

Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı

Life Structure of Early Adulthood Period in Levinson's Theory

Yahya Aktu

Özet

İlk yetişkinlik, alanyazında yaşam boyu gelişim çerçevesinde ele alınan önemli dönüm noktalarından biridir. İlk yetişkinlik dönemi, psikolojik olarak yaşamın en doyumlu ve bir o kadar da yıpratıcı yıllarını oluşturmaktadır. Öteden beri ilk yetişkinliği açıklamaya çalışan kuramların evrenselliği tartışılmaktadır. Bu kuramlardan bir tanesi de ilk yetişkinlik yıllarına vurgu yapan Levinson'un bireysel yaşam yapısı kuramıdır. Bu çalışmada Levinson'un bireysel yaşam yapısı kuramına göre ilk yetişkinlik dönemi yapı-kurma ve yapı-değiştirme gelişim görevleri açısından incelenmiştir.

Anahtar sözcükler: İlk yetişkinlik, yaşam yapısı, yaşam döngüsü.

Abstract

Early adulthood is one of the important defining periods considered within life-long development in the relevant literature. Early adulthood period consists of psychologically the most satisfying as well as turbulent years of one's life. Universality of theories explaining early adulthood has long been discussed. One of these theories is the Levinson's theory of individual life structure that emphasis on early adult years. In this study life structures of individuals in the early adulthood period was examined in terms of structure-building and structure-changing development tasks, regarding Levinson's theory of individual life structure.

Key words: Early adulthood, life structure, life cycle.

İNSAN, dünyaya geldiği andan itibaren yaşamı boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçmektedir. İnsan gelişimi, felsefe alanında yaşamdaki değişimlere uyum sağlama, yaşamı anlama kapsamında kendine yer bulmaktadır (Platon 2006). Değişen dünyada değişen bireyi anlamaya çalışma görevi verilen psikoloji biliminin (Onur 2000) yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre insan gelişimi, döllenmeyle başlamakta ve ölümle son bulmaktadır. (O'Rand ve Kreeker 1990, Murdy ve ark. 2003, Santrock 2006, Overton 2010, Huang 2013). Yaşam dönemlerindeki değişimler, bireysel farklılaşmaya bağlı olarak tutumları, davranışları ve rolleri yeniden yapılandırabilmektedir (Levinson 1986). Dolayısıyla yaşamın her dönemine atfedilen çeşitli yaşamsal görevler bulunmaktadır. Bunlara gelişim görevleri denir.

Gelişim görevi, bireyin içinde bulunduğu yaşam döneminde üstesinden gelinmesi gereken bazı görevleri, sorumlulukları, kazanılması gereken özellikleri ve geliştirilmesi gereken davranışları belirtmektedir (Bacanlı 1998). Gelişim görevi kavramını geliştiren

Havighurst (1972), bunları yaşamın belli dönemlerinde ortaya çıkan, başarıldığında yaşamın devamındaki dönemlerde mutluluğa, başarılmadığında mutsuzluğa yol açan, toplum tarafından onaylamaya ihtiyaç görülen görevler olarak tanımlamaktadır. Her gelişim döneminde olduğu gibi yetişkinlikte de başarılması gereken gelişim görevleri bulunmaktadır.

Günümüzde çocukluk, ergenlik gibi gelişim dönemlerini açıklayan birçok kuram bulunurken yetişkinliği derinlemesine açıklayan kuram sayısı sınırlıdır. Ayrıca yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik kavramları bilimsel dil açısından belirsizliğini korumaktadır. Alanyazında gelişim görevlerini açıklamaya çalışan ve yetişkinlik yıllarına önemle eğilen Havighurst'la birlikte Bühler, Jung, Gould, Vaillant, Erikson gibi kuramcılarının yanı sıra yetişkinlik yıllarına önem veren bir başka kuramcı da Levinson'dur (Eryılmaz 2011, 2013).

Bu çalışmanın bir amacı, yetişkinlik kuramları içinde gittikçe önemi artan Levinson'un yaşam yapısı kuramını geniş açıdan gözden geçirmektir. Bu çalışmadaki bir diğer amaç ise, ilk yetişkinlik dönemini yaşam yapısı kuramı açısından ayrıntılı olarak ele almak, kuramla ilgili olarak yurtdışı alanyazınında yapılan çalışmaların genel bir taramasını yapmaktır.

Levinson'un Bireysel Yaşam Yapısı Kuramı

Yetişkin gelişimini yaşam akışı veya süresi çerçevesinde açıklayan Levinson, orta yetişkin erkekleri inceleyerek bireysel yaşam yapısı kuramını oluşturmuştur (Levinson, 1978, 1986). İlerleyen yıllarda (1987/1996) ise buna ilk ve orta yetişkin kadınları ekleyerek kuramını geliştirmiştir. Levinson'a (1978, 1986, 1996) göre, her değişim evresinin kendisine özgü yapısını oluşturan psikolojik özellikler, sosyal grup, kurum özellikleri ve sergiledikleri roller bulunmaktadır. Levinson yetişkin gelişiminin psikoloji bilimi için anlamlı bir sorun olduğunu belirtmiştir. Yetişkin gelişimi, psikoloji, sosyoloji, tarih, biyoloji gibi diğer disiplinler arası önemli bir bağlantı noktasıdır (Levinson 1986, 1996). Bu açıdan sözü edilen bilimlerin ortak olarak yetişkinliği ele almaları gerekmektedir. Levinson yetişkin gelişimini incelerken ortaya koyduğu bireysel yaşam yapısı kuramında yaşam akışı, yaşam döngüsü, yetişkin gelişimi ve yaşam yapısı kavramlarına vurgu yapmaktadır.

Yaşam Akışı

Bu kavram, bir insanın yaşamının başlangıcından bitimine kadar olan gelişiminin görülebilir özellikleridir. Yaşam akışı dalgalanmaları, ilerlemeleri ve gerilemeleri içerdiği için anlaşılması basit ve sürekli bir süreç değildir. Yalnızca belirli bir anı veya birbiriyle ilişkili olmayan birkaç evreyi incelemek, yeterli değildir. Birey, yaşam boyunca tüm yönleri ile incelenmelidir. Örneğin, beklentileri, yaşam amaçları, bedensel değişimleri, zor zamanları, toplumsal rolleri gibi anlamlı tüm yönleri ele alınmalıdır. Yaşam akışı incelenirken biyo-psiko-sosyal etmenler birlikte değerlendirilmelidir. Böylece yetişkin birey, ahlak gelişimi, biyolojik yaşlanma, mesleki tercihler, strese uyum sağlama, yetişkin sosyalleşmesi gibi değişik kuramsal yaklaşımları birlikte ele alınarak daha iyi anlaşılabilir (Levinson 1986, 1996, Kittrell 1998, Minter ve Samuels 1998). Bunların ötesinde yaşam akışının niteliksel olarak yaşamdaki kararlılığı ve değişimi içeren farklı evreleri bulunmaktadır. Bireysel farklılıklara ve toplumsal etkenlere göre sözü edilen süreçler

niteliksel açıdan farklılaşabilir. Ancak sıralama yaşam akışı içerisinde yaş ile yakın ilişki-
lidir. Levinson'un kuramında ele alınan ikinci kavram "yaşam döngüsü" dür.

Yaşam Döngüsü

Yaşam döngüsü kavramı, mevsimler veya çağlar sıralaması, düzenlemesi olarak belirtil-
mektedir. Yaşam döngüsü, yaşam akışının belirli bir sıra içerisinde gelişimini ve değiş-
imini ifade etmektedir. Her insanın yaşamının düzenini sağlayan ve bireysel farklılıkları
oluşturan yaşam döngüsünün yapısı, çağların ve geçiş dönemlerinin toplamından oluş-
maktadır. Levinson'a (1986, 1996) göre her çağın/mevsimin kendi içinde biyolojik,
psikolojik ve sosyal boyutları bulunmaktadır. Bu boyutların her biri yaşam yapısına
farklı katkılarda bulunmaktadır. Yaşam döngüsündeki çağlar dört evreden oluşmaktadır.
Bu evreler sırasıyla ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinliktir.

Ön yetişkinlik çağı, bireyin doğumundan yaklaşık olarak 22 yaşına kadar sürmekte-
dir. Bu çağda birey, bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinden geçerek bağımlılık-
tan bağımsızlığa doğru bir yol alır. Bu çağda birey en hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal
gelişimi ve değişimi geçirir. Bu çağ, yetişkinliğe hazırlıktır. Birey bu çağda, annesinden,
ailesinden ve akran gruplarından ayrı bir birey olduğunu fark ederek benlik yatırımını,
kendilik değerini oluşturur. Böylece, birey bireyselleşme için ilk adımı atmış olur (Le-
vinson 1986, 1996).

İlk yetişkinlik çağı, ilk yetişkinliğe geçiş dönemiyle başlayan ve orta yaş geçişi ile son
bulan yaklaşık 17-45 yaş arasında yer almaktadır. Bu çağ çok büyük bolluğun ve fazla
enerjinin, fırsatların ve ödüllerin olduğu zaman dilimidir. Bu çağ biyolojik açıdan 30
yaşa kadar yaşam döngüsünün zirve yıllarıdır (Levinson 1986). Yine bu çağ, psikolojik
açıdan cinsellik, aşk, aile yaşamı, meslekte ilerleme, yaratıcılık ve yaşam amaçlarını
gerçekleştirme konusunda yaşam doyumunun yüksek olduğu yıllardır. Sosyal açıdan ise
bu çağ, toplumsal rollerin yerine getirilmesi, bir aile kurulması, toplumda daha saygınlık
kazanılması konusunda zengin ilişkilerin gerçekleştiği yıllardır. Öte yandan, bu çağ en
büyük çelişkilerin, streslerin, risklerin, bedellerin ve hayal kırıklıklarının olduğu mev-
simdir. Birey, bireysel tutkuların, isteklerin, beklentilerin gerçekleşmediği gördüğünde
yaşamdan darbe yemiş gibi olur (Levinson 1986, 1996, Arnett 2000, Shanahan ve ark.
2005).

Orta yetişkinlik çağı, orta yaş ile ileri yaş geçiş dönemleri arasında kalan yaklaşık
40-65 yaş diliminde yer almaktadır. Bu çağda biyolojik açıdan duraksama veya gerileme
görüldürken, psikolojik açıdan doyum verici ve yeterli ve sosyal açıdan değerli bir yaşamı
sürdürme görülebilmektedir. Bu çağda yeni nesilleri yetiştirme ve sonraki kuşaklara
deneyimlerini paylaşma görevi yerine getirilerek sosyal açıdan verimli geçirilir. Bu bak-
ımdan orta yetişkinlik döneminde birey, yaşam yapısında bir yapı kurma veya bir
yapıyı değiştirme öntüsünü sergileyebilmektedir (Levinson 1986, 1996).

İleri (son/geç) yetişkinlik çağı ise, son yetişkinlik geçiş dönemi ile ileri yetişkinlik
sonrası dönem arasında kalan yaklaşık 65 ve üstü yaşları arasında yer almaktadır. Emek-
lilik ve sağlık sorunlarıyla baş etmesini sağlayacak yeni bir yaşam yapısı kurar. Örneğin,
hobi bahçesi, deneyimleriyle ilgili bir kitap yazma bu sorunlarla baş etmek için tercih
edilen eğilimler olabilir. Öte yandan gençlik dönemindeki kayıplarla ilgili psikolojik
konulara eğilimler (Levinson 1986, 1996). Levinson'un kuramında ele alınan üçüncü
kavram "yetişkin gelişimi" dir.

Yetişkin Gelişimi

Yetişkin gelişimi yaşam döngüsünde yerleşik evreler ve geçiş evreleri olmak üzere dokuz dönemden oluşmaktadır. Yetişkin yaşam döngüsündeki yerleşik dönemler ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş (22-28 yaş), ilk yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma (33-40 yaş), orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş (45-50 yaş), orta yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma (55-60 yaş) olmak üzere dört evreden oluşmaktadır. Yetişkin yaşam döngüsündeki geçiş dönemleri ise, ilk yetişkinliğe geçiş (17-22 yaş), 30 yaş geçişi (28-33 yaş), orta yaş geçişi (40-45 yaş), 50 yaş geçişi (50-55 yaş) ve son yetişkinlik geçişi (60-65 yaş) olmak üzere beş evreden oluşmaktadır (Levinson 1978, 1986).

İlk yetişkinlik çağının ilk üç evresi (ilk yetişkinliğe geçiş, ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş ve 30 yaş geçişi) bu dönemin başlangıç, alıştırma, acemilik evresini oluşturur. Bu dönemler, ergenlikten yetişkinliğe geçme, oluşturulması zorunlu olan ve sürekli olmayan bir yaşam yapısını biçimlendirme ve bu yapının neleri kazandığının fırsatını sunar. Bu çağın son iki evresi (ilk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma ve orta yaş geçişi) ise, bu dönemin çabalarının getirdiği sonuçlandırma evresini oluşturur (Levinson 1986, 1996).

Orta yetişkinlik çağının ilk üç evresi (orta yaş geçişi, orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş ve 50 yaş geçişi) bu dönemin başlangıç, çıraklık, acemilik evresini oluşturur. Bu dönemlerde birey, ilk yetişkinliğin olgunluk ve orta yetişkinliğin çıraklık durumu içindedir. Bu çağda bir yaşam yapısını kurma, sınama ve değiştirme imkanı bulunana kadar denemeler sürdürülür. Bu çağın son iki evresi (orta yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma ve ileri yaş geçişi) ise, bu dönemin çabalarının getirdiği sonuçlandırma evresini oluşturur. Bu iki evre, bir sonraki aşamaya geçişin hazırlığını oluşturur (Levinson 1986, 1996). Levinson'un kuramında ele alınan dördüncü ve son kavram "yaşam yapısı" dır.

Yaşam Yapısı

Bu kavram, bireyin yaşadığı benlik tasarımı (kendilik yatırımı/bireysel) ile sosyal rollerinin (diğerleri ile anlamlı ilişkiler/toplumsal) toplamından oluşur. Benlik tasarımı (bireysel/içsel) süreçleri, bireysel beklentileri, umutları, hedefleri, becerileri, yaşam amaçları, değerleri ve durumlara yüklediği anlamları, yorumlamalarını içerir. Sosyal (dışsal) süreçler ise, toplumsal sorumlulukları, üstlendiği rolleri, üyelikleri, aile ilişkileri, iş yaşamındaki tercihleri, boş zaman etkinlikleri, arkadaşlık ilişkileri, yaşam tarzları, sosyo-ekonomik yaşam tercihlerinin tümünü içermektedir (Levinson 1986, 1996).

Sosyal süreçler (anlamlı ilişkiler), karşılıklı bireylerin istek, enerji, değerler, amaçları vb. kendilik değer yatırımlarını, bu yatırımlarını biçimlendiren toplumsal bağlamı içine alır. Bu ilişkiler aracılığıyla birey topluma katılır ve yaşam akışına biçim verir. Dostlar, eşler, anne babalar ve çocuklar, amirler ve iş arkadaşları, öğretmenler ve öğrenciler, ölmüş bir insan, simgesel bir grup, topluluk, dini cemaat, sendika, kuruluş, doğa, evren, yer ve özel bir nesne anlamlı başkasını ifade etmektedir. Her ilişki yaşam döngüsü içindeki değişimleri ve istikrarları gösterir. Yaşam yapısının değişmesiyle birlikte bireyin yaşamında bu ilişkilerin değişik işlevleri bulunmaktadır. Böylece, yaşam yapısı kavramı yaşam akışı içerisindeki değişimi, benlik tasarımını ve diğerleriyle olan anlamlı ilişkilerini incelemeyi gerekli kılmaktadır (Levinson 1978, 1986, 1996).

Levinson'a (1986, 1996) göre yaşam yapısı kavramı, kişilik terimiyle karşılaştırılarak daha iyi anlaşılabilir. Kişilik kuramları somut olarak bireyin nasıl bir insan olduğuyula ilgilenirken, yaşam yapısı kuramı şu anda nasıl bir yaşam olduğuyula ilgilenmektedir.

Kişilik kuramları, yetenekler, benlik imgeleri, değer yapıları, düşünce biçimleri gibi özelliklere göre bir çıkarsamada bulunurlar. Yaşam yapısı kuramı ise, yaşama neleri katmak istendiğine, yaşamın önemli evrelerinin nasıl bir bağlantı içerisinde olduğuna, yaşamı daha doyumlu kılmak için hangi ilişkilerinin olduğuna göre bir çıkarsamada bulunur. Sözü edilenlere ek olarak zamanın ve yoğunluğun çoğunlukla nerede ve nasıl geçtiği, şimdi önemsenmeyen ancak yaşamın ilerleyen aşamalarında yapmayı arzuladığı ilişkiler ve ilgi alanlarına göre de çıkarsamada bulunur. Böylelikle, bireyin yaşam yapısının sosyal süreçleri olan en anlamlı yönlerini keşfetmeye başlar. Bu dışsal süreçlerin birbirleriyle ilişkilerini belirler ve bu ilişkilerin örüntüsünü değerlendirir (Levinson 1978, 1986).

Levinson'a (1986, 1996) göre bireysel yaşam yapısı, yaşam döngüsü içerisinde ilk, orta ve ileri yetişkinlik yılları süresince yaşa göre değişen yerleşik ve geçiş dönemleriyle görece düzenli bir sıra ve değişmez bir örüntü içinde gelişmektedir. Bu düzenli sıra ve değişmez örüntü benlik, ahlaki ve mesleki gelişimde, aile ve toplumsal yönlerde görülmezken bireysel yaşam yapısında yer alması ilgi çekicidir. İnsan varoluşunun doğasındaki periyodik değişim ile yaşam yapısı sürekli değişmektedir (Levinson 1986).

İnsan yaşamında sürekli bir değişimin olduğu ilk, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerinde görülen yerleşik ve geçiş evrelerinin dönüşüm sırası bulunmaktadır. Sıra kavramı, genel olarak yetişkin bireyin bir yapı kurma ve yapı değiştirme örüntüsünü, dolayısıyla periyodik değişimini ifade etmektedir. Yaşam döngüsündeki yerleşik dönemlerde (building periods) birey bir yapı kurma görevini gerçekleştirir. Bu çağdaki bir yaşam yapısı kurma sıkıntılı ve zorlu bir iştir, dolayısıyla beklenildiği gibi doyum sağlanamayabilir. Yapı kurma evresi, genellikle 5-10 yıl sürer. Yeni bir çağın başlangıcı önceki bir çağın bitimiyle çakışabilir. İki çağ arasında genellikle beş yıl süren bir geçiş dönemi bulunur. Bir çağdan diğerine geçişte yaşamda önemli değişimler olmaktadır (Levinson 1986, 1996). Yapı kurma evresinde bireyin ilk ve temel görevi, bir yaşam yapısı oluşturmaktır. İkinci görevi ise, amaçları, beklentileri, kendilik değeri vb. benlik yatırımlarını ve arkadaşlık, aile, çocuklar, iş yaşamı, toplumsal roller vb. sosyal yaşamını bu yaşam yapısı içine koyması, temel seçimleri yapmasıdır (Levinson 1996).

Yetişkinlik dönemindeki bireyler geçiş dönemlerinde (transitional periods) bir yapı değiştirme görevi gerçekleştirilir. Geçiş dönemi, var olan yapıyı değiştirmenin yanı sıra yeni bir yapı için olanak tanır. Bu dönemde yetişkinin birinci görevi, mevcut yapıyı gözden geçirmek, benlik tasarımı ve sosyal ilişkilerinde değişim fırsatlarını araştırmak ve bir sonraki dönemin yaşam yapısına esas olacak tercihlere yönelmektir. Genellikle beş yıl süren geçiş dönemleri, gelişimseldir ve yetişkinlik yaşamının yaklaşık yarısını oluşturmaktadır. Bireyin yaşamını şekillendiren yaşam döngüsü çağlarından (Levinson 1986, 1996) herhangi birinin görevlerini tamamlamadığında, bir sonrakine geçişinde (yapı-değiştirme evresi) zorlanma ve sarsılma yaşayabilmektedir.

Yukarıda ifade edilenleri özetlemek gerekirse, Levinson'un yaşam yapısı kuramı çeşitli mesleklerden orta yetişkinlik dönemindeki erkeler ile sonraki yıllarda ilk ve orta yetişkinlik dönemindeki farklı mesleklerdeki kadınlar ve ev hanımları ile yaptığı sonraki çalışmaları sonucunda kuramını şekillendirmiştir. Levinson'un belirttiği gibi, insan yaşamı süresi boyunca evlilik, iş ve aile yaşamı bireyin yaşamının merkezi öğeleri olduğu söylenebilir. Bühler, Erikson ve Gould gibi Levinson da ilk yetişkinlik döneminin sonlarında bireylerin yaşamlarını gözden geçirdiklerini, farklı amaçlar geliştirerek orta yaş geçişini gerçekleştirdiklerini ifade etmektedir. Levinson'un kuramının Erikson'un

kuramı gibi yetişkinlik süresi boyunca ayrıntılı ve psikososyal gelişimi açıklamaya çalışan ideal bir kuram olduğu söylenebilir.

İlk Yetişkinlikte Gelişim

Yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre yetişkinlik; ilk, orta ve ileri yetişkinlik dönemleri olarak üçe ayrılmaktadır. Kuramcılar farklı yaş dilimlerine göre ilk yetişkinlik dönemini sınırlama gereği duymuşlardır. Bu dönem Havighurst'e göre 18-35, Neugarten ve Moore' a göre 20-30, Erikson'a göre 20-40, Bühler'e göre 22-45 yaşları arasındadır (Zastrow ve Kirst-Ashman 2015). Sözü edilen kuramcılara göre erken/genç yetişkinlik olarak tanımlanan ilk yetişkinlik, Levinson'a (1996) göre 22-40 yaş diliminde yer almaktadır. Bu yaş diliminin öncesindeki ve sonrasındaki beş yıl bir sonraki döneme geçiş evreleri olarak ele alınmaktadır. Buna göre ergenliğin bitimiyle başlayan ilk yetişkinlik dönemi orta yaş krizinin başlamasıyla son bulmaktadır. Bu dönemde eş seçme, aile kurma, ekonomik bağımsızlığını kazanma, meslek sahibi olma, çocuk yetiştirme, sosyal ortamlara girme ve sürdürme gibi gelişim görevleri bulunmaktadır (Havighurst 1972). İlk yetişkinlik döneminde fiziksel, bilişsel, psikososyal, duygusal ve kişilik gelişimi söz konusudur. Bu gelişim alanlarının bireysel yaşam yapısıyla ilgili olduğu düşünülen psikososyal ve kişilik gelişiminin ele alınmasında yarar bulunmaktadır (Vander-Zanden ve ark. 2011).

İlk Yetişkinlikte Psikososyal Gelişim

İlk yetişkinlik dönemi ile birlikte duygusal bağımsızlığa ulaşan bir birey olan yetişkin (Havighurst 1972), ergenlik dönemindeki iç dünyaya yönelmesinden daha fazla dış dünya ve diğerleri ile ilgilenmektedir. Örneğin, aile içinde, iş yaşamında ve arkadaş çevresinde karmaşık ilişkiler yaşanmaktadır (Onur 2000, Vander-Zanden ve ark. 2011). Bu dönemde psikososyal gelişim benlik gelişimi, duygusal gelişim, evlilik ve aile, sosyal ilişkiler, iş yaşamı ve kariyer düzenlemesi gibi değişkenlerle ifade edilmektedir (Havighurst 1972, Levinson 1986).

İlk yetişkinlikte ele alınan psikososyal gelişimin bir değişkeni benlik gelişimidir. Levinson'a (1978) göre, ilk yetişkinlik döneminde birey anne babasının yuvayı belli bir süreliğine terk ederek ayrı bir yerde yaşamaya başlar. Böylece aileden ayrılarak bağımsız olmaya çalışır. Bu dönemde bağımsız olma isteği ile birlikte sorumluluklar da artmaktadır. Bir iş ve evlilik yaşamıyla birlikte yetişkin dünyasına katılır. Bu bağlamda bir yaşam hayali ve bu hayaline ulaştıracak bir danışman (mentör) bulmaya çalışır. Otuzlu yıllarda ilk yetişkinlik dönemindeki birey, yaşam hayalini gerçekleştirme eğiliminde olur. Bu hayaline ulaşamadığını düşündüğünde hayal kırıklıkları yaşar, yaşamında sert değişimler olur. Bu dönemin sonlarına doğru birey ölümün etkisini hissetmeye, eşi ve işi arasındaki ilişkilerini düzenlemeye ve kendisine özgü edindiği değerlerle yeniden değerlendirmeye eğilimli olur.

İlk yetişkinlikte ele alınan psikososyal gelişimin diğer bir değişkeni duygusal gelişimdir. Duygu, bireyin niyetini belli eden ve ifade edildiğinde diğerlerini etkileyen birincil iletişim sistemi olarak tanımlanmaktadır (Greenberg 2004). İlk yetişkinlikte duygular, arkadaşlık, kardeşlik, aşk, bağlanma vb. yakın ilişkilerde, evlilik ve aile gibi yetişkin yaşam biçimlerinde kendisini göstermektedir. İlk yetişkinlik döneminde birey, duygusal gelişimini romantik aşkla ilgili görmesine rağmen; iş arkadaşlığı, sosyal arkadaşlık, kardeş ilişkileri gibi diğer karşılıklı ilişkiler yoluyla da duygusal ihtiyaçlarını

giderebilmektedir (Erikson 1984, Marcia 2002, Vander-Zanden ve ark. 2011). İlk yetişkinlik döneminde birey, sadece karşısındaki insanda samimi davranmasını değil, aynı zamanda kendisine mesafeli davranmasının niteliklerini öğrenir. Bununla birlikte kendisinin başkaları tarafından algılanan çekici, itici, sıkıcı yönlerini keşfeder. Böylece ilk yetişkinlik dönemindeki birey, yakın ilişkilerde ve iş konusunda becerilerini yerine getirmede hayal kırıkları yaşayabilmektedir. Dolayısıyla olumlu duygular gibi olumsuz duygular da yaşanabilmektedir (Arnett 2000, Atak ve Taştan 2012).

İlk yetişkin dönemindeki birey, benzer değer ve tutumları olan, kolay ulaşabildiği, sosyal açıdan kendisini onaylayan ve zor zamanlarında kendisine destek olan yaşlılarını arkadaşı/dost olarak tercih eder (Marcia 2002, Bagwell ve ark. 2005). Bu dönemde birey düzenli olarak yaşamının belli bir kısmını arkadaşlık ilişkilerine ayırmaktadır. İlk yetişkinlikte arkadaşlık gibi yoğun olarak yaşanan bir duygu da bağlanmadır. Bağlanma, bireyin değerli gördüğü diğer insanlara yönelik geliştirdiği güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby 1980). Bağlanma duygusu yaşam süresi boyunca yaşanmasına rağmen, ilk yetişkinlik dönemiyle birlikte yetişkinlik yaşamı boyunca bazı farklılıkları içermektedir. Bunlardan ilki bağlanmanın yetişkinlikte karşılıklı olması, karşı tepkilerine göre bağlanmanın şekillenmesidir. Bir diğeri bireyin bireyselleşmesiyle birlikte bağlanma yakın ilişkide bulunulan bir dosta, arkadaşına veya yaşamını paylaştığı bir eşe yöneliktir (Yıldız 2012).

Hazan ve Shaver (1994), güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üçlü bağlanmanın stiline yetişkinler için söz konusu olduğunu öne sürmektedirler. Güvenli bağlanmada karşılıklı hatalar kabul edilip olumlu tutum sergilenirken, kaygılı-kararsız bağlanmada duygusal dengesizlikler, kuşkular, takıntılar görülmektedir. Son çeşit olan kaçınan bağlanmayı sergileyen bireyler ise, yakınlığa karşı mesafeli ve uzak davranırlar. Öte yandan, Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanmasının korkulu, güvenli, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört boyutlu olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre güvenli bağlanan yetişkinler, başkalarıyla yakınlık kurar ve kendilerini değerli görürler. Saplantılı bağlananlar, başkalarını değerli görürken kendilerini değersiz görürler. Bu nedenle ilişkileri takıntılı olurlar. Kayıtsız bağlananlar, başkalarını değersiz görürken kendilerini değerli görürler. Böylece yakın ilişkilerden kaçınırlar. Korkulu bağlananlar ise hem kendilerini hem de diğerlerini değersiz görmektedir. Bu nedenle yakın ilişki kurmaktan korkarlar (Bartholomew ve Horowitz 1991).

İlk yetişkinlikte ele alınan psikososyal gelişimin diğer bir değişkeni evlilik ve aile yaşamıdır. Bireylerin yaşamlarında önemli görülen kararlardan biri evlilikdir. Evlilikle birlikte aile yaşamı başlamış olmakta, birey toplumda daha fazla kabul görmektedir. İlk yetişkinlik dönemi, aile yaşamında önemli değişimlerin olduğu bir evredir. Aile bir dönüşüm halinde üyelerini değiştirip dönüştürürken (Onur 2000, Vander-Zanden ve ark. 2011), toplumun gelişimine ve değişimine de katkı sunmaktadır. Yakın ve uzak çevrenin sosyo-ekonomik ve yönetim anlayışı bu dönüşümü sağlamaktadır (Özdemir ve ark. 2009).

Toplumsal yapı içerisinde gerçekleşen yeni evli çift olma, küçük çocuklu aile olma gibi aile yaşam döngüsü evrelerinde aile üyelerinin bireysel gelişimleri/değişimleri söz konusu olmaktadır (Vander-Zanden ve ark. 2011). Özdemir ve arkadaşlarına (2009) göre, bu dönemde aile üyelerinin bireyselliklerini yitirmeden aile olmaya çalıştıkları, ortak kararlar aldıkları, aile sorumluluğunun paylaştıkları görülmektedir. Bu dönemde aileye yeni bir üyenin katılımı aile dengesini bozabilir ve anne, babalık gibi yeni roller

edinilmeye çalışılabilir. Ailedeki yeni üyelerin (çocukların) artması ve büyümeleriyle birlikte çocuk yetiştirme, daha yaşanılabilir bir aile ortamı sunma gibi görevler beraberinde gelmektedir. Aile küçük çocuklarla iletişime geçerken çocukla birlikte değişmekte, çocuğa toplumun değer ve kurallarını öğretmeye çalışmaktadır.

İlk yetişkinlikte ele alınan psikososyal gelişimin başka bir değişkeni sosyal ilişkilerdir. Ergenlik döneminde önemi artan sosyal çevre, yetişkinlik yıllarında da önemini koruyarak çeşitli yaşam stillerini ve topluma katılımı sağlamaktadır (Levinson 1996, Marcia 2002). İlk yetişkinler için sosyalleşme, günlük yaşamın tekdüzeligine/sıradanlığa karşı bir çözümdür. Bireyler bu sıradanlığı aşmak için toplumsal yapının günlük etkinliklerine katılma isteği duyarlar (Onur 2000). İlk yetişkinlikte bireyin gelişim sürecini özellikle toplumsal etkileşimler sağlamaktadır. Bu etkileşimler dernek, kulüp, vakıf, dini cemaat, sendika, siyasal parti üyelikleri ve eğlence toplantıları şeklinde olabilmektedir. Sözü edilen toplumsal etkileşimlerde gelir düzeyi, eğitim durumu, meslek, cinsiyet, medeni durum, yaşam tarzı ve yaşam yeri değişkenlerinin etkili olduğu bilinmektedir (Newman ve Newman 2010, Yazar 2012).

İlk yetişkinlik dönemindeki birey, boş zaman faaliyetlerini değerlendirerek sosyal ilişkilerini sürdürmektedir. Toplumun değerlerine göre bireyler boş zaman kavramını açıklamakta ve ona yönelik örnek etkinlikler vermektedir (Carpenter 2005). Bazı toplumlara göre boş zaman eğitimsel, sanatsal etkinliklere katılmak ile örneklenirken bizim toplumumuzda televizyon izlemek, gezmek, arkadaşlarla vakit geçirmek ile örneklenmektedir (Onur 2000). Carpenter ve Patterson'a (2004) göre, ilk yetişkinlikte boş zamanın belirlenmesinde yaşam tarzı, iş ve yakın çevrenin etkisi olmaktadır.

Kelly'e (1987) göre, boş zaman, işten bağımsız olan, işle bağlantılı ve işi tamamlayan boş zaman olarak üçe ayrılmaktadır. İşten bağımsız boş zaman, serbest etkinliklerin seçildiği, özgürce hareket edildiği zaman dilimidir. Televizyon izlemek, gezmek buna örnek verilebilir. İşle bağlantılı boş zaman, işe bağlı olarak özgürce seçilebilen boş zaman dilimidir. Bir akademisyenin bilimsel makale okuması, mesleğiyle ilgili olan bir filmi izlemesi buna örnek verilebilir. İş tamamlayan boş zaman ise, bireyin özgür iradesiyle seçilmeyen işle dolaylı bağlantısı bulunan boş zaman dilimidir. Bir işçinin sendikaya, bir akademisyenin meslek odasına, bir velinin okul-aile birliğine üye olması, açık öğretim fakültesini okuyarak ikinci bir üniversite okuma buna örnek verilebilir. Sözü edilenlerin dışında, televizyon programcısının işi gereği televizyon izlemesi, özetlemesi gereken kitabı okuyan öğrencinin kitap okuması, şehirlerarası yolculuk yapmak zorunda olan şoförün gezmesi vb. boş zaman faaliyetleri değerlendirilmemektedir. Çünkü sözü edilen etkinlikler iş gereği ve iş sayılan etkinliklerdir.

İlk yetişkinlikte ele alınan psikososyal gelişimin son değişkeni iş yaşamı ve kariyer düzenlemesidir. Bireylerin yaşamlarında önemli görülen kararlardan birisi iş/meslek seçimidir. Bireyin seçtiği meslek aynı zamanda onun kimliğinin yanında, toplumsal sınıfını ve eğitim düzeyini de göstermektedir (Godbey 1985, Marcia 2002). Birey ilk yetişkinlikte Erikson'un (1984) deyiimiyle "ben kimim?" sorusu yerine "ben ne yapıyorum?" sorusuna yönelmektedir. Bu soruya verilen cevap, düzenli bir meslek ise gelişimsel açıdan mesleki dönüm noktası yaşanabilmektedir. Bunun aksine cevap düzensiz ve değişen bir meslek ise, yeni bir uyum ve sosyalleşme süreci yaşanabilmektedir.

Kariyer düzenlemesi/gelişimi açısından ilk yetişkinliğe bakıldığında, Kimmel'e (1995) göre, tipik bir iş yaşamı döngüsünde işe giriş, işte ilerleyen yıllar ve emeklilik olmak üzere üç büyük dönüm noktası bulunmaktadır. İşe girme ilk yetişkinlik dönemi-

ne denk gelen ve meslek seçimi sürecinin sonucundaki dönüm noktasıdır. İlhan'ın (2013) belirttiği gibi, ülkemizde özellikle ekonomik bağımsızlığa atfedilen önemle birlikte iş sahibi olma bir yetişkinlik ölçütü olarak görülmektedir. Bir an önce iş sahibi olmak ve kısa yoldan para kazanmak birçok genci çalışmaya yönelik güdülemektedir.

Kimmel'e (1995) göre, iş yaşamının ilerleyen yıllarında işe giriş dönemindeki krize benzeyen bir dönüm noktası ortaya çıkar. Bu dönemde kariyerinde yükselme, farklı yakın mesleklere ilgi duyma gibi durumları söz konusudur. İlerleyen yıllarda bireyler yaşam biçimleri ile işingereklikleri arasında sıkı bir ilişki kurarlar. Levinson'a (1986) göre, bu dönemde daha önce işle ilgili verilen birçok karar gözden geçirilir. Sözü edilen kararların gözden geçirilmesi yaşam yapısının geçiş evrelerinde gerçekleştirilmektedir. Örneğin, her bir sertifika, terfi, başarı belgesi, farklı iş deneyimleri ve yönelimleri benlik algısında, dolayısıyla yaşam yapısında değişimlere yol açabilmektedir. Benzer olarak ülkemizdeki açık öğretim fakültesi sistemi bu dönemdeki bireylerin yaşadıkları iş yaşamındaki kariyer düzenlemesine örnek olabilmektedir.

Özetle, ilk yetişkinlikte birçok psikososyal gelişim alanının olduğu görülmektedir. İlk yetişkinlik döneminde benlik gelişimi, duygusal gelişim, evlilik ve aile yaşamı, sosyal ilişkiler, iş yaşamı ve kariyer düzenlemesi gibi psikososyal gelişim alanları bulunmaktadır. İlk yetişkinlik dönemindeki bireyin psikososyal açıdan gelişimlerini sağlamaları için sözü edilen alanlarda kendilerine atfedilen görevleri yerine getirmeleri gerektiği varsayılmaktadır.

İlk Yetişkinlikte Kişilik Gelişimi

Kişilik, alanyazında en çok tartışılmaya değer görülen konuların başında yer almaktadır. Kişiliğin kavramsal açıdan birçok tanımı bulunmasına karşın bu tanımların gelişim paydasında buldukları söylenebilir. Bir tanıma göre kişilik, kişilerarası deneyime dayalı, sürekliliği olan, duygusal ve güdüleyici etkileşim tarzıdır (Costa ve McCrea 1998). Başka bir tanıma göre ise kişilik, doğuştan gelen, kişiyi başkalarından ayıran ve tutarlı bir şekilde sergilenen özelliklerin bütünüdür (Taymur ve Türkçapar 2012). Görüldüğü üzere, kişilikte tutarlı olmanın yanı sıra değişime uyum sağlama da söz konusudur.

Yaşam süresi boyunca kişiliğin farklılaşması ve bütünleşmesi arasında bir gerilim yaşanır. Ergenliğin sonları ile ilk yetişkinliğin başlarında bu gerilim kimlik arayışına yansır (Onur 2000). İlk yetişkinlik döneminde birey kimlik arayışı olan "ben kimim?" sorusundan uzaklaşır (Taymur ve Türkçapar 2012). Bu dönemde birey yaşam yapısında, yaşama şeklinde "Yaşamıma katmak istediğim neler var? Zamanımın büyük çoğunluğunu nereye ve nasıl harcıyorum? Bu yaşamda yaşamımı anlamlı ve doyurucu hale getirecek ne tür ilişkilerim var?" gibi sorularına cevap arar. Bu soruların tümüne verilen cevaplar bu dönemde yaşanan değişimi, psikolojik gelişim/değişim özelliklerini yansıtır (Erikson 1984, Levinson 1986, Marcia 2002). Böylece, ilk yetişkinlikle birlikte kişilik sisteminde içsel değişim ve gelişimler yerini dışsal gelişim ve değişimlere bırakır.

Kimmel'e (1995) göre, birey ilk yetişkinlikte toplumsal dünyada genişleme hızında yavaşlama ve genişleme ile başa çıkabilecek beceriler geliştirmiştir. Dolayısıyla, bu dönemde kişilik sistemi içinde bir denge durumu bulunmaktadır. Yaşam deneyimlerinin artmasıyla kişisel tarzda ve toplumsal rollerde kararlılık söz konusudur. Rogers'a (2011) göre, ilk yetişkinlikte kendini gerçekleştirme ve yeterlilik güdülleri ile kişilik gelişmektedir. Kendini gerçekleştirme, dış dünyada kişiliğin tüm kapasitelerini korumayı ve geliş-

tirmeyi ifade etmektedir. Yeterlilik ise bireyin dış dünyaya etkileşime girmesini belirtmektedir.

Bireyin yaşamını sürdürdüğü aile, ebeveynlik, iş, sosyal çevre, kültür gibi toplumsal yaşam alanı etkenleri kişiliğin gelişiminde ve değişiminde katkı sunmaktadırlar. Alanyazında ilk yetişkinlikte kişilikte sabitliğin (kararlılık) mi yoksa esnekliğin (değişim) mi söz konusu olduğu sorusu güncelliğini korumaktadır (İlhan 2013). Kişiliğin yaşam boyunca sabit veya sürekli olduğu görüşü, insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların tüm dillerde kodlanabildiği varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla kişilik yapısı dil gibi sınıflandırılabilir ve kararlı bir şekilde ifade edilebilmektedir. Bu kuramcılara göre sıfatlara dayalı kişilik özelliklerinin çeşitli dillerdeki kişilik tanımlarıyla tutarlılık sergilemektedir (Costa ve McCrea 1998, Srivastava ve ark. 2003).

Öte yandan esneklik görüşüne göre yaşam boyu gelişim içinde ilk yetişkinlikte kişiliğin gelişim (değişim) sergilediği kabul edilmektedir (Neugarten 1968, Levinson 1986, 1996, Marcia 2002, Robert ve ark. 2006, Baltes ve ark. 2014). Neugarten'e (1968) göre, birey ilk yetişkinlikte olgunlaştıkça kendisine özgü ilgi alanları, değerler ve roller geliştirerek kişiliğine katkıda bulunur. Esneklik hipotezine göre kişilik gelişimi ve değişiminde sosyal çevre, toplumsal yapı, aile ve iş yaşamı gibi etkenlerin önemli bir rolü bulunmaktadır (İlhan 2013). Alanyazında kişiliğin sürekliliği ve değişimi konusundaki çalışmaların ortak noktasına göre, kişilik yaşam süresi içinde olgunlaşmakta ve edinilen sosyal görevlerle değişmektedir. Kişiliğin sürekliliği ve değişimi konusunda yapılan araştırmalar, kişiliğin yaşam boyunca hem kararlılık gösterdiğini hem de değişimi sergilediğini göstermektedir (İlhan 2013).

Yukarıda sözü edildiği gibi, ilk yetişkinlikte kişilik gelişimi alanyazında uzun bir zamandır tartışılmaktadır. Bu tartışmaların ortak noktasının gelişim olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar ve ortaya konulan kuramsal açıklamalar ışığında yaşam süresi boyunca kişiliğin farklılaşması ve bütünlüşmesi arasında bir gerilimin yaşandığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle ilk yetişkinlikte kişilik gelişiminde hem kararlılık hem de esneklik söz konusu olmaktadır.

İlk Yetişkinlikte Yaşam Yapısı

İlk yetişkinlik dönemi, yaşamda yoğunluğu olan eş, aile ve meslek tercihlerini ele alama ve değerlendirme süreci olarak önemli bir yer tutmaktadır. Yaşamın büyük çoğunluğunun oluşturduğu yetişkinliği nasıl geçireceği ile ilgili planlamalar ve faaliyetler bu dönemin önemini ortaya koymaktadır. Levinson'a (1978, 1986, 1996) göre, ilk yetişkinlik dönemindeki bireyin gelişimi beş evrede gerçekleşmektedir. Bu beş evre iki yerleşik ve üç geçiş evresinden oluşmaktadır. Sözü edilen yerleşik (yapı-kurma) ve geçiş (yapı-değiştirme) evrelerinde üstlendiği görevlerle birey yaşam yapısını şekillendirmektedir. Bu açıdan aşağıda ilk yetişkinlikte yaşam yapısı kavramı incelenmiştir.

Yetişkin gelişiminin ilk evresi ilk yetişkinliğe geçiş dönemi, 17-22 yaşları arasında bulunmaktadır. Çocuk merkezli anlayış ile yetişkin, olgun bir birey merkezli anlayışın temsil edildiği bir dönemdir. Başka bir ifadeyle ergen benlik yapısı ile yetişkin benlik yapısı temsil edilmekle birlikte tam olarak iki dönemin özelliklerini taşımaz. Bu dönemde kadın evlilik ve kariyer düşlerini kurarken erkek mesleki rollerde bağımsız bir araştırmacı, diğerlerinin amaçlarını gerçekleştirmeye yardımcı olma düşlerini kurmaktadır. Birey sözü edilen düşlerini yerine getirmek için bir rehber, akıl hocasına ihtiyaç duyar. Birey değişik roller edinerek, yaşam düzenlemeleri yaparak daha özerk ve sorum-

lu olmaya çalışır. Bu dönemde askerlik görevini yerine getirir, okulu bitirir ve iş yaşamıyla ilk ilişkisini yaşamaya başlar (Levinson 1996). Böylece birey yeni bir yaşam yapısı için arayışta olur.

İkinci evre olan ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş dönemi, 22-28 yaşları arasında yer almaktadır. Bu dönem aileden ayrılma olarak da isimlendirilebilir. Bu dönemde birey, iş yaşamında ve ilişki alanlarında denemelerde bulunarak seçenekli yaşamı keşfeder. Bu dönemde birey, artık aile merkezli yaşamını bir kenara bırakarak yetişkin yaşamının ilk yapısını kurar. Bu dönemde birey evlilik öncesi romantik ilişkiler geliştirir. Bu dönemde birey aşk ilişkisi, evlilik, aile kurma, yakın çevre ilişkileri, iş ilişkileri ve düşlemler ile yaşam yapısını şekillendirirler. Birey, yetişkin rollerini ve sorumluluklarını öğrenir ve uygular. Bireyin artık okul yaşamı sonlanmış yeni komşular, arkadaşlar, tanıdıklar edinmiştir. Bu yerleşik evrede kurulan yaşam yapısında sosyal roller yerleştirilerek yaşama uyum sağlanır (Levinson 1996).

Üçüncü evre olan 30 yaş geçişi dönemi, 28-33 yaşları arasında yer almaktadır. Bu dönemde önceki dönemde kurduğu yapıyı tekrar düzenler, yeniler ve değiştirir. Birey bu dönemde yaşamını gözden geçirir, sorgular ve yeniden değerlendirir. Sonraki yaşam yapısını temellerini atmaya başlar. Bu evrede kadınlar için kariyer ile evlilik/annelik durumları arasında seçim yapma önemlidir. Bu dönemde çevreden gelen daha fazla düzen ve kararlılık baskıları karşısında birey bunalımı arttıran bir başıboşluğa kapılabilir. Yaşamında yaptıklarının gelecekte nasıl bir etkiye sahip olmasını istediğini öğrenmeye çalışır (Levinson 1996). Örneğin, 30 yaşına kadar bekâr kalan biri çevresinden gelen evlenme baskısı karşısında içe kapanarak ne yapacağını bilemeyebilir.

Dördüncü evre olan ilk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma dönemi, 33-40 yaşları arasında yer almaktadır. Bu dönemde erkekte durulma görülürken kadınlarda aileye yeni üyelerin katılımı, değişen iş koşulları ve yakın ilişkiler ile yeniden bağlanımlar görülmektedir. Bu dönemde istikrarlı ve bütüncül bir yaşam yapısı oluşturmaya ihtiyaç duyulur. Birey toplum içinde yerini, üstlendiği rolleri öğrenir ve ona göre hareket eder. Bu dönem aynı zamanda gençlik dileklerini, düşlerini, hayallerini gerçekleştirme aracı olmaktadır. Bu dönemde başına buyruk olmayı, toplumsal açıdan en çok değer verilen rolleri benimsemeyi tercih eder. İş yaşamı açısından, başarılı kariyer ilerlemesi, terfiler ile yeni ödüller alır ve yeni sorumluluklar üstlenir. Böylece birey toplum tarafından tanınmak ister. Sosyal açıdan, yetişkin dünyasında yer alarak, bir aileyi yöneterek, toplumsal sorumluluklarını yerine getirerek yaşamdan zevk alır (Levinson 1996).

Beşinci evre olan orta yaş geçişi dönemi, 40-45 yaşları arasında yer almaktadır. Yaşamın her yönüyle sorguladığı bu dönemde birey yaşamında neleri başardığını, edindiği deneyimleri, kendisi ve diğerlerine ne tür katkıların olduğunu, yeteneklerini ve değerlerini gözden geçirmeyi gerçekleştirir. Gençlik dönemindeki bireyin gelecek düşleri ve hayalleri konusunda yaşam çizgisinde bir kırılma, temel değişiklik yaşanır. Bu dönem bireyin yeniden meydan okumalar, benliğin tehdit edilmesi ve bunalımlar ile baş etmeye çalıştığı zaman dilimidir. Bu süreçten kararlı ve başarılı çıkılabileceği gibi başarısız da olunabilir. Bu dönemde birey başarılı olursa daha sevecen, hoşgörülü, olgun, tedbirli, iç çatışmalardan arınık, kendisini ve başkalarını içtenlikle seven bir birey olarak görür. Bunun tersine başarısız olursa bireye yaşam zorlu, tatsız ve anlamsız bir durum olarak görülür. Aynı şekilde bu dönemde birey, yaşam ile ölüm, gençlik ile yaşlılık, bağıllık ile ayrılık, yapıcılık ile yıkıcılık çelişkilerini bütünlendirme görevini gerçekleştirir (Levinson 1986, 1996).

Yukarıda sözü edilenleri özetlemek gerekirse Levinson'a göre, ilk yetişkinlik dönemi iş ve eş seçimi, aile yaşamı ve kariyer gelişimi gibi önemli yaşamsal süreçlerini barındırmaktadır. Bu dönemde orta ve ileri yetişkinliği nasıl geçireceği ile ilgili planlamalar ve faaliyetler ortaya konmaktadır. Bu dönemde bireyin yaşam yapısını yerleşik ve geçiş evreleri oluşturmaktadır. Birbirini takip eden bu yerleşik ve geçiş evrelerini ilk yetişkinlik döneminin tamamını kapsamaktadır. Bir yerleşik evrede birey yaşamını içine koyduğu ve düzenlediği bir yapı kurma görevini üstlenir. Bir geçiş evresinde ise, birey önceki dönemde kurduğu yapıyı düzenlediği yapı değiştirme görevini yerine getirmektedir.

Yaşam Yapısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bireysel yaşam yapısı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların büyük çoğunluğunun (Carpenter 1992, Gordon ve ark. 2002, Shi 2011, Stumpf 2012, Young 2013) orta yetişkinlik dönemi ile ilgili olduğu görülmektedir. Buna karşın ilk yetişkinlik dönemiyle ilgili sınırlı sayıda araştırmaya (Levinson 1996, Dyke ve Murphy 2006, Green 2006, Robinson 2008) rastlanmaktadır.

Levinson ve arkadaşları (1976) ve Levinson (1978) yaşları 35-45 arasında değişen 40 erkek yetişkin üzerinde biyografi yöntemini kullanarak yaptıkları araştırmada yetişkin gelişiminde yaşam yapısının altı dönemini tespit etmişlerdir. Bu dönemler aileden ayrılma, ilk yetişkinlik dünyasına katılma, otuz yaş geçişi, ilk yetişkinlik yaşam yapısının sonlandırma, orta yaş geçişi ve orta yaş yaşam yapısını sonuçlandırma olarak bulunmuştur. Levinson (1986), yetişkin gelişimde yukarıda sözü edilen altı döneme ek olarak yaşam yapısında ilk yetişkinliğe geçiş ve son yetişkinliğe geçiş dönemlerini tespit etmiştir. Sözü edilen dönemlerde bir yapı-değiştirme görevinin yerine getirildiğini belirtmiştir.

Levinson (1977), orta yaş geçişindeki erkekler üzerinde yaptığı araştırmada orta yaş geçişindeki erkeklerin iş, aşk, evlilik ve kariyer yaşamlarında önemli değişimlerin olduğu sonucuna varmıştır. Levinson (1996), ilk yetişkinlik dönemindeki farklı meslekleri icra eden kadınlar ile derinlemesine yaptığı görüşmeler sonucunda kadınlar için bireysel yaşam yapısındaki evrelerin varlığını tespit etmiştir. Smart ve Peterson (1994), yaşları 22-60 arasında değişen 498 Avustralyalı kadın ile yaptıkları çalışmada yaşam yapısı gelişiminde bazı zıtlıklara rağmen büyük oranda Levinson'un bireysel yaşam yapısı kuramına benzer yapı-kurma ve yapı-değiştirme görevlerini saptamışlardır.

Kopelman ve Glass (1979), orta yaş yetişkinlerle yaptıkları nitel araştırmada yaşam yapısındaki yapı-kurma ve yapı-değiştirme evrelerini bulmuşlardır. Bell ve Lee (2006), yapı-değiştirme evresinde stresin arttığını ve fiziksel aktivite değişimin olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Gordon ve arkadaşları (2002), yapı-değiştirme evresindeki yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada ev, iş ve aile değişkenlerine göre içsel ve dışsal düzenlemelere ihtiyaç duyulduğunu tespit etmişlerdir.

Wink ve Helson (1993), 82 evli çift yetişkin ile yaptıkları boylamsal çalışmada, kadınların kişilik yapıları, iş ve aile yaşamlarındaki farklı rolleri sonucunda erkeklere göre farklı yaşam yapılarının olduğunu bulmuşlardır. Schilling ve arkadaşları (2007), 110 ilk yetişkinlik dönemindeki birey ile yaptıkları araştırmada her iki cins için okul, iş yaşamı, yetişkin rolünü sergileme ve yakın ilişkilerin yaşam yapısı üzerinde önemli bir rol oynadığını saptamışlardır.

Carpenter (1992), yetişkinlikte boş zamanın belirlenmesinde bireysel yaşam yapısına ve deneyimlere göre farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan Carpenter ve

Patterson (2004), ilk yetişkinlikte boş zamanın belirlenmesinde yaşam tarzı, iş ve yakın çevrenin etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu iki araştırmaya göre, yetişkin birey var olan yaşam yapısına göre boş zamanlarını belirlediği ve değerlendirdiği belirtilmektedir. Kittrell (1998), yaşamda başarı için bir yaşam hayalinin ilk yetişkinliğe geçiş evresinde olduğu gibi ilk yetişkinliğin diğer evrelerinde de yaşam yapısını şekillendirmede etkili olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, kadınların erkeklere göre hayallerin daha farklı ve daha az yoğunlukta yaşadıkları görülmüştür.

Smithson (2011), kartopu örnekleme yöntemiyle yaşları 38 ile 47 arasında değişen 286 kadın ile yaptığı çalışmada; sosyal ilişki, yaşamda anlam, sağlık ve orta yaş geçişi arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, orta yaş geçişindeki kadınların aile rollerinde değişimlerin olduğunu tespit etmiştir. Robinson ve Smith (2010), yaşları 25 ile 40 arasında olan 6 birey ile yaptıkları yarı yapılandırılmış görüşme ile iş ve yakın ilişkilerdeki değişimlerin ilk yetişkinlikte gelişimsel krizleri incelemişlerdir. Böylece gelişimsel krizlerin yaşam yapısını nasıl şekillendirdiğine odaklanmışlardır.

Green (2006), psikobiyografi yöntemini kullanarak Karen Horney'in bireysel yaşam yapısını incelemiştir. Bu çalışmada Green (2006), Karen Horney'in ilk yetişkinlik dönemindeki yerleşik ve geçiş evrelerinin varlığını ve yaşam yapısındaki yapı kurma ve yapı değiştirme kavramlarını saptamıştır. Ayrıca bu çalışmada yaşam yapısına etki eden aile, arkadaşlar, iş yaşamı, dini çevre olan diğerleri ile ilişkilerin etkili olduğu görülmüştür.

Wolfe ve arkadaşları (1990), orta yaş geçişindeki 64 erkek ve kadın ile çalışmada yaşam yapısı dönüşümlerini belirlemeye çalışmışlardır. Bu çalışmada potansiyelini gerçekleştirme, çelişme derecesi ve geçicilik boyutlarının merkezi bir konumda olduğunu tespit etmişlerdir. Sözü edilenlere ek olarak yaşam yapısındaki değişimler olan esneklik, karmaşıklık ve bağımsız karar verebilme boyutlarının yaşamı sorgulamaya daha fazla katkı sunduğunu saptamışlardır.

Dyke ve Murphy (2006), ilk yetişkinliğe geçiş evresi dahil yetişkinliğin tüm evrelerinde olan 20 kadın ile 20 erkek olmak üzere 40 birey ile görüşmeler yapmışlardır. Bu çalışmada erkeklerin kariyer gelişimi, iş yaşamındaki başarı için danışmana (mentör) ihtiyaç duyduklarını bulmuşlardır. Aynı çalışmada kadınların kariyer gelişiminin yanı sıra aile yaşamı ve çocuk yetiştirme için de danışmana ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Böylece araştırmacılar her iki cinsin de yaşam yapılarını sözü edilen akıl hocası, danışman değişkenine göre şekillendiğini ortaya koymuşlardır. Diğer taraftan, Dunn ve Merriam (1995), farklı sosyo-ekonomik yapısı olan erkekler üzerinde yaptıkları çalışmada 30 yaş geçişi ile ilgili önemli bir kanıt bulmadıklarını belirtmişlerdir.

Yukarıda görüldüğü gibi, ilk yetişkinlik döneminde yaşam yapısını inceleyen birçok yurtdışı çalışmanın olduğu görülmektedir. Buna göre ilk yetişkinlik döneminde yaşam yapısının varlığını destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğundan söz edilebilir. Dolayısıyla ilk yetişkinlik dönemiyle ilgili yapılan araştırmalar, farklı yöntem, örneklem ve veri analizi tekniklerine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Levinson'un yaşam yapısıyla ilgili ilk çalışmalarında çeşitli mesleklerden orta yetişkinlik dönemindeki erkekleri incelemiştir. Levinson sonraki yıllarda ise ilk ve orta yetişkinlik dönemindeki farklı mesleklerdeki kadınlar ve ev hanımları ile yaptığı görüşmeler sonucunda kuramına son şeklini vermiştir. Bühler, Erikson ve Gould gibi Levinson da ilk yetişkinlik döneminin sonlarında bireylerin yaşamlarını gözden geçirdiklerini, farklı

amaçlar geliştirerek orta yaş geçişini gerçekleştirdiklerini ifade etmektedir (Eryılmaz 2013). Levinson'un kuramının Erikson'un kuramı gibi yaşam süresi boyunca ayrıntılı ve psikososyal gelişimi açıklamaya çalışan ideal bir kuram olduğu söylenebilir. Levinson'un belirttiği gibi, insan yaşamı süresi boyunca evlilik, iş ve aile yaşamı bireyin yaşamının merkezi öğeleri olduğu söylenebilir (Levinson 1996).

İlk yetişkinlik dönemi oranının artış eğilimi gösterdiği ve alanyazında çocukluk ve ergenliğe gösterilen ilginin giderek yetişkinlik ve yaşlılığa yöneldiği görülmektedir. Bu çalışmada Levinson'un yaşam yapısı kuramı açısından ilk yetişkinlik dönemi incelenmiştir. Sözü edilen kuramda ilk yetişkinlik dönemindeki bireyler, içinde yaşadıkları yaşam yapısı evresine bağlı olarak bir yapı-kurma veya yapı-değiştirme görevini yerine getirmektedirler. Bu görevler yerine getirildiğinde benlik tasarımı, sosyal ilişkilerde, iş ve aile yaşamında önemli değişiklikler olmaktadır. Bu bağlamda yaşam yapısıyla ilgili çalışmaların yapılması gelişim psikolojisi ve yetişkinlik terapisi alanlarına önemli katkılar sağlayabilir.

Günümüzde yetişkinlerin nasıl düşündükleri, nelere değer verdikleri, yaşamlarında hangi tercihleri ön plana aldıkları araştırma konuları arasında yer edinmeye başlanmıştır. Bu bağlamda ilk ve orta yetişkinlik dönemlerini ayrıntılı bir şekilde ele alan Levinson'un bireysel yaşam yapısı kuramı alanyazında yoğun bir ilgi görmüştür. Birçok toplumda bu kurama dayanarak kariyer gelişimi, yaşam amaçları, yaşamsal ve gelişimsel krizler ve geçiş dönemleri gibi birçok çalışma yapılmıştır. Ancak yerel alanyazında sınırlı çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmanın ülkemiz alanyazınına kuramsal bir temel hazırlamada öğretim elemanlarına ve lisansüstü/doktora öğrencilerine dayanak oluşturacağı düşünülmektedir. Uygulamaya yönelik olarak da ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara ilk yetişkinlikte yaşam yapılarının yaşam boyu gelişim yaklaşımı ve psikolojinin koruyucu ve önleyici ruh sağlığı işlevi çerçevesinde yetişkinlere yönelik psikolojik yardım hizmeti sunmada önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, ilk yetişkinlik çoğu kültüre göre yaşamın en önemli dönüm noktası olarak ifade edilmektedir (Levinson 1996). Diğer taraftan, yapı-değiştirme görevinin yerine getirildiği geçiş dönemlerinin bedensel ve ruhsal zorlanmaların yaşandığı dönemler olduğu konusunda görüş birliğine varılamamıştır (Arnett 2000, Onur 2000, Smithson 2011). Yaşam döngüsü evrelerinin evrensel olduğu görüşü, yerini tarihsel zaman ve bireysel farklılıklar açısından topluma göre değişen, ancak evrelerin sıralı yapısının değişmediği anlayışına (Levinson 1996) alanyazında yer edinmeye başlanmıştır. Bu açıdan, bireysel yaşam yapısı ile ilgili farklı kültürleri ve bireysel farklılıkları gözeterek çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Arnett JJ (2000) Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55:469-480.
- Atak H, Taştan N (2012) Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:520-546.
- Bacanlı H (1998) Eğitim Psikolojisi. Ankara, Asal.
- Bagwell CL, Bender SE, Andreassi CL, Kinoshita TL, Montarello SA, Muller JG (2005) Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *J Soc Pers Relat*, 22:235-254.
- Baltes PB, Reese HW, Nesselroade JR (2014) Life-span developmental psychology: introduction to research method. London, Psychology Press.
- Bartholomew K, Horowitz LM (1991) Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*, 61:226-244.

- Bell S, Lee C (2006) Does timing and sequencing of transitions to adulthood make a difference? stress, smoking, and physical activity among young Australian women. *Int J Behav Med*, 13:265-274.
- Bowlby J (1980) *Attachment and Loss, Volume 2*. New York, Basic Books.
- Carpenter G (1992) Adult perceptions of leisure: Life experiences and life structure. *Society and Leisure*, 15:587-605.
- Carpenter G (2005) Linking research and practice: a case study in arts programming for adults. 11th Canadian Congress on Leisure Research. 17-20 May 2005 Malaspina University, Nanaimo, British Columbia.
- Carpenter G, Patterson I (2004) The leisure perceptions and leisure meanings of a mid-life couple around the time of retirement. *World Leisure J*, 46:13-25.
- Costa PT, McCrae Jr RR (1998) Six approaches to the explication of facet-level traits: examples from conscientiousness. *Eur J Pers*, 12:117-134.
- Dunn TR, Merriam SB (1995) Levinson's age thirty transition: does it exist? *J Adult Dev*, 2:113-124.
- Dyke LS, Murphy SA (2006) How we define success: A qualitative study of what matters most to women and men. *Sex Roles*, 55:357-371.
- Erikson EH (1984) *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev. TB Üstün, V Şar). Ankara, Birey ve Toplum.
- Eryılmaz A (2011) Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:49-66.
- Eryılmaz A (2013) Bir yaşam dönemi olarak yetişkinlik: Tanımı, ölçütleri ve kuramları. IN *Yetişkinlik ve Yaşlılık gelişimi ve Psikolojisi*, 2. baskı (Eds H Bacanlı ve Şİ Terzi): 49-85. İstanbul, Açılım.
- Godbey G (1985) *Leisure in your life: New perspectives* [Abstract]. State College, Pennsylvania, Venture Publishing.
- Gordon JR, Beatty JE, Whelan-Berry KS (2002) The midlife transition of professional women with children. *Women in Management Review*, 17:328-341.
- Green SJ (2006) *Karen Horney: a psychobiographical study*, (Unpublished doctoral dissertation). Grahamstown, South Africa, Rhodes University.
- Greenberg L (2004) Emotion-focused therapy. *Clin Psychol Psychother*, 11:3-16.
- Havighurst RJ (1972) *Developmental Tasks and Education*, 3rd ed. New York, David McKay Company.
- Hazan C, Shaver PR (1994) Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5:1-22.
- Huang LWW (2013) The transition tempo and life course orientation of young adults in Taiwan. *Ann Am Acad Pol Soc Sci*, 646: 69-85.
- İlhan T (2013) Orta yetişkinlik döneminde psikososyal ve bilişsel gelişim. *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi içinde*, 2. baskı (Eds H Bacanlı ve Şİ Terzi): 241-274. İstanbul, Açılım.
- Kelly JR (1987) *Freedom to Be: A New Sociology of Leisure*. New York, Macmillan.
- Kimmel M (1995) *Manhood in America*. New York, Free Press.
- Kittrell D (1998) A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. *J Adult Dev*, 5:105-115.
- Kopelman RE, Glass M (1979) Test of Daniel Levinson's theory of adult male life stages [Abstract]. *Academy of Management Proceedings*, 1:79-83.
- Levinson DJ (1977) The mid-life transition: a period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40:99-112.
- Levinson DJ (1978) *The Seasons of a Man's Life*. New York, Knopf.
- Levinson DJ (1980) Toward a conception of the adult life course. In *Themes of Work and Love in Adulthood* (Eds NJ Smelser, EH Erikson):265-290. Harvard, Harvard University Press.
- Levinson DJ (1986) A conception of adult development. *Am Psychol*, 41:3-13.
- Levinson DJ (1996) *The Seasons of a Woman's Life*. New York, Knopf.
- Levinson DJ, Darrow CM, Klein EB, Levinson MH, McKee B (1976) Periods in the adult development of men: ages 18 to 45. *Couns Psychol*, 6:21-25.
- Marcia JE (2002) Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2:7-8.
- McCrae RR, Costa Jr PT (1997) Personality trait structure as a human universal. *Am Psychol*, 52:509-516.
- Minter LE, Samuels CA (1998) The impact of 'the dream' on women's experience of the midlife transition. *J Adult Dev*, 5:31-43.
- Murdy JJ, Gibson HJ, Yiannakis A (2003) Predicting nature-based tourist roles: A life span perspective. Paper presented at the Proceedings of the 2002 Northeastern Recreation Research Symposium, Northeastern Research Station, USA.
- Neugarten BL (1968) *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. Chicago, University of Chicago Press.
- Newman BM, Newman PR (2010) *Development Through Life: A Psychosocial Approach*, 9th ed. Belmont, Thomson Higher Education.

- Onur B (2000) Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık ve Ölüm, 5. baskı. Ankara, İmge.
- O'Rand AM, Kreeker ML (1990) Concepts of the life cycle: Their history, meanings, and uses in the social sciences. *Annu Rev Sociol*, 16:241-262.
- Overton WF (2010) Life span: concept and issues In *The Handbook of Life-Span Development: Volume 1 Cognition, Biology, and Methods* (Eds WF Overton):1-30. New Jersey, Wiley.
- Özdemir Ş, Vatandaş C, Torlak Ö (2009) Sosyal problemleri çözmede aile yaşam döngüsünün (AYD) önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4:7-18.
- Platon (2006) Sokrates'in Savunması (Çev. E Gören). İstanbul, Kabalıcı Yayınevi.
- Robinson O (2008) Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis (Unpublished doctoral dissertation). London, University of London.
- Robinson OC, Smith JA (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method. *Qual Res Psychol*, 7:170-191.
- Rogers CR (2011) Kişi Olmaya Dair (Çev. S Budak). İstanbul, Okyanus Yayınları
- Santrock J (2006) Life-span Development. Boston, McGraw-Hill.
- Schilling EA, Asetline RH, Gore S (2007) Adverse childhood experiences and mental health in young adults: A longitudinal survey. *BMC Public Health*, 7:30-40.
- Shanahan MJ, Porfeli E, Mortimer JT, Erickson LD (2005) Subjective age identity and the transition to adulthood: When does one become an adult. In *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (Eds RA Jr Settersten, FF Jr Furstenberg, RG Rumbaut):225-255). Chicago, IL, University of Chicago Press.
- Shi YD (2011) The role of strengths in managing midlife career transition for corporate professionals. Paper presented at the BBS HDR Student Conference. New South Wales, Australia, University of Wollongong.
- Smart R, Peterson C (1994) Stability versus transition in women's career development: A test of Levinson's theory. *J Vocat Behav*, 45:241-260.
- Smithson KL (2011) The relationship among social connectedness, meaning in life, and wellness for adult women in Levinson's mid-life transition stage (Unpublished doctoral dissertation). Atlanta, USA, Georgia State University.
- Srivastava S, John OP, Gosling SD, Potter J (2003) Development of personality in early and middle adulthood: set like plaster or persistent change? *J Pers Soc Psychol*, 84:1041-1053.
- Stumpf KR (2012) Empirical midlife studies and the backlash against midlife crisis. http://www.midlifecrisismarriageadvocate.com/support-files/empirical_midlife_studies_and_the_backlash_against_midlife_crisis.pdf (15 Aralık 2014'te ulaşıldı).
- Taymur İ, Türkçapar MH (2012) Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:154-177.
- Vander-Zanden JW, Crandell TL, Crandell CH (2011) Human development, 10th ed. Canada, McGraw-Hill Ryerson.
- Wink P, Helson R (1993) Personality change in women and their partners. ? *J Pers Soc Psychol*, 65:597-605.
- Wolfe D, O'Connor D, Grary M (1990) Transformations of life structure and personal paradigm during the midlife transition. *Hum Relat*, 43:957-973.
- Yıldız M (2012) Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 36:1-30.
- Yazar T (2012) Yetişkin eğitiminde hedef kitle. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4:21-30.
- Young N (2013) How do men with depresyon during the mid-life transition, navigate stigma? <http://hdl.handle.net/10344/3228> (15 Aralık 2014'te ulaşıldı).
- Zastrow C., Kirst-Ashman KK (2015) İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık (Çev. E Türközü, B Alparslan ve O Uraz). Ankara, Nika Yayınevi.

Yahya Aktu, Öğr.Gör, Siirt Üniversitesi, Siirt.

Yazışma Adresi/Correspondence: Yahya Aktu, Siirt Üniversitesi, Erur MYO, Siirt, Turkey.

E-mail: aktuyahya@gmail.com

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir - No conflict of interest is declared related to this article

Çevrimiçi adresi / Available online: www.cappsy.org/archives/vol8/no2/

Geliş tarihi/Submission date: 10 Kasım/November 10, 2015 - **Kabul Tarihi/Accepted** 4 Ocak/January 4, 2016