

GENCİZ BİZ

GENÇLERİ ANLAMA
REHBERİ



UZMAN PSİKOLOG
ORHAN GÜMÜŞEL



GENCİZ BİZ

Gençleri Anlama Rehberi

Uzman Psikolog Orhan Gümüşel



Birinci Bölüm

GENÇLİK BAŞIMDA DUMAN

GENÇLİK BAŞIMDA DUMAN

Yaşarken sıkıcı, kavgalı, bol çatışmalı, buhranlı; bir an önce büyüyüp de kurtulmak istenilen yıllar. İlk aşk acısı, beğenilmek kaygısı, başarmak başaramamak kavgası, kısıtlanmışlık ve kuşatılmışlık dolu yıllar...

Büyüyünce özlenen, hiç doyamadığınızı düşündüğünüz, özgür, ihtiraslı, samimi ve hesapsız. Yerken acı ama ömür boyu tadı damaktan silinmeyen başı dumanlı yıllar: Gençlik yılları...

Tabiidir ki bu açılım herkesi bağlamaz. Bu açılım sadece gençlik döneminin bir dinginlik olmadığını ancak o dönemde yaşananların kâbus da olmadığını gözler önüne sermek için küçük bir örnek. İnsanın gelişim ve değişim yolculuğunda geçtiği yolu göstermek için küçük bir enstantane.

Din, dil, ırk ayrımı olmaksızın dünyaya gözlerini açan her insanın yaşadığı bir dönem. Tanımak ve tanımlamak, anlamak ve anlatmakla çok fazla ilgilendiğimiz yıllar. Sonuçta hepimizin doğumdan beri getirdiklerimizi gelecekte beklentilerimizle harmanlayıp kendimizi biçimlendirdiğimiz bir köprü: Geçmişten geleceğe giden!..

Bir insan hayatında çatışmanın, kavganın ve belki de insanoğlunun karşısında en çok zorlandığı olgu olan belirsizliğin en yoğun yaşandığı zaman dilimi. Bedensel, zihinsel, duygusal değişimlerin hızlı ve değişken olduğu bir dönem.

Bireysel anlamda ise içsel ve çevresel stresörlere çok fazla ve sürekli maruz kaldığımız, yeni ve yabancı yaşam kalıpları-
nın sıkça karşımıza çıktığı, daha önceden bildiklerimizin ise
şekil değiştirdiği ve bizim sürekli olarak bunlara uyum çabası
gösterdiğimiz bir süreç.

İnsanoğlu diğer bütün canlılardan farklı olarak, yaşadığı
yerin kendisine verdikleriyle yetinmemiş, onu kendisinden
bir şeyler katarak yönlendirmiştir. Hem tabiata hem de kendi
etkilerinin sonuçlarına uyum çabası insanlık tarihinin ba-
şından beri süregelmiştir. Bu yolla bilgi ve kültür gelişmiş,
yüzyıllardır birbirine eklenerek bugünkü komplike halini
almıştır. Yönlendirme davranışı, bu manada sadece yaşadığı
yeri değil, kendini ve doğal olarak gelecek nesilleri biçimlen-
dirmede de etkili olmuştur.

İnsanın; diğer canlıların aksine basit yaşamsal uyumlarla
sınırlı olmaması, bilgiyi üretme, uygulama ve gelecek kuşaklara
aktarma becerisi, gezegenin kaynaklarını yönetme hakkını da
eline almasını sağlamıştır. Bununla beraber kavimler halinde
yaşayan insan gruplarının birbirleriyle ilişkilerindeki ve kendi
içlerindeki dinamikleri de geçmiş nesillerden aktarılan bilgile-
rin sosyal yapılanmalarına yansımaları olarak ortaya konmuştur.
Yansımalar ne olursa olsun biyolojik ortaklıkların ve sosyal
yapılarının etkileşimi ortak kaygıları da beraberinde getir-
miştir. Dünya üzerinde sadece insanın geçmişle ve gelecekle
ilgili kaygıları vardır.

Ömür denilen süreçte yönlendirilmenin ve yönlendirmenin
iç içe girdiği, değişimin her alanda ve hızla olduğu bir dönem
olarak gençlik yılları ve bu süreçte yaşananlar gezegenimizin
deęişiminde de büyük öneme haizdir. Gelecekte dünyadaki
yaşamı şekillendirecek kişiliklerin çocukluktan yetişkinliğe
yolculuklarındaki başkalaşım sürecinde yaşadıklarının neler
olduğunu tanımak ve bunları anlayabilmek önemlidir. Ge-

leceğin kurgulanmasında gösterilecek bu çaba daha doğruya ulaşmamız için aydınlık bir yol olur düşüncesindeyim.

Yukarıda anlatılanların ışığında, insanın biçimlenmesinde büyük önem taşıyan bir dönemi sadece fizyolojik, sosyolojik ya da psikolojik olarak tanımlamak eksik olur düşüncesindeyim.

Bu yüzden ergenliği bireysel anlamda açmaya başlamadan önce insanlık tarihinde ergenliğin yolculuğuna kısaca bir göz atmak yararlı olur.

Ergenlik Kavramına Tarihsel Bakış

Ergenlik dönemi, gelişim psikolojisi alanında önemli bir çalışma konusudur: Bir bilim dalı olarak psikolojinin içinde hak ettiği yeri kısa zamanda almış, 1960'lerden sonra ise gençlik hareketlerinin yoğunlaşması ile daha çok ilgi görmeye başlamıştır.

Ergenlik olgusu, yapısı itibariyle tarih boyunca diğer bilim dallarının da ilgi alanı içinde olmuştur. Biyoloji, antropoloji, sosyoloji, tarih gibi bilimlerde gençlerin yapılarını, yaşadıkları yere ve döneme olan etkilerini incelemiştir.

Tarih penceresinde ergenlerle ilgili ilk görüşler bundan yaklaşık olarak 3000 yıl önce Sokrates ile başlar. Bu dönemde gençlerle ilgili oluşan ilk düşünceler oldukça olumsuz bir bakıştır. Yunanlı şair Hesiod'a göre gençler; küstah ve saygısızdırlar. Nitekim dönemin ünlü düşünürleri de bu görüşü benimsemekten geri kalmamışlardır.

Sokrates'in öğrencisi olan Platon ise nispeten farklı bir yaklaşım ortaya koyarak bu davranışların nedenini irdelemiş ve çözüm önerileri sunmuştur. Platon ergenlerin gelişimini incelerken çıkış noktası olarak genç insanların karakterlerinin yaşam boyunca pek çok değişime gebe olduğunu almıştır (Muss, 1998). Platon genç insanların bu dönemde ruhsal

bazı değişiklikler yaşadıklarını ve enerjilerini kontrol için spor yapmaları ve müzik çalışmaları gerektiğini söylemiştir (Dacey, & Travers, 1996). Platon gençler üzerinde yaptığı gözlemlerde gençlerin kolay etki altında kaldıklarını ve tartışmaya eğilimli olduklarını belirtmiştir.

Günümüze kadar ulaşabilen yazılarında sahip oldukları hevesin çok güçlü olduğu ve ilk özgürlüğün tadı ile tartışmaları ve davranışları ile herkesi kolayca kızdırabileceklerini bu yüzden on sekiz yaşına kadar şarap içmelerinin yasaklanması gerektiğini söylemiştir (Platon, 1953).

Aristo ise Plato'nun ruhu üçe ayıran görüşünden farklı olarak gelişim dönemlerini yedi yaştan oluşan üç ayrı döneme ayırmıştır. Aristo'nun gelişim tanımlamasında; ilk yedi yıl bebeklik, ikinci yedi yıl çocukluk, üçüncü yedi yıl genç erkeklik olarak adlandırılmıştır. Hatta bu tanımlama genel olarak ortaçağ boyunca da kabul görmüştür.

Aristo'ya göre çocuklar ve hayvanlar zevk ilkesinin kontrolü altındadır. Bağımsız davranma yeteneğine sahip olsalar da seçme kapasitesine sahip değillerdir. Seçme yeteneğinin gelişmesi ergenlik döneminin bir özelliğidir (Muss, 1998). Aristo'nun açıklamalarında gençlerin başarı arzusu, iyimserlik, geleceğe ilişkin meraklar, cesaret, arkadaşlık ve saldırganlık tutumları gibi duygu ve davranış eğilimleri ile ilgili görüşleri de olduğunu görürüz.

Aristo'nun yaptığı gözlemler sonucundaki görüşlerini de şöyle özetleyebiliriz:

- ✓ Gençler arzularına bağlıdır ve bunları gerçekleştirmek ister. Bu arzular içinde en öne çıkanı da cinselliktir ve bu konuda kendilerini kısıtlamak istemezler.
- ✓ Gençler sabırsızdırlar ve çabuk sinirlenirler.
- ✓ Tutkularının köleleri gibi davranırlar ve onların peşinden giderler.

- ✓ Her şeyi bildiklerini sanırlar. Bu aşırıya gitmelerinin nedenidir.
- ✓ Büyük amaçları vardır fakat durumların veya ortamların sınırlayıcılığından henüz haberleri yoktur.
- ✓ Yardımsever ve cesurlardır.

Ayrıca, antikçağda Yunan düşününün dışında elimize Mısır düşünününden de bazı benzer içerikli bilgiler ulaşmıştır.

Ortaçağa gelinmesi ile birlikte insan gelişimi üzerindeki hâkim görüş Hristiyanlık savıydı. Bu bağlamda önceki dönemin aksine çocuk ve gençlere olan ilgi azalmış ve toplum hiyerarşisi içinde çok gerilere itilmişlerdir.

Bu dönemdeki teolojik görüşe göre; insan tanrısızlığa ve günahkârlığa eğilimli olarak doğar ve önü alınmaz ise gelişim süreci içinde güçlenerek tehdit oluşturmdu. Bu yüzden çocukların eğitiminde temel parametre **otorite** ve bunu sağlamak için en sık kullanılan ve güvenilen yol **fiziksel ceza** idi. Bu anlayışa göre öğretmenin görevi **“otorite”** olmak, eğitilenlerin görevi ise kesinlikle **“itaat”** etmektir.

Bu dönem boyunca yaygın inanış gereği çocuk ve gençlere **minyatür yetişkinler** olarak bakılmıştır. Bu düşünceye göre çocuk ve gençlerle yetişkinlere; aynı ilgilere sahip olmalarından ve fiziksel açıdan aralarında herhangi bir fark olmamasından hareketle eşit davranılması gerektiği varsayılmıştır.

Aynı tarih kesitinde Batı’da bunlar yaşanırken Doğu kültüründe yine teolojik temele dayalı ancak uygulama açısından çok daha hümanist bir anlayış söz konusu idi. En büyük fark itaat eğitiminde yaşanmaktaydı. Doğu’da itaat eğitimi ikna ve sosyal öğrenmeye dayalı idi. Özellikle İslamiyet ile insana bakış değişmiştir. Batı’daki “insan günahkârlığa yatkın olarak dünyaya gelir” savının aksine insanın saf ve temiz olarak dünyaya geldiği düşünülmüştür. Düşünce temelindeki bu farklılık itaat eğitiminde de doğal olarak birbirinden ayrılan eğilimler göstermiştir. Doğu yaşamındaki kültürel itaat

yapılanması da bu yöndeki eğitimin katı uygulamalardan uzak durmasını getirmiştir. Kadının değerinin artması ve dinin sosyal düzeni kurarken güç olarak yardımlaşmayı öne çıkarması eğitimde de hümanist bir yaklaşımı beraberinde getirmiştir. İtaatin temelinde şefkat, sabır ve paylaşmak önem taşımıştır. Bu fikir Hz. Muhammed^(sav)'in bir hadisinde de şu şekilde somutlaşmış ve öğütlenmiştir; “*Size iyilik yapmaları hususunda çocuklarınıza yardımcı olunuz. İsteyen çocuklarını itaatsizlikten kurtarabilir*”. Çocuk ve gençler ailenin ve toplumun gelecek ile ilgili yatırımları olarak görülmüş ve birbirine bağlılığa dayalı bir yaşam kültürü oluşturulmuştur. Burada yine bir İslam büyüğünün, Hz. Ali^(ra)'nin toplumsal öğreti olması bakımından bir öğüdüne yer verelim: “*Çocuğunuz ile yedi yaşına kadar oynayın. On beş yaşına kadar arkadaş olun. On beş yaşından sonra ona danışın.*”

Modern çağa gelinmesi ile beraber Batı Avrupa ve Amerikan kolonilerinin tarım toplumu kültüründe aile önemli bir sosyo-ekonomik olgu olarak öne çıkmaktaydı.

Geçmiş dönemden miras kalan çocuk ve gençlerin minyatür yetişkinler olarak değerlendirilmesi fikri ile gençler ve çocuklar da aile ekonomisine katkı sağlayan unsurlar halini almıştır.

15. ve 16. yüzyıllarda 12-15 yaş arası kız ve erkek gençler başka ailelerin yanına verilerek çırak ve hizmetçi olarak çalışmaktaydılar. O dönemlerde bu yöntem onların geleceğe hazırlanmalarında önemli bir eğitim anlayışı olarak hayli rağbet görmüştür (Muss, 1998; Conger & Galambos, 1997; Model & Goodman, 1990).

16. yüzyılda gençlerle ilgili ilginç yaşam örnekleri de görülmüştür. Bunlardan belki de en başta geleni Lyon Gençlik Aktiviteleri'dir. Bu dönemde; amaçları gençlerin yaşadığı varsayılan seksüel gerginliği kontrol altına almak ve gençleri

sosyalleştirmek olan karnavallar ve festivaller düzenlenmiştir (Muss, 1998).

Endüstrileşme ile birlikte 19. yüzyıl başlarında gençler artık üretim piyasasında az yetenek gerektiren işlerde kullanılan bir işgücü olarak karşımıza çıkıyorlar. Bu dönemdeki en önemli özelliklerden birisi de değişen sosyoekonomik hiyerarşi ve tarım kültüründen endüstri kültürüne geçiş ile toplum katmanları arasında gençlere bakışın da farklılık göstermesidir. Bu farklılık temel olarak fakir katmanda gençlerin aile ekonomisine katkı olarak çalışmak zorunda olmaları, zengin katmanda ise geleceğe yatırım olarak gençlere eğitim olanaklarının sunulmasıdır. Bu gelişmeler sonucunda ise okul ve akademilerin sayısında hızlı bir artış olmuştur.

Ergenliğe ilişkin en kesin tanımlamalar 20. yüzyılın hemen başında 1904 yılında G. Stanley Hall'ın ergenlikle ilgili eserini yayınlaması ile olmuştur. Bu yüzyıl boyunca da ergenliğe dair hızlı ve gelişen bir ilgi artışı süregelmektedir. Yüzyılın ilk yarısı savaşlarla geçmiş olsa da ikinci yarıda bilimsel gelişmeler çok hızlı olmuş ve ergenlik en ilgi çeken sosyal bilim konularından birisi olmuştur.

1900'lü yıllarda bilim adamları ergenliğe ilişkin görüşlerini kişilik kuramları içinde açıklama çabasına girişmişlerdir.

Biz burada söz konusu kuramların ergenliğe ilişkin görüşlerini özet olarak kısaca değerlendirelim:

Kişilik Kuramlarının Ergenliğe Dair Açıklamaları

G. Stanley Hall'ın Kuramı

Hall, ergenlik dönemini, insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresinin bir özümsemesi olarak görür. Ona göre ergenlik insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgeler. Bu nedenle ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında çok önemli bir geçiş dönemi olarak görülmüştür.

Ergenlik çağındaki bir genç basit ve temel içgüdüler tarafından bir yöne çekilmekte, öbür yandan yaşamında ilk kez toplumun diğer önemli kurumlarının farkına varmaktadır. Hall'a göre ergen bu dönemde içinde yaşadığı kültürün bir parçası haline gelerek kültür içinde kendi konumunu algılamaya başlayabilir.

20. yüzyılın başlarında diğer bilim adamlarının Hall'ın kuramındaki bilgi düzensizliği, insan gelişimi ve özümseme arasındaki bağlantıda bulunan tutarsızlıkları ortaya koymaları ile bu kuram itibarını yitirmiştir. Özellikle Thordike'in (1904) "İki yaşındaki bir çocuk, kendisini hayvanlar âleminin insana yakın olarak kabul edilen herhangi bir bireyinden çok daha üstün kılacak bir takım özelliklere zaten sahiptir." saptaması kuramın zayıflamasında önemli olmuştur.

Psikoanalitik Kuram

Kuramın kurucusu Sigmund Freud'dur. Kuram temel olarak erken gelişim dönemi olarak adlandırabileceğimiz çocukluk dönemi ile ilgilenmiş, ergenlik dönemi ikinci planda kalmıştır.

Freud insan yavrusunu cinsel dürtülerden oluşan bir yumak olarak nitelendirir. Bu dürtüler ardışık olarak ortaya çıkar ve psikoseksüel evreler şeklinde seyreder:

Oral Dönem: Haz ağız bilgesindedir. Çocuk bu dönemde yeme ve emme gibi evrelerle ilgilenir.

Anal Dönem: Tuvalet kontrolünün başladığı dönemdir. Çocuk idrarını ya da kakasını tutmaya başlar. Hatta sıkıntı yaşayacak kadar erteleyebilir. Sonrasında ise tuvalet ihtiyacını giderme ve bundan haz duyma vardır. Tuvaletini yapmak çocuğa haz verecektir.

Fallik Dönem: Üç yaş civarında girilen dönemdir. Bu dönemde haz bölgesi olarak "genital organlar" öne çıkar ve çocuğun ilgisi büyük oranda bu bölgelere kayar.

Cinsel organlara yoğunlaşan ilginin sonucunda da “Oedipus Karmaşası” olarak bilinen bir çatışma ortaya çıkar. Oedipus Karmaşası’nı kısaca; her iki cinsten çocuklarda da karşı cinsten olan ebeveyne yönelik güçlü bir bağın gelişmesi ve hemcinsi olan ebeveyne de öfke duyması şeklinde açıklayabiliriz. Bu dönemde baş edilmesi son derece güç bir baskı yaşarlar. Hissettikleri için cezalandırılacaklarını düşünürler. Öyle ki erkek çocukları hadım edilecekleri kaygısını yaşarlar. Bütün bu baskı içinde de duygularını bastırmaya çalışırlar.

Gizil Dönem: Fırtınalı yılların ardından gelen sakinlik dönemidir. 5-6 yaşlarında başlar; 12 yaşına dek devam eder. Çatışmalar ve duygusal dalgalanmalar azalır. Ta ki buluş ile beraber cinsel sarsıntıların tekrar güçlü darbelerle ortaya çıkışına kadar.

Yukarıdaki açıklamalardan Freud için ergenlik döneminin çok da önemli olmayışı görüşünü çıkartmak olasıdır. Psikoanalitik Kuram’ın açıklamalarında ergenliğe dair özet olarak şunu görürüz; ergenlikteki çatışmalar ilk çocukluk çağlarındaki cinsel arayışların bir yansımasıdır.

Kurama göre ergenlik döneminde tartışılan durum kendi iç çelişkilerinin şekil değiştirerek zihinsel platforma çekilmesidir. Kuram, bu tutum gelişimini gencin çocukluk döneminde yaşadığı ve suçluluk hissettiği duygularından arınmanın yolunu bu şekilde bulduğu şeklinde açıklar. Örneğin yeniden ortaya çıkan cinsel dürtülerini nasıl reddedebileceğini ya da uygulayabileceğini, özgürlük ya da kısıtlanmışlık, otoriteye itaat ya da itaatsizlik gibi çatışmalar ile çözmeye çalışır. Cinsiyet rolünü öğrendiği özdeşim modeli olan ebeveyn ile politik bir oyuna girişebilir. Öfke duyduğu modele karşı çıkmak ya da onunla rekabete girmek yerine ona uyum göstermeye, onu taklit etmeye çalışabilir.

Yine psikoanalitik kurama göre ergenlikte kararsızlık ve dengesizlik beklendiği durumlardır. Ergen bu dönemde aile-

sinden uzaklaşmaya başlar. Doğan boşluğu doldurmak için ise yeni ilişkilere ihtiyaç duyar. Dengesiz ve kararsız yapısından dolayı da ilişkilerini sürdürmekte zorluk çeker.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Temelinde cinselliğin gelişime etkilerinde psikoanalitik kuram ile hemfikir olan kuram; saldırganlık, bağımlılık, merak ve kaygı gibi öğrenilmiş veya öğrenilmemiş istek ve dürtülerin kişiyi harekete geçirdiği savıyla diğer kuramlardan ayrılır.

İlk olarak 1970 yılında McCandless ergenlik dönemi gelişimine sosyal öğrenme kuramını uyarlamaya çalışmıştır. Ona göre ergenler deneme-yanılma yoluyla hangi davranışın hangi dürtüsünün sonucu olarak gerçekleşeceğini ve devam edeceğini öğrenmiş olur. Bu deneme-yanılma yaşantılarında da üzerlerinde baskı hissederler. Yaşadıkları baskıların sonucunda gelişim sürecinde sorunlar ortaya çıkabilir. Kendisinden beklenenlere karşı özgür davranma eğilimi gösterebilir. Başka bir deyişle bugüne kadar kendilerine öğretilen bağımlılık duygusuna karşı çıkabilirler. Bu sefer de endişenin yükselmesi ile karşı karşıya kalırlar.

Ergenliği öğrenmelerle açıklamaya çalışan bir başka isim de Bandura'dır. Bandura, ergenliğin sorunlu ve bunalımlı bir dönem olmadığı savıyla McCandless'den ayrılır. Ona göre sevecen ailelerden gelen gençler doğru ve uygun biçimde sosyalleşmektedir. Eğer sorunlar yaşıyorsa bu normal gelişimin dışındadır ve ailelerin yetersiz eğitiminin bir sonucudur. Yani hatalı öğrenmelerinin bedeli olarak bunalımlar yaşarlar.

Sullivan'ın Kuramı

Bu kuramın kendisinden önce ortaya konulanlardan farkı cinselliğin hayattaki en önemli dürtü olduğu yaklaşımına getirdiği eleştiridir. Temelini bu açıklamadan alan kuram kişilerarası ilişkilerdeki ihtiyaçların tatmininin daha önemli olduğunu savunur.

Sullivan insanın her şeyden önde gelen ihtiyacının güvenlikte olduğu duygusuna ulaşması gereğini savunur ki aslında bu da endişeden arınmak demektir ona göre. Bebeklikten itibaren ve gençlik çağlarında güven duygusunun sağlanması için yoğun biçimde çaba verilir. Kendini güvenlikte hissetmeyen kişi de hayatın hangi aşamasında olursa olsun kendisini baskı altında hissedecek ve endişe duygusu ile tanışacaktır.

Örneğin anne babalar kendi kaygılarından kaynaklanan nedenlerle genç evlatlarının karşı cinsle geliştirmeye çalıştıkları ilişkilerden endişe duyarlar ve bunu engellemeye çalışabilirler. Engellenme ile karşılaşan genç ise kendisini baskı altında hisseder ve endişeli bir yaşam sürer. Belki de anne babanın bir şekilde ya da bir nedenle çocuklarını yetişkinlere ait olarak düşünülen bir davranıştan görebilecekleri muhtemel zarardan korumaya çalışmaları gençte baskılanmışlık ve engellenmişlik duygusu yaratabilir. Sonucunda da gergin ve huzursuz duygu ve davranışlar görünebilir.

Sullivan'a göre serbest gelişime engel olma şeklinde de açıklanabilecek tutumlardan dolayı bir genç ne yaparsa yapsın hayatının bu döneminde cehennem hayatı yaşayacaktır.

Lewin'in Kuramı

Kurt Lewin'in kuramı da stres, buhran, duygusal fırtınalar ve değişkenlik temeli üzerine kuruludur.

Lewin'e göre davranış insanın kişilik kaynaklarının (yaş, zekâ, cinsiyet, ilgiler ve yetenekler gibi) aile, arkadaşlar, yaşanılan kültür gibi birçok çevresel unsurla etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Bütün bu unsurlara da yaşam alanı denir.

İnsan sürekli değişen çevresinde olgunlaştıkça deneyimler kazanır ve daha komplike bir yapı haline gelir. Değişimler ne kadar çabuk olursa onlara uyum sağlamak da o kadar güç olur. Gençlik çağındaki sıkıntılı dönem de bu yüzdendir. Şöyle ki ergenliğe girmekle birlikte birey birden ve hızla değişen fiziksel

yapısına bunun yanında da kişisel ve çevresel olarak değişen yaşam unsurlarına uyum sağlamaya çalışmak zorunda kalır.

Genç insan yetişkinlikle ilgili hedeflerine giderken bir taraftan da çocukluk döneminde edindiklerini bırakmak zorunda kalacaktır. Stresi yaratan da birine giderken diğerini bırakma arasındaki boşluktur.

Antropoloji Kuramı

İlk bakışta her ne kadar psikolojiye uzak görünse de insan topluluklarının yaşam stilleri, bunların iç dinamikleri ve etkileşimlerine bağlı değişimleri **kültürel antropoloji**'nin çalışma konularıdır.

Kuram gençlere dair açıklamaları ile de bir hayli tartışma yaratmış ve ilgi çekmiştir. Antropoloji kuramını ortaya atanların önde gelenlerinden birisi de Margaret Mead'dır. Mead gençlerle ilgili görüşlerini "Samoa Adası"ndaki çalışmasından sonra açıklamış ve yayınlamıştır.

Özetle Mead ergenliğin hiç de öyle stres yüklü ve buhranlı bir dönem olmadığını, ilgi ve duyguların yavaş yavaş olgunlaştığı bir süreç olduğunu söylüyordu. Buna dayanak olarak da Samoa'daki genç kızları gösteriyordu. Adadaki kızların zihinleri rahattı. Zihinlerinde çelişki ya da geleceğe dair beklenti ve kaygılar taşıyorlardı. Onların yaşadığı şey evlenmeden önce olabildiğince çok sevgiliye sahip olmak daha sonra da evlenip çocuk sahibi olmaktı. Buna karşın Amerika'da yaşayan yaşlıları çelişkiler, baskılar ve toplumsal engellemeler ile karşılaşıyorlardı. Bir başka açıdan Samoa gençlerinin cinsellikle ilgili tabuları yoktu ancak Amerikalı gençler uyanan cinselliklerine toplumsal normların getirdiği engellemeler ile karşılaşıyorlardı. Bu da ihtilafı ve çatışmayı doğuruyordu.

Bu yönde çalışan araştırmacılar yukarıdaki dayanak noktalarından hareketle ergenliğin yeni bir uyum dönemi olduğu

üzerinde görüş birliğindedirler ve illa ki stresli ve bunalımlı geçmek durumunda olmadığını savunurlar.

Spranger'in Kuramı

Ergenliğin mutlaka bir fırtına dönemi olması gerekmediğini savunanlardan birisi de Edward Spranger'dir.

Alman Psikolog Spranger her insanın farklı olduğu şeklindeki görüşünü ergenlik gelişimi ile ilgili kuramına da aktarmıştır. Kuramın ana fikri "bireysellik değişebilirliği" dir.

Spranger ergenlik döneminde üç çeşit büyüme modeli üzerinde durmuştur. Birincisi; fırtınalı ve stresli büyümedir. Bu gençler çatışmalarını yoğun ve sürekli yaşar. Duygusal tepkiler verirler. Bu ergenler için yetişkinliğe geçiş zor ve acı verici bir dönemdir. İkinci modelde yavaş ve sürekli gelişme vardır. Bu gruba giren ergenler çatışma ve buhran yaşamaksızın yavaş ve huzurlu biçimde yetişkin hayata geçerler. Üçüncü model birinci ve ikinci modelin bir kesişmesi olarak düşünülebilir. Dinamik model olarak da adlandırılan bu modelde gençler bir takım zorluklarla karşılaşsalar da bunları bilinçli bir çaba ile kontrolleri altına alıp üstesinden gelebilirler.

Erikson'un Kuramı

Psikanalizi bir psikolog ve Sigmund Freud'un öğrencisi olan Erikson'a göre, sonraki bütün kişilik gelişimi ve uyumu daha önceki gelişimden ve uyumdan evrimleşir ve ilk yaşantılar bir kişinin gelecekteki kimliğini kolaylaştırır ya da tehlikeye sokar. Erikson doğumdan ölüme kadar, her birine özel bir bunalımın eşlik ettiği sekiz evrelilik bir sıralama önermektedir. Onun kullandığı anlamda "bunalım" terimi, bir felaket tehdidi değil, artan bir yaralanabilirlik ve aynı zamanda gizil gücün artması anlamına gelmektedir.¹

1 Mary J. Gander ve Harry W. Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev. Ali Dönmez, Bekir Onur, Nermin Çelen, 4. b., Ankara: İmge Kitabevi, Ocak 2001, s. 238.

İlk iki evresinin bebeklik ve çocuklukla ilgili olduğu sekiz evrelik sıralamada özellikle orta çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin günümüz ergenlik dönemi kabullerine uygun düştüğü söylenebilir. Erikson'a göre; orta çocukluk döneminin bunalımı, "çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu", ergenlik döneminin bunalımı, "kimliğe karşı rol karışıklığı", genç yetişkinlik döneminin bunalımı ise, "yakınlığa karşı yalıtılmışlık"tır.²

Şimdi gelelim bu önemli dönemin ne olduğuna ve bu dönemde neler yaşandığına:

Ergenlik Nedir?

Bir kesittir... Çocukluk ve yetişkinliğin birbirine bağlandığı düğüm yeridir. Kavgaadır. Aşktır. Aşağılanmadır. Bağlanmadır. Kâbustur. Kalabalığın içindeki yalnızlıktır...

Adını ne koyarsanız koyun herkesin kendi penceresinden gördüğü şekli ile, gördüğü kadarıyla farklı tanımlayabileceği bir süreç. Bir taraftan da daha önce belirttiğim üzere din, dil, ırk ayrımı olmaksızın dünyaya gözlerini açan her insanın yaşadığı bir dönem.

Tanımak ve tanımlamak, anlamak ve anlatmakla çok fazla ilgilendiğimiz, doğumdan beri getirdiklerimizi gelecekte beklentilerimizle harmanlayıp kendimizi biçimlendirdiğimiz bir köprü: Geçmişten geleceğe giden!..

Ergenlik bilimsel anlamda da birçok dalın ilgilendiği ve tanımlamaya çalıştığı bir olgu olmuştur. Özellikle geçen yüz yılın başından beri ergenlik dönemine dair ilgi de, bilimsel

2 a.g.e., s. 319.

çalışma sayısı da artmıştır. Yirminci yüzyılın başından bu yana çeşitli bilim adamları ergenliğe dair tanımlama çabalarında bulunmuşlardır.

Çocukluk ile erişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, “Adolescence” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Adolescence (ergenlik) büyüme, olgunluğa erişme anlamına gelmektedir.³

Fransız psikiyatr Dolto, ergenliği ikinci doğum olarak tanımlar. Doğum, fetus halinden bebeklğe geçişi, ergenlik de çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eder. Dolto, ergenlerin tıpkı yaşamın başındaki bebekler gibi kırılğan ve dayanıksız olduklarını belirtir.⁴

Hamack’e (Akt: Adams, 1995) göre ergenlik, erinlikle başlayan, zihinsel bir durum, bir tutum, bir yaşam tarzıdır ve birey, ana-baba denetiminden bağımsızlığını kazandığında sona ermektedir.⁵

Ergenlik dönemi özellikleriyle ilgili erken dönemlerdeki kaynaklar büyük oranda psikanalitik görüş temelinde oluştuğundan bu dönemin Anna Freud’un tanımlaması ile “bir fırtına ve stres dönemi” olduğu görüşü hâkim olmuştur.⁶

Bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişme ve değişme süreçlerinin yaşandığı gençlik çağını kapsayan yaş dilimleri ülkeden ülkeye, yayından yayına farklıdır. UNESCO gençlik çağı olarak 12-24 yaş dilimlerini kabul etmiştir.⁷

3 Aydın, a.g.e., s. 173.

4 Haluk Yavuzer, *Gençleri Anlamak*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005, s. 20.

5 Yavuzer, a.g.e., s. 21.

6 Elif Işık, “Lise Dönemindeki Gençlerde Depresyon ve Etkileyen Değişkenlerin Belirlenmesi”, (MÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: 2004, s. 7.

7 Özcan Köknel, *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2001, s.168.

Ergenlik Döneminde Gelişim

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe dek uzanan dönemdir. Başlangıç ve bitiş sınırları kesin olmamakla birlikte 10-20 yaşları arasını kapsar. Bu dönemde erkek ve kızlarda bedensel, ruhsal, cinsel, bilişsel yapıda değişiklikler olur. Bu dönem, ülkemizde kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar.⁸

Ergenlik belirtilerinin görülmesinde kişiler arasında farklar vardır. Ortaokul, lise yıllarına denk gelen ergenlik dönemi sırasında, organizmada gerçekleşen fizyolojik ve biyolojik değişiklikler, bu çağa çocuk olarak giren bireyi dönemin sonunda genç bir yetişkine dönüştürür.

Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl önce girerler. Kızlarda kilo artar, koltuk altında ve genital bölgelerde kıllanma olur. Yumurtalıklar ve rahim oluşur. Omuzlar yuvarlaklaşır.⁹ Yağ dokusu gelişir. Bu nedenle kız ergenlerin sık sık kilo aldıklarından yakınmalarına şahit oluruz. Ancak bu normal bir gelişmedir. Deride yağlanma olabilir. Bunun sonucunda sivilceler oluşabilir. Dengeli ve sağlıklı beslenme ve spor, kilo ve ergenlik sivilceleri konusunda sorun yaşayan gencin gelişimini olumlu etkiler. Ergenlik döneminde kızlar âdet görmeye başlar. Âdet görme, vücudun normal işlevlerinden biridir.

Bu dönemde erkeklerde de boy uzaması görülür. Koltuk altında, genital bölge ve göğüs bölgesinde kıllanma olur, sakal ve bıyık çıkmaya başlar. Ses kalınlaşır. Kas dokusu gelişir. Özellikle kalın kaslarda gelişme ve güçlenme görülür.¹⁰ Üreme organlarında gelişme ve penis sertleşmesi başlar. Cinsel gelişmenin hızlanması nedeniyle kız ve erkek ergenlerin bil-

8 Haluk Yavuzer, *Ana-Baba ve Çocuk*, 9. b., İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996, s. 244.

9 Füsün Ataç, *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*, İstanbul: Beta Yayın Dağıtım, 1991, s. 283.

10 a.g.e., s. 282.

gilelendirilmesi son derece önemlidir. Kendindeki değişimlerin farkında olan ergen, bu değişimi daha iyi anlayabilmek için bilgi edinmek ister. Ergene ihtiyaç duyduğu bilginin, eksik ve yanlış bir biçimde çevreden verilmesi yerine, ailede verilmesi ergenin gelişimini daha olumlu etkileyecektir.

Ergenlik döneminde önemli bir gelişme de düşünsel alanda yaşanır. Somut düşünme niteliği, soyut düşünebilmeye varmıştır. Bu da ergenin dış dünyayı algılamasında değişikliğe yol açar. Olayları daha çok sorgulamaya ve farklı açılardan olaylara bakabilmeye başlar. Yeni toplumsal çatışma ve istekler de ergenin kafasını karıştırır, onu huzursuz eder. Bu gelişmeyle duygular, arkadaş ilişkileri, aile ile kurulan iletişim ergenin kendini tanımlarken dikkat ettiği özellikler olur. Ergen ergenlik döneminin başında sorununu çözmek için gerekli ilişkileri görebilir ancak çözüm için gerekli olan planlamayı yapmakta zorlanır. Gelişimin sonraki evrelerinde (16-18 yaş) düşünülen ve planlanan seçenek sayısı artar. Bu gelişmenin doğal sonucu olarak elindekiyle mutlu olamama durumu ortaya çıkar. “Benim cep telefonum neden yok!” gibi istekler zaman zaman aileyi zor duruma sokar. Ergene ailenin koşulları ile ilgili bilginin verilmesi, onun düşüncelerinin dinlenip anlaşılması, ona sorumluluk duygusunun kazandırılması ile iletişim daha sağlıklı olacaktır.

Ergenlik döneminde duygularda farklılaşma, iniş çıkışlar görülür. Genç bir anda kaygıdan mutluluğa, sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan sevecenliğe geçiverir. İlgi ve sevgiyle iletişim kurduğu insanlara karşı kısa bir süre sonra kin ve nefret duyabilir.¹¹ Ergen bir gün çok mutluyken, ertesi gün çok üzgün olabilir. Ergen zaman zaman duygularını ve heyecanlarını denetleyemez. Öfkesini, sevincini kontrol etmekte sorun yaşayabilir.

11 Köknel, *Kimliğini...*, a.g.e., s. 172.

Ergenler, anne-baba-kardeşleriyle de problemler yaşarlar. Ergen ailesiyle çatışabilir. Çatışma nedenleri genellikle ergenlerin arkadaşlık ilişkileri, akademik başarı, bağımsızlık istekleridir. Ailelerinin yaptıkları yönlendirmelere, uyarılara karşılık olarak tepkisel davranışlar gösterebilirler. Bu dönemde ergenler bağımsız olmak isterler. Anne babalarıyla ilişkilerinde bağımlılık giderek azalır. Ancak tümüyle bağımsız olmaya da hazır değildirler.

Ergenin arkadaşları ile ilişkileri hayatında çok önemli bir yer tutar. Ergenliğin ilk yıllarında kızlar kızlarla, erkekler erkeklerle iletişim kurarlar. Kızlar genellikle aynı ortak zevkleri olduğu kız arkadaşları ile uzun uzun sohbetler yaparlar. Ergenlik döneminde kızlar erkekler, erkekler de kızlar için merak konusudur. Ancak karşı cins ile iyi arkadaşlıkların gelişmesi biraz daha ileri yaşlarda gözlenir. Bu yaşlarda kızlarla erkeklerin arkadaşlıkları, kendilerini ve karşı cinsi tanımaları, olayları değerlendirirken farklı bakış açılarına sahip olmaları bakımından önemlidir.

Bütün bu değişimin ve gelişimin bir ergenin sadece hormonlarında, görünümünde ya da duygu ve düşünce sisteminde meydana gelmediği; beyin yapısı ve işleyişinde de değişimler olduğu bilinmektedir.

Ergenlik dönemi boyunca; bir taraftan asimilasyon denilen beynin yapısı ile ilgili, diğer taraftan da, akodomasyon denilen değişen yapının yaşama uyumu ile ilgili değişimler yaşanır.

Giedd, ergenlik çağında beyin kabuğunun mantık ve uzamsal muhakemeye ilişkili yan kafa lobları ve dille bağlantılı şakak bölgeleri de dâhil olmak üzere pek çok önemli bölgesinde büyümenin sürdüğünü belirlemiştir. Alın bölgesinin hemen arkasında yer alan, dürtülere karşı koymamıza, yani temelde yetişkin olmamıza yardım eden alın loblarında karmaşık, süregelen bir büyüme keşfetmiştir. Beynin alın loblarında devam eden bu büyümenin, kızlarda 11 yaş ve erkeklerde

12 yaş civarında başlayan buluş çağında zirveye ulaştığını bildirmiştir. Çalışmasında; ergen beyindeki 'boz madde'nin hacminin önce yetişkinlerdeki düzeyin çok üstüne çıktığını ve sonra ani bir düşüş gösterdiğini bildirmiştir.¹²

Ergenlik döneminde yaşanan bu hızlı değişimler ergeni erişkinliğe hazırlayan gelişmelerdir.

Ergenlikte Yaşlara Göre Farklılaşan Gelişim Özellikleri

İnsan hayatında hem biçimsel hem de işlevsel açıdan bütün ve hızlı bir değişimin olduğu iki önemli dönem vardır. Bunlardan birincisi 0-6 yaş arası dönem, ikincisi ise ergenlik dönemidir. Hızlı değişimin getirisi olarak da kısa zaman dilimleri manidar değişiklikleri izlemek açısından önem arz etmektedir. Bu bölümde yıldan yıla değişen ve farklılaşan bazı karakteristik özelliklere değinmek açıklayıcı olacaktır.

Ergenlik kendi içinde aşamaları olan bir dönemdir. Canat (1996) bu evreleri ve özelliklerini şöyle tanımlamaktadır:¹³

Erken Ergenlik (12-14 Yaş): Bedensel gelişimin yaşandığı evredir. Boy uzaması, kilo artışı gibi değişimler bu evrede olur. Bilişsel gelişme sonucu somut düşüncenin yerini soyut düşüncenin alması ve yetişkinlikteki cinsiyet özelliklerinin kazanılması da bu evrenin başlıca gelişimsel özelliklerindedir.

Gesell ve arkadaşlarının çalışması 14 yaşındaki ergende 13 yaşındakine göre ürkeklığın yerini daha dışa dönük yapıya bıraktığını bildirir.

14 yaş gruplaşmasında kişilik ve cinsiyet farkları daha net ortaya çıkar. Çoğunlukla erkekler arkadaşlarını kendi cinsiyet-

12 Barbara Strauch, *Yeniyetme*, Çev: Sinem Gül, İstanbul: Varlık Yayınları, 2006, s. 24-25.

13 Yavuzer, *Gençleri...*, a.g.e., s.23.