen, 2010; Staudinger & Jacobs, 2011).

Başarılı yaşlanma aynı zamanda çevre üzerinde algılanan kontrolü de içerir (Bandura, 2010a; HSBC Sigorta, 2007). 17. bölümde çevre üzerinde algılanan kontrolün yaşlı bakımevlerinde yaşayan kişilerin sağlıkları ve uzun yaşamları üzerinde nasıl olumlu bir etki yarattığını açıklamıştık. Son yıllarda öz-yetkinlik terimi çoğunlukla çevre üzerinde algılanan kontrolün ve olumlu sonuçlar yaratma becerisinin tanımlanmasında kullanılmıştır (Bandura, 2009, 2010a). Araştırmacılar pek çok yaşlı yetişkinin kontrol duygularını koruma ve kendileri hakkında olumlu bir görüşe sahip olma konularında son derece etkili olduklarını ortaya çıkarmışlardır (Dunbar, Leventhal & Leventhal, 2007). Örneğin yüz yaş ve üzerindeki yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada bu kişilerin çoğunun mutlu oldukları ve mutluluklarının öz-yetkinlik ve iyimser bir tutumla ilişkili olduğu görülmüştür (Jopp & Rott, 2006). Yaşlanmanın olumlu yönlerinin incelenmesi yaşam boyu gelişimde önemli bir eğilim olmanın yanı sıra büyük olasılıkla yaşlı yetişkinlerin gelecek kuşaklarına da fayda sağlayacaktır (Antonucci ve diğerleri, 2011; Carstensen & Charles, 2010; Stirling, 2011).

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH5 Nasıl başarılı yaşlanılacağını açıklar.

Gözden Geçir

- Hangi faktörler başarılı yaşlanma ile ilişkilidir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde öz-yeterlik ve iyimser bir tutumun yüz yaş ve üzerindeki kişilerin mutlulukları ile ilişkili olduğunu okudunuz. 17. bölümde aşırı yaşlılığa ulaşmada önemli bir rol oynayan hangi faktörleri öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yaşlı bir yetişkin olarak başarılı bir şekilde yaşlanma becerinizin bugün yaptıklarınızla nasıl bir ilişkisi olabilir?

konu bağlantıları

Ölümde, ölen ve yas tutan, ölmekte olan kişiler ve onların yakınındakiler yoğun duygular yaşarlar. Ölmekte olan kişi kesin olarak belirlenmiş aşamalardan geçmemekle birlikte çeşitli zamanlarda inkâr, öfke ya da kabullenme duyguları sergileyebilir. Ölmekte olan bir kişiyle etkili bir şekilde iletişim kurmak aile ve arkadaşlar için önemlidir. Bir kişinin ölümü ile başa çıkmada yas tutma sürecinin duygusal uyuşma, ayrılık kaygısı, umutsuzluk, üzüntü ya da yalnızlık şeklinde yaşanması mümkündür. Bazı durumlarda yas tutma süreci yıllar sürebilir. Bir çocuğun ya da eşlerden birinin ölmesi en zor ölüm kayıpları arasındadır. Dul kalan kadın ve erkeklere sosyal destek faydalı olacaktır.

ileriye bakalım

öğrenme **hedeflerinize ulaşın**

İleri Yetişkinlikte Sosyoduygusal Gelişim

1 Sosyoduygusal Gelişim Kuramları

ÖH1 Sosyoduygusal gelişim ve yaşlanmaya ilişkin dört kuramın özelliklerini tartışır.

Erikson'ın Kuramı

- Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk bireylerin ileri yetişkinlikte yaşadığı Erikson'ın sekizinci ve son gelişim dönemidir, geçmişe yönelik değerlendirmede olumlu bir gözden geçirme ya da geçmişteki yaşamın iyi harcanmadığı sonucuna varılmasını içerir. Yaşamı gözden geçirme Erikson'ın benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminin önemli bir konusudur.

Hareketlilik Kuramı

- Hareketlilik kuramı yaşlı yetişkinler ne kadar aktif ve katılımcı olurlarsa yaşamlarından doyum alma olasılıklarının da o kadar yüksek olacağını ifade eder. Bu kuramı destekleyen güçlü kanıtlar bulunmaktadır.

Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı

- Sosyoduygusal seçicilik kuramı yaşlı yetişkinlerin sosyal iletişim ağları ile ilgili daha seçici davrandıklarını savunur. Duygusal doyuma daha fazla değer vermeleri nedeniyle yaşlı yetişkinler tanıdıkları ve tatminkâr ilişkiler içinde oldukları kişilerle daha fazla zaman geçirme eğilimindedirler. Bilgi ve duygu ile ilgili hedefler yaşam boyunca değişiklik gösterir ve duygu ile ilgili hedefler kişiler yaşlandıkça daha fazla önem kazanır.

Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı

- Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı başarılı yaşlanmanın üç temel faktöre bağlı olduğunu ifade eder: (1) Seçme, (2) optimizasyon ve (3) ödünleme. Bunlara özellikle kayıp meydana geldiğinde ihtiyaç duyulur.

2 Kişilik, Benlik ve Toplum

ÖH2 Kişilik ve ölüm oranı arasındaki bağlantıları açıklar ve ileri yetişkinlikte benlik ve toplumdaki değişiklikleri tanımlar.

Kişilik

- Kişiliğin özdisiplin ve uyumlu olma özellikleri ileri yetişkinlikte artar. Özdisiplin, dışa dönüklük ve deneyime açık olma düzeylerinin düşük ve nevrotiklik, olumsuz duygu durumu, kötümserlik ve yaşam hakkında olumsuz düşünme düzeylerinin yüksek olması ileri yetişkinlikte erken ölümle ilişkilidir.

Benlik ve Toplum

- Geniş ölçekli bir çalışmada, benlik saygısının yetişkinlik döneminin büyük bir bölümünde yükseldiği ve daha sonra yetmişli ve seksenli yaşlarda düştüğü görülmüştür. Benlik saygısı ile ilgili bu gelişimsel değişikliklerin doğrulanması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Yaşlı yetişkinlerde benlik saygısının durağanlığı azalır. Olası benlikler kişilerin olabilecekleri, olmak istedikleri ve olmaktan korktukları benliklerdir. Olası benlikler ileri yetişkinlik dönemi boyunca değişirler ve çeşitli aktivitelerde bulunma ve uzun yaşamla ilişkilidirler. Yetişkinlik yıllarında ideal ve gelecek benliklerin kabul edilmesi azalırken geçmişteki benliklerin kabulü artar. Kişinin kendini düzenlemesi alana göre değişiklik göstermekle birlikte yaşlı yetişkinlerin çoğu benlik kontrolü duygusunu etkili bir şekilde korumayı sürdürürler. Örneğin yaşlı yetişkinler çoğunlukla genç yetişkinlere göre kendilerini fiziksel alanda daha az düzenlerler.

Toplumda Yaşlı Yetişkinler

- Yaş ayrımcılığı başkalarına karşı yaşları nedeniyle önyargılı olmaktır. Yaşlı yetişkinlere ilişkin pek çok kalıpyargı var olmaya devam etmektedir. Yaşlanmakta olan bir toplumda sosyal politika sorunları arasında ekonominin durumu ve sosyal güvenlik sisteminin uygulanabilirliği, sağlık hizmetlerinin sunumu, yaşlıların bakımı ve kuşaklar arası eşitsizliği sıralamak mümkündür. Özellikle yoksulluk içinde yaşayan yaşlı yetişkinler endişe konusudur. Yoksulluk oranları özellikle yalnız yaşayan yaşlı kadınlar ve etnik azınlıktaki yaşlı yetişkinler arasında yüksektir. Yaşlı yetişkinlerin çoğu kurum bakımında değil toplum içinde yaşamaktadırlar. Yaşlı yetişkinlerin neredeyse üçte ikisi aile üyeleri ile birlikte yaşarlar. Yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre evlerinde bilgisayarlarının olması ve İnternet kullanma olasılığı daha düşük olmakla birlikte yaşlı yetişkinler İnternet kullanıcıları arasında en hızlı büyüyen kesimi oluşturmaktadırlar.

3 Aileler ve Sosyal İlişkiler

ÖH3 Yaşlanmakta olan yetişkinlerin aileleri ve sosyal ilişkilerinin özelliklerini açıklar.

Yaşam Tarzı Çeşitliliği

- Yaşlı yetişkin erkeklerin yaşlı yetişkin kadınlara göre evlenme olasılıkları daha yüksektir. Emeklilik çiftlerin yaşam tarzlarında değişikliğe neden olur ve uyum sağlanmasını gerektirir. Evli yaşlı yetişkinler bekar olanlara göre genellikle daha mutlu olurlar. Boşanmanın yaşlı yetişkinler için sosyal, ekonomik ve fiziksel sonuçları vardır. Yaşlı yetişkinler arasında artan boşanma oranları, yaşam süresinin uzaması ve sağlıkla ilgili iyileşmeler, yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenmelerinde artışa yol açmıştır. Bazı yaşlı yetişkinlerin yeniden evlenmeleri konusunda olumsuz bir baskı algılamalarına karşın, yetişkin çocukların çoğu yaşlı yetişkin olan ebeveynlerinin yeniden evlenme kararlarını desteklerler. Giderek daha fazla sayıda yaşlı yetişkin birlikte yaşamaktadır. Yaşlı yetişkinler cinsel ilişkilerinde özellikle dokunmak ve okşamaktan hoşlanırlar.

Yaşlı Yetişkin Ebeveynler ve Yetişkin Çocukları

- Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 80'inin, çoğu orta yaşlı olmak üzere çocukları hayattadır. Yaşlı yetişkin ebeveynler ve yetişkin çocuklarını tanımlayan faktörler giderek daha fazla çeşitlilik göstermektedir. Yetişkin kız çocukların yetişkin erkek çocuklara göre yaşlanmakta olan ailelerinin yaşamlarına dahil olma olasılıkları daha yüksektir. Yetişkin çocukların gerçekleştirebilecekleri son derece önemli bir görev, yaşlanmakta olan engelli ebeveynlerine sağlanacak sağlık hizmetlerini koordine etmek ve izlemektir. Yaşlanmakta olan ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkiler çelişkili duygular içerebilmektedir.

Büyük Büyükannelik ve Büyük Büyükbabalık

- Artık insanların daha uzun yaşamaları nedeniyle bugün geçmişte olduğuna göre daha fazla büyükanne ve büyükbaba aynı zamanda büyük büyükanne ve büyük büyükbabadırlar. Büyük büyükanne ve büyük büyükbabaların katkılarından biri de aile öykülerini aktarmalarıdır. Bir araştırma çalışması genç yetişkinlerin büyük büyükanne ve büyük büyükbabaları ile karşılaştırıldığında, büyükanne ve büyükbabaları ile daha katılımcı bir ilişkilerinin olduğunu ortaya koymuştur.

Arkadaşlık

- Yaşlı yetişkinlerin arkadaşlıklarında değişiklikten çok devamlılık hakimdir.

Sosyal Destek ve Sosyal Bütünleşme

- Sosyal destek yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileşmesinde önemli rol oynarlar. Daha fazla organizasyona katılan yaşlı yetişkinler katılım oranları düşük olanlara göre daha uzun yaşarlar. Yaşlı yetişkinlerin daha dışarıdaki kişilerle daha az sosyal bağları olmakla birlikte bu kişiler tatminkâr ilişkiler içinde oldukları yakın arkadaşları ve aileleri ile zaman geçirmeye daha isteklidirler.

Özgecilik ve Gönüllülük

- Özgecilik daha uzun yaşamakla ilişkilidir. Gönüllülük ise yaşamdan daha fazla doyum alma, daha düşük düzeyde depresyon ve kaygı, daha iyi bir fiziksel sağlık ve daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygu ile ilgilidir.

4 Etnik Köken, Cinsiyet ve Kültür

ÖH4 Etnik köken, cinsiyet ve kültürün yaşlanmayla nasıl ilişkili olduğunu özetler.

Etnik Köken

- Yaşlanmakta olan azınlıklar, yaş ayrımcılığı ve ırkçılıkla başa çıkmak zorunda kalırlar. Buna karşın yaşlanmakta olan azınlıklar arasında kayda değer farklılıklar gözlenmektedir.

Cinsiyet

- Yaşlı erkeklerin daha kadınsı (şefkatli, duyarlı) hale geldikleri yönünde güçlü kanıtlar bulunmasına karşın, yaşlı kadınların daha erkeksi (ısrarcı) olduklarına dair fazla kanıt bulunmamaktadır. Yaşlı kadınlar hem yaş ayrımcılığı hem de cinsiyet ayrımcılığına maruz kalırlar.

Kültür

- Geçmişte Çin ve Japonya'da yaşlı yetişkinlere büyük oranda saygı gösterilmesine karşın bugün bu kişilerin durumları daha değişkendir. Kültürler arasında yaşlılara daha yüksek bir statü kazandıran faktörler, bu kişilerin değerli bilgilere sahip olmaları ile geniş ailelerle bütünleşmeleri arasında değişiklik gösterir.

5 Başarılı Yaşlanma

ÖH3 Nasıl başarılı yaşlanılacağını açıklar.

- Yaşlı yetişkinlerin olumlu yönleri giderek daha fazla çalışılmaktadır. Başarılı yaşlanma ile ilişkili faktörler arasında aktif bir yaşam tarzı, olumlu başa çıkma becerileri, iyi sosyal ilişkiler ve destek ve hastalığın olmamasını sayabilmek mümkündür.

anahtar kelimeler

benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk 594
hareketlilik kuramı 596
kuşaklar arası eşitsizlik 604
olası benlikler 602
ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı 597
sosyal ilişkilerin yoldaşlık modeli 608
sosyoduygusal seçicilik kuramı 596
yaş ayrımcılığı 603
yaşlı bakımı 604

anahtar kişiler

Erik Erikson 594
Laura Castensen 596
Paul Baltes 597
Robert Butler 594
Ursula Staudinger 599

kısım **on**

Geçen yıllar her gün bizden bir şey çalarak,
sonunda bizi de bizden çalarak geçtiler.

—Alexander Pope
İngiliz Şair, 18. yüzyıl

Son

Sonunda hayatımız sona erer-tereddüt edilmeyecek gerçeklikle veya coşkuyla hayatın sonuna yaklaştığımızda ve sakinleştiğimizde; yıllar bizi kendimizden çaldığında ve biz çocuklarımızın çocuklarının çocuklarına görünmeyen bir bağla bağlandığımızda. Bu son kısım bir bölümden oluşmaktadır: 'Ölüm, Ölmek ve Yas' (Bölüm 20).

bölüm 20 ÖLÜM, ÖLMEK VE YAS

bölüm anahatları

1 Ölüm Sistemi ve Kültürel Bağlamı

Öğrenme Hedefi 1 Ölüm sistemini ve onun kültürel ve tarihsel bağlamlarını açıklar.

Ölüm Sistemi ve Ölümün Kültürel Çeşitliliği

Değişen Tarihsel Koşullar

2 Ölümü ve Yaşamı Tanımlamak/ Ölümle İlgili Konuları

Öğrenme Hedefi 2 Ölümü ve ölümle ilişkili kararları belirleyen etmenleri değerlendirir.

Ölüm Belirleyen Konular

Yaşam, Ölüm ve Sağlık Hizmeti İle İlgili Kararlar

3 Gelişimsel Bir Bakış Açısından Ölüm

Öğrenme Hedefi 3 Gelişimin farklı dönemlerinde ölüm ve ölüme yönelik tutumları tartışır.

Ölüm Nedenleri

Yaşamın Değişik Dönemlerinde Ölüme Yönelik Tutumlar

4 Kişinin Kendi Ölümüyle Yüzleşmesi

Öğrenme Hedefi 4 Kişilerin kendi ölümleriyle yüzleşmelerinin psikolojik boyutlarını ve insanların hangi bağlamlarda öldüklerini açıklar.

Kübler-Ross'un Ölüm Evreleri

Algılanan Kontrol ve İnkâr

İnsanların Öldüğü Bağlamlar

5 Başka Birinin Ölümüyle Başa Çıkma

Öğrenme Hedefi 5 Başka birinin ölümüyle başa çıkma yollarını tanımlar.

Ölmekte Olan Bir Kişiyle İletişim

Yas

Dünyayı Anlamlandırmak

Hayat Arkadaşının Kaybı

Yas Biçimleri

Paige Farley-Hackel ve onun en yakın arkadaşı Ruth McCourt, McCourt'un 4 yaşındaki kızı Juliana'yı Disneyland'e götürmek için bir araya gelmişlerdi. Aslında Boston'dan Los Angeles'a aynı uçuş için yer ayırtmışlardı, ancak McCourt sıklıkla seyahatlerinde uçak kullandığı için kazandığı uçuş millerini kullanarak başka bir uçağa bindi. Her iki uçak da teröristler tarafından kaçırıldıktan 17 dakika sonra patladı ve 11 Eylül 2001 tarihinde New York'taki Dünya Ticaret Merkezi'nin ikiz kulelerine çarptı.

Kırk beş yaşındaki Connecticut New London'lı ev kadını Ruth McCourt, Farley-Heckel ile eskiden sahip olduğu Boston'daki spa merkezinde tanışmıştı. Ruth evlendiğinde işi bırakmış, ancak Farley-Hackel ile olan arkadaşlıkları devam etmişti. Sıklıkla birlikte seyahat ederlerdi ve okuma, yemek pişirme ve öğrenme merakları ortaktı.

Kırk altı yaşındaki Farley-Hackel ise Massachusetts Newton'da yaşayan bir yazar, kişisel gelişim uzmanı ve ruhani danışmandı. Kocası Allan Hackel, onun yeni radyo programı "Manevi Konuşmaların" ilk birkaç bölümünün yayınlanmasını beklediğini ve sonunda Oprah Winfrey Show'a çıkmayı istediğini belirtmiştir. 11 Eylül saldırılarından sonra, Oprah Farley-Hackel, McCourt ve Juliana anısına programında yer vermiştir.

konu bağlantıları

Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS) Amerika Birleşik Devletlerinde bebeklikte yaygın bir ölümü sebebidir. Erken çocukluktaki yaygın ölüm sebebi motorlu araç kazalarıdır ve bunu kanser ve kalp ve damar hastalıkları izlemektedir. Yaralanmalar orta ve geç çocukluk dönemi boyunca önde gelen bir ölüm nedenidir ve bu dönemde en yaygın ağır yaralanma ve ölüm sebebi ise yaya ya da yolcu olarak karşılaşılan motorlu araç kazalarıdır. Ergenlikte ise yaygın üç ölüm nedeni vardır; kazalar, cinayet ve intihar. Beliren yetişkinlerde (emerging adults) ölüm oranı ergenlerdekine kıyasla iki kattan daha fazladır. Uzun yıllar, kalp rahatsızlığı orta yetişkinlik dönemindeki en yaygın ölüm sebebiydi ve bunu kanser izlemekteydi, bununla birlikte 2005 yılında 45-64 yaş arasında daha fazla sayıda birey kanserden öldü ve kalp ve damar hastalıkları ikinci sıraya geriledi. Erkekler, tüm ölüm sebeplerinde kadınlara göre daha fazla ölüm oranlarına sahipler. 65 ile 74 yaş arasındaki Amerikalı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 60'ı ya kanserden ya da kalp ve damar hastalıklarından ölmektedirler ve kanser bugün en büyük ölüm sebebidir. Bununla birlikte, 75 ile 84 arası ve 85 üzeri yaş gruplarında en önemli ölüm sebebi kalp ve damar hastalıklarıdır.

geriye ***dönelim***

Ön Bilgi

Kitabın bu son bölümünde, ölümün ve ölmenin çeşitli boyutlarını ele alacağız. Ölüm sistemini ve onun kültürel ve tarihsel bağlamını belirleyen faktörler nelerdir? Ölüm nasıl tanımlanabilir? Gelişim ile ölüm arasındaki bazı bağlantılar nelerdir? İnsanlar kendi ölümleriyle nasıl yüzleşirler? İnsanlar sevdikleri birisinin ölümüyle nasıl başa çıkarlar? Soracağımız sorular arasındadırlar.

1 Ölüm Sistemi ve Kültürel Bağlamı

ÖH1 Ölüm sistemini ve onun kültürel ve tarihsel bağlamlarını açıklar.

Ölüm Sistemi ve Kültürel Çeşitliliği

Değişen Tarihsel Koşullar

Amerika'da bugün geç yetişkinlerin ölümleri, her yıl gerçekleşen 2 milyon ölümün üçte ikisini oluşturur. Bundan dolayı, bizim ölüm, ölmek ve yas tutmaya ilişkin bildiklerimiz geç yetişkinler hakkındaki bilgilere dayanır. Genç ölümler çok daha az yaygındır. Amerika'da tarih boyunca değişen şey insanların nerede, ne zaman ve nasıl öldükleridir. Ayrıca ölümle nasıl başa çıktığımız da kültürümüzün bir parçasıdır. Her kültürün bir ölüm sistemi (death system) vardır ve bu ölüm sistemlerinde kültürler arası çeşitlilikler görülmektedir.

ÖLÜM SİSTEMİ VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİĞİ

Robert Kastenbaum (2009) herhangi bir kültürde ölüm sistemini oluşturan bir dizi bileşen üzerinde durmaktadır. Bu bileşenler:

- *İnsanlar:* Ölüm kaçınılmaz olduğundan, herkes hayatının bir noktasında kendisinin ya da başkalarının ölümü ile karşılaşır. İtfaiyeciler ve polisler gibi yaşamı tehdit edici ortamlarda çalışan insanların yanı sıra cenaze endüstrisinde çalışanlar ve din adamları gibi bazı bireylerin ölümle ilgili daha sistematik bir rolleri vardır.
- *Mekânlar ya da bağlam:* Bu hastaneler, cenaze evleri, mezarlıklar, tedavisi olanaksız hastalar hastaneleri (hospices), savaş alanları ve anıtları içermektedir (Örneğin Washington DC'deki Vietnam Gazileri Anıtı).
- *Zamanlar:* Ölüm, Amerika'daki Anma Günü ve Meksika'daki Ölüler Günü gibi, ölenlerin onurlandırıldığı zamanları ya da önemli günleri de içerir. Ayrıca, bazı felaketlerin yıldönümleri, örneğin 2. Dünya Savaşı sırasındaki Normandiya çıkarması, 11 Eylül 2001, 2005'teki Katrina Kasırgası ve 2004'te yaklaşık yüz bin kişinin ölümüne neden olan Güney Doğu Asya'daki tsunami felaketi gibi günler, ölen kişilerin özel yöntemlerle, törenler gibi, hatırlandığı zamanlardır.
- *Nesneler:* Bir kültürdeki tabut, çeşitli siyah nesneler örneğin giysiler, kol bantları ve cenaze arabasını içeren çok sayıda nesne ölümle ilişkilidir.
- *Semboller:* Kafatası ve tehlikeyi işaret eden çapraz kemikler, Katolik dinindeki son nefeste yapılan kutsama (last rite) ve çeşitli dini törenler ölümle bağlantılıdır.

Bu çocukların ebeveynleri 2004 yılında Endonezya'daki tsunami tarafından sürüklenerek öldüler. Ölüm sistemi 2004 Tsunamisi gibi önemli günleri içerir. *Ölüm sisteminin diğer bazı bileşenleri nelerdir?*

Ölüm sistemindeki bazı kültürel çeşitlilikler nelerdir? Hayatı dolu bir şekilde yaşayıp şerefle ölmek Antik Yunanlıların en önemli amacıydı. İnsanlar savaş, kıtlık ve salgın zamanlarında ölümün daha da bilincinde olurlar. Amerikalılar hayatlarının erken dönemlerinden itibaren ölümsüzlermişçesine yaşamaya koşullanmışken, dünyanın birçok yerinde bu kurgunun devam etmesi mümkün değildir. Ölüm her gün Calcutta'nın

sokaklarında ve Afrika'nın Sahel bölgesindeki yoksul köylerde kol gezerken, tersine, Amerika'da birisinin ölümüne tanıklık etmeden yetişkinlik dönemine ulaşmak çok da nadir yaşanan bir durum değildir.

Çoğu toplum tarih boyunca ölüm hakkında felsefi ya da dini inançlara sahip olmuştur ve çoğu toplum ölümle ilgili bir ritüele sahiptir (Bruce, 2007). Ölüm, kişinin günahları için bir ceza, bir kefaret (an act of atonement), ya da adil Tanrı'nın bir takdiri olabilir. Kimi için, ölüm yalnızlık anlamına gelirken, kimi için de mutluluğu arayıştır. Bazıları için ise bir kurtuluşu, maddi dünyadaki sınavlar ve sıkıntılardan uzaklaşmayı temsil eder. Kimi ölümü kabullenir ve hoş karşılarken, kimi ölümden nefret eder ve korkar. Ölümü hoş karşılayanlar için, ölüm tamamlanmış bir hayatın son evresi olarak görülebilir. Bu bakış açısından, nasıl yaşadığımız dünyadan ayrılış biçimimizi etkiler.

Katrina kasırgası mağduru bir aile 2005 yılında New Orleans'ta kongre merkezinin önünde üzeri kapatılmış bir cesedin yanından geçerken.

Çoğu toplumda, ölüm varoluşun sonu olarak algılanmaz –biyolojik bedenin öldüğü, ancak ruhun yaşamaya devam ettiğine inanılır. Bu dini bakış açısı çoğu Amerikalı tarafından da kabul görmektedir (Gowan, 2003). Ölüme yönelik tutumlardaki kültürel çeşitlilikler Budizm ve Hinduizm dinlerinin önemli bir boyutu olan reenkarnasyon inancını da içerir (Dillon, 2003). Hindistan'daki Gond Kültürü'nde, ölüme neden olan şeyin büyü ve şeytanlar olduğuna inanılır. Gond kültürüne mensup kişiler, ölüme öfkeli bir şekilde tepki gösterirler. Madagaskar'daki Tanala kültüründe ölüme doğasal güçlerin yol açtığına inanılır. Tanala kültürü mensuplarının Gond kültürü mensuplarına nazaran ölüm karşısındaki tepkileri daha sakindir. Resim 20.1 Güney Kore'de ölümle ilişkili bir töreni göstermektedir.

gelişimle **bağlantı**

Yaşam beklentisi: İnsan ömrünün üst sınırı 122 senedir (kayıtlara geçen en büyük yaşa dayanarak) 1. Bölüm, s. 7.

Amerika'da bizler pek çok bakımdan ölümden kaçınır ve ölümü inkâr ederiz (Norouzieh, 2005). Bu inkâr, cenaze endüstrisinin ölümü görmezden gelip ölülerin niteliklerine gerçekmiş gibi gösterme ve sürekli bir gençlik arayışı içinde olma eğilimi gibi çeşitli görünümler alabilir.

ŞEKİL **20.1**

ÖLÜMLE İLİŞKİLİ BİR TÖREN: Güney Kore'nin başkenti Seul'de ulusal mezarlıkta bir aile anma günü.

DEĞİŞEN TARİHSEL KOŞULLAR

Ortaya çıkan tarihi değişikliklerden biri, ölümün en sık görüldüğü yaş grubuyla ilişkilidir. İki yüzyıl önce, neredeyse iki çocuktan biri on yaşından önce ve ebeveynlerden biri çocuklar büyümeden ölmekteydi. Günümüzde ölümler en çok yaşlılar arasında gerçekleşmektedir (Carr, 2009). Yaşam beklentisi, 1900'de doğan bir kişi için 47 yıl iken, bugün doğan birisi için 78 yıla yükselmiştir (U.S. Census Bureau, 2009). 1900'lerde çoğu insan evinde ve ailesi tarafından bakılırken ölürdü. Nüfusumuz yaşlandıkça ve yer değiştirme (mobility) olanağı arttıkça, ailelerinden uzakta ölen yaşlıların sayısı da artmıştır (Carr, 2009). Bugün Amerika'da, ölümlerin yüzde 80'inden fazlası kurumlarda ya da hastanelerde gerçekleşmektedir. Ölmekte olan yaşlı bir kişinin bakımı ailelerden kurumlara kaydı ve böylece ölümle yüzleşme ve onun acı dolu ortamına maruz kalma olasılığımız azaldı.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH1 Ölüm sistemini ve onun kültürel ve tarihsel bağlamlarını açıklar.

Gözden Geçir

- Bir kültürdeki ölüm sisteminin ayırt edici özellikleri nelerdir? Ölüm sistemindeki bazı kültürel farklılıklar nelerdir?
- Ölümle ilişkili değişen bazı sosyal ve tarihsel koşullar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Yaşam beklentisindeki değişimlerin, zaman içerisinde ölüm deneyimimizi nasıl etkilediğini okudunuz. Önceki bölümlerde, geç yetişkinlik (Older adulthood) dönemine ilişkin yaşam beklentisi ve yaş aralığı hakkında neler öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ölüm ve ölmek ailenizde ne ölçüde konuşuldu? Açıklayınız.

2 Ölümü ve Yaşamı Tanımlamak/ Ölümle İlgili Konular

ÖH2 Ölümü ve ölümle ilişkili kararları belirleyen etmenleri değerlendirir.

Ölümü Belirleyen Konular

Yaşam, Ölüm ve Sağlık Hizmeti İle İlgili Kararlar

Ölme sürecinde gerçekten ölümün gerçekleştiği belli tek bir nokta var mıdır, yoksa ölüm ağır ağır gelişen bir süreç midir? Bireylerin hayat, ölüm ve sağlık bakımı ile ilgili verebilecekleri bazı kararlar nelerdir?

ÖLÜMÜ BELİRLEYEN KONULAR

Ölümü belirleyen konular nelerdir?

Yirmi beş yıl önce, bir kişinin ölüp ölmediğini belirlemek bugün olduğundan daha kolaydı. Nefes alma ve kan basıncı gibi bazı biyolojik işlevlerin sona ermesi ve vücut katılığı (ölümden hemen sonra vücudun katılaşması) ölümün belirgin işaretleri olarak kabul edilirdi. Son yıllarda, ölümü tanımlamak daha karmaşıklaştı (Zemperetti & Bellomo, 2009).

Beyin ölümü, ölümün nörolojik bir tanımlamasıdır ve beynin elektriksel etkinliğinin belirli bir süre bütünüyle durmasını ifade etmektedir. Belli bir süre kaydedilen düz bir EEG (elektroencephalogram) beyin ölümü için bir ölçüt kabul edilir. Beynin yukarı kesimleri (higher portions) genelde beynin aşağı kesimlerinden (lover portions) daha önce ölür. Beyninin aşağı kesimleri kalp atışı ve solunumu denetlediğinden, yukarı beyin bölgeleri ölmüş kişilerin nefes alma ve kalp atma işlevleri devam edebilir. Günümüzde çoğu doktorun kabul ettiği beyin ölümü tanımı hem yukarı kortikal işlevlerin hem de aşağı beyin kökü işlevlerinin durması şeklindedir (Truog, 2008).

Bazı tıp uzmanları, yalnızca yukarı kortikal beyin işlevlerinin ölüm için bir ölçüt olması gerektiğini savunmaktadır. Eğer kortikal ölüm tanımı kabul görseydi, doktorlar alçak beyin sapı işlevleri devam etse de, kortikal işlevleri duran bir kişinin ölü olduğunu söyleyebilirdi. Kortikal ölüm ilkesini savunanlar, insan olmakla ilişkilendirdiğimiz zekâ ve kişilik gibi işlevlerin yukarı kortikal beyin bölgelerinde yer aldığını öne sürmektedirler. Bu kişiler, işlevler sona erdiğinde "insanoğlu"nun artık canlı olmadığına inanırlar.

Beyin ölümü: Ölümün nörolojik açıklamasıdır. Beynin elektriksel etkinliğinin belirli bir süre bütünüyle durmasıyla bir insanın beyin ölümü gerçekleşmiş olur. Belirli bir süre kaydedilen düz EEG kaydı beyin ölümü için bir ölçüttür.

YAŞAM, ÖLÜM VE SAĞLIK HİZMETİ İLE İLGİLİ KARARLAR

Ciddi hastalıkların ve kazaların söz konusu olduğu durumlarda, hastalar kendileriyle ilgili tıbbi kararlar verilmesi gerektiğinde yeteri kadar kendilerinde olmayabilirler. Böyle durumlar için, bazı bireyler önceden karar alırlar.

Doğal Ölüm Yasası ve Önceden Karar: Komadaki birçok hasta için, bilinçleri yerinde olsaydı tedavinin sonlandırılması konusundaki istekleri ne olurdu, bilinmemektedir. Ölümcül derecede hasta olan kişilerin acı içinde ve bitkisel hayatta yaşamak yerine ölmeyi tercih edebileceği ihtimaline dayanarak "Ölüm Tercihi (Choice in Dying)" adlı örgüt yaşam vasiyeti adında bir şey ortaya attı. Bu belge kişilerin hâlâ sağlıklı düşünebildikleri dönemde dolduracakları şekilde tasarlandı; bu, kişinin sağlık durumu umutsuz bir hale geldiğinde uygulanacak olağandışı tıbbi işlemler hakkındaki isteklerini açığa vurmaktadır (Katsetos & Mirarchi, 2010).

Doktorların yanlış tedaviler için açılan davalar hakkındaki endişeleri ve yaşam vasiyeti kavramını destekleyen insanların çabaları, doğal ölüm yasasının ortaya çıkmasına sebep oldu. 50 eyaletin tümünde yasalar, günümüzde önceden karar (advance directives) kabul etmektedir. Önceden karar yaşamı destekleyici işlemlerin, ölüm kaçınılmaz olduğunda, bireylerin hayatlarını uzatmak için kullanılmaması gerektiğini ifade eder (Berger, 2010; Bisson ve diğerleri, 2009). Önceden karar metni, birey hâlâ sağlıklı düşünebiliyorken imzalatılmalıdır (Levi & Green, 2010; Westphal & McKee, 2009). Yaşamı sonlandırmayı planlama konusunda son zamanlarda yapılan bir

çalışma, 18 yaş ve üstü hastaların yalnızca yüzde 15'inin yaşam vasiyetlerinin olduğunu ortaya koymuştur (Clements, 2009). Hastaların yaklaşık yüzde 90'ı sağlık hizmeti hakkındaki isteklerini aileleri ile konuşulmanın önemli olduğunu belirtmiş ancak yalnızca yüzde 60'ı gerçekte bunu yapmıştır.

Ötenazi: Ötenazi ("kolay ölüm"), tedavisi imkânsız bir hastalığı ya da ağır engeli olan kişilerin yaşamlarını acısız bir şekilde sona erdirme eylemidir. Bazen ötenaziye çaresiz durumdaki hastayı öldürme ("mercy killing") denildiği de olur. Aktif ve pasif olmak üzere iki tür ötenazi vardır.

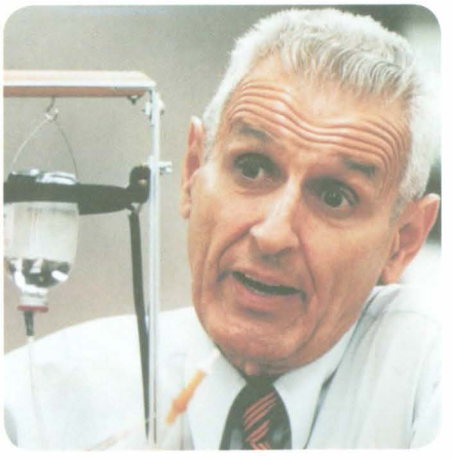
- **Pasif ötenazi**, yaşam destek ünitesinden ayırmak gibi verilen tedaviyi keserek kişinin ölmesine izin verme şeklinde olur. Örneğin, solunum cihazının ya da kalp-akciğer makinesinin kapatılması.
- **Aktif ötenazi**, hastaya ölümcül dozda ilaç vererek yaşamını kasıtlı olarak sonlandırma biçiminde gerçekleşir.

Terri Schiavo (sağda) tarihi belirsiz bir fotoğrafta annesi ile birlikte görünmekte. *Terri Schiavo vakası ne gibi tartışmalara yol açmıştır?*

Yaşam destek ünitelerindeki teknolojik gelişmeler yaşam kalitesi sorununu ortaya çıkarmıştır. Bu konu en çok medyada bir hayli reklamı yapılan, kalp durması ve beyne oksijen gitmemesine bağlı beyninde ağır hasar oluşan Terri Schiavo ile görünür hale gelmiştir. Schiavo komaya girdi ve 15 yılı bitkisel hayatta geçirdi. 15 yıl boyunca, pasif ötenazi ile hayatına son mu verilmeli yoksa koşullarının olumlu yönde değişebileceği umuduyla bitkisel hayatta mı tutulmalı, aile üyeleri arasında sonra da yargı sisteminde birçok kez tartışılmıştır. 2005'te ilkbaharın başlangıcında yaşamının sonuna doğru yaklaştığı bir noktada, mahkeme Schiavo'nun beslenme tüpünden ayrılması kararını verdi. Ancak, sonrasında yüksek mahkeme (appeals) beslenme tüpünün iki kez geri takılmasına izin verdi. Beslenme tüpü 18 Mart 2005'te üçüncü ve son kez çıkarıldı ve Schiavo 13 gün sonra öldü.

Terri Schiavo gibi kişiler bitkisel hayatta tutulmalı mıdır? Günümüzde, ölümcül hastalığı olan hastalarda pasif ötenazinin kabulünden yana bir eğilim vardır (Truog, 2008). Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bir çalışma, hasta yakınlarının, hastalarının solunum cihazından çekilmesi konusunda isteksiz olduklarını bunun yerine tedavilerinin sürdürülmesini istediklerini ortaya koydu (Sviri ve diğerleri, 2009). Aynı çalışmada, çoğu kişi benzer koşullar altında kendilerinin kronik bir şekilde solunum cihazına bağlı kalmak ya da yaşama döndürülmek istemeyeceklerini belirtmişlerdir.

Ötenaziyi intihar ile bir tutan kışkırtıcı iddialar ise artık nadiren duyulmaktadır. Bununla birlikte, uzmanlar tedaviye ilişkin alınması gereken kararlarının kesin sınırları ya da tam mekanizması konusunda bütünüyle fikir birliğine varmış değiller (Bartels & Otlowski, 2010; Breitbart, 2010; Manthaus, 2009; Seale, 2009). Komadaki bir hastanın o konuda yazılı bir belge bırakmadığında yaşam destek üniteleri kapatılabilir mi? Komadaki hastanın ailesinin, tedaviden sorumlu doktorun hastanın yaşam destek ünitelerine bağlı kalması yönündeki kararını reddetmeye hakkı var mıdır? Bu soruların basit ya da evrensel olarak kabul görmüş yanıtları yoktur (Lesser, 2010; van Alphen, Donker, & Marquet, 2010).



Dr. Jack Kevorkian, Michigan'da çok sayıda kişiye aktif ötenazi ile hayatlarını sonlandırma konusunda yardım etti. *Aktif ötenazi konusunda sizin düşünceleriniz nelerdir?*

Aktif ötenazi konusunun en bilinen örnekleri "hekim destekli intiharları"(assisted suicide) içermektedir. Michiganlı bir doktor olan Jack Kevorkian ölümcül hastalığı olan çok sayıda kişinin yaşamlarının sonlandırmalarına yardım etmiştir. Birçok duruşmadan sonra, Kevorkian ikinci dereceden cinayetten suçlu bulundu ve 10 ile 15 yıl arasında hapis cezası aldı. Kevorkian, Haziran 2007'de 79 yaşında iyi halden serbest bırakıldı ve artık hekim destekli intiharlara karışmayacağına söz verdi.

Aktif ötenazi çoğu ülkede ve Amerika'nın Oregon ve Washington dışındaki tüm eyaletlerinde suç sayılmaktadır. 1994'te Oregon, aktif ötenaziye izin veren Onurlu Ölüm yasasını (Death With Dignity Act) kabul etti. 2001 yılına kadar, Oregon'da aktif ötenazi ile 91 kişinin hayatına son verildiği bilinmektedir. Ocak 2006'da Amerika Yüksek Mahkemesi Oregon'un aktif ötenazi yasasını desteklemiştir. Aktif ötenazi Hollanda, Belçika, Lüksemburg ve Uruguay'da yasaldır (Pasman ve diğerleri, 2009; Smets ve diğerleri, 2010; Watson, 2009).

Ötenazi: Tedavisi imkansız bir hastalığı ya da ağır engeli olan kişilerin yaşamlarını acısız bir şekilde sona erdirme eylemidir; bazen çaresiz durumdaki hastayı öldürme alarak da adlandırılır.

Pasif ötenazi: Tedaviye, yaşam destek üniteleri gibi, son vererek kişinin ölmesine izin verme.

Aktif ötenazi: Ölümcül dozda ilaç verme gibi kasıtlı yollarla hastanın yaşamını sonlandırma.

Gereklilik: Ölmekte Olan Kişilere Daha İyi Bakım: Amerika'da ölüm genellikle tek başına, uzun sürede ve ağrılı bir şekilde gerçekleşir. Ölmekte olan kişiler çoğu zaman ya çok az ya da çok fazla bakım görürler. Bilimsel gelişmeler bazen kaçınılmaz olanı geciktirerek ölümü zorlaştırır. Ağrı kesicilere rağmen çok sayıda kişi yaşamlarının son günlerinde ya da aylarında çok acı çekerler (Alonso-Babarro ve diğerleri, 2010; Cassel & Rich, 2010). Birçok sağlık çalışanı, yeterli yaşam sonu bakımı sağlama ya da bunun önemini anlama konusunda eğitimli değillerdir. Yakın zamanda yapılan bir çalışma, çoğu zaman doktorların ölmekte olan hastalarına olası yaşama süreleri ya da farklı tedavilerin hayatlarını nasıl etkileyeceği konusunda yeterince bilgi vermediklerini ortaya çıkarmıştır (Harrington & Smith, 2008). Örneğin, ileri evre kanser hastaları üzerinde yapılan çalışmada, doktorların yalnızca %37'si hastalarına ne kadar yaşayacakları bilgisini vermiştir.

Sağlık çalışanlarının, hastalara "iyi bir ölüm" yaşamaları konusunda yardım etmeye olan ilgileri giderek artmaktadır (Bradley & Brasel, 2009; Carr, 2009; Goodie & McGlory, 2010; Ott, 2010). Bir görüş, iyi bir ölüm deneyiminin fiziksel rahatlık, sevilen kişilerin desteği, kabullenme ve uygun tıbbi bakımı içerdiği yönündedir. Bazı kişiler için, iyi bir ölüm kişinin yaklaşan ölümü kabullenmesi ve başkalarına yük olduğunu hissetmemesini gerektirir (Carr, 2009).

Yaşamın sonunda acıdan kaçınmak için alınabilecek birkaç önlem vardır. Siz de bu önerileri izleyebilirsiniz (Cowley & Hager, 1995):

- Yaşamla ilgili vasiyetinizi yazın ve yakınlarınıza olası bir durumda doktorunuza vermelerini söyleyin.
- Sizin tıbbi bakım konusundaki isteklerinizi bilen bir kişiye vekâlet verin.
- Doktorlarınıza özel durumlar için açık ve kesin bilgiler verin –'hiçbir müdahalede bulunmayın'dan 'mümkün olan her şeyi yapın'a kadar.
- Eğer evinizde ölmek istiyorsanız, ailenizle ve doktorunuzla bunu konuşun.
- Sigortanızın ev bakımı ve tedavisi olanaksız hastaların bakımını (hospice care) kapsayıp kapsamadığını kontrol edin.

İmarethane bakımının özellikleri nelerdir?

İmarethane / yaşlı bakım evi (hospice), kişilerin yaşamlarının sonunu mümkün olduğunca ağrısız, kaygısız ve depresyonsuz geçirmelerini sağlamaya çalışan bir programdır (Berry, 2010; Dunn, 2009). Hastanelerin amacı hastalığı iyileştirmek ve ömrü uzatmak iken imarethane bakımı acıyı azaltma ve insanların onurlu bir biçimde ölmelerine yardımcı olmayı içeren yatıştırıcı bakım (palliative care)'a önem verir (Bruera ve diğerleri, 2010; Chan & Webster, 2010; Zaider & Kissane, 2009). Sağlık çalışanları, hep birlikte ölmekte olan kişinin semptomlarının tedavisine, hastayı olabildiğince rahat ettirmeye, hastaya ve yakınlarına ilgi göstermeye ve ölümle başa çıkmalarına yardımcı olmaya çalışırlar (Ireland, 2010; Kahana, Kahana, & Wykle, 2010; Kelly ve diğerleri, 2009).

İmarethane bakımı, yeni bir tür tıbbi kurum olan St. Christopher İmarethanesi'nin açılmasıyla, 1960'ların sonuna doğru Londra'da başlamıştır. St. Christopher'da yaşam süresini uzatmaya yönelik çok az çaba harcanmıştır– örneğin kalp-akciğer makineleri (heart lung machines) ve yoğun bakım üniteleri yoktu. Esas amaç, çekilen ağrıyı kontrol altına almak ve ölmekte olan hastaların ölümle psikolojik açıdan sağlıklı bir biçimde yüzleşmelerine yardımcı olmaktı. İmarethaneler, ölen kişinin ailesini de sürece dâhil etmeye çalışır; bu stratejinin yalnızca hastaya değil, ölüm sonrası suçluluk duygusunu azalttığı için hasta yakınlarına da faydalı olduğuna inanılmaktadır (Kastenbaum, 2009).

İmarethane bakımı Amerika'da hızla büyüdü. 1500'den fazla toplumsal grup, ulusal tedavisi olanaksız hastalar bakım programlarının kurulmasında yer aldı. **İmarethane,** yaşamı tehdit eden diğer hastalık gruplarından daha çok ileri evre kanser hastalarına hizmet vermektedir (Kastenbaum, 2009). İmarethanelerin savunucuları, ölmekte olan hemen hemen tüm kişilerde ağrıyı kontrol altına alınmanın ve hastalar için çoğu hastanede olduğundan daha iyi bir ortam yaratmanın mümkün olduğunu vurgularlar (Hayslip, 1996). İmarethane hizmetlerinin sağlık sigortası tarafından karşılanabilmesi için, hekimin hastanın 6 aydan daha az ömrünün kaldığını öngörmesi gerekmektedir. Ayrıca, bazı imarethaneler, hastaya hizmet vermek için hasta ile aynı evde (ya da yakında) yaşayan bir aile üyesinin olmasını şart koşarlar.

İmarethane: Kişilerin yaşamlarının sonunu mümkün olduğunca ağrısız, kaygısız ve depresyonsuz geçirmelerini sağlamaya çalışan bir programdır. İmarethanelerin amaçları, amacı hastalığı iyileştirmek ve ömrü uzatmak olan hastanelerinkinden farklıdır.

Yatıştırıcı (Palliative) bakım: İmarethanelerde uygulanan bakım türü. Ağrıyı azaltma ve insanların onurlarıyla ölmelerine yardımcı olmayı içerir.

kariyerlerle bağlantı

Kathy McLaughlin, Ev Bakım Hemşiresi

Kathy McLaughlin, Virginia'nın Alexandria kentinde yaşayan bir ev bakım hemşiresidir. İleri evre kanser, Alzheimer ve başka hastalıkları olan kişilere bakım hizmeti vermektedir. Şu an Amerika'da yetersiz sayıda ev bakım hemşiresi bulunmaktadır.

McLaughlin, evden uzakta, gereksiz makinelere bağlı, acı çekerek ölen çok sayıda hasta gördüğünü söylüyor. İşi hakkında "Bir fark yarattığımı biliyorum. Bir süre sonra hayata veda edecek birisiyle tanışma şansı yakalamanın bir ayrıcalık olduğunu hissediyorum. Bu kişiyle geçirdiğim anın tadını çıkarmayı ve onların da bu anlardan zevk almasını istiyorum. Müthiş hikâyeleri var ve çoğu romandan daha iyiler" şeklinde yorum yapıyor (McLaughlin, 2003, s. 1).

Kathy McLaugling, ileri derece Alzeimer hastası 86 yaşındaki Kathryn Francis'in yaşam belirtilerini kontrol ederken.

Günümüzde, imarethane hizmetlerinin yaklaşık yüzde 90'ı hastaların evinde verilmektedir (Hayslip & Hansson, 2007). Bazı durumlarda, evde verilen bakım hizmeti halk sağlığı çalışanları ya da gönüllüler tarafından, bazı durumlarda ise Ziyaretçi Hemşire Birliği'ne (Visiting Nurse Association) bağlı evde bakım ajansları tarafından sağlanmaktadır. Ayrıca, bazı imarethane hizmetleri, bağımsız, tam donanımlı hizmet imarethaneleri tarafından ve hastanelerin imarethane bölümlerinde sağlanmaktadır. Ev bakım hizmeti veren bir hemşirenin yaptığı iş için, Kariyerlerle Bağlantı kısmını okuyunuz.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH2 Ölümü ve ölümle ilişkili kararları belirleyen etmenleri değerlendirir.

Gözden Geçir

- Ölümün belirlenmesi ile ilgili olan konular nelerdir?
- Hayat, ölüm ve sağlık bakımı hakkında verilmesi gereken bazı kararlar nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, imarethanelerin ölmekte olan hastalara sağlamaya çalıştığı hizmetlerden birinin ağrı yönetimi olduğunu öğrendiniz. 17. Bölümde, yaşlı yetişkinlerin ağrıyla genç yetişkinlerden daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacak neler öğrendiniz?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendiniz için bir vasiyet imzaladınız mı? Neden?

3 Gelişimsel Bir Bakış Açısından Ölüm

ÖH3 Gelişimin farklı dönemlerinde ölüm ve ölüme yönelik tutumları tartışır.

Ölüm Nedenleri | Yaşamın Değişik Dönemlerinde Ölüme Yönelik Tutumlar

Ölüm nedenleri yaşam süreci boyunca değişim gösterir mi? Gelişimin farklı dönemlerinde ölüm hakkında farklı beklentilere mi sahip oluruz? Gelişimimizin farklı noktalarında ölüme ilişkin tutumlarımız nelerdir?

ÖLÜM NEDENLERİ

Ölüm bir insanın yaşamının her hangi bir noktasında gerçekleşebilir. Ölüm, düşük ya da ölü doğumlar yoluyla doğum öncesi gelişim sırasında da gerçekleşebilir. Ayrıca,

gelişimle **bağlantı**

Koşullar, Hastalıklar ve Bozukluklar: Amerika'da, her yıl yaklaşık 3000 bebek ölümünün ABÖS'ye bağlı gerçekleştiği düşünülmektedir. 4. Bölüm, s. 118.

ölüm genellikle bir doğum kusuru ya da bebeğin rahim dışında yaşamını sürdürecek ölçüde gelişmemiş olması nedeniyle doğum sırasında veya doğumdan birkaç gün sonra da gerçekleşebilir. Dördüncü bölümde, "Bebeklerde fiziksel gelişim" başlığı altında, bebeklerin genelde geceleri, görünürde bir neden olmaksızın solunumunun durduğu Ani Bebek Ölümü Sendromuna (ABÖS) değindik (Dwyer & Ponsonby, 2009; Ostfeld ve diğerleri, 2010). ABÖS günümüzde, 2 ve 4 aylar arası en yüksek riskle Amerika'daki bebek ölümlerinde önde gelen bir ölüm nedenidir (NIHCD, 2010).

Çocuklukta, ölüme çoğunlukla kazalar ya da hastalıklar sebep olur. Çocukluk döneminde kazaya bağlı ölümler arasında, araba kazaları, boğulma, zehirlenme, yangın ve yüksek bir yerden düşme sayılabilir. Bu dönemde ölüme yol açan başlıca hastalıklar, kalp rahatsızlığı, kanser ve doğum kusurlarıdır.

Çocukluk dönemi ile karşılaştırıldığında, ergenlik dönemindeki ölümlerin çoğu motorlu araç kazaları, intihar ve cinayet gibi nedenlere bağlı gerçekleşir. Ergenlik döneminde ölümle sonuçlanan motorlu araç kazalarının çoğu alkol kullanımıyla ilişkilidir. İntihar konusu üzerinde ilerleyen kısımlarda daha ayrıntılı duracağız.

Genç yetişkinliklerde ölüme daha çok kazalar neden olurken, yaşlı yetişkinlerde ölüm nedenleri çoğunlukla kalp rahatsızlığı ve kanser gibi kronik hastalıklardır. Yaşlı yetişkinlikte görülen hastalıklar, genellikle ölümden önce işlev kaybına sebep olurlar (incapacitate) ve bu durum ölüme giden süreci yavaşlatır. Kuşkusuz, çoğu genç ve orta yaşlı yetişkin de ayrıca kalp rahatsızlığı, kanser ve diğer hastalıklardan yaşamını yitirir.

YAŞAMIN DEĞİŞİK DÖNEMLERİNDE ÖLÜME YÖNELİK TUTUMLAR

Çocukların ve yetişkinlerin yaşları, onların ölümü yaşama ve ölüm hakkında düşünme biçimlerini etkiler. Olgun, yetişkin bir ölüm kavramı, ölümün ve geri dönüşü olmayan bir son olduğu, yaşamın sonunu temsil ettiği ve tüm canlıların bir gün öleceği biçiminde bir anlayışı içerir. Çoğu araştırmacı, çocukların büyüdükçe ölüme daha olgun bir yaklaşım geliştirdiklerini ortaya koymuştur (Hayslip & Hansson, 2003)

Çocukluk Dönemi: Çocukların zaman algısı yetişkinlerinkinden farklıdır. Öyle ki, kısa ayrılıklar bile bütünüyle bir kayıp biçiminde algılanabilir. Çoğu bebek için, bakım verenin yeniden görünmesi varlığın sürekliliğini ve kaygının azalmasını sağlar. Ebeveynin kaybının, özellikle de bebeğe bakım veren kişinin yerini yeni birisi almadığında, bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebileceğini bilmemize karşın bebeklerin yas ile ilgili gerçek deneyimleri hakkındaki çok az şey biliyoruz.

Hatta 3 ile 5 yaş arasındaki çocuklar dahi ölümün ne anlama geldiği konusunda ya çok az fikre sahiptirler ya da hiçbir fikirleri yoktur. Ölümü uyku ile karıştırabilirler ya da şaşırmış bir şekilde "Niçin hareket etmiyor" diye sorabilirler. Okul öncesi yaştaki çocuklar, ölü bir hayvan gördüklerinde ya da birisinin öldüğünü öğrendiklerinde nadiren üzülürler. Ölmüş kişilerin, kendilerine büyü yapıldığında, yemek verildiğinde ya da tedavi edildiklerinde anında yaşama geri dönebileceklerine inanırlar. Küçük çocuklar, genellikle yalnızca ölmek isteyen kişilerin veya kötü ya da dikkatsiz olanların gerçekten öldüklerine inanırlar. Yakından tanıdıkları birisi öldüğünde, yanlış bir mantık yürütüp olayın kendilerinin ölen kişiye karşı itaatsizlikleri yüzünden gerçekleştiğini düşünerek bu kişinin ölümü konusunda kendilerini suçlayabilirler.

Kenya'da 3 ile 9 yaş arasındaki çocuklar anneleriyle birlikte babalarının mezarını ziyaret ederken. Çocukların ölüm kavramları konusundaki bazı gelişimsel değişimler nelerdir?

Bazen orta ve geç çocukluk yıllarında, daha gerçekçi bir ölüm algısı gelişebilir. Çocukların ölüm algıları ile ilgili bir araştırma derlemesinde, çocukların büyük ihtimalle 9 yaşına kadar ölümü evrensel ve geri dönüşü olmayan bir durum olarak algılamadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Cuddy-Casey & Orvaschel, 1997). Yedi yaşın altındaki çoğu çocuk, ölüme inanmaz. İnananlar ise geri dönüşü olan bir durum olarak algılar.

Özellikle ebeveyn ölümü çocuklar için zordur (Sood ve diğerleri, 2006). Bir çocuk anne ya da babasını kaybettiğinde, genelde okul performansı ve arkadaş ilişkileri kötüleşir. Bazı çocuklar için, yetişkinler de olduğu gibi, anne ya da babanın ölümü çok yıkıcı olabilir ve diğer yakınlarını da kaybetme korkusu dahil ölüm konusunda aşırı duyarlılığa yol açabilir. Bazı durumlarda, kardeş kaybının da benzer olumsuz sonuçları olabilir (Sood ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte, ilişkinin niteliği ve ölüm biçimi (örneğin kaza, uzun süren hastalık, intihar ya da cinayet) gibi birçok faktör, yakın bir kişinin ölümünün ardından kişinin gelişimini etkileyebilir.

Çoğu psikolog, çocuk ile ölüm hakkında konuşurken kullanılacak en iyi stratejinin dürüstlük olduğu üzerinde durmaktadırlar. Ölüm üzerine konuşmamanın uygun bir strateji olmadığı düşünülmektedir, buna karşın birçoğumuz ölüm konusunun ender konuşulduğu toplumlarda büyümüşüzdür.

Dürüstlüğe ek olarak, çocuğun ölüm hakkında sorduğu sorulara verilecek en iyi karşılık çocuğun olgunluk düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Örneğin, okul öncesi dönemdeki bir çocuk, yaşça daha büyük bir çocuğa kıyasla daha az ayrıntılı bir açıklamaya gerek duyar. Okul öncesi çocuklara ölüm daha basit fiziksel ve biyolojik ifadelerle anlatılabilir. Aslında, çocuğun ihtiyacı olan şey, ölümle ilgili ayrıntılı açıklamalardan çok, sevildiklerinin ve terk edilmeyeceklerinin güvencesidir. Çocuğun yaşına bakılmaksızın, yetişkinlerin duyarlı ve anlayışlı olmalı, çocukları kendi duygularını ve düşüncelerini ifade etmeleri konusunda cesaretlendirmeliler.

Ölümcül hastalığı olan çocukların, hastalığın son evrelerine doğru kendilerini ailelerinden uzaklaştırmaya çalışmaları nadir rastlanan bir durum değildir. Bu uzaklaşma, çoğu ölmekte olan hastanın yaşadığı depresyona bağlı olabilir. Ayrıca bu, çocuğun ailesini ölüm sırasında yaşayacakları büyük acıdan korumak için başvurduğu bir yol olabilir. Ölmekte olan çocukların çoğu, ölümcül bir hastalıkları olduğunun farkındadırlar. Gelişim düzeyleri, sosyal destek ve başa çıkma yolları, çocukların ölmek üzere olmaları durumuyla nasıl başa çıktıklarını etkiler.

Çocukların ve ergenlerin ölüme yönelik tutumları nelerdir?

Ergenlik Dönemi: Ergenlik döneminde, yaşlanma ihtimali gibi ölme ihtimalinin de uzak olduğu, ölümün kaçınılabilir, görmezden gelinebilir ve alay edilebilir olduğu düşünülmektedir. Bu bakış açısı ergenlerin kendilik bilincinin (self conscious) tipik bir örneğidir; ancak bazı ergenler hem ölümün anlamını kavramaya çalışarak hem de kendilerinin ölme ihtimaliyle yüzleşerek ölüme ilgi gösterirler.

Arkadaşlarının, kardeşlerinin, ebeveynlerinin, büyük anne ve büyük babalarının ölümü, ölümü ergenlerin hayatlarında ön plana çıkarır. Arkadaşların intihar sonucu ölümü, "özellikle kendini intiharı engelleyemediği için... suçlu hisseden ya da ölmesi gereken kişinin kendi olması gerektiğini düşünen veya...arkadaşları tarafından ölümden sorumlu tutularak dışlandığını hisseden ergenler için çok zor olabilir (Hayslip & Hansson, 2003, s.441).

Ergenlerin ölüm kavramları çocuklarınkinden daha soyuttur. Örneğin, ergenler ölümü karanlık, ışık, dönüşüm ya da hiçlik gibi kavramlarla tanımlarlar (Wenessam & Wass, 1987). Ayrıca, ölümün doğası ya da ölümden sonra hayat olup olmadığı hakkında dini ve felsefi düşünceler geliştirebilirler.

11. Bölümde değinilen, ergenlerin benmerkezcilik ve kişisel masal kavramlarını –ergenlerin zihinlerinin kendileri ile meşgul olması ve kendilerinin yenilmez ve benzersiz olduklarına dair inançları- hatırlayın. Dolayısıyla, ergenlerin kendilerinin ölüme karşı bir şekilde dayanıklı olduklarını ve ölümün başka insanların başına gelen ancak kendi başlarına gelmeyecek bir şey olduğunu düşünmeleri az rastlanan bir durum değildir. Bununla birlikte, 11. Bölümde de değinildiği gibi, bazı araştırmalar ergenlerin kendilerini ölüme karşı genel olarak değil, zamanından önce gerçekleşen ölüme karşı savunmasız olarak betimlediklerini öne sürmektedir (Fischhoff ve diğerleri, 2010; Reyna & Rivers, 2008).

Yetişkinlik Dönemi: Erken yetişkinlikte, ölüme karşı özel bir uyum geliştiğine dair hiçbir kanıt yoktur. Bireylerin yaşlandıkları konusundaki farkındalıkları arttıkça,

gelişimle **bağlantı**

Bilişsel Kuram: Piaget'nin kuramında, ergenler çocuklara kıyasla daha soyut, idealist ve mantıklı düşünürler. 11. Bölüm, s. 370.

Yaşlı yetişkinlerin ölüme yönelik tutumları genç yetişkinlerinkinden nasıl farklılaşabilir?

ölüm konusundaki farkındalıkları da artar ve bu farkındalık orta yetişkinlikte daha da yoğunluk kazanır. Orta yetişkinlik döneminden bahsederken, orta yaşların, yetişkinlerin daha ne kadar hayatlarının kaldığını daha çok düşünmeye başladıkları bir dönem olduğunu belirtmiştik. Araştırmacılar, orta yaş yetişkinlerin aslında gençlere ve yaşlılara kıyasla ölümden daha fazla korktuklarını ortaya koymuştur (Kalish & Reynolds, 1976). Bununla birlikte, yaşlı yetişkinler, orta yaş ve genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında, ölüm hakkında daha sık düşünmekte ve başkalarıyla konuşmalarında ölümden daha fazla bahsetmektedirler. Ayrıca, arkadaşları ve akrabaları hastalandıkları ve öldükleri için yaşlı yetişkinler ölümü daha doğrudan deneyimlerler (Hayslip & Hansson, 2003). Yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlere kıyasla hayatın ve ölümün anlamını daha çok düşünmek zorunda kalırlar.

Ölmekte olan genç yetişkinler, yaşlı yetişkinlere göre daha fazla kendilerini kandırılmış hissederler (Kalish, 1987). Genç yetişkinlerin hayatta istedikleri şeyleri yapma fırsatı bulamamış olduklarını hissetme ihtimalleri daha yüksektir. Genç yetişkinler ileride sahip olabileceklerini kaybediyor olduklarını hissederken; yaşlı yetişkinler sahip olduklarını kaybediyor olduklarını hissederler.

> Çocukluk günlerimizi geride bıraktıktan sonra ölüm hakkında düşünmeyi ve yeniden düşünmeyi sürdürürüz.
>
> —**Robert Kastenbaum**
> *Çağdaş Gerontolojist, Arizona Devlet Üniversitesi*

Bir kişinin yaşlılıkta kendi ölümünü kabullenmesi gençken olduğundan daha kolaydır. Ölüm üzerine konuşma ve düşünmede ve yaşama karşı olumlu bir bakış açısı sonucu gelişen bütünlük duygusunda bir artış, yaşlı yetişkinlerin ölümü kabullenmesini kolaylaştırır. Yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha az bitirilmemiş işleri vardır. Genellikle, yetiştirilmesi gereken çocukları yoktur, eşlerinin ölmüş olma ihtimali daha yüksektir ve işle ilişkili bitirilmesi gerektiren projelerinin olma ihtimali daha düşüktür. Bu tür beklentileri olmadığından, ölüm onlar için duygusal olarak daha az acı verici olabilir. Bununla birlikte, ölüme karşı tutumlar yaşlı yetişkinler arasında dahi değişiklik gösterebilir.

Gözden Geçir *Bağlantı Kur* Yansıt

ÖH3 Gelişimin farklı dönemlerinde ölüm ve ölüme yönelik tutumları tartışır.

Gözden Geçir

- Ölüm nedenlerindeki bazı gelişimsel değişimler nelerdir?
- Farklı gelişimsel dönemlerde ölüme yönelik bazı tutumlar nelerdir/nasıl değişir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, 3 ile 5 yaş arasındaki çocukların, ölmüş kişilerin, kendilerine büyü yapıldığında, yemek verildiğinde ya da tedavi edildiklerinde anında yaşama geri dönebileceklerine inandıklarını öğrendiniz. Piaget'nin hangi gelişim evresinde, çocuğun bilişsel dünyasına benmerkezcilik ve büyüsel inançlar hâkimdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Ölüme yönelik şu anki tutumunuz nedir? Ergenlikten bugüne değişti mi? Eğer değiştiyse, nasıl?

4 Kişinin Kendi Ölümüyle Yüzleşmesi

ÖH4 Kişilerin kendi ölümleriyle yüzleşmelerinin psikolojik boyutlarını ve insanların hangi bağlamlarda öldüklerini açıklar.

Kübler-Ross'un Ölüm Evreleri | Algılanan Kontrol ve İnkâr | İnsanların Öldüğü Bağlamlar

İnkâr ve yalıtılmışlık: Kübler-Ross'un ölüm evrelerinden ilki. Kişi gerçekten ölüyor olduğunu inkâr eder.

Öfke: Kübler-Ross'un ölüm evrelerinden ikincisi. Kişinin inkârı yerini öfke, küskünlük, hiddet ve kıskançlığa bırakır.

Ölümün kaçınılmaz olduğunu bilmek, yaşamda öncelikler belirlememize ve zamanımızı ona göre yapılandırmamıza olanak tanır. Yaşlandıkça, bu öncelikler ve yapılandırmalar kalan zamanın azalmasının farkındalığı ile yer değiştirir. Ayrıca, zamanın en çok neye harcanacağına ilişkin değerler de değişir. Örneğin, 6 aylık ömrünüz kalsaydı ne yapardınız diye sorulduğunda, genç yetişkinler seyahat etme ve daha önceden yapılmamış şeyleri yapma gibi etkinliklerden söz ederken; yaşlı yetişkinler daha çok içsel odaklı etkinlikler –örneğin, düşünme ve meditasyon- belirtmişlerdir (Kalish & Reynolds, 1976).

Ölmekte olan çoğu insan, kendi yaşamı ve ölümü hakkında kararlarlar alabilme fırsatına sahip olmak ister (Kastenbaum, 2009). Bazı kişiler, yarım kalan işlerini tamamlamayı ister; sorunları ve çatışmaları çözmek ve işlerini yoluna koymak isterler.

Yakın zamanda yapılan bir çalışma, 38 ile 92 yaşları arasında (ortalama yaş 68) ölmekte olan 36 kişinin ne tür endişeler yaşadığını inceledi (Terry ve diğerleri, 2006). Temel olarak üç endişe alanı öne çıktı: (1) Mahremiyet ve özerklik, özellikle aileleri ile ilişkili; (2) ölüme yaklaştıkça yaşanan fiziksel değişimler ve alınan ilaç tedavisi hakkındaki yetersiz bilgi; (3) tüm hastalar tarafından belirtilen yaşamlarını kısıtlayan motivasyon.

KÜBLER-ROSS'UN ÖLÜM EVRELERİ

Ölümle yüzleşirken geçtiğimiz bir evreler sırası olabilir mi? Elisabeth Kübler-Ross (1969) ölmekte olan insanların davranış ve düşünme biçimlerini 5 evreye ayırdı: İnkâr ve yalıtılmışlık, öfke, uzlaşma, depresyon ve kabullenme.

İnkâr ve yalıtılmışlık: Kübler-Ross'a göre kişinin ölüm olayının gerçekleştiğini inkâr ettiği ölüm evrelerinden ilki bu evredir. Kişi, "Benim başıma gelemez", Bu imkânsız" diyebilir. Bu ölümcül hastalıklar karşısında verilen yaygın bir tepkidir. Ancak, inkâr genelde geçici bir savunmadır. Bu durum sonunda, kişi parasal durumlar, yarım kalmış işler vb. yüzleştiğinde ve geride kalan aile üyeleri için endişelendiğinde, artan bir farkındalıkla yer değiştirir.

Öfke: Kişinin ölümü inkâr etmeye daha fazla devam edemeyeceğini fark ettiği ikinci evredir. İnkâr, yerini genelde öfke, kızgınlık, hiddet ve kıskançlığa bırakır. Ölen kişi "Neden ben?" sorusunu sorar. Bu noktada, kişiye bakım vermek gittikçe zorlaşır çünkü öfke yer değiştirebilir ve hekimlere, hemşirelere, aile üyelerine ve hatta tanrıya bile yansıtılabilir. Kaybedişin farkındalığı yüksektir ve yaşamı, enerjiyi ve kendi kendine yetebilmeyi simgeleyen kişiler, ölmekte olan kişinin kızgınlığının ve kıskançlığının belirgin hedefleri arasındadırlar.

Uzlaşma: Kişinin ölümün bir şekilde ertelenebileceği ya da geciktirilebileceği umudunu geliştirdiği ölümün üçüncü aşamasıdır. Bazı insanlar –genelde tanrıyla– ölümlerini erteleyebilmek için uzlaşma çabasına ya da müzakereye girerler. Psikolojik olarak kişi "Evet, ben, ama..." demektedir. Birkaç fazladan gün, hafta, ay için kişi tanrıya ve başkalarına hizmet etmeye adanmış bir yaşam sürmeye söz verir.

Depresyon: Ölmekte olan kişinin ölümün kesinliğini kabul etmeye başladığı, ölüm evrelerinin dördüncüsüdür. Bu noktada, bir depresyon süreci ya da hazırlayıcı nitelikte bir keder yaşanabilir. Ölmekte olan kişi sessizleşebilir, ziyaretçileri geri çevirebilir ve zamanının çoğunu ağlayarak ve kederlenerek geçirir. Bu davranış normaldir ve kişinin kendini sevgi nesnelerinden uzaklaştırma çabasıdır. Kübler-Ross, bu evredeki kişileri neşelendirmeye çalışma girişimlerinin desteklenmemesi gerektiğini söyler, çünkü hastanın bu evrede kendini bekleyen ölüme hazırlanması gerekmektedir.

Kabullenme: Kişinin huzur duygusu geliştirdiği, kaderini kabullendiği ve bir çok durumda yalnız kalmayı arzuladığı, ölüm evrelerinin sonuncusudur. Bu evrede, duygular ve fiziksel acı neredeyse yok olur. Kübler-Ross, bu beşinci evreyi ölümle olan mücadelenin sonu, ölümden önceki son dinlenme evresi olarak tanımlar. Kübler-Ross'un ölüm evrelerini bir özeti şekil 20.2'de sunulmuştur.

Kübler-Ross'un yaklaşımının güncel değerlendirmeleri nelerdir? Robert Kastenbaum'a göre (2009) Kübler-Ross'un yaklaşımı ile ilgili bir takım sorunlar vardır:

- Sıralı bu beş evrenin var olduğu ne Kübler-Ross ne de başka araştırmalar tarafından gösterilmiştir.
- Evre yaklaşımı, hastaların ilişki desteği, hastalığın spesifik etkileri, aile yükümlülükleri ve görüşmelerin yapıldığı kurumlardaki atmosfer gibi durumlarını göz ardı etmiştir.

ŞEKİL 20.2
KÜBLER-ROSS'UN ÖLÜM EVRELERİ: Elisabeth Kübler-Ross'a göre, ölüm sürecinde beş evreden geçeriz: İnkâr ve yalıtılmışlık, öfke, uzlaşma, depresyon ve kabullenme. *Herkes bu evrelerden geçer mi yada herkes bu evrelerden bu sıra ile mi geçer? Açıklayınız.*

Sarsılmaz bir güvenle sağlam ve
hafiflemiş görünüyor
mezarın, divanının örtüsünü kaplıyor gibi
Ona dair ve dalıyor hoş rüyalara.

—William Cullen Bryant
Amerikan Şairi, 19. yüzyıl

Uzlaşma: Kübler-Ross'un kişinin ölümün bir şekilde ertelenebileceği ya da geciktirilebileceği umudunu geliştirdiği ölümün üçüncü aşamasıdır.

Depresyon: Kübler-Ross'un, ölmekte olan kişinin ölümün kesinliğini kabul etmeye başladığı, ölüm evrelerinin dördüncüsüdür. Bir depresyon süreci ya da hazırlayıcı nitelikte bir keder yaşanabilir.

Kabullenme: Kübler-Ross'un, kişinin huzur duygusu geliştirdiği, kaderini kabullendiği ve birçok durumda yalnız kalmayı arzuladığı, ölüm evrelerinin beşincisidir.

İnsan kendi varoluşunu, kaçamayacağı ve çözülmesi gereken bir problem olarak gören tek hayvandır. Aynı şekilde insan öleceğini bilen tek hayvandır.

—Erich Fromm

Amerikan Psikoterapist, 20. yy.

Bununla birlikte, Kübler-Ross'un öncü gayretleri yaşamı tehdit eden hastalıklarla başa çıkmaya çalışan kişilere dikkat çekmesi açısından önemlidir. Ölmekte olan kişilerin ve ailelerinin yaşam kaliteleri konusuna hayli dikkat çekmiştir.

Kübler-Ross'a yönelik eleştirilerden dolayı, bazı psikologlar bu evreleri, evre olarak tanımlamak yerine de ölüme karşı gösterilen olası tepkiler olarak tanımlamayı tercih ederler. Herhangi bir zamanda, çeşitli duygular ortaya çıkıp kaybolabilir. Umut, inançsızlık, şaşkınlık, öfke ve kabullenme gibi duygular, kişiler başlarına geleni anlamlandırmaya çalıştıkları sırada gözüküp sonra yok olabilirler.

Kendi ölümleriyle yüzleştiklerinde, bazı kişiler sonuna kadar mücadele edip hayata sımsıkı tutunmaya çalışırlar. Bu kişiler için, ölümü kabullenme dönemi hiç gelmez. Bazı psikologlar zor kişilerin kaçınılmaz olan ölümden kaçınmak için savaştıklarını ve inkâr ettikçe huzur ve sakinlik içinde ölmelerinin zorlaştığını düşünürken; bazı psikologlar ölümle sonuna kadar yüzleşmemenin, bazı kişiler için uyumu beraberinde getirdiğini savunurlar (Lifton, 1977).

İnsanların yaşamlarının anlamı ve amacının boyutu, ölüme nasıl yaklaştıklarıyla ilişkilidir (Carr, 2009). Yakın zamanda yapılan bir araştırma, kronik ve yaşamı tehdit eden bir hastalığı –kalp yetmezliği- olan kişilerin hayatı anlamlandırmaya çalıştıklarını bulmuştur (Park ve diğerleri, 2008). Başka bir çalışmada, üç aydan daha az yaşam süresi kalmış ve hayatlarını anlamlandırabilmeyi başarmış olan kişilerin, son haftalarda daha az çaresizlik hissettikleri, ölmekte olan ve yaşamak için bir neden olmadığını düşünen kişilerin ise, stres düzeylerinin en yüksek olduğu ve ölümü çabuklaştırmak istedikleri ortaya konulmuştur (McClain, Rosenfeld, & Breitbart, 2003). Bu ve başka çalışmalarda, maneviyat (spirituality) ölmekte olan kişilerin ağır depresyona girmelerine engellemiştir (Smith, McCullough, & Poll, 2003).

İnsanlar ölüme yaklaştıkça maneviyata verdikleri önem daha mı artar? İleri düzeyde kalp yetmezliği olan 100 hastayı içeren altı ay arayla iki kez ölçüm alınan bir çalışmada, ölüme yaklaştıklarını hisseden kişilerin daha maneviyatçı oldukları gösterilmiştir (Park, 2009).

gelişimle **bağlantı**

Din: Din, yaklaşan ölümle yüzleşmeleri ve yaşlılıktaki kaçınılması mümkün olmayan kayıpları kabullenmelerine yardımcı olarak, yaşlı yetişkinlerin bazı önemli psikolojik ihtiyacını karşılar. 18. Bölüm, s. 587.

ALGILANAN KONTROL VE İNKÂR

Algılanan kontrol, ölümle yüz yüze gelen bazı yaşlı yetişkinler için uyumsal bir strateji olabilir. İnsanlar olayları etkileyebileceklerine ve kontrol edebileceklerine inanmaya itildiklerinde –hayatlarını uzatabilmek gibi- daha hareketli ve neşeli hale gelebilirler. 17. bölümden de hatırlanacağı gibi, huzur evlerinde yaşayan kişilere kontrol seçenekleri sunulduğunda kişilerin tutumları gelişmiş ve yaşam süreleri artmıştır (Rodin & Langer, 1977).

İnkâr, bazı kişiler için ölüme yönelik iyi bir yaklaşım biçimi olabilir. Uyumsal ya da uyumsal olmayan bir etkisi olabilir. İnkâr, kişinin kendi ölümüyle başa çıkması gerekliliğini erteleyerek şokun yıkıcı etkisinden kaçınmak için kullanılabilir. İnkâr kişiyi kızgınlık ve kırgınlık gibi yoğun duygularla başa çıkma zorunluluğundan kurtarır; ancak eğer inkâr bizi yaşamımızı sürdürmeye yönelik eylemlerden uzaklaştırıyorsa, bu açıkça uyumsal değildir. İnkâr ne iyi ne de kötüdür; uyumsal özellikleri birey bazında değerlendirilmelidir.

İNSANLARIN ÖLDÜKLERİ BAĞLAMLAR

Ölmekte olan kişiler için öldükleri bağlam önemlidir. Amerikalıların yarısından fazlası hastanelerde ve yaklaşık %20'si ise huzurevlerinde ölmektedir. Bazı kişiler son günlerini yalıtılmışlık ve korku içinde geçirmektedir (Clay, 1977). Artan sayıda kişi, imarethanelerin huzur dolu atmosferinde ölmek istemektedir.

Hastaneler ölmekte olan kişilere bazı önemli avantajlar sunar; örneğin, uzman kadrosu her zaman hizmete hazırdır ve mevcut tıbbi teknoloji yaşamı uzatabilir. Bununla birlikte, hastaneler çoğu kişi için ölmek için en iyi yer olmayabilir (Pantilat & Isaac, 2008). Çoğu kişi hastane yerine evde ölmeyi tercih edeceklerini belirtmiştir (Jackson ve diğerleri, 2010; Kalish & Reynolds, 1976). Çoğu kişi, buna rağmen,

evde başkalarına yük olacaklarını, kısıtlı alan olduğunu ve evde ölümü beklemenin ilişkileri değiştireceğini düşünüyordur. Ölüm zamanını evde bekleyen kişilerin ayrıca acil tıbbi yardımın yeterliliği ve ulaşılabilirliği hakkında endişeleri vardır.

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH4 Kişilerin kendi ölümleriyle yüzleşmelerinin psikolojik boyutlarını ve insanların hangi bağlamlarda öldüklerini açıklar.

Gözden Geçir

- Kübler-Ross'un ölümün beş evresi nelerdir? Bunlarla ilgili ne tür sonuçlara ulaşılabilinir?
- Algılanan kontrol ve inkârın kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesindeki rolleri nelerdir?
- İnsanlar hangi bağlamlarda ölürler?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, kişilerin ölüme yaklaşımlarının, yaşamlarındaki amaç ve anlamlar ile ilişkili olduğunu öğrendiniz. 15. bölümde, Roy Baumeister ve Kathleen Vohs'un sözünü ettiği, insanların yaşamlarını nasıl anlamlandırmaya çalışacakları konusunda yol gösterici dört temel gereklilik nelerdir?

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Kendi ölümünüzle psikolojik olarak nasıl başa çıkacağınızı değerlendiriniz?

5 Başka Birinin Ölümüyle Başa Çıkma

ÖH5 Başka birinin ölümüyle başa çıkma yollarının tanımlar.

Ölmekte Olan Bir Kişiyle İletişim | Yas | Dünyayı Anlamlandırmak | Hayat Arkadaşının Kaybı | Yas Biçimleri

Kayıp hayatımızda çeşitli şekillerde karşımıza çıkabilir – boşanma, evcil bir hayvanın ölümü, işini kaybetme- ancak hiçbir kayıp sevdiğimiz ve değer verdiğimiz bir kişinin –anne, baba, kardeş, eş, akraba ya da arkadaş- ölümünden daha büyük olamaz. Yaşamda en fazla uyum gerektiren stres kaynakları arasında, eşin ölümü ilk sırada gelmektedir. Ölmekte olan bir kişiyle nasıl iletişim kurmalıyız? Sevdiğimiz bir kişinin ölümüyle nasıl başa çıkarız?

ÖLMEKTE OLAN BİR KİŞİYLE İLETİŞİM

Çoğu psikolog, hem kişinin kendisinin hem de önemli diğer kişilerin öleceğini bilmesinin, ölmekte olan kişiler için en iyisi olduğunu ve böylece karşılıklı bu bilgi temelinde etkileşim ve iletişim içerisinde olabileceklerini savunurlar (Banja, 2005). Bu açık farkındalığın ölmekte olan birey için avantajları nelerdir? İlk olarak, ölmekte olan kişiler yaşamlarını uygun bir ölüm hakkındaki düşünceleriyle uyumlu biçimde sonlandırabilirler. İkinci olarak, yarım kalan planlarını ve projelerini tamamlayabilir, geride kalanlar için bazı düzenlemeler yapabilir ve cenaze ve defin işlemleri konusundaki kararlara katılabilirler. Üçüncü olarak, ölmekte olan kişi, eski günleri yâd etme, hayatındaki önemli kişilerle konuşma ve yaşamını, nasıl bir yaşam sürdüğünün bilinci içerisinde sonlandırma olanağı bulur. Son olarak, ölmekte olan kişiler vücutlarında olan bitene ve sağlık personelinin kendilerine yönelik uygulamalarına daha iyi anlam verebilir (Kalish, 1981).

Açık bir iletişim biçimine ek olarak, bazı uzmanlar konuşmaların ruhsal patolojiye ya da ölüme hazırlanmaya odaklanmak yerine kişinin güçlü yönlerine ve yaşamının geri kalanına hazırlanmaya odaklaması gerektiğini düşünür. Dışsal başarılar mümkün olmadığından, iletişim daha çok içsel gelişime odaklanmalıdır. Ayrıca, ölmekte olan kişi için önemli destek yalnızca ruh sağlığı uzmanlarından değil aynı zamanda hemşireler, hekimler, eş ve yakın arkadaşlardan da geldiği unutulmamalıdır. *Gelişimi Yaşamla İlişkilendir* kısmında ölmekte olan kişilere karşı etkili iletişim stratejileri hakkında daha ayrıntılı bilgiye ulaşabilirsiniz.

gelişimi yaşamla ilişkilendir

Ölmekte Olan Birisine Karşı Etkili İletişim Stratejileri

Aşağıdakiler, ölmekte olan bir kişiyle iletişim kurarken kullanılabilecek etkili stratejilerdir:

- Duruş biçiminizi ayarlayın, aynı göz hizasında olun; ölmek üzere olan kişiye dokunmaktan çekinmeyin–bu kişiler genellikle insanların onlara dokunmasının eksikliğini duyarlar.
- Dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın–örneğin, televizyonu kapatmanın uygun olup olmadığını sorun. Çok fazla havadan sudan konuşmanın dikkat dağıtıcı olabileceğinin farkında olun.
- Ölmek üzere olup güçsüz olan kişiler genellikle çok az enerjiye sahiptirler. Eğer ziyaret ettiğiniz kişi güçsüzse ziyaretinizi kısa tutabilirsiniz.
- Eğer ölmek üzere olan kişi durumun gerçekliğini inkâr etmek istiyorsa, ölümü kabullenme konusunda ısrarcı olmayın; öte yandan, eğer kişi kabullendiğini gösteriyorsa inkâr konusunda ısrarcı olmayın.
- Ölmek üzere olan kişinin suçluluk ya da öfke gibi duygularını ifade etmesine izin verin. Duygularını ifade etmesi için cesaretlendirin.
- Kişiye hastalığın sonuçları konusundaki beklentisinin ne olduğunu sormaktan çekinmeyin. Alternatifleri ve bitirilmemiş işleri konuşun.
- Bazen ölmek üzere olan kişilerin başka insanlara ulaşması zor olabilir. Kişiye sizin iletişime geçebileceğiniz, görmek istediği herhangi biri var mı diye sorun.

Ölmek üzere olan bir kişiyle iletişimde kullanılacak uygun stratejiler nelerdir?

- Ölmek üzere olan kişiyi anılarından bahsetmesi için, özellikle ortak anılarınız varsa cesaretlendirin.
- Kişiyle ne zaman isterse o zaman konuşun. Eğer bu mümkün değilse, randevu alın ve zamanında gidin.
- Ölmek üzere olan kişiye saygılarınızı sunun. Sevginizi ifade etmekten ve elveda demekten korkmayın.

YAS

Yas üzerine incelememiz, yasın boyutları, yas ile başa çıkmada ikili-süreç modeli ve sağlıklı yas konusundaki kültürel çeşitlilik üzerinde odaklanmaktadır.

Yasın Boyutları: Yas, sevdiğimiz bir kişinin kaybından sonra hissedilen duygusal uyuşukluk, inanmama, ayrılık kaygısı, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlıktır. Yas basit bir duygusal durumdan çok, çok boyutlu yapısı ile karmaşık ve değişen bir süreçtir. Bu bakış açısına göre, kaybedilen kişi için duyulan özlem önemli boyutlardan biridir. Özlem ya da hasret, kaybedilen kişiyi geri getirmeye yönelik aralıklarla tekrar eden bir ihtiyacı ya da isteği ifade eder. Yakın zamanda yapılan bir çalışma, sevilen bir kişinin ölümünün ardından en çok hissedilen duyguların özlem ve ölümle ilişkili olumsuz duyguların 6 ay içerisinde azalması ile birlikte kabullenme olduğunu göstermiştir (Maciejewski ve diğerleri, 2007). Bu çalışmada, sevilen kişinin ölümünden sonra özlemin, depresyondan daha yaygın olduğu bulunmuştur. Yasın diğer önemli bir boyutu ise ayrılık kaygısıdır; bu, yalnızca ölen kişiyi özlemeyi ve ona ilişkin düşüncelerle meşgul olmayı içermekle kalmaz, ayrıca ağlama ve iç geçirmenin yanı sıra ölen kişiyle ilişkili mekânları ve eşyalara odaklanır. Yas, umutsuzluk ve yenilgi hislerini, depresif semptomları, apatiyi, önceden ölen kişiyle birlikte yapılan etkinliklerin anlamını yitirmesini, artan bir yalnızlığı (desolation) içeren üzüntü ve çaresizlik duygularını içerir (Chiambretto ve diğerleri, 2010).

Bu duygular, kaybın hemen sonrasında tekrar eden bir şekilde hissedilebilir (Moules ve diğerleri, 2004). Zaman geçtikçe, depresyon ve apati aynı kalır ya da

"Kederli kişilerden başka herkes keder ile baş edebilir."

—William Shakespeare

İngiliz oyun yazarı, 17. yüzyıl

Yas: Sevdiğimiz bir kişinin kaybından sonra hissedilen duygusal uyuşukluk, inanmama, ayrılık kaygısı, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlıktır.

artarken, kaybedilen kişiye duyulan özlem ve kaybı protesto etme duyguları azalma eğilimindedir. Ayrılık kaygısı ve kayıp duygusu, yaşam boyu hissedilmeye devam edebilir, ancak çoğumuz keder gözyaşlarından uzaklaşır, dikkatimizi yeniden üretken işlere veririz ve yaşama karşı yeniden olumlu bir bakış açısı kazanırız (Carrington & Bogetz, 2004). Yaklaşık 300 yeni dul kadın ve erkekle yapılan bir çalışmada, kişilerin yas sürecindeki mizah, gülme ve mutluluk yaşantıları ile yas sonrası uyum (daha düşük keder ve depresyon) düzeyleri arasında olumlu yönde ve oldukça güçlü bir ilişki bulunmuştur (Lund ve diğerleri, 2008-2009).

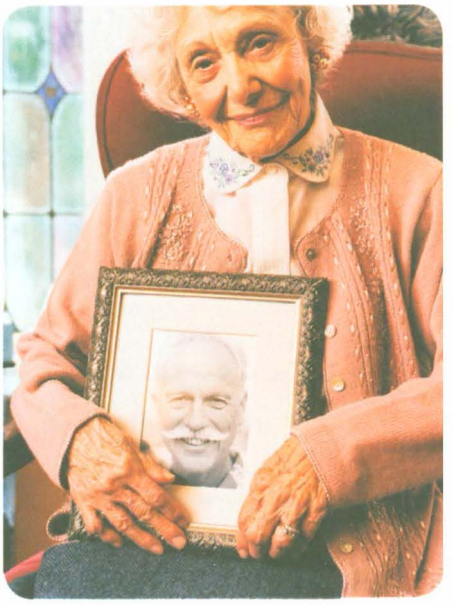
Yas süreci, belirgin zaman yapıları olan evreler boyunca sırayla ilerlemekten çok hızlı tren gezintisine benzer (Lund, 2007). Yas sürecinde yaşanan iniş çıkışlar, genellikle yeni beceriler öğrenirken zorlanma, kişisel zayıflıklarını ve sınırlılıklarını fark etme, yeni davranış örüntüleri geliştirme ve yeni arkadaşlıklar ile ilişkiler kurma gibi ani değişen duyguları içerir. (Feldon, 2003). Çoğu kişi için, yas, ani iniş çıkışların azalmasıyla zamanla daha başa çıkılır bir hale gelir. Bununla birlikte, yas sürecindeki çoğu eş, zamanın acılarını biraz dindirdiğini ancak kaybın etkisinden bütünüyle kurtulamadıklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler, yalnızca kayıpları ile yaşamayı öğrenmişlerdir.

Bilişsel faktörler, sevilen bir kişinin ölümünden sonra yaşanan yas sürecinin şiddetini etkiler. Bir araştırma, birinci dereceden akrabasını kaybetmiş 329 yetişkin üzerinde odaklanmıştır (Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2003). Olumsuz inançlar ve kendini suçlama arttıkça travmatik yas, depresyon ve kaygı semptomlarının da arttığı bulunmuştur.

Uzamış yas, bazen maskelenmiş olabilir ve kişileri depresyona ve intihara yatkınlaştırabilir (Wellisch ve diğerleri, 2010; Zanni & Wick, 2010). Aile içi iyi iletişim depresyonun ve intihar düşüncelerinin görülme sıklığını azaltmaya yardımcı olabilir. Tahmini olarak yaşayanların yüzde 80 ile yüzde 90'ı, sıklıkla üzüntü ve inanmama ve önemli boyutta acıyı içeren, normal ya da karmaşık olmayan yas tepkileri verirler. Kayıptan sonraki 6 ay içinde, kaybın gerçekliğini kabul ederler, gelecek hakkında daha iyimser olurlar ve günlük hayatın gerekliliklerini yerine getirmede yeterli hale gelirler. Bununla birlikte, kayıptan 6 ay sonra, geride kalanların yaklaşık yüzde 10 ile 20'si, hayatlarına devam etmekte zorluk çekerler, duygusuz ve kopuk (detached) hissederler, ölen kişi olmadan hayatın bir anlamı olmadığına inanırlar ve geleceğin hiçbir anlamının olmadığını hissederler. Daha önce karmaşık yas (complicated grief) olarak adlandırılan ve sürekli bir çaresizlik içeren ve uzun zaman geçmesine rağmen hâlâ çözülememiş olan bu yas türünü tanımlamak için, öncü uzman Holly Prigerson ve meslektaşları **uzamış yas** (prolonged grief) teriminin kullanımını savundular (Boelen & Prigerson, 2007; Chiambretto ve diğerleri, 2010; Macicjcwki ve diğerleri, 2007). Uzamış yasın genellikle fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri vardır (Kersting & Kroker, 2010; Kersting ve diğerleri, 2009). Duygusal olarak bağlı olduğu bir kişiyi kaybedenler, genellikle uzun süreli yas yaşama riski en yüksek kişilerdir (Johnson & diğerleri, 2007). Yapılan bir çalışma, motivasyonal görüşme, duygusal başa çıkma ve iletişim becerilerine odaklanan terapinin, uzamış yası azaltmakta etkili olduğunu ortaya koymuştur (Zuckoff ve diğerleri, 2006). Ayrıca, yakın zamanda yapılan araştırmalar, Afrikalı-Amerikalıların beyaz olmayan Latinlere göre daha fazla uzun süreli yas yaşadıklarını göstermiştir (Goldsmith ve diğerleri, 2008).

Bir başka yas türü, kişinin, açık bir biçimde yası tutulamayacak ya da desteklenemeyecek, sosyal olarak belirsiz bir kayıp için yaşadığı yası ifade eden *mahrum kalınmış yas*'tır (Aloi, 2009; Hendry, 2009). Mahrum kalınmış yas örnekleri, eski eşle yaşanan ilişki gibi sosyal açıdan kabul görmeyen bir ilişkiyi, kürtaj gibi gizli bir kaybı, AIDS nedeniyle ölüm gibi etiketlenmiş ölüm biçimlerini içermektedir. Mahrum kalınmış yas, toplum tarafından onaylanmadığı için kişinin yaşadığı kederin şiddetini artırabilir. Bu tarz keder, yıllarca saklanabilir ya da bastırılabilir, ancak yeni kayıplarla birlikte yeniden ortaya çıkabilir.

Yas ile başa çıkmada ikili-süreç modeli: Yasla başa çıkmada **ikili süreç modeli** iki temel boyuttan oluşur: (1) Kayıp odaklı stres kaynakları ve (2) iyileşme odaklı stres kaynakları (Stroebe, Schut, & Boerner, 2010; Stroebe, Schut, & Stroebe, 2005). Kayıp odaklı stres kaynakları, ölen kişiye odaklanır ve yas süreci ile kaybın olumlu



Bazı farklı yas türleri nelerdir?

Uzamış yas: Kalıcı çaresizlik içeren ve uzun zaman geçmesine rağmen çözülemeyen yas.

İkili-süreç modeli: Yasla başa çıkmada iki boyut, (1) kayıp odaklı stres kaynakları ve (2) iyileşme odaklı stres kaynakları, arasındaki gidip gelmeleri vurgulayan bir model.

ve olumsuz değerlendirmelerini içerebilir. Kaybın olumlu bir değerlendirmesi, ölümün çekilen acılara son verdiğinin kabulünü içerebilirken, kaybın olumsuz bir değerlendirmesi sevilen kişiye özlem duyma ve ölüm hakkında sürekli düşünüp durmayı içerebilir. İyileşme odaklı stres kaynakları ise, yasın dolaylı sonuçları olarak ortaya ikincil stres kaynaklarını içerir. Bunlar, kimlik değişimi (eş kimliğinden dul kimliğine geçiş) ve yönetici beceriler (maddi konularla ilgilenmek) gibi durumları içerebilir. İyileşme süreci "dünya hakkındaki yıkılan varsayımları ve kişinin o dünyadaki yerini" yeniden inşa eder.

İkili süreç modelinde, yasla etkili bir şekilde başa çıkma, çoğunlukla kayıpla başa çıkma ve iyileşmeyle başa çıkma arasında gidip gelmeleri içerir (Bennet, 2009; Wijngaards-de Meij ve diğerleri, 2008). Önceki modeller, genellikle kayıpla, ilk evreyi yasın oluşturması ve bunu iyileşme çabalarının izlemesi gibi stratejiler yoluyla, sırayla başa çıkma üzerinde dururlar. Bununla birlikte, ikili süreç modelinde, kayıpla başa çıkma ve iyileşme çabası eş zamanlı olarak gider (Richardson, 2007). Bu modele göre, ölümle başa çıkmaya çalışan kişi, bir yandan ölen kişinin işlerini halletmeye çalışırken, diğer yandan yasla ilişkili grup terapisine katılabilir. İniş çıkışlar, gün içinde kısa süreli yaşanabileceği gibi, haftalar, aylar ve hatta yıllar boyu da sürebilir. Kayıpla ve iyileşmeyle başa çıkma eş zamanlı gitmesine rağmen, zamanla genelde önce kayıpla başa çıkma üzerinde durulurken sonra iyileşme sürecine daha fazla ağırlık verilir (Milberg ve diğerleri, 2008).

Başa çıkma ve Ölüm Türleri: Ölümün geride kalan kişiler üzerindeki etkisi, ölümün hangi koşullar altında gerçekleştiğinden güçlü bir şekilde etkilenir (Smith ve diğerleri, 2009). Ani, zamansız, şiddet içeren ya da travmatik ölümlerin geride kalan kişiler üzerindeki etkisi daha yoğun ve uzun süreli olur ve başa çıkma sürecini daha da zorlaştırır (Sveen & Walby, 2008). Bu tür ölümlere, istenmeyen düşünceler (intrusive thoughts), geçmişe dönüşler, kabuslar, uyku bozukluğu, konsantrasyon sorunları vb. durumları içeren Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) semptomları eşlik eder. Çocuklarının ölümü, anne babalar için özellikle yıkıcı ve başa çıkılması son derecede zor olabilir (De Lisele-Porter & Podruchney, 2009; Edwards ve diğerleri, 2009).

Sağlıklı Yas Sürecindeki Kültürel Çeşitlilikler: Yas sürecine yönelik bazı yaklaşımlar, ölen kişi ile bağları koparmanın ve bağımsız bir yaşam biçimine geri dönmenin önemi üzerinde durmaktadır. Ölen kişiye tutunma konusunda ısrarcı kişilerin terapiye ihtiyacı olduğu düşünülür. Ancak, bu önerinin daima en iyi terapötik öneri olduğuna ilişkin bazı şüpheler vardır (Reisman, 2001).

Batılı olmayan toplumlarda yapılan incelemeler, ölen kişiyle olan bağları sürdürmeye ilişkin inançların büyük ölçüde değiştiğini göstermektedir. Japonya'da ölen kişiyle bağların sürdürülmesi, kabul gören ve dini törenlerle devam ettirilen bir şeydir. Arizona'daki Hopi kabilesinde, ölen kişi olabildiğince kısa zamanda unutulur ve hayat normal akışında devam eder. Hopilerde cenaze törenleri, ölüler ile ruhları arasındaki bağın kopması ile sona erer. Yas sürecindeki çeşitlilik, hiçbir yerde iki Müslüman toplumda –birisi Mısır, diğeri ise Bali- olduğu kadar belirgin değildir. Mısırda, yaslı kişiler, etrafları benzer trajik hikâyelerini olan ve kendi acılarını dile getiren kişilerle çevrili bir ortamda, yaşadıkları yas üzerine enine boyuna düşünmeye teşvik edilirler. Tersine, Bali'de yaslı kişiler gülme ve neşeli olma konusunda cesaretlendirilirler.

Yas süreci kişiler ve kültürler arasında nasıl değişiklik gösterir?

İsrail'de iki farklı savaşta, iki oğlundan birini 13 ve diğerini 4 yıl önce kaybeden ebeveynlerin tepkilerini düşünün (Rubin & Malkinson, 2001; Schuchter & Zisook, 1993). Ölümlerinin üzerinden yıllar geçmesine rağmen, İsrailli ebeveynler çocuklarına karşı hâlâ güçlü bir bağlılık duygusu sergilemişlerdir. Bu ebeveynler oğullarını, çocukları evden yeni ayrılmış ailelerin oluşturduğu kontrol grubunun betimlemelerinde bulunmayan bir biçimde idealize etmişlerdir.

Özetle, insanlar çeşitli şekillerde yas tutarlar (Carr, 2009). Farklı yas örüntüleri, kültürel yollarla uygulamaya konur. Dolayısıyla, yas tutmanın doğru ve ideal bir biçimi yoktur. Ölen kişiyi duyumsamanın pek çok farklı biçimi olabilir ve yas tutanların başarılı bir uyum için geçmeleri gereken sabit evreler dizisi bulunmamaktadır. Stoacı bir dul zaman zaman kaybettiği kişinin ardından hıçkıra hıçkıra ağlamaya gereksinim duyabilir. Ağlamakta olan dul, artık kendi mülkünün mali yöneticisi olduğu için eşinin isteklerini bir kenara bırakmaya da gerek duyabilir. Önemli olan, sevilen bir kişinin ölümüyle sağlıklı başa çıkmanın gelişme (growth), esneklik ve kültüre uygunluk içermesi gerektiğinin anlaşılmasıdır.

DÜNYAYI ANLAMLANDIRMAK

Yalnızca ölümle karşılaşan kişiler değil, yas sürecindeki kişiler de dünyayı anlamlandırmaya çalışırlar (Carr, 2009; Park 2009). Yasın bir yararı, çoğu bireyi dünyalarını anlamlandırmaya çalışmaları konusunda harekete geçirmesidir. (Kalish, 1981). Ölüme neden olan tüm olayların tekrar tekrar gözden geçirilmesi oldukça sık rastlanan bir durumdur. Ölümden günler ve haftalar sonra, en yakın aile üyeleri deneyimlerini birbirleriyle paylaşırlar ve bazen de aile yaşantıları üzerine anılarını anlatırlar. Bir araştırmada, orta yaş döneminde dul kalan kadınların yaşamlarındaki anlamlı yönleri sorgulaması için kocalarının ölüm krizi ile mücadele etmeleri gerektiği bulunmuştur (Danforth & Glass, 2001). Başka bir araştırma, yaslı kişiler arasında, umut gibi olumlu temaları olan kişilerin, acı ve ıstırap gibi olumsuz temalara odaklananlara göre daha iyi uyum gösterdiklerini bulmuştur (Gamino & Sewell, 2004). Ayrıca son zamanlarda yapılan bir çalışma, eşlerin ölümünü anlamlandırma yas sürecinde daha düşük öfke düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur (Kim, 2009).

Ölüm bir kaza ya da felaket sonucu ortaya çıkmışsa, onu anlamlandırma çabası daha fazla bir önem kazanmaktadır. Haberler gelip birbirine eklendikçe yapbozun parçaları bir araya gelmeye başlar. Yas tutan kişiler, ölüme anlayabilecekleri bir görünüm vermeye çalışırlar –ilahi adalet, komşu kabilenin laneti, mantıksal neden-sonuç ilişkisi ya da benzeri. Binden fazla üniversite öğrencisi ile yakın zamanda yapılan bir çalışmada, anlamlandırmanın, kaza, intihar ve cinayet gibi acı bir kayıptan sonra yaşanan yas sürecinde önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Currier, Holand & Neimeyer, 2006).

gelişimle **bağlantı**

Stres: Anlamlandırmaya yönelik başa çıkma, özellikle sevilen bir kişinin ölümünün ardından kronik stres yaşandığında, stres yaratan durumun anlamını değiştirmek için inançlar, değerler ve amaçların sorgulanmasını içerir. 15. Bölüm, s. 495.

HAYAT ARKADAŞININ KAYBI

2008 yılında, Amerika'da 65 yaş ve üstü erkeklerin yüzde 14'ü kadınların ise yüzde 42'si, duldu (eşlerini kaybetmişlerdi) (Administration on Aging, 2009). Eşlerinin ölümünden sonra geride kalanlar, genellikle büyük bir keder, kalıcı mali kayıp, yalnızlık, artan fiziksel hastalıklar ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla karşılaşmaktadır (Kowalski & Bondmass, 2008). Geride kalan eşlerin başa çıkma biçimleri oldukça farklılık gösterir (Ott ve diğerleri, 2007). Seksen yaş ve üzerindeki kişiler ile yapılan 6 yıllık boylamsal bir çalışmada, eş kaybının, özellikle erkeklerde, zaman içinde düşük yaşam doyumu düzeyiyle ilişkili bulunmuştur (Berg ve diğerleri, 2009). Ancak, başka bir çalışmada, geride kalan eşlerin yaklaşık yarısının, ölüm öncesindeki 3 yıldan ölüm sonrası 18 aya kadar düşük stres düzeyi yaşadıkları bulunmuştur (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004). Başka bir çalışmada ise, dul kalan kişilerin eşlerinin ölümünden sonra dini ve ruhani inançlarında bir artış yaşanma olasılığının yüksek olduğu ve bu artış daha düşük keder düzeyiyle ilişkili gösterilmiştir (Brown ve diğerleri, 2004). Ayrıca bir çalışmanın sonuçlarına göre, kronik yas, daha çok eşlerine yüksek derecede bağlı kişiler arasında görülmektedir (Ott ve diğerleri, 2007).

Dul kadınlar dul erkeklerden daha fazladır, çünkü kadınlar erkeklerden daha uzun yaşarlar, kendilerinden yaşça büyük erkeklerle evlenme eğili-

11 Eylül 2001'de işlerini kaybeden bu restoran çalışanları, kendi adlandırmalarıyla bir New York restoranıyla acı tatlı bir geri dönüş yaptılar. Sahiplerinin farklı milletler ve etnik gruplardan gelmesi nedeniyle Renkler adı verilen bu restoranın, şehrin ilk iş birlikli restoranı olduğuna inanılmaktadır. İkiz Kulelerin teröristler tarafından yerle bir edilmesi sonucu dünyaca ünlü Dünyadaki Pencereler (Windows on the World) restoranı yok oldu ve 73 çalışanı yaşamlarını yitirdi. Eski Dünyadaki Pencereler restoranından hayatta kalanlar bu yeni mekânın kârının %60'ını kendi aralarında paylaşıp geri kalanını başka iş birlikli restoranlar açmak üzere kurulan fonlara aktarmaktadırlar.

araştırmalarla bağlantı

Kadınlarda Medeni Durum, Dul Kalma Süresi ve Sağlık Arasındaki Bazı İlişkiler Nelerdir?

Amerika'da yaşları 50 ile 79 arasında değişen 130.000 kadın üzerinde, Kadın Sağlığı Girişimi'nce gerçekleştirilen üç yıllık boylamsal bir çalışma, dul olmanın fiziksel ve ruhsal sağlık, sağlık davranışları ve sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledi (Wilcox ve diğerleri, 2003). Kadınlar (1) evli kalanlar (2) evlilikten dulluğa geçenler (3) dul kalanlar ve (4) dulluktan evliliğe geçenler olarak sınıflandırıldı. Dul kalanlar da kendi aralarında yeni dul kalanlar (1 yıldan daha az bir süredir dul olanlar) ve uzun süredir dul olanlar (1 yıldan fazla süredir dul olanlar) olarak alt gruplara ayrılmışlardır.

Yaşlı kadınların sağlığını değerlendirmek için kullanılan ölçme araçları şöyleydi:

- Fiziksel sağlık: Kan basıncı, 5 dakikalık dinlemenin ardından 30 saniye aralıklarla alınan iki ölçümün ortalaması kullanılarak değerlendirildi. Hipertansiyon 140/90'ın üstü olarak tanımlandı. Vücut kitle endeksi (VKE) hesaplandı ve bir kadının obez olup olmadığını belirlemek için kullanıldı. Fiziksel işlevsellik ve sağlık durumunu belirlemek için bir sağlık anketi kullanıldı.
- Ruhsal sağlık: Depresif semptomlar, katılımcıların son bir hafta içerisindeki depresif düşüncelerinin sıklığını değerlendirdiği 6 maddelik bir depresyon ölçeğiyle ölçüldü. Ayrıca, katılımcıların kendi bildirimlerine dayalı olarak antidepresan ilaç kullanımına ilişkin bilgiler de elde edildi. Sosyal işlevsellik ve ruhsal sağlık hakkındaki bilgiler, katılımcıların Sosyal İşlevsellik Ölçeği'ne verdikleri yanıtlara dayalı elde edildi (Ware, Kosinski, & Dewey, 2000).
- Sağlık Davranışları: Katılımcıların beslenme alışkanlıkları, Ulusal Kanser Enstitüsü'nün Sağlık Alışkanlıkları ve Geçmişi Anketi'nin değiştirilmiş bir versiyonu kullanılarak ölçüldü. Katılımcılara sigara kullanıp kullanmadıkları ve kullanıyorlarsa ne kadar kullandıkları soruldu. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için katılımcılara ne sıklıkla dışarıda yürüyüşe çıktıkları ve ağır ve orta düzeyde egzersiz yaptıkları soruldu. Aldıkları sağlık hizmetini ölçmek amacıyla, son bir yıl içerisinde doktora gidip gitmedikleri soruldu.
- Sağlık sonuçları: Katılımcılar, kalp ve damar hastalığı ve kanser açısından yıllık olarak değerlendirildi ve gecelik hastane yatışları kaydedildi.

3 yıllık çalışmanın başlangıcında, dul kadınlar lakıyaslandığında, evli kadınlar, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının ve genel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Üç yıllık çalışma boyunca, evli kalan kadınların ruhsal sağlığında bir kararlılık gözlenirken, yeni dul kalan kadınların ruhsal sağlığında belirgin bozulmalar, uzun süredir dul olan kadınların ruh sağlığında ise ya bir kararlılık ya da hafif bir iyileşme gözlenmiştir. Heriki dul kadın grubu da (yeni ve uzun süredir) 3 yıl boyunca istemeyerek kilo kaybettiklerini belirtmişlerdir.

Bulgular yaşlı kadınların dirençliliğini ve yeniden ilişki kurabilme kapasitelerini vurgularken, bir yandan da evlilikten dulluğa geçişte zorluk yaşayan kişiler için sosyal desteği güçlendiren hizmetlere olan ihtiyaca dikkat çekmektedir.

mindedirler ve ayrıca dul kalan erkeklerin tekrar evlenme olasılığı daha yüksektir. Dul kadınlar, belki de Amerika'daki en yoksul kesimi oluşturmaktadır. Ayrıca, Afrikalı-Amerikalı ve Latin kadınlar için boşanmanın olumsuz ekonomik sonuçları, Latin olmayan beyaz kadınlar için olduğundan daha büyüktür (Angel, Jimenez, & Angel, 2007).

Çoğu dul kadın yalnızdır (Lund, 2007). Eğitim ve gelir düzeyi düştükçe, yalnız olma eğilimi daha da artmaktadır. Yas tutan kadınlar da ayrıca ölümü de içeren birçok sağlık problemi için yüksek risk altındadır (Elwert Christakis, 2008; Holtslander & Duggleby, 2010). Kadınlarda medeni durum, dul kalma süresi ve sağlık arasındaki bazı ilişkiler nelerdir? Yukarıdaki *Araştırmalarla Bağlantı* kısımı dulluğun sağlıkla olan ilişkisini incelemektedir.

Ölümden sonra optimum uyum birçok faktöre bağlıdır. Kadınlar genelde erkeklerden daha iyi durumdadırlar, çünkü toplumumuzda kadınlar daha çok bir çift olarak ilişkilerinin duygusal yönünden sorumluyken, erkekler genelde parasal ve maddi konuları yönetirler (Fry, 2001). Dolayısıyla, kadınların daha iyi arkadaş çevrelerine, akrabalarla daha yakın ilişkileri ve psikolojik olarak kendi başlarının çaresine bakabilme deneyimleri vardır (Antonucci, Akiyama, & Sherman, 2007). Yaşlı dul kadınlar, daha genç dul kadınlara göre daha iyi durumdadırlar, bu durum belki de eşlerinin ölümünün yaşlı kadınlar için daha beklenir bir durum olmasından kaynaklanmaktadır. Dul erkekler genelde dul kadınlardan daha çok paraya sahiptir ve dul erkeklerin tekrar evlenme olasılığı çok daha yüksektir. Ancak, yaşlı yetişkinlerle yakın zamanda yapılan bir çalışma, dul erkeklerin depresyon yaşama riskinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Mechakra-Tahiri ve diğerleri, 2010).

gelişim le **bağlantı**

Toplum ve Kültür: Yaşlı yetişkinlerde, sosyal destek hastalık ve ölüm oranlarında bir azalmayla ilişkilidir. 19. Bölüm, s. 609.

Sosyal destek, hem dul kadınların hem de erkeklerin eşlerinin ölümüne uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Bennett, 2009). 1960'larda başlayan Dul-Dula programı (The Widow-to-Widow program), yeni dul kadınlara destek sağlamaktadır. Gönüllü dul kadınlar, diğer dul kadınlarla iletişime geçer, onları benzer sorunları olan başka kişilerle tanıştırır, grup tartışmaları ve sosyal etkinlikler düzenlerler. Bu program, Amerikan Emekliler Derneği tarafından benimsenmiş ve Dul kalmış Kişiler Hizmeti (Widowed person's service) olarak tüm ülkede yaygınlık kazanmıştır. Bundan itibaren, bu model, zorlu bir geçiş dönemini yaşayan kişilere destek sağlamak amacıyla çok sayıda toplumsal örgüt tarafından benimsenmiştir. Bunun dışında, diğer dul destek grupları da yaşlı eşlerin depresyonunu azaltmada genelde yararlıdırlar (Maruyama & Atencio, 2008).

Araştırmacılar, dindarlığın ve başa çıkma yöntemlerinin, geç yetişkinlikte eş kaybı sonrasındaki iyilik haliyle ilişkili olduğunu göstermiştir. (Leighton, 2008). Dahası, son zamanlarda yapılan bir çalışma, evliliği devam eden kişilerle karşılaştırıldığında, eşlerini kaybetmiş 50 yaş ve üzerindeki kişilerin, ölümden birkaç yıl sonra gönüllü etkinliklere katılım oranının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Li, 2007). Gönüllü çalışma, eşlerin depresif semptomlardan korunmasına yardımcı olmuş ve artan gönüllü çalışma saatleri kişilerin öz-yetkinlik düzeylerini (Self-efficacy) yükseltmiştir. Son zamanlarda yapılan başka bir çalışma, eşlerinin ölümünden sonra başkalarına yardım ettiklerinde, yaşlı yetişkinlerin depresif semptomlarında hızlı bir düşüş olduğunu ortaya çıkarmıştır (Brown ve Diğerleri, 2008).

Irak'ta çalışırken öldürülen kocasının küllerinin bulunduğu vazoyu taşıyan dul bir kadın. *Dul bir kadının kocasının ölümünden sonraki uyumu ile ilişkili bazı faktörler nelerdir?*

YAS BİÇİMLERİ

Yasla karşı karşıya kalan kişilerin vermesi gereken kararlardan biri, naaşın ne yapılacağıdır. Amerika'da, 2006 yılında, naaşların yaklaşık üçte ikisi gömülmüştür, geri kalan üçte biri ise yakılmıştır -1985'teki yüzde 15'lik oranla kıyaslandığında önemli bir artış. (Kuzey Amerika Ölü Yakımı Derneği, 2008). Naaşın yakılması, Amerika'nın Pasifik bölgesinde, güney bölgesine göre daha yaygındır. Naaş yakımı, ayrıca Kanada'da Amerika'dan yaygındır ve en fazla Japonya'da ve pek çok Asya ülkesinde uygulanmaktadır.

Cenaze töreni, çoğu kültürde yas tutmanın önemli bir yönüdür. Bir çalışmada, yas tutanlardan kişisel olarak dindar olanların, cenaze töreninden psikolojik açıdan daha fazla fayda gördükleri, törenlere daha aktif katıldıkları ve duruma daha iyi uyum sağladıkları bulunmuştur (Hayslip, Edmondson, & Guarnaccia, 1999). Amerika'da eğilim, naaşın açık tabutta gösterildiği halka açık törenlerden, sonrasında bir anma töreninin yapıldığı özel törenlere doğru bir kayış yönündedir (Callahan, 2009).

gelişimle bağlantı

Din: Dinsel katılım, sağlık ve uzun ömürlülükle olumlu yönde ilişkilidir. 15. Bölüm, s. 495.

Amerika'da bir cenaze töreni

Endonezya adalarından bir olan Bali'de, ölü yakma töreni için yapılan cenaze yürüyüşü boyunca naaşın içinde bulunduğu su bufalosu biçimindeki bir taştan tabut (sarcophagus) taşıyan erkekler. Ölü yakma töreninin amacı, ölü bedenleri yeniden temel elementler olan ateş, su, toprak ve boşluğa dönüştürmektir.

Cenaze endüstrisi son yıllarda birçok tartışmanın kaynağı olmuştur. Cenaze organizatörleri ve destekçileri, cenaze törenlerinin, özellikle açık tabutla yapılanların, ölen kişiyle ilişkiyi sonlandırmaya katkıda bulunduğunu savunmaktadırlar. Onları eleştirenler ise, cenaze organizatörlerinin sadece para kazanmaya çalıştıklarını ve açık tabutlu törenlerdeki naaşı mumyalama işleminin anlamsız olduğunu iddia etmektedirler. Yas sürecinde sömürülmekten korunmanın bir yolu, cenaze hazırlıklarını önceden satın almaktır. Bununla birlikte, bir araştırmada 60 ve üzeri kişilerin yalnızca yüzde 24'ünün cenaze hazırlıklarını önceden yaptıkları bulunmuştur (Kalish & Reynolds, 1976).

Bazı kültürlerde, ölümden sonra törensel bir yemek verilir; bazı kültürlerde ise, ölümden sonraki bir yıl boyunca siyah bir kolluk takılır. Yas tutma şekli kültürden kültüre değişir. Bu kültürlerden ikisi, Amishler ve Geleneksel Yahudilik'tir.

Amishler Amerika'nın Ontario eyaleti ile Güney ve Orta Amerika'nın bazı kesimlerinde yaşayan ve yaklaşık 80.000 üyesi olan muhafazakâr bir topluluktur. Amishler, hayatta kalmak için aile ve toplum desteğinin esas olduğu aile merkezli bir toplumda yaşarlar. Bugün, ataları gibi sakin bir tempoda, arabalar yerine hâlâ atları kullanarak ve ölümü atalarının yaptığı gibi sarsılmaz bir inançla (steadfast faith) karşılayarak yaşamaktadırlar. Ölüm zamanı, yakın komşular ölüm haberini diğerlerine bildirme sorumluluğunu üstlenir. Amish topluluğu, cenaze törenini gerçek anlamda tüm yönleriyle yerine getirir.

Cenaze töreni, sıcak aylarda tahıl ambarlarında, soğuk aylarda ise evlerde düzenlenir. Derin bir dini inançtan gelen ölümü sakince kabulleniş, Amish kültürünün ayrılmaz bir parçasıdır. Cenaze töreninin ardından, yaşlı aileye, en az bir yıl boyunca büyük bir destek verilir. Aile ziyaretleri, özel albümler ve el yapımı eşyalar, dul kadın için başlayacak yeni çalışma projeleri ve dostluğu ve üretkenliği arttıran topluca yorgan yapma günleri, yaşlı aileye verilen desteklerden bazılarıdır. Amish kültürünün dini inancının ve ölümü kabullenişinin büyük bir örneği, Ekim 2006'da Charles Roberts'ın Pennsylnavia Eyaletine bağlı Bart Township'te Amish'li beş kız öğrenciyi silahla öldürüp görünüşe göre sonra da kendini öldürmesinin ardından yaşanan şeydir. Cinayet ve intihardan kısa bir süre sonra, Amish topluluğu üyeleri, Charles Roberts'ın dul kalan eşini ziyaret edip ona desteklerini ve bağışlayıcılıklarını sundular.

Ekim 2006'da öldürülen beş Amish genç kızının at arabalarıyla gömme törenine götürüldüğü bir cenaze yürüyüşü. Amishler'de yas sürecinin önemli bir yönü, katilin dul kalan eşine sundukları büyük desteği ve bağışlayıcılığı içermekteydi.

Aile ve toplumun ayrıca geleneksel Yahudilikte de yas sürecinde özel ve önemli rolleri vardır. Yas programı, her biri kendine özgü uygulamalar içeren aşamalı zaman dilimlerine bölünmüştür. Bu uygulamaların yerine getirilmesi ölen kişinin eşini ve yakın akrabalarını gerektirmektedir. İlk zaman dilimi, ölüm ile gömülme arasındaki zamanı içeren *aninut*'tur. Sonraki iki zaman dilimi ise *avelut*'u yani uygun yas'ı içerir. Bunlardan ilki, gömme işlemiyle başlayan ve 7 gün süren *shivah*'tır. Sonra *sheloshim* gelir, shivah'ı da içeren gömme işleminden sonraki 30 günlük süreyi kapsar. Sheloshim'in sonunda, kişinin ebeveynleri dışındaki tüm kişiler için yas süreci bitmiş sayılır. Ebeveynler için yas süreci, dini törenlerin oldukça azalmasıyla birlikte, 11 ay devam eder.

Yedi gün süren shivah dönemi geleneksel Yahudilikte özellikle önemlidir. Yastaki kişiler, uzun bir süre grup olarak bir arada bulunurlar ve duygularını tüm gruba yansıtma fırsatı bulurlar. Diğerlerinin shivah sırasındaki ziyaretleri yastaki kişilerin suçluluk duygusuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Shivah'tan sonra, yastaki kişiler normal sosyal etkileşimlerine geri dönmeleri konusunda cesaretlendirilirler. Aslında, birlikte yaptıkları kısa mesafelik bir yürüyüş, yastaki kişiler için topluma geri dönüşü simgeleyen bir gelenektir. Bütününe bakıldığında, geleneksel Yahudilikteki ayrıntılı yas sistemi, kişisel gelişimi ve toplumla yeniden bütünleşmeyi teşvik etmek için tasarlanmıştır.

Yahudi mezarlığında bir tören

Gözden Geçir
Bağlantı Kur
Yansıt

ÖH5 Başka birinin ölümüyle başa çıkma yollarını tanımlar.

Gözden Geçir

- Ölmekte olan bir kişiyle iletişim için bazı stratejiler nelerdir?
- Yas sürecinin doğası nasıldır?
- Dünyayı anlamlandırmak yas sürecinin nasıl yararlı bir sonucudur?
- Hayat arkadaşını kaybetmenin bazı özellikleri ve sonuçları nelerdir?

Bağlantı Kur

- Bu bölümde, ölmekte olduğunuzu bilmenin bir yararının geçmişi anmanıza (anılardan söz etme) olanak sağlaması olduğunu öğrendik. Erikson'ın gelişim evrelerinden hangisi kişinin geçmişi üzerine düşünerek ya olumlu bir gözden geçirmeyi tamamlamasını ya da ömrünü iyi harcayamadığı sonucuna varmasını içerir.

Yansıt *Kişisel Yaşam Yolculuğunuz*

- Yaşadığınız kültürde neler yas tutma sürecinde uygun karşılanır?

konu bağlantıları

Bu kitabın sonuna geldik. Umarım bu kitap ve bu ders size hem insan türünün yaşam sürecine hem de sizin kendi yaşam yolculuğunuza bir pencere olmuştur.

İnsan yaşamı üzerine çalışmalarımız uzun süreli ve karmaşıktır. Döllenmeden ölüme kadar, ortaya çıkan çok sayıda fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal değişim hakkında okuma yaptınız. Bu, öğrendiklerinizi yansıtmak için güzel bir zaman. Özellikle hangi kuramlar, çalışmalar ve görüşler ilginizi çekti? Kendi gelişiminiz hakkında neler öğrendiniz?

Hepinize insan yaşam sürecindeki yolculuğunuzun kalan yılları için en iyi dileklerimi sunuyorum.

ileriye bakalım

öğrenme **hedeflerinize ulaşınız**

Ölüm, Ölmek ve Yas

1 Ölüm Sistemi ve Kültürel Bağlamı

ÖH1 Ölüm sistemini ve onun kültürel ve tarihsel bağlamlarını açıklar.

Ölüm Sistemi ve Kültürel Çeşitliliği

- Kastenbaum'un görüşüne göre, her kültür insanlar, yerler, zamanlar, nesneler ve simgeler bileşenlerini içeren bir ölüm sistemine sahiptir. Çoğu kültür ölümü var oluşun bir sonu olarak görmez –ruhsal yaşamın devam ettiği düşünülür. Tarihteki çoğu toplumun, ölüm hakkında felsefi ve dini inançları ve yine çoğu toplumun ölümle başa çıkmaya yönelik törenleri olmuştur. ABD, çoğu kültüre göre daha fazla ölümü inkâr eden ve ölümden kaçınan bir kültür olarak tarif tanımlanmıştır.

Değişen Tarihsel Koşullar

- İnsanların ne zaman, nerede ve neden öldükleri tarih boyunca değişikliğe uğramıştır. Günümüzde, ölümler en fazla yaşlı yetişkinler arasında gerçekleşmektedirler. ABD'deki tüm ölümlerin yüzde 80'inden fazlası hastanelerde ve diğer kurumlarda gerçekleşmektedir; aile içinde ölümle karşılaşma olasılığımız en aza inmiştir.

2 Ölüm ve Yaşamı Tanımlamak/Ölüm Konuları

ÖH2 Ölümü ve ölümle ilişkili kararları belirleyen etmenleri değerlendirir.

Ölümü Belirleyen Konular

- Yirmi beş yıl önce, bir kişinin ölüp ölmediğini belirlemek bugün olduğundan daha kolaydı. Beyin ölümü, ölümün nörolojik bir tanımlamasıdır ve beynin elektriksel etkinliğinin belirli bir süre bütünüyle durmasını ifade etmektedir. Tıp uzmanları, bunun yalnızca yukarı kortikal işlevlerin durması anlamına mı yoksa hem yukarı hem de aşağı beyin işlevlerinin birlikte durması anlamına mı geldiği konusunda tartışmaktadırlar. Günümüzde, çoğu doktor beyin ölümünü hem yukarı kortikal işlevlerin hem de aşağı beyin kökü işlevlerinin durması olarak tanımlamaktadırlar.

Yaşam, Ölüm ve Sağlık Hizmeti İle İlgili Kararlar

- Yaşam, ölüm ve sağlık hizmetiyle ilgili kararlar, yaşam vasiyetinin olup olmamasını, ötenazi konusunu ve imarethane hizmetine ulaşılabilirliği içermektedir. Yaşam vasiyetleri ve gelişmiş yönelimlerin kullanımı artmaktadır. Ötenazi (çaresiz durumdaki hastayı öldürme) tedavisi mümkün olmayan bir hastalığı ya da engeli bulunan bir kişinin yaşamını acısız bir şekilde sonlandırma eylemidir. Aktif ve pasif olmak üzere iki tür ötenazi vardır. İmarethane hizmeti yaşam süresini uzatmak yerine acıyı ve ağrıyı azaltmayı amaçlar.

3 Gelişimsel Bir Bakış Açısından Ölüm

ÖH3 Gelişimin farklı dönemlerinde ölüm ve ölüme yönelik tutumları tartışır.

Ölüm Nedenleri

- Ölümün geç yetişkinlikte görülme olasılığı daha yüksek olmakla birlikte, ölüm gelişimin her hangi bir noktasında gerçekleşebilir. Çocuklarda ve genç yetişkinlerde, ölüm daha çok kazalar ve hastalıklardan kaynaklanırken, yaşlı erişkinlerde daha çok kalp hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların bir sonucudur.

Yaşamın Değişik Dönemlerinde Ölüme Yönelik Tutumlar

- Bebeklerde ölüm kavramı yoktur. Okul öncesi çocukların ölümün ne olduğu konusundaki bilgileri çok sınırlıdır. Okul öncesi çocuklar, bazen bir kişinin ölümünden kendilerini sorumlu tutabilirler. İlköğretim yıllarında, çocuklar ölüme yönelik daha gerçekçi bir kavrayış geliştirirler. Çoğu psikolog, dürüstlüğün, çocuklara ölümle başa çıkmalarda yardımcı olma konusundaki en iyi strateji olduğu görüşündedirler. Ergenlikte ölüm göz ardı edilebilir. Ergenlerin çocuklara göre ölüme daha soyut ve felsefi bakışları vardır. Son çalışmalar, ergenlerin kendilerini dayanıklı (invulnerable) olarak algılamak yerine erken bir ölüm yaşayacaklarını hissettiklerine işaret etmektedir. Erken yetişkinlikte ölüme karşı özel bir yönelim ortaya çıktığına ilişkin bir kanıt yoktur. Orta yetişkinlik, insanların ölümle ilgili farkındalıklarının ve kaygılarının arttığı bir dönemdir. Yaşlı yetişkinler orta yaş yetişkinlere göre genellikle daha az ölüm kaygısı yaşamaktadırlar, ancak ölümle daha fazla karşılaşmakta ve ölüm hakkında daha fazla konuşmaktadırlar. Ölüme yönelik tutumlar yetişkinliğin her döneminde dikkate değer ölçüde farklılaşabilir.

4 Kişinin Kendi Ölümü ile Yüzleşmesi

ÖH4 Kişilerin kendi ölümleriyle yüzleşmelerinin psikolojik boyutlarını ve insanların hangi bağlamlarda öldüklerini açıklar.

Kübler-Ross'un Ölüm Evreleri

- Kübler-Ross beş evre önermiştir: İnkâr ve yalıtılmışlık, öfke, uzlaşma, depresyon ve kabullenme. Tüm bireyler bu evrelerden aynı sırayla geçmezler.

Algılanan Kontrol ve İnkâr

- Algılanan kontrol ve inkâr, ölmekte olan kişinin uyumsal bir yönelim geliştirmesi için birlikte işleyebilirler. İnkâr, koşullara bağlı olarak uyumsal ya da uyumsal olmayan bir sonucu olabilir.

İnsanların Öldükleri Bağlamlar

- ABD'de insanların çoğunun hastanelerde ölmesinin avantajları ve dezavantajları vardır. Çoğu kişi evlerinde ölmeyi tercih edeceklerini belirtmekle birlikte, evde diğerlerine yük olma ve yetersiz tıbbi tedavi hakkında kaygılanırlar.

5 Başka Birinin Ölümüyle Başa Çıkma ÖH5

Başka birinin ölümüyle başa çıkma yollarını tanımlar.

Ölmekte Olan Bir Kişiyle İletişim

- Çoğu psikolog, ölmekte olan kişilere karşı açık bir iletişim biçimi önermektedirler. İletişim ruhsal patoloji ve ölüme hazırlık üzerine olmamalı, bunun yerine ölmekte olan kişinin dayanıklılığını vurgulamalı.

Yas

- Yas sevdiğimiz bir kişinin kaybından sonra hissedilen duygusal uyuşukluk, inanmama, ayrılık kaygısı, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlıktır. Yas çok boyutludur ve bazı durumlarda yıllarca sürebilir. Uzamış yas, sürekli bir çaresizlik duygusunu içerir ve uzun bir süre geçmesine rağmen hâlâ çözülememiştir. Yasla başa çıkmada ikili süreç modeline göre (1) kayıp odaklı stres kaynakları ve (2) iyileşme odaklı stres kaynakları arasındaki gidip gelmeler yaşanmaktadır. Yas ve başa çıkma ölüm türüne bağlı değişir. Yas sürecinde kültürel farklılıklar söz konusudur.

Dünyayı Anlamlandırmak

- Yas süreci, bireylerin dünyalarını anlamlandırma çabalarını harekete geçirebilir. Ölüm bir kaza ya da felaket sonucu gerçekleştiğinde, anlamlandırma çabası daha da önem kazanmaktadır.

Hayat Arkadaşının Kaybı

- Yakın bir hayat arkadaşının kaybı genellikle derin bir yasa yol açar. Geride kalan eşin yaşadığı sıkıntı değişkenlik göstermekle birlikte, yastaki kişiler, çok sayıda sağlık sorunu riski altındadırlar. Sosyal destek hem dul erkeklere hem de kadınlara yarar sağlar.

Yas Biçimleri

- Yas biçimleri kültürden kültüre farklılık gösterir. Naaşların üçte ikisi gömülürken, üçte biri yakılır. Çoğu kültürde yasın önemli bir yönü, cenaze törenleridir. Son yıllarda, cenaze endüstrisi birçok tartışmanın odağı olmuştur. Bazı kültürlerde, ölümden sonra törensel bir yemek verilir.

anahtar kelimeler

beyin ölümü 624
ötenazi 625
pasif ötenazi 625
aktif ötenazi 625
imarethane 626
yatıştırıcı bakım 626
inkâr ve yalıtılmışlık 630
öfke 630
uzlaşma 631
depresyon 631
kabullenme 631
yas 634
uzamış yas 635
ikili süreç modeli 635

anahtar kişiler

Robert Kastenbaum 622
Elisabeth Kübler-Ross 631
Holly Prigerson 635

sözlük

A

açık bellek: Bireylerin bilinçli olarak bildikleri ve ifade edebildikleri olayların ve deneyimlerin belleği.

adalet bakış açısı: Bireylerin haklarına odaklanan bireylerin ahlaki kararları birbirlerini etkilemeden verdikleri bir ahlaki bakış açısıdır.

aerobik egzersizi: Kalp ve akciğer aktivitesini uyaran (örneğin, koşu, yüzme ya da bisiklete binme) sürekli egzersiz.

afazi: Beyin hasarı nedeniyle dil yeteneğindeki azalma veya kayıp.

ağrıya bağlı ağlama: Öncesinde inleme olmaksızın, bir süre nefes tuttuktan sonra başlayan, uzun ve başlangıcında yüksek sesli olan bir ağlamanın aniden ortaya çıkması.

ahlak gelişimi: İnsanların diğer insanlarla etkileşimlerinde ne yapmaları gerektiği hakkındaki kurallar ve uzlaşımlara ilişkin düşünce, duygu ve davranışların gelişimi.

akışkan zekâ: Horn'a göre orta yetişkinlikte zayıflamaya başlayan, soyut muhakeme yapabilme becerisidir.

akomodasyon: Piaget'nin, şemaların yeni bilgi ve deneyimlerle uyuşması için düzenlendiğini öne süren kavramı.

aktif genotip çevre ilişkileri: Çocukların uyarıcı ve uyumlu çevreleri arayıp bulduklarında ortaya çıkan ilişkilerdir.

aktif ötenazi: Bir ilacın öldürücü dozda enjekte edilmesiyle kasten başlatılmış / uyarılmış ölüm.

algı: Duyu organlarıyla alınan şeylerin yorumlanması.

alışkanlığın kırılması: Uyarımdaki bir değişimin ardından alışılmış tepkinin geri kazanılması.

alışma: Bir uyarıcının tekrarlı sunumlarından sonra uyarıcıya verilen tepkideki azalma.

Alzheimer hastalığı: Bellek, muhakeme, dil ve en sonunda fiziksel fonksiyonun dereceli olarak bozulmasıyla nitelendirilen ilerleyici, değiştirilemez beyin bozukluğu.

amniyon: Gelişmekte olan embriyonun yüzdüğü içinde berrak bir sıvı içeren torba, yaşam destek sistemi.

amygdala: Duyguların merkezi olan beyin bölgesi.

androjeni: Aynı bireyde pozitif erkeksi ve kadınsı özelliklerin varlığı.

ani bebek ölümü sendromu: Bir bebeğin genellikle geceleyin nefes almayı kesmesi ve açık bir neden olmaksızın aniden ölmesi.

animizim: Cansız objelerin, gerçek hayattaki gibi nitelikleri ve hareket yeteneği olduğu inancı.

anlambilim: Sözcüklerin ve cümlelerin anlamı.

anlamlandırma yoluyla başa çıkma: Sevilen birinin kaygı gibi kronik stres durumlarında, stresli durumun anlamını değiştirmek için inançları, değerleri ve hedefleri kullanma.

anoreksiya nevroza: Aç kalarak sonu gelmeyen bir şekilde zayıflık peşinde koşmayı içeren bir yeme bozukluğu.

Apgar ölçeği: Doğumdan sonraki bir ve beşinci dakikalarda yenidoğanların sağlığını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Apgar Ölçeği bebeğin kalp atış hızı, solunum yeterliğini, kas tonusu, beden rengi ve refleks tepkisini değerlendirir.

arama refleksi: Yanağı okşandığında ya da ağzının kenarına dokunulduğunda meydana gelen yeni doğana özgü bir tepki. Bebek, emmek için bir şey aramak üzere açık bir çaba içinde başını dokunulan tarafa çevirir.

arkadaşlıklarda yakınlık: Kendini açma ve kişisel düşüncelerin paylaşılması.

asimilasyon: Piaget'nin, yeni bilgi veya deneyimlerle baş etmek için var olan şemaların kullanıldığını öne süren kavramı.

Asperger sendromu: Çocukta, görece iyi sözel dil becerisi, hafif sözel olmayan dil sorunları, kısıtlı ilgi ve ilişkileri içeren nispeten hafif otizim spektrum bozukluğudur.

ayrılık protestosu: Bir bebeğin bakım vericisi ayrıldığında sıkıntılı bir biçimde ağlaması.

B

B de değil A da hatası: Piaget'in duyusal motor dönemi 4. alt aşamaya ilerlendiğinde, bebeklerin yeni saklanma yeri (B) yerine aşina oldukları saklanma yerini (A) seçtiklerinde yaptıkları hata AB hatasıdır.

bağ kurma: Ebeveynler ve yenidoğan bebeklerinin doğumdan kısa bir süre sonra kurdukları yakın bağ, özellikle de fiziksel bağ.

bağımlılık: Çeşitli madde temini ve tüketimine yönelik karşı konulamaz isteklilik durumu

bağlanma: İki insan arasındaki yakın duygusal bağ.

bağlılık: Marcia'ya göre, ergenlerin kimliğiyle ilgili kişisel yatırımını ortaya koydukları, kimlik gelişimin parçası olan dönem.

bakım perspektifi: Carol Gilligan'ın, insanları diğerleriyle bağlantılı olarak gören, kişilerarası iletişim, diğerleriyle ilişkiler ve diğerleri için endişeyi vurgulayan ahlaki persepektifidir.

basit refleksler: Piaget'ye göre doğumdan sonraki ilk aya denk gelen ilk duyu-motor alt aşaması. Bu alt aşamada duyu ve hareket birincil olarak refleksif davranışlar tarafından yönlendirilir.

başarılı kimlik: Marcia'nın bir (kimlik) kriz geçirmiş ve karara varmış bireylerin durumu için kullandığı terim.

baştan ayağa doğru büyüme örüntüsü: Fiziksel büyüme, ağırlık ve özelliklerin dereceli olarak farklılaşmasında yukarıdan aşağıya çalışan, en erken büyümenin her zaman en tepede –başta- ortaya çıktığı örüntü.

Bayley Bebek Gelişim Ölçekleri: Nancy Bayley tarafından geliştirilen, bebek gelişiminin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan ölçeklerdir. Güncel versiyonunun üç bileşeni vardır: Zihinsel gelişim ölçeği, motor gelişim ölçeği ve bebek davranış profili.

beliren yetişkinlik: Denemeyi ve keşfetmeyi içeren ergenlikten yetişkinliğe geçiştir (yaklaşık olarak 18-25 yaşları).

belirsiz iz kuramı: Belleğin en iyi şekilde iki tür bellek temsili göz önüne alınarak anlaşılabileceğini ifade eder: (1) Kelimesi kelimesine bellek izi ve (2) öz. Bu kuramda büyük çocukların daha iyi olan belleği, bilginin özünü kullanılarak yaratılan belirsiz ize atfedilir.

bellek: Bilişsel gelişimin merkezi özelliğidir. Bireyin bilgiyi zaman içinde koruduğu tüm durumlara aittir.

benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi: Bireylerin ileri yetişkinlikte deneyimlediği Erikson'ın sekizinci ve son gelişim dönemidir. Bu dönem geçmişi yansıtmayı ve geçmişi olumlu bir şekilde mi gözden geçirdiği yoksa geçmişin iyi geçmediği sonucuna varmayı içerir.

benlik kavramı: Kendiliğe ilişkin çevreye özgül değerlendirmeler.

benlik saygısı: Benliğe ilişkin genel değerlendirme boyutu. Benlik saygısına benlik değeri (self-worth) ya da benlik imgesi (self-image) de denilmektedir.

benmerkezcilik: Kendisi ve bir başkasının bakış açısını ayırt etmedeki yetersizlik (işlem öncesi düşüncenin birinci alt döneminin belirgin özelliği).

Beş Büyük kişilik faktörleri: Duygusal durağanlık (nörotisizm), dışa dönüklük, deneyime açıklık, uzlaşılabilirlik ve öz disiplin.

betimsel araştırma: Davranışı gözleme ve kaydetme amacına sahiptir.

beyin fırtınası: Bireylerin grup içinde yaratıcı fikirler bulmak için cesaretlendirildiği, birbirlerinin fikirlerini geliştirdikleri ve ne olursa olsun zihinlerine geleni söyledikleri bir tekniktir.

beyin ölümü: Ölümün nörolojik tanımı. Beynin bütün elektriksel aktivitesi bir süreliğine durduğunda beyin ölümü gerçekleşir. Düz EEG kayıtları beyin ölümünün bir ölçütüdür.

bilgelik: Önemli konulara ilişkin çok iyi yargılarda bulunmaya olanak sağlayan, yaşamın deneyime dayanan yönleri ile ilgili uzmanlaşmış bilgidir.

bilgi işleme kuramı: Bireylerin bilgiyi kullanabildiğini, izleyebildiğini ve bilgi hakkında strateji oluşturabildiğini vurgular. Bu kuramın merkezinde düşünme ve bellek süreçleri bulunur.

bilimsel yöntem: Doğru bilgiye ulaşmak için kullanılabilen bir yaklaşım. Şu adımları içerir: (1) Problemi kavramsallaştırmak, (2) veri toplamak, (3) sonuçlar çıkarmak ve (4) araştırma sonuçlarını ve kuramı gözden geçirmek.

bilişsel mekanikler: Beynin nörofizyolojik yapısını yansıtan zihin donanımı. Bilişsel mekanikler, duyusal girdiyi içeren süreçlerin doğruluğu ve hızını, görsel ve hareket belleğini, ayırt etme, karşılaştırma ve sınıflamayı kapsar.

bilişsel pragmatikler: Zihnin kültür temelli yazılım programlarıdır. Bilişsel pragmatikler, okuma ve yazma becerileri, dili anlama, eğitim nitelikleri, profesyonel/mesleki beceriler ve ayrıca yaşamla baş etmek, uzmanlaşmak için bizlere yardımcı yaşam becerileri ve benlik hakkındaki bilgiyi içerir.

bilişsel süreçler: Bireyin düşünce, zekâ ve dilindeki değişimler.

bireycilik, araçsal amaç ve değiş-tokuş: Kohlberg'in gelenek öncesi akıl yürütmesinin ikinci dönemi. Bu dönemde bireyler kendi ilgilerini takip eder ayrıca başkalarının da aynısını yapmasına izin verir.

bireysel farklılıklar: İnsanların birbirlerinden farklı olan kalıcı ve tutarlı yönleri.

bireyselleştirilmiş / bireye özgü eğitim planı: Güçlüğü olan bir çocuk için uygun hale getirilmiş bir (eğitim) programı ayrıntılı olarak anlatan yazılı ifade (anlatım).

birincil dairesel tepki: Başlangıçta şans eseri ortaya çıkmış bir olayı tekrarlama girişimine dayanan bir tasarı.

birincil duygular: İnsanlarda ve diğer hayvanlarda bulunan ve yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan duygular; örneğin, sevinme, kızma, üzülme, korku ve tiksinme.

biyolojik süreçler: Bireyin fiziksel doğasındaki değişimler.

Blastosist: Germinal dönem sırasında gelişen hücrelerin iç tabakası. Bu hücreler daha sonra embriyoyu oluşturur.

boş yuva sendromu: Çocuk evden ayrıldıktan sonra evlilik doyumundaki düşmedir, çünkü ebeveynler dikkate değer doyumu çocuklarından almaktadırlar.

boş zaman: Bireylerin ilgileri ve etkinliklerini seçmede özgür oldukları iş sonrası keyifli zaman.

boylamsal yaklaşım: Aynı bireylerin genellikle birkaç yıl ya da daha uzun olan belirli bir zaman dönemi boyunca çalışılmasını içeren araştırma yöntemi.

bölünmüş dikkat: Aynı zamanda birden fazla faaliyete yoğunlaşmak.

Brazelton YeniDoğan Davranışsal Değerlendirme Ölçeği: Yenidoğanların nörolojik gelişimini, refleksleri, nesne ve kişilere tepkilerini değerlendirmek için yaşamın ilk ayı içinde kullanılan bir ölçektir.

Broca alanı: Konuşma üretimini kontrol eden beynin sol frontal lobundaki alan.

Bronfenbrenner'in ekolojik kuramı: Bronfenbrenner'in çevresel sistemler kuramı beş çevresel sistem üzerine odaklanır: Mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistem.

bulimia nevroza: Bireyin devamlı olarak yeme ve kusma örüntüsünü takip ettiği bir yeme bozukluğu.

bütüncül dil yaklaşımı: Öğretimin çocuğun doğal dil öğrenimine paralel olması gerektiği temeline dayanan okuma öğretimi yaklaşımıdır. Okuma materyalleri bütüncül ve anlamlı olmalıdır.

büyüklük değişmezliği: Yaklaştıkça ya da uzaklaştıkça bir nesneye ilişkin retinal imge değişse de bu nesnenin aynı kaldığına ilişkin farkındalık.

C

cinsel kimlik: Çoğu çocuğun üç yaşına kadar kazandığı kadın ya da erkek olma hissi.

cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (STIs): Birincil olarak oral, genital ve anal-genital teması içeren cinsel temaslarla kapılan enfeksiyonlar.

cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STDs): Birincil olarak seksle bulaşan hastalıklar.

Ç

Çağdaş yaşam olayları yaklaşımı: Bir yaşam olayının bireyin gelişimini nasıl etkilediğini sadece yaşam olayına bağlı olarak değil, bireyin yaşam olayına uyumu, gelişimsel dönem ve sosyotarihsel bağlam gibi aracı faktörlere de bağlı olduğunu vurgulayan yaklaşım.

çalışma belleği: Bireylerin karar verirken, problem çözerken ve dili kavrarken bilgiyi değişimlediği ve bir araya getirdiği zihinsel "çalışma tezgahı".

çocuk merkezli anaokulu: Çocuğun fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişimi, ihtiyaçları, ilgileri ve öğrenme tarzlarıyla bir bütün olarak ele alındığı eğitim.

çocuk ve genç suçluluğu: Suç işlemiş ya da yasadışı olarak değerlendirilebilecek bir davranış gerçekleştirmiş olan ergen.

çocuk yönelimli konuşma: Basit kelimeler ve cümlelerle normalden daha yüksek perdede konuşulan dil.

çoklu damar tıkanıklığına bağlı bunama / demans: Serebral arterlerdeki kan akışının geçici ve (ancak) tekrarlı olarak tıkanması nedeniyle oluşan düzensiz ve ilerleyen işlev kaybı.

çözüm yönelimli / yakınsak düşünme: Tek bir doğru cevap üreten ve standardize edilmiş zekâ testleri tarafından değerlendirilen bir düşünme türünün özelliği olan düşünce.

D

dağınık kimlik: Marcia'nın henüz (kimlik) kriz geçirmemiş (anlamlı alternatiflerini keşfeden) ya da karara varmamış bireylerin durumu için kullandığı terim.

davranış genetiği: İnsana ait özellikler ve gelişimdeki bireysel farklılıklar üzerinde kalıtım ve çevrenin etkilerini ortaya çıkarmaya çalışan alan.

demans: Birincil belirtileri, zihinsel işlevsellikteki bozulmayı içeren nörolojik hastalıklar için kullanılan evrensel bir terim.

Demokratik (otoritatif) anababalık: Ebeveynlerin çocuklarını bağımsız olmaları için cesaretlendirdiği ancak hâlâ hareketleri üzerinde kontrollerinin olduğu ve sınır koydukları bir ebeveynlik stilidir. Kapsamlı olarak karşılıklı uzlaşmaya izin verilir ve ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve bakım vericidir. Yetkeli ebeveynlik çocukların sosyal yeterliği ile ilişkilidir.

deney: Bütün diğer faktörler sabit tutulurken, üzerinde çalışılan davranışı etkilediğine inanılan bir ya da birkaç faktörün manipüle edildiği dikkatli biçimde düzenlenmiş bir işlemdir.

dengelenme: Çocukların düşüncenin bir basamağından bir sonrakine nasıl geçiş yaptığını açıklamak için Piaget'nin önerdiği bir mekanizma.

depresyon: Kübler-Ross'a göre ölmekte olan kişinin ölümünün kesinliğini kabullenmeye başladığı ölümün dördüncü dönemidir. Bir depresyon dönemi ya da hazırlayıcı üzüntüler ortaya çıkabilir.

dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB): Aşağıdaki özelliklerden bir ya da daha fazlasını sürekli olarak gösteren çocuklardaki yetersizlik: (1) Dikkat eksikliği, (2) hiperaktivite ve (3) dürtüsellik.

dikkat: Zihinsel kaynakların seçilen bilgi üzerine odaklanması.

dil kazanım aygıtı (DKA): Chomsky'nin, çocuğun dilin fonoloji, sözdizimi ve anlam gibi kurallarını ve özelliklerini tespit etmesini sağlayan doğuştan gelen biyolojik yeteneğini tanımlayan terimi.

dil ötesi farkındalık: Bir edatın ne olduğu ya da dilin seslerini tartışabilme yeteneği gibi dil hakkındaki bilgi.

Dil: Sembol sistemleri temelinde, sözel, yazılı ya da işaretli olabilen iletişim formu. Dil, bir toplum tarafından kullanılan sözcükler ve onları çeşitlendirecek ve birleştirecek kurallardan oluşur.

dinamik sistemler kuramı: Algılama ve hareket etme için motor davranışların nasıl birleştiğini açıklamaya çalışan, motor gelişim üzerindeki bakış açısıdır.

disgrafi: El yazısında güçlüğü içeren bir öğrenme yetersizliği.

diskalkuli: Aynı zamanda gelişimsel aritmetik bozukluk olarak da bilinir. Matematik hesaplamalarında güçlüğü içeren bir öğrenme yetersizliğidir.

disleksi: Okuma ve telaffuz yeteneğindeki ciddi bozulmayı içeren bir öğrenme yetersizliği kategorisi.

DNA: Genetik bilgileri kapsayan karmaşık bir molekül.

doğal doğum: Bu yöntemde annenin ağrısının azaltılması için annenin korkusunun doğum ve doğum boyunca uygulanabilecek gevşeme egzersizleri hakkında verilen eğitim aracılığı ile azaltılması için girişiminde bulunur.

doğal gözlem: Davranışı gerçek dünya ortamında gözlemlemek.

doğrudan eğitim yaklaşımı: Öğretmenin yönetimi ve kontrolü, akademik becerilerde üstünlük, öğrencilerin gelişmesine dair yüksek beklentiler, öğrenme işleri üzerinde zaman harcama ve olumsuz etkileri minimum tutmak için çaba harcama ile karakterize edilen yapılandırılmış, öğretmen merkezli yaklaşım.

doğum sonrası depresyonu: Doğum sonrası dönemde günlük görevlerle başa çıkmada yaşadıkları sorunların yol açtığı üzüntü, anksiyete ya da çaresizlik gibi güçlü duygular yaşayan kadınlara özgü bir karakteristik.

doğum sonrası dönem: Annenin hem fiziksel hem de psikolojik olarak doğum sürecine uyum sağladığı, doğumdan sonraki dönem. Bu dönem yaklaşık altı hafta içerisinde ya da beden uyumunu tamamlayınca ve neredeyse hamilelik öncesi dönemdeki haline dönünce sona erer.

doğum sonrası: Plasenta, göbek bağı ve diğer membranların ayrıldığı ve çıkarıldığı doğumun üçüncü evresi.

doğuma yardımcı kişi: Çocuğun doğumundan önce, doğum sırasında ve doğumdan sonra anneye devamlı olarak fiziksel, duygusal ve eğitsel destek veren bakım verici.

Down sendromu: 21. kromozomun fazladan bir kopyasının varlığından kaynaklanan zekâ geriliğinin kromozomal bulaşıcı şekli.

döllenme: Zigot olarak adlandırılan tek hücre yaratmak için bir yumurta ve spermin kaynaşması vasıtasıyla üreme aşaması

durağanlık-değişme konusu: Önceki deneyimlerimize ilişkin eski temsillerimize ne derecede uygun biri haline geldiğimizi (kalıcılık) ya da gelişimin daha erken bir döneminde olduğumuzdan farklı biri olup olmadığımızı içerir (değişim).

duygu: İnsanlar kendileri için önemli olan bir durum ya da etkileşim içindeyken ortaya çıkan

his veya etki. Duygu, insanın içinde bulunduğu hoşa giden ya da hoşa gitmeyen durumu veya deneyimlenmiş işlemleri yansıtan (ifade eden) davranışla karakterize edilir.

duygusal ve davranışsal bozukluklar: Kişisel ve okul meseleleri ile aynı zamanda uygun olmayan sosyoduygusal özelliklerle bağlantılı, ilişkileri, saldırganlığı, depresyonu, korkuları içeren ciddi ve devamlı olan problemlerdir.

duyu: Bilgi ile duyu alıcıları –gözler, kulaklar, dil, burun delikleri ve deri- arasındaki etkileşimin ürünü.

duyular arası algı: Görsel ve işitsel gibi iki ya da daha fazla duyusal modaliteden gelen bilgileri birleştirebilme ve aralarında bağ kurabilme yeteneği.

duyu-motor dönem: Piaget'nin dönemlerinden ilki. Doğumdan iki yaşına kadar sürer; bebekler duyusal deneyimlerini motor hareketlerle koordine ederek dünyaya ilişkin bir anlayış edinirler.

duyu-motor oyun: Bebeklerin mevcut duyu-motor şemalarını çalıştırarak haz elde etmek için bulundukları bir davranış.

düşük doğum ağırlığı: Doğumda 2,5 kilonun altında olan bebek.

E

edim bilgisi: Dilin farklı bağlamlarda uygun bir biçimde kullanılması.

eklektik kuramsal yönelim: Herhangi bir kuramsal yaklaşımı izleyen değil, aksine her bir kuramdan en iyi olarak düşünülen şeyleri seçen yönelimdir.

eklem iltihabı: Özellikle yaşlı yetişkinlerde, ağrı sertlik ve hareket problemleriyle bir arada bulunan eklemlerdeki iltihap.

ekolojik bakış açısı: Algının fonksiyonlarına çevre ile ilgili organizmaları ve artan uyumu içeren bakış.

eleştirel düşünce: Yansıtıcı ve yaratıcı düşünmek, aynı zamanda bulguları değerlendirmek.

embriyonik dönem: Gebe kalmanın ardından 2 - 8 hafta sonra ortaya çıkan doğum öncesi gelişim dönemidir. Embriyonik dönemde hücre farklılaşma oranları şiddetlenir, hücre yapıları için sistemleri destekler ve organlar ortaya çıkar.

emme refleksi: Bir yeni doğanın ağzına bir şey konulduğunda otomatik olarak emmesi biçimindeki yerleşik tepki. Emme refleksi bebeğin bir meme ucunu yiyecekle ilişkilendirmesinden önce beslenebilmesine olanak sağlar ve ayrıca kendini yatıştırıcı (self-soothing) ya da kendini düzenleyici (self-regulating) bir mekanizma olarak hizmet eder.

en az sınırlayıcı çevre: Güçlüğü olmayan çocukların eğitildiği ortama mümkün olan en yakın ortam.

en tepedeki insan fenomeni: İlkokuldaki en üst konumdan ortaokuldaki ya da lisedeki en alt seviyeye düşme.

enlemesine kesitsel yaklaşım: Farklı yaşlardaki bireylerin aynı zaman diliminde karşılaştırıldığı bir araştırma stratejisidir.

epigenetik bakış: Gelişimin kalıtım ve çevre arasında devam eden iki yönlü bir değişimin sonucu olduğuna vurgu yapar.

episodik bellek: Yaşam olaylarının nerede ve ne zaman olduğu bilgisini bellekte tutma.

ereksiyon bozukluğu: Doyum sağlayıcı cinsel performansa sebep olacak ereksiyonu yeterli bir miktarda başarma ve sürdürmedeki yetersizlik.

ergen benmerkezciliği: Ergenlerin yükselen kendilik bilincidir.

Erikson'ın kuramı: İnsan gelişiminde sekiz dönemi içerir. Her bir dönem, bireyleri çözmeleri gereken bir kriz ile yüz yüze getiren özgün bir gelişimsel görevden oluşmaktadır.

erken doğan bebekler: 37 haftalık gebelik süresi (döllenme ile doğum arasındaki süre) tamamlanmadan doğanlar.

erken puberte: Ergenliğin çok erken başlaması ve çok hızlı ilerlemesi.

ertelenmiş taklit: Birkaç gün veya saat sonra ortaya çıkan taklit

eşleme hipotezi: Her ne kadar kavramsal olarak daha çekici insanları tercih etsek de gerçek dünyada kendi düzeyimize yakın insanları seçme durumumuz.

etnik kimlik: Etnik bir grup içerisinde üyelik duygusu ve bu üyelikle ilgili tutum ve hisleri içeren, kişinin kalıcı ve temel görünüşü.

etnik köken: Kültürel miras, ulusal özellikler, ırk, din ve dile dayanan özellik.

etnik yüzeysel etiket: Afrikalı Amerikalılar veya Latin kökenli insanlar gibi etnik bir grubu, yüzeysel bir yolla, olduğundan daha homojen bir biçimde tanımlama için etnik bir etiket kullanmak.

etoloji: Davranışın biyolojiden son derece etkilendiğini vurgular, evrime bağlıdır ve kritik ve duyarlı dönemlerle karakterizedir.

evlat edinme çalışması: Araştırmacıların, davranış ve psikolojik özelliklerde, evlat edinilen çocukların onlara ev ortamı sağlayan evlat edinen anne-babalarına mı yoksa onların kalıtımlarına katkıda bulunan biyolojik anne-babalarına mı daha çok benzediklerini araştırdıkları çalışma. Evlat edinme çalışmasının bir diğer biçimi evlat edinilen ve biyolojik kardeşlerin karşılaştırılmasıdır.

evrensel etik ilkeler: Kohlberg'in ahlak gelişim kuramındaki altıncı ve en üst aşama. Bireyler evrensel insan hakları temelinde bir ahlaki standart geliştirirler.

evrimsel psikoloji: Davranışın şekillenmesinde uymanın, üremenin ve en iyi olanın hayatta kalmasının önemine vurgu yapar.

F

farkındalık: Yaşamın günlük etkinlik ve görevleri boyunca dikkatli, zihinsel olarak hazır ve bilişsel olarak esnek olmak.

fenilketonüri (PKU): Bir bireyin bir amino asiti uygun bir biçimde metabolize edemediği genetik bir bozukluktur. PKU artık kolaylıkla belirlenebilmektedir, fakat tedavi edilmezse zekâ geriliğiyle ve hiperaktiviteyle sonuçlanır.

fenotip: Bir bireyin genotipini, gözlenmiş ve ölçülebilir karakteristiklerle gösterme yöntemi.

fetal alkol spektrum bozukluğu: Hamilelik sırasında aşırı derecede alkol içen annelerin çocuklarında ortaya çıkan bir dizi anomalidir.

fetal dönem: Yaklaşık olarak yedi ay sürmektedir. Tipik hamileliklerde gebe kalmanın ardından geçen iki ay ile doğum arasındaki dönemdir.

formel sonrası düşünce: Piaget'nin önerdiği soyut işlem düzeyindeki düşünceden niteliksel olarak farklı bir düşünce biçimidir. Bir probleme verilen doğru yanıtın reflektif düşünmeyi gerektirebileceğini, doğru yanıtın bir durumdan diğerine değişebileceğini ve gerçeği arayışın çoğunlukla devam eden, asla sonlanmayan bir süreç olduğunu anlamayı içermektedir. Ayrıca problemlere verilen yanıtların gerçekçi olması gerektiğini ve duygusal, öznel faktörlerin düşünmeyi etkileyebileceği inancını içermektedir.

G

geçiş töreni: Bireyin bir statüden diğerine geçişine işaret eden bir seremoni ya da ritüel. Çoğu geçiş töreni yetişkinlik statüsüne geçişle ilgilidir.

geçişlilik: Belirli sonuçları anlamak için ilişkileri mantıksal olarak bir araya getirebilme yeteneği.

gelenek öncesi akıl yürütme: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramındaki en düşük düzey. Bireyin ahlaki akıl yürütmesi temel olarak dışsal ödüller ve ceza tarafından kontrol edilir.

gelenek sonrası akıl yürütme: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramındaki en üst düzey. Bu düzeyde birey, alternatif ahlaki yolları fark eder, seçenekleri keşfeder ve sonra kişisel bir ahlak kılavuzu seçer.

geleneksel düzey: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramında ikinci veya ortadaki düzeydir. Bu düzeyde bireyler belli standartlara uyar; fakat, bu standartlar ebeveynler veya toplumdaki yasalar gibi diğerlerine ait standartlardır.

gelişim katsayısı: Gesell'in bebekleri değerlendirmesindeki motor, dil, uyum ve kişisel sosyal alanlardaki alt skorlarının birleştiği toplam skordur.

gelişim: Gebelikle başlayan ve bütün yaşam süresi boyunca devam eden değişim örüntüleri. Yaşlanma ve ölüme bağlı olarak bir düşüşü içermesine rağmen çoğu gelişim büyümeyi içerir.

gelişime uygun uygulama: Çocukların karakteristik gelişimsel örüntülerine (yaşa uygunluk) ve her bir çocuğun benzersizliğine (bireysel uygunluk) odaklanan eğitim.

gen-çevre etkileşimi: DNA'da spesifik olarak ölçülmüş değişim ile çevrenin spesifik olarak ölçülmüş yönünün etkileşimi.

genler: DNA'dan oluşan kalıtsal bilgi birimidir. Genler kendilerini yeniden üretmeleri için hücreleri yönetirler ve hayatı devam ettirecek proteinleri üretirler.

genotip: Bir insanın genetik mirası, mevcut genetik materyali.

germinal dönem: Germinal dönem gebe kalmanın ardından ilk iki haftada yer alan doğum öncesi gelişim dönemidir. Bu dönem zigotun yaradılışını, devam eden hücre bölünmelerini ve zigotun rahim duvarına bağlanmasını içermektedir.

Glokom: Gözdeki akıcı maddenin artışı tarafından yaratılan baskı sebebi ile görme sinirlerindeki hasar .

göbek bağı: Bebeği plasentaya bağlayan iki atar-damar (arter) ve bir toplardamardan (ven) oluşan bir yaşam destek sistemi.

görsel tercih yöntemi: Bebeklerin farklı uyarana bakma sürelerinin uzunluğu ölçülerek bir uyaranı diğerinden ayırt edip edemediğini belirlemek için kullanılan bir yöntemdir.

güvenli bağlanan bebekler: Çevreyi keşfetmek için bakım vereni güvenli bir dayanak olarak kullanan bebekler.

güvenli bağlanma stili: İlişkilere ilişkin daha olumlu görüşleri olan, diğerlerine yakınlaşmayı

kolay bulan ve romantik ilişkiyle aşırı derecede ilgilenmeyen ya da bu nedenle aşırı stres altına girmeyen yetişkinleri tanımlayan bir bağlanma stili.

güvensiz dağınık bebekler: Güvensizliğini dağınık ve zihni karışmış olarak gösteren bebekler.

güvensiz dirençli bebekler: Bakım verene sıkıca sarılan ardından bakım verenin yakınlığına karşı tekme atarak ya da ittirerek mücadele edip direnen bebeklerdir.

güvensiz kaçınan bebekler: Güvensizliğini bakımverenden kaçınarak gösteren bebekler.

H

hafifletici bakım: Özellikle ölümcül hastaların ölene kadar bakıldığı bakımevlerinde (hospice) uygulanan, ağrıyı ve acıyı hafifletmeyi ve bireylere ağırbaşlılıkla ölmeleri için yardımcı olmayı içeren bakım.

hareketlilik kuramı: Daha aktif ve ilgili yaşlı yetişkinlerin yaşamlarından memnun olmalarının daha olası olduğunu öne süren kuram.

hayali seyirci: Ergenlerin kendileriyle ilgilendikleri kadar başkalarının da onlarla ilgilendiği inançlarını ve fark edilir, görünür ve "sahnede" olma isteklerinden güdülenen dikkat çekme davranışlarını içerir.

hazırlıklı doğum: Fransız doğum uzmanı Ferdinand Lamaze tarafından geliştirilen bu çocuk doğumu stratejisi doğal çocuk doğumuna benzer, fakat doğumun son aşamalarında itmeyi kontrol etmek için özel bir nefes alma tekniğini ve daha ayrıntılı bir anatomi ve fizyoloji seyrini içerir.

Head Start Projesi: Düşük gelirli ailelerden gelen çocuklara okul başarısı için önemli olan becerileri ve deneyimleri kazanma fırsatı vermek üzere tasarlanmış, hükümetin finanse ettiği bir program.

hipotetik-tümdengelimci akıl yürütme / muhakeme: Ergenlerin hipotez ya da en iyi tahminle cebirsel eşitlikler gibi problemler için çözüm yolları geliştirebilecek bilişsel yeteneğe sahip olduğunu belirten Piaget'nin formel işlemsel kavramı.

hipotezler: Doğruluğunun belirlenmesi için test edilebilen belirli varsayım ve yordamalar.

hizmet öğrenme: Sosyal sorumluluğu ve topluma hizmeti geliştiren bir eğitim biçimi.

hormanlar: Endokrin bezleri tarafından salgılanan ve kan dolaşımı aracılığı ile vücuda taşınan güçlü kimyasal maddeler.

hormonal stress kuramı: Vücudun hormon sistemindeki yaşlanmanın strese direnci düşürebileceği ve hasta olma olasılığını artırabileceğini belirten kuram.

hücresel saat kuramı: Leonard Hayflick'in kuramına göre, insan hücreleri maksimum olarak yaklaşık 75–80 kez bölünebilir. Yaşlandıkça, hücrelerimizin bölünebilme kapasitesi azalır.

I

ihmal edilmiş çocuklar: Arkadaşları tarafından nadiren en iyi arkadaş olarak adlandırılan çocuklardır ancak akranları tarafından sevilmeyen çocuklar da değildirler.

ihmalkâr ebeveynlik: Ebeveynlerin çocuğun yaşamına ilgisiz olduğu ebeveynlik stilidir. Çocukların sosyal yetersizlikleri, özellikle de benlik kontrolünün eksikliği ile ilişkilidir.

ikili süreç modeli: İki boyut arasındaki kararsızlığı vurgulayan bir yakının kaybı ile mücadele etme modelleridir: (1) Kayıp yönelimli stresörler ve (2) yeniden yapılandırma yönelimli stresörler.

ikincil dairesel tepkiler: Piaget'ye göre 4 ila 8 aylıkken gelişen üçüncü duyu motor alt aşaması. Bu aşamada bebek kendisiyle ilgilenmenin ötesine geçerek daha nesne yönelimli bir hale gelir.

ikincil döngüsel tepkilerin koordinasyonu: Piaget'nin duyusal motor döneminin, 8. ve 12. aylarda gelişen dördüncü alt dönemidir. Hareketler daha fazla dışa yönelimli hale gelir ve bebekler şemaları koordine ederler ve kasıtlı bir biçimde hareket ederler.

ikiz çalışması: Tek yumurta ikizlerinin davranışsal benzerliğinin çift yumurta ikizlerinin davranışsal benzerliğiyle karşılaştırıldığı bir çalışmadır.

ilahi adalet: Bir kuralın ihlal edilmesi durumunda cezanın hemen verileceği kavramı.

ileriye dönük bellek: Gelecekte yapılacak bir şeyi hatırlamak.

ilk alışkanlıklar ve birincil döngüsel tepkiler: Yaşamın 1.ve 4. aylarında gelişen, Piaget'nin duyusal motor ikinci alt dönemidir. Bu alt dönemde, bebek iki duyu veya iki şemayı koordine edebilir: Alışkanlıkları ve birincil döngüsel reaksiyonları.

imarethane (yaşlı bakımevi): Ya günlük fiziksel destek vererek ya da bakımını denetlemenin sorumluluğunu alarak, ailenin yaşlı üyelerine fiziksel ve duygusal olarak bakım verme

ince motor beceriler: Parmak hareketleri gibi daha ince ayarlı hareketleri içeren motor beceriler.

inkâr ve yalnızlık: Kübler-Ross'a göre ölmek üzere olan insanın gerçekten öleceğini inkar ettiği, ölümün ilk dönemidir.

ipotekli kimlik: Marcia'nın bir karara varmış ancak henüz bir kriz deneyimlememiş bireyler için kullandığı terim.

iskele oluşturma: Ebeveynler etkileşimleri belirli bir zamana göre düzenler, böylece bebekler ebeveynleriyle karşılıklı ve sıralı (turn taking) etkileşimler deneyimler.

işlem öncesi dönem: Piaget'nin tanımladığı ikinci aşama. Yaklaşık olarak 2 ile 7 yaşları arasında sürer. Bu aşamada çocuk dünyayı sözcükler, imgeler ve çizimlerle temsil etmeye başlar ve sembolik düşünce duyusal bilginin ve fiziksel eylemin basit bağlantılarının ötesine geçer; kalıcı kavramlar biçimlenir, akıl yürütme ortaya çıkar, benmerkezcilik vardır ve büyüsel inanışlar inşa edilir.

işlemler: Piaget'nin kuramında, çocukların daha önce fiziksel olarak yaptıkları şeyleri zihinsel olarak yapabilmelerine olanak veren tersine çevrilebilir zihinsel eylemlerdir.

izin verici anababalık: Ebeveynlerin çocuklarıyla yüksek düzeyde ilgilendikleri ancak çocuklar üzerinde çok az kontrol ve beklentinin olduğu ebeveynlik stili. İzin verici ebeveynlik çocukların sosyal yetersizlikleri, özellikle benlik kontrolü eksikliği ile ilişkilidir.

K

kaba motor beceriler: Yürüme gibi geniş kas faaliyetlerini içeren motor beceriler.

kabul: Kübler Ross'un, ölmek üzere olan kişinin huzur duygusu geliştirdiği, kaderini kabul ettiği ve çoğu kişide yalnız kalma isteğinin var olduğu ölümün beşinci dönemi.

kaçınan bağlanma tarzı: Romantik ilişkiler yaşama konusunda kararsız ve ilişkide kendilerini eşlerinden uzaklaştırmaya eğilimli yetişkinleri tanımlayan bir bağlanma tarzıdır.

kalabalık: Kalabalık klikten daha geniş bir grup yapısıdır ve genellikle karşılıklılık temelinde şekillenir; üyeleri birlikte çok zaman harcayabilir de harcamayabilir de.

kalıtım-çevre tartışması: Gelişimin öncelikli olarak kalıtımdan mı çevreden mi etkilendiği tartışmasıdır. Kalıtım organizmanın biyolojik mirasını ifade ederken, çevre çevresel deneyimleri ifade eder. "Kalıtım destekçileri" biyolojik mirasın, "çevre destekçileri" ise çevresel deneyimlerin gelişim üzerinde en önemli etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir.

kanguru bakımı: Prematüre bebeklerin için ciltten cilde teması içeren tedavi.

karşılıklı toplumsallaşma: İki yönlü toplumsallaşma; çocuklar ebeveynlerini, ebeveynleri de çocukları toplumsallaştırırlar.

katarakt: Görmenin bulanık, saydam olmayan ve çarpık olmasına sebep olan göz lensi kalınlaşması.

kaygılı bağlanma tarzı: Yakınlık talep eden, daha az güvenen, daha duygusal, kıskanç ve sahiplenici yetişkinleri tanımlayan bir bağlanma tarzıdır.

kaynak belleği: Kişinin bir şeyi nerede öğrendiğini anımsayabilme yeteneği.

kaynaştırma: Özel eğitime ihtiyacı olan bir çocuğu normal sınıflarda tam zamanlı olarak eğitmek.

kendini anlama: Çocuğun benliğine ilişkin bilişsel temsili, çocuğun benlik kavramlarının özü ve içeriği.

kırılgan X sendromu: X kromozomunda bir anomaliyi içeren genetik bir rahatsızlıktır

kısa süreli bellek: Bilginin tekrar edilmediğinde, bireylerin bilgiyi 30 saniyeye kadar akılda tuttukları bellek bileşeni.

kişiler arası karşılıklı beklentiler ilişkiler ve kişilerarası uyma: Kohlberg'in ahlak gelişiminin üçüncü dönemi. Bu dönemde bireyler ahlaki yargılamanın temeli olarak başkalarına güven, ilgi ve sadakate değer verirler.

kişisel fabl: Ergenin benzersizlik ve yenilmezlik (ya da zarar görmezliğini) duygusunu içeren ergen benmerkezciliğinin bir parçasıdır.

klik: Ortalama olarak 5-6 kişiden oluşan, 2-12 kişi arasında değişen küçük grup. Ergenlerin benzer aktiviteler içinde yer almalarıyla şekillenir.

Klinefelter sendromu: Erkeklerin fazladan bulunan X kromozomu nedeniyle XY yerine XXY oldukları bir kromozomal bozukluk.

kohort / kuşak etkileri: Bireyin doğum zamanı, dönemi veya kuşağına bağlı; fakat gerçek yaşına bağlı olmayan etkiler.

kolay çocuk: Bebeklikte genel olarak olumlu bir ruh hali içerisinde olan, hızlıca düzenli alışkanlıklar kurabilen ve yeni deneyimlere hızlı bir biçimde adapte olabilen çocuk.

Korelasyon katsayısı: İki değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirtmek için kullanılan, istatistiksel analizlere dayalı sayı.

Korelasyonel araştırma: Amaç iki ya da daha fazla olay veya özellik arasındaki ilişkinin gücünü betimlemektir.

korpus kallosum: Beynin sol ve sağ yarımkürelerini birbirine bağlayan bir sinir liflerinin bulunduğu yer.

korunum: Piaget'nin kuramında bir objenin veya maddenin görünümünü değiştirmenin onun

temel özelliklerini değiştirmeyeceğine yönelik farkındalık.

kristalize zekâ: Horn'a göre, orta yetişkinlikte artan, birikimli bilgi ve sözel beceriler.

kriz: Marcia'nın, ergenin alternatifleri keşfetmesi sırasında, kimlik gelişimi süreci için kullandığı terim.

kromozomlar: Her bir çiftinin bir ebeveynden geldiği, 23 çiftten oluşan ipliksi yapılar. Kromozomlar DNA'nın genetik maddesini içerirler.

kronik bozukluklar: Yavaş başlangıçlı ve uzun süreleri olarak nitelendirilen bozukluklardır. İlk yetişkinlikte nadirdir, orta yetişkinlikte artar ve ileri yetişkinlikte yaygın hale gelir.

kuram: Açıklamaya ve yordamalar oluşturmaya yardımcı olan, birbirleriyle ilişkili ve uyumlu düşünceler seti.

kuşaklar arası eşitsizlik: Yaşlanan toplumumuzun genç üyelerine karşı haksızlık ettiği, çünkü yaşlı yetişkinlerin kaynaklardan adaletsiz bir biçimde büyük paylar alarak avantajlar elde ettiği görüşü.

kültür: Davranış örüntüleri, inançlar ve bir grubun nesilden nesile geçen diğer bütün ürünleri.

kültürden bağımsız testler: Kültürel yanlılıktan bağımsız olarak düzenlenmiş zekâ testleri.

kültürel-ailevi zekâ geriliği: Herhangi bir organik beyin hasarı kanıtı olmadan tanımlanan zekâ geriliği, ancak bireylerin ZB puanları genellikle 50-70 arasındadır.

kültürler arası çalışmalar: Bir kültürü diğer bir kültür veya kültürlerle karşılaştırma. Böylece hangi gelişimin kültüre özgü olduğu; hangi gelişimin evrensel ya da kültürlerarası benzerlik taşıdığının derecesi hakkında bilgi edinilir.

kwashiorkor: Çocukların karın ve ayaklarının su toplayıp şiştiği genellikle 1–4 yaşları arasında görülen protein eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan durum.

L

laboratuvar: Gerçek dünyadaki pek çok karmaşık etkenin çıkarıldığı kontrollü ortam.

M

majör depresyon: Bireylerin son derece üzgün, morali bozuk, kendini aşağılayıcı bir şekilde ve sıkılmış oldukları bir duygudurum bozukluğu. Kişi iyi hissetmez, yaşama gücünü kolayca kaybeder, iştahı bozuktur, neşesiz ve isteksizdir. Majör depresyon çok yaygın olduğu için zihinsel hastalıkların "soğuk algınlığı" da denir.

maküler dejenerasyon (Makula dejenerasyonu): Görsel alanın odak merkezine karşılık gelen retinadaki sarı beneğin (makula) kötüleşmesini kapsayan hastalık.

marasmus: Bebekliğin ilk yılındaki ciddi protein-kalori eksikliğinin neden olduğu vücut organlarının tükenmesi.

mayöz: Yumurta ve sperm hücrelerinin (ya da gametlerin) oluşumuna özgü olan hücre bölünmesi türü.

menarş / ilk adet görme: Bir kızın gördüğü ilk adet kanaması.

menopoz: Bir kadının menstrual döngüsünün son bulması. Genellikle kırklı yaşların sonları ve ellili yaşlarda görülür.

merkezileşme: Dikkatin diğer hepsini dışarıda bırakarak bir özellik üzerine odaklanması.

-mış gibi/sembolik oyun: Çocuğun fizyolojik çevreyi bir sembole dönüştürdüğü oyun.

mitokondrial yaşlanma kuramı: İşlev, büyüme ve onarım için gereken enejiyi sağlayan küçük hücre parçacığı mitokondrinin bozulmasının yaşlanmaya neden olduğunu belirten kuram

mitoz: Hücre çekirdeğinin kendisini kendisiyle aynı DNA'yı taşıyan, aynı 23 kromozomla düzenlenmiş iki yeni hücreye kopyaladığı hücre yeniden üretimi.

miyelinizasyon / kılıflanma: Sinir hücrelerinin bilginin sinir sistemindeki dolaşımını hızlandıran bir yağ hücreleri katmanıyla kaplanması ve izole edilmesi süreci

mizaç: Davranışsal stillerdeki, duygulardaki ve tepki vermenin karakteristik yollarındaki bireysel farklılıkları içerir.

Montessori yaklaşımı: Çocuklara etkinlikleri seçmede önemli ölçüde özgürlük ve spontanlık sağlayan ve çocukların istediklerinde bir etkinlikten diğerine geçmekte serbest oldukları eğitimsel felsefe.

moratoryum kimlik: Marcia'nın bir krizin ortasında olan ancak kararları belirsiz bir şekilde tanımlanmış ya da kararı olmayan bireyler için kullandığı terim.

morfoloji: Sözcük yapımında birbirine karıştırılan anlamlı birimler.

Moro refleksi: Ani ve şiddetli gürültü ya da hareket karşısında ortaya çıkan yenidoğanın verdiği irkilme tepkisi. Yenidoğan irkildiğinde sırtını yay gibi gerer, başını geri atar ve kollarını ve bacaklarını savurur. Ardından kollarını ve bacakları vücudun merkezine doğru kapatır.

N

narsisizm: Başkalarına benmerkezci ve ilgisi kendisine dönük olarak yaklaşma.

nesne devamlılığı: Nesneler ve olayların doğrudan görülmediklerinde, duyulmadıklarında ya da dokunulmadıklarında bile varolmaya devam ettiklerini anlamak için kullanılan Piagetci terim.

normal dağılım: Çoğu skorun olası skorlar ranjının ortasına düştüğü ve az sayıda skorun ranjın aşırı uçlarında yer aldığı simetrik bir dağılımdır.

normatif kuşağa bağlı etkiler: Belirli bir kuşaktaki insanlarda tarihsel koşullardan ötürü ortak olan etkilerdir.

normatif yaşa bağlı etkiler: Belirli bir yaş grubundaki bireyler için benzer olan etkilerdir.

normatif-olmayan yaşam olayları: Bireyin yaşamı üzerinde majör bir etkisi olan olağandışı olaylardır.

nörogenez: Yeni nöronların oluşması.

nöronlar: Beyinde bilgi işlemeyi hücresel düzeyde idare eden sinir hücreleri.

O

olası benlikler: Bireylerin ne olabilecekleri, ne olmak istedikleri ve ne olmaktan korktukları.

orak hücreli anemi: Kırmızı kan hücrelerini etkileyen ve Afrikalı insanlarda daha sık görülen genetik bir bozukluk.

organik gerilik: Genetik bir bozukluktan ya da beyin hasarından kaynaklanan zekâ geriliği.

organizasyon: Piaget'nin, yalıtılmış davranışları ve düşünceleri daha üst düzeydeki, daha düzenli işlev gören bilişsel bir sistemde gruplamaya ilişkin kavramı.

organogenez: Doğum öncesi gelişimin ilk iki ayı süresince meydana gelen organ oluşumu.

orta yetişkinlik: Yaklaşık olarak 40-45 yaşları arasında başlayan ve 60-65 yaşına kadar uzayan gelişimsel dönem.

ortak dikkat: Bireyler aynı nesneye odaklandıklarında ve başkasının davranışlarını izleme yeteneği mevcut olduğunda ortaya çıkan bir bireyin diğerinin dikkatini yönlendirdiği ve karşılıklı etkileşimin olduğu süreç.

ortalama çocuklar: Akranlarından hem pozitif hem de negatif değerlendirmede ortalama puan alan çocuklar.

osteoporoz: Kemik dokusundaki yaygın bir kaybı içeren ve ileri yaştaki birçok yetişkinin belirgin bir kamburla yürümesinin temel nedeni olan kronik bir koşuldur. Osteoporozdan özellikle kadınlar zarar görürler.

otistik bozukluk: Yaşamın ilk üç yılı içerisinde ortaya çıkan ciddi bir otizm spektrum bozukluğudur, sosyal ilişkilerde eksiklik, iletişimde anormallikler ve sınırlanmış, tekrarlı ve kalıplaşmış davranış örüntülerini içerir.

otizm spektrum bozuklukları (OSB): Yaygın gelişimsel bozukluklarda denen bu bozukluklar, Asperger sendromu gibi daha hafif bozukluklardan, otistik bozukluk gibi daha ciddi bozuklukları içeren bir aralığı kapsar. Bu bozukluklara sahip çocuklar tekrarlı davranışlar, sözel ve sözel olmayan iletişim ve sosyal etkileşimde sorunlara sahiptir.

otoriter (otoriteryen) anababalık: Ebeveynlerin çocuklarına kendi yönergelerini takip etmeleri, çalışma ve çabalarına saygı duymalarını öğütlediği kısıtlayıcı, cezalandırıcı bir stildir. Yetkeci ebeveyn çocuk üzerinde kontrol uygular, katı sınırlar koyar ve sözel iletişime çok az izin verir. Yetkeci ebeveynlik çocukların sosyal yetersizliği ile ilişkilidir.

oyun: Kuralları olan ve bir ya da birden çok kişi ile rekabeti içeren, keyif için uğraşılan aktiviteler.

oyunla pratik kazanma: Oyunlar ya da sporlar için yeni beceriler öğrenildiğinde ya da bunlar için fiziksel ya da zihinsel ustalık ve beceri koordinasyonu gerektiği zaman davranış tekrarını içeren oyun.

Ö

ödünlemeyle seçici optimizasyon kuramı: Başarılı yaşlanmanın üç temel faktörle ilişkilendirildiği kuram: Seçim, optimizasyon ve ödünleme.

öfke ağlaması: Ses tellerinden daha fazla havanın geçtiği temel ağlamanın bir çeşidi

öfke: Kübler Ross'un, ölmek üzere olan kişinin inkârının öfke, darılma, hiddetlenme ve kıskançlığa yol açtığı ölümün ikinci dönemi.

öğrenme güçlüğü: Yazılı ya da sözel dili kullanma ya da anlamayı içeren öğrenmede zorlukları olan çocukları tanımlar. Zorluk dinlemede, düşünmede, okumada, yazmada ve hecelemede ortaya çıkabilir. Öğrenme güçlüğü matematikte zorlanmayı da içerir. (Çocuğun) öğrenme güçlüğü olarak sınıflanabilmesi için öğrenme sorununun öncelikli olarak görsel, işitsel ya da motor güçlüklerden, zihinsel gerilikten, duygusal bozukluklardan ya da çevresel, kültürel ve ekonomik dezavantajlardan kaynaklanmaması gerekir.

örtük bellek: Bilinçli hatırlamayı içermeyen

bellek, istemsiz (otomatik) olarak gerçekleştiren yetenekleri ve rutin işlemleri içerir.

ötenazi: Bazen merhametli cinayet olarak da adlandırılan ve tedavi edilemez hastalık veya çok ciddi yetersizliklerden dolayı acı çeken insanların hayatlarını acısızca bitirme eylemi

öz yetkinlik: Kişinin bir duruma hakim olduğu ve lehte sonuçlara varacağına ilişkin inancı.

öz-bilinçlilik duyguları: Benlik farkındalığını, özellikle de bilinçliliği ve bir "ben" duygusunu gerektiren duygular; örneğin, kıskançlık, empati ve utanma.

özerk ahlak: Piaget'ye göre büyük çocuklar tarafından sergilenir (yaklaşık olarak 10 yaşındaki ve daha büyük çocuklar). Çocuk, insanlar tarafından oluşturulan kuralların ve kanunların farkında olmaya başlar ve bir hareketi yargılarken kişinin niyetini de sonuçları kadar dikkate alır.

özerk olmayan ahlak: Kohlberg'in ahlaki düşüncenin cezalandırmaya bağlı olduğu gelenek öncesi akıl yürütmesinin ilk aşaması.

özerk olmayan ahlak: Yaklaşık olarak 4-7 yaş arasında ortaya çıkan Piaget'nin ahlak gelişiminin ilk dönemi. Adalet ve kurallar insanların kontrolünün dışına çıkarılır ve dünyanın değişmez özellikleri olarak düşünülür.

P

Parkinson hastalığı: Kas titremeleri, hareket yavaşlığı ve kısmi yüz felciyle karakterize edilen kronik, aşamalı bir hastalık.

pasif genotip-çevre ilişkileri: Çocukla genetik olarak ilişkili olan doğal ebeveynler çocuk için bir yetiştirme çevresi sağladığında var olan ilişkiler.

pasif ötenazi: Yaşamsal araçlar gibi mevcut tedavilerin kesilmesiyle kişinin ölmesine olanak sağlamak.

paylaşılan çevresel deneyimler: Kardeşlerin ortak çevresel deneyimleri. Örneğin, ebeveynlerinin kişilikleri ve entelektüel yönelimleri, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ve yaşadıkları mahalle.

paylaşılmayan çevresel deneyimler: Çocuğun diğer kardeşle paylaşmadığı, hem aile içinde hem de aile dışındaki benzersiz deneyimleridir. Böylece, aile içerisinde gerçekleşen deneyimler "paylaşılmayan çevrenin" bir parçası olabilir.

perspektif alma: Diğer insanların perspektiflerini varsayabilme ve onların düşüncelerini ve duygularını anlayabilme yeteneği.

Piaget'nin kuramı: Çocukların dünyaya ilişkin anlayışlarını etkin bir biçimde inşa ettiklerini ve bilişsel gelişimin dört aşamasından geçtiklerini belirtir.

plasenta: İçersinde anne ile çocuğu birbirine bağlayan kan damarlarının bulunduğu disk biçimindeki bir grup dokudan oluşan bir yaşam destek sistemi.

popüler çocuklar: Akranları tarafından sıklıkla en iyi arkadaş olarak tayin edilen ve nadiren hoşlanılmayan çocuklar.

psikanalitik cinsiyet kuramı: Freud'un okul öncesi çocuklar karşı cinsiyetten ebeveyne karşı cinsel bir çekim geliştirirler görüşünden türetilen bir kuram. Kaygı duyguları nedeniyle yaklaşık 5 ila 6 yaşlarında bu çekimden uzaklaşılır ve ardından çocuk, kendisiyle aynı cinsiyetten ebeveyninin karakteristiklerini bilinç dışında benimseyerek, onunla özdeşim kurar.

psikanalitik kuramlar: Gelişimi temel olarak bilinçdışı ve duygularla açıklar. Davranış yalnızca yüzeysel bir karakteristiktir ve davranışı anlamak için zihnin sembolik çalışmaları analiz edilmelidir. Ebeveynlerle yaşanan erken dönem deneyimler vurgulanmaktadır.

puberte: Öncelikli olarak erken ergenlikte meydana gelen, hormonal ve bedensel değişiklikleri içeren bir hızlı fiziksel olgunlaşma dönemi.

R

reddedilen çocuklar: Nadiren en iyi arkadaş olarak tayin edilen ve akranlarının etkin bir biçimde hoşlanmadığı çocuklar.

refleksif gülümseme: Dışsal uyarıcıya karşı tepki olarak ortaya çıkmamış bir gülümseme. Doğumdan sonraki ilk ayda, genellikle uyku sırasında meydana gelir.

refleksler: Yenidoğanın hareketlerini –ki bunlar otomatiktir ve yenidoğanın kontrolünde değildir- yönlendiren, uyarıcıya verilen hazır tepkilerdir.

romantik aşk: Tutkulu aşk ya da eros olarak da adlandırılır. Romantik aşkın güçlü cinsel bileşenleri vardır ve sıklıkla bir aşkın ilk döneminde baskındır.

S

sağlayıcılık: İşlevsel aktiviteleri yerine getirme yeteneğimizle uyumlu nesneler tarafından sunulmuş etkileşim için fırsatlar.

seçici dikkat: Yaşantının belirli bir yönüne odaklanırken, diğer ilgisiz kısımlarını görmezden gelmek.

semantik (anlamsal) bellek: Kişinin dünyaya ilişkin bilgisi –kişinin uzmanlık alanlarını, okulda öğrenilen türden genel akademik bilgiyi ve "gündelik bilgi"yi içerir.

sembolik işlev alt-dönemi: Piaget'ye göre çocuğun var olmayan bir nesneye ilişkin zihinsel temsil oluşturabilme yeteneğini kazandığı, işlem öncesi düşüncenin ilk alt-aşaması.

serileme: Uyarıcıları nicel bir boyut (uzunluk gibi) üzerinde sıralamayı içeren somut operasyon.

ses bilimi yaklaşımı: Okuma öğretiminin, yazılı sembolleri seslere dönüştürmek için temel kuralları öğretmesi gerektiği düşüncesi.

sesbilim: Dilin, kullanılan sesleri ve bunların nasıl birleştirilebileceğini içeren ses sistemi.

sevgili ya da tanıdık tecavüzü: Failin, en azından tesadüfen tanıdığı birisine yönelik zorlayıcı cinsel aktivite.

sezaryen doğum: Bebek annesinin karnında iken açılan bir kesik yoluyla rahimden çıkarılır.

sezgisel düşünce alt dönemi: Çocukların ilkel akıl yürütmeyi kullanmaya başladıkları ve her türden sorunun cevabını bilmek istedikleri Piaget'nin işlem öncesi düşüncesinin ikinci alt dönemi (4 – 7 yaşlar arasında).

sonsuz yaratıcılık: Sınırlı sayıdaki sözcük ve kurallardan sınırsız sayıda anlamlı cümle üretebilme yeteneği.

sosyal bilişsel kuram: Gelişimde anahtar faktörler olarak davranışı, çevreyi ve bilişi vurgulayan psikologların görüşü.

sosyal bilişsel toplumsal cinsiyet kuramı: Çocukların toplumsal cinsiyet gelişiminin toplumsal cinsiyet davranışını gözlemek ve taklit etmek aracılığıyla ve toplumsal cinsiyetine uygun olan ve uygun olmayan davranışlar için aldığı ödül ve cezalar aracılığıyla meydana geldiğini vurgulayan kuram.

sosyal geleneksel akıl yürütme: Etik meseleleri vurgulayan ahlaki akıl yürütmeye karşıt olarak, sosyal uzlaşma (consensus) ve geleneğe ilişkin düşüncedir.

sosyal gülümseme: Dışsal bir uyarıcıya –ki bu yaşamın ilk yıllarında tipik olarak bir yüz olur- bir tepki olarak gülümseme.

sosyal ilişkilerin yoldaşlık modeli: Destek alan ve veren bireylerden oluşan kişisel bir ağ içerisinde yaşamlarını geçiren bireylere dayalı model.

sosyal kontrat ya da fayda ve bireysel haklar: Kohlberg'in beşinci aşaması. Bu aşamada bireyler değerlerin, hakların ya da ilkelerin kanunun üstünde olduğu sonucuna varırlar.

sosyal oyun: Akranlarla sosyal etkileşimleri içeren oyun.

sosyal politika: Bir ulusal hükümetin yurttaşlarının refahını geliştirmek üzere tasarladığı eylem planı.

sosyal referans alma: Belirli bir durumda nasıl davranacağını belirlemeye yardımcı olması için diğerlerindeki duygusal ipuçlarını "okuma".

sosyal rol kuramı: Toplumsal cinsiyet farklılıklarının, kadınların ve erkeklerin zıtlaşan rollerinden kaynaklandığını öne süren kuram.

sosyal saat: Bireylerin evlenmek, çocuk sahibi olmak ya da bir kariyer sahibi olmak gibi yaşam görevlerini yerine getirmelerinin beklendiği zaman çizelgesi.

sosyal sistemler ahlakı: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramındaki dördüncü aşama. Ahlaki yargılar sosyal düzeni, kanunu, adaleti ve görevi anlamaya dayanır.

sosyal yapılandırmacı yaklaşım: Öğren-menin sosyal bağlamlarını ve bilginin karşılıklı olarak yapıldığını ve inşa edildiğini vurgulayan bir yaklaşım. Vygotsky'nin kuramı, bu yaklaşımı yansıtmaktadır.

Sosyo-duygusal seçicilik kuramı: İleri yaştaki yetişkinlerin sosyal ağlarına ilişkin olarak daha seçici olduklarını öne süren kuram. İleri yaştaki yetişkinler duygusal tatmine yüksek değer verdikleri için ödüllendirici bir ilişki kurmuş oldukları tanıdık bireylerle sıklıkla daha fazla zaman geçirirler.

sosyo-duygusal süreçler: Bireyin diğer insanlarla ilişkilerindeki, duygularındaki ve kişiliğindeki değişimler.

Sosyo-ekonomik düzey (SED): Benzer mesleki, eğitimsel ve ekonomik karakteristiklere sahip insanlar grubuna işaret eder.

sözdizimi: Sözcüklerin geçerli sözcük öbekleri ve cümleler oluşturmak için birleştirildiği yol.

standartlaştırılmış test: Uygulama ve puanlanma prosedürleri tek tip olan bir test. Standartlaştırılmış birçok test kişinin performansını diğerlerinin performanslarıyla karşılaştırabilmeye olanak sağlar.

stratejiler: Bilgi işlemeyi geliştirmek için planlanmış zihinsel etkinlikler.

sunu dili: Bilgi vermek amacıyla tasarlanmış ve kamu önünde konuşmayı içeren konuşma.

süreklilik-süreksizlik konusu: Gelişimin ne ölçüde aşamalı, birikimli (süreklilik) ya da farklı dönemler şeklinde (süreksizlik) olduğu üzerine odaklanır.

Ş

şefkat içeren sevgi: Arkadaşça sevgi olarak da adlandırılan bu sevgi türünde, birey diğer kişiyi yanında ister ve diğer kişiye karşı derin, koruyucu bir sevgi besler.

şekil değişmezliği: Bize göre konumu değiştirilse de bir nesnenin şeklinin aynı kaldığına ilişkin farkındalık.

şemalar: Piaget'nin kuramında bilgiyi organize eden eylemler ya da zihinsel temsiller.

şemaların içselleştirilmesi: 18 – 24 aylar arasında gelişen Piaget'nin altıncı ve son duyusal motor alt dönemi. Bu alt dönemde bebek ilkel sembolleri kullanma yeteneğini geliştirir.

T

tartışmalı çocuklar: Sıklıkla hem iyi hem de sevilmeyen bir arkadaş olarak değerlendirilen çocuklardır.

tecavüz: Rızası olmayan biriyle zorla cinsel ilişkiye girmek.

telegrafik konuşma: Artikeller, yardımcı fiiller ve diğer bağlaçlar gibi, dilbilgisi işaretleri olmaksızın sözcüklerin kısa ve kesin kullanımı.

temel ağlama: Genellikle bir ağlama, daha kısa bir sessizlik, temel ağlamaya göre daha yüksek perdeden bir iç çekme ve sonraki ağlamaya kadar kısa bir dinlenmeden oluşan ritmik bir örüntüdür.

temel bilgi yaklaşımı: Bebeklerin alana özgü doğuştan bilgi sistemleri ile doğduklarını ifade eder.

teratojen: Yunanca "canavar" anlamına gelen tera sözcüğünden gelir. Doğuştan bir bozukluğa yol açan herhangi bir ajan. Doğuştan bozuklukların nedenlerini inceleyen çalışma alanına teratoloji adı verilmektedir.

ters pozisyon / ters doğum: Bebeğin, vajinadan önce poposu çıkacak şekilde uterustaki / rahimdeki duruşudur.

toplumsal cinsiyet kalıp yargıları: Kadın ve erkeklerle ilgili fikir ve inançlarımızı yansıtan geniş sınıflamalar.

toplumsal cinsiyet kazanma: Geleneksel eril ya da dişil rollerin kazanımı.

toplumsal cinsiyet rolü: Kadın ve erkeklerin nasıl düşünmesi, davranması ve hissetmesi gerektiğini belirten beklentiler dizisi.

toplumsal cinsiyet şema kuramı: Çocukların kendi kültürlerindeki toplumsal cinsiyete uygun olan ve toplumsal cinsiyete uygun olmayan toplumsal cinsiyet şemaları geliştirmesi gibi toplumsal cinsiyet sınıflamalarını ortaya koyan kuram.

toplumsal cinsiyet: İnsanların erkek ya da kadın olarak özellikleri.

trofoblast: Hücrelerin tohum evresinde gelişen dış katmanı. Bu hücreler beslenme sağlar ve embriyoya destek sağlar.

Turner sendromu: Bir X kromozomunun kayıp olmasıyla kişiyi XX yerine XO yapması ya da ikinci X kromozomunun kısmen silinmesi biçiminde olabilen, kadınlarda görülen bir kromozom bozukluğu.

U

uyarıcı genotip-çevre ilişkileri: Çocuğun genotipi fiziksel ve sosyal çevrenin belirli türlerini ortaya çıkardığında var olan ilişkiler.

uygunluk/uyum iyiliği: Çocukların mizaçları ile çocukların başa çıkmaları gereken çevresel talepler arasındaki uyuma işaret eder.

uyuma dayalı konuşma: Uyum halinde konuşma; bağlantı kurmak ve ilişkileri tartışmak için bir yol.

uzlaşma geçerliği: Bireylerin neden kendilerine benzer insanlardan etkilendiğinin bir açıklaması. Kendi tutum ve davranışlarımız başkalarının tutum ve davranışlarına benzediğinde desteklenir ve geçerli hale gelir.

uzlaşma: Kübler-Ross'un, ölmek üzere olan bireyin ölümün bir şekilde ertelenebileceği umudunu geliştirdiği ölümün üçüncü dönemi.

uzmanlaşma / laterizasyon: Serebral korteksin bir ya da diğer hemisferinin bir işlemde uzmanlaşması.

uzun süreli bellek: Yüksek miktarda bilgiyi uzun süre tutan görece kalıcı bellek türü.

uzun süreli dikkat: Bir nesne, görev ya da çevrenin diğer bir yönüne odaklanma ve bunu uzun süre devam ettirme.

uzun süreli yas: Kalıcı bir umutsuzluğu içeren ve uzun bir zaman geçmiş olmasına karşın hâlâ çözülememiş yas.

Ü

üçlü zeka kuramı: Sternberg'in zekânın analitik zekâ, yaratıcı zekâ ve pratik zekâdan oluştuğunu öne süren kuramı.

üçüncül dairesel tepki, yenilik ve merak: Piaget'ye göre 12 ila 18 ay arasında gelişen beşinci duyu-motor alt-aşaması. Bu alt-aşamada nesnelerin birçok özelliği ve nesnelerin dönüşmesini sağlayabilecekleri birçok şey bebeklerin merakını uyandırır.

üstbiliş: Biliş hakkında biliş ya da bilme hakkında bilme.

üstün zekâlı: Ortalamadan üstün zekâya (130 ve üstü ZB puanı) ya da üstün bir yeteneğe sahip olma.

V

vaka çalışması: Tek bir bireyin derinlemesine incelenmesi.

vicdan: Ahlaki düşünce, duygu ve davranışın birleşimini içeren doğru ve yanlış standartlarının içsel düzenlemesi.

Vygotsky'nin kuramı: Sosyokültürel bilişsel kuram kültürün ve sosyal etkileşimlerin bilişsel gelişime nasıl rehberlik ettiği üzerinde durur.

W

Wernicke alanı: Beynin sol yarıküresinde dili kavramayla ilgili bölgedir.

X

XYY sendromu: Erkeklerin fazladan bir Y kromozomuna sahip olduğu kromozomal bir bozukluk.

Y

yabancı kaygısı: Bir bebeğin yabancılara ilişkin korkusu ve ihtiyatlılığı (wariness); bu, yaşamın ilk yılının ikinci yarısında ortaya çıkma eğilimindedir.

yabancı ortam: Bebeklerin, önceden belirlenmiş bir sıra boyunca bakım verenle ve bir yabancıyla tanışmalarını, ayrılmalarını ve yeniden birleşmelerini içeren gözlemsel bir bağlanma ölçümü.

yakalama / tutma refleksi: Bebeğin avuç içine herhangi bir şey dokunduğunda ortaya çıkan yenidoğan refleksidir. Bebek buna sıkıca yakalama ile tepki verir.

yakından uzağa örüntü: Büyümenin bedenin merkezinde başlayarak bacak ve kollara doğru ilerlemesini içeren dizi.

yakınsal gelişim alanı: Vygotsky'nin çocukların tek başlarına öğrenmeleri için oldukça zor fakat yetişkinlerin ya da daha becerikli çocukların rehberliğiyle öğrenilebilecek görevler için kullandığı kavram.

yapılandırıcı oyun: Duyusal motor ve tekrarlı aktivite ile düşüncelerin sembolik temsilini birleştiren oyun. Yapılandırıcı oyun çocukların kendilerini düzenledikleri bir yaratıcılıkla ve bir çözüm ya da ürünü yapılandırmakla ilgilendiklerinde ortaya çıkar.

yapılandırmacı yaklaşım: Bireylerin kendi bilgilerini aktif olarak yapılandırmalarının ve öğretmen rehberliğinde anlamanın önemini vurgulayan öğrenen kişi merkezli bir yaklaşım.

yaratıcı / ıraksak düşünme: Aynı soruya çok cevap üreten düşünme ve yaratıcılığın bir niteliği.

yaratıcı düşünce: Yeni ve alışılmışın dışında yollarla düşünebilme becerisi ve sorunlar karşısında eşsiz çözümler üretebilme.

yas: Sevdiğimiz birisinin kaybına eşlik eden, duygusal uyuşukluk, inanmama, ayrılma kaygısı, umutsuzluk, üzüntü ve yalnızlık.

yaş ayrımcılığı: Yaşından dolayı diğerlerine önyargı, özellikle yaşlı yetişkinlere karşı önyargı.

yaş dönümü / klimakterik: Doğurganlığın azaldığı orta yaş geçişi.

yaşam beklentisi: Belirli bir yılda doğmuş ortalama düzey insanların büyük olasılıkla yaşayacakları yıl.

yaşam boyu bakış açısı: Gelişimi; yaşam boyu, çok boyutlu, çok yönlü, esnek, çok disiplinli ve bağlamsal olarak gören; büyüme, koruma ve düzenlemeyi içeren ve gelişimin biyolojik, sosyokültürel ve bireysel faktörlerin birlikte çalışmasıyla oluştuğunu belirten bakış açısı.

yaşam süresi: İnsanın yaşayabileceği en yüksek sayıda yıl, yaşamın üst sınırı. İnsanoğlunun en üst yaşam süresi yaklaşık olarak 120–125 yaştır.

yaşına göre küçük bebekler: Gebelik yaşına göre küçük bebekler olarak da adlandırılırlar. Gebelik süresi dikkate alındığında bu bebeklerin doğum ağırlıkları normalin altındadır. Yaşına göre küçük bebekler erken ya da zamanında doğmuş olabilirler.

yaşlanmada serbest kökler kuramı: İnsanların yaşlandıklarını çünkü onların hücrelerinin içinde normal metabolizmaların, serbest kökler olarak bilinen sabit olmayan oksijen molekülleri ürettiklerini belirten yaşlanmanın mikrobiyolojik teorisidir. Bu moleküller hücrenin içerisinde sekmekte, DNA ve diğer hücresel yapılara zarar vermektedirler.

yaşlanmanın evrimsel kuramı: Bu kuram doğal seçilimin, yaşlı yetişkinlerdeki zararlı koşulları ve uyumlu olmayan özellikleri yok etmediğini belirtmektedir. Bu sebeple evrimsel kuramın sunduğu yararlar yaşla birlikte düşmektedir, çünkü doğal seçilim üretken yetenekle ilişkilidir.

yaşlı bakımevi: Yaşamın son dönemini mümkün olduğunca acıdan, kaygıdan ve depresyondan uzak hale getirmeyi amaçlayan program. Hedefleri hastalıkları tedavi etmek ve yaşamı uzatmak olan hastane ile yaşlı bakımevinin hedefleri birbirine ters düşmektedir.

yavaş ısınan çocuk: Etkinlik düzeyi düşük çocuk, bir dereceye kadar olumsuzdur ve düşük duygu durum yoğunluğu gösterir.

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Nörodavranışsal Ölçeği: YDDÖ'nün (Yenidoğan Davranışsal Değerlendirme Ölçeği- Neonatal Behavioral Assesment Scale- NBAS) "ürünüdür". YYBÜNÖ yenidoğanın davranışlarının, nörolojik ve sinirsel tepkilerinin ve düzenleyici kapasitelerinin değerlendirilmesini sağlar.

yeni-Piagetciler : Piaget'nin bazı konularda haklı olduğunu, fakat kuramının hatırı sayılır ölçüde revizyona ihtiyacı olduğunu savunan gelişimcilerdir. Bilgi işlemeyi, stratejileri ve belirgin bilişsel basamakları daha fazla vurgulayarak Piaget'nin kuramını ayrıntılandırmışlardır.

yönetici dikkat: Hareketi planlamayı, dikkati amaca ayırmayı, hata bulmayı ve telafi etmeyi, görevlerdeki ilerlemeleri izlemeyi, yeni ve zor koşullara karşı koymayı içerir.

Z

zekâ bölümü: Bir kişinin zekâ yaşının kronolojik yaşına bölümünün 100 ile çarpılması.

zekâ: Günlük yaşam deneyimlerinden öğrenme ve onlara uyum sağlayabilme ve problem çözme yeteneği.

zigot: Fertilizasyon (döllenme) süresince oluşan tek bir hücre.

zihin kuramı: Kişinin kendinin ve diğerlerinin zihinsel süreçlerinin farkında olması.

zihinsel gerilik: Bireyin zihinsel yeteneğinin sınırlı olduğu durum. Birey, geleneksel zekâ testlerinde genellikle 70'in altında olan düşük ZB'ye sahiptir ve günlük hayata uyum sağlamada güçlük çeker.

zihinsel yaş (ZY): Binet'nin başkalarıyla karşılaştırıldığında bireyin zekâ gelişiminin düzeyini gösteren ölçümü.

zihniyet: Bireylerin kendileri için geliştirdikleri değişken ya da sabit olabilen bilişsel görüş.

zor çocuk: Olumsuz tepkiler vermeye, sık sık ağlamaya eğilimli, düzensiz günlük rutinleri olan ve değişimi çok yavaş kabul eden çocuk.

isim dizini

Aalsma, M. C., 406
Aaron, 222
AARP, 515
Abar, C., 367
Abbott, A., 558
Abbott, R. D., 582
ABC News, 234
Abdo, C. H., 486
Abellan van Kan, G., 582
Ablow, J., 190
Abraham, S., 95
Abraido-Lanza, A. F., 360
Abrams, L., 95, 488
Abruscato, J. A., 337
Accornero, V. H., 88, 89
Accutane, 86
Ackerman, J. P., 88
Adams, J. C., 544
Adams, K. F., 479
Adams, R., 483
Adams, S., 450
Adams, S. M., 118
Adamson, L., 190
Administration for Children and Families, 235
Administration on Aging, 637
Adolph, K. E., 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 134, 140, 141, 144, 190
Aeschylus, 569
Afanasev, 537
Afanas'ev, I., 537
Afifi, W. A., 450, 455
Agarwal, S., 541
Agency for Healthcare Research and Quality, 121, 122
Aggarwal, N. T., 583
Agras, W. S., 369
Agrelo, R., 61
Ahern, N. R., 423
Ahluwalia, I. B., 121
Ahrons, C., 261, 519
Aiken Morgan, A. T., 569
Aikens, N., 171
Aimone, J. B., 540
Ainsworth, M. D. S., 183, 193, 194, 204
Airasian, P. W., 32
Air-Crib, 26
Aisen, P. S., 583
Aizawa, K., 551
Akbari, A., 121
Akhtar, N., 231
Akiyama, H., 520, 609, 610, 638
Aksan, N., 248
Akter, Doly, 11
Albert, S. M., 612
Alberts, E., 372
Albus, K. E., 258
Alcaro, S., 557, 581
Alcoholics Anonymous, 424
Alder, S., 420
Aldrin, B., 614
Alex, 80, 81, 86, 161
Alexander, K., 338
Alexander, K. W., 225
Ali, M., 585
Allemand, M., 511
Allen, E. G., 91
Allen, G., 362
Allen, J. P., 362, 390
Allen, M., 390
Allen, R., 403, 520
Allington, R. L., 304
Alm, B., 118
Almeida, D. M., 507, 508, 509
Aloi, J. A., 635
Aloni, T., 283
Altarac, M., 69
Althof, S. E., 486
Altof, S. E., 486
Alvarez, A., 220
Alzheimer's Association, 570, 580, 581, 583, 584, 603–604
Amabile, T. M., 293, 311
Amador, C., 213
Amato, P., 261, 262, 459, 462
Amato, P. R., 261, 262, 463
Amed, S., 213, 278, 281
American Academy of Pediatrics (AAP), 118, 120, 121
American Academy of Pediatrics Task Force on Infant Positioning and SIDS, 118
American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding, 120, 122
American Academy of Science Committee, 236
American Association of University Women, 431
American Cancer Society, 424
American College Health Association, 418
American College of Obstetricians and Gynecologists, 87
American Dietetic Association, 120
American Psychiatric Association, 87
American Psychological Association (APA), 38, 404, 438, 456
Ames, M. A., 426
Amso, D., 139, 140
Amsterdam, B. K., 188
Anderman, E. M., 374
Anderman, L. H., 374
Andersen, P. A., 450, 455
Anderson, B., 364
Anderson, B. M., 285
Anderson, C. A., 269, 286
Anderson, E., 331
Anderson, G. J., 544
Anderson, I., 430
Anderson, K., 603
Anderson, P. A., 467
Anderson, S. A., 460
Andersson, G., 495
Andres, P., 573
Andres, R. K., 573
Anetzberger, G. J., 585
Angel, J. L., 541, 638
Angel, L., 541
Angel, R. J., 638
Angelone, T., 550
Antonucci, T. C., 518, 520, 609, 610, 614, 638
Apgar Scale, 106
Apostolaris, N. H., 252
Applefield, J. M., 269
Appleton, J. V., 258
Appleyard, K., 21
Aquilino, W., 522
Araujo, K., 359
Arbeau, K. A., 266, 267, 268
Arco, A. D., 540
Arendas, A., 91
Arenkel, B. R., 540
Ariceli, G., 369
Ariza, E. N., 306
Arizona Teacher of the Year, 362
Armstrong, L., 418
Arnett, J. J., 416, 417, 424, 443
Aronow, W. S., 546
Aronson, E., 340, 346
Arrasmith, D., 376
Arterberry, M. E., 132, 135, 136, 139, 140
Ascher, B., 478
Asendorph, J. B., 184, 447
Asghar-Ali, A., 580
Asheraft, M. H., 290
Asher, S. R., 331, 332
Ashley C., 614
Aslin, R. N., 135, 137, 138, 139, 140, 151, 155, 371
Asnes, A. G., 258
Astington, J. W., 228
Atchley, R. C., 577
Atencio, C. V., 639
Atkins, R., 377
Atkinson, R. M., 549
Attali, E., 565
Attar-Schwartz, S., 519
Aubert, G., 537
Aubin, S., 607–608
Aud, M. A., 556
Audesirk, G., 55
Audesirk, T., 55
Audhoe, S. S., 439
Austad, S. N., 537
Austad, S. S., 537
Autexier, C., 537
Auyeung, B., 250
Avent, N. D., 67
Avis, N. E., 487
Avison, W. R., 74
Avramopolous, D., 557, 581
Ayalon, L., 520

Baars, J., 19
Babizhayev, M. A., 543
Baby HUG, 63
Bachman, J. G., 367, 422, 423, 443
Bacon, F., 552
Badaly, D., 128
Baddeley, A. D., 491, 566
Baddock, S. A., 118
Baer, H. J., 281
Baha, A., 398
Bahali, K., 258
Bahrick, H. P., 564
Bahrick, L. E., 140
Baillargeon, R., 151, 152, 153, 155, 176, 326
Bain, J., 547
Bakeman, R., 104
Baker, B., 516
Baker, D. A., 516, 573
Baker, L. A., 63
Baker, L. D., 573
Baker, T. A., 548
Bakersman-Kranenburg, M. J., 190, 194, 195, 449
Balaji, P., 95
Balchin, L., 99
Baldwin, J., 496
Balhara, B., 100
Balkau, B., 420
Ball, G. D., 420
Ball, K., 420, 573
Ballard, V. L., 545
Balsano, A. B., 12, 351
Baltes, M. M., 56, 477, 536, 543, 568
Baltes, P. B., 7, 8, 9, 17, 20–21, 44, 56, 76, 78, 477, 536, 537, 562, 563, 568, 569, 589, 597, 598, 599, 614
Baltimore study, 511–512, 525
Bandura, A., 26, 27, 43, 44, 56, 76, 78, 248, 251, 293, 316, 344, 346, 497, 614
Bangdiwala, S. I., 96
Banja, J., 633
Bank, L., 403
Banks, J. A., 11, 39, 338, 339
Banks, M. S., 136, 140
Barajas, R. G., 298
Barba, G. D., 565
Barbara, 53
Barbarin, O. A., 171, 234, 237
Barbieri, M., 534
Barbu-Roth, M., 127
Barefoot, J. C., 580
Bargh, J. A., 451
Barker, R., 332
Barkin, C., 359, 406
Barlow, D. P., 61
Barnes, L. L., 451, 612
Barnes, M., 451
Barnett, W. S., 222
Baron, N. S., 172–173, 176
Baron-Cohen, S., 229, 285, 286, 311
Barrett, A. E., 130
Barrett, D. E., 123
Barrett, T. M., 130, 131
Barry, C. M., 336, 359
Barry, M., 359
Barry, M. J., 221
Bart, W. M., 32
Barta, E., 82
Bartels, L., 625
Bartholomew, J., 612
Bartle, C., 214
Bartsch, K., 227
Baruch, B., 532
Baruth, L. G., 340
Bashir, M., 603
Bass, J. E., 292
Bassett, H. H., 245, 318
Basta, N. E., 604
Bates, E., 188
Bates, J. E., 184, 185, 186, 187, 203, 204, 446
Bauer, I., 596
Bauer, M. E., 482, 538
Bauer, P. J., 158, 159, 290, 311, 371, 482, 538
Bauld, R., 484
Bauman, K. E., 73, 359, 368, 546
Bauman, W. P., 546
Baumeister, R. F., 315, 316, 382, 496, 499, 500
Baumrind, D., 73, 253, 256, 272
Baur, K., 426, 427
Bauserman, R., 262
Bava, S., 357
Baxter, J. K., 95
Bayley, N., 162, 163, 175, 176
Bayley Scales of Infant Development, 123, 162, 163, 175
Bayraktar, M. R., 86
Baysinger, C. L., 66, 90
Bazzano, L. A., 479
Beach, S. R. H., 463
Beardslee, M. R., 317
Bearer, C. F., 215
Bearman, P. S., 356
Bearman, S. K., 356
the Beatles, 9
Beaty, J. J., 232, 304
Beaulieu, D. A., 246
Bechtold, A. G., 139, 140
Beck, C. T., 103
Becker, D., 213
Bednar, R. L., 316
Bedrock, Mr., 313
Beech, A. R., 430
Beecher, H. W., 463
Beeghly, M., 88
Beets, M. W., 214
Beford, V. H., 517
Beghetto, R. A., 293
Behrman, R. E., 212
Bell, M. A., 16, 114, 116, 179
Bell, P. A., 584
Bell, S. M., 183
Bellinger, D. C., 215
Bellomo, R., 624
Belsky, J., 184, 196, 201, 204, 521
Beltran, I., 367
Beni, S. L., 327, 346
Bender, H. L., 255
Bendersky, M., 133, 134

Benenson, J. F., 252
Bengtson, V. L., 518, 602
Bengtsson, H., 518, 520
Benn, P. A., 67
Bennett, C. L., 339
Bennett, J. P., 585
Bennett, K. M., 636, 639
Bennett, N., 286, 338
Bennett, T., 285
Benninghoven, D., 369
Benoit, D., 258
Benson, B., 359
Benson, J. M., 63
Benson, L., 281
Benson, P. L., 68, 69
Bentler, R. A., 480
Bentley, A. C., 11, 329, 338, 339
Bentley, P., 539
Benzies, K., 253
Berard, A., 87
Berenbaum, S., 323, 324, 327, 355
Berenbaum, S. A., 186, 249, 251, 252, 325, 355
Berg, A. I., 637
Bergen, D., 267, 269
Berger, A. K., 567
Berger, J. B., 423
Berger, J. T., 624
Berger, S., 423
Berger, S. E., 128
Berghella, V., 95
Bergman, L., 556, 580
Bergman Levy, T., 580
Berk, L. E., 221
Berkeley Longitudinal Study, 356, 420, 511, 512
Berko, Gleason J., 164, 170, 172, 230–231, 240, 303
Berko, J., 230, 239
Berlin, C. M., 74, 122
Berlin, L. J., 21
Berlin Aging Study, 7
Berlyne, D. E., 267, 272
Berman, M. G., 224
Bernard, K., 70
Berndt, T. J., 336, 374
Berninger, V. W., 284, 285, 337
Berry, J. L., 289, 626
Berry, J. W., 289
Berscheid, E., 452, 453, 471
Bertenthal, B. I., 137
Bertenthal, B. L., 125, 136, 137
Bertrand, R. M., 603
Besken, M., 566
Bessette, L., 548
Bessey, P. Q., 214
Best, C. L., 250, 430
Best, D. L., 11, 38, 251, 324, 328
Betensky, J. D., 480, 482
Bethell, J., 406
Bettens, 557, 581
Bettens, K., 581
Betty, 53
Beutel, M. E., 439
Beverly, C., 604
Beydoun, M. A., 420
Bhutta, Z. A., 216
Bialystok, E., 306
Bian, Z., 544
Biblarz, T. J., 461
Bibok, M. B., 24, 371
Bickham, D. S., 268
Bidell, T. R., 433
Bielak, A. A. M., 571
Bierman, K. L., 333
Bierut, L. J., 424
Big Brothers Big Sisters, 316
Bigelow, A. E., 195
Bigelow, J. H., 237
Biggs, B. K., 333, 334
Bill and Melinda Gates Foundation, 375
Binder, T., 89
Binet, A., 294, 311
Birch, R., 136, 137
Birditt, 520
Birditt, K. S., 520, 609, 610
Birman, B. F., 338, 398
Birman, D., 398
Biro, M. M., 363
Birren, J. E., 539, 579
Bisiacchi, P. S., 567
Bisson, J. I., 624
Bjorklund, D. F., 55
Black, B., 518
Black, M. M., 88, 119, 120, 123, 212, 213, 518
Blackwell, L.S., 342, 343
Blagosklonny, M. V., 553
Blaha, C. D., 539
Blair, M., 290
Blair, S., 290, 550
Blair, S. N., 550
Blake, J. S., 281
Blake, W., 181, 266
Blakemore, J. E. O., 186, 211, 249, 251, 252, 323, 324, 325, 327, 355
Blakemore, S. J., 210
Blanck, H. M., 422
Blanco, M., 400
Blankenship, L., 362
Blankson, A. N., 449
Blass, E., 127
Blattmann, B., 89
Blazer, D., 579
Blazer, D. G., 580
Blieszner, R., 453, 518
Block, J., 447
Blood-Siegfried, J., 88
Bloom, B., 301, 302
Bloom, L., 168
Bloom, P., 228
Bloomgarden, Z. T., 479
Bloor, C., 551
Blossfeld, H.-P., 492, 493
Bluck, S., 476
Blumi, S., 66
Blustein, D., 437
Blyth, D. A., 356
Boas, D. A., 169
Bobek, D. L., 12, 351
Bodrova, E., 222
Boelen, P. A., 635
Boerner, K., 635–636
Boeving, C. A., 216, 391
Bogetz, J. E., 635
Bogg, T., 511, 600
Bohannon, J. N., 164
Bohle, P., 576
Bohlin, G., 447
Bohr, V. A., 552
Boivin, M., 336, 391, 392
Boks, M. P., 65
Bolding, A., 97
Bolte, G., 215
Bolton, M. M., 585
Bonanno, G. A., 637
Bonda, D. J., 557, 581
Bondare, W., 539
Bondmass, M. D., 637
Bonjour, J. P., 549
Bonny, C. R., 291
Bonvillian, J. D., 164
Boor, M. E., 542
Booth, A., 160, 262
Booth, D. A., 139
Booth, M., 397
Booth-LaForce, C., 182, 266
Bopp, K., 566
Bopp, K. L., 566
Bor, W., 403
Borchert, J., 136
Borgman, J., 354
Bornstein, M. H., 11, 136, 148, 263, 267, 268
Boron, J. B., 8, 572
Bortfeld, H., 169
Borzaga, M., 66
Bosacki, S. L., 226
Bosman, E. A., 535, 544
Bostock, C. V., 534
Boston Children's Hospital, 124
Boston Globe, 382
Boston Latin Academy, 381
Boston Student Advisory Council, 381
Bosworth, H. B., 536
Botkin, D., 256, 257
Botwinick, J., 18
Bouchard, T. J., 53–54, 78, 430
Bouffard, J. A., 430
Bouffard, L. A., 430
Bourbeau, J., 604
Boutat, E. A., 285, 286, 287
Boutsikou, 361
Boutsikou, T., 100, 361
Boveris, A., 551
Bower, T. G., 135, 136, 137
Bowlby, J., 28, 44, 181, 183, 191, 192, 193, 194, 204
Bowman, N. A., 417
Boyd, M., 357
Boyer, K., 159
Boyle, J., 212
Boyle, O. F., 306
Braak, H., 490
Brabyn, J. A., 543
Bradley, C. T., 626
Bradley, R. E., 603
Bradley, R. H., 187
Brainerd, C. J., 291, 311
Brams, H., 284, 285
Brancazio, L. R., 87
Brand, M., 364, 568
Brandon, P. D., 264
Brandstädter, J., 602
Brann, D., 533
Branslord, J., 337
Brasel, K. J., 626
Braun, U. K., 580
Brazelton, T. B., 98, 107, 124, 127, 144
Brazelton Neonatal Behavioral Assessment Scale (NBAS), 98, 101, 106, 124, 162
Bredekamp, S., 10, 234, 237
Breeze, E., 553
Breitlinger, K., 153
Breitbart, W. S., 632
Brember, I., 316
Bremner, G., 153
Brendgen, M., 404
Brendgen, R. M., 326
Brenner, J. G., 140
Brent, R. L., 90
Bresette, L. M., 433
Bretherton, I., 182, 192
Brewster, K. L., 359
Bridgers, L., 388
Bridges, J. S., 521
Bridgett, D. J., 181
Brigham, M., 287
Bril, B., 129
Brim, G., 477, 487, 500, 506
Brim, O., 494, 515
Brin, S., 234
Britton, H. L., 121
Britton, J. R., 121
Broadus, L., 611
Broca's area, 169, 170, 176
Brockmeyer, S., 521
Broderick, R., 416
Brodie, L. E., 90
Brodsky, J. L., 123
Brody, N., 296, 297, 298, 311
Brody, R. M., 426
Brodzinsky, D. M., 68, 69, 70
Bromley, D., 314
Bronfenbrenner, U., 28–29, 44, 215, 263, 328, 508
Bronstein, P., 251
Brook, J. S., 391
Brooker, R., 20, 55, 60, 61
Brookhart, S. M., 338
Brooks, D. J., 539
Brooks, J. G., 291, 311
Brooks, M., 291
Brooks, M. G., 291, 311
Brooks, R., 157, 158, 170, 190
Brooks-Gunn, J., 188, 198, 199, 236, 264, 298, 355, 356
Broughton, J., 168
Brovedani, P., 405
Brower, K. J., 212
Brown, B. B., 263, 391, 393, 394, 397, 403, 639
Brown, B. J., 112, 122
Brown, D., 483
Brown, D. W., 263, 264, 358, 391, 393, 397, 510
Brown, J. D., 358
Brown, J. K., 510
Brown, J. V., 104
Brown, L. S., 427, 443
Brown, R., 170, 171, 176
Brown, R. F., 484
Brown, S. L., 611, 637
Brown, T. N., 264
Brown, W. H., 213
Brown, W. J., 420
Brown University, 365
Brownell, C. A., 190
Brownridge, D. A., 457
Bruce, A., 623
Bruck, M., 225, 226
Brueck, K. E., 583
Bruera, E., 626
Bruine de Bruin, W., 372
Brunstein Klomek, A., 334
Bryant, J. A., 269
Bryant, J. B., 165, 231, 303
Bryant, P. E., 227
Bryant, W. C., 631
Buchman, A. S., 543
Buckley, K. E., 269
Buckner, J. C., 317
Bucur, B., 564, 565, 570
Bucx, van Wel, F., 520
Budner, R., 476
Budovsky, A., 60
Bueler, H., 538
Bugental, D., 251
Bugental, D. B., 246
Buhimschi, C. S., 86, 95, 122
Buhrmester, D., 392, 394
Buhs, E., 333
Buijus, D., 114
Bukowski, R., 91
Bukowski, W. M., 266, 331, 332, 334, 336, 391, 392
Bulik, C. M., 369
Bumpas, M. F., 390
Bumpass, L., 522
Burgard, S., 437
Burgess-Champoux, T. L., 364
Burglo, L. D., 583
Buriel, R., 40, 44, 198, 254, 329
Burke, D. M., 575
Burke, J. D., 402
Burns, E., 97
Burr, J., 611
Burraston, 403
Bursuck, W. D., 284
Burt, K., 13
Burt, K. B., 416
Burt, S. A., 73
Burton, N. W., 420
Burton, R., 54, 420
Burts, D. C., 234
Busby, D. M., 459
Bushman, B. J., 269
Bushnell, I. W. R., 136
Busnell, E. W., 140
Buss, D., 55, 78, 451
Buss, D. M., 250, 451, 458
Buss, K. A., 179, 186, 250
Busse, E. W., 579
Busse, P. J., 541
Bussey, K., 251
Bustamente-Aragones, A., 67
Butcher, K., 364, 366
Butler, R. N., 546, 594
Butler, Y. G., 306
Butrica, B. A., 611

Butterworth, G., 157
Butterworth, P., 515
Butts, M. M., 439
Buzwell, S., 358
Byers, B. E., 55
Byrd, T. L., 483
Byrnes, J. P., 24, 370, 371
Bytschkow, K., 423

Cabeza, R., 541, 573
Cabrera, N., 199
Cabrillo College, 464
Cacho, I., 544
Cacioppo, J. T., 610
Cagigas, X. E., 11
Caldwell, K. A., 336
Calenda, E., 119
Calisanti, T., 612
Calkins, S. D., 16
Callahan, D., 639
Calment, J. L., 536
Caltran, G., 181
Calvin & Hobbes, 59, 253
Camburn, D., 358
Cameron, J. M., 423
Caminis, A., 406
Camp Spifida, 85
Camp Victory, 85
Campa, M. I., 448
Campbell, B., 120, 296, 299, 429, 494
Campbell, C. A., 429
Campbell, F. A., 299
Campbell, J. D., 495
Campbell, K. J., 120
Campbell, L., 296
Campbell, R., 430
Campos, J., 180, 182, 190, 194, 204
Campos, J. J., 137, 179, 195
Candore, G., 533
Canfield, J., 562
Canfield, R. L., 153, 215
Cansino, S., 565
Capozzoli, M. C., 157
Cappeliez, P., 595
Carbonell, O. A., 195
Cardell, M., 461
Cardini, F., 485
Carin, A. A., 292
Carlsen, K. C., 215
Carlsen, K. H., 215
Carlson, E. A., 195, 446, 448
Carlson, S. M., 217
Carlson, W., 404
Carlsson, A. C., 553
Carlton, M. P., 221
Carnagey, N. L., 269
Carnegie Mellon University, 359
Carnethon, M. R., 481
Carpendale, J. I., 228
Carpendale, J. I. M., 24, 243, 244, 371
Carpenter, J., 158
Carr, D., 623, 626, 632, 637
Carrington, H., 180
Carrington, N. A., 635
Carrol, L., 384
Carroll, A. E., 278, 334
Carroll, L., 384
Carroll, M. D., 213, 281
Carskadon, M. A., 365
Carstensen, L. L., 7, 596–597, 598, 609, 610, 614
Carter, A. R., 542
Carter, A. S., 287
Carter, N., 287
Cartoonbank.com, 17, 251, 296, 370, 424
CartoonStock.com, 421
Cartwright, R., 118
Carvalho Bos, S., 212
Carver, K., 395
Casals, P., 562
Case, R., 289
Casey, B. J., 15, 113, 155, 161, 211, 278, 279, 371
Casey, P. H., 100
Cash, J. E., 381, 382
Cashion, M. C., 92, 95, 100
Cashman, K. D., 549, 552
Cashon, C., 135
Caspers, K. M., 74, 449
Caspi, A., 74, 446, 513, 514
Cassell, E. J., 626
Cassidy, J., 21
Castle, J., 69
Catania, J., 547
Caughey, A. B., 67, 483
Cavanagh, S. E., 356
Cavell, E. C., 404
Ceci, S. J., 29, 225, 226, 297
Center for Science in the Public Interest, 212
Center for Survey Research at the University of Connecticut, 437
CenteringPregnancy, 92–93
Centers for Disease Control and Prevention, 68, 213, 281, 285, 360, 404, 420, 479, 552
Cerda, M., 73
Chalupa, L. M., 540
Chambers, B., 236
Chan, R., 626
Chan, S., 104
Chan, S. W., 104
Chandler, M., 315
Chandler, M. J., 228
Chandra, 358
Chandramouli, B. A., 122
Chang, C. L., 548
Chang, J. S., 215
Chang, V. W., 604
Changing Media Development, 286
Chao, R., 255, 261, 272
Chao, W., 261
Chaplin, T. M., 404
Chapman, A. R., 67
Charles, J. E., 296
Charles, S. C., 597, 609
Charles, S. T., 18, 507, 508, 596, 597, 598, 610, 614
Charlesworth, R., 234
Charlton, R. A., 573
Charman, T., 286
Charness, N., 535, 544, 576
Chase-Lansdale, P. L., 200
Chassin, L., 367, 521
Chatters, L. M., 587, 614
Chaudhury, H., 595
Chauhan, S. P., 95
Chavez, R., 483
Cheah, C., 333
Chedraui, P., 361
Chehab, O., 537
Chen, C., 186, 342
Chen, C. H., 355, 366, 548, 553
Chen, D., 553
Chen, M. Y., 364
Chen, S., 194
Chen, T. J., 355
Chen, X., 61, 548
Chen, X. K., 100
Chen, Z.-Y., 253
Cheney, R., 228
Cheng, M.-H., 552
Cheng, S. T. 610
Cheng, W. H., 552
Cheok, M. H., 74
Cherkas, L. F., 551
Cherlin, A. J., 330
Cherniack, E. P., 546
Cherniack, N. S., 546
Chernobyl, 90
Cherry, K. E., 567
Chervenak, F. A., 85, 114
Chess, S., 183, 185, 203, 204, 446, 447
Cheung, A. C. K., 236, 480
Cheung, B. M., 480
Chevan, A., 607
Chevret-Measson, M., 607–608
Chevreul, H., 434
Chew, W., 406
Chi, M. T., 290
Chiambretto, P., 634, 635
Chiang, K. J., 596
Chiba, T., 557, 581
Chibnall, J. T., 551
Chick-fil-A, 212
Chida, Y., 601
Children's Defense Fund, 12, 13
Children's Hospital Medical Center, 282
Children's Mercy Hospital, 65
Children's Services Department, Santa Clara County Office of Education, 236
Chiriboga, D. A., 612
Cho, Y. B., 405
Chodosh, J., 405
Choi, N. G., 595
Chomsky, N., 169, 176
Chong, C. M., 392, 394
Chow, P. K., 610
Christakis, N. A., 638
Christensen, H., 570
Christensen, K., 570, 606, 609
Christensen, S., 390
Christian, L. M., 584
Christiani, D., 74
Christie, J., 232
Chung, J. K., 544
Chung, T., 544
Church, D. K., 556, 580
Cicchetti, D., 256, 257, 258, 259
Ciccola, A., 567
Cicirelli, V. G., 518
Cignini, P., 66
Cillessen, A. H. N., 332
Cimarolli, V. R., 543
Ciol, M. A., 612
Claes, H. I., 486
Clark, B., 338
Clark, D. J., 542
Clark, E. V., 170, 171, 231
Clark, J., 422
Clark-Cotton, M. R., 575
Clarke, E. J., 521
Clarke-Stewart, A. K., 199
Clausen, J. A., 494, 500, 511, 512, 526
Clay, O. J., 543, 632
Clay, R., 103
Clay, R. A., 543
Clearfield, M. W., 151
Clements, J. M., 625
Clemmensen, D., 85
Cleveland, J. N., 151, 576
Clifton, R. K., 130, 140
Clinical Child Psychology Internship Program, 10
Clyett, E. R., 97
Cnaan, R. A., 388
Coatsworth, J. D., 13
Coccheri, S., 481
Coffino, B., 195, 447, 448
Coffman, J. L., 290, 291
Cohen, D., 198, 496
Cohen, F., 439, 482
Cohen, G. L., 393
Cohen, L. B., 154
Cohen, M., 438
Cohen, P., 417
Cohler, B. J., 427
Coid, J. W., 403
Coie, J., 332, 333, 346
Coke, L. A., 546
Coker, R. H., 551
Colby, A., 321
Colcombe, S., 573, 574
Colcombe, S. J., 574
Cole, C. A., 565, 566, 568
Cole, M., 10, 245, 246, 565
Cole, P. M., 180, 245, 246
Coleman, M., 119, 330, 461, 607
Coleman, P. D., 540
Coleman-Phox, 119
Coleridge, S. T., 83
Coles, C. D., 88
Coley, R. L., 200
Collaku, A., 421
Collins, A., 294
Collins, M., 294, 314, 315, 342, 389, 390, 394, 395
Collins, W. A., 314, 315, 331, 389, 390, 394, 395
Colombo, J., 156, 158
Coltrane, S. L., 298
Combs, M., 304
Comer, J., 340, 341, 346
Commodari, E., 564, 566
Commoner, B., 58
Commons, M. L., 433
Comper Project for Change, 340
Concannon, P., 534
Conduct Problems Prevention Research Group, 407
Confer, J. C., 55, 56
Conger, K. J., 261
Conger, R. D., 261
Connery, S., 479
Connidis, I. A., 14
Connolly, J. A., 394, 395
Connolly, L. A., 394, 395
Connor, J., 286
Conradt, E., 190
Constantine, N. A., 362
Constanzo, M., 61
Contant, T. L., 292
Contestabile, A., 552
Contrada, R. J., 480, 482
Cook, H. L., 136, 392
Cook, M., 137
Cook, T. D., 392
Cooksey, E. C., 360
Coolbear, J., 258
Cooney, T. M., 607
Coonrod, D. V., 90
Cooper, C., 585, 593
Cooper, R., 484
Cooper, S. M., 338, 339, 399
Copeland, C., 578
Coplan, R. J., 265, 266, 267, 268
Copple, C., 209, 233, 234
Corbett, T., 140
Corbetta, D., 141
Cordier, S., 92
Cornwell, B., 18, 598, 611
Corona, G., 486
Corporation for National and Community Service, 611
Corso, J. F., 545
Corso, P. S., 256
Cortina, K. S., 609
Corwyn, R. F., 187
Cosmides, L., 55, 250
Costa, P. T., 506, 511, 526, 598
Costa, R. M., 426
Costall, A., 180
Cote, J. E., 383, 385, 416
Cote, L. R., 11
Cotton, S., 388
Council of Economic Advisors, 390
Courage, M. L., 156, 157
Cousineau, T. M., 420
Cousy, B., 593
Cowan, C. P., 449
Cowan, P. A., 196, 256, 449
Coward, R. T., 608
Cowles, R. A., 424
Cowley, G., 626
Cox, H., 261, 456, 587
Cox, M. J., 261
Cozzi, B., 85
Craft, S., 584
Craik, F. I., 306
Craik, F. I. M., 306, 565, 567
Cramond, B., 291
Crane, J. D., 538
Craven, R., 244
Crawford, A., 258, 277
Crawford, D. A., 280
Crede, M., 603
Cremation Association of North America, 639
Cresci, M. K., 605
Creswell, J. W., 32
Crick, N. R., 269, 326

Crimmins, E. M., 535, 552
Crissey, S. R., 395
Croce, J., 475
Crockenberg, S. B., 186
Crone, E. A., 279
Crookes, K., 114
Crooks, R. L., 426, 427
Cropley, M., 212
Cross, D., 227
Croucher, E., 113
Crouter, A. C., 261, 272, 390
Crowe, E., 228
Crowell, J. A., 521
Crowley, K., 32
Crowley, M., 327
Csikszentmihalyi, M., 9, 434–435, 442, 443
Culcane, J. F., 99
Cullen, F. T., 431
Cummings, E. M., 196
Cumsille, P., 389
Cunningham, J. N., 317
Cunningham, M., 304, 439
Cunningham, W., 304, 317, 439
Cupertino, A. P., 587
Curran, K., 255
Currie, C., 360
Currier, J. M., 360, 637
Curtendale, L., 156, 158
Curtin, L. L., 554
Cutler, S. J., 605
Czaja, S. J., 576, 605

da Fonseca, E. B., 99
da Haan, 16, 114, 158
da Vinci, L., 5
Daaleman, T. P., 587
Dabholkar, A. S., 115, 357
Daddis, C., 389
Daeschel, I., 213
Dahl, R. E., 357
Dahle, C. L., 570
Dakin, E., 585
Dalen, K., 88
Daley, A. J., 103
Daltro, P., 66
Damasio, A., 166
Damer, M., 284
D'Amico, E. J., 406
Damon, W., 323, 346, 436, 437, 440, 442, 443
D'Amuro, K. T., 603
Dane, M. C., 305
Danforth, M. M., 637
Daniels, H., 220
Danielsen, K. V., 212
Danigelis, N. L., 494
Danne, T., 213
Dannefer, D., 477
Danner, D., 542
Daphne, 53
Darius, 178
Darling, H., 389
Darling-Hammond, L., 389
Darrah, J., 210
Darroch, J. E., 360
Darwin, C., 54–55, 76, 78
Das, A., 431, 486, 550, 607
Das, D. K., 550
D'Augelli, A. R., 395
Daulatzai, M. A., 539
Davey, A., 520
David, J., 263
Davidov, M., 246, 251, 272
Davidson, D. H., 301
Davidson, J. R., 552
Davies, J., 316
Davies, P. T., 196
Davila, J., 395, 404
Davis, A. E., 277, 376, 430
Davis, B. E., 128
Davis, C. L., 280
Davis, E. F., 130
Davis, K. D., 430, 431, 440
Davis, K. E., 423
Davis, L., 464
Davis-Kean, P. E., 314, 315
Davoli, T., 537
Day, N. L., 89, 135
Day, R. H., 136, 137
de, Weerth, C., 121
De Alba, I., 483
De Berardis, G., 485
de Cabo, R., 552
De Franciscis, P., 484
de Haan, M., 114, 158, 182, 357
de Hevia, M. D., 154
de Jong Gierveld, J., 610
De la Fuente, M., 541
de Lange, T., 537
de Leo, D., 405
De Lisle-Porter, M., 636
de Luis, D. A., 421
Deary, I. J., 566
Deater-Deckard, K., 255
DeCasper, A. J., 138
DeClaire, J., 246
Declaire, J., 462
Decoster, J., 583
Deeg, D. J. H., 477
Defranco, G. M., 118
DeGenova, M. K., 463
Dehaene-Lambertz, G., 154
DeJong, W., 423
del Rio, P., 220
Del Tredici, K., 490
DeLa, Fuente, 541
Delahunt, P. B., 573
Delaloye, C., 566
DeLamater, J. D., 426, 456
DeLeon, C. W., 117
Deligiannidis, K., 552
Delisle, T. T., 364
DeLoache, J. S., 160, 171
DeLong, W., 423
DeLuca, S., 433
Dement, W. C., 118
Demers, L., 269
Demers, S., 269
Demontiero, O., 549
Dempster, F. N., 225
Demura, S., 549
Denburg, N. L., 601
Denchi, E. L., 537
Deng, Y., 392
Denham, S. A., 245, 318
Denissen, J. J. A., 447
Denmark, F. L., 38
Denney, N., 492, 500
Denney, N. W., 491
Dennis, N. A., 573
Denton, M., 387
The Dependent Gene (Moore, D.), 58
DePinho, R. A., 537
Depp, C., 19, 614
Der Ananian, C., 551
DeRicco, B., 423
DeRosa, D., 337
DeRose, L., 355
Desai, A. K., 551
Deshpande-Kamat, N., 491, 492, 562, 569
D'Esposito, M., 539
Destro, L. M., 603
Developmental Psychology, 37
Devos, J., 152
Dewey, J. E., 638
Dhillon, P., 95
Di Bona, D., 581
Diamond, A., 15, 113, 155–156, 159, 161, 189, 211, 222, 268, 278, 279, 317, 371, 449
Diamond, L. M., 358, 395
Diana, 80
Diaz, V., 306
Diaz-Rico, L. T., 306
Dickinson, D., 296
Diego, M., 101
Diego, M. A., 92
Diehl, M., 433
Dieser, R. B., 420
Dietz, E. L., 104, 391, 393
Dietz, L. J., 104
Dilbert, 450
Dillon, C. F., 543, 544
Dillon, J., 493, 494, 543, 623
Dillon, M., 494, 495
Dindia, K., 467
Dionyssiotis, Y., 549
Dishion, T. J., 326, 332
Dixon, L., 571
Dixon, R. A., 571
Dobson, B., 120, 485
Dobson, R., 485
Dodge, K., 255, 333, 346, 393, 407
Dodge, K. A., 407
Doherty, M., 227, 229
Dolan, R. J., 539
Dornsch, H., 163
Donaldson, G., 488
Donatelle, R. J., 278, 281, 422
Dondi, M., 181
Donnellan, M. B., 383, 602
Doonesbury, 516
Doran, P., 479
Dorius, 261, 262
Dorius, C., 261, 262
Dorn, L. D., 33, 355, 356, 484
Dorner, J., 568
Dotterer, A. M., 608
Doty, R. L., 138, 139
Dow, B. J., 453
Dowda, M., 213
Downs, J., 359
Doyle, 285
Doyle, R. L., 284
Dozier, M., 70, 258
Draghi-Lorenz, R., 180
Drake, M., 233
Drasgow, E., 337
Drewnowski, A., 545
Driver, J., 539
Drugan, A., 82
Dryfoos, J. G., 359, 406, 411
Du, D., 357
Dubyak, P., 481
Duchenne marker, 182
Duck, S., 446
Duczkowska, A., 66
Duggleby, W., 638
Duindam, V., 262
Dumke, H. A., 491, 492
Dunbar, L., 614
Duncan, G. J., 75
Dunkle, R. E., 535
Dunlop, S. M., 366
Dunlop, W., 324, 364
Dunn, F. G., 259, 260, 518
Dunn, G. P., 626
Dunn, J., 246, 259, 260, 517, 518
Dupere, V., 359
Dupre, M. E., 359, 459
Duque, G., 549
Durham, R. E., 264
Durnova, A., 625
Durrant, J. E., 258
Durston, S., 275, 276, 278, 279, 284, 317
DuToit, S., 36
Duvigneaud, N., 422
Dweck, C. S., 342, 343, 346
Dworkin, S. L., 362
Dwyer, J. W., 608
Dwyer, T., 628
Dyches, T. T., 287
Dylan, B., 412
Dy-Liacco, G., 496
Dyson, L., 85, 120
Dzewaltowski, D., 214

Eagly, A. H., 250, 326, 327
Earhart, G. M., 585
Early Experience, Stress, and Prevention, 258
Early Head Start, 235, 236, 240
Eastwick, P. W., 451
Eaton, D. K., 359, 363, 364, 405
Eaton, W. O., 128
Eaves, L. J., 71
Ebmeier, K. P., 571
Eby, J. W., 337, 439
Eby, L. T., 439
Eccles, J. S., 330, 374, 376
Eckenrode, J., 93
Eckerman, C., 93, 190
Edelman, M. W., 12, 13, 44
Eden, T., 278, 281
Edgington, C., 395
Edison, T., 434
Edmondson, R., 639
Education for All Handicapped Children Act, 286, 309
Education Testing Service, 341
Edwards, J. D., 353, 573
Edwards, M. C., 39, 351
Edwards, S., 636
Edwardson, C. L., 277, 280
Effros, R. B., 537
Egan, S. K., 249
Eggebeen, D. J., 612
Eggers, D., 415, 416
Eggum, N. D., 317
Ehrlich, B. S., 18
Eichorn, D. H., 420, 511, 512
Eidar-Avidan, D., 460
Eiferman, R. R., 269
Eimas, P. D., 160
Einstein, A., 31, 566
Einstein, G. O., 566
Eirkson, E. H., 189
Eisenberg, A., 317, 323, 362
Eisenberg, M. E., 362
Eisenberg, N., 315, 317, 323, 327
Ekeblad, S., 61
Elahi, D., 479
Elder, G. H., 608
Eldreth, D. A., 539
El-Fishawy, P., 285, 286
Elias, J. W., 569
Eliasieh, K., 540
Elkind, D., 218, 317, 371, 372, 379
Ellertsen, B., 284
Ellickson, P. L., 367
Elliott, A. F., 583
Elliott, B. A., 352, 483
Elliott, G. R., 352
Ellis, J., 244, 426
Elmore, R. F., 374
El-Sayed, Y. Y., 96
Elwert, F., 638
Ely, R., 303, 304
Emborg, M. E., 585
Emerson, R. W., 164, 371
Emre, M., 558, 583
English, G. W., 12
Ennett, S. T., 367
Enns, G. M., 63
Ensembl Human, 58
Ensor, R., 243, 245
Entringer, S., 92
Entwisle, D. D., 338
Enz, B. J., 232
Epel, E. S., 538
Epstein, J. L., 358
Epstein, M., 358
Erath, S. A., 392
Erickson, K. I., 8, 188, 301, 472, 535, 540, 552, 571, 573, 574, 614
Ericson, N., 334
Ericsson, K. A., 301
Erikson, E. H., 22–24, 29, 30, 33, 44, 186, 187, 188, 191, 192, 203, 243, 266, 270, 272, 317, 344, 346, 381, 383, 384, 411, 452, 469, 471, 503, 504, 524, 525, 526, 594
Erikson, J., 23
Eriksson, U. J., 90
Erixon-Lindroth, N., 489, 490
Ernst, J. L., 72
Escobar-Chaves, S. L., 269
Eskildsen, M., 554
Esposito, K., 486
Estes, C. L., 604
Estrada, S., 372
Etaugh, C., 521

Etzel, R. A., 215
European Union (EU), 199
Evans, G. W., 12, 13, 541
Evans, W. J., 541
Evers, C., 60
Ewen, D., 235

Fabes, R. A., 315, 323
Fabiano, G. A., 284, 285
Facebook, 401, 410
Fagan, A. A., 403
Fagan, J. F., 163
Fagan Test of Infant Intelligence, 163, 175
Fagot, B. I., 251
Fahey, T. D., 213, 277, 280, 421
Fair, D., 211
Fairweather, E., 291
Faissner, A., 115
Fakhoury, J., 537
Falba, T. A., 576
Falbo, T., 260
Family Matters, 368
Fanconi, M., 113
Fantz, R. L., 132, 133, 135, 136, 143, 144
Farage, M. A., 478
Faraone, S. V., 284, 285
Farin, A., 540
Farley, F., 372
Farley-Hackel, P., 372, 621
Farooqui, A. A., 537
Farooqui, T., 537
Farrell, M. P., 506, 577
Farrell, S. K., 577
Farrell, S. W., 550, 552
Farrington, D. P., 403
Fasig, L., 188
Fast Track, 407
Fauth, R. C., 236
Fava, E., 169
Fearon, R. P., 194
Fechtner, R. D., 544
Federal Drug Administration, 583
Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, 12
Feeney, B. C., 448, 449
Feeney, J. A., 448, 449
Feeney, S., 233, 267
Fees, B., 214
Feiring, C., 194, 448
Feldman, J. F., 163, 352, 359
Feldman, R., 197
Feldman, S. S., 352, 357, 359
Feldon, J. M., 635
Feng, L., 483, 554
Feng, W., 483
Feng, Y., 88
Ferguson, D. M., 122
Ferguson, M., 556
Fernald, A., 171
Fernandez, A., 437
Fernandez, G., 552
Fernandez, I. D., 437
Fernie, G. R., 577
Ferrara, M., 558, 583
Ferrari, J. R., 556
Ferraro, K. F., 548
Ferrini, A. F., 14
Ferrini, R., 14
Ferrucci, L., 547
Fertig, A. R., 256
Field, D., 520
Field, T., 97, 101, 103, 107, 135, 136, 137, 139, 153, 157
Field, T. M., 89, 101, 197
Fields, J., 362
Fiese, B. H., 263
Figueiredo, P. A., 538
Finch, C. E., 489, 490, 538, 563
Fincham, F. D., 463
Fine, M., 330
Fine, S. E., 245
Finger, B., 195
Fingerhut, A. W., 426, 427, 461
Fingerman, K. L., 516, 520, 522, 526, 608
Finkel, D., 451
Finkel, E. J., 451
Finkelhor, D., 401
Finkelstein, L. M., 577
Finn, S. E., 461
Finning, K. M., 461
Fiori, K. L., 609
Firth, K. M. P., 508
Fischer, A., 250
Fischer, K. W., 433
Fischhoff, B., 629
Fischoff, B., 372
Fisher, B. S., 430, 431
Fisher, C. B., 38, 604
Fisher, D., 430
Fisher, P. A., 258
Fisk, A. D., 605
Fiske, 556, 579, 580
Fiske, A., 579, 580, 596
Fivush, R., 158, 226
Flavell, E. R., 227, 228, 294
Flavell, J., 227, 288
Flavell, J. H., 227, 228, 292
Fleckenstein, M., 544
Flegal, K. M., 213, 278, 281
Flegal, W. A., 89
Fletcher, A. C., 367, 553
Fletcher, A. E., 553
Fletcher, G. F., 546
Flicker, L., 570
Flint, M. S., 58, 548
Flint-Wagner, H. G., 548
Flom, R., 158
Flora, S. J., 553
Florent-Bechard, S., 582
Florsheim, P., 395
Floyd, P. A., 124
Flynn, J. R., 298, 311
Foehr, U. G., 269, 399, 400
Foehr, V. G., 399, 400
Fogelholm, M., 277, 280
Foley, J. T., 214
Follari, L., 233
Follingstad, D., 430
Fontana, L., 552, 553
Fontenot, H. B., 70
Food & Nutrition Service, 123
Forbord, S., 97
Ford, L., 244
Forester, M. B., 89
Forgatch, M., 403, 411
Forget-Dobois, 232
Foroud, T., 64
Forsyth, B., 216
Forte, T., 438
Foster, E. M., 406
Foster-Cohen, S., 406
Fowler, C. D., 479, 580
Fowler, C. G., 479, 544
Fowler, G., 608
Fox, B. J., 304
Fox, M. K., 120, 304
Fox, N. A., 116
Fox, S. E., 117
Fozard, J. L., 544, 546
Fraiberg, S., 131
Fraifield, V. E., 60
Franchak, J. M., 135
Francis, D. D., 59
Francis, J., 59, 385
Francis, K., 627
Franco, D. L., 420
Frank, M. C., 136
Frank & Ernest, 165
Frankl, V., 135, 495, 496–497, 500
Franz, C. E., 446
Fraser, G., 292, 385
Fraser-Abder, P., 292
Frazier, P., 455
Frazzetto, G., 451
Frederick II, 166
Frederikse, M., 325
Fredricks, J. A., 376
Fredrickson, 294, 376
Fredrickson, J., 294, 376
Freeman, E. W., 482, 484
Freeman, K., 482
Freeman, M. P., 552
Freeman, S., 58
Frerichs, L. J., 318
Freud, S., 22–23, 24, 30, 43, 44, 191, 192, 247, 250, 266, 271, 272, 493
Freund, A. M., 17, 536, 597, 598, 599
Frey, K. S., 577
Frey, W. H., 577
Frick, J., 190
Fricker-Gates, 585
Fricker-Gates, R. A., 585
Friedman, C. K., 200, 251, 327, 421, 548
Friedman, E. M., 548
Friedman, H. S., 19, 600
Friedman, J. M., 421
Friedman, K. L., 537
Friedman, S. L., 202
Friedrichs, A., 294
Friend, M., 286, 287
Friesen, W., 542
Frieske, D. A., 567
Frimer, 322, 323, 324
Frimer, J. A., 322, 323, 324
Frisbie, W. P., 277, 280
Frisco, M. L., 363
Frisco, M. L., 363, 364
Frisco, M. L., 366
Fritsch, T., 567
Fromm, E., 632
Fromme, H., 215
Frost, J., 360
Fry, C. L., 613
Fry, P. S., 638
Frye, D., 226
Fu, A. Z., 604
Fu, L. Y., 118
Fuligni, A., 398
Fuligni, A. J., 398, 399
Fuligni, A. S., 399
Fuller-Thompson, E., 519
Fulmer, T., 585
Furman, E., 394, 395, 517
Furman, W., 394, 395
Furstenberg, F. F., 330
Furth, H. G., 288

Gaffney, K. F., 119
Gage, F. H., 540, 570
Gagliesse, L., 545
Gajdos, Z. K., 355
Galasko, D., 214, 581
Galazka, S. S., 215
Galbraith, K. A., 359
Galimberti, D., 557, 581
Galindo, C., 264
Galinsky, E., 263
Galliher, R. V., 386
Gallo, L. C., 438
Gallo, W. T., 438, 576
Galloway, J. C., 112
Galotti, K. M., 223
Gamble, M., 467
Gamble, T. K., 467
Gamino, L. A., 637
Gandhi, M., 33
Ganea, P. A., 171
Ganguli, M., 569
Ganong, L., 330, 461, 607
Gans, D., 520
Gao, L. L., 104
Gao, X., 480
Garasen, H., 604
Garcia, Y., 236
Gardner, D. S., 213
Gardner, H., 295, 296, 311, 317
Gargiulo, R. M., 284, 285, 286, 287
Garner, P. W., 317
Garofalo, R., 120
Garrod, A. C., 322
Gartstein, M. A., 186, 224, 240
Garvey, C., 268
Gasser, L., 323, 335
Gates, B., 302
Gates, M. A., 585
Gathwala, G., 100
Gatz, M., 18, 556, 558, 579, 580, 582, 586, 596
Gauvain, M., 29, 75, 195, 197, 223, 263, 264, 329, 389
Gavrilova, N., 546
Gay, L. R., 32
Gaziano, G. M., 553
Gaziano, J. M., 553
Ge, X., 356
Geda, Y.E., 582
Gee, C. L., 244
Gelles, R. J., 388
Gelman, R., 219, 231, 240
Gelman, S. A., 226, 228, 231
Gemmill, D. R., 118
Genie, 164, 172
Gennetian, L. A., 13
Genovesi, S., 278
Gentile, D. A., 269
Genuis, S. J., 91
George, L. K., 493, 494, 587, 594
Georgetown University, 467
Gerards, F. A., 66
Gerena, M., 522
German, T. P., 228
Gershoff, E. T., 255
Gerst, K., 604
Gerstel, N., 520, 522
Gesell, A. L., 125, 141, 162, 163, 175, 176
Gessert, C. E., 483
Geva, T., 67
Gewirtz, J., 183, 204
Ghetti, S., 225
Ghilardicci, T., 578
Ghisletta, P., 543
Ghosh, S., 91, 544
Giannarelli, F., 200
Giarrusso, R., 602
Gibbons, R. D., 36
Gibbs, J. C., 322
Gibson, E. J., 131, 132, 136, 137, 138, 140, 141, 143, 144, 151, 176, 492
Gibson, H. J., 493
Gibson, J. J., 131, 132, 140, 141, 143, 144
Giedd, J. N., 210, 357
Gilbert, S. J., 285, 286
Giles-Sims, J., 255
Gill, T., 603
Gillanders, D., 507
Gillen, M., 425
Gillepse, C., 422
Gillham, J. E., 404
Gilliam, W. S., 237, 508
Gilligan, C., 323, 327, 346, 467, 508, 509
Gillum, R. F., 494, 495, 587
Gil-Mohapel, J., 540
Gilstrap, L. L., 297
Gimenez-Liort, L., 541
Ginsberg, S., 372
Giordano, P. C., 334
Giovannini, M. G., 583
Girls, Inc., 362
Givens, J. E., 318
Givens, J. L., 625
Glass, J. C., 637
Glei, D. A., 360
Glina, S., 486
Gliori, G., 91
Glisky, E. L., 566
Gluck, J., 8, 21, 568
Gluck, M. E., 90
GME Study Group, 215
Gobea, A., 58
Goddard, S., 154
Godde, B., 573
Godon-Salant, 544
Goel, A., 485
Gogtay, N., 116, 211, 276, 279
Golanska, 558, 582
Golanska, E., 582
Goldbeck, L., 69
Goldberg, C. B., 99, 261, 576
Goldberg, W. A., 261

Goldenberg, R. L., 99, 100
Goldfield, B. A., 170, 172
Goldin-Meadow, S. A., 167
Goldman, N., 74
Goldschtnidt, L., 89
Goldsmith, B., 635
Goldsmith, D. F., 186
Goldsmith, H. H., 21, 71, 75, 179, 186
Goldson, D. B., 405
Goldstein, L., 170, 420
Goldstein, M., 420
Goldstein, M. H., 170
Goldston, D. B., 405
Golombok, S., 69, 249, 262
Gomez, Ravetti, 557
Gomez Ravetti, M., 581
Gong, X., 285, 286
Gonzaga University, 417
Gonzales, J. A. T., 307, 587
Gonzales, V., 307
Gonzales-Backen, M., 386
Good, M., 388
Good, M. W., 118
Goodhart, L., 339
Goodie, J. A., 626
Goodman, E., 69
Goodman, G. S., 153
Goodman, J. M., 480
Goodtnan, S. S., 480
Goodnow, J., 8, 11
Goodvin, R., 186, 318
Goodwin, E. J., 186, 278, 424, 556
Goodwin, J. L., 281
Goodwin, R. D., 424
Gopnik, A., 227
Goral, M., 575
Gorchoff, S. M., 515, 516
Gordon, K. C., 463
Gordon-Salant, S., 463, 544, 575
Gore, K., 251
Gorely, T., 280
Gosden, R. G., 484, 485
Gosselin, J., 330, 331
Goswami, S. K., 550
Gottlieb, G., 58, 59, 60, 64, 74, 78
Gottman, J. M., 196, 246, 335, 462
Gottman, J. S., 462–463, 470, 471
Gottweis, H., 625
Gould, E., 603
Gould, J. B., 96
Gould, S. J., 57, 78
Gouldner, H., 453
Gove, W. R., 459
Gowan, D. E., 623
Graber, J., 356, 403, 404
Graber, J. A., 356
Gradisar, M., 364
Graduate Record Examination, 45
Grady, C. L., 573
Grafenhain, M., 244
Graham, G. M., 213, 279
Graham, J. A., 276, 305, 316
Graham, J. E., 584
Graham, S., 39, 305, 316
Grambling, L. F., 504
Grambs, J. D., 510
Gramling, L. F., 504
Grammer, 290, 291
Grammer, J. K., 290, 291
Grandma Moses, 562
Granger, D. N., 420
Grant, J., 111, 420
Grant, J. P., 122
Grant, N., 420
Graven, S., 118
Gray Panthers, 14
Graziano, A. M., 31, 34
Gredler, M. E., 220
Green, B. A., 33
Green, F. L., 228
Green, M. J., 624–625
Green, R. J., 461
Greenbaum, C. W., 460
Greene, D. R., 179
Greenfield, L. A., 400, 401
Greenland, P., 400
Greer, F. R., 120, 121
Griffin, P. W., 514, 601
Griffiths, L. J., 91, 281
Griffiths, R., 609–610
Grigorenko, E. L., 297, 298
Gringart, E., 577
Grofer Klinger, L., 229
Gromis, J. C., 213
Gronwaldt, V., 121
Gross, S., 291
Grossberg, G. T., 551
Grosse, S. D., 63
Grossman, K., 194
Grossman, K. E., 193
Grossmann, I., 568
Grossmann, K., 568
Grotevant, H. D., 69
Growing Together, 362
Groz, E., 327
Groza, V., 327
Gruen, J. R., 283
Gruenewald, T. L., 610
Grunendahl, M., 506
Grusec, J. E., 197, 246, 251, 256, 272
Gruslin, A., 91
Grzywacz, J. G., 438
Gu, D., 551
Guadagno, L., 585
Guadernack, L. C., 97
Gualtieri, C. T., 570
Guarente, L., 553
Guarnaccia, C., 639
Guarnera, M., 564, 566
Guerra, N. G., 334
Guerrero, L. K., 450, 455
Guilford, J. P., 292, 311
Guillot, M., 532, 533
Gulgoz, S., 566
Gumbo, F. Z., 112, 122
Gump, B., 493, 494
Gunderson, E. P., 102
Gunn, P. W., 278, 281
Gunnar, M., 139
Gunnar, M. R., 182, 258, 357
Gupta, A., 329, 338, 339
Gur, R. C., 325
Gurwitch, R. H., 318
Gustafsson, J.-E., 297
Gutchess, A. H., 574
Gutman, L. M., 13
Gutmann, D. L., 612
Guzzetta, A., 117

Ha, J. H., 520
Haan, M. N., 16, 587
Haas, A. E., 451
Hacker, M. R., 91
Hackney, M. E., 585
Hadani, H., 227
Haegeman, G., 284
Hagar, 493
Hagekull, B., 447
Hagen, J. W., 235
Hager, M., 626
Hagestad, G. O., 518
Hagg, T., 540
Hagopian, W., 121
Hahn, D. B., 9
Hahn, W. K., 114
Hair, E. C., 390
Haith, M. M., 127, 153
Haj-Yahia, M. M., 460
Hakuta, K., 306, 307
Hales, D., 422
Haley, M. H., 306
Halford, G. S., 223
Hall, G. S., 352
Hall, L., 285, 286, 572
Hall, W. J., 533
Hallahan, D. P., 283, 300
Haller, I. V., 483
Halliwell, J. O., 324
Halonen, J. A., 418
Halperin, S., 531, 532
Halpern, D. F., 325
Ham, L. S., 423
Hamer, D. H., 552
Hamilton, B. E., 360
Hamilton, T. E., 360
Hammel, 482
Hammel, R., 482, 609
Hammen, C., 403
Hammond, R., 403, 404
Hammonds, A., 587
Hamon, R. R., 612
Han, W.-J., 260
Handler, A. S., 123
Hanish, L. D., 334
Hannan, M. A., 123
Hanowski, R. J., 400
Hans, J., 461
Hansell, N. K., 423
Hansen, M. L., 278, 281, 562
Hansen, M. V., 562
Hansson, R., 628, 629
Hansson, R. O., 626
Hanusa, B. H., 103
Harakeh, Z., 367
Haraoui, B., 548
Hardy, M., 576, 577
Hardy, T., 602
Harel, J., 182
Harker Tillman, K., 359
Harkins, S. W., 545
Harkness, S., 117, 195
Harlow, H. F., 191, 204
Harman, S. M., 485
Harrelson, A., 546
Harris, C. D., 604
Harris, G., 139, 608
Harris, J. B., 73, 78
Harris, K. M., 420
Harris, K. R., 292
Harris, L., 544
Harris, P. L., 226, 228, 229
Harris Interactive, 605
Harrison, H. M., 255
Harrison-Hale, A. O., 255
Hart, B., 170, 171, 176, 297, 377, 576
Hart, C. H., 234
Hart, D., 188, 377
Hart, K. A., 576
Hart, S., 180
Harter, S., 243, 244, 314, 382
Hartley, A., 490, 491
Hartshorne, H., 248
Hartup, W. W., 73, 265, 266, 332, 333, 335, 346
Hartwig, S., 61
Harvard University, 5, 505
Harvard University Press, 182
Harwood, J., 603
Harwood, L. J., 122
Harwood, R., 255
Hasbro toys, 227
Hasher, L., 490, 491, 566, 567, 568
Haslam, N., 405
Hassett, J. M., 426
Hastings, P. D., 327
Hattie Daniels Day Care Center, 200
Hauck, F. R., 118, 119
Havighurst, R. J., 596
Hawkes, C., 545
Hawking, S. J., 490
Hawkings, P., 429
Hawkins, J. A., 374
Hawkins, P., 429
Hayflick, L., 537, 557
Haynes, R. L., 115
Hays, 587
Hayslip, B., 626, 628, 629, 639
Hazan, C., 448, 449
Hazen, A. L., 258
Hazen, C., 153
He, Y., 582
Head Start, 200, 235, 236, 240, 257
Healey, J. F., 399, 567
Healey, M. K., 567
Health Bridge, 362
Health Management Resources, 280
Healy, P. J., 556, 580
Hedberg, P., 546, 551
Hedeker, D., 36
Hegaard, H. K., 99
Heidelbaugh, J. J., 486
Heimann, M., 157, 191
Heinig, M. J., 123
Heitmann, B. L., 421
Helfand, M., 359
Heller, T., 405
Heltman, C., 541
Helman, R., 578
Helmes, E., 577
Helmreich, R., 327
Helmuth, L., 568
Helson, R., 504, 509, 511–512, 513, 514, 515, 516, 526
Helzner, E. P., 582
Hembrooke, H., 226
Henderson, C. E., 430
Hendrick, J., 233
Hendriks, A. A. J., 511, 600
Hendry, C., 635
Hendry, J., 483
Henkens, K., 578
Hennesey, B. A., 293
Henriksen, T. B., 68, 88
Henrikson, L., 399, 400
Henry, N. J. M., 606
Henteleff, T., 101
Hentz, K., 362
Herald-Brown, S. L., 332
Herd, P., 548
Herek, G. M., 428
Herman, C. P., 355
Herman, D. R., 214
Hermann-Giddens, M. E., 355
Hernandez, D. J., 136, 138
Hernandez-Reif, M., 101, 135, 136, 137, 139, 153, 157
Herold, D., 108
Herold, K., 231
Herrell, A. L., 337
Herrera, D. E., 403
Herrera, S. G., 306
Herrera, V. M., 306, 403, 430
Herrmann, M., 215
Hershey, D. A., 578
Hertel-Fernandez, A., 603
Hertzog, C., 567, 572
Herzog, E., 251
Hesketh, K. D., 120
Hespos, S. J., 154
Hess, T. M., 567
Hetherington, E. M., 29, 261, 262, 330, 331, 346, 460, 465, 466, 470, 471
Hewlett, B. S., 198, 263
Hewlett, S. A., 263
Heyman, G. D., 244, 315, 323
Hick, P., 286, 287
Hickman, J. M., 605
Hicks, J. A., 595
Higbee, C., 420
Higginbotham, B., 330
Highfield, R., 154
High/Scope Foundation, 407
Higo, M., 577, 606
Hijiya, N., 278, 281
Hill, A. J., 281
Hill, C., 202
Hill, C. R., 329
Hill, M. A., 86
Hill, T. D., 587, 612
Hillman, C. H., 8, 277, 280
Himes, C. L., 477, 479, 612
Hindman, A. H., 236
Hines, R., 171
Hinks, A., 534
Hinrichsen, G. A., 612
Hinson, J. T., 567
Hipwell, A. E., 359, 406
Hirsch, B. J., 374
Hirschhorn, J. N., 355
Hjern, A., 284

Ho, C. H., 398
Ho, J., 398
Ho, M., 395
Ho, S. C., 480
Hockenberry, M., 278
Hockenberry, M. J., 210, 275
Hodson, R., 437
Hoeksema, S., 284
Hoekstra, R. A., 285
Hoelter, L., 457, 459, 460, 465
Hofer, A., 325, 341
Hofer, B. K., 341
Hoff, E., 264
Hofferth, S. L., 361
Hoffman, E., 235
Hoffman, J. P., 367
Hogan, D. P., 568, 612
Hogan, M. J., 568
Hogervorst, E., 485
Hohne, E. A., 167
Hole, E., 97
Holen, A., 406
Holland, C. R., 163
Holland, J. M., 637
Hollich, G., 140
Hollier, L., 90
Holmes, O. W., 528
Holmes, R. M., 451
Holmes, T. H., 451, 506
Holroyd, S., 603
Holstein, B. E., 543
Holt/Hale, S. A., 213, 279
Holtslander, L., 638
Holtzman, D. M., 581
Holzapfel, C., 421
Holzman, L., 220, 221, 289, 336, 371
Hong, H. G., 258
Hong, S. I., 611
Honzik, M., 420
Hooper, S. R., 62
Hope, D. A., 461
Hopkins, B., 129
Hopkins, L. M., 67
Hoppmann, C., 602
Hoppmann, C. A., 602
Horn, J. L., 488, 489, 499, 500
Horn, J. M., 72
Horn, M., 507, 509
Horne, A. M., 334
Horne, R. S., 119
Hornickel, J., 114
Horowitz, F. D., 301
Horowitz, J. A., 30, 301
The Hospital for Sick Children, 118
Hossain, N., 91
House, J. S., 610
Houston, D. K., 543
Howard, D. V., 104, 566
Howard, K. S., 104
Howard University College of Medicine, 341
Howe, M. L., 157
Howe, N., 266
Howel, D., 420
Howes, C., 246, 266
Howland, R. H., 558, 583
Howlin, P., 286
Hoyer, W. J., 8, 19, 479, 491, 492, 493, 541, 545, 549, 584
Hoyert, D. L., 99
Hoyt, J., 294
Hrabosky, J. I., 369
HSBC Insurance, 520, 577, 578, 602, 611, 614
Hsu, H.-C., 489
Hsu, J. L., 490
Huang, C. M., 7, 8, 19, 317, 422
Huang, J.-H., 422
Huang, L., 317
Hubbard, A., 63
Hubbard, J., 63
Hubbard, S., 63
Huda, S. S., 90
Huebner, A. M., 322
Huesmann, L. R., 269, 331
Hughes, B. M., 482
Hughes, C., 243, 245, 541
Hughes, D. L., 398, 399
Hughes, J. P., 398, 399, 459, 482, 519, 571
Hughes, M., 459
Hughes, M. E., 519
Hughes, T. F., 571, 614
Hui, W. S., 480
Hultsch, D. F., 571
Human Development, 37
Human Genome Project, 58, 64
Hummer, R. A., 280
Huntington's disease, 63, 64, 67
Hurley, K. M., 119, 212
Hurricane Katrina, 9, 318, 319
Hurricane Rita, 318
Hurt, H., 89
Hussong, A., 367
Huston, A. C., 11, 329, 331, 337, 338, 339
Hutchens, R., 199
Huttenlocher, J., 170, 176, 357
Huttenlocher, P. R., 115, 357
Huyck, M. H., 491, 492, 520
Hyatt, G., 376
Hybels, C. F., 580
Hyde, D. C., 154
Hyde, D. R., 262, 323, 426, 456, 467
Hyde, J. S., 38, 262, 323, 326, 426, 456, 467
Hynes, K., 430, 431, 440
Hyson, D., 234
Hyson, M. C., 209, 233, 234, 236

"I Have a Dream" (IHAD) program, 375–376
Iacono, W. G., 73, 386
Ian Gallicano, G., 85, 91
Ickovics, J., 361
Ickovics, J. R., 361
Idler, E. L., 587
Ige, F., 119
Ikeda, A., 459
Iliffe, S., 583
Impett, E. A., 382
Indiana University, 341
Individuals with Disabilities Education Act (IDEA), 286, 309
Individuals with Disabilities Education Improvement Act, 286
Infant Behavior and Development, 37
Ingerslev, H. J., 67
Ingersoll-Dayton, B., 520
Inglehart, R., 18
Ingram, D. D., 494, 495
Inhelder, B., 217, 240
Insel, P. M., 213, 277, 280, 421
International Association of Infant Formula Manufacturers, 111
International Montessori Council, 234
Ip, S., 120, 121, 122
iPOD, 400
Ireland, J., 626
Irvine, S. H., 289
Irwin, C. E., 363
Irwin, M. R., 583
Isaac, M., 632
Isaacowitz, D. M., 18
Isaacson, O., 585
Isella, V., 564
Isen, J., 63
Ishikawa, Y., 548
Ishmael, H., 65
Issuree, P. D., 550
Ittel, A., 356
iVillage, 464
Iwamoto, J., 549
Iwasa, H., 601
Izard, C. E., 179
Izard, V., 154

Jack in the Box, 212
Jackson, A., 632
Jackson, J. J., 601
Jackson, J. S., 115, 587
Jackson-Newsom, J., 115
Jacobs, B. S., 570
Jacobs, C. B., 597, 598, 614
Jacobs, J., 570
Jacobs, J. M., 572
Jacobs-Lawson, J. M., 578
Jacobson, K., 153
Jacobvitz, D., 195
Jaeggi, S. M., 224
Jaffee, S., 323
Jager, J., 314, 315
Jago, R., 213, 278, 281
Jagust, W., 539
Jalongo, M. R., 232
James, A. H., 87
James, D. C., 120
James, W., 135, 144
James Alan, 53
James Allan, 53
Jampel, H., 544
Jampol, N. S., 323
Jansen, J., 121
Janssen, I., 213
Jarvin, L., 302
Jaswal, V. K., 171
Jauhiainen, A. M., 583
Jeckel, C. M., 482, 538
Jellinger, K. A., 580
Jenkins, J. M., 228
Jenni, O. G., 365
Jennings, G., 545
Jennings, M. B., 545
Jessberger, S., 540
Jessen, F., 558, 583
Jeste, D., 19
Jeste, D. V., 573, 614
Jetha, M. K., 185
Ji, B. T., 355
Ji, C. Y., 355
Ji, G., 260
Jiao, S., 260
Jimenez, M. A., 638
Jimerson, S. R., 375
Jin, Y., 305
Jing, Q., 260
Joan of Arc, 5
Jobin, J., 596
Jochem, R., 182, 186
Joh, A. S., 127, 128, 141, 190
John, O. P., 515, 516
Johns Hopkins University, 437
Johns Hopkins University School of Nursing, 96
Johnsen, R., 151, 305, 604
Johnson, A. D., 264
Johnson, C., 523
Johnson, C. L., 608
Johnson, G. B., 55
Johnson, J. A., 10, 337
Johnson, J. G., 635
Johnson, J. S., 305
Johnson, L., 364
Johnson, L. G., 570
Johnson, M., 276
Johnson, M. H., 154, 279, 305, 311, 583
Johnson, R. W., 611
Johnson, S. P., 125, 134, 136, 137, 140, 141, 151, 153, 190
Johnson, W., 566
John-Steiner, V., 220
Johnston, C. C., 100
Johnston, J., 284
Johnston, L. D., 366–367, 379, 422, 423
Johnstone, B., 495
Joint Economic Committee, 464
Jokela, M., 578
Jolie, A., 68
Jolie-Pitt, M., 68
Jolie-Pitt, P., 68
Jolie-Pitt, Z., 68
Jolley, J. M., 35
Jolly, C. A., 552
Jones, D. P., 538
Jones, H. W., 356, 386
Jones, J., 209, 233, 234
Jones, M. C., 356
Jones, M. D., 386
Jones, S., 160
Jones, S. M., 237
Jonides, J., 224
Joo, E., 578
Jopp, D., 614
Jordan, C. E., 430
Jordan, M. L., 337
Jordan, S. J., 336
Jose, A., 457
Jose Fabella Memorial Hospital, 111
Joseph, J., 54, 390, 457
Josiman, N., 283
Journal of Adult Development, 37
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 37
Journal of Cross-Cultural Research, 37
Journal of Educational Psychology, 37
Journal of Gerontological Nursing, 37
Journal of Marriage and the Family, 37
Journal of Research on Adolescence, 37
The Journals of Gerontology, 37
Joyner, K., 360, 361, 395
Juang, L., 299, 385, 386
Juffer, F., 69, 70
Juilliard School of Music, 302
Jun, J., 595
Jung, C., 6, 476, 548
Jung, Y., 611
Jurs, S. G., 38
Jusczyk, P. W., 138, 140, 166, 167
Jusko, T. A., 215

Kaatsch, P., 278, 281
Kaczynski, T., 5, 8, 13, 15, 20
Kadenbach, B., 538
Kaeberlein, M., 550
Kaelber, D. C., 278, 281
Kagan, J., 182, 184, 185, 186, 194, 205, 446, 555
Kagan, J. W., 179, 180, 203
Kagan, S., 555
Kagitcibasi, C., 251
Kahana, A., 482, 609, 626
Kahana, B., 482, 609, 626
Kahn, J. A., 364, 366
Kail, R. V., 225
Kaiser, L. L., 123
Kalder, M., 97
Kaleth, A. S., 482
Kalil, A., 75
Kalish, C. W., 231
Kalish, R. A., 629, 632, 633, 637
Kallen, B., 87
Kamehameha Elementary Education Program (KEEP), 221
Kamel, R. M., 67
Kammerman, S. B., 198
Kamp, B. J., 604
Kane, R. L., 547
Kang, D. H., 306
Kang, J. Y., 306
Kannass, K. N., 157
Kanner, A. D., 507
Kanwisher, N., 114
Kao, G., 399
Kapa, L., 156, 158
Kaplan, H. B., 315
Kaplan, L. J., 570
Kapornai, K., 406
Kar, B. R., 122
Kar, N., 122, 318
Karabulut, E., 579
Karasik, L. B., 125, 126, 128, 129
Karasik, R. J., 612
Karasu, 538
Karmel, M. P., 188
Karney, B. R., 451
Karniol, R., 327
Karoly, L. A., 237
Karpov, Y. V., 223
Karraker, K. H., 117
Karreman, A., 256
Kasari, C., 286, 287

Kastenbaum, R., 629
Kastenbaum, R. J., 622, 626, 631
Kato, T., 455
Katsanis, N., 64
Katsetos, A. D., 624
Katsuyama, M., 539
Katz, L., 237, 551
Katz, P. R., 554
Kauffman, J. M., 153, 283, 284, 285, 287, 291, 293, 300, 311
Kaufman, J. C., 291, 293
Kaufman, L., 152
Kavsek, M., 163
Kawano, M., 480
Kearsley, R. B., 182
Keating, D. P., 302, 372, 373, 432
Keen, R., 74, 131
Keens, T. G., 118
Keers, R., 74
Keijer, J., 537
Keijsers, L., 389
Keister, L., 389
Keister, L. A., 603
Keith, J. D., 387
Keller, A., 188, 244, 323
Keller, M., 323, 335
Kelley-Moore, J., 483
Kellman, P. J., 132, 135, 136
Kelly, D. J., 136
Kelly, E., 493
Kelly, J., 331, 465, 466
Kelly, J. P., 136
Kelly, L., 626
Kelsch, W., 115
Kelsey, S. G., 558, 583
Kemp, H., 544
Kempermann, G., 540, 570
Kendrick, C., 260
Kenko, Y., 179
Kennedy, C., 573
Kennedy, J. F., 9
Kennedy, K. M., 573
Kennedy, M. A., 258
Kennell, H. H., 104
Kennell, J. H., 104
Kenny, S., 137
Keown, L. A., 253
Kepp, O., 541
Kerns, K. A., 266
Kerr, M., 389
Kershaw, T. S., 361
Kersting, A., 635
Kessen, W., 127
Kessler, R., 506
Kessler, R. C., 506
Ketcham, C. J., 543
Kevorkian, J., 625
Key, J. D., 361
Keyes, C. L. M., 506
Keyes, M. A., 69
Keyser, J., 464
KFC, 212
Khera, A. V., 480
Kiecolt-Glaser, J. K., 558, 583, 584
Kiess, H. O., 33
Killen, M., 323
Kim, G., 191
Kim, H., 141
Kim, J., 12, 490, 578, 585
Kim, J. A., 538
Kim, J. E., 578
Kim, J. H., 585
Kim, J. S., 120
Kim, P., 13
Kim, S., 491
Kim, S. H., 637
Kimble, M., 430
King, A. A., 387, 388, 427
King, A. P., 170
King, K., 215
King, L. A., 427, 595
King, M. L., Jr., 5
King, P. E., 387
King, P. M., 433
King, V., 607
King Features Syndicate, 354, 493
Kingjo, T., 535
Kingson, E. R., 612
Kingston, N., 32
Kini, S., 67
Kinney, J., 423
Kinzie, J. D., 264
Kinzie, M., 264
Kinzler, K. D., 151, 153, 154, 155, 161, 371
Kipsigis culture, 117
Kirby, D., 362
Kirby, J. B., 483
Kirk, G. M., 419
Kirkwood, T., 19
Kirwan, L. D., 480
Kisilevsky, B. S., 137, 138
Kissane, D., 626
Kistner, J. A., 404
Kitayama, S., 11
Kitchener, K. S., 433
Kitsantas, P., 119
Kivinik, H. Q., 519
Klaczynski, P., 372
Klaus, M., 104
Klein, L., 181, 367
Klein, M. S., 367
Klein, R. E., 123
Klein, S. B., 26
Klemfuss, J. Z., 226
Kliegman, R. M., 212
Klima, C., 93
Kline, D. W., 479, 543, 544
Klinefelter, 62, 77
Klingenberg, C. P., 88
Klinger, M. R., 229
Klingman, A., 318
Kliwer, W., 317
Klomek, A. B., 405
Klomek, B., 334
Klug, W. S., 59
Klumb, P. L., 543
Knieps, L. J., 191
Knight, B. G., 14, 56, 586
Knopik, V. S., 88, 284
Knox, M., 256
Koch, P. R., 259
Kochanska, G., 248, 249
Kocur, J. L., 258
Koenig, A. M., 494
Koenig, H. G., 495, 580, 587
Koenig, L. B., 386
Koerner, M. V., 61
Kogan, M. D., 215
Koh, C., 547
Kohen, D. E., 339
Kohlberg, L., 248, 319–323, 324, 328, 344, 346
Kohler, P. K., 362
Kohler, S., 571
Kohler, T. S., 485
Kokaia, Z., 585
Kokkalis, Z. T., 548
Kolarz, C. M., 18
Kolling, T., 158
Komro, K. A., 367
Kong, L. L., 566
Kopp, C. B., 20, 180, 182, 245
Koppelman, K., 339
Korantzopoulos, P., 553
Korat, O., 232
Kordower, J. H., 585
Koren, E., 251, 370
Kornblum, J., 401
Koropeckjy-Cox, T., 456
Koropeckyj-Cox, T., 610
Kosinski, M., 638
Kostelnik, M. J., 234
Kotovsky, L., 153
Kotre, J., 503
Kottak, C. P., 398
Kowalski, S. D., 637
Kozol, J., 313, 339–340, 346
Krakoff, L. R., 546
Kramer, A. E., 8, 259, 423, 563, 571, 572, 573
Kramer, A. F., 540, 563, 571, 573, 614
Kramer, J. R., 423
Kramer, L., 259, 272
Krampe, R., 301
Kraus, N., 114
Krause, N., 495, 497, 587, 611
Kreutzer, M., 292
Kreye, M., 182
Kriellaars, D. J., 277, 280
Kriemler, S., 277, 280
Kristjuhan, U., 570
Kroemer, G., 541
Kroger, J., 385, 387, 416
Kroker, K., 635
Kronenberg, G., 85
Kroonenberg, P. M., 193, 194
Krowitz, A., 136, 137
Krueger, J. I., 315, 316, 382
Krueger, P. M., 604
Kruger, A., 533
Kruger, J., 422
Krumrei, E. J., 495
Kruseman, M., 420
Kübler-Ross, E., 631
Kuebli, J., 318
Kuhl, P. K., 166, 176
Kuhn, D., 155, 228, 292, 357, 371, 372, 373, 379
Kuhn, H. G., 570
Kuhn, M., 14
Kuhn B. R., 256
Kulkarni, H., 98
Kulkofsky, S., 226
Kunzmann, U., 120, 568
Kupersmidt, J. B., 332
Kuppens, S., 326
Kurdek, L. A., 461
Kuriyama, S., 85
Kurtz-Costes, B., 39, 338, 339, 399
Kuruwita, C., 406
Kutner, N., 533
Kuze, M., 544

La Corte, V., 565
La Rue, A., 571
Labouvie-Vief, G., 433, 443
Lachman, M. E., 476, 477, 478, 480, 506, 508, 513, 514, 567, 603, 614
Ladd, G., 265, 332, 333
Laditka, 558, 583
Laditka, J. N., 583
Laditka, S. B., 583
Lafferty, W. E., 362
Laflin, M. T., 359
Lafreniere, D., 545
Lagattuta, K. H., 226
Lagerberg, D., 171
Lagercrantz, H., 118
Lahey, B. B., 403
Laible, D., 190, 322
Laird, R. D., 389, 403
Lamaze, F., 96, 107
Lamb, C. S., 148, 178, 195, 198
Lamb, M. E., 104, 121, 148, 178, 195, 197, 198, 597, 598
Lamb-Parker, F. G., 235
Landau, B., 160
Landau, L. I., 88
Landis, K. R., 610
Landrum, T. J., 284
Lane, H., 164, 558
Lane, R. D., 598
Lane, R. M., 582
Lang, F. R., 596–597, 610
Langbaum, J. B., 581
Langer, A., 136, 137, 291, 554, 573
Langer, E., 291, 311, 554, 555
Langer, E. J., 573, 632
Langlois, J. H., 190
LANGO, 227
Langstrom, N., 427
Lansdorp, P. M., 537
Lansford, J. E., 263, 609, 614
Lanzi, R. G., 299
Laopaiboon, M., 97
Lapp, S. I., 306
Lapsley, D., 322
Laris, B. A., 362
LaRocca, T. J., 551, 552
Larson, F. B., 582
Larson, J., 393, 403
Larson, K., 263, 366, 393, 396, 397, 398, 558
Larson, N. I., 364
Larson, R., 396, 398
Larson, R. W., 263, 366, 396, 397
Larsson, B., 364
Lartey, A., 122
Larzelere, R. E., 256
Lasko, D., 101
Lathrop, A. L., 135
Latonya, 111
Lauckhardt, 376, 377
Lauckhardt, J., 376, 377
Lauerman, J. F., 534
Laukli, E., 544
Laumann, E. O., 18, 485, 486, 487, 598, 607, 611
Laursen, B., 264, 336, 389, 390, 392
Lavoie-Tremblay, M., 438
Lavretsky, H., 583
Lawrance, K. G., 424
Lawrence, J. M., 90
Lawrence, R. A., 424
Lawton, K., 286
Lawyer, S., 423
Lazic, T., 88
Lea, S., 136
Leadbeater, B. J. R., 135
Leaf, G., 418
Leaper, C., 251, 327, 467
Lebel, C., 88
Lee, A., 548, 565, 566, 586
Lee, C. K., 610
Lee, E., 93
Lee, E. K., 587
Lee, H. C., 96
Lee, I. M., 551
Lee, J. C., 339
Lee, K., 244
Lee, L., 586
Lee, L. C., 548
Lee, M. P., 565, 566, 568
Lee, Y., 580
Leedy, P. D., 33
Leerkes, E. M., 449
Lefkowitz, E., 425
Legare, C. H., 315
Legerstee, M., 190
Legge, G. E., 545
LEGO, 227
Lehman, E. B., 225
Lehman, H. C., 434
Lehr, C. A., 375
Leibovitz, E., 121
Leifheit-Limson, E., 603, 612–613
Leigh-Paffenroth, W. B., 479, 544
Leighton, S., 639
Leinbach, M. D., 251
Lempers, J. D., 227
Lennon, E. M., 162
Lenoir, C. P., 119
Lenroot, R. K., 210, 357
Leonard, B., 292
Leonard, C., 292
Leonardi-Bee, J. A., 88
Leong, D. J., 222
Leppanen, J. M., 190
Lerner, H. G., 351, 353, 357, 386, 445, 467, 471, 484
Lerner, R. M., 351, 353, 357, 386
Lerner-Geva, L., 484
Lesane-Brown, C. L., 264
Leshikar, E. D., 574
Lesley, C., 242
Lesser, H., 625
Lester, B. M., 88, 98
Lester, D. B., 539
Lethaby, A., 485
Leung, A., 405
Leung, E., 92

Leung, P. W. L., 405
Levant, R. F., 468
Levelt, W. J. M., 8
Levene, M. I., 85, 114
Leventhal, A., 480
Leventhal, E., 480, 482
Leventhal, E. A., 614
Leventhal, H., 614
Leventhal, J. M., 258
Levi, B. H., 624--625
Levin, J., 587, 614
Levine, B., 510
Levine, L. N., 40
LeVine, S., 510
Levinson, D. J., 492, 493, 503, 504--505, 525, 526
Levitt, P., 117
Levy, B., 603, 612--613
Levy, B. R., 285, 556, 601, 603
Levy, F., 284
Lewin, K., 22, 246
Lewis, A. C., 338
Lewis, C., 243, 244, 245, 448, 480, 546
Lewis, D. F., 99
Lewis, J., 53–54
Lewis, M., 180, 183, 188, 194, 203, 204, 245, 448, 546
Lewis, M. D., 246, 602
Lewis, R., 58, 60
Lewis, S. J., 481
LeWitt, P. A., 585
Leyva, D., 232
Li, C., 120
Li, D. K., 88, 119
Li, P., 165
Li, S-C., 597
Li, Y., 639
Liben, L. S., 186, 249, 251, 252, 301, 323, 324, 325, 326, 327, 355
Liboni, F., 405
Lickliter, R., 58, 64
Licoppe, C., 467
Lidral, A. C., 86
Lie, D., 580
Lie, E., 158
Liebergott, J., 167
Lieberman, E., 95
Liegeois, F., 114
Liem, J. H., 404
Liets, L. C., 540
Lieven, E., 168, 231
Liew, L. P., 537
Lifter, K., 168
Lifton, R. J., 632
Light, L. C., 575
Light, L. L., 574, 575
Lillard, A., 233, 268
Lillard, L. A., 607
Lima, 74
Lin, J., 553
Lin, J. N., 550
Lindau, S. T., 546
Lindblad, F., 284
Lindenberger, U., 7, 477, 543, 562, 563, 571, 572, 597, 598, 599
Lindstrom, M., 460
Lindvall, O., 585
Lindwall, M., 585
Lineweaver, T. T., 567
Linstrom, M., 460
Liou, Y. M., 364
Lippman, L. A., 387
Lips, U., 113
Lipton, J., 154
Litovsky, R., 545
Little, 451
Little, J. P., 551
Little, K. C., 451, 551
Littleton, H., 430
Liu, A., 89, 98, 264, 485
Liu, C. C., 485
Liu, C. H., 264
Liu, Z., 480
Liu-Ambrose, T., 98, 571
Livesly, W., 314
Livingston, G., 585
Lo, C. Y., 400
Lock, A., 167
Lockenhoff, C. E., 598
Lockey, K., 545
Loeber, R., 402, 403
Loehlin, J. C., 71, 72
Logsdon, M. C., 103
Lohaus, A., 163
Lohse, B., 213
Lois, C. E., 115
Longfellow, H. W., 576
Longman, P., 604
Longo, M. R., 137
Longo-Mbenza, B., 136
Lonigan, C., 171
Loos, R. J., 61
Lopez, E. I., 330
Lopez-Lluch, G., 552
Loponen, M., 482
Loprinzi, P. D., 280
Lorenz, K. Z., 27–28, 44, 104
Lorenz, L., 218
Losos, J., 55
Loukas, A., 403
Lovden, M., 563, 566, 571
Low, B., 395
Low, S., 395
Lowdermilk, D. L., 92, 95, 100
Lowenstein, A., 21, 199
Loyola College, 495
Lozoff, B., 119, 213
Lu, J. S., 92
Lu, L. H., 89
Lu, M. C., 92
Lu, T., 545
Lucas, E. B., 9
Lucas-Thompson, R., 261
Lucifero, D., 544
Lucretius, 503
Luders, E., 325
Ludington-Hoe, S. M., 100
Lumpkin, A., 212
Lund, D. A., 628, 635
Luo, L., 565, 567
Luo, Y., 152
Luria, A., 251
Lurye, L. E., 252
Lustgarten, J., 482
Lustig, K., 404, 566
Luyckx, K., 385
Luz, C., 482, 538
Lykken, D., 54
Lynam, D. R., 333
Lyon, G. R., 283, 292
Lyon, T. D., 292
Lyons, J. L., 518
Lyons-Ruth, R., 195
Lyyra, A. L., 367

Ma, Y.-Y., 302
Macari, S., 160
Macarthur, C., 103
MacArthur Fellowship, 555
MacArthur Foundation, 487
MacArthur Study of Midlife Development, 494
MacCallum, F., 69
MacCallum, J., 583
Maccoby, E. E., 251, 254, 262
MacDonald, S. W., 571
MacFarlan, S. J., 198, 263
MacFarlane, J. A., 139
MacGeorge, E. L., 328
Machaalani, R., 119
Maciejewski, P. K., 634, 635
Macmillan, H. L., 258
Macomber, J., 153
Maddaus, M., 416, 417
Madden, D., 541, 564, 565, 570
Mader, S. S., 20, 55, 60
Madole, K. L., 156, 159
Maes, H., 71
Maestre, L. A., 66
Maffulli, N., 479
Magennis, R., 493
Maggi, S., 541
Maggs, J. L., 367
Magiati, I., 286
Magill-Evans, J., 210, 253
Maher, C. P., 439
Mahncke, H. W., 573
Mahoney, J., 376
Maier, H., 476
Maimoun, L., 551
Maines, D. R., 508
Malamitsi-Puchner, A., 100, 361
Malatesta, V. J., 547
Malizia, B. A., 91
Malkinson, R., 636
Mallet, E., 119
Maltais, F., 604
Mamtani, M., 98
Mandara, J., 330
Mandler, J. M., 158, 159, 160, 161, 176, 225
Manhart, L. E., 362
Manheimer, R. J., 569
Mann, N., 545
Mann, T., 421
Manning, M. L., 340
Manore, M., 421
Manthous, C. A., 625
Manton, K. G., 576
Manton, K. I., 495
Manzoli, L., 606
Mao, A. R., 284
Mao, Q., 104
Maraldi, C., 550
Marcdante, K., 212
Marcell, J. J., 479
Marcell, T. J., 479
Marcia, J. E., 384, 385, 387, 409, 411, 416
Marecek, F., 461
Mareschal, D., 136
Margrett, J. A., 491, 492, 562, 569
Marinucci, L., 86
Marion, M. C., 233
Markman, E. M., 168, 456
Markman, H. J., 456, 457
Markovic, K., 545
Markowitsch, H. J., 568
Marks, B. L., 551
Marks, N. F., 551
Markus, H., 602
Markus, H. R., 514
Markus, M. A., 60, 550, 552
Marlatt, M. W., 540
Marmucci, L., 86
Marques, F. Z., 60, 550, 552
Marrero, M. D., 389
Marret, S., 87
Marsh, H., 244
Marshall, T. R., 181
Marsiske, M., 543
Martin, B., 87
Martin, C. L., 11, 252, 254, 324, 325, 360, 424, 506
Martin, E. D., 424
Martin, J. A., 94, 95, 254, 360
Martin, L. R., 19, 600
Martin, M., 477, 506, 572
Martin, P., 506
Martinelli, M., 545
Martinez, C. R., 290, 389
Martinez, L., 389
Martinez, M. E., 290
Martin-Kahn, M., 580
Martinussen, M., 385, 387, 416
Maruyama, N. C., 639
Masi, G., 405
Mast, B. T., 580
Masten, A. S., 13, 416, 417, 443, 556, 580
Master, A., 342, 343
Masters, C., 451
Matas, L., 182
Mather, M., 421
Mathes, W. F., 421
Mathieson, L. C., 269
Matlin, M. W., 250, 251, 467
Matsuba, H., 377, 558
Matsuba, M. K., 377
Matsuda, H., 583
Matsumoto, D., 299
Matthews, C. E., 301, 493, 551
Matthews, D. J., 301
Matthews, K., 494
Mattson, M. P., 538
Mattson, S., 92, 102
Mausbach, B. T., 584
Mavandadi, S., 580
Maxim, G. W., 337
Maxwell, K. L., 234, 237
May, M. S., 248
Mayer, K. D., 89
Mayer, R. E., 304, 311
Mayo Clinic, 91
Mayor, R., 85
Mazzocco, M. M., 63
Mbugua Gitau, G., 92
McAdams, D. P., 446, 504, 513, 514
McBurney, D. H., 31
McBurney, W., 533
McCarter, R. J. M., 119
McCartney, K., 194, 199, 200, 204
McClain, C. S., 632
McClellan, M. D., 593
McCloskey, M. L., 40
McCombs, B., 10
McCourt, J., 407
McCourt, R., 621
McCrae, C., 481
McCrae, R. R., 481, 506, 511, 525, 526
McCullough, A. R., 493, 494
McCullough, M. E., 494, 495, 587, 588, 632
McDaniel, M. A., 566
McDonald, K. L., 331
McDonald, L., 585
McDonald, S., 67
McDonough, L., 159
McDougall, G. J., 567
McDowell, D. J., 266
McDowell, M. A., 266
McElhaney, K. B., 389, 390
McElwain, N. L., 182
McFadden, K. E., 12, 263, 264, 338, 339, 398, 399
McFadden, S. H., 264, 338, 398
McFarlan, 198, 263
McFarland, M. J., 587
McGarry, J., 103
McGarvey, C., 119
McGee, K., 287, 403
McGee, T. R., 404
McGinley, M., 249
McGlory, G., 626
McGrath, S. K., 104
McGue, M., 68, 69, 73, 386
McGuiness, T. M., 423
McGuire, L. C., 120
McHale, J., 256, 390
McHale, S. M., 390
McIntosh, E., 507
McIsaac, 394, 395
McKain, W. C., 607
McKee, S. A., 624--625
McKelley, R. A., 197
McKenna, K. Y. A., 451
McKenzie, B. E., 136, 137
McKinney, E. L., 92, 120
McKinnon, S., 280
McKnight, A. J., 564
McKnight, A. S., 564
McKone, E., 114
McLaughlin, K., 627
McLellan, J. A., 388
McLeod, S., 282
McLeskey, J., 283, 287
McLoyd, V. C., 11, 12, 13, 255, 353, 399
McMahon, R. J., 407
McMillan, J. H., 31
McMillan, S. C., 626
McMurran, M., 406
McMurray, R. G., 364, 366
McNamara, F., 119
McNeill, G., 554

McNulty, J. K., 430, 451
McQuire, W., 85, 120
McSwain, P., 19
McSweeney's, 415
Meachain, J., 244
Meade, C. S., 361
Meadows, S. O., 459
Meaney, M. J., 58, 60, 73, 74
Meany, M. J., 61
Mechakra-Tahiri, S. D., 638
Meeks, T. W., 573
Meerlo, P., 102
Mehl, M. R., 467
Mehl, R. C., 212
Meiksins, P., 477
Melgar-Quinonez, H. R., 123
Melhuish, E., 202
Melnikas, A. J., 360
Meltzer, D. O., 303
Meltzi, G., 303, 304
Meltzoff, A. N., 153, 157, 158, 170, 175, 176, 190
Mena, M. A., 539
Menec, V. H., 542
Menias, C. O., 90
Menn, L., 134, 164, 167, 230
Menon, M., 316
Menyuk, P., 167
Menzer, M. M., 333
Mercy, J. A., 215
Meredith, N. V., 210
Merewood, A., 121
Merrill, D. M., 516, 521, 608
Merrill, J. E., 423
Merrill, S. S., 423, 516
Merz, R. D., 89
Mesman, J., 190
Messinger, D., 181
Metsios, G. S., 548
Meyer, F., 331, 392
Meyer, I. H., 331
Meyer, S. C., 182, 186, 249
Meyer, S. L., 97
Meyers, J., 334
Mezzacappa, E., 317
Michael, R. T., 425, 426, 443, 486
Michel, J. P., 541
Mick, E., 284
Microsoft, 302
Mikami, A. Y., 400
Mikulincer, M., 448, 449
Milberg, A., 636
Milken Family Foundation, 307
Miller, B. C., 237, 322, 359, 367, 538, 566
Miller, C., 13
Miller, C. F., 325
Miller, J., 322, 467
Miller, J. B., 467, 471
Miller, K., 234, 237
Miller, K. G., 556
Miller, L., 608
Miller, P., 367
Miller, P. H., 226, 228, 234
Miller, R. A., 538
Miller-Day, M. A., 520
Miller-Perrin, C. L., 258
Mills, B., 171, 372
Mills, C., 224
Mills, D., 224
Mills, D. L., 171
Mills, G., 32
Mills College study, 511–512, 513
Milot, T., 257
Mimms, S. E., 124
Minasyan, H., 543
Minaya-Rowe, L., 307
Minde, K., 100
Mindell, J. A., 118
Miner, J. L., 199
Minkler, M., 519
Minnesota Family Investment Program (MFIP), 13
Minnesota Study of Twins Reared Apart, 53
Minor, R. K., 552
Miranda, R., 405
Mirarchi, F. L., 624
Mirone, V., 485
Mischel, W., 27
Mishra, G. D., 484
Mitchell, B. A., 515, 607
Mitchell, E. A., 119
Mitchell, J. L., 625
Mitchell, K., 401
Mitchell, M. L., 35
Mitchell, P., 229
Mitchell, V., 461, 509
Mitchell, W., 200
Miura, K., 546, 581
Mixson, P. M., 585
Miyake, K., 194
MMWR, 359
Mnookin, R. H., 262
Moen, P., 436, 438, 439, 477, 491, 492, 576, 577, 578, 579
Mohr, J. J., 461
Mohr, P., 461
Moise, K. J., 89
Moleti, C. A., 97
Mollard, R. C., 280
Mollenkopf, H., 542
Molnar, B. E., 403
Monitor on Psychology, 2, 103
Monroe, M., 451
Monserud, M. A., 521
Montessori, M., 233–234, 240
Montessori approach, 233–234, 240
Montgomery, P., 362
Montiel, M., 171
Moody, H. R., 14
Moore, A., 395
Moore, D., 58, 78, 395
Moore, G. A., 197
Moore, M. K., 153, 159
Moorefield, B. S., 330
Moos, B., 554, 556
Mora, F., 540
Moran, G., 296
Moran, S., 296
Morasch, K. C., 116
Morgan, J. D., 464
Morgan, S. P., 464
Morgano, E., 392
Morison, V., 134
Morley, C., 230
Morley, J. E., 552
Moroder, L., 97
Morokuma, S., 137, 138
Morra, S., 289
Morrell, R. W., 605
Morris, A. S., 327
Morris, B. J., 60, 550, 552
Morris, D., 50
Morris, P. A., 28
Morrison, G. S., 133, 233
Morrissey, T. W., 199
Morrow, D., 571, 572, 573
Morrow, L., 232
Morrow-Howell, N., 611
Morselli, E., 550
Moses, A. M. R., 562
Moss, P., 178
Mosseley, L., 364
Motzoi, C., 331, 392
Moules, N. J., 635
Moulson, M. C., 85
Moya, J., 215
Moyer, A., 457
Moyer, R. H., 457
Mozart, W. A., 434
Mrocek, D. K., 601
Mroczek, D. K., 18, 512, 513, 514, 526
Mudd, A., 305
Mueller, A. S., 356
Mueller, M. P., 289, 356
Mueller, M. R., 289
Mukerjee, S., 550
Mukhtar, Q., 604
Mulatu, S., 570
Muller, U., 24, 226, 245, 371
Munakata, Y., 15, 113, 156, 161, 211, 275, 276, 278, 279, 317, 371
Mundy, P., 170
Munholland, K. A., 192
Munoz, E., 604
Munoz, W., 604
Mura, E., 581
Murachver, T., 467
Murphy, C., 545
Murphy, J. L., 258
Murphy, M. M., 63
Murphy-Hoefer, R., 420
Murray, A. D., 269, 306
Murray, J. C., 86
Murray, J. P., 269
Murray, K. G., 306
Murray, S. S., 92, 120
Musch, D. C., 544
Mussen, P. H., 420
Mutchler, J. E., 604, 607
Myers, D. G., 75
Myerson, J., 299
Myles, 286, 287
Myles, B. S., 285, 286, 287
MySpace, 401, 410
Mythily, S., 400

Nabe-Nielsen, K., 604
Nader, K., 319
Nader, P., 213, 319
Nader, P. R., 364
NAEYC. See National Association for the Education of Young Children
Nagahwatte, N. T., 100
Nagashima, J., 421, 480, 585
Nagatsua, T., 585
Nagell, K., 158
Nahar, B., 123
Najman, J. M., 339
Nakamoto, J., 334
Nakamura, J., 339
Nansel, T. R., 333
Napierski-Prancl, M., 369
Nappi, R. E., 484
Narendran, S., 99
Narici, M. V., 479
Narvaez, D., 322
Natali, A., 480
Natalizia, A., 480
National Academy for Teaching and Learning About Aging, 584
National Assessment of Educational Progress, 325
National Association for Sport and Physical Education, 213
National Association for the Education of Young Children (NAEYC), 234, 237
National Autism Association, 229
National Book Critics Circle Award, 415
National Cancer Institute, 281
National Center for Education Statistics, 283, 341, 375, 438
National Center for Health Statistics, 99, 359, 421, 424, 428, 429, 460, 483, 532, 533, 548, 549
National Center on Shaken Baby Syndrome, 113
National Clearing House on Child Abuse and Neglect, 257
National Council on Aging, 476
National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), 420
National Institute of Child Health and Human Development (NICHD), 118, 171, 198, 201, 204, 225
National Institute of Mental Health, 45, 285
National Institute on Aging, 540
National Institutes of Health, 63, 484, 485
National Longitudinal Study on Adolescent Health, 390
National Longitudinal Survey of Older Men, 576
National Longitudinal Survey of Youth, 361
National Sleep Foundation, 102, 212, 364
National Society of Genetic Counselors, 65
National Vital Statistics Report, 214, 365, 366
National Youth Risk Survey, 363, 364
Natsuaki, M. N., 356
Nauck, B., 521
Navarro, A., 551
NCLB. See No Child Left Behind
Neal, A. R., 285
Neale, J. M., 286
Nechita, A., 301
Needham, A., 130, 131, 155
Neer, R. M., 479
Neff, L. A., 451
Neimeyer, R. A., 637
Nelson, C. A., 33, 85, 113, 114, 117, 144, 158, 210, 279, 357, 539, 540
Nelson, D. B., 484
Nelson, K., 155
Nelson, L. J., 417
Nelson, S. L., 339
Neonatal Intesive Care Unit Network Neurobehavioral Scale (NNNS), 98, 105, 162
Nesse, R. M., 637
Nesteruk, O., 606
Neugarten, B. L., 19, 44, 508, 520, 526, 596
Neukam, K. A., 578
Neupert, S. D., 507, 508
Neville, H. J., 305
Nevsimalova, S., 212
New Connections, 162
New England Centenarian Study, 534, 536
New Hope, 339
The New Yorker Collection, 17, 183, 218, 251, 291, 296, 370, 424, 467
Newcombe, N., 158
Newcombe, N. S., 194
Newell, K., 130
Newman, A. B., 543
Newman, M. L., 467
Newman, R. S., 140, 232
Newport, E. L., 305
Newton, A. W., 257
Newton, E., 181, 195
Ng, T. P., 580
Ngo-Metzger, Q., 483
Niamtu, J., 478
NICHD, 628
NICHD Early Child Care Network, 171, 198, 201, 225
Nicholson, J., 514
Nielsen, G. A., 212
Nielsen, L. S., 212
Nieto, S., 11
Nigg, J. T., 185
Nikolich-Zugich, J., 538
Nimmo, G. A., 537
Nisbett, R., 297
Nitko, A. J., 338
Nixon, G. M., 212
No Child Left Behind (NCLB), 337, 338, 345
Noble, J. M., 567
Noddings, N., 338
Nolen-Hoeksema, S., 103, 403, 556, 580, 596
Nomoto, M., 585
Norbury, C. J., 537
Nordone, Y., 85
Norgard, B., 87
Norman, J. E., 99
Norouzieh, K., 623
North Carolina A & T University, 200
Norton, M. E., 67
Nottelmann, E. D., 355
Nrugham, L., 406
Nucci, L., 226, 376
Nunes, M. L., 100
Nurius, P., 602
Nurse Family Partnership, 93
Nyaronga, 277, 363
Nyaronga, D., 277, 280, 363
Nylund, K., 333
Nyqvist, K. H., 100

Oakes, J., 159
Oakes, L. M., 151, 156, 157, 161
Oates, G., 570

Oates, J., 95
Obenauer, S., 66
Oberlander, S. E., 518
Obler, L. K., 575
Obradovic, J., 416
O'Brien, J. M., 99
O'Brien, M., 178
O'Brien, M., 178
O'Bryant, S. E., 581
Occupational Outlook Handbook, 439
O'Connor, A. B., 90
O'Connor, D. B., 507
O'Connor, E., 194
Odgen, C. L., 278
O'Donnell, C. J., 64
O'Donnell, C. J., 64
O'Donnell, E., 64, 480
Odouli, R., 88, 119
Odyssey of the Mind, 572
Offer, D., 352
Ogden, C. L., 213, 281
Oksuzyan, A., 533
Okura, T., 556, 580
Oladokun, R. E., 112, 122
Olds, D. L., 93, 107
O'Leary, K. D., 457
Oliver, S. R., 213, 278, 281
Olson, B. D., 446, 504, 514
Olson, B. H., 123
Olson, H. C., 446, 504, 513
Olson, L., 338
Olweus, D., 334, 346
Olympics, 19, 62
Oman, D., 495
On the Origin of Species (Darwin), 54
Ong, A. D., 386
Oostdam, N., 90
Opalach, K., 552
Operario, D., 362
Orav, E. J., 518
Orehek, D., 467
Orford, F., 451
Orhan, G., 583
Ormrod, J. E., 33
Ornstein, P. A., 290, 291
O'Rourke, N., 595
Orpinas, P., 334
Orr, M., 360
Osinusi, K., 112, 122
Osmond, J. M., 421
Osofsky, J. D., 318
Ostbye, T., 100
Ostchega, Y., 278, 281
Oster, H., 139
Osterhage, J. L., 537
Ostfield, B. M., 118, 628
Ostrove, J. M., 504, 512, 513
Otlowski, M., 625
Ott, B. B., 626
Ott, C. H., 637
Otto, B. W., 232
Owsley, C. J., 139, 140, 151
Ozer, E. M., 363

Padak, N., 304
Page, L., 234
Pahwa, R., 585
Paige, S., 19
Painter, K., 552
Pajukanta, P., 480
Palgi, Y., 571
Palmert, M. R., 355
Palmore, E. B., 603
Pan, B. A., 165, 167, 171, 231, 303
Pan, L., 604
Panigrahy, A., 66
Pantilat, S. Z., 632
Parade, S. H., 449
Pardini, D. A., 402
Pardo, J. V., 539
Parens, E., 284, 285
Parente, M. E., 376
Paris, A. H., 304
Paris, S. G., 304
Park, C. L., 401, 451, 486, 495, 500, 550, 574, 632, 637
Park, D., 490, 541
Park, D. C., 7, 8, 19, 567, 571, 572, 573, 574
Park, H. J., 486
Park, K., 580
Park, M. J., 401, 405, 419, 451
Parkay, F. W., 337
Parke, R. D., 29, 40, 44, 75, 195, 196, 197, 198, 223, 254, 263, 264, 266, 329, 389
Parker, A., 372
Parker, J. G., 266, 331, 332, 334, 335
Parker, M. A., 213, 279
Parkes, A., 360
Parkes, K. R., 492, 493
Parkinson, P., 198
Parnass, J., 252
Parnes, H. S., 576
Parquart, M., 497
Parra-Cardona, J. R., 522
Parsons, T. J., 281
Parthemer, J., 196
Partnership for a Drug-Free America, 367
Partnership for Solutions, 547
Pascalls, O., 136
Pasley, K., 330
Pasman, H. R., 625
Pasquini, E. S., 244
Passuth, P. M., 508
Pastoral Counseling and Consultation Centers of Greater Washington, DC, 495
Patel, A., 98
Patrick, M. E., 367
Patterson, C., 262
Paul, E. L., 74
Paul, I. M., 74, 122
Paul, P., 517
Pauley, S., 545
Paulhus, D. L., 259
Pauling, L., 532
Paus, T., 356, 357, 372
Pavone, C., 486
Paxson, C., 278, 281
Payne, W. A., 9
Peanuts, 6, 305
Pearlmutter, S., 585
Peckham, E., 479
Pedersen, L. H., 87
Pedersen, S., 392
Pediatric Nursing, 37
Pediatrics, 37
Pedroso, F. S., 126
Peek, M. E., 483
Peek, M. K., 606, 607
Peets, K., 326, 333, 334
Pei, J. R., 88
Peiffer, J. J., 550
Pelayo, R., 118
Pellegrini, A. D., 55
Pellicano, E., 228
Pelton, S. L., 121
Peng, X. D., 596
Pennington, B. F., 284
Penzias, A. S., 91
Pepeu, G., 583
Peplau, L. A., 426, 427, 461
Peregoy, S. F., 306
Perera, S., 587
Perls, T. T., 14, 17, 533, 534, 536
Perner, J., 226
Perozynski, L., 259
Perren, S., 477
Perrig-Chiello, P., 477
Perrin, R. D., 258
Perrucci, C. C., 438
Perrucci, R., 438
Perry, D. G., 249
Perry, N., 147
Perry, S. E., 92, 95, 100
Perry, T. B., 336
Perry, W. G., 433, 443
Perry Preschool program, 236, 237, 407
Perskin, H., 356
Persky, H. R., 305
Peskin, H., 356
Peter, J., 400
Peterman, K., 130
Peters, H. E., 199, 292
Peters, J. M., 292
Petersen, B. E., 426, 503, 504
Petersen, J. L., 426
Peterson, B. E., 503, 504
Peterson, C. C., 229, 543, 552
Peterson, D. P., 32
Peterson, M. D., 551
Peterson, M. J., 229
Peterson, S. R., 316
Pett, J., 325
Pettit, G. S., 186
Pfeifer, M., 183
Pfluger, M., 120
Pfund, F., 89
Phelps, E., 353, 386
Philipsen, N., 264, 298
Phillips, A. C., 199, 482
Phillips, D. A., 21, 199
Phillips, L. H., 573
Phillips, S. M., 551
Phillipson, C., 19
Phinney, J. S., 385, 386
Piaget, J., 24–25, 26, 29, 30, 43, 44, 140, 144, 145, 146–147, 148–151, 152, 153, 155, 159, 161, 174, 176, 216–217, 218–219, 220, 221, 223, 230, 233, 239, 240, 245, 247, 248, 267, 272, 288–289, 302, 309, 311, 319, 322, 370–371, 379, 388, 415, 432, 433, 442, 443
Piaget, Jacqueline, 146–147, 148, 150
Piaget, Laurent, 146, 147, 148
Piaget, Lucienne, 146, 147, 155
Piazza, J. R., 597, 609
Picasso, P., 217
Pick, A. D., 158
Pick, H., 141
Pickens, T. B., 541
Piehler, T. F., 326, 332
Pieperhoff, P., 490
Pierce, G. L., 551, 552
Pihlajamaki, M., 583
Pinderhughes, E., 68, 69, 70
Pinette, M., 97
Ping, H., 121
Pinkhardt, E. H., 88
Pinquart, M., 558, 583
Pipe, M., 225
Piruccello, L. M., 405
Pisoni, D. B., 137, 138
Pitkanen, T., 367
Pitkänen, T., 367
Pitts, C., 576
Pixley, J. E., 506
Plano Clark, V. L., 32
Plant, M., 367
Pleck, J. H., 468, 471
Plomin, R., 73, 78
Pluess, M., 184
Plummer, S. L., 546
Podruchny, A. M., 636
Polatti, F., 484
Polkowska, J., 355
Poll, J., 632
Pollack, W., 116, 327, 346
Pollak, S. D., 116
Ponsonby, A. L., 628
Poon, L. W., 536
Pope, A., 618
Popenoe, D., 425, 456, 457, 459
Popham, W. J., 338
Pora, R. R., 67
Porter, M. M., 542
Portuguez, M. W., 100
Posner, M. I., 156, 224
Poston, D. L., 260
Pot, A. M., 595
Poulin, F., 392
Powell, A. J., 67
Powell, D. R., 532
Powell, J. L., 532
Powers, C. J., 333
Powers, D., 333
Prabhakar, H., 437
Prakash, A., 67, 540
Prakash, R. S., 540
Prater, M. A., 287
Pratt, C., 227
Pratt, L., 232
Pratt, M. W., 503, 504
Pressler, S. J., 570
Pressley, M., 294, 311, 338
Price, C. A., 87, 578, 606
Price, D. D., 545
Price, P., 284
Price, T., 87, 554
Prigerson, H. G., 635
Prinstein, M. J., 265, 332, 333, 393
Prinz, R. J., 258
Prohaska, T. R., 551
Project Head Start, 235
Prozac, 405
Pryor, J. H., 386, 418
Prystowsky, E. N., 545
Psouni, E., 520
Psychology and Aging, 37
PsycINFO, 37
PubMed, 37
Pudrovska, T., 505, 506, 515, 521
Pugh, L., 96
Pujazon-Zazik, M., 401, 451
Pulitzer Prize, 415
Pulkkinen, L., 367
Pullen, P. C., 283, 300
Pursell, G., 336, 392
Putallaz, M., 326
Putnam Investments, 577
Puzzanchera, C., 402

Qian, Z., 450
Qiu, S., 400
Quadrelli, R., 67
Quasimodo, S., 532
Queen, B. L., 550
Quevado, K., 138, 139
Qui, Q., 91
Quinlin, M., 576
Quinn, A., 430
Quinn, P., 136
Quinn, P. C., 159, 160
Quintino, O., 101

Radak, Z., 582
Rader, D. J., 480
Radey, C., 259
Radke-Yarrow, M., 123
Radvansky, G. A., 290
Rafli, M. S., 583
Raghuveer, G., 213, 281
Rahe, R. H., 506
Raikes, H., 171
Raikes, H. A., 194
Rajendran, G., 229
Rakison, D. H., 156, 159
Raley, R. K., 456, 457
Ralph, 244
Ram, K. T., 121
Ram, N., 18
Ramani, G. B., 190
Ramey, C., 299, 311
Ramey, C. T., 299
Ramey, S. L., 202
Ramez, L., 360
Ramon, R., 91
Ramona, 111, 125
Ramsay, D. S., 183
Ramsay-Rennels, J. L., 190
Ramzan, R., 538
Randel, B., 341
Randolph, D., 389
Randolph, S. M., 518
Ranhoff, A., 550
Rao, S. L., 122
Rapaport, S., 540–541
Raphael, 218
Rapkin, B. D., 374
Rasinski, T. V., 304
Rasminseen, M. M., 91

Rasmussen, M. M., 85
Rasulo, 606, 609
Rathunde, K., 9
Ratner, N., 230
Ratner, N. B., 170
Raulin, M. L., 31, 34
Ravaglia, G., 580
Raven, P. H., 20, 56
Rawlins, W. K., 452, 453
Ray, B., 439
Ray, D., 550
Ray, O. S., 550
Raymo, J. M., 578
Raz, N., 539, 541, 570, 573
Read, J. P., 423
Read, S., 423
Reagan, R., 582
Rebbechi, D., 539
Reddy, V., 180
Redican, K., 10
Redinbaugh, E. M., 583
Reese, C. M., 567
Reese, E., 232
Reeve, C. L., 296
Regalado, M., 255
Regan, P. C., 453
Regent University, 495
Regev, R. H., 99
Reggio Emilia classrooms, 209, 222, 233
Rehbein, M., 33, 116–117
Reibis, R. K., 546, 552
Reichstadt, J., 578
Reid, A., 314, 361
Reid, L., 361
Reid, P. T., 39
Reilly, D., 296
Reiman, E. M., 581
Reis, M., 87
Reiser, M., 332
Reisman, A. S., 636
Rende, E. K., 88
Rendell, P. G., 566
Renfrew, M., 85, 120
Renner, G., 602
Renner, P., 229
Rentz, D. M., 581
Repacholi, B. M., 227
Reuter-Lorenz, P., 8, 9, 571, 572, 573, 574
Rey-Lopez, J. P., 280, 364, 366
Reyna, C., 372, 556
Reyna, V., 291
Reyna, V. F., 291, 311, 372, 629
Reynolds, C. A., 18, 98, 582
Reynolds, D. K., 629, 632
Reynolds, F., 98
Rhoades, G. K., 406, 456, 457
Rholes, W. S., 449
Rice, D. P., 554, 604
Rice, F. P., 463
Rich, B. A., 626
Richards, J. E., 156, 157
Richardson, C. R., 422
Richardson, G. A., 88
Richardson, V. E., 636
Richer, S. P., 543
Rickman, A., 396, 397, 398
Rideaut, V., 399
Rider, O. J., 421
Riebe, D., 596
Riediger, M., 597
Rigaud, D., 368
Riggins, T., 88
Riksen-Walraven, J. M., 121
Riley, K. P., 542
Rimmer, J. H., 551
Rimsza, M. E., 419
Rink, J. E., 276
Ripke, N. N., 329, 331
Risch, N., 74
Risley, T. R., 171, 176, 297
Ristow, 538, 553
Ristow, M., 538, 553
Ritchie, R. O., 479
Ritchie, S., 237
Rivas-Drake, 399
Rivers, S. E., 372, 629
Rizzo, M. S., 65
Roa, J., 355
Roades, A. E., 406
Roalson, L. A., 403
Roberto, K. A., 608
Roberts, A. E., 399, 400, 511, 512
Roberts, B. W., 511, 512, 513, 514, 526, 600
Roberts, C., 640
Roberts, D. F., 269, 399, 400
Roberts, J. M., 603
Robins, R. W., 382, 383, 601, 602
Robitaille, A., 594
Rochlen, A. B., 197
Rode, L., 99
Rode, S. S., 104
Rodgers, C. S., 18, 507
Rodgers, S., 507
Rodgers, W., 18
Rodin, J., 554–556, 632
Rodriguez, B. L., 171
Rodriguez, E. T., 232
Roese, N. J., 493
Roeser, 353, 386, 387
Roeser, R. W., 353, 374, 386, 387
Rogaev, E. L., 61
Roger, 80
Rogers, C. S., 251
Rogers, L. S., 539
Rogers, T. D., 539
Rogers, W. A., 605
Rogoff, B., 188, 223
Rogusch, F. A., 259
Rohr, M. K., 610
Rojas, A., 83
Rolland, Y., 582
Rolleir, L. A., 362
Rolls, B. J., 545
Romans, S., 438
Romer, D., 210, 211, 364, 366
Rondou, P., 284, 285
Roodin, P. A., 8, 19, 479, 491, 492, 493, 541, 545, 549, 554, 584
Rook, K. S., 609
Roosevelt University, 39
Rose, A. J., 163, 265, 326, 404
Rose, S. A., 139
Rosenberg, L., 605
Rosenberg, M. S., 283, 287
Rosenberg, S. D., 506
Rosenblatt, R., 18
Rosenblith, J. F., 157
Rosenblum, S., 283
Rosenfeld, A., 511, 512
Rosenfeld, B., 632
Rosengard, C., 360
Rosenstein, D., 139
Rosenthal, D., 358, 448
Rosenthal, S., 194, 448
Rösler, F., 8, 9
Rosmarin, D. H., 494, 495
Ross, F. C., 266, 573
Ross, H., 266
Ross, J. L., 62
Ross, L. A., 573
Rossi, A. S., 521, 541
Rossi, S., 541
Rotermann, M., 460
Roth, J., 362
Roth, W. T., 213, 280, 421
Rothbart, M. K., 156, 182, 184, 185, 186, 187, 203, 205, 224, 240, 446
Rothbaum, F., 393
Rott, C., 614
Rousseau, J.-J., 148, 206
Routasalo, P. E., 605
Rovee-Collier, C., 133, 156, 158, 176
Rovi, S., 556
Rovner, B. W., 544
Rowe, M., 167
Rowley, S., 39, 338, 339, 399
Roy, C., 90
Royal, J., 226
Roza, S. J., 91
Rozzini, R., 550
Rubin, D. C., 265, 334
Rubin, K. H., 265, 266, 331, 332, 333, 334
Rubin, S., 636
Rubinstein, A., 562
Ruble, D. N., 11, 252, 324, 325, 346
Ruckenhauser, G., 580
Rudell, 242
Ruel, M. T., 122
Ruff, H. A., 157
Ruffman, T., 228
Rumberger, R. W., 375
Runquist, J., 102
Rupp, D. E., 603
Russell, C., 604
Russell, I. F., 95
Russell, L. B., 554, 604
Rutgers University, 523
Rutland, A., 323
Ryan, A. S., 479, 549
Ryan, R. M., 236
Ryan, S. C., 549
Ryff, C. D., 504, 506, 526, 602
Rykhlevskaia, E., 283
Rypma, B., 539

Sa, J., 363
Saarni, C., 180, 187, 317, 318, 360
Sabatelli, R. M., 460
Sabbagh, K., 158
Sabbagh, M. A., 229
Sabia, S., 484
Sachs, J., 166, 167, 170
Sadeghi-Nejad, H., 212
Sadeh, A., 117, 118, 212
Sadker, D. M., 338
Sadker, M. P., 338
Sadler, L. S., 360
Saffran, J. R., 139, 165
Sahin, E., 537
Sahni, S., 549
Saifer, S., 222
Saint Joseph College, 39
Saint Onge, J. M., 533
Sakamoto, Y., 541, 551
Sakatini, K., 539
Sakraida, T. J., 515
Sakuma, K., 542
Salapatek, P., 127, 139, 140
Salat, D. H., 489, 490
Salmivalli, 326, 333, 334
Salthouse, T. A., 489, 490, 491, 500, 563, 566, 567, 573
Sameroff, A., 75
San Jose State University, 236
Sanders, E., 267
Sandfort, T. G., 360
Sandler, I., 20
Sandra, 244
Sanford, Diane, 103
Sangree, W. H., 613
Sanson, A., 187
Santelli, J., 359, 360, 362
Santo, J. L., 100
Santrock, J. W., 162, 262, 330, 418, 561, 608
Sapp, S., 494, 587
Saquib, N., 421
Sarah Lawrence College, 65
Sarkisian, N., 520, 522
Saroha, E., 69
Sato, S., 549
Sattar, N., 90
Saur, D., 542
Savci, E., 461
Savelsbergh, G. J., 130
Savin-Williams, R., 358, 395
Sawadab, M., 585
Sayegh, P., 14, 56
Sayer, A., 504
Sayer, L. C., 262
Scaringi, V., 197
Scarpini, 557, 581
Scarpini, E., 581
Scarr, S., 72, 77, 78
Schact, P. M., 196
Schaffer, H. R., 192, 193
Schaie, K. W., 36, 433, 477, 488, 489–490, 491, 499, 500, 508, 537, 569, 570, 572, 575, 612
Scharrer, E., 269
Schattschneider, C., 232
Scheckhuber, C. Q., 538
Scheibe, S., 7, 17, 536, 596, 598, 614
Scher, A., 182
Schiavo, T., 625
Schiavone, F., 573
Schieman, S., 556, 580
Schiff, W. J., 119, 124, 212, 281, 363, 421
Schiffman, S. S., 545
Schilling, E. A., 406
Schindler, A. E., 485
Schlaggar, B. L., 211
Schlegel, A., 396, 398
Schlegel, M., 227, 353
Schmader, K. E., 545
Schmidt, B. L., 64
Schmidt, C. C., 548
Schmidt, L. A., 185
Schmidt, S., 544
Schmidt, U., 369
Schneider, S. K., 423
Schneider, W., 225, 290, 423
Schnittker, J., 610
Schoenfelder, E., 20
School Development Program, 341
Schooler, C., 570, 576
Schorr, L., 327
Schouten, A. P., 400
Schroeder-Yu, G., 209
Schroots, J. J., 475
Schuchter, S., 636
Schulenberg, J., 402, 423
Schultz, M., 167
Schultz, M. S., 73
Schultz, T. R., 159
Schumm, L. P., 18, 598, 611
Schunk, D. H., 317, 344, 346
Schut, H., 635–636
Schwam, E., 570, 583
Schwartz, D., 334
Schwartz, E. G., 121
Schwartz, J. E., 19, 600
Schwartz-Mette, R. A., 265, 326
Schwebel, D. C., 214
Schweinhart, L. J., 236
Scialfa, C. T., 479, 543, 544, 577
Science Daily, 58
ScienceCartoonsPlus.com, 291, 297
Scott, J., 354
Scott, M. E., 607
Scourfield, J., 71
Sczesny, S., 250
Seabrook, J. A., 74
Seale, C., 625
Seals, D. R., 551, 552
Seeman, T. E., 538, 548
Segal, B., 549
Segovia, A., 540
Seidel, A. J., 608
Seidler, A. M., 603–604
Seier, W. I., 226
Sekhobo, J. P., 214
Seligman, M. E. P., 404
Selim, A. J., 533
Sellers, R. M., 399
Sellner, J., 90
Selman, R., 314
Selwood, A., 585
Semmler, C., 213
Sen, B., 367
Sener, A., 579
Senior Odyssey, 572
Senior Olympics, 19
Senthilselvan, A., 210
Sentse, M., 389
Seo, D.-C., 363
Serido, J., 482, 506
Seritan, A. L., 484
Serra, M. J., 294
Sesso, H. D., 553
Sesso, S. L., 585

Setterson, R. A., 439, 475, 476
Seuss, 138
Sewell, K. W., 637
Sex in American survey, 486
Sgoifo, A., 102
Shaddy, D. J., 157
Shafto, M. A., 575
Shah, M., 138, 139
Shakespeare, W., 2, 98, 117, 634
Shamah, T., 214
Shan, Z. Y., 539
Shannon, F. T., 122
Shapira, N., 91
Shapiro, A. F., 196
Sharit, J., 576
Sharma, A. R., 68, 69
Shatz, M., 231
Shaver, P., 448, 449, 470
Shaw, C. S., 422
Shaw, L., 545
Shaw, M., 424
Shaw, P. E., 284
Shaywitz, B. A., 283
Shaywitz, S. E., 283
Shea, A. K., 119
Shek, D. T., 400
Shelton, D., 115, 119
Shelton, T. L., 115
Shen, Y., 285, 286
Sher, K. J., 424
Sherif, K., 484
Sherman, A. M., 609, 638
Sherrod, 376, 377
Sherrod, L. R., 376, 377
Sherwood, L., 58
Shetty, P. S., 553
Shin, S. H., 258
Shizukuda, Y., 546
Shonkoff, J. P., 233
Shookhoff, J. M., 85, 91
Shope, J. T., 364, 366
Shore, L. M., 576
Shors, T. J., 540
Shrout, P. E., 128
Shuey, K. M., 608
Shuwairi, S. M., 134
Sickmund, M., 401
Siddarth, P., 583
Siedlecki, K. L., 565
Siegal, M., 303
Siegel, L. S., 556, 580
Siegel, M. A., 580
Siegler, I. C., 8, 21, 506, 536
Siegler, R. S., 26, 44
Silberg, J. L., 71
Silk, J. S., 254
Sillberg, J. L., 71
Silva, C., 381, 382
Silver, M. H., 359, 534, 579
Silver, M. P., 579
Silverstein, M., 519, 520, 521, 558, 583, 608
Silverstein, N. M., 583
Sim, T. N., 115
Simard, V., 212
Simcock, G., 160
Simion, F., 181
Simkin, P., 97
Simmons, R. G., 356
Simon, T., 311
Simoncelli, M., 87
Simonton, D. K., 434
Simpkins, S. D., 329
Simpson, J. A., 449
Sims, R. C., 569
Sims, S., 115
Sinclair, H. M., 519
Sindelar, J. L., 576
Singh, A. A., 334
Singh, S., 358
Sinha, J. W., 388
Sinnott, J. D., 433
Sisters of Notre Dame, 542
Sitterle, K. A., 330
Skerrett, P. J., 551
Skiba, T., 293
Skinner, B. F., 26–27, 43, 156, 169
Skinner, Deborah, 26
Skjaerven, R., 100
Skoe, E., 114
Skoglund, R. R., 608
Skogrand, L., 330
Skolnick, A. S., 457
Skordalakes, E., 537
Skovronek, E., 491
Slade, J. M., 541
Slade, L., 228, 541
Slade, M. D., 603
Slater, A., 134, 135, 136, 137, 153, 157
Slater, A. M., 140
Slavin, R. F., 236
Sleegers, K., 581
Sleep in American survey, 102
Sleet, D. A., 215
Slobin, D., 168
Slough, N. M., 407
Small, B. J., 626
Small, H., 561–562
Smaller, B., 183, 467
Smallwood, S., 459, 538
Smedley, B., 255
Smetana, J. G., 323, 389
Smets, T., 625
Smiley, M., 587
Smith, A. D., 265, 269, 327, 375, 421, 565, 573
Smith, A. M., 119, 212, 421
Smith, C., 387
Smith, J., 17, 568, 602, 609, 614
Smith, J. B., 375
Smith, J. E., 92, 102
Smith, J. K., 551
Smith, L., 158, 160
Smith, L. B., 125, 127, 141
Smith, L. E., 104
Smith, L. M., 88
Smith, M. A., 423
Smith, N. G., 636
Smith, R., 269
Smith, R. L., 265, 326
Smith, T. B., 632
Smith, T. E., 467
Smith College, 504
Smoreda, Z., 467
Snapp-Childs, W., 141
Snarey, J., 322, 388
Sneed, J. R., 504
Snijders, B. E., 121
Snjezana, H., 245
Snook, M., 540
Snow, C. A., 170, 172
Snow, C. E., 306
Snowden, L. R., 214
Snowdon, A. W., 215
Snowdon, D., 542
Snyder, A. R., 132, 403
Snyder, J., 403
Snyder, K. A., 133
Social Adjustment Inventory for Children and Adolescents, 69
Society for Research in Child Development, 124
Soderman, A. K., 234
Soininen, H., 583
Soiza, R. L., 534
Sokol, B. W., 245
Solans-Laque, R., 584
Sole, M. L., 423
Somers, M., 134
Somerville, S. C., 290
Sommers, D. G., 576
Sonenstein, E., 200
Sonic, 212
Sonnen, J. A., 582
Sontag, L. M., 355, 403, 404
Sontag, S., 355, 403, 404
Sood, A. B., 628, 629
Sophian, C., 151
Sorensen, S., 558, 583
Sorensen, T. I., 212
Sorensen, T. L., 544
Sorkim, D. H., 483
Sorkin, D. H., 483
Sorte, J., 213
Soska, K. C., 125, 140, 141
Sotereanos, D. G., 548
Sottero, B., 582
Sowell, E., 276, 279
Sowers, J. R., 538
Spalding, J. L., 274
Spangler, G., 194
Sparks, A., 232
Sparks, D. L., 558, 582
Sparling, P., 10
Spatz, D. L., 121
Special Olympics, 62
Speelman, C. P., 577
Spelke, E. S., 139, 140, 151, 153, 154, 155, 161, 174, 176, 371
Spence, A. P., 539
Spence, J. T., 327
Spence, M. J., 138
Spencer, D., 245, 353, 576
Spencer, M. B., 39, 351
Spett, M., 556
Spinrad, T. L., 315, 317, 323, 324, 327
Spiro, A., 514, 601
Spokane Community College, 417
Spring, J., 339
Springer, J., 53–54
Spruijt, E., 262
Spuhl, S. T., 221
Spurujt, E., 262
Squires, S. E., 157
Srabstein, J. C., 334
Sroufe, L. A., 182, 194, 195, 446, 448
St. Edwards University, 10
Stafford, E. P., 329
Stagner, M., 200
Stake, R. E., 33
Stanford, B. H., 337
Stanford University, 227
Stanford-Binet test, 32, 294–295, 297, 298, 301, 310
Stanislav, V. K., 587
Stanley, N., 258
Stanley, S. M., 456, 457, 459, 463
Stanley-Hagan, M., 261, 330
Stark, E., 511, 512
Starr, C., 60
Starr, J. M., 566
Starr, L., 60
Starr, L. R., 395, 404, 566
Starr, R. H., 518
State, M. W., 285
Stattin, H., 389
Staudinger, U., 597, 598, 599
Staudinger, U. M., 7, 8, 21, 476, 477, 562, 568, 572, 573, 597, 598, 599, 614
Steel, A. J., 68
Steele, J., 448
Steelman, L. C., 259
Steer, P. J., 99
Steffen, V. J., 326
Steinberg, L., 116, 356, 367, 372, 394
Steinberg, L. D., 254
Steiner, J. E., 139
Steiner, M., 119
Steinhausen, H. C., 89
Stelmach, G. E., 543
Steming, C., 92
Stenklev, N. C., 544
Steptoe, A., 420, 601
Sterling, S. P., 360
Stern, D. N., 179, 190, 197
Sternberg, K., 454
Sternberg, R. J., 26, 291, 292, 293, 295–296, 297, 300, 301, 302, 310, 311, 371, 452, 453, 454, 470, 471, 569, 589
Sterns, H., 491, 492
Sternthal, M. J., 495
Steur, F. B., 269
Stevenson, H. W., 232, 255, 341, 342, 346
Stewart, A., 504
Stewart, A. J., 504, 512, 513, 596
Stewart, J. E., 348
Stiggins, R., 338
Stine-Morrow, E. A. L., 571, 572, 575
Stipek, D., 117, 316
Stirling, E., 614
Stocker, C., 246
Stoel-Gammon, C., 134, 164, 167, 230
Stokes, C. E., 456, 457
Stolberg, U., 182
Stoltzer, J. M., 284, 285
Stones, L., 486, 487
Stones, M., 486, 487
Stovall-McClough, K. C., 258
Strand, A., 603
Strandberg, T. E., 550
Strange Situation, 193, 204
Strasburger, V. C., 358
Strauss, M. A., 255
Stray, L. L., 284, 285
Stray, T., 284
Street, D., 603
Streri, A., 139, 187
Striegel-Moore, R. H., 369
Stroebe, M., 635–636
Stroebe, Schut, & Stroebe, 2005, 635–636
Strong, B., 430, 453
Strong, M. M., 453
Stroobant, N., 114
Stuchbury, R., 456
Studd, J., 484
Studenski, S., 571, 587
Stuebe, A., 121
Stutts, J. C., 543
Styfco, S. J., 235, 236
Style, C. B., 459
Suarez-Orosco, C., 8
Suarez-Orosco, M., 8
Subotnik, R. F., 301
Subrahmanyan, K., 400, 401
Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 549
Suchecki, D., 102
Suckow, J., 521
Sugar, J. A., 491
Sugarman, D. B., 255
Sugimoto, M., 544
Sugita, Y., 135, 136
Sui, X., 550
Suizzo, M-A., 197
Sullivan, C., 327
Sullivan, C. E., 119
Sullivan, E. L., 91
Sullivan, H. S., 392, 410, 411
Sullivan, K., 390
Sullivan, M., 256
Sullivan, M. W., 133, 134
Sultan, C., 551
Sumaroka, M., 267, 268
Summerville, A., 492, 493
Sun, L. Y., 278
Sun, S. S., 281
Sund, A. M., 364, 366, 406
Sunstein, C. R., 372
Super, C., 117, 195
Surian, L., 303
Susman, E. J., 33, 355, 356, 484
Susman, M. R., 67
Sutcliffe, A., 68
Sutcliffe, J. S., 229
Suzman, R. M., 536
Suzuki, A., 535, 549
Suzuki, M., 535
Sveen, C. A., 636
Svihula, J., 604
Sviri, S., 625
Swain, S. L., 538
Swain, S. O., 538
Swamy, G. K., 100
SWAN Investigators, 479
Swanson, C. R., 585
Swanson, D. P., 39, 351, 386
Swartz, T. T., 520
Swearer, S. M., 318
Sweeney, M. M., 460, 578
Sweet, M. A., 323
Sweet, S., 323, 477

Sweeting, H. N., 278, 281
Swift, J., 531
Syed, M., 385, 386
Sykes, C. J., 316
Sylvia, L. G., 422
Szanton, S. L., 548
Szinovacz, M. E., 518, 519
Szulwach, K. E., 540

Tabira, T., 557, 581
Taco Bell, 212
Tacutu, R., 60
Taddio, A., 138, 139
TADS Team, 405
Taga, G., 156
Tager-Flusberg, H., 165, 230, 303
Tagore, R., 156
Taidre, E., 570
Taige, N. M., 92
Tait, D. M., 90
Takai, Y., 136, 137
Takanishi, R., 298
Taking Care of Business, 362
Taler, S. J., 480
Tamayo, S., 307
Tamis-LeMonda, C. S., 12, 125, 126, 128, 129, 263, 264, 337, 338, 339, 398, 399
Tan, E. J., 611
Tan, P. Z., 180
Tang, F., 611
Tang, K. L., 603
Tang, V. M., 400
Tang, Y., 224
Tanida, M., 539
Tannen, D., 453, 466, 467, 471
Tarantino, V., 567
Tarawneh, R., 557, 581
Tardif, T., 264
Tariot, P. N., 581
Tarokh, L., 365
Tashiro, T., 455
Tasker, F., 262
Taylor, F. M. A., 338, 340, 587
Taylor, J., 580
Taylor, L. S., 340
Taylor, R. D., 330
Taylor, R. J., 587, 614
Tay-Sachs disease, 63, 64
Teague, M. L., 420
Teaster, P. B., 585
Teen Outreach Program (TOP), 362
Teichert, M., 86
Teller, D. Y., 135, 136
Terman, L., 301, 311
Terry, D. F., 537
Terry, W., 631
Terzioglu, R. G., 579
Tesch-Romer, C., 301
Teti, D. M., 148
Texas Institute for Research and Education on Aging, 584
Tharp, R. G., 221
Thaves, B., 165
Thelen, E., 112, 125, 126, 127, 140, 141, 143, 144
Theobald, H., 553
Theokas, C., 12, 351
Therell, B. L., 63, 96
Thiele, D. M., 518
Thio, A., 402, 403
Thomas, A., 139, 158, 163, 182, 183, 185, 203, 204, 287, 446, 447
Thomas, C. A., 89
Thomas, D., 267
Thomas, G., 286
Thomas, K. M., 114, 158
Thomas, M. S. C., 305
Thomas, N., 613
Thompson, D. R., 179, 193, 194, 243, 244, 248, 249, 256, 261, 276, 421
Thompson, J., 421
Thompson, M., 406
Thompson, P. M., 116, 211, 279
Thompson, R., 245, 257, 272, 467
Thompson, R. A., 180, 181, 182, 183, 186, 187, 188, 190, 191, 192, 194, 195, 204, 243, 244, 248, 249, 256, 261, 317, 318, 322, 584
Thöni, A., 97
Thoresen, C. E., 495
Thornton, J. W., 182, 329, 339, 358, 491, 575
Thornton, R., 574, 575
Thornton, W. J., 492
Thorton, A., 358
Tierney, M. C., 583
TIMMS (Trends in International Mathematics Study), 338
Tinsley, B. J., 215
Tobin, S. S., 596
Tobler, A. L., 367
Todd, R., 246, 602
Toder, V., 83
Toga, A. W., 279
Togh, S. L., 257
Tolani, N., 198, 199
Tollefsbol, T. O., 550
Tomasello, M., 158, 170, 173, 176, 197
Tomassini, C., 606, 609
Tomiyama, H., 482
Tompkins, G. E., 304, 305
Tompkins, S. A., 584
Tools of the Mind program, 222
Torchinsky, A., 83
Torges, C. M., 596
Torrence, C. M., 132, 133
Torres, D., 419
Torres, E., 330
Totenhagen, C., 482
Toth, S. L., 257, 258, 259
Trabucchi, M., 550
Tranah, T., 406
Trasande, L., 215
Traupman, E., 130
Trauten, M. E., 476
Trautner, H. M., 325
Travers, C., 580
Travis, H. E., 424
Treboux, D., 521
Trehub, S. E., 138
Trejos-Castillo, 359
Trejos-Castillo, E., 359
Trentacosta, C. J., 245
Treyvaud, K., 197
Tribal India Health Foundation, 437
Triche, E. W., 91
Trimble, J. E., 40
Trimmer, 585
Trimmer, P. A., 585
Trinity University, 10
Troen, B. R., 549
Troll, L. E., 523, 608, 609
Tronick, E., 190, 191, 197
Troop, W., 333
Trost, S. G., 214, 280
Troster, A. I., 585
Trudeau, G. B., 516
Truog, R. D., 624, 625
Trzesniewski, K. H., 382, 383, 602
Tsang, K., 215
Tseng, V., 255
Ttofi, M. M., 403
Tucker, J. S., 367
Tucson Federation of Teachers Educator of the Year Award, 362
Tucson High Magnet School, 362
Turek, P. J., 67
Turiel, E., 323
Turkeltaub, P. E., 276, 279
Turner, 62, 63
Turner, B. F., 359, 431, 612
Turner, J. A., 549
Turner, M. G., 431
Turner, R., 359
Turner Elementary School, 307
Turney, K., 399
Turrigiano, G., 115
Twain, M., 389
Twenge, J. M., 383
Tyas, S. L., 542
Ubell, C., 531
Uccelli, P., 165, 167, 231, 303
Udry, J. R., 395
Uhlenberg, P., 477, 518
Uji, Y., 544
Ulvund, S. E., 158
Umana-Taylor, A. J., 386
Umberson, D., 610
Unabomber, 5, 8. See also Kaczynski, T.
UNAIDS, 429
Underhill, K., 362
Underwood, M., 326
UNICEF, 11, 12, 38, 90, 111, 215, 216, 250, 396
United Features Syndicate, Inc., 6, 165, 305, 450
United Nations, 12
Universal UClick, 59, 253, 516
University of Arizona, 362
University of California at Berkeley, 5
University of California at San Francisco, 523
University of Chicago, 236, 523
University of Colorado, Center for the Prevention of Violence, 334
University of Illinois, Champaign-Urbana, 404
University of Kentucky, 257
University of Miami School of Medicine, 101
University of Michigan, 5, 341, 366, 477
University of Michigan School of Public Health, 341
University of Minnesota, 257
University of Nebraska-Lincoln, 10
University of New Mexico Children's Psychiatric Center, 10
University of New Mexico Health Sciences Center, 10
University of North Carolina at Chapel Hill, 299
University of Pennsylvania School of Nursing, 555
University of Tennessee, 257
University of Texas at Dallas, 561, 562
University of Texas Medical Center, 162
University of Washington, 462
Updegraff, K. A., 386, 390
Updegraff, 386
Urbano, M. T., 90
U.S. Census Bureau, 7, 456, 457, 519, 604, 605, 606–607, 623
U.S. Department of Education, 338
U.S. Department of Energy, 58
U.S. Department of Health and Human Services, 91, 256
U.S. Food and Drug Administration, 63, 87, 405, 583
U.S. Surgeon General, 88
Utendale, W. T., 327
Uzendoorn, 69, 70

Vahia, I. V., 19, 580
Vaillant, G. E., 424, 504, 505, 513, 518, 525, 526
Valkenburg, P. M., 400
Valle, J., 286, 287
Valliant, 504, 505, 512, 518
van Aken, M. A. G., 447
van Alphen, J. E., 625
Van Beveren, T. T., 162
Van Broeckhoven, C., 581
van Bucx, Wel, 520
Van Craenenbroeck, K., 284, 285
van de Boom, D. C., 186
van de Heijden, G. J., 366
van den Boom, D. C., 186
van den Bout, J., 635
van den Dries, L., 70
van den Hout, M. A., 635
van der Heijden, G. J., 364
van der Kamp, J., 130
van Dulmen, M., 331
van Gundy, K., 556, 580
van Harmelen, A. L., 258
van Hof, P., 130
van Hooren, S. A., 571
van IJzendoorn, M. H., 69, 70, 190, 193, 194, 449
van Kahn, G. A., 582
van Praag, H., 540
Van Remmen, H., 538
van Schothorst, E. M., 63, 537
van Solinge, H., 578
van Spronsen, F. J., 63
Vandell, D. L., 201
VanDerhei, J., 578
Vandeven, A. M., 257
Vandewater, E. A., 504, 614
Vankrunkelsven, P., 485
Vargas, L., 10
Vasdev, G., 95
Vasudevaraju, P., 552
Vasunilashorn, S., 535, 552
Vaughan, L., 421
Vavrinkova, B., 89
Vazsonyi, A. T., 317, 359
Veenstra, A., 334
Velagaleti, R. S., 64
Vellas, B., 582, 583
Vemuri, P., 582
Venners, S. A., 92
Ventura, A. K., 213, 360
Ventura, J. A., 360
Ventura, S. J., 360
Venturelli, M., 543, 614
Verbrugge, L., 477
Vereijkeni, B., 128
Verghese, J., 549
Verhaak, C. M., 67
Verhaeghen, P., 566
Verma, S., 397
Vernberg, M., 333, 334
Vesell, E. S., 74, 122
Vetro, A., 406
Victoria, C. G., 122
Victoria Longitudinal Study, 571
Viechtbauer, W., 511, 512, 513
Vieira, D. S., 604
Viet, C. T., 64
Vik, O., 544
Villalpando, S., 214
Villegas, R., 120
Villeneuve, E., 548
Vimaleswaran, K. S., 61
Viner-Brown, S., 123
Vingerhoets, G., 114
Virmani, E. A., 180, 183, 188, 243
Virnig, B., 586
Visher, E., 463
Visher, J., 463
Vitaro, F., 336, 391, 392
Vodanovich, S. J., 603
Voelcker-Rehage, C., 573
Vogt, S., 538
Volks, K. D., 315, 316, 382, 495, 496, 499, 500
Voltaire, 453
Von Goethe, J. W., 417
Von Hofsten, C., 124
von Tilburg, T., 610
Vondracek, S. F., 549
Voorpostel, M., 518
Votruba-Drzal, E., 200
Vreeman, R. C., 334
Vukelich, C., 232
Vul, E., 136
Vurpillot, E., 224
Vygotsky, L. S., 25–26, 29, 43, 44, 174, 197, 216, 220, 221, 222, 223, 230, 233, 239, 240, 267, 272, 289

Waber, D. P., 284, 285, 299
Wachs, H., 288, 447
Wachs, T. D., 447
Wagenmakers, A. J., 422
Wagner, D. A., 232
Wagster, M. V., 569
Wahlsten, D., 58, 64
Waite, L., 456, 457, 458, 459, 460, 461, 486
Walby, F. A., 636
Walden, T., 191
Waldinger, R. J., 518
Waldron, J. J., 420

Walford, R., 532
Walk, R. D., 137, 138, 143
Walker, K. Z., 421
Walker, L. J., 322, 323, 324
Walker, P., 140
Walker, S., 118
Wallace, I. F., 163
Wallen, K., 426
Wallenborg, K., 550
Waller, E. M., 404, 426
Wallerstein, J. S., 261
Walsh, T. J., 67
Walston, J. D., 538
Walters, B., 234
Walters, E. E., 404
Walton, J. P., 511
Walton, K. E., 511, 512, 513, 600
Wandell, P. E., 553
Wang, G. W. Y., 405
Wang, J. J., 359, 363, 405
Wang, L., 583
Wang, L. Y., 363
Wang, Y., 420
Wankowska, M., 355
Ward, L. M., 358, 430
Ward, T., 430
Ward-Griffin, C., 608
Wardlaw, G. M., 119, 212, 421
Wardle, J., 420
Ware, J. E., 638
Warniment, C., 215
Warr, P., 576
Warren, M. P., 355, 356, 485
Warshak, R. A., 70, 262, 330
Washington, G., 5
Watanabe, H., 156
Waterman, A. S., 385, 411
Waters, E., 119, 182
Waters, K. A., 119
Watson, D. L., 518
Watson, J., 204, 227
Watson, J. A., 518
Watson, J. B., 183
Watson, R., 625
Watson, T., 419
Watson, W., 289
Watterson, B., 59
Watts, C., 430
Wax, J., 97
Way, N., 398, 399
Wayne State University, 523
Weaver, J., 584
Webb, R., 603
Webber, S. C., 542
Weber, Robert, 17
Webster, J., 626
Webster, N. S., 377
Wechsler, 295, 297, 310, 311
Wechsler, H., 295, 423
Weed, K. Z., 306
Wei, Y., 538
Weikert, D., 236, 407
Weiner, C. P., 86, 95, 122
Weinstein, K. K., 518, 519
Weinstock, M., 228
Weis, K., 452
Weisglas-Volkov, D., 480
Weismiller, D. G., 484
Weiss, L. A., 285, 543
Weissglas-Volkov, D., 480
Weissman, P., 233
Weitzman, M., 215
Wekerle, C., 258
Wellman, H. M., 227
Wellman, N. S., 604
Wells, J. C., 277, 280
Wells, M. G., 316
Welsh, D., 451
Welsh, D. P., 394, 395
Wendel, G., 90
Weng, X., 88
Wenger, N. S., 14, 554
Wengreen, H. J., 554
Wennergren, G., 118
Wentzel, K. R., 332, 336, 393
Wergin, J. F., 31
Werker, J. F., 139
Wermter, A. K., 75
Werner, L. A., 139
Wernicke's area, 169, 170, 176
West, M. J., 170
West Chicago City Museum, 307
Westendorp, R. G., 19
Westerlund, M., 171
Westlake, C., 605
Westling, D. L., 283, 287
Weston, M. J., 66
Westphal, D. M., 624–625
Westra, T., 129
Wetherell, J. L., 556, 579, 580, 596
Wethington, E., 506
Whalley, L. J., 534
Whayne, T. F., 480
Wheeden, A., 101
Wheeler, K., 163
Whelan, T. A., 518
Whincup, P. H., 546
Whiren, A. P., 234
Whitbourne, S. K., 504
White, B., 294
White, C. B., 547
White, F., 551
White, H. R., 423
White, J. W., 326
White, L., 607
White, T. L., 31
Whitehead, B., 386, 425, 457
Whitehead, H., 190
Whitehead, K. A., 386
Whitehurst, G., 171
Whiteman, S. D., 608
Whitfield, K. E., 569
Whitman-Walker Clinic, 429
Whittaker, C. R., 339, 340
WIC (Women, Infants, and Children) program, 123, 143, 214
Wichstrom, L., 364
Wick, J. Y., 635
Wick, P., 82
Wickelgren, I., 299
Wickham, S., 94
Wickrama, K. A. S., 280, 363
Wider, C., 64
Widman, L., 430
Wieble, C. M., 97
Wiersman, W., 38
Wiesner, M., 356
Wight, R. G., 604
Wijngaards-de Meij, L., 636
Wilcox, J., 97
Wilcox, S., 638
Wild Boy of Aveyron, 164, 172
Wiles, J., 540
Wilkinson-Lee, A. M., 523
Will Power/Won't Power, 362
Willcox, B. J., 535
Willcox, D. C., 535, 614
Willcox, M. D., 535
Willey, J., 58
Willford, J., 88
Williams, B., 401
Williams, D., 611
Williams, D. R., 495
Williams, J., 401
Williams, K. R., 334
Williams, M. H., 421
Williams, M. V., 539
Williams, S., 73
Williams, V., 73
Williams, W., 371
Williamson, D. L., 551
Williamson, J. B., 577, 606
Williamson, J. D., 552, 571
Williamson, R. A., 159, 552, 577
Williams-Wheeler, M., 367
Willis, S. L., 8, 17, 477, 489, 572, 575
Willoughby, B., 495
Willoughby, T., 388
Wilson, A. E., 264, 269, 275, 396, 397, 398, 456, 483, 608
Wilson, B., 456, 459, 538
Wilson, D., 278
Wilson, D. R., 120
Wilson, E., 97
Wilson, K. M., 483
Wilson, M. N., 264, 269
Wilson, R. S., 569, 572, 600
Wilson, S., 396, 397, 398
Wilson Technical Community College, 200
Windle, W. F., 139
Windsor, T. D., 515
Windspoll, R., 604
Wing, R., 422
Wink, P., 493, 494, 495, 511, 512, 513, 514
Winner, E., 30, 218, 301, 302, 311
Winsler, A., 221
Winslow, M., 400
Winter, H., 103, 263
Winter, M. A., 263
Wisborg, K., 68
Wisconsin Primate Research Center, 553
Wise, L., 604
Wise, P. M., 484
Wisner, K., 103
Witkin, H. A., 63
Witt, D., 306
Witte, A. V., 552
Wittig, S. L., 121
Wittmeier, K. D., 280
Wivliet, M., 334
Woeber, K., 97
Wolak, J., 401
Wolchik, S., 20
Wolfe, C. D., 114, 179, 448
Wolfe, J. E., 448
Wolfson, A. R., 364
Wolfson, J., 366
Wolkowitz, O. M., 538
Woloski-Wruble, A. C., 546
Women's Healthcare Partnership, 103
Wong, A. M., 212, 264, 549, 558
Wong, C. M., 583
Wong, E. C., 264
Wong, M. M., 212
Wood, A. C., 453, 543, 585
Wood, D., 514
Wood, J., 453, 543
Wood, L. D., 585
Woods, A. M., 539
Woodward, A., 155
Woodward, A. L., 168
Woolgar, M., 406
Woolley, J. D., 227
Woolverton, C., 58
World Health Organization, 111, 363
World Trade Center, 318, 565
World Values Survey, 387
Worrell, F. C., 377
Worthington, E. L., 640
Wortman, C. B., 637
Wright, H. F., 332, 487
Wright, J., 487
Wright, R. O., 74
Wright State University, 404
Wrosch, C., 596
Wszolek, Z. K., 64
Wu, D. Y. H., 421
Wu, J. Y., 364
Wu, T., 421, 537
Wu, W. T., 478
Wutz, A., 61
Wyatt, T., 245, 318
Wykle, M., 626
Wyn, R., 479
Wynn, K., 154, 176
Xu, F., 154
Xu, Q., 537
Xu, X., 154, 246, 537, 583, 602
Xu, Y., 570, 583
Xu, Z. Z., 548
Xue, F., 91

Yaffe, K., 571
Yale University School of Medicine, Child Study Center, 341
Yamaguchi, A., 542
Yancy, W. S., 421
Yang, B., 520, 548
Yang, C., 234
Yang, F. M., 520
Yang, Y., 18, 548
Yarandi, H. N., 605
Yassine, H. N., 551
Yates, L. B., 388, 550
Yates, M., 388
Yawkey, T. D., 307
Yazdani, F., 580
Yazdy, M. M., 85
Yee, B. W. K., 612
Yelding, C., 124
Yell, M. L., 337
Yetukuri, L., 480
Yoder, J., 520
Yokoya, T., 549
Yolton, K., 215
Yonkers, K. A., 87
Yoon, C., 565, 566, 568
Yoon, D. P., 494, 495, 565, 566, 568, 587
Yoshida, S., 533
Young, K. T., 122
Young@Heart chorus, 571
Youniss, J., 388
YouTube, 400
Ystad, M., 573
Yuan, H., 585
Yuan, T. F., 539

Zachman, M., 542
Zacks, R. T., 541
Zaghloul, N. A., 64
Zahodne, L. B., 585
Zaider, T., 626
Zaitoun, I., 61
Zalk, S. R., 39
Zamperetti, N., 624
Zangl, R., 171
Zanni, G. R., 635
Zarett, N. R., 401
Zarrett, N. R., 402
Zarse, K., 538, 553
Zayas, L., 405
Zedlewski, S. R., 611
Zeifman, D., 449
Zelazo, P. D., 217, 226
Zelazo, P. R., 182
Zelkowitz, P., 100
Zeng, F. G., 545
Zerwas, S., 190
Zeskind, P. S., 181
Zettel-Watson, L., 609
Zhang, L., 66, 89
Zhang, L.-F., 297, 300
Zhou, M., 284
Zhu, D. C., 541
Zigler, E., 199, 237
Zigler, E. F., 235, 236, 237
Zimmer-Gembeck, M. J., 359
Zimmerman, C., 430
Zimprich, D., 511, 600
Ziol-Guest, K. M., 75, 262
Zisook, S., 636
Zitrogel, L., 541
ZITS Partnership, 354
Zittleman, K. R., 338
Zosuls, K. M., 252
Zou, L., 540
Zou, Y., 537
Zowie Intertainment, 227
Zucker, A. N., 212, 504
Zucker, R. A., 212
Zuckoff, A., 635
Zukowski, A., 165, 230, 231, 303
Zusho, A., 255

konu dizini

Abecedarian Projesi, 299
Acı ağlaması, 181
Acıya duyarlılık
  bebeklikte,139
  ileri yetişkinlikte, 545
Açık bellek, 158, 566
Açık zihinlilik/büyüme zihniyeti, 342
Adalet bakış açısı, 323
Aerobik egzersizi, 422
Afazi, 169
Afrikalı Amerikalı(lar). (Bkz Etnik köken)
  aileler, 264
  anne babalar yönetici olarak, 330
  arasında ABÖS (Ani Bebek Ölümü Sendromu), 119
  -da orak hücre anemisi, 63
  -ın yaşam beklentisi, 532-533
  ileri yetişkinlik, 612-613
  ve okullar, 339
  ve zekâ testleri, 299
Agulama, 167
Agulama, 167
Ağırlık / kilo. (Bkz. ayrıca Obezite: Aşırı kiloluluk)
  bebeklikte, 113
  doğumda, düşük, 99-100
  erinlikte, 354
  ileri yetişkinlikte, 552-553
  ilk çocuklukta, 210
  ilk yetişkinlikte, 420-422
  orta yetişkinlikte, 478-479
Ahlak gelişimi, 319-324
  -ilk çocuklukta, 347-349
  ahlaki kişilik, 324
  -de toplumsal cinsiyet ve bakım bakış açısı, 323
  Kolhberg'in – dönemleri, 320-322
  ve ahlaki düşünce ve ahlaki davranış, 322
  ve aileler, 322
  ve ebeveynlik / anne babalık, 248-249
  ve kültür, 322
  ve olumlu sosyal davranış, 323-324
  ve sosyal geleneksel akıl yürütme / muhakeme, 323
Ahlaki akıl yürüme / muhakeme, 247-248, 322
Ahlaki davranış, 248, 322
Ahlaki düşünce, 322
Ahlaki hisler, 247
Ahlaki karakter /özellik, 324
Ahlaki kimlik, 324
Ahlaki kişilik, 324
Ahlaki örnekler, 324
AIDS Bk HIV/AIDS
Aile politikası, 13
Aile Sorunları programı, 368
Aile ve tüketici bilimi eğitmenleri, 46, 362
Aileler. (Bkz. ayrıca Boşanma; Babalar; Evlilik; Anneler; Ebeveyn(ler)/ anne babalar) 385-386,397
  bebeklikte, 196-198
  -de kuşaklar arası ilişkiler, 520-523
  değişim, 260-264
  ilk çocuklukta, 253-264
  -in sosyoekonomik statüleri, 264
  orta ve ileri çocuklukta, 329-331
  üvey aileler, 330-331
  ve ahlak gelişimi, 322
  ve çocuğa kötü muamele, 258
  ve ergenler: 385-386, 397
  ve etnik köken, 264
  ve kardeş ilişkileri, 259-260, 517-518
  ve kültürler arası çalışmalar, 263-264
Akciğerler, 481, 545-546
Akıl yürütme
  ahlaki, 247-248
  gelenek öncesi, 320
  gelenek sonrası / ötesi, 321-322
  geleneksel, 320-321
  sosyal geleneksel, 323
Akışkan / akıcı mekanikler, 563
Akışkan / akıcı zekâ, 488
Akomodasyon, 148
Akran ilişkileri. (Bkz. ayrıca Arkadaşlıklar)
  ergenlikte, 391-395, 397
  ilk çocuklukta, 246, 265-269
  orta ve ileri çocuklukta, 331-336
  ve ergen madde kullanımı ve istismarı, 366-367
  ve gelişimsel değişimler, 331-332
  ve sosyometrik statü, 332-333
  ve toplumsal cinsiyet farklılıkları, 251-252
Aksonlar, 114-115
Aktif genotip-çevre korelasyonlar, 72-73
Aktif ötenazi, 625
Algı, 132
  çalışma yöntemleri, 133-134
  değişmezliği, 136-137
  diğer duyularda, 137-139
  görsel, 135-137
  intermodal /duyular arası, 139-140
  -sal sınıflama/kategorileme, 159-161
Algılanan kontrol ve ölüm, 632
Algısal gelişim
  -bebeklikte, 131-141, 149-155
  -in ekolojik yaklaşımı, 132
  ve beklentiler, 151-153
Alışma, 133-134, 156-157
Alışmanın ortadan kalkması, 133
  bebeklikte, 156-157
Alıştırma oyunu / duyusal motor oyun, 267
Alkol kullanımı ve istismarı
  ilk yetişkinlikte, 422-424
  ileri yetişkinlikte, 550
  -nın teratojenik etkileri, 88
Alkolizm, 422-424, 550
Allerjiler, ve emzirme, 120
Alzheimer hastalığı, 581-584
Amerikan Psikologlar Birliği (American Psychological Association, (APA) etik kodları, 38
Amiloid plaklar, 581
Amnezi, bebeklik (çocukluk), 158-159
Amniyon, 82
Amniyosentez, 66-67
Amygdala, 357
Anal dönem, 22-23
Analitik zeka, 295
Anaokulu öğretmenleri, 46
Anaokulu, çocuk merkezli, 233
Androjeni, 327-334
Androjenler, ve toplumsal cinsiyet gelişimi, 249-250
Anensefali, 85
Anılarla tedavi, 596
Ani bebek ölümü sendromu (ABÖS), 118-119, 121
Animizim, 217
Anketler, 32
Anlam daralması, 168
Anlambilim, 165-166, 231
Anne baba için doğum izni, 198-199
Anne kan taraması, 66
Anne yaşı ve doğum öncesi gelişim, 91-92
Anneler, (Bkz. ayrıca Anneyle ilgili kayıtlar ebeveynler / anne babalar, gebelik, doğum öncesi gelişim)
  anneye karşı babanın bakım vermesi, 198
  doğum sonrası dönemde, 102-104
  doğum süreci, 94-97
  için doğum izni, 198-199
  sosyalleştirme stratejileri, 251
Annenin diyeti ve doğum öncesi gelişim, 91
Annenin duygusal durumları ve doğum öncesi gelişim, 92
Annenin hastalıkları ve doğum öncesi gelişim, 90
Annenin obezitesi ve doğum öncesi gelişim, 91
Annenin stresi ve doğum öncesi gelişim, 92
Anoreksiya nevroza, 367-369
Apgar Ölçeği, 97-98
Apolipoprotein E (apoE), 581
Arama refleksi, 126
Araştırma, 31-40
  da yanlılığı en aza indirme, 38-40
  desenleri, 33-35
  için veri toplama yöntemleri, 31-33
  nesne devamlılığı ve nedensellikle ilgili, 151
  nın yayınlanması, 37
  nın zaman uzamı, 35-36
  ve etik, 38
  yenidoğanlarda algıyla ilgili, 133-134
Araştırmacılar, 45, 523
Araştırmada etik, 38
Araştırmalarda kandırma, 38
Araştırmanın zaman uzamı, 35-36
Arkadaşça/Dostça sevgi, 453
Arkadaşlıklar
  ergenlikte, 391-392
  ileri yetişkinlikte, 609
  ilk yetişkinlikte, 453
  orta ve ileri çocuklukta, 334-336
  orta yetişkinlikte, 517-518
  -ta toplumsal cinsiyet farklılıkları, 453
Asimilasyon
  göçmenlerde, 398-399
  Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında, 148
Asimilatif kontrol stratejileri, 602
Asperger sendromu, 285
Astım ve emzirme, 120
Asyalılar. Bkz ayrıca Etnik köken
  -da duygusal gelişim, 180
Aşırı kilolu . (Bkz. ayrıca Obezite)
  ilk çocuklukta, 212-213
  orta ve ileri çocuklukta, 281
  ve annelik, doğum öncesi gelişim, 91
  ve emzirme,121
Aşınlaştırma / genişletme, 168
Aşinalık ve çekicilik, 450-451
Aşk, 453-454. 514-516
Atopik dermatit ve emzirme, 121
Aynı evi paylaşan /birlikte yaşayan yetişkinler, 456-457
Ayrılık protestosu, 182-183
Azınlıklar, (Bkz. ayrıca Çeşitlilik, Etnik köken özel gruplar)
B de değil A da hatası, 151
Babalar. (Bkz. ayrıca Ebeveyn(ler) anne babalar)
  anneye karşı babanın bakım vermesi, 197-198
  baba için doğum izni, 198
  doğum sonrası duygusal dalgalanmalarda, 103
  ve doğum öncesi gelişim, 92
  -ın sosyalleştirme stratejileri, 251
Baba için doğum izni, 198-199
Bağ kurma, anne baba-bebek, 104
Bağımlı değişken, 34-35
Bağımlılık, 422
Bağımsız değişken, 34-35
Bağımsızlık
  bebeklikte, 188-189
  ve yakınlık, 452
Bağışıklık sistemi
  ileri yetişkinlikte, 541
  ve stres, 482
Bağlanma
  bebeklikte, 191-195
  -da bireysel farklılıklar, 193-195
  ergenlikte, 389-390
  -nın tanımı, 191
  ve bakım verme stilleri, 195-196
Bağlanma, 384
Bağlantılılık, 386
Bakım / bakım verme
  Alzheimer hastalarında anneye karşı babanın ve bağlanma
Bakım evleri, 554-555
Bakım perspektifi, 323
Bakış açısı alma, 247, 314
Balık, anne diyetinde, 91
Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı, 27
Basılmama, 27-28
  genetik, 61
Basit refleksler dönemi, 149-150
Baskın-çekinik gen ilkesi, 60-61
Baş etme
  kayıpla, -nin ikili süreç modeli, 635-636
  ve duygu düzenleme, 182-183
  anlam yaratma / çıkarma, 496-497
  stresle, 218-319
  ve ölüm türü, 636
Başarılı kimlik, 385
Başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu dönemi, 23-24, 317
Başarılı yaşlanma, 614
Baştan ayağa doğru büyüme örüntüsü, 112
Baumrind'in anne babalık/ebeveynlik tarzları, 253-254
Bayley Bebek Gelişim Ölçekleri, 162-163
Bebek değerlendirme uzmanları, 162
Bebeklik amnezisi, 158
Bebeklik. (Bkz. ayrıca Yenidoğanlar)
  -te uyku, 117-119
  -te aile, 196-198
  -te beslenme, 119-124
  -te beyin, 113-117
  -te bilişsel gelişim, 146-176
  -te büyüme, 112-113
  -te dil gelişimi, 163-173
  -te duygusal gelişim, 179-186
  -te duyusal ve algısal gelişim, 131-141
  -te düşük doğum ağırlığı ve erken doğma, 99-100
  -te evlatlık çocuğa ebeveynlik / anne babalık, 70
  -te gelişimin ölçümü, 161-163
  -te kişilik gelişimi, 186-189
  -te motor gelişim / hareket gelişimi, 125-131
Bebeklikte ağlama, 167, 183
Bebeklikte algı ve motor eşleşmesi, 141
Bebeklikte büyüklük değişmezliği, 136
Bebeklikte gülümseme, 181-182
Bebeklikte içgörü, 191
Bebeklikte jest ve hareketler, 167
Bebeklikte kavram oluşumu, 159-161
Bebeklikte korku, 182
Bebeklikte niyet, 190-191
Bebeklikte sınıflama/kategorileme, 159-161
Bebeklikte sosyal gelişmişlik, 191
Bebeklikte sosyal yönelim, 189-191
Bebeklikte şekil değişmezliği, 136-137
Beckwith-Wiedemann sendromu, 61
Beden imgesi, 356, 367
Bedensel kinestetik zekâ, 296
Bekar / tek yetişkinler, 456
Beklentiler
  ve algısal gelişim, 151-153
  ve bellek, 567
Bel soğukluğu, 428
Beliren yetişkinlik, 385, 416-418
Belirsiz iz kuramı, 291
Belleği geliştirmede zihinsel imgeleme, 290
Bellek
  açık (ifade edilebilir), 158, 566
  bebeklikte, 158-159
  bilgi ve uzmanlaşma ve-, 290
  çalışma, 490-491, 566

episodik, 565
ileri yetişkinlikte, 564-567
ileriye dönük bellek, 566-567
ilk çocuklukta, 225-226
-in belirsiz iz kuramı, 291
kaynak, 566
kısa süreli, 225
orta ve ileri çocuklukta, 289-291
orta yetişkinlikte, 491
örtük, 158, 566
semantik / anlamsal, 565
uzun süreli, 225-226, 290
ve stratejiler, 290-291
ve üstbellek, 292
Benlik
duygusu, gelişimi, 187-188
ilk çocuklukta, 243-245
orta ve ileri çocuklukta, 314-317
Benlik bilinci / öz bilinç duyguları, 180, 245
Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi, 24, 594
Benlik değeri / öz değer. (Bkz. Benlik-saygısı)
Benlik imgesi. (Bkz. Benlik-saygısı)
Benlik saygısı / öz saygı
ergenlikte, 382-383
ileri yetişkinlikte, 601-603
-nda artma, 316
orta ve ileri çocuklukta, 315-316
Benlik yeterliği / özyeterlik
ileri yetişkinlikte, 614
orta ve ileri çocuklukta, 316-317
Benmerkezcilik
ergen, 371
işlem öncesi dönemde, 217
Benzerlik, ve çekicilik, 450-451
Berkeley Boylamsal Çalışmaları, 512
Beslenme
annelik ve doğum öncesi gelişim, 91
bebeklikte, 119-124
ergenlikte, 363-364
ileri yetişkinlikte, 552-553
ilk çocuklukta, 214
Beş büyük kişilik faktörü, 511-512
Betimsel araştırma,33
Beyaz Amerikalılar. (Bkz. ayrıca Etnik köken)
da yaşam beklentisi, 532-533
ve aileler, 264
ve ileri yetişkinlik, 612
ve okullar, 339-340
Beyin
bebeklikte, 114-116
ergenlikte, 356-357
ilk çocuklukta, 116-117, 210-211
nin doğum öncesi gelişimi, 85
nin haritalanması, 114
nin yarımküreleri arası uzmanlaşma, 114, 541
nin yarımküreleri/nin hemisferleri, 114
nin yaşlanması, 539-541
orta ve ileri çocuklukta, 278-279
ve nörogenesis, 540
Beyin fırtınası, 292-293
Beyin ölümü, 624
Beynin uzmanlaşması /laterizasyonu, 114
Biberonla beslemeye karşı emzirme ,121
Bilgelik / akıl, 568-569
Bilgi işleme
hızı, 490-491, 563-564
ileri yetişkinlikte, 563-564
ilk çocuklukta, 223-229
orta ve ileri çocuklukta, 289-294
orta yetişkinlikte, 490-492
Bilgi işleme kuramı, 26, 223-229
belleğin, 225-226
dikkatin, 224-225
ve eleştirel düşünme, 373
ve karar verme, 372-373
ve zihin kuramı, 226-229
Bilgi ve bellek, 290
Bilgilendirerek onay alma, 38
Bilimsel düşünme, 292
Bilimsel yöntem,22
Bilişsel gelişim
bebeklikte, 146-147
de bilgi işleme yaklaşımı, 223-229
de toplumsal cinsiyet farklılıkları, 325-326
ergenlikte, 370-371
ilk çocuklukta, 216-229
ilk yetişkinlikte, 432-434
orta ve ileri çocuklukta, 287-302
orta yetişkinlikte, 487-492
Piaget'nin kuramı (Bkz. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı)
ve bellek, 158-159
ve dikkat, 156-158
ve koşullama, 156
ve sınıflama ve kavram oluşturma, 159-161
ve taklit, 159
Vygotsky'nin kuramı (Bkz. Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı)
Bilişsel işlev. (Bkz. ayrıca Zekâ)
bellek; düşünce ve düşünmenin kullanılmaması, 571-572
ileri yetişkinlikte, 562-574
-in çok boyutluluk ve çok yönlülüğü, 562-569
sosyal, orta ve ileri çocuklukta, 333
ve bilişsel becerileri çalıştırma, 572-573
ve üstbiliş, 292-294
Bilişsel kuramlar, 24-26
bilgi işleme, 26, 223-229, 372-373
-da toplumsal cinsiyet farklılıkları, 252
-in değerlendirilmesi, 26
Piaget'nin (Bkz. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı)
Vygotsky'nin (Bkz. Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı)
Bilişsel mekanikler, 563
Bilişsel pragmatikler, 563-564
Bilişsel sinirbilim/nörobilim, 568-569
Bilişsel süreçler, 15
bebeklikte, 147-149
Binet testleri, 294-295
Bireysel dikkat, ergenlik problemlerini azaltmada, 406-407
Bireysel farklılıklar
kişilik gelişiminde, 506
zekâda, 294
zihin kuramında, 228-229
Bireysel gelişim, 9
Bireyselcilik, araçsal amaç ve değiş-tokuş evresi, 320
Bireyselleştirilmiş / bireye özgü eğitimi planları, 286
Birincil döngüsel/dairesel tepkiler, 150
Birlikte anne babalık / ebeveynlik, 256
Birlikte büyüme, 362
Biyoekolojik kuram, 29
Biyoloji ve gelişim, 9
Biyolojik etkiler
dil gelişimi üzerinde, 168-169
duygusal gelişim üzerinde, 179
mizaç üzerinde, 185-186
toplumsal cinsiyet gelişimi üzerinde, 249-250
Biyolojik süreçler, 15
Biyolojik yaş, 19-20
Blastosist,81
Boş yuva sendromu, 516-517
Boşanma, 459-460
ile uğraşma, 465-466
orta yetişkinlikte, 515-516
ve çocuklar, 261-262
ve ileri yetişkinler, 606-607
Boy uzunluğu
bebeklikte, 113
erinlikte, 356
ilk çocuklukta, 210
orta yetişkinlikte,478-479
Boylamsal yaklaşım, 36
Brazelton Yenidoğan Davranışsal Değerlendirme Ölçeği (NBAS), 98
Broca alanı, 169
Bronfenbrenner'in ekolojik kuramı, 28-29
Budalaca aşk, 454
Bulimia nevroza, 369
Bunama / Demans
Alzheimer hastalığında, 580-581
çoklu damar tıkanması, 584
Büyük annelik ve büyük babalık, 518-519. (Bkz. ayrıca Büyük büyük annelik ve büyük büyük babalık)
Büyük büyük annelik ve büyük büyük babalık, 608-609
Büyüme. (Bkz. ayrıca Belirli yaş grupları) ve gelişim, 9
örüntüleri, 112
Chlamydia/Klamidya, 428
Cinsel istismara maruz kalma (çocuklarda), 258
Cinsel kimlik, gelişimi, 358
Cinsel olgunlaşma, 354
Cinsel taciz, 430-431
Cinsel tutumlar ve davranış
ve ergenlikte davranışın zamanlaması, 358-359
ve heteroseksüellik, 486-487
Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, 360, 428-429
Cinsel yönelim, 425-428. (Bkz. ayrıca geyler, lezbiyenler)
Cinsellik
ergenlikte, 357-361
ileri yetişkinlikte, 546-547, 607-608
ilk yetişkinlikte, 425-431
orta yetişkinlikte, 483-487
Cinsiyet hormonları, toplumsal cinsiyet gelişimi, 249-250
Cinsiyetle bağlantılı genler, 61
Çaba harcayarak kontrol,184
Çağdaş yaşam olayları yaklaşımı, 506-507
Çalışan ebeveynler / anne babalar, 260-261
Çalışma belleği
ileri yetişkinlikte, 566
orta yetişkinlikte, 490-491
Çalışma. (Bkz. ayrıca Kariyerle ilgili kayıtlar)
-da gelişimsel değişimler, 436
emekli olma, 577-579
ileri yetişkinlikte, 576-577
ilk yetişkinlikte, 436-440
-nın etkisi, 436-439
orta yetişkinlikte, 492-493
üniversitede okurken, 438
ve çift kariyerli eşler, 439
ve iş yeri çeşitliliği, 439-440
ve mesleklerin genel görünümü, 437
ve yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliği, 569-570
Çekicilik, ilk yetişkinlikte, 450-452
Çekinik genler, 61
Çeşitlilik, 10-11
bebeklerin motor gelişimine rehberlikte, 128
evlatlık çocukların ve evlat edinen ebeveynlerin, 68-70
işyerinde, 439-440
ve dil gelişimi, 170-171
ve emeklilik, 577-579
ve kadınların eşitlik mücadelesi, 11-12
ve kuşaklar arası ilişkiler, 522-523
ve sağlık desteği, 482-483
ve yas tutma, 639-640
Çevresel deneyimler, paylaşılan ve paylaşılmayan, 73
Çevresel etkiler
duygusal gelişimde, 179-180
zekâda, 297-298
dil gelişiminde, 169-172
obezitede, 421
Çevresel riskler ve doğum öncesi gelişim, 89
Çıkarınalı ikidillilik, 306
Çıkılan kişinin tecavüzü, 431
Çıkma, 394-395
Çift kariyerli eşler, 439
Çift yumurta ikizleri / özdeş olamayan ikizler, 60
Çift yumurta ikizleri, 60
Çocuğa kötü muamele, 256-259
Çocuk bakımı, 198-202
Çocuk doğurmada eğilimler, 464-465
Çocuk ihmali, 257-258
Çocuk klinik psikoloğu, 10
Çocuk merkezli anaokulu, 233
Çocuk psikiyatristi, 341
Çocuk sosyal hizmet görevlisi,48
Çocuk ve genç suçluluğu,402-403
Çocuk yaşam uzmanı, 48, 282
Çocuk yönelimli konuşma, 171
Çocuklar. *(Bkz. ayrıca çocukluğun belirli dönemleri)*
dan yetişkinliğe geçiş, 446-449
evlat edinilmiş/evlatlık, 68-70
evlatlık/evlat edinilmiş çocuklara anne babalık, 70
ın çeşitliliği, 68
ın doğum sırası, 259-260
ın kardeş ilişkileri, 259-260
la ilgili sosyal politikalar, 12-14
ve aile politikası, 13
ve boş yuva sendromu, 516
ve boşanma, 262-262
yetişkin, 517, 608
Çocuklarda psikolojik/ruhsal hasar. 258
Çocukların duygusal istismarı, 258
Çocukların fiziksel istismarı, 257
Çocukların psikolojik istismarı, 258
Çocukların sözel istismarı, 258
Çocukluk amnezisi, 158-159
Çok düşük doğum ağırlıklı bebekler, 99-100
Çok erken doğan bebekler, 100
Çok yönlü gebe bakımı, 92
Çoklu damar tıkanıklığına bağlı bunama / demans, 584
Çözüm yönelimli / yakınsak düşünme, 292
Dairesel /Döngüsel tepkilerin koordinasyon / eşgüdüm dönemi, 150
Dairesel/Döngüsel tepkiler, 150
Danışman psikolog, 46
Danışmanlar
genetik, 48
ilaç, 47
kariyer,46-47, 418
kolej / üniversite, 418
okul, 46
pastoral / maneviyat, 496
rehabilitasyon, 47
Davranış genetiği, 71-72
Davranışçılık, 26-27
Davranışsal engellenme, 184
Davranışsal ve sosyal bilişsel kuramlar, 26-27
Değişkenler, bağımlı ve bağımsız, 34-35
Deney sonrası bilgilendirme, 38
Deney(ler), 34-35
Deneyim
erken, ve beyin, 116-117
ve mizaç, 186
Deneysel araştırma, 34-35
Deneysel grup, 35
Denge, bilişsel gelişimde, 148-149
Depresyon
doğum sonrası, 103
ergenlikte, 403-405
ileri yetişkinlikte, 579-580
Derinlik algısı
bebeklikte, 137
ileri yetişkinlikte, 544
Devlet politikası. (Bkz. ayrıca Kamu politikası)
Dış tabaka, 82
Dışadönüklük, 184
Diğerleri, ilk çocuklukta, 244-245
Dikkat
bebeklikte, 156-158
bölünmüş, 564
ileri yetişkinlikte, 564
ilk çocuklukta, 224-225
ortak, 157-158
seçici, 564
sürdürülen, 564
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 284
Dil
duyguların, 245
-in kural sistemleri, 164-166
-in tanımı, 164

Dil gelişimi
bebeklikte, 164-172
biyolojik ve çevresel etkiler, 168-172
iki dillilik ve ikinci dil öğrenimi, 305-307
ileri yetişkinlikte, 574-575
ilk çocuklukta, 172, 230-232
-nde etkileşimsel yaklaşım, 172-173
orta ve ileri çocuklukta, 303-306
ve dil ötesi farkındalık, 301
ve fonoloji ve morfoloji, 164, 166, 230-231
ve gramer / dil bilgisi, 303
ve küçük çocukların okur yazarlığı, 231-232
ve okuma, 304
ve pragmatikler, 165-166, 231-232
ve sentaks ve semantik / söz dizimi ve anlam, 164-166, 230-232
ve sözcük dağarcığı, 303
Vygotsky'nin kuramı, 220-223
Dil kazanım aygıtları, 169
Dil ötesi farkındalık, 303
Dilde etkileşimsel bakış açısı, 169, 172-173
Dilimin ucunda fenomeni, 565-575
Din / inanç
ergenlikte, 386-388
ileri yetişkinlikte, 587-588
orta yetişkinlikte, 494-497
ve kimlik gelişimi, 387-388
ve sağlık, 495-496
Dinamik sistemler kuramı, 125-126
Disleksi, 283
Diyabet
gebelikte, 90
-in tanımı, 64
ve doğum öncesi gelişim, 90
ve emzirme, 121
Diyalog, Vygotsky'nin kuramında, 220-221
Diyet, annelik ve doğum öncesi gelişim, 91
DNA, 58
Doğa zekâsı, 296
Doğal doğum, 95-96
Doğal gözlem, 32
Doğal Ölüm Hareketi, 624-625
Doğal seçilim, 54-55
Doğrudan eğitim yaklaşımı, 337
Doğum ağırlığı, düşük, 99-100
Doğum ayına göre küçük bebekler, 99-100
Doğum izni, 198-199
Doğum izni, 198-199
Doğum kontrolü, ergenin kullanımı, 359-360
Doğum öncesi bakım, 92-93
Doğum öncesi gelişim, 81-93
beynin, 85
doğum öncesi dönem ve tanımı, 16-17
embriyo döneminde, 81-83
fetal dönemde, 83-85
germinal dönemde, 81
normal, 93
riskleri, 86-92
ve doğum öncesi bakım, 92-93
ve doğum öncesi ölçme, 66-67
ve üreme teknolojisi, 67-68
Doğum öncesi hemşireliği, 96
Doğum öncesi tanı testleri, 66-67
Doğum sırası, 259-260
Doğum sonrası depresyonu, 103
Doğum sonrası dönemi, 102-104
Doğum sonrası, 94
Doğum süreci
-nin evreleri, 94
ve doğum ortamı ve katılanlar, 94-95
ve doğum yöntemleri, 95-97
Doğum uzmanları, 47
Doğum, evreleri, 94
Doğum. BkZ Doğum süreci
Doğum. Bkz Doğum süreci
Doğuma yardımcı kişi, 95
Doğumda akapunktur, 97
Doğumda analjezikler, 95
Doğumda anestezi, 95
Doktorlar
geriatari, 47
pediatristler, 47, 124
Dokunma duyusu
bebeklikte, 139
ileri yetişkinlikte, 545
Down sendromu, 62, 91-92, 300
Döllenme, 59
Duchenne işareti, 181
Dul yetişkinler arasında destek programı, 639
Dul yetişkinlere sosyal hizmet, 639
Dulluk, 637-639
Durağanlık değişme konusu, 20-21
ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş, 446-449
ve yetişkin kişilik gelişimi, 511-514
Durağanlık, 503-504
Duyarlı dönemler, 27
Duygu ifadesi ve sosyal ilişkiler, 181-182
Duygu koçluğu yapan ebeveynler / anne babalar, 246
Duygu(lar)
benlik bilinci / öz bilinç, 180, 245-246
-birincil, 180
-da doğum sonrası dalgalanmalar, 103-104
-ı anlama. ilk çocuklukta, 245
-ın bebekte ifadesi ve sosyal ilişkiler, 181-182
-in dili, 245
-ın düzenlenmesi, 182-183, 245-246
-ın kontrolü. ilk yetişkinlikte, 447
-ın tanımlanması, 179
ilk / erken, 180
ve annelik, doğum öncesi gelişim, 92
Duygulara kayıtsız kalan ebeveynler / anne babalar, 246
Duygusal gelişim. (Bkz. ayrıca sosyoduygusal gelişim)
bebeklikte, 179-183
-de biyolojik ve çevresel etkiler, 179-180
ilk çocuklukta, 245-246
orta ve ileri çocuklukta, 317-319
ve çocuk bakımı, 198-202
ve sosyal bağlam, 181-182
Duyu gelişimi
bebeklikte, 131-141
ileri yetişkinlikte, 543-545
Duyular arası / intermodal algı, 139-140
Duyum, 131-132
Duyusal motor / duyu hareket dönemi-i, 24-25, 149-155
de nesne devamlılığı, 151
-in alt dönemleri, 149-150
in değerlendirilmesi, 151-155
Duyusal motor / duyu hareket oyun, 267
Düşmanlık ve fiziksel ceza, 258
Düşük doğum ağırlıklı bebekler, 99-100
Düşünce ve düşünme, 292
ahlaki, 319-324
bilimsel, 292
eleştirel, 291, 373
formel işlemler sonrası, 433-434
ırakşak, 292
ilk yetişkinlikte, 433-434
işlem öncesi, 216-219
orta ve ileri çocuklukta, 291-294
yakınsak, 292
yaratıcı, 291-292
-ye ilişkin Vygotsky'nin kuramı. 220-223
Ebelik, 94-95
Ebeveyn / anne baba eğitmenleri, 464
Ebeveyn / anne baba-bebek uyumu, 197
Ebeveyn(ler), (Bkz. ayrıca Aileler, babalar, anneler ve ebeveynlik)
-tarafından dil gelişiminin kolaylaştırılması, 171-172
çalışma, 260-261
ergenlerde madde kullanımı ve istismar, 367
evlatlık, 68-70
gey ve lezbiyen, 262
-in boşanması, 261-262
-in ergenle çatışması, 390-391
istismar edici,257-258
olarak yaşlı yetişkinler, 608-609
ve boş yuva sendromu, 516-517
ve çocukların duyguları, 245
ve çocukların kilosu, 281
ve ebeveyn çocuk ilişkisinde gelişimsel değişimler, 329
ve toplumsal cinsiyet gelişimi, 251
yöneticiler olarak, 329-330
Ebeveyn için doğum izni, 198-199
Ebeveynliğe/ anne babalığa geçiş, 463-464
Ebeveynlik/ anne babalık, (Bkz. ayrıca Ebeveynler / anne babalar)
ergenlerin, 389-391
evlat edinilmiş/ evlatlık çocukların, 70
ilk çocuklukta, 253-256
tarzı, 253-255
ve ahlak gelişimi, 248-249
ve cezalandırma, 255-256
ve mizaç, 186
ve ortak ebeveynlik/ anne babalık, 256
Egzersiz
aerobik, 422
ergenlikte, 363- 364
ileri yetişkinlikte, 542-543, 550-552
ilk çocuklukta, 213-214
ilk yetişkinlikte, 422
orta ve ileri çocuklukta, 279-280
Egzosistem, 29
Eğitim psikologları, 46
Eğitim ve gelişim psikologları, 46
Eğitim, 10. (Bkz. ayrıca. Üniversite , okullar)
evlilik öncesi, 459
güçlükleri olan çocuklar için, 286-287
iki dilli, 305-306
ilk çocukluk (Bkz erken çocukluk eğitimi)
ve bellek, 567
ve Hiçbir Çocuk Geri Kalmasın Hareketi, 337-338
ve ileri yetişkinlerde bilişsel işlevsellik, 567-569
ve Vygotsky'nin kuramı, 221-223
ve zekâ puanları, 298
Eklektik kuramsal yönelim, 29-30
Eklem iltihabı, 548
Ekolojik kuram. 28-29
algısal gelişimin, 132-135
Ekonomi ve ileri yetişkinler, 603
Elektra kompleksi, 250
Elektroensefalogram (EEG) ve bebek beyin aktivitesi, 114
Eleştirel düşünme, 291, 373
Embriyo, 81
Embriyonik dönem. 81-82
Emeklilik, 577-579
Emme refleksi. 126
Emme, yüksek genlik, 134
Empati. 247-248
Emzirme ve göğüs kanseri, 121
Emzirmeye karşı biberonla besleme, 121-122
En az sınırlayıcı çevre, 286
En yaşlı yaşlı, 535-536
Engelli Bireylerin Eğitimi Hareketi (1997), 286
Engelli Çocuklar için Eğitim Hareketi 1975, 286
Enlemesine kesitsel yaklaşım, 35
Epigenetik bakış, 74
Episodik bellek, ileri yetişkinlikte, 565
Erektil fonksiyon bozukluğu, 485-486
Ergen benmerkezciliği. 371-372
Ergen Destek Programı, 362
Ergen problemlerini azaltmada erken tanılama ve müdahale programları, 470
Ergenlerde akran baskısı, 392-393
Ergenlik, 16, 17, 352-353
-problemleri, 406-407
in vitro fertilizasyon ve (tüp bebek yöntemi ve)
-nin doğası, 352-353
-te (fiziksel) egzersiz, 363-364
-te benlik saygısı, 382-383
-te beslenme, 363-364
-te beyin. 356-357
-te bilişsel gelişim, 371-372
-te cinsel kimlik, 358
-te cinsellik, 357-361
-te depresyon. 403-405
-te din ve manevi gelişim, 386-388
-te doğum kontrolü, 359-360
-te ebeveynlerle/anne baba ile çatışma çatışma, 390-391
-te evlat edinilmiş ergenlere anne-babalık, 70
-te fiziksel gelişim, 353-357
-te gebelik, 360-361
-te gelişimsel sonuçlar, 69
-te intihar, 405-406
-te madde kullanımı ve istismar, 366-367
-te ölümün başlıca nedenleri, 365-366
-te sağlık konuları, 363-366, 396
-te sosyoduygusal gelişim, 382-410
-te uyku, 364
-te yeme bozukluğu, 367-369
-ten yetişkinliğe geçiş, 416-419
ve aileler, 389-391
ve akranlar, 392-394, 397
ve çocuk ve genç suçluluğu, 402-403
ve etnik köken, 398-399
ve geçiş törenleri, 398
ve kimlik, 383-386
ve kültür, 396-401
ve medya, 399- 401
ve toplumsal cinsiyet, 396
Ergenlikte kalabalıklar, 393- 394
Ergenlikte klikler, 393- 394
Ergenlikte özerklik, 389-390
Erikson'ın psikososyal kuramı, 23-24
ve bebeklik, 191
ve ileri yetişkinlik, 594-596
ve ilk çocukluk, 243
ve ilk yetişkinlik, 452
ve kimlik, 384
ve orta ve ileri çocukluk, 317
ve orta yetişkinlik, 503-504
Erinlik/Buluğ, 353-356
-te beden imgesi, 356
-te boy ve kilo, 354
-te hormonal değişmeler, 354-355
-te zamanlama ve çeşitlilik, 355
ve cinsel olgunlaşma, 354
ve erken ve geç olgunlaşma, , 356
Erkekler, (Bkz. ayrıca Babalar, Geyler)
dul. 637-639
orta yaşta hormon değişiklikleri, 485-486
toplumsal cinsiyet, toplumsal cinsiyet farklılıkları ebeveyn(ler) / anne baba(lar)
Erkeklerin yaşamında mevsimler, 504-505
Erken başlangıçlı Alzheimer hastalığı, 581
Erken buluğa erme, 301
Erken çocukluk eğitimi
dezavantajlı çocuklar için, 234-236
gelişime uygun olan ve olmayan, 234
-nde tartışmalar, 236-237
-ne Montesorri yaklaşımı, 233-234
ve çocuk merkezli anaokulu, 233
Erken eğitim eğitmenleri, 46
Erken yetişkinlikte aşırı içme, 423
Eroin, teratojen olarak, 89
Ertelenmiş taklit, 159
Eskimolarda ani bebek ölümü sendromu, 119
Esneklik. 8
Eş arayanlar (boşanmadan sonra), 465
Eşitlik için kadınların mücadelesi, 11-12
Eşleme hipotezi (Denklik denencesi), 451
Etiketleme, 171
Etnik kimlik, 385-386
Etnik köken, 10-11. (Bkz. ayrıca Kültür. özel gruplar)
ergenlikte, 398-399
ve aileler, 264
ve akademik başarı, 339
ve ebeveynlik / anne babalık, 254, 264
ve göç, 398-399
ve ileri yetişkinlik, 612-613
ve işyerinde çeşitlilik, 439
ve sosyoekonomik statü, 398-399
ve yaşam beklentisi, 532-533
Etnik yanlılık, araştırmalarda en aza indirme,39-40
Etnik yüzeysel etiket, 39-40
Etoloji, 27- 28
Etolojik kuram, 27- 28

Evde sağlık hizmeti görevlisi, 48
Evlat edinme çalışmaları, 72
Evlatlık çocuk, 68-70
Evlilik çatışması ve fiziksel ceza, 258
Evlilik öncesi eğitim, 459
Evlilik ve aile terapistleri, 48, 257
Evlilik, 457-459. (Bkz. ayrıca Boşanma)
-in küresel karşılaştırması, 458-459
-in yararları, 459
orta yetişkinlikte, 514-516
-te trendler /eğilimler, 457-458
ve çift kariyerli eşler, 439
ve eşin ölümü, 637-639
ve evliliği yürütmek, 462-463
ve evlilik öncesi eğitim , 459
ve tekrar evlenme, 460-461, 606-607
ve yaşlı yetişkinler, 606
Evrensel etik ilkeler, 321
Evrimsel psikoloji
adaptif / uyum sağlayıcı davranışlar, 54-55
gelişimsel, 55-56
-nin değerlendirilmesi, 56-57
ve toplumsal cinsiyet gelişimi, 250
ve yaşam boyu gelişim, 56
Fagan Bebek Zeka Testi, 163
Fallik dönem, 22-23
Fenilketonuri, 63-64
Fenotip, 60
Fetal alkol spektrum bozuklukları, 88
Fetal dönem, 83-85
Fetal MRI. 66
Fetüs
-te işitme, 137-139
yenidoğana geçiş, 96-98
Fizik tedavi uzmanları/ Fizyoterapistler, 47
Fiziksel çekicilik, 451-452
Fiziksel gelişim. (Bkz. ayrıca Egzersiz, Büyüme, Sağlık, Boy ve Kilo)
-de toplumsal cinsiyet farklılıkları, 325-327
ileri yetişkinlikte, 539-547
ilk yetişkinlikte, 419-424
orta ve ileri çocuklukta, 278-282
orta yetişkinlikte, 478-487
Flynn etkisi, 298
Folik asit ve doğum öncesi gelişim, 91
Fonemler, 164
Fonksiyonel manyetik rezonanslı görüntüleme (fMRI), 33
Fonoloji. 164, 166, 230-231
Formal işlemler dönemi, 25-370
Formel işlem sonrası düşünce, 433-434
Frajil / kırılgan -X sendromu, 62-63
Frengi, 421
ve doğum öncesi gelişim, 90
Freud'un kuramı, 22-23
Frontal loblar, 114
Gametler, 59
Gebelik diyabeti, 90
Gebelik. (Bkz. ayrıca Doğum öncesi gelişim)
ergenlik, 360-361
-in üç aylık dönemleri, 83-85
-te kültürel uygulamalar, 94-95
Geç başlangıçlı Alzheimer hastalığı, 581
Geçerleme, karşılıklı uzlaşıya dayalı, 451
Geçici rahatlama sağlayan tedavi, 626
Geçiş töreni, 398
Geçişlilik, 288
Gelenek öncesi akıl yürütme / muhakeme, 320
Gelenek ötesi akıl yürütme / muhakeme, 321
Geleneksel akıl yürütme/ muhakeme, 320
Gelir. (Bkz. ayrıca Yoksulluk, Sosyoekonomik statü-SES)
ileri yetişkinlikte, 604-605
Gelişim araştırmaları. (Bkz. Yaşam boyu gelişimde araştırma)
Gelişim dönemleri, 16-18
Gelişim katsayısı, 162
Gelişim kuramları, 22-30
bilişsel, 24-26
davranışsal ve sosyal bilişsel, 26-27
ekolojik, 28-29
etolojik, 27-28
-na eklektik yönelim, 29-30
psikoanalitik, 22-24
Gelişim psikoloğu, 227
Gelişim. (Bkz. ayrıca belirli yaş grupları)
biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerde, 15-16
biyolojinin, kültürün ve bireyin birlikte yapılanması olarak, 9
büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesi, 9
-in bağlamsal doğası, 8-9
-in çok boyutlu doğası, 8
-in çok disiplinli doğası, 8
-in çok yönlü doğası, 8
-in incelenmesinde yaşam boyu yaklaşımının (Bk. Yaşam boyu bakış açısı)
-in tanımı, 6
-in yaşam boyu doğası, 7
-nun çalışmasına geleneksel yaklaşım, 7
-nun dönemleri, 16-18
-nun esnekliği, 8
ve durağanlık-değişim konusu, 20-21
ve kalıtım-çevre konusu (Bkz. kalıtım-çevre konusu)
ve süreklilik süreksizlik konusu, 21
ve yaş, 18-20
yaşam boyu çalışılmasının önemi, 6-7
Gelişime uygun uygulama, 234
Gelişimin bağlamı, 8-9. (Bkz. ayrıca belirli/ özel başlıklar)
Gelişimsel kayıpları düzenleme ve gelişim, 9
Gen(ler), 57-60
Genç yetişkinlik, 16-17, 414-468
-ge çocukluktan geçiş, 446-449
-ge ergenlikten geçiş, 416-419
-te bilişsel gelişim, 432-435
-te cinsel gelişim, 425-431
-te fiziksel gelişim, 419-424
-te kariyer ve iş, 436-440
-te sosyoduygusal gelişim, 445-468
-te yaşam tarzları, 456-461
ve ebeveynler/ anne babalar için stratejiler ve onların genç yetişkin çocukları, 517
Gene bağlı anomaliler, 63-64
Genetik damgalama, 61
Genetik danışmanlar, 48
Genetik değişkenlik, 59-60
Genetik ifade, 58-59
Genetik yatkınlık, 60, 86
Genetik, 57-65
ilkeler, 60-61
ve davranış, 71-72
ve gen ve kromozomlar, 59-60
ve gene bağlı anomaliler, 63-65
ve insan genomu, 58
ve kromozomal anomaliler, 62-63
ve obezite, 421
ve zekâ, 297
Genişletme, konuşmada. 171
Genital dönem, 22-23
Genital siğiller, 428
Genital uçuk / enfeksiyon, 90, 428
Genom, 58
Genotip- çevre ilişkileri, 72-73
Genotip, 60
Geriatri hekimleri, 47
Geriatri hemşireleri, 47, 554-555
Germinal dönem, 81
Gerontolog / yaşlılık bilimi uzmanları, 46
Gey
ebeveyn / anne baba olarak, 262
ile çıkma, 395
-in tutum ve davranışları, 427-428
-in yetişkin yaşam tarzları, 461-462
Girişimciliğe karşı suçluluk dönemi, 23-24, 243
Gizil dönem, 22,23
Gizlilik, 38
Glokom, 544
Gonadotropinler / cinsiyet bezlerini uyarıcı hormon, 355
Göbek bağı, 82-83
Göç, 398-399
Görme
bebeklikte, 135-137
ileri yetişkinlikte, 543-545
orta yetişkinlikte, 479-480
Görsel keskinlik
bebeklikte, 135-136
ileri yetişkinlikte, 543-544
Görsel tercih yöntemi, 133
Görsel uçurum deneyi, 137-138
Görünmez sınır / engel, 440
Görünüm
ileri yetişkinlikte, 541-543
orta yetişkinlikte, 478
Görüşmeler /mülakatlar, 32
Gözlem yoluyla öğrenme, 27
Gözlem, 31-32
Gusii kültürü, 510
Gününü gün edenler (boşanmadan sonra), 465
Güvene karşı güvensizlik dönemi, 23-24, 186-187
Güvenli bağlanan bebekler, 193
Güvenli bağlanma stili, ilk yetişkinlikte, 448
Güvensiz dağınık bebekler, 193
Güvensiz dirençli bebekler, 193
Güvensiz kaçınan bebekler, 193
Hafif düzeyde bilişsel bozulma / yetersizlik, 582-583
Hareketlilik kuramı, 596
Hareketsiz/ durgun yüz paradigması, 190
Harfi harfine bellek izi, 291
Hastalık. (Bkz. ayrıca Özel durumlar)
annelik ve doğum öncesi gelişim, 90
cinsel yolla bulaşan, 360, 428-429
ileri yetişkinlikte, 547-549
ilk çocuklukta, 214-216
orta ve ileri çocuklukta, 280-282
orta yetişkinlikte, 482-483
Hayali izleyiciler, 371
Hayat arkadaşı / eş. (Bkz. ayrıca Boşanma; Evlilik; Yeniden Evlenme)
-nin ölümü, 637-639
Hazırlıklı doğum, 96
Head Start Projesi, 235-236
Hedef yönelimli davranış, 190-191
Hemofili, 64
Hemşire-ebeler, 48
Hemşireler
doğum öncesinde, 96
-geriatrik, 47, 554-555
pediatrik, 47
yaşlı bakımevinde, 627
yenidoğan, 47
Heteroseksüellik ve tutum ve davranışlar, 425-426
HIV /AİDS
ilk çocuklukta, 216
ilk yetişkinlikte, 428-429
ve doğum öncesi gelişim, 90
ve emzirme, 122
Hızlı göz hareketleri (REM) uykusu, 117-118
Hiçbir Çocuk Geri Kalmasın Hareketi (2002), 337-338
Hipnoz, doğumda, 97
Hipotetik-tümdengelimci akıl yürütme / muhakeme, 370
Hipotezler, 22
Hisler. (bkz. ayrıca Duygular)
ahlak, 247
ve bellek, 567
Hormon yerine koyma tedavisi, 484-485
Hormon(lar)
orta yaş erkeklerinde, 485-486
ve erinlik, 354-355
ve toplumsal cinsiyet gelişimi, 249-250
Huntington hastalığı, 63-64, 67
İç tabaka, 81-82
İçsel konuşma, 220
İfade edilebilir (açık) bellek, 158, 566
İhmal edilmiş çocuklar, 257-258, 332
İhmalkâr ebeveynlik / anne babalık, 253-254
İki dilli eğitim, 306-307
İki dillilik, 305-306
İki kültürlü kimlik, 386, 427
İki sözcüklü ifadeler, 168
İki yönlü görüş, 56
İkinci dil öğrenimi, 305-307
İkincil dairesel / döngüsel tepkiler, 150
İkiz çalışmaları, 54, 71-72, 297
İkizler, 60
İlaç danışmanları, 47
İlaç(lar)
doğum için, 95
teratojenik, 88-89
İlahi adalet, 247
İleri ortayaş, 477
İleri yaştaki yetişkinlerin kalıpyargıları, 596
İleri yetişkinlik, 17, 531-614
-i etkileyen yasal konular, 603-605
-te aileler ve sosyal ilişkiler, 606-611
-te akıl sağlığı, 579-586
-te başarılı yaşlanma, 614
-te bilişsel işlevsellik, 562-574
-te çalışma, 576-577
-te dil gelişimi, 574-575
-te din, 587-588
-te emeklilik, 577-579
-te etnik köken, toplumsal cinsiyet ve kültür, 612-614
-te fiziksel gelişim, 539-547
-te kişilik, benlik ve toplum, 600-605
-te sağlık, 547-556
-te sosyoduygusal gelişim, 594-600
-te uzun ömür, 532-538
İleri yetişkinlikte akıl sağlığı, 579-586
İleri yetişkinlikte algısal hız,566
İleri yetişkinlikte benlik kontrolü, 602-603
İleri yetişkinlikte bölünmüş dikkat, 564
İleri yetişkinlikte dikkatin sürdürülmesi, 564
İleri yetişkinlikte dolaşım sistemi, 545-546
İleri yetişkinlikte gönüllülük, 610-611
İleri yetişkinlikte hareket, 541-543
İleri yetişkinlikte özgecilik, 610-611
İleri yetişkinlikte sosyal bütünleşme, 610
İleri yetişkinlikte sosyal destek, 609-610
İleriye dönük bellek, 566-567
İletişim
boşanma hakkında, 261-262
-de toplumsal cinsiyet farklılıkları, 466-467
ölmekte olan kişilerle, 633-634
İlişkisel konuşma, 467
İlk alışkanlıklar ve birincil döngüsel / dairesel tepkiler dönemi, 150
İlk çocukluk, 16-17, 208-269
-ta ahlak gelişimi, 247-249
-ta beslenme, 214
-ta beyin, 210-211
-ta bilişsel gelişim, 216-229
-ta büyüme, 210-211
-ta dil gelişimi, 172, 230-232
-ta duygusal gelişim, 245-246
-ta evlat edinilmiş çocuklara ebeveynlik, 70
-ta fiziksel gelişim, 210-216
-ta hastalık ve ölüm, 214-216
-ta motor / hareket gelişim(i), 211-212
-ta sosyoduygusal gelişim, 242-269
ve aileler, 253-264
İlk çocuklukta cezalandırma, 255-256
İlk çocuklukta okur yazarlık, 233-234
İlk çocuklukta vicdan, 248
İlk kelimeler / sözcükler, 167-168
İlk yetişkinlikte diyet, 421
İlk yetişkinlikte kolay mizaç, 446-447
İlk yetişkinlikte yaratıcılık, 434-435
İlk yetişkinlikte yeme, 420-422
İlk yetişkinlikte zor mizaç, 446-447
İlkokul ya da ortaokul öğretmeni, 45
İmarethane (Yaşlı bakımevi), 626, 627
in vitro fertilizasyon (tüp bebek yöntemi), 68
İnançlar
ve bellek, 567
yanlış, ilk çocuklukta, 227-228
İnce motor beceriler
bebeklikte gelişimi, 130-131
ilk çocuklukta gelişimi, 211-212
İnsan Genomu Projesi. 58
İnsan yüzleri, bebeğin algısı, 135-136

İntihar
ergenlikte,405-406
yardımlı, 325
İpotekli / erken bağlanılmış kimlik, 385
İspanyol kökenliler. (Bkz. ayrıca Latin kökenliler)
İstekli/gönüllü yanlılığı (araştırmada), 283
İstihdam. (Bkz. kariyerle ilgili kayıtlar, iş/ çalışma)
İstisnai çocuklar öğretmeni, 45-46
İş birliği, 190
İşin başında bulunma/işi yürütme, 362
İşitme
bebeklikte, 138-139
fetüste, 137-138
ileri yetişkinlikte, 544-545
orta yetişkinlikte, 479-480
İşlem öncesi dönem
-nin sembolik işlev alt dönemi, 217-218
tanımı, 24-25, 216-217
ve odaklanma/ merkezileşme, 218-219
İşlem öncesi dönemde korunum, 218-219
İşlemler, 217
somut, 288
İşlevsel yaş, 535-536
İyilik hali, 9-10
Jinekolog, 47
Kaba / büyük motor beceriler
ilk çocuklukta gelişimi, 211
bebeklikte gelişimi, 127-130
Kaçınan bağlanma tarzı, ilk yetişkinlikte, 448
Kadınlar. (Bkz. ayrıca Toplumsal cinsiyet; Toplumsal cinsiyet farklılıkları; Annelikle ilgili girdiler / kayıtlar; Ebeveyn(ler); Gebelik; Doğumöncesi gelişim)
doğum sonrası dönemdeki, 102-104
doğum sürecindeki, 94-97
dul, 637-639
eşitlik için mücadele eden, 12
lezbiyen (Bkz. Lezbiyenler)
menopozdaki, 484-485
ve yükselmelerine engel görünmez sınır, 440
Kafein, teratojen olarak, 88
Kalıpyargılar, toplumsal cinsiyet, 324-325
Kalıtım çevre ilişkileri, 72-73
Kalıtım. (Bkz. ayrıca Genetikle ilgili kayıtlar)
Kalıtım-çevre tartışması, 20
ve davranış genetiği, 71-72
-na epigenetik yaklaşım, 74
ve kalıtım-çevre ilişkileri, 72-73
ve bebeklerde algı, 140
ve paylaşılan ve paylaştırmayan çevresel deneyimler, 73
Kalori kısıtlama, 552
Kalp damar sistemi hastalıkları
ileri yetişkinlikte, 545-546
orta ve ileri çocuklukta, 281
orta yetişkinlikte, 480-481
ve stres, 482
Kamehameha İlköğretim Eğitim Programı, 221
Kamu politikası, yaşlanan toplum ve,603-605
Kamusal konuşma, 467
Kan uyuşmazlığı ve doğumöncesi gelişim, 89
Kanguru bakımı, 100
Kanser
emzirme ve annelik, 121
orta ve ileri çocuklukta, 281-282
Kapalı zihniyet, 342
Kara sevda, 453
Karanlığa uyum, ileri yetişkinlikte, 543
Karar verme, 372-373
Kararlılık / kararsızlık, 362
Kararsız / askıya alınmış kimlik, 385
Kardeş ilişkileri
ilk çocuklukta, 259-260
orta yetişkinlikte, 517-518
Kargaşalı / dağınık kimlik, 384
Kariyer (ler)
ilk yetişkinlikte, 435-440
orta yetişkinlikte, 492-493
Kariyer (ler), yaşam boyu gelişim alanında
aile ve tüketici bilimi eğiticisi, 46, 362
anne baba/ebeveyn eğiticisi, 464
araştırmacı, 45, 523
bebek değerlendirme uzmanı, 162
çocuk doktoru, 47, 124
çocuk hemşiresi, 47
çocuk klinik psikoloğu, 10
çocuk psikiyatristi, 341
çocuk servislerinde yönetici/Head Start, 236
çocuk sosyal hizmet görevlisi, 48
çocuk yaşam uzmanı, 48, 282
danışman psikolog, 46
doğum hemşiresi, 96
doğum uzmanı, 47
ebe-hemşire, 47
eğitim ve gelişim psikoloğu, 46
erken eğitim eğitmeni, 46
evde sağlık hizmeti görevlisi, 48
evlilik ve aile terapisti, 48
fizik tedavi uzmanı, 47
gelişim psikoloğu, 227
genetik danışman, 48, 65
geriatri hekimi, 47
geriatri hemşiresi, 47, 554-555
gerontolog, 46
ilaç danışmanı, 47
ilkokul veya ortaokul öğretmeni, 45
istisnai çocuklar (özel eğitim) eğitmeni, 45-46
jinekolog, 47
kariyer danışmanı, 46-47
klinik psikolog,46
konuşma terapisti, 48
maneviyat/pastoral danışmanı, 496
meslek terapisti, 48
odyolog, 48
okul danışmanı, 46
okul öncesi/anaokulu öğretmeni, 46
okul psikoloğu, 46
psikiyatrist, 46
rehabilitasyon danışmanı, 47
sağlık psikoloğu, 404
sosyal çalışmacı, 47
sosyal hizmet profesörü ve yönetici, 643
terapötik / rekreasyon terapistleri, 48
üniversite profesörü (öğretim üyesi), 45
yaşam boyu gelişim ve psikoloji profesörü, 523
yaşlı bakımevi hemşiresi, 627
yenidoğan hemşiresi, 47
yuva yöneticisi, 200
yüksekokul / kariyer danışmanı, 418
Kariyer danışmanları , 46-47, 418
Kariyer, üniversite öğretim üyeleri/profesörleri, 45
sosyal hizmet, 613
yaşam boyu gelişim ve psikoloji, 523
Karşılıklı sosyalleşme, 197
Karyola, 26
Kataraki, 544
Kaybın düzenlenmesi, 9
Kaygı (Anksiyete)
annelik ve doğum öncesi gelişim, 91-92
yabancı, 182
Kaygılı bağlanma tarzı, ilk yetişkinlikte448-449
Kayıp,634-637
Kayıpla baş etmenin ikili süreç modeli. 636
Kaynak belleği, 567
Kaynaştırma (eğitimi), 286-287
Kazalar
ileri yetişkinlikte, 549
orta ve ileri çocuklukta, 280
Kemikler
orta yetişkinlikte, 479
ve kemik erimesi, 548-549
Kendini anlama
geliştirilmesi, 314
ilk çocuklukta, 243-244
Kendini düzenleme, 182-183
orta ve ileri çocuklukta, 317
Kendini geliştirenler (Boşanma sonrası), 465
Keşif, 384
Ketleme / ketlenme
aşina olunmayan / tanıdık olmayan durumda, 183
ilk yetişkinlikte, 447
Kısa süreli bellek, 225
Kısırlık, 67-68
Kızamıkçık ve doğum öncesi gelişim, 90
Kızlar, Inc., 362
Kimliğe karşı kimlik karmaşası dönemi, 23, 384
Kimlik
ahlak, 324
beliren yetişkinlikte, 385
ergenlikte, 383-386
Erikson'ın bakış açısı, 384
etnik, 385-386
iki kültürlü, 386, 427
toplumsal cinsiyet, 249
ve gelişimsel değişimler, 384-385
Kimlik gelişimi ve din, 387-388
Kimlik statüleri, 384-385
Kirleticiler, teratojen olarak, 90
Kistik fibrozis, 64
Kişiler arası karşılıklı beklentiler ilişkiler ve kişilerarası uyma dönemi, 320-321
uyma dönemi, 320-321
Kişiler arası zekâ, 296
Kişilerarası zekâ, 296
Kişilik
ahlak, 324
-ileri yetişkinlikte, 600-601
-in beş büyük faktörleri, 511
Kişilik gelişimi
bebeklikte, 186-189
orta ve ileri çocuklukta, 314-317
orta yetişkinlikte, 503-510
ve bağımsızlık, 188-189
ve benlik duygusu,187-188, 314-317
ve çocuk bakımı, 198-202
ve güven, 186-187
ve yetişkinlik dönemleri, 503-506
Kişisel hikayeler, 371
Klinefelter sendromu, 62
Klinik psikologlar, 46
Kodlama, bebeklikte, 158
Kohort/kuşak etkileri, 36
ve orta yaş gelişimi, 508
Kokain, teratojen olarak, 88-89
Koklea/kulak salyangozu, 544
Koku alma duyusu
bebeklikte, 139
ileri yetişkinlikte, 545
Kolay çocuklar, 183
Kolesterol, 480
Kontrol grubu, 35
Konuşma terapistleri, 48
Konuşma. (Bkz. ayrıca Dil gelişimi)
çocuk yönelimli, 171
içsel, 220
Korelasyon katsayısı, 34
Korelasyonel araştırma, 33-34
Korpus kallosum, 357
Koryon villus biyopsisi. 66
Koşullama, edim/operant, bebeklikte, 26-27, 156
Kötü beslenme / beslenme bozukluğu
bebeklikte, 122,124
ilk çocuklukta, 214
Kristalize pragmatikler, 563
Kristalize zekâ, 488
Kritik dönemler, 28, 86
Kriz, kimlik, 384
Kromozom (lar), 57, 59-60, 249
Kromozom anomalileri, 62-65
Kronik bozukluklar, 482
Kronolojik yaş, 18-19
Kronosistem, 29
Kuramlar, 22
Kurşun, teratojen olarak, 90
Kurumsal istismar, yaşlıların, 585-586
Kuşağa bağlı normatif etkiler,9
Kuşak adaletsizliği, 604
Kuşaklararası ilişkiler, 520-523
küçülme (doğumdan sonra rahimde), 102
Kültür, 10-11. (Bkz. ayrıca Etnik köken)
ve ahlaki akıl yürütme / muhakeme. 322
ve aileler, 263-264
ve akademik başarı, 341-343
ve anne babalık / ebeveynlik, 254-255, 263-264
ve bağlanma, 193-194
ve çıkma, 395
ve duygusal gelişim, 179-180
ve ergen gelişimi, 396-401
ve gelişim, 9
ve ileri yetişkinlik, 613-614
ve matem, 636-637
ve mizaç, 186
ve orta yaş gelişimi, 510
ve ölüm, 622-623
ve sağlık, 482-483
ve zekâ, 297
Kültürden bağımsız testler, 299-300

Kültürel yanlılık, araştırmalarda en aza indirmek, 39-40
Kültürel-ailesel gerilik, 301
Kültürler arası çalışmalar, 10-11
anne babalığın, 263-264
Kwashiorkor, bebeklikte, 122
Laboratuvarlar, 31-32
Latin kökenliler, (Bkz. ayrıca Etnik köken)
arasında kuşaklar arası ilişkiler, 522-523
arasında zekâ, 298-299
ve ileri yetişkinlik, 612
ve okullar, 339-340
Leptin, obezite ve, 421
Lezbiyenler
ebeveyn / anne baba olarak -, 262
ile çıkma, 395
-in tutum ve davranışları, 427-428
-in yetişkin yaşam tarzları, 461
Lise, 375-376
Lokomotor, 127-128, 190
Madde kullanımı ve maddenin kötüye kullanımı
_ergenlikte, 366-367
_ileri yetişkinlikte, 549-550
_ilk yetişkinlikte, 422-424
Mağlup / yenik, 465
Makrosistem, 29
Maküler dejenerasyon (Makula dejenerasyonu), 544
Manevi gelişim. (Bkz. Din)
maneviyat / pastoral danışmanları, 496
Manyetik Rezonans Görüntüleme
fetal, 66
fonksiyonel, 33
Marasmus, bebeklikte, 122
Marihuana, teratojen olarak, 89
Masaj terapisi
bebeklerde, 101
doğumda, 97
Matem, 634-637
Matematik zekâsı, 296
Mayoz, 59
Medya
ve ergenler, 399-401
ve yeme bozuklukları, 369
Menarş / ilk adet görme, 354, 484
Menopoz, 484-485
Mercury ve doğum öncesi gelişim, 91
Merkezden uçlara doğru büyüme örüntüsü, 112
Merkezileşme, 218-219
Meslek terapisti, 48
Metabolik sendrom, 480
Metamfetamin, teratojen olarak, 89
Mezosistem, 28-29
-mış gibi/Sembolik oyun,267-268
Mide-bağırsak enfeksiyonları ve emzirme, 120
Mikrosistem, 28
Mills Koleji Çalışması, 512-513
Minnesota Aile Yatırım Programı, 13
Minnesota Ayrı Yetişmiş İkizler Çalışması, 53
Mitokondrial yaşlanma kuramı, 537-538
Mitoz, 59, 81
Miyelin kılıf, 115
Miyelinizasyon / kılıflanma, 115-116, 209, 211
Mizaç, 183-186
ın tanımı ve sınıflandırılması, 183-185
ilk yetişkinlikte, 446-448
ve biyoloji ve deneyim, 185-186
ve uyuşma ve anne babalık /anne babalık, 186
Model alma, 27
Mola tekniği, 256
Montessori yaklaşımı, 233-234
Morfinler, 164-165
Morfoloji, 164-166, 230-231
Moro refleksi, 126
Motor gelişim / hareket gelişimi
bebeklikte, 125-131
ilk çocuklukta, 211-212
-in dinamik sistemler yaklaşımı, 125-126
ince motor becerilerin, 130-131, 211-212
kaba motor becerilerin, 127-130, 211
orta ve ileri çocuklukta, 279
ve refleksler, 126-127
Müsamahakar / hoşgörülü ebeveynlik / anne babalık, 254
Müzik terapi, 97
Müzik zekâsı, 296
Nesne devamlılığı, 151
Nikotin kullanımı
babalık ve doğum öncesi gelişim, 92
ebeveynlik / anne babalık, çocuklar için tehlike, 215
ilk yetişkinlikte, 424
-nın teratojenik etkileri, 88
Noninvaziv /Girişimci olmayan doğumöncesi tanı, 67
Normal dağılım, 295
Normatif kuşağa bağlı etkiler, 9
Normatif olmayan yaşam olayları, 9
Normatif yaşa bağlı etkiler, 9
Nöral migrasyon / nöron göçü, 85
Nöral tüp, 85
Nörofibriler yumaklar, 581
Nörojenez, 540
Nöronlar
bebeklikte, 113-116
doğum öncesi beyin gelişiminde, 83
Nörotransmiterler, 115
Obezite. (Bkz. ayrıca Aşırı kilolu)
annelik ve doğum öncesi gelişim, 91
ilk yetişkinlikte, 420-422
orta yetişkinlikte, 479
ve emzirme, 121
Odyologlar, 48
Oedipus kompleksi, 250
Oksipital loblar, 114
Oksitosin, 95
Okul danışmanları, 46
Okul öncesi öğretmenleri, 46
Okul psikologları, 46
Okul(lar). (Bkz. ayrıca ; Eğitim)
da denetlenebilirlik, 337-338
etkin, genç ergenler için, 374
lise, 375
orta ve ileri çocuklukta, 336-343
-u bırakma, 375
ve başarının kültürlerarası karşılaştırılması, 341-343
ve ergenlikte madde kullanımı ve maddeyi kötüye kullanma, 366-367
ve liseden üniversiteye geçiş, 417-418
ve ortaokula geçiş, 374
ve öğrenmede çağdaş yaklaşımlar, 337-338
ve sosyoekonomik statü ve etnik köken, 337-338
ve toplumsal hizmeti öğrenme, 376-377
ve üniversitede okurken çalışma, 438
Okulların denetlenebilirliği, 337-338
Okulu bırakma, 375-376
Okuma
orta ve ileri çocuklukta, 304
ve disleksi, 283
Okumayı öğretmede bütüncül dil yaklaşımı, 304
Okumayı öğretmede sessel yaklaşım, 304
Olası benlikler, 602
Olumlu sosyal davranış,
ve ahlak gelişimi, 323-324
ve televizyon, 269
Olumsuz duygulanım, 184
Olweus Zorbalık Önleme, 334
Operant / Edimsel Koşullama, bebeklikte, 26-27, 156
Optimizasyon, seçici, 597-600
Orak hücreli anemi, 63-64
Oral dönem, 22-23
Organik gerilik, 300
Organizasyon, bilişsel gelişimde, 148
Organogenez / organ oluşumu, 82-83
Orta kulak iltahabı ve emzirme, 121
Orta okula geçiş, 374
Orta tabaka, 82
Orta ve ileri çocukluk, 17, 277-343
-ta ahlak gelişimi, 319-324
-ta aileler, 329-331
-ta akranlar, 331-343
-ta beyin gelişimi, 278-279
-ta bilişsel değişimler, 287-302
-ta büyüme, 278-280
-ta dil gelişimi, 303-307
-ta duygusal gelişim, 317-319
-ta evlatlık çocuğa ebeveynlik / anne babalık, 70
-ta kişilik gelişimi, 314-317
-ta motor / hareket gelişimi, 279
-ta sağlık, 280-282
-ta sosyoduygusal gelişim, 313-343
-ta toplumsal cinsiyet, 324-328
-ta yetersizlikler / güçlükler, 283-287
ve okullar, 337-343
Orta ve ileri çocuklukta benlik kavramı, 315-316
Orta ve ileri çocuklukta sosyal biliş, 333
Orta ve ileri çocuklukta yetersizlikler / güçlükler, 286
Orta yaş krizi (bunalımı), 505-506
Orta yetişkinlik
değişen orta yaş, 476-477
-fiziksel gelişim, 478-487
tanımlama, 14, 477
-te bilişsel gelişim, 487-492
-te gelişimsel bağlam, 508-510
-te kişilik gelişimi, 503-510
-te sosyoduygusal gelişim, 503-524
ve boş zaman, 493-494
ve çalışma, 492-494
ve din, 494-496
ve yaşamın anlamı, 496-497
Orta yetişkinlikte boş zaman, 493-494
Orta yetişkinlikte dayanıklılık/ güç, 479
Orta yetişkinlikte eklemler, 479
Ortak dikkat, 157-158
bebeklikte, 190-191
Ortak düzenleme, 329
Ortalama çocuklar, 332
Ortam seçici genotip-çevre ilişkileri, 72-73
Ortaokula geçiş, 374
Ortaokuldan liseye geçen öğrencinin statü kaybı / alt sınıfa düşme fenomeni, 374
Ortayaşta kişisel kontrol, 507-508
Osteorepoz, ileri yetişkinlikte, 548-549
Otistik bozukluk, 285
Otizim spektrum bozuklukları, 285-286
Otizim, ve zihin kuramı, 229
Oyun
-un işlevleri, 266-267
-un türleri, 267-269
yüzyüze, 190
Oyunlar, 269
Ödünleme ve seçici optimizasyon, 597-600
Ödünleme yoluyla seçici optitnizasyon kuramı, 597-598
Öfke ağlaması, 181
Öğrenme güçlükleri, 283-284
Öğretmenler, 45
Ölüm sistemi, 622-623
Ölüm, 622-640
bebeklikte, 118-119
-e karşı tutumlar, yaşamın farklı noktalarında, 628-630
ergenlikte, önde gelen nedenleri, 365-366
eşin, 637-639
ileri yetişkinlikte, 548-549
ilk çocuklukta, 214-216
kendi, yüzleşme, 631-632
orta yetişkinlikte, 483
ötenazi, 625
-ün belirlenmesi, 624
-ün nedenleri, 627-628
ve algılanan kontrol ve inkar, 632
ve bağlam, 632
ve başetme türü, 636
ve Doğal Ölüm Hareketi, 624
ve dünyayı anlamlandırma, 637
ve intihar, 405-406
ve Kubler-Ross'un ölüm dönemleri, 631-632
ve kültür, 622-623
ve matem, 634-637
ve ölmekte olan bireylere bakım, 626
ve ölmekte olan kişilerle iletişim, 633
ve ön talimatlar, 624-625
ve tarihsel değişimler, 623
ve yas tutma biçimleri, 639-640
ve yaşam beklentisi, 623
Ölümün depresyon dönemi, 632
Ölümün inkar ve yalnızlık dönemi, 630
Ölümün kabul dönemi, 631
Ölümün öfke dönemi, 631-632
Ölümün uzlaşma dönemi, 631
Ön talimatlar (hastalık ve tedavi konusunda), 624-625
Önbeyin, 114
Önemli noktalar / kilometre taşları
bebeklik, 112-176
beliren yetişkinlik, 385, 416
beyin gelişimi, 114-117, 210-211, 278-279
doğum öncesi gelişim, 81-95
ergenler, 352-377
ilk çocukluk, 208-272
ince motor gelişim, 130-131, 211
kaba motor gelişim, 126-130, 211
orta çocukluk, 278-329
Örnekler/modeller, ahlak, 324
Örtük bellek, 158, 566
Östradiol, 355
Östrojenler, 249, 355
Ötenazi,625
Özdeş ikizler /Tek yumurta ikizleri, 60
Özel eğitim öğretmenleri, 45
Özel Tamamlayıcı Beslenme Programı, kadınlar, bebekler ve çocuklar için, 214
Özerk (otonom) ahlak, 247
Özerk olmayan ahlak, 247, 320
Özerkliğe karşı utanç ve kuşku dönemi, 23-24
Parietal loblar, 114
Parkinson hastalığı, 585
Pasif genotip çevre ilişkileri, 72
Pasif ötenazi, 625
Paylaşılan çevresel deneyimler, 73
Paylaşılan uyku, 118
Paylaşılmayan çevresel deneyimler, 73
Pediatri hemşireleri, 47
Pediatristler, 47-124
Perimenopoz, 484
Perry okul öncesi programı, 407
Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı'ndaki dengesizlik, 148
Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında şemalar, 148
Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı, 24-25
-nın değerlendirilmesi, 370-371
-nin Vygotsky'nin kuramı ile karşılaştırılması, 223
ve bebeklik, 147-155
ve ergenlik, 370-371
ve ilk çocukluk, 216-219, 247-248
ve ilk yetişkinlik, 432
ve orta ve ileri çocukluk, 288-289
Plasenta, 82-83
Polijenik / çok genli kalıtım, 61
Popüler çocuklar, 332
Postür. duruş, 127
Pragmatikler, 165-166, 231
Pratik zekâ, 295
Prefrontal korteks, 115
Premature bebekler, 99-101
Problem/sorun çözme
ilk çocuklukta, 226
orta yetişkinlikte, 492
Psikanalitik kuram, 22-24, 250. (Bkz. ayrıca Erikson'ın psikososyal kuramı)
Psikiyatristler, 46
Psikoaktif ilaçlar, teratojen olarak, 88-89
Psikoloji ve yaşam boyu gelişim profesörü, 523
Psikolojik ölçümler, 33
Psikolojik yaş, 19
Psikoseksüel dönemler, 22-23
Psikososyal askıya alma, 384
Psikososyal dönemler, 23-24
Psikososyal kuram, 23-24. (Bkz. ayrıca Erikson'ın psikososyal kuramı)

Radyasyon, teratojen olarak, 90
Rahibe Çalışması, 542
Reddedilen çocuklar, 332
Refleksif gülümseme, 181
Refleksler, 126-127
Rehabilitasyon danışmanları, 47
REM dışı uyku, 117-118
Rem uykusu, 117-118
Renk görme
bebeklikte, 136
ileri yetişkinlikte, 544
Reseptörler, duyusal, 131-132
Rh faktörü, 89
RhoGAM (Anti-Rh immunoglobulin), 89
Rol(ler)
toplumsal cinsiyet (Bkz. Toplumsal cinsiyet rolleri)
toplumsal rol teorisi, 250
Romantik aşk, 453
Romantik ilişkiler
ergenlikte, 394-395
ileri yetişkinlikte, 607-608
Rubella (kızamıkçık), ve doğum öncesi gelişim, 90
Sabitlenme noktası, 421
Sağlayıcılık, 132
Sağlık bakımı
ileri yetişkinlikte, 554-555
ölmekte olan bireylere, 626-627
ve yaşlanan toplum, 603-604
Sağlık psikologları, 404
Sağlık, 9-10. (Bkz. ayrıca Hastalık ve özel durumlar)
ergen, 363-366, 399
ileri yetişkinlikte, 547-549
ilk yetişkinlikte, 419-420
orta ve ileri çocuklukta, 280-282
orta yetişkinlikte, 482-483
ve bellek, 567
ve kültür, 482-483
ve yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevselliği, 570-571
Saldırganlık ve televizyon, 269
Sandviç kuşağı, 521-522
Sarkopeni, 479
Sarsılmış bebek sendromu, 113
Seattle Boylamsal Çalışması, 488-489
Seçici dikkat, 564
Seçkisiz atama, 35
Semantik / anlamsal bellek, 5665
Sembolik işlev alt dönemi, 217-218
Serebral korteks, 114
Serileme, 288
Sezaryen doğum, 96
Sezgisel düşünce alt dönemi, 218
Sigara içme. (Bkz. nikotin kullanımı)
Sigara içme. Bkzç Nikotin kullanımı
Sigiller, üreme organları, 428
Sinapslar, -ın gelişimi, 115
Skinner'in edimsel koşullanma kuramı, 26-27
Solunum yolları enfeksiyonları ve emzirme, 120
Somut işlemler dönemi, 25, 370
Sosyal bilişsel kuramı, 26-27
toplumsal cinsiyete ilişkin, 250-251
Sosyal çalışmacılar, 47
Sosyal geleneksel akıl yürütme/ muhakeme, 323
Sosyal gülümseme, 181
Sosyal hizmet profesörleri ve yöneticileri, 613
Sosyal ilişkiler. (Bkz. ayrıca Arkadaşlıklar; Aşk; Akran ilişkileri)
de toplumsal cinsiyet farklılıkları, 466-468
kuşaklararası, 520-523
ve bağlanma, 193-195
ve duygu ifadesi, 181-182
Sosyal kontrat ya da yararlılık ve bireysel haklar, 321
Sosyal oyun, 268
Sosyal politika, 12-14
Sosyal referans alma, bebeklikte, 191
Sosyal rol kuramı, 250
Sosyal saat, 508
Sosyal sistemler ahlakı, 320
Sosyal yapısalcı/yapılandırıcı yaklaşım, 223
Sosyal yaş, 19
Sosyalleşme
için annelerinkine karşı babaların stratejileri, 251
karşılıklı, 197
Sosyoduygusal gelişim. (Bkz. ayrıca Duygusal gelişim; Duygu(lar); Kişilik; Kişilik gelişimi)
bebeklikte, 178-202
de toplumsal cinsiyet farklılıkları, 326-327
ergenlikte, 382-407
ileri yetişkinlikte, 594-600
ilk çocuklukta, 242-269
ilk yetişkinlikte, 445-468
orta ve ileri çocuklukta, 313-343
orta yetişkinlikte, 502-523
Sosyoduygusal seçicilik kuramı, 596-597
Sosyoduygusal süreçler, 15
Sosyoekonomik düzey (SED). (Bkz. ayrıca Yoksulluk
ve aileler, 264
ve akademik başarı, 338-339
ve bellek, 567
ve beslenme, 214
ve dil gelişimi, 171-172
ve erken çocukluk eğitimi, 234-236
ve etnik köken, 399
Sosyokültürel bağlamlar. (Bkz. ayrıca Kültür ve çıkma, 395
Sosyometrik statü, 332-333
Sözcük dağarcığı
bebeklikte, 167-168
orta ve ileri çocuklukta, 303
Sözcük dağarcığında sıçrama, 168
Sözcükler, ilk, 167-168
Sözdizimi, 165-166, 231
Sözel zekâ, 296
Sperm, 59
Spina bifida, 64,85
Standartlaştırılmış testler, 32
Stanford-Binet testleri, 32, 294-295
Stero keskinlik, 137
Stres
-le baş etme, 318-319
orta yaşta
ve din
ve doğum öncesi gelişim, annelik, 92
ve sağlık, 482-483
Suç
çocuk ve genç suçluluğu, 402-403
korkusu, ileri yetişkinlikte, 585-586
Suda doğum, 97
Süperego, 247
Sürdürme ve koruma ve gelişim, 9
Sürdürülen dikkat, 224, 564
Süreklilik-süreksizlik konusu, 21
Şefkat içeren sevgi, 453
Şemalar, toplumsal cinsiyet, 252
Şemaların içselleştirilmesi dönemi, 150
Takip etme / İzleme, 134-135
Taklit, 27, 159
Tanıdık tecavüzü, 431
Tartışmalı çocuklar, 332
Tat alma duyusu
bebeklikte, 139
ileri yetişkinlikte, 545
Tay-Sachs hastalığı, 64
Tecavüz, 430
Tek yumurta ikizleri /özdeş ikizler, 60
Teknolojik değişim, yaşlı yetişkinler, 605
Tekrar evlenme, 460-461
ve üvey aileler, 330-331
ve yaşlılar, 606-607
Telegrafik konuşma, 168
Televizyon izleme, 269
Telkin, ilk çocuklukta, 225-226
Telomeraz, 537
Telomerler, 537
Temel ağlama (Açlık ağlaması), 181
Temel duygular, 180
Temporal loblar, 114
Terapötik / Rekreasyon terapistleri, 48
Teratojenler olarak zehirli atıklar, 90
Teratojenler, 86-92
babayla ilgili faktörler olarak, 92
çevresel, 90
duygusal durumlar ve stres olarak, 92
-in genel ilkeleri, 86
-in zamanlaması, 86-87
kan grubu uyuşmazlığı olarak, 89
psikoaktif ilaçlar olarak, 88
reçeteli ve reçetesiz ilaçlar olarak, 86-87
ve annenin diyeti, 91
ve annenin hastalıkları, 90
ve annenin yaşı, 91-92
Ters pozisyon/Ters doğum, 96
Testosteron, 355
Toplum çapında çok taraflı yaklaşımlar, 407
Toplumsa cinsiyet. (Bkz. ayrıca Erkek; Kadın)
bağlamda, 327-328
ileri yetişkinlikte, 612-613
ilk çocuklukta, 249-252
orta ve ileri çocuklukta, 324-328
ve ahlak gelişimi, 324
ve bilişsel gelişim, 325-326
ve fiziksel gelişim, 325
ve kalıp yargılar, 324-325
ve mizaç, 186
ve orta yaş gelişimi, 508-509
ve sosyoduygusal gelişim, 326-327
ve toplumsal cinsiyet rol sınıflaması, 337
Toplumsal cinsiyet farklılıkları
arkadaşlıkta, 453
ergenlikte, 396
iletişimde, 466-467
kuşaklar arası ilişkilerde, 521
-nda ebeveyn/ anne baba etkiler, 251
-nda sosyal etkiler, 250-251
sosyal ilişkilerde, 467-468
yaşam beklentisinde, 533
Toplumsal cinsiyet gelişimi üzerindeki sosyal etkiler, 250-251
Toplumsal cinsiyet gelişiminde bilişsel etkiler, 252
Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları,324-325
Toplumsal cinsiyet kimliği, 249
Toplumsal cinsiyet rolleri, 249
-nin sınıflaması, 327
ve kültür, 328
ileri yetişkinlikte, 612-613
Toplumsal cinsiyet şema kuramı, 252
Toplumsal cinsiyet yanlılığı, araştırmada en aza indirme, 38-39
Toplumsal hizmeti öğrenme, 376-377
Trofoblast, 81
Turner sendromu, 63
Tutunma (rahim duvarına), 81
Tütün kullanımı. (Bkz. Nikotin kullanımı)
Uçuk, genital, 90, 428
Ultrason sonografisi, 66
Ulusal Boylamsal Çocuk Bakımı Çalışması, 201-202
Uyarıcı genotip-çevre ilişkileri , 72
Uyku
bebeklikte, 117-119
ergenlikte, 364-365
orta yetişkinlikte, 481-482
REM ve REM-dışı, 117-118
Uyku apnesi, 119
Uyum iyiliği ve mizaç, 186
Uyum sağlayıcı kontrol stratejileri, 602
Uyumlu davranış, 54-55
Uzamsal / mekansal zeka, 296
Uzlaşma geçerliği, 451
Uzmanlık
ve bellek, orta çocuklukta orta yetişkinlikte, 290
Uzun ömür, 532-538, 551
Uzun süreli bellek, 225-226, 290
Üç aylık dönemler, 84-85
Üçlü tarama, 67
Üçlü zeka kuramı, 295-296
Üçüncül döngüsel / dairesel tepkiler, yenilik ve merak dönemi, 150
Üniversite danışmanları, 418
Üniversitede iş birliği programları, 438
Üniversiteler,
kampüste cinsel saldırı, 431
okurken çalışma, 438
Üniversiteler. (Bkz. Üniversite profesörleri)
Üreme teknolojisi, 67-68
Üretkenliğe karşı verimsizlik dönemi, 24, 503-504
Üst bellek, 292
Üstbiliş, 292-294
Üstün zekâlılık, 301-302
Üvey aileler, 330-331
Vaillant'ın çalışmaları, 513
Vaka çalışmaları, 33
ve stres, 482
Veri toplama yöntemleri, 31-33
Victoria Boylamsal Çalışması, 571
Vitaminler, ve yaşlanma, 553-554
Vygotsky'nin kuramına temellenmiş öğretim stratejileri, 221-223
Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı, 25-26, 220-223
-e iskele oluşturma, 220-221
-na temellendirilmiş öğretim stratejileri, 221-222
-nin değerlendirilmesi, 221, 223
-nin Piaget'nin kuramıyla karşılaştırılması, 223
ve dil ve düşünce, 221-222
ve yakınsak / potansiyel gelişim alanı, 220
Wechsler ölçekleri, 295
Wernicke alanı, 169
X bağlantılı kalıtım, 62-63
X kromozomu, 59
XYY sendromu, 63
Y kromozomu, 59
Yabancı Durum, 193-194
Yabancı kaygısı, 182
Yakalama refleksi, 126
Yakınlığa karşı yatılmışlık dönemi, 23-24, 452
Yakınlık
arkadaşlıkta, 336
ve bağımsızlık, 452
Yakınsak / potansiyel gelişim alanı, 220-221
Yanlılık
araştırmada, -ı azaltmak, 38-40
gönüllü/istekli olmada, 283
Yanlış inançlar, 227-228
Yapılandırıcı oyun, 268
Yapısalcı/yapılandırıcı yaklaşım, 337
Yaralanmalar, orta ve ileri çocuklukta, 280
Yaratıcı / ıraksak düşünce, 292
Yaratıcı düşünme, 291
Yaratıcı zeka, 295
Yardımlı intihar, 625
Yas tutma, biçimleri, 639-640
Yaş ayrımcılığı, 603
Yaş dönümü/klimakterik, 483-487
Yaş, 18-20. (Bkz belirli yaş grupları)
biyolojik, 19
kavramı, 19-20
işlevsel, 535
ve mutluluk, 18
annelik ve doğum öncesi gelişim, 91-92
zihinsel, 294
babalık ve doğum öncesi gelişim, 92
psikolojik, 19
sosyal, 19
Yaşa bağlı etkiler, normatif, 9
Yaşam beklentisi, 7, 532-535
Yaşam boyu bakış açısı, 6-14
-nda evrim (değişim), 56
-ni çalışmanın önemi, 6-7
-nin özellikleri, 7-9
ve çağdaş konular, 9-14
Yaşam boyu gelişim, kariyerler. (Bkz. Yaşam boyu gelişimde kariyerler)
Yaşam boyu, 7, 532-535
insan, üst limit, 7
Yaşam düzenlemeleri, yaşlı yetişkinlerde, 605
Yaşam olayları yaklaşımı, 506-507
Yaşam tarzları
ileri yetişkinlikte, 606-608
ve din, 494-495
yetişkin, 456-461
Yaşam uzamı (insan), 7
Yaşama gücü, 84
Yaşamı gözden geçirme, 594-595

Yaşamın anlamı, 496-497
Yaşlanma. (Bkz. ayrıca İleri yetişkinlik)
başarılı, 614
beynin, 539-541
-nın biyolojik kuramları, 537-538
ve bilişsel sinir bilimi, 573-574
ve sosyal politika, 14
ve vitaminler, 553-554
Yaşlanmada serbest radikal kuramı, 537
Yaşlanmanın biyolojik kuramları, 537-538
Yaşlanmanın hormonal stres kuramı, 538
Yaşlanmanın hücresel saat kuramı, 537
Yaşlı bakımevi hemşiresi, 627
Yaşlı bakımı, 604
Yaşlı istismarı, 585-586
Yaşlı Odise, 572
Yaşlı yaşlı, 535
Yavaş harekete geçen çocuk, 183
Yeme bozuklukları, 367-369
Yeni Piagetciler, 289
Yeniden ifade etme, 171
Yenidoğan hemşireleri, 47
Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Nörodavranışsal Ölçeği, 98
Yenidoğanlar. (Bkz. ayrıca Bebeklik)
düşük doğum ağırlığı, 99-100
-ın değerlendirilmesi, 96-98
için kanguru bakımı, 100
için masaj terapisi, 97, 101
Yeterince iyi, 465
Yetişkin (ler)
bekar / tek, 456
beliren, 385, 416-417
birlikte yaşama/aynı evi paylaşma,456-457,607
-in yaşam tarzları, 456-461
yetişkinliğin dönemleri, 503-506
Yetişkin çocuklar, 608
-ve anne babaları için stratejiler, 517
Yetişkinlik. (Bkz. İlk yetişkinlik; İleri yetişkinlik; Orta yetişkinlik)
Yetkeci anne babalık/ebeveynlik, 253
Yetkeli anne babalık/ebeveynlik, 253-254
Yetkin yalnızlar, 465
Yoksulluk. (Bkz. ayrıca Sosyoekonomik statü (SES)
ileri yetişkinlikte, 604-605
ve erken çocukluk eğitimi, 234-236
Yol gösterme amaçlı yardım, 197, 220-221
Young@Heart Korosu, 571
Yönelme tepkisi, 134
Yönetici dikkat, 224
Yönetici işlevler, 372
Yönetici, çocuk servislerinde /Head Start, 236
Yumurtalar, 59
Yumurtalık kanseri ve cinzirme , 121
Yuva yöneticileri, 200
Yüksek genlikte emme, 134
Yürüme, ve yürümeyi öğrenme, 127-128
Yüz tanıma, bebeklerde, 135-136
Yüz yaşındakiler, 533-535
Yüz yüze oyun, 190
Zekâ
akışkan / akıcı
çevresel etkiler, 297-298
kristalize, 488
-nın türleri, 295-297
orta ve ileri çocuklukta, 295
orta yetişkinlikte, 488-490
Steinberg'in üçlü zeka kuramı, 295-296
ve Gardner'in 8'li zihin çerçevesi (Gardner'in çoklu zeka kuramı), 296
ve genetik, 297
ve kültür, 297
yordama, 163
Zekâ bölümü (ZB), 294-295
Zekâ testleri
Binet'in, 294-295
kullanımı, 300
kültürden bağımsız/arınık, 299-300
puanlarında grup farklılıkları, 298-299
Stanford-Binet testi, 294-295
Wechsler ölçekleri, 295
Zekânın kalıtsallığı, 297
Zigot, 59
Zihin çerçeveleri, 296
Zihin kuramı, 226-229
Zihin, kuramı, 226-229
Zihinsel gerilik, 300-301
Zihinsel yaş (ZY), 294
Zihnin araçları, 222
Zihniyet, 342
Zor çocuklar, 183
Zorbalığa maruz kalma, korkusu. ileri yetişkinlikte, 585-586
Zorbalık, 333-334

kaynaklar

A

Aalsma, M. C., Tong, Y., Wiehe, S. E., & Tu, W. (2010). The impact of delinquency on young adult sexual risk behaviors and sexually transmitted infections. *Journal of Adolescent Health, 46,* 17–24.

AARP (2004). *The divorce experience: A study of divorce at midlife and beyond.* Washington, DC: AARP.

Abbasi, M., & others. (2010). The effect of hypnosis on pain relief during labor and childbirth in Iranian pregnant women. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 57,* 174–183.

Abbott, R. D., White, L. R., Ross, G. W., Masaki, K. H., Curb, J. D., & Petrovitch, H. (2004). Walking and dementia in physically capable elderly men. *Journal of the American Medical Association, 292,* 1447–1453.

ABC News. (2005, December 12). Larry Page and Sergey Brin. Retrieved September 16, 2007, from http://abcnews.go.com?Entertainment/12/8/05

Abdo, C. H., Afif-Abdo, J., Otani, F., & Machado, A. C. (2008). Sexual satisfaction among patients with erectile dysfunction treated with counseling, sildenafil, or both. *Journal of Sexual Medicine, 5,* 1720–1726.

Abellan van Kan, G., Rolland, Y., Nourhashemi, F., Coley, N., Andrieu, S., & Vellas, B. (2009). Cardiovascular disease risk factors and progression of Alzheimer's disease. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 27,* 240–246.

Abrams, L. (2009). Exploring the generality of retest effects: Commentary on "When does age-related cognitive decline begin?" *Neurobiology of Aging, 30,* 525–527.

Abruscato, J. A., & DeRosa, D. A. (2010). *Teaching children science: A discovery approach* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Achieve, Inc. (2005). *An action agenda for improving America's high schools.* Washington, DC: Author.

Accornero, V. H., Anthony, J. C., Morrow, C. E., Xue, L., & Bandstra, E. S. (2006). Prenatal cocaine exposure: An examination of childhood externalizing and internalizing behavior problems at age 7 years. *Epidemiology, Psychiatry, and Society, 15,* 20–29.

Ackerman, J. P., Riggins, T., & Black, M. M. (2010). A review of the effects of prenatal cocaine exposure among school-aged children. *Pediatrics, 125,* 554–565.

Adams, J. C. (2009). Immunocytochemical traits of type IV fibrocytes and their possible relation to cohchlear function and pathology. *Journal of the Association for Research in Otolaryngology, 10,* 369–382.

Adams, K. F., Schatzkin, A., Harris, T. B., Kipnis, V., Mouw, T., Ballard-Barbash, R., & others. (2006). Overweight, obesity, and mortality in a large prospective cohort of persons 50 to 71 years old. *New England Journal of Medicine, 355,* 763–768.

Adams, S. M., Good, M. W., & Defranco, G. M. (2009). Sudden infant death syndrome. *American Family Physician, 79,* 870–874.

Adamson, L., & Frick, J. (2003). The still face: A history of a shared experimental paradigm. *Infancy, 4,* 451–473.

Administration on Aging (2009). *A profile of older Americans: 2009.* Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Administration for Children & Families. (2008). *Statistical Fact Sheet Fiscal Year 2008.* Washington, DC: Author.

Adolph, K. E. (1997). Learning in the development of infant locomotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 62* (3, Serial No. 251).

Adolph, K. E., & Berger, S. E. (2005). Physical and motordevelopment. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental psychology* (5th ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Adolph, K. E., & Joh, A. S. (2009). Multiple learning mechanisms in the development of action. In A. Needham & A. Woodward (Eds.), *Learning and the infant mind.* New York: Oxford University Press.

Adolph, K. E., Joh, A. S., Franchak, J. M., Ishak, S., & Gill, S. V. (2009). Flexibility in the development of action. In J. Bargh, P. Gollwitzer, & E. Morsella (Eds.), *Oxford handbook of human action.* New York: Oxford University Press.

Adolph, K. E., Karasik, L. B., & Tamis-LeMonda, C. S. (2010, in press). Moving between cultures: Cross-cultural research on motor development. In M. Bornstein & L. R. Cote (Eds.), *Handbook of cross-cultural developmental science: Vol. 1. Domains of development across cultures.* Clifton, NJ: Psychology Press.

Adolph, K. E., Vereijken, B., & Shrout, P. E. (2003). What changes in infant walking and why? *Child Development, 74,* 475–497.

Afanas'ev, I. (2009). Superoxide and nitric oxide in senescence and aging. *Frontiers in Bioscience, 14,* 3899–3912.

Agarwal, S., & Busse, P. J. (2010). Innate and adaptive immunosenescence. *Annals of Allergy, Asthma, and Immunology, 104,* 183–190.

Agency for Healthcare Research and Quality. (2007). *Evidence report/Technology assessment Number 153: Breastfeeding and maternal and health outcomes in developed countries.* Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.

Aggarwal, N. T., Wilson, R. S., Beck, T. L., Bienias, J. L., Berry-Kravis, E., & Bennett, D. A. (2005). The apolipoprotein E epsilon4 allele and incident Alzheimer's disease in persons with mild cognitive impairment. *Neurocase, 11,* 3–7.

Agras, W. S., & others. (2004). Report of the National Institutes of Health workshop on overcoming barriers to treatment research in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 35,* 509–521.

Agrelo, R., & Wutz, A. (2010). ConteXt of change—X inactivation and disease. *EMBO Molecular Medicine, 2,* 6–15.

Ahluwalia, I. B., Tessaro, I., Grumer-Strawn, L. M., MacGowan, C., & Benton-Davis, S. (2000). Georgia's breastfeeding promotion program for low-income women. *Pediatrics, 105,* E-85–E-87.

Ahmed, S., Daneman, D., Mahmud, F. H., & Hamilton, J. (2010). Type 2 diabetes in children and adolescents. *Expert Review of Cardiovascular Therapy, 8,* 393–406.

Ahrons, C. (2004). *We're still family.* New York: HarperCollins.

Ahrons, C. (2007). Family ties after divorce: Long-term implications for children. *Family Process, 46,* 53–65.

Aiken Morgan, A. T., Sims, R. C., & Whitfield, K. E. (2010, in press). Cardiovascular health and education as sources of individual variability in cognitive aging among African Americans. *Journal of Aging and Health.*

Aimone, J. B., Wiles, J., & Gage, F. H. (2009). Computational influence of adult neurogenesis on memory encoding. *Neuron, 61,* 187–202.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist, 34,* 932–937.

Aizawa, K., Shoemaker, J. K., Overend, T. J., & Petrella, R. J. (2010, in press). Longitudinal changes in central artery stiffness with lifestyle modification, washout, and drug treatment in individuals at risk for cardiovascular disease. *Metabolic Syndrome and Related Disorders.*

Akbari, A., Razzaghi, Z., Homaee, F., Khayamzadeh, M., Movohedi, M., & Akbari, M. E. (2010, in press). Parity and breastfeeding are preventive measures against breast cancer in Iranian women. *Breast Cancer.*

Akhtar, N., & Herold, K. (2008). Pragmatic development. In M. M. Haith & J. B. Benson (Eds.), *Encyclopedia of infant and early childhood development.* Oxford, UK: Elsevier.

Akiyama, H., & Antonucci, T. C. (1999, November). *Mother-daughter dynamics over the life course.* Paper presented at the meeting of the Gerontological Association of America, San Francisco.

Alberts, E., Elkind, D., & Ginsberg, S. (2007). The personal fable and risk taking in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 36,* 71–76.

Albert, S. M. (2007). Cultural and ethnic infl uences on aging. In J.E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology* (2nd ed.). San Diego: Academic Press.

Alcaro, S., & others. (2010). Simple choline esters as potential anti-Alzheimer agents. *Current Pharmaceutical Design, 16,* 692–697.

Aldwin, C. M., Yancura, L. A., & Boeninger, D. K. (2011). Coping across the life span. In R.M. Lerner, W. F. Overton, A. M. Freund, & M.E. Lamb (Eds.), *Handbook of life-span development.* New York: Wiley.

Allemand, M., Zimprich, D., & Hendriks, A. A. J. (2008). Age differences in fi ve personality domains across the life span. *Developmental Psychology, 44,* 758–770.

Allen, E. G., Freeman, S. B., Druschel, C., Hobbs, C. A., O'Leary, L. A., Romitti, P. A., and others. (2009). Maternal age and risk for trisomy 21 assessed by the origin of chromosome nondisjunction: A report from the Atlanta and National Down Syndrome Projects. *Human Genetics, 125,* 41–52.

Allen, J. P., Philliber, S., Herring, S., & Kuperminc, G. P. (1997). Preventing teen pregnancy and academic failure: Experimental evaluation of a developmentally-based approach. *Child Development, 68,* 729–742.

Allen, J. P. & others. (2009, April). *Portrait of the secure teen as an adult.* Paper presented at the meeting of the Society for Research in Child Development, Denver.

Allen, M., Svetaz, M. V., Hardeman, R., & Resnick, M. D. (2008, February). *What research tells us about parenting practices and their relationship to youth sexual behavior.* Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Retrieved on December 2, 2008, from http://www.TheNationalCampaign.org.

Alm, B., Lagercrantz, H., & Wennergren, G. (2006). Stop SIDS—sleeping solitary supine, sucking smoother, stopping smoking substitutes. *Acta Paediatrica, 95,* 260–262.

Almeida, D., & Horn, M. (2004). Is daily life more stressful during middle adulthood? In G. Brim, C. D. Ryff, & R. Kessler (Eds.), *How healthy we are: A national study of well-being in midlife.* Chicago: University of Chicago Press.

Aloi, J. A. (2009). Nursing the disenfranchised: Women who have relinquished an infant for adoption. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 16,* 27–31.

Alonso-Babarro, A., Varela-Cerdeira, M. A., Rodri Guez-Barrientos, R., & Bruera, E. (2010, in press). At home palliative sedation for end-of-life cancer patients. *Palliative Medicine,* 24, 486–492.

Altarac, M., & Saroha, E. (2007). Lifetime prevalence of learning disability among U.S. children. *Pediatrics, 119* (Suppl 1), S77–S83.

Althof, S. E., Rubio-Aurioles, E., Kingsberg, S. Zeigler, H., Wong, D. G., & Burns, P. (2010, in press). Impact of tadalafil once daily in men with erectile dysfunction—including a report of the partner's evaluation. *Urology.*

Alvarez, A., & del Rio, P. (2007). Inside and outside the zone of proximal development: An eco-functional reading of Vygotsky. In H. Daniels, J. Wertsch, & M. Cole (Eds.), *The Cambridge companion to Vygotsky.* New York: Cambridge University Press.

Alzheimer's Association. (2010). 2010 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's and Dementia, 6,* 158–194.

Amabile, T. M. (1993). Commentary. In D. Goleman, P. Kaufman, & M. Ray. *The creative spirit.* New York: Plume.

Amato, P. R. (2007). Transformative processes in marriage: Some thoughts from a sociologist. *Journal of Marriage and the Family, 69,* 305–309.

Amato, P. R. (2010, in press). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and the Family.*

Amato, P. R., & Booth, A. (1996). A prospective study of divorce and parent-child relationships. *Journal of Marriage and the Family, 58,* 356–365.

Amato, P. R., & Dorius, C. (2010). Fathers, children, and divorce. In M.E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed.). New York: Wiley.

Amed, S., Daneman, D., Mahmud, F. H., & Hamilton, J. (2010). Type 2 diabetes in children and adolescents. *Expert Review of Cardiovascular therapy, 8,* 393–406.

American Academy of Pediatrics (AAP) Work Group on Breastfeeding. (1997). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics, 100,* 1035–1039.

American Academy of Pediatrics Task Force on Infant Positioning and SIDS.

(2000). Changing concepts of sudden infant death syndrome. *Pediatrics 105,* 650–656.

American Association of University Women. (2006). *Drawing the line: Sexual harassment on campus.* Washington, DC: American Association of University Women.

American Cancer Society. (2010). *Information and resources for cancer.* Retrieved on April 10, 2010, from http://www.cancer.org

American College Health Association

(2008). American College Health Association National College Health Assessment, spring 2007. *Journal of American College Health, 56,* 469–479.

American Psychological Association (2003). *Psychology: Scientific problem solvers.* Washington, DC: Author.

American Psychological Association (2007). *Stress in America.* Washington, DC: American Psychological Association.

Amso, D., & Johnson, S. P. (2010, in press). Building object knowledge from perceptual input. In B. Hood & L. Santos (Eds.), *The origins of object knowledge.* New York: Oxford University Press.

Amsterdam, B. K. (1968). *Mirror behavior in children under two years of age.* Unpublished doctoral dissertation. University of North Carolim, Chapel Hill.

Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2010). *Classroom motivation.* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Anderson, B., Strofer-Isser, A., Taylor, H. G., Rosen, C. L., & Redline, S. (2009). Association of executive function with sleepiness and sleep duration in adolescents. *Pediatrics, 123,* e701–e707.

Anderson, B. M., & others. (2009, in press). Examination of associations of genes in the serontonin system to autism. *Neurogenetics.*

Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents.* New York: Oxford University Press.

Anderson, E., Greene, S. M., Hetherington, E. M., & Clingempeel, W. G. (1999). The dynamics of parental remarriage. In E. M. Hetherington (Ed.), *Coping with divorce, single parenting, and remarriage.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Karekodu kullanarak kaynakların tamamına erişebilirsiniz.

YAŞAM BOYU GELİŞİM

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. GALİP YÜKSEL

LIFE-SPAN DEVELOPMENT JOHN W. SANTROCK

Bir bireyi yönlendiren nedir? Gelecek vadeden özellikleri olması, şiddet içerikli hareketlerde bulunması ya da yoksunluk ya da travmayı zengin edebî bir ürüne dönüştürmesi mi? Eğer insanların niçin oldukları durumda bulunduklarını merak ediyorsanız, bu kitapta keşfedeceğimiz asıl soruyu kendinize sormuş olmalısınız. Bu kitap; insan gelişiminin, kendinizin ve insan türünün herhangi bir üyesinin gelişiminin yolculuğuna açılan bir penceredir.

Her birimiz; kısmen herkesle benzer şekilde, kısmen bazılarına benzer şekilde ve kısmen de hiç kimseye benzemeyecek şekilde gelişiriz. Genellikle bireylerin eşsiz ve benzersiz oluşuna dikkat ederiz, fakat hepimiz bazı ortak yörüngelerde yol alırız. Her birimiz, yaklaşık olarak bir yılda yürür; küçük bir çocukken hayali oyunlar oynar ve gençken çok daha bağımsız oluruz. Her birimiz, eğer yeteri kadar uzun yaşarsak, işitme problemi yaşarız, aile üyelerinin ve arkadaşlarımızın ölümünü görürüz. Bu, bizim gelişimimizin genel seyri; bebek, anne rahmine düştüğünde başlayan ve tüm insan yaşamı boyunca devam eden değişme örüntüsüdür.

Yaşam boyu gelişimi incelemek sizlere nasıl bir yarar sağlayabilir? Bundan nasıl yararlanabilirsiniz? Belki de siz bir ebeveyn ya da öğretmensiniz ya da olacaksınız. Eğer öyleyse, çocuklar için olan sorumluluğunuz sizin günlük yaşamınızın bir parçasıdır ya da parçası olacaktır. Onlar hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, onlarla o kadar iyi ilgilenirsiniz. Bu kitabı okuyarak bebek, çocuk, ergen veya bir genç erişkin olarak kendi geçmişiniz hakkında farkındalık kazanabilirsiniz. Yaşam boyu gelişim alanının ilginç olduğu ve kim olduğumuz, nasıl bu şekilde geliştiğimiz ve gelecekte nerede olacağımız hakkında bilgiler edinebilirsiniz.

Gelişim incelenirken yaşam boyu gelişim, döllenmeden başlayarak yaşamın sona erdiği (en azından bizim bildiğimiz hayatın) zamana kadar ele alınmaktadır.

Siz kendinizi bir bebek, bir çocuk ve bir ergen olarak göreceksiniz ve bu bilgiler, o yılların bugünkü gibi bir birey olmanızı nasıl etkilediğini düşünmenizi sağlayacak. Ayrıca kendinizi genç yetişkin, orta-yaşlı yetişkin ve yaşlı bir yetişkin olarak da göreceksiniz ve bugünkü deneyimlerinizin sizin yetişkinliğinizin geri kalanını nasıl etkileyeceği hakkında düşünmeye güdülenmiş olacaksınız.

The McGraw-Hill Companies

Mc Graw Hill Connect Learn Succeed™

nobel

NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD ŞTİ.
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay ANKARA
Tel: +90312 418 20 10 Faks: +90312 418 30 20
Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güleryüz Apt.
No:9 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL Tel-Faks: +90216 418 20 10
nobel@nobelyayin.com - www.nobelyayin.com

KORSANI DEĞİL BENİ OKU
TBYM Türkiye Basım Yayın Meslek Birliği

Okuyucu öneri ve eleştirileri için
okuyucu@nobelyayin.com
facebook.com/nobelyayin
twitter.com/nobelyayin
twitter.com/nobelkitap

ISBN 978-605-133-152-2

YERLİ ÜRETİM

BİLİME ve EMEĞE EVET
FOTOKOPİ ve KORSANA HAYIR

www.nobelkitap.com