

PSİKOSOSYAL GELİŞİM LABORATUVARI

I.
B
Ü
L
T
E
N



BİLİMİ PAYLAŞMAK: PSİKOSOSYAL GELİŞİM BÜLTENİ

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikososyal Gelişim Laboratuvarı olarak, akademik çalışmalarımızı ve güncel literatürü bilimsel bir platformda sizlerle paylaşmaktan gurur duyuyoruz.

İnsan gelişimi, biyolojik, bilişsel ve sosyokültürel faktörlerin yaşam boyu süren, çok yönlü ve dinamik bir etkileşimidir. Laboratuvarımızın vizyonu, bireylerin kimlik inşasını, sosyal ağlarını ve psikolojik refahını şekillendiren süreçleri derinlemesine incelemektir. Bu bağlamda hazırlanan bültenimiz, teorik araştırmaların akademik makalelerle sınırlı kalmamasını ve bilimsel bilginin sistematik, anlaşılabilir ve alanla ilgilenen herkes için erişilebilir olmasını sağlamayı amaçlamaktadır.



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

BELİREN YETİŞKİNLİĞİ ANLAMAK

Yayınımızın ilk sayısında, kapsamlı bir literatür incelemesi ile hayatımızın önemli bir parçası olan "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) kavramını ele alacağız. 18-29 yaş aralığını kapsayan bu dönemi, sadece biyolojik bir büyüme evresi olarak değil, kimlik arayışı, romantik ve sosyal ilişkiler, bağlanma dinamikleri gibi faktörlerin iç içe geçtiği eşsiz bir yaşam evresi olarak, güncel araştırmalardan yararlanarak inceleyeceğiz. Araştırma ve merakın ürünü olan bu bültenin okurlarımız için faydalı olacağını umuyoruz.

-Begüm Karabacak

GÜNCEL KONU: BELİREN YETİŞKİNLİK

- Temel Kuram Beliren Yetişkinlik Kuramı (s. 2)	- Kültür ve Ekonomi Beliren Yetişkinlik Ne Ölçüde Evrenseldir? (s. 4)	- Aile Bağı Ebeveynlerden Akranlara: Bağlanma Temsilleri (s. 5)	- Romantik İlişkiler ve Akranlar Karakterin Gücü: Genç Yetişkinliğin İniş Çıkışlarında Yolculuk (s. 7)	- Sosyal Değerler Adalet duygumuzu nasıl geliştiririz? (s. 8)
---	---	---	--	---



YEKPARE DEĞİL, BİR BİRLEŞİM: BELİREN YETİŞKİNLİK KURAMI

Çoğumuz yetişkin olmanın yalnızca yaşımızla veya biyolojik olgunluğumuzla ilgili olduğunu düşünebilir. Bunlar önemli olsa da, 18 yaşından 19 yaşına geçmek sadece bir yıllık bir süreyi ifade eder; buna rağmen bu geçiş çoğu zaman çocukluktan yetişkinliğe keskin bir adım olarak görülür. Oysa bu sürecin bu kadar ani olabileceğini varsaymak, insan gelişiminin karmaşık doğasını göz ardı etmek olur.

Gerçekte yetişkinliğe geçiş doğrusal ve tek tip bir süreç değildir. Bu noktada Jeffrey Jensen Arnett, beliren yetişkinlik kavramını (yaklaşık 18-25 yaş, kimi bağlamlarda 29'a kadar) ortaya koyarak bu geçişin keskin bir sınırdan çok, uzun ve heterojen bir yolculuk olduğunu savunur. Günümüz dünyasında yetişkinlik yekpare bir yapı olmaktan ziyade, bireyin içsel keşiflerinin eğitim, iş ve aile yapılarındaki toplumsal dönüşümlerle kesiştiği bir inşa sürecidir. Eğitim sürelerinin uzaması, evlilik ve ebeveynliğin gecikmesi ve iş yaşamının esnekleşmesi bu yeni yaşam evresinin ortaya çıkmasında belirleyici olmuştur.

Bu nedenle beliren yetişkinlik yalnızca yetişkinliğe giden bir geçiş değil, kendine özgü gelişimsel özellikleri olan ayrı bir yaşam evresi olarak değerlendirilmesi doğru olacaktır.

Jeffrey Arnett'in Beliren Yetişkinlikteki 5 Temel Unsuru

Kimlik Arayışları Çağı: Bu aşamada "Ben kimim?" ve "Kiminle birlikte olmak istiyorum?" gibi sorular, iş ve yakın ilişkilerde deneme-yanılma yoluyla araştırılır.

Kararsızlık Çağı: Sık taşınma, eğitim veya ilişki değişimleriyle karakterize edilen bir dönemdir.



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

Kendine Odaklanma Çağı: Evlilik veya ebeveynlik gibi uzun vadeli sorumlulukların görece az olduğu, bireyin becerilerini ve özerkliğini geliştirmeye yöneldiği bir evredir.

Arada Kalmışlık Çağı: Biyolojik yetişkinliğe rağmen kişinin kendini tam anlamıyla yetişkin hissetmemesi bu dönemin en yaygın deneyimlerinden biridir. Ne tam olarak bir ergenim ne de yetişkinim gibi bir arada kalmışlık deneyimidir.

Olasılıkların Çağı: Geleceğe dair umudun filizlendiği, daha her şey bitmedi, bir şeyler yapabilirim düşüncesinin baskın olduğu bir dönemdir.



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

Anlayacağınız üzere, beliren yetişkinlik dönemi belirsizlik ve dalgalanmalar içerse de, araştırmalar bu dönemin yalnızca bir kriz evresi olmadığını; pek çok birey için özsaygının arttığı, becerilerin geliştiği ve yaşama dair bakışlarının giderek netleştiği bir keşif süreci olduğunu göstermektedir. Bu özellikler birlikte ele alındığında, yetişkinliğe giden tek bir yol olmadığı ve her bireyin bu evreyi kendi toplumsal koşulları ve kişisel deneyimleri içinde şekillendirdiği aşikâr bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bunları göz önüne aldığımızda aklımıza yeni sorular kaçınılmaz olarak geliyor. Eğer bu dönem toplumsal koşullardan ve kişisel deneyimlerden etkilenen, aynı zamanda bunların içinde yoğrulan bir süreç ise, bu kavramın insanların gelişim süreci içinde evrenselliğini savunabilir miyiz?

-Erkan Taşcı

BELİREN YETİŞKİNLİK NE ÖLÇÜDE EVRENSELDİR?

Resmin kaynağı Ambre Associates web sitesindendir.



Önceki sayfada tanımladığımız beliren yetişkinlik kavramı, herkes için gerçekten aynı aşama mıdır? Farklılıklar var mıdır? Bu farklılıklar ne kadar önemlidir? Arnett'in tanımladığı gibi, 18-29 yaş arası gençlerde evrensel olarak gözlemlenir mi? 16-17 yaşında kendisini yetişkin gibi hisseden insanlar olamaz mı? Tüm bu soruları Glamorgan Üniversitesi'nden Hendry ve Kloep'in (2010) yaptığı araştırma ile cevaplayacağız.

Araştırmayı özetlemek gerekirse: Hendry ve Kloep, gençlerin yetişkinliğe ilişkin algılarını ve yaşam deneyimlerini incelemek için Galler'de yüksek öğrenim görmeyen 17-20 yaş arası 38 genci görüşmeye aldı. Çalışma, Arnett'in beş temel özelliğini (kimlik keşfi, istikrarsızlık, benmerkezcilik, arada kalma hissi, fırsat yaşı) test etti ve Arnett'in birçok iddiasının aksine sonuçlar elde etti. Bu, yaşı tek başına belirleyici bir faktör olmadığını gösterdi; örneğin, 19-20 yaşında evlenen ve çocuk sahibi olan gençler varken, diğerleri 20 yaşında hâlâ keşif aşamasındadır. Bu bulgu, gelişim sürecinin bireysel deneyimlerle şekillendiğini ortaya koydu.

Yapılan nitel araştırmada, görüşmeler tematik analiz kullanılarak incelendiğinde, sorumluluğun insanları daha olgun hale getirdiği gözlemlenmiştir. Çalışan ve ailelerine bakan gençler kendilerini daha kolay “yetişkin” olarak tanımladılar. Çalışma ayrıca fırsat eşitsizliği ve sosyoekonomik statünün bireylerin yetişkinliğe geçişinde önemli bir rol oynadığını da göstermektedir. Bu durum, “beliren yetişkinlik” kavramının yalnızca orta sınıf, üniversite eğitimi almış gençler için geçerli olduğunu ve diğer gençlerin bu şablona uymadığını vurgulamaktadır.

Kısacası, yetişkinliğe geçiş tek bir yaş aralığıyla sınırlandırılmaz. Bireysel deneyimler, sorumluluklar ve yaşam koşulları gelişimde belirleyicidir. Sosyal sınıf, eğitim fırsatları ve aile yapısı en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Son olarak, makalenin yazarının da çok iyi bir özet olarak değerlendirdiği, bir gencin sözünü sizlerle paylaşmak istiyorum:

“Farklılıklar var... Benim tavrım, büyüdüğüm ortam, başıma gelenler, belki de başkalarının yaşamadığı, ya da benim yaşamadığım zorluklar. Herkesin farklılıkları vardır, bu yüzden insanların senin tipik bir ergen olduğunu nasıl söyleyebildiklerini anlamıyorum.” (erkek, 19 yaş)

-Erkan Taşçı

EBEVEYNLERDEN AKRANLARA: BAĞLANMA TEMSİLLERİ GENÇ YETİŞKİNLİKTE ARKADAŞLIK KALİTESİNİ NASIL ŞEKİLLENDİRİYOR?

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren ilk ilişkimizi ebeveynlerimizle kuruyoruz. Bir zamanlar ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişki sadece onlarla sınırlı kalmayıp daha da genişliyor. Okula başlayıp bireyselleşme sürecinde akranlarımızla kurduğumuz ilişkilerde ilişki ağımız genişliyor. Hatta beliren yetişkinlikte arkadaşlarımız artık ikinci ailemiz olmaya başlıyor. Fakat ailemizle kurduğumuz bağlantı stilini arkadaşlarımızla olan ilişkimizde de sürdürüyor muyuz, yoksa ebeveynimizle olan sorunlu ilişkimizi arkadaşlarımızla mı telafi ediyoruz? Marie G. Oldeman ve meslektaşları tarafından 2023 yılında yayımlanan kapsamlı bir araştırma, bu sorunun cevabını çocukluktan getirdiğimiz "bağlanma stillerinde" arıyor.



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

Bazen "Ailemle sorunlarım var ama arkadaşlarımla harika bir ilişkim var, bu durumu telafi ediyorum" diye düşünebiliriz. Ancak araştırma durumun pek öyle olmadığını gösteriyor. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerine kaygılı veya kaçınan bir bağlanma stili geliştiren genç yetişkinler, bu güvensiz bağlanma modelini en yakın arkadaşlarına da aktarıyorlar. Yani ailemizle kurduğumuz güvensiz bağ, arkadaşlık ilişkilerimizde de güvensizliğe yol açıyor. Peki bu durum günlük hayattaki arkadaşlarımızla olan ilişkimizi nasıl etkiliyor? Araştırmanın ikinci aşamasında katılımcıların 2 hafta boyunca günlük tutmaları isteniyor. Ve bu günlükler inceleniyor. Ortaya ilginç bulgular çıkıyor. En yakın arkadaşlarına kaygılı bağlanan kişiler, arkadaşlarına kendilerini daha az açıyor ve onlardan daha az duygusal destek istiyorlar. İçlerinde reddedilme korkusu, onlara "yardım istersen yük olursun" mesajını veriyor olabilir. Sonuç olarak, ihtiyaç duydukları desteği alamadıkları için arkadaşlarıyla olan ilişki de bundan kötü yönde etkilenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise partner effect'in görülmemesidir. Yani sizin kaygılı ve kaçınan olmanız, arkadaşınızın ilişkiyi kötü algılamasına doğrudan sebep olmuyor; bağlanma stiliniz daha çok sizin ilişkiyi nasıl gördüğünüzle alakalı oluyor ve arkadaşlık ilişkisi içinde ne kadar keyif aldığınızı etkiliyor.



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

Bu çalışmayla anladığımız şu: Eğer arkadaşlık ilişkimizde bir sorun veya tatminsizlik yaşıyorsak, sorun her zaman karşı tarafta olmayabilir. Sorunu biraz kendimizde aramak ve ailemizden miras kalan bağlanma örüntülerimize bakmalıyız. Peki, ilişkilerimizdeki görülmez engelleri aşıp nasıl sağlıklı ilişkiler kurabiliriz? Bu noktada destek istemek önemli bir nokta. Zor zamandan geçebiliriz veya sadece içimizi açmak isteyebiliriz; bu noktada çekinmeden en yakın arkadaşınızla konuşma cesareti göstermek önemli. Duygularımızın farkında olmak bir diğer önemli nokta. İlişkinizi gözlemleyin ve iyileştirmek için çaba gösterin. Özetle, ebeveynlerimizle olan ilişkimiz ne olursa olsun, diğer ilişkilerimizde bunu yansıtıp yansıtmamak bizim elimizde. Reddedilme veya yük olulum korkusuyla baş başa kalmaktansa arkadaşlarımıza samimiyetle elimizi uzatmalıyız.

Bu çalışmayla anladığımız şu: Eğer arkadaşlık ilişkimizde bir sorun veya tatminsizlik yaşıyorsak, sorun her zaman karşı tarafta olmayabilir.

-Begüm Karabacak

KARAKTERİN GÜCÜ: GENÇ YETİŞKİNLİĞİN İNİŞ ÇIKIŞLARINDA YOLCULUK

Hayatımızın önemli geçiş evrelerinden biri olan beliren yetişkinlikte, sadece biyolojik olarak değişmekle kalmıyor, bilinç ve duygusal olarak da dinamik bir hale geliyoruz. Bu dinamik yapıda çoğu zaman kendimizi depresif hissettiğimiz zamanlar oluyor. Araştırmacılar, stres ve belirsizliğin yoğun olduğu bu dönemde depresif ruh halini neyin tetiklediğini ve neyin koruduğunu incelemek istemişler. Brito ve Soares (2023) yaptığı bir araştırmada yaş ortalaması 22,3 olan 1.060 genç yetişkini incelemişler. Ölçülen kavramlar arasında beliren yetişkinlik boyutları yer almaktadır. Örneğin kimlik arayışı veya arada kalmışlık hissi gibi. Bir diğer kavram ise iyi oluş modeli olan PERMA'dır. Bu modelde incelenen kavramlar ise pozitif duygular, ilişkiler ve başarıdır. Bir diğer kavram ise karakter güçleri, yani cesaret, nezaket, merak veya coşku gibi 24 kişilik özellikler. Araştırma sonucuna baktığımızda ise en güçlü koruyucunun pozitif duygular olduğu görülmüştür. En güçlü risk faktörüne baktığımızda ise "olumsuzluk" depresif ruh halini etkileyen etken olarak öne çıkmıştır.

Yani pozitif olmak bizi korurken negatif olmak bizi depresif ruh haline sokuyor. Araştırmada bakılan bir diğer kavram olan karakter güçlerimin ruh hâlinde önemli bir etkisi olduğunu görüyoruz. Çalışma sonucuna baktığımızda, öne çıkan karakterlerin "coşku" olduğunu görüyoruz. Yani hayata karşı istekli ve coşkulu olmak bu yaş aralığında depresif ruh hâlinizden bizleri koruyor. Dönemsel zorlukların yanı sıra hayata sıkıca tutunmaya çalışmak veya hayattan zevk almak, bu dönemde kimileri için ne kadar zor olsa da yapabilmeleri için adeta depresif ruh hâlinde kaçış anahtarı.

Bu dönemde yaşanan olumsuzluk hissi depresyonun en büyük kaynağı. Bu noktada, çalışmada da bahsedilen karakter güçleri aslında bizim depresyona karşı en büyük silahımız. Güçlü yanlarımızı fark edip kendimizi tüketmeden kullandığımız takdirde, bu geçiş dönemini daha sağlıklı atlatmamızı sağlayacaktır.

-Begüm Karabacak



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

SOSYAL ADALET ALGIMIZ: BELİREN YETİŞLİNLİKTEKİ SERÜVENİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER



Bu görsel yapay zeka tarafından üretildi.

Gençlerin sosyal adalete olan algısı nasıl şekillenir? Çoğumuz bu sorunun cevabına “aileden öğrenilen bir kavram” diyebiliriz ama çoğumuz büyüyüp üniversite çağına geldiğimizde bu değerlerin aktarımının değiştiğini görüyoruz. Tara M. Stoppa tarafından yapılan bir araştırma tam olarak bu konuda bizi aydınlatmaktadır.

Yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal adalet konusundaki hassasiyetlerinin aileleri, arkadaşları ve dahil oldukları manevi/dinî topluluklar tarafından nasıl etkilendiğini inceliyor. Sonuçlar ise çoğumuzu şaşırtacak şekilde.

Çalışma üç ana sosyal çevreye odaklanmıştır. Bunlar aile, akranlar, dinî topluluklar olarak belirleniyor. Araştırma, bu üç grupta (aile, arkadaşlar, dini grup) hem "konuşmanın" hem de "rol model olmanın (aksiyonun)" etkisini ayrı ayrı ölçmüştür. Araştırmanın en çarpıcı sonuçları, kimin ne kadar etkili olduğuyla ilgilidir. Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin sosyal adalet konusundaki tutumlarını belirleyen en güçlü faktör akranlarıdır.

Eğer bir öğrencinin arkadaşları sosyal adaletle ilgileniyor ve bu konuda aktifse, öğrencinin de bu konuya bağlılığı artıyor. İstatistiksel olarak, ailenin öğrencinin mevcut sosyal adalet taahhüdü üzerindeki doğrudan etkisi en düşüktür. Bu, ailenin önemsiz olduğu anlamına gelmez. Aileler temeli atar, ancak üniversite yıllarında (beliren yetişkinlikte) gencin aktif davranışlarını şekillendiren asıl güç, o anki çevresi (arkadaşları ve topluluğu) olur.

Bir diğer nokta ise rol model olmak sosyal adalet konusunda konuşmaktan çok daha etkili olduğu sonucudur. Bu çalışmadan çıkaracağımız sonuç şu ki: Sosyal adalet gibi temel değerler, anlatılmaktan ziyade yaşanmayı bekler. Bu yüzden nasihat vermeyi bir kenara bırakıp bu kavramları hayatımızın merkezine almalı ve eylemlerimizle başkalarına ilham vermeliyiz.

Sosyal adalet gibi temel değerler, anlatılmaktan ziyade yaşanmayı bekler. Bu yüzden nasihat vermeyi bir kenara bırakıp bu kavramları hayatımızın merkezine almalı ve eylemlerimizle başkalarına ilham vermeliyiz.

-Begüm Karabacak

KAPANIŞ MESAJI VE TEŞEKKÜRLERİMİZ

Bu ilk sayımızda: beliren yetişkinliğin teorik temellerini, bu sürecin sosyoekonomik şartlara göre değişen bireysel yapısını, ebeveyn bağlanma modellerinin arkadaşlıklarımıza etkisini, psikolojik iyi oluşta "coşku" gibi karakter güçlerinin rolünü ve sosyal adalet algımızın şekillenmesinde akran etkisini, yapmış olduğumuz literatür incelemeleri ışığında ele almaya gayret ettik. Kullanmış olduğumuz kaynakları "kaynakça" kısmından inceleyebilirsiniz.

İlk sayımızda bizlere eşlik ettiğiniz ve bilimi paylaşma heyecanımıza ortak olduğunuz için siz değerli okurlarımıza çok teşekkür ederiz.

Bu bülten, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikososyal Gelişim Laboratuvarı'nın bilimsel bilgiyi toplumla paylaşma, toplumla iç içe olma vizyonunun bir parçasıdır. Bu vizyon kapsamında aylık webinar duyurularımızı da Instagram sosyal medya hesabımız üzerinden @psychosocialdevlab'dan takip edebilirsiniz.

Teşekkürlerimiz ve Saygılarımızla

Çalışmalarımızı özgürce yürütebildiğimiz, üretkenliğimizi destekleyen ve akademik yolculuğumuzda bizlere rehberlik eden kıymetli kurucu akademisyenlerimize, **Zehra Allahverdi** ve **Hatice Işık**'a bültenimizin hazırlanmasına verdikleri izin ve sundukları destek için en içten teşekkürlerimizi sunarız. Laboratuvar ekibimizin de bu süreçteki tüm manevi destekleri için ayrıca teşekkür ederiz. Yeni sayılarda yeni temalarla yeniden görüşmek dileğiyle.

Editörler ve Yazarlar: Begüm Karabacak ve Erkan Taşcı.

Web Adresimiz: <https://pgl.asbu.edu.tr/tr>

İletişim: psikososyal.gelisim@asbu.edu.tr

Gelecek Sayı: Mart ayında yeni bir konu ile birlikte yayınlanacaktır.



KAYNAKÇA

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.x>

Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1238105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>

Hendry, L. B., & Kloep, M. (2010). How universal is emerging adulthood? An empirical study of 17- to 20-year-olds in Wales. *Journal of Youth Studies*, 13(2), 169–185. <https://doi.org/10.1080/13676260903295067>

Maurer, J., Meyrose, A.-K., Kaman, A., Mauz, E., Ravens-Sieberer, U., & Reiss, F. (2025). Socioeconomic status, protective factors, and mental health problems in transition from adolescence to emerging adulthood: Results of the longitudinal BELLA study. *Child Psychiatry & Human Development*, 56, 649–660. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01582-1>

Oldeman, M. G., Cillessen, A. H. N., & van den Berg, Y. H. M. (2025). Friendships in emerging adulthood: The role of parental and friendship attachment representations and intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(4), 514–529. <https://doi.org/10.1177/01461672231195339>

Reifman, A., & Niehuis, S. (2023). Extending the five psychological features of emerging adulthood into established adulthood. *Journal of Adult Development*, 30, 6–20. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09412-9>

Stoppa, T. M. (2023). Social justice development among emerging adult students: The influence of families, peers, and religious congregations. *Journal of Moral Education*, 52(4), 395–416. <https://doi.org/10.1080/03057240.2022.2076659>

GÖRSELLER:

Google. (2026). Gemini [Yapay zeka metinden görsel oluşturucu]. <https://gemini.google.com>

Google. (2026). ImageFX [Yapay zeka metinden görsel oluşturucu]. <https://aitestkitchen.withgoogle.com/tools/image-fx>



PSİKOSOSYAL GELİŞİM LABORATUVARI