

BÖLÜM 13

Erken Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM¹

ERKEN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞİM

Erken yetişkinlik dönemi, Levinson (1986) tarafından ilk yetişkinlik çağı olarak da adlandırılan 20-40 yaş arasını kapsayan, literatürde genç yetişkinlik kavramıyla da yer alan bir dönemdir. Bu dönem bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal olarak belirli bir olgunluğa eriştiği ama halen de gelişmeye devam ettiği bir dönemdir. Bu dönemde vücut, çocukluk ve ergenlik dönemindeki hızlı büyüme ve değişim evrelerini tamamlamış ve olgunlaşmış bir yapıya sahiptir. Biyolojik açıdan da birey için yaşam döngüsünün zirve yıllarıdır, özellikle 20'li yaşlar fiziksel sağlığın en iyi olduğu dönem olarak ön plana çıkmaktadır (Levinson, 1986).

20'li yaşlarda boy açısından büyümede zirveye ulaşılmıştır, iskelet yapısı da 30'lu yaşlara doğru neredeyse en son şeklini almıştır. Her ne kadar fiziksel performans zirvede olsa da, erken yetişkinlik dönemi yaşlanma belirtilerinin ilk ortaya çıkmaya başladığı zaman dilimidir. Genelde 30'lu yaşlara ulaşılmasıyla kas niteliği ve gücünde de azalma başlamaktadır.

Görme ve işitme duyuları da erken yetişkinlik döneminde en etkili dönemindedir. Görme duyusu 20 yaşlarında en keskin dönemindedir, ancak 40-45 yaşlarında yaşlanma nedeniyle presbiyopi denilen görme bozuklukları ortaya çıkmaya başlamaktadır (Kararslan, 2025). En sık karşılaşılan görme bozukluğu ise göz merceğinde esneklik kaybı nedeniyle ortaya çıkan yakını görme zorluğudur. İşitme duyusu da yine 20'li yaşlarda maksimum düzeydedir, yaşı ilerlemesiyle işitme yeteneğinde de bir düşüş ortaya çıkmakta özellikle yüksek tonlara karşı duyarlılık başlamaktadır. Presbycusis denilen yaşa bağlı işitme gücünün azalması da yaşlanmanın bir sonucudur (Cheslock ve De Jesus, 2023). Dokunma, koklama, tat alma gibi duyular da yine 40'lı yaşlara kadar stabil kalabilmektedir.

¹ Doç. Dr., İstanbul Kültür Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, m.ozden@iku.edu.tr,
ORCID iD: 0000-0002-0283-4522

ilerledikçe bazı hafıza becerilerinde değişimler yaşanabilir, bu hız yavaş yavaş azalmaya başlayabilir.

Sonuç olarak erken yetişkinlik, ergenlikte temelleri atılan yürütücü işlevlerin daha etkili, hassas, esnek ve kalıcı bir şekilde kullanılabildiği bir dönemdir. Beyin yapısal olarak erişkin düzeydeki bağlantılara ve işlem hızına ulaşmıştır, artık sadece doğru kararlar vermekle kalmaz aynı zamanda bu kararları analiz edebilme, kararlı ve bağlama uygun, bilinçli şekilde sürdürme becerisi de kazanmıştır (Luna, 2009).

Erken yetişkinlik dönemi, bireyin bilişsel gelişim kapasitesinin en yüksek olduğu, karar alma, problem çözme, yaratıcı düşünme ve sosyal biliş açısından önemli beceriler kazandığı bir evredir. Birey, akademik ve mesleki gelişimini sürdürürken, aynı zamanda sosyal ilişkilerinde de daha bilinçli ve dengeli kararlar da verebilmektedir. Bu dönemde edinilen bilişsel esneklik, analitik düşünme ve öğrenmeye açıklık gibi beceriler ilerleyen yaşlarda zihinsel sağlığın korunmasına da katkı sağlamaktadır.

Erken yetişkinlik dönemi, zihinsel kapasitenin en yüksek olduğu evredir, bu dönemin sonlarına doğru bilgi işleme hızında azalma görülebilir. Özellikle bu dönemde bireyler yoğun stres, uykusuzluk, sağlıksız alışkanlıklar ve çeşitli olumsuz yaşam koşullarına maruz kalırlarsa bilişsel süreçleri de o derecede olumsuz etkilenebilmektedir, hafıza ve dikkat gerektiren görevlerde performansları düşebilmektedir.

Yaş ilerlemesiyle beraber ortaya çıkabilecek bilişsel gerilemeyi önleyebilmek amacıyla fiziksel aktivitenin yanında zihinsel egzersizler de yapmak, yeni bilgiler öğrenerek beyni olabildiğince aktif tutmak önemlidir.

KAYNAKLAR

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. <https://doi.org/10.18863/pgy.12690>
- Anlı, M., Mendeş, B. (2025). *Değişik Vücut Kitle İndeksine Sahip Yetişkinlerde Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.46>
- Cheslock, M., De Jesus O. (2023). Presbycusis. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; (10.07.2025 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559220/> adresinden ulaşılmıştır.)
- Coşkun, S. (2024). Yetişkin bireylerin kardiyovasküler hastalık risk faktörleri bilgi düzeyi ile sağlığı geliştirici ve koruyucu davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing*, 15(36):8-16. <https://doi.org/10.5543/khd.2024.49369>.
- Çelen, N. (2024). 20'li ve 30'lu Yaşlarda Fiziksel ve Psikolojik Sağlık. F. Çok, P. Akman Özdemir (Ed.) *20'li ve 30'lu Yaşlarda Gelişim. Beliren Yetişkinlik ve Genç Yetişkinlik* (s. 37-48). Ankara: Nobel Yayın.
- Fischer, K.W., Bidell, T.R. (2006). Dynamic Development Action, Thought, and Emotion. W. Damon, R.M. Lerner, (Ed.) *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development* (6. baskı, s.313-399). New York: Wiley.

- Gamsız-Tunç, Ö., Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: Sistematik gözden geçirme. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 191-212. doi:10.47479/ihhead.928033
- Gündüz, D., Korkmaz, O. (2025). İnsanlarda yaşlanmanın beyin üzerindeki etkisi: Kapsamlı bir inceleme. *Turkish Journal of Healthy Aging Medicine*, 2(3): 8-21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15055863>
- Harris, K.M., Gorden-Larsen, P., Chantala, K., Udry, J.R. (2006). Longitudinal trends in race/ethnic disparities in leading health indicators from adolescence to young adulthood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 160 (1): 74-81. doi: 10.1001/archpedi.160.1.74.
- John-Steiner, V., Mahn, H. (2003). Sociocultural Contexts for Teaching and Learning. Reynolds, W.M., Miller, G.E. (ed.) *Handbook of Psychology: Educational Psychology* (s. 125-151). New York: Wiley.
- Karaarslan, C. (2025). *Görme Optiği ve Refraksiyonun Temel Bilgileri ve Kusurları El Kitabı*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Katzmarzyk, P.T., Friedenreich, C., Shiroma, E.J., Lee, I.M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-, income, middle-income and high-income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2):101-106. doi: 10.1136/bjsports-2020-103640.
- Kıroğlu, O., Güllü, H. (2023). Cilt yaşlanmasında prebiyotik ve probiyotiklerin rolü. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 32(3), 130-136. doi:10.17827/aktd.13121401.
- Kızılçelik, S. (1996). *Türkiye'nin Sağlık Sistemi Bir Medikal Sosyoloji Denemesi*. İzmir: Saray Kitabevleri.
- Kitchener, K.S., King, P.M., Deluca, S. (2006). The Development of Reflective Judgement in Adulthood. C. Hoare (Ed.) *Handbook of Adult Development and Learning* (s.73-98). New York: Oxford University Press.
- Kocatepe, U., Durak, S. (2015). Gelişim. Durak, M., Şenol-Durak, E., Kocatepe, U. (çev.ed.) (2. Basımdan çeviri) *Aklımın Akli: Psikoloji* (s. 218-256). Nobel: Ankara: Nobel Yayın.
- Korkmaz, O., Gündüz, D. (2024). Yaşlanmanın kadın ve erkek üreme sistemi üzerine etkisi: Literatüre güncel bir bakış. *Turkish Journal of Healthy Aging Medicine*, 1(2), 35-48.
- Kozulin, A., Gindis, B., Ageyev, V.S., Miller, S.M. (2003). *Vygotsky's educational theory in cultural context*. New York: Cambridge University Press.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1):3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Luna, B. (2009). Developmental changes in cognitive control through adolescence. *Advances in Child Development and Behavior*, 37:233-278. [https://doi.org/10.1016/s0065-2407\(09\)03706-9](https://doi.org/10.1016/s0065-2407(09)03706-9)
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: İmaj iç ve Dış Ticaret A.Ş.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2):83-94.
- Öztürk, Y.E., Kırac, R. (2019). Sağlık ve Hastalık. *Scientific Developments* (s.382-389). M. Dalkılıç (Ed.) Ankara: Gece Kitaplığı.
- Park, M.J., Myllye, T.P., Adams, S.H., Brindis, C.D., Irwin, C.E. (2006). The health status of young adults in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 39(3):305-317. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.04.017>.
- Perry, W.G. (1999). *Forms of ethical and intellectual development in the college years: A scheme*. San Francisco: Jossey Bass.
- Santrock, J.W. (2014). *Yaşamboyu gelişim*. (13. Basımdan çeviri) G. Yüksel (çev. ed.). Ankara: Nobel Yayın.
- Shanahan, M.J., Porfeli, E., Mortimer, J.T., Erickson, L. (2005). Subjective age identity and the transition to adulthood: When does one become an adult. R.A. Settersten, Jr., F.F. Furstenberg, Jr., R.G. Rumbaut (Ed.). *On The Frontier of Adulthood: Theory, Research, and Public Policy* (s. 225-

- 255). The University of Chicago Press.
- Sinnott, J.D. (2003). Postformal thought and adult development: Living in balance. J. Demick, C. Andreoletti (Ed.). *Handbook of Adult Development* (s. 221-238). New York: Kluwer.
- Sowell, E.R., Peterson, B.S., Thompson, P.M., Welcome, S.E., Henkenius, A.L., Toga, A.W. (2003). Mapping cortical change across the human life span. *Nature Neuroscience*, 6(3): 309-315.
- Şarvan Cengiz, Ş., Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 5(2): 110-122.
- Toker, S., Çıtak, G. (2021). Türkiye’de üreme çağındaki kadınların Türkiye nüfus ve sağlık araştırmalarına göre sağlık göstergelerinin incelenmesi. *TOGÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2):72-84.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 61-70.
- Yıldırım, M., Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1): 123-144. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032928>