

ERGENLİK ÇAĞININ UYUM GÜÇLÜKLERİ VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Bahire BOLIŞIK*

ÖZET

13-15 yaşlarındaki çocukları veya 15-16 yaşlarındaki delikanlıları, özellikle gruplar halinde iken, otobüste, vapurda, okul bahçesinde veya arkadaş gruplarında dikkatle izlediniz mi? İzlediyseniz bazı davranış özellikleri dikkatinizi çekecektir.

Ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir. Ergenlikle başlayan hızlı büyüme, gençlik çağının sonunda bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlukla biter. Bu çağa Batı dillerinde büyüme anlamına gelen "Adolescence" adı verilir. Genellikle 12-15 yaş arası, ergenlik gelişmesini içine alan ilik gençlik dönemidir. Çekingenliğin yaş ve kendine güvensizliğin belirgin olduğu dönemdir. Dünya nüfusunun yaklaşık üçte birini 15-25 yaşlarındaki gençler oluşturmaktadır.

GENÇLERİ TANIMAYA VE ANLAMAYA ÇALIŞALIM GENÇLİĞE ÖNYARGISIZ YAKLAŞALIM

Ergenlik, kendi başına bir çağ değil, çocuklukta erişkinliğe uzanan bir gelişme dönemidir. Çocukluğu iyi tanımanın gençliği tanımlamak olarak değerlendirilmeyiz.

Ergenlik, tabii hayatların, tutkulan ve ideal izmin filizlendiği, sıkar kaşıklı annin ilk sevgilerin yaşadığı dönemdir. Yeniliğe ve ileriye doğru atılmaların yapıldığı, kendini kanıtlan ve kendi kimliğini arayıp bulma çabalarını yoğunlaştığı dönemdir.

* Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu öğretim Üyesi (Yard. Doç. Dr.)

Aristo 2300 yıl önce gençliğin özelliklerini çok çarpıcı ve özgül biçimde anlatmıştı. Gençlerin istekleri pek çoktur. Tutkulu olurlar. huysuz ve ökelicilerdir. Kendilerini iç tepki ile rine ka ptırır. lUmların kölesi olurlar. isteklerin önüne dik ile nen küçük engele bile ka Ua na mazla r. O nura ve başa rıya paradan çok değer verirler: çünkü kötülükleri tanımamışlardır". Çabuk güvenir. çabuk bağlanırlar; çünkü aldattılmamışlardır. Yüksek hayalleri ve amaçları vardır: çünkü daha yaşarlar. koşulların sınırlayıcı etkisini öğrenmemişlerdir.

Ergenlikte beden gelişimi:

Ergenlik terimi her ne kadar çocukluk ve ergenlik dönemleri ile, a kışan yaşam dönemini belirlemek için kullanılırsa da, aslında birçok fiziksel değişme çocukluğun sonlarına doğru başlar.

S rge nler için s tandard bir büyüme eğrisi çizmek mümkün değildir. çünkü farklı organların ve beden bölümlerinin büyüme zamanları ve hızları birbirlerinden farklıdır. Büyüme hızında cinsiyel farklılıklandır s a p t a n mış tır. Kızların büyüme hızı daha hızlı başlandıktan sonra s a p t a n mıştır.

13es len me ve has talık gibi çevresel değişmeler ergenlik dönemindeki fiziksel gelişmeyi belirli ölçüde etkiler. Je mekteysede. ka lılıms a l elken- le r de önemli belirleyiciler arasındadır.

Bireyin olgunlaşma düzeyinin saptanmasında iskelet gelişimi, el, bilek gibi kısımlardaki kemikleşme, dişlerin değişmesi ve kızlarda ay halinin başlaması yada erkeklerde kıllanma düzeyi ve cinsel olgunluk derecesi gibi çeşitli ölçütler kullanılır. Gelişim düzeyini saptarken, uzunluk, ağırlık ve zeka yaşının ölçüt alındığı da olur.

Ergenlikle meydana gelen fiziksel değişmeler şunları içerir: Beden ölçülerinin değişmesi, cinsel organların büyüme gelişmesi, göğüslerin büyümesi, ses tonunun ve deri dokusunun değişmesi, cinsel bölgele rde. koltuk altındaki ve yüzde tüylenme, kol, bacak ve boyunun baş ve gövdeye göre daha hızlı büyümesi, çene ve burun çıkıntılarının artmasıdır. Kızlarla karşılaştırıldığında, erkeklerde omuzlar genişler.

Ergenlikte belli bir süre için kızlar erkeklerle göre daha uzun ve ağır olsa da 13 yaş dolaylarında erkeklerle irileşmeye başlar. Kızların büyüme hızı kesilmeye başlar. Ergenliğin ilk yılları uzamanın en çok olduğu yıllardır.

Erge n lik bireyin cins el olg un lğa e riş tiği ve üreme yeteneği ka - zandığı döneme verilen add ır. Ba lı kültü rü nde ay ha lin in baş la ma yaşı 13 yaşı n bi az a ltn a d og ru in m ekte di r. Kızla rın ergenlige u la ş ma s ında ka lı tım sa l fak törle r. ajlc büyüklüğü ve en telle ktüel yetenekle r. beslenme ve ik lim koş ulla n gibi sos yal fa ktörle r eUtilidir. Ergin liğ in baş la ma yaşı luzlu ra s ında ve erkekler arasında geniş farklılıklar gös terir.

Büyüme a tılım ve cin siye t özellikl e rin in kaza nılma s ı endo krin (hor mo nla rı n) bezle rin in faliyeUe r iyled e ilg ilid ir.

Cilt gü zelliğ i e rgen le r için ortak bir ilgi ve kaygı a la n ı d ır. Ergen s i- vilcele rin in n ed eni düzensiz hormon sa lğı lan mas ına ve ter bezinin a r ta n e Utin liğ ine bağ la n ma k ta d ır. Cilt so ru nla rı yetiş kinlik clö ncninin baş la rında sona ersede akne. sivilce ve ka ra noktalara iliş ltn gerilim ve kaygıla r e rge nlikte k j fiziks el sorunları güçleş tirir.

Erge n liğ i n bir ba ş ka s or un u da. ter bezle rind eki değ iş me le re ve vücut bakımındaki beceriks izlikle re bağ lı ola n vü cut kok ula rın a iliş kin kaygıla rd ır. Erge n le rde ortak ola ra k görü len sorun la r a ra s ında d üzensiz diş ler. gözlü k ta kma. yüz ve bu run biçimine ve domesUK görün üş lü ol- maya iliş ltn kayg ıla r sa yıla bilirdir. Erge nle rin öne mli bir bölümü diş görün üş lerin i değ iş tirmek ister.

Fiziksel gör ünü m ergen le r ar as ı te rcih le rde ön em li bir etke ndir. Kızla r e rkek le rin olg unlu k düzeyin i ya rgıla rken sa ka l ve ses ton una dik - ka t ede rler. Erkeklerde ise kızla rın vü cu t biçimin e. özelliklccllc göğ ü s ge liş im ine ön em ver irler. Fiziksel ola ra k e rken geHşe n ergenlerin geç geliş nlcrc göre daha fa zla s osya l ka bu l gördükle ri ve ps ikolojik a çıda n daha uyumlu oldu kla n s öyle nmektedir.

BÜYÜME VE BEDEN DEÖİŐİKLİKLERİNİN DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Gençler hızlı bede n geliş melei ne karş ı değ iş ik te pkiler gös terirler. Bu değ iş ikliklerin bir bö lü mü se vinç bir bölümü üzüntü kay nağ ı ola b i- lir. Göğ üs le rin in b irde n büyü me s inden ula na n. s ıkıla n. göğ üs le rin i bas tıra ra k baş ka ları nın gözü nden saklamaya çalış an kızlar pek çok tur. Öze llikle a ybaşı kan amas ı e rk e n baş laya n. hazırlıks ız yakalanan genç kızlarda bu tep ltiye sık rastlanır. Öte ya ndan pek çok genç kız içind e. geliş memiş memeler soru n olur. Kimisi çok toplu oluş una, kimiside s is ka lığ ma üzülü L Sırık gib i uzamış bir genç alay kon us u ola b ilirdir. ke n- clis id e bunu bir kusur konu su gibi görebilir. Bas ketbolu n yayg ınlaş -

mas ıyla uzun boy bir övün ç nede ni olm aya baş la d ı. Ancak kısa boy he r d öne mde kız erkek tüm gençle r için aşag ılık duygusunu ya ra tabile n bir neden olm u ş tu r. Kızla r ve erke kle r sivilcele rini büyük bir sorun yapıp- lar. Özellikle kızla r için yü z sivilcele ri erke kle re beğenilmeye en büyük engel ve yüze vurmuş bir kusur gibi algıla nır. Er ke k çocukla rda yaş ıll a rına bakarak s a kalı geç çıktı. erken çıktı diye dertlenenle r. be de n killa n ma s ı çok fazla yada az diye utananlar. bu yüzden kend ile r ini toplumsal ilişkilerden uzaklaş lı r anlara çok rastlarız.

İLK GENÇLİK ÇAGININ RUHSAL ÖZELLİKLERİ

Orta ok ul dön emine d e n k d üş en ilk gençlik yada ergenlik dön em in d e c in sel uya nış la bir likte yeni ruhsal tep kiler ve davranış lar bclını leye baş la r. Dengeli ve uyumlu ilkokul çorn g u gide r. yer in e old ukça tedirgin . kuru ntu lu . güç beğene n ve çabuk tepki gös te re n bir e-rgen gel ir. Duyg ula r çabuk ini ş -ç ıkış gös te rir. Çab uk sevinir. ça buk üzülür. bir-den tepki gösterir. k a ba la ş ır. te rs ya nıtla r verir. S ürekli bir g idiş -geliş içinde dir. kabına sığa maz gibidir.

• BANA KARIŞAMAZSINIZ BEN ÇOCUK DEĞİLİM •

Evde durmak is te mez. dönü ş saatlerine a ld ır maz. yemeğe ge, gelir. gece sokağa çıkm ak is te r. Dağınk ve savru k olu r: s ık s ık bir şe yle r d e virip kıra r. Erge nle rin herkesçe bilin en sa ka rlığ ı baş lıca iki neden e bağlan a bilir:

1. Erge nin h ızlı büyü mes i ve u zamas ı kas la rının çşgü dümlü ç a lış mas ını a ks a tır. Daha önceki yıllard a kaza nıla n beceri ve denge yeni ka za nıla n boyut la ra uymaz. Yen i denge ve beceri geliştirm e hızı is e büyü me hızına ayak uyduramaz.

2. Erge n u tan gaçtır. Erge n ye ni yeni g irmeye baş la d ığı top lu lu k- lar da ve iliş kilerde sıkılga n da vra nır. Her kes in kendis ini göz led iğ in i s a nır. Deneyims iz ve toy old uğ un hep bilin cind edir. Buda onun ya nış la r ya pmas ına. tök ez le mes ine. önü ne a rdına bakmada n birş ey le r d e vir- m es ine yolaça r . Ayrıca boyu birden uzaya n bir ergenden yaş ına değ il. boyu na ba kar a k olg un davranış bek len ir ki ergen da ha o us talığ ı ka zana ma mış tır.

S ind ir-im s is tem ind e d üze nsizlikler. iş ta h da lga lan ma la rı olu r. Bunla r he m hormo nla rda ki değ iş ikiklere. hem de iç orga nla rda ki büyü - melere bağlıdır. Yemek yemdeki düzens izlikler. kansızlıkla ra. bu da

yorgunlu k ve h a ls izlikl e re yol aç a r. Baş ağrıla n . sı r l a ğrıla n . bitkinlik his s i ya nlızca kızla rd a ay hali zamanında de ğil. e r keklerd e de görü lü r . I lızlı bir e rge nlikle çocu k. girip çıkıp bir şey ler a lış lın r. ne bulursa yerler.

İlgileri artmış. gel geç heves leri ço ğa lmış lır. GÜRÜLTÜLÜ MÜZİGE B AYILI R. s üs e ve giyime düşkünlük gösterir ler. Genç kız ayna karşıs ınd a s a a tle r geç irir. Genç erkek boyasız pabucuna bak maz. s açını uzalır. günün modasına gö re kes tiri r. Zayıflık. ş iş ma nlık. uzun boy. kısa boy. yüz çizgilei nin düzgün olu p olm ay ı ş ı sorun olmaya baş la ı-. Erkekler kızla rla açıktan. kızlar da erkeklerle g izlide n ilgilen meye başlar. Odalarına kapanıp ken di başlarına kalma k isterler. Ka p ıla rını kilitli tu ta r la r. Ka rde ş le rin i yanla rına sokmaz. ters leyip u zaklaş tırır lar. Duva rla ra film yıld ızla rı nın resimlerin i asa rla r. uzun uzun düşle r kurar. günlü k lulmaya başla rla r. ş iir . öykü yazmaya özenirler. Telefon tu tkus u. başlar. arkadaşlarıyla uzun uzun. gizli kon uş urlar.

GENÇLİK ÇAĞI BAĞIMSIZLIK ÇAĞIDIR

Gen ç evden kop a r. çevreye yönelir. Spora ilgi a r tar . Toplu s porlar ge nce. yaş ılla n yla kayn aş ma fırsatı verir. Yaş ıtl a rın ın davran ı ş la rı nı . giyim . ku ş a m ve be ğen ile rin i ben imse r. Onla r gibi a rgo kon uş ur. kendine s ırdaş ve dert orta ğı s eçe r. Arka da ş kü mes i içinde ba ğlılı ğa ve d aya nış maya önem verir. Evde a rkadaş la rı nın eleş tirilmes ini tepkiyle ka rş ılar .

Ge nçlik dönemi hayra nlıkla n n ve tulkuların bol oldu ğu bir dönemdir. Ge n çler bir yandan ana baba eUö s ind e n s ıyrılırke n. öte ya nda n kendile rin e yeni örnekle r seçe rler. Örn e ğ in bir öğret me n. bir sporcu. bir ş arkıcı. Genç lik ça ğı. kendini öz kimliğini arayış ça ğıdır.

Ku ş k us uz gençlik ça ğında ortaya çıka n de ğiş ikikle rin tü m ü olu ms uz de ğildir. Ru hsa l alanda yaşanan çalka ntı yanında pek çok olu mlu ge liş me göz le nir. Ge ncin düş ünme yeten e ğind e önemli bir s içra ma olu r. Soyut kavra mla rı da ha iyi anlar ve kullanır: ilgi a lanı ge niş le r ve çeş itli lik ka zanır. ile rd e seçece ği meslekle ilgili kon ular a e ğ ilir. Birş eyle r ya pma k. başa rılı olma k. kendini ka nı tla ma k e ğilim i g ü çle nmiş tir. Top lu msa l olaylara ilgi artar. Kendini ve baş ka la rı nı göz le m yeten e ği g ü çle nmiş tir . Coş ku lu dur, hayalcidir. idea llis ttir . Duygu ve d üş üncelerini inançla savunur-. Ha ks izliklar a karşı acımas ız bir tulum takınır.

İLK GENÇLİK VE GENÇLİK ÇAĞI OLDUKÇA FIRTINALI BİR DÖNEMDİR

Genç kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir savaşı için dedir. Bu ruhsal özellikleri gençlerin büyük çoğunluğunda değişik ölçülerde bulabiliriz.

Bir araştırmada, bir ortaokul toplumlarında ana babalar, çocuklarıyla ilgili yakınlıklara önem ügördükleri üç tane iniyayama ları istenmiş. bu sorunların sonucunda 12-15 yaşları arasındakilerle rin ruhsal durumlarını çok iyi yansıtan şu sonuçları muştu r:

- İtirazlaştı
- Ders çalışmıyor
- Sorumluluk duygusu yok
- İlepcanı sıkılıyor
- İsteklerini sert bir dille bildiriyor
- Okuduğunu anlamıyor gibi
- Dalgınlıştı
- İleri derecede alıngan
- Derslerinde başarılı, ama oyuna ve eğlenceye çok düştü
- Evde huysuz, dışarıda sıkılğan
- Aşırı üsleniyor
- İki kez okula gitme miş. arkadaşlarıyla gezmiş. sorunca yalansöyledi
- Çok hareketli istiyor
- Çok geziyor
- Sporla çok düştü
- Banyoya sokamıyoruz
- Saçını kestiremiyoruz
- Son derece asi ve ıtırızlı oldu
- Başına buyruk olmak istiyor

L. Co le' u n l 970 'te k j "Gençlik Psikolojisi" adlı araştırma sonuçlarıdır.

PROBLEMLERİN ÇÖZÜMÜ

Çocuk ana baba ve öğretilerle problemlerini tartıştığı, konuştuğularında rahatsızlık ve onlardan kurtulacak tır. Ancak, bu yaşta çocuk, yetişkinlerin kendilerini anlayamayacağını sandığından yada bir çeşit zayıflık duygusuna kapılıp bunu açıklamak ta çekindiğinden yada bağımlı olmak korkusunda yetişkinlerden yardım istemez.

Zihni devamlı kendisi ve problemleri ile uğraşmaktadır. Bu nedenle. çalışmada, bir konuda dikkatli ni toplama zorlaşır. Ergen pek hu-palan - mada n problem in i çöze rs e kendine güven i a rlar. h u zura kavuş ur ve ye terlilik duygusuna ulaşır.

Okullarda yetişkinlikte işe yarayacak bilgi ve becerileri ergenlerle beraberken onların o günkü sıkıntı ve problemleriyle uğraşmaz, onların uzun vadede kavuştu rmayı amaç edinemezler. Ancak yarına hazırlanma!< bugünü güven ve yeterlilik duygularıyla yaşama da daha iyi ve yerli yerinde olacaktır.

SUMMARY

ADAPTATION AND BEHAVIORAL DISORDERS OF ADOLESCENCE

Did you observe children who were 13- 14 years old and also teenagers of 15-16 years. Especially in a group at bus stops, in school or in a group with their friends. When you observe them, was their behavior interesting to you.

KAYNAKLAR

1. Adler A. "Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği" Düşünen Adam Yayınları : 1. Baskı. 1992, İstanbul.
2. Ana-baba Okulu. Remzi Kitapçevi, 1990 . İstanbul.
3. Aydoğmuş İ. "Ergenlik Çağının Uyum Güçlükleri ve Davranış Bozuklukları" İÜ İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Sayı: 3. 1991.
4. Baykara A. "Gençlik Dönemi Cinsel Özellikleri ve Cinsel Sorunları" AIDS Dergisi. Sayı 3. 1994.
5. Koptagel G. "Tıpsal Psikoloji" Bela Basını: 1994. İstanbul.
6. Onur B. "Ergenlik Psikolojisi" Hacettepe TaşKitapçılık. 1985 . Ankara.
7. Pomeroy BW "Genç Kızlar ve cinsel Sorunları" Yaprak Yayınları: 1994. İstanbul.
8. Yörükoglu A. "Çocuk Ruh Sağlığı" Türk Tarih Kurumu Basımevi: 1982 . Ankara .
9. Yörükoglu A. "Gençlik Çağı" Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1986. Ankara.