

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN ERGENLİK DÖNEMİ VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Mustafa KOÇ

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora Öğrencisi
[e-mail: kocmustafa2@mynet.com]

Özet

Gelişim dönemlerinden çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ergenlik dönemi de değişik açılardan incelenilmesi gereken önemli bir gelişim periyodudur. Gelişim psikolojisi ekseninde ergenlik dönemini, çeşitli gelişimsel boyutlarıyla betimlemeyi amaçlayan bu makaleye, ergenlik döneminin kısa bir tanımı yapılarak başlanmıştır. Daha sonra gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi temelde; bedensel ve cinsel gelişim, duygusal gelişim, ahlâkî gelişim, sosyal gelişim, kişilik gelişimi, ruh sağlığı gelişimi ve mesleğe yönelme gibi farklı açılardan incelenmeye çalışılmıştır. Ayrıca makalede, kimlik oluşumu ekseninde söz konusu gelişim boyutlarından kişilik ve ruh sağlığı gelişiminin, döneme özgü ayrı bir önemi olduğu için üzerinde biraz daha detaylı olarak durulmuş ve ruh sağlığı bağlamında gelişim ödevlerine de kısaca değinilmiştir. Son olarak makalede, anne-baba ve eğitimciler için söz konusu dönemle ilgili bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gelişim Psikolojisi, Ergenlik Dönemi, Kişilik Gelişimi, Ruh Sağlığı Gelişimi, Gelişim Ödevleri.

Abstract

Adolescence period like childhood, adulthood and elderly periods is a developmental period which should be studied from different point of views. This article that aims to describe adolescence period with various developmental dimensions in the context of developmental psychology, was introduced with a brief definition of adolescence period. Subsequently, the adolescence period was tried to study from different points of view such as physical and sexual development, emotional development, moral development, social development, personality development, mental health development and orientation to career. Personality and mental health development were studied in some detail because of their importance in this period and developmental tasks were mentioned in the context of mental health. In the conclusion some suggestions were done to parents and educationalists concerning this period.

Key Words: Developmental Psychology, Adolescence Period, Personality Development, Mental Health Development, Developmental Tasks.

Giriş

Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu bağlamda yaşam çizgisini dikkate alarak bireyin hayatını genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür. Ancak genel olarak böyle bir sınıflama yapılmasına rağmen inceleme konusu “insan” olunca, sözü edilen gelişim periyotlarının -başlangıç ve bitiş anlamında- kesin olarak yaş sınırlamasını yapmak oldukça güçtür. Fakat bilimsel çalışmaların getirdiği zorunluluk nedeniyle özellikle gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, bu bağlamda gelişim dönemleriyle ilgili her bir dönemin kendi içinde aynı olmasa da birbirine yakın yaş sınırlamaları yapılmıştır.

Ergenlik dönemi, değişik açılardan ele alınıp incelenebilir. Yapılan çalışmalarda ergenliğe, fizyolojik gelişim, toplumsal etkiler, ekonomik kararlılık ya da duygusal gelişim gibi farklı boyutlardan yaklaşılmış ve genellikle söz konusu dönem, fizyolojik olgunlaşmayı da içeren bir yaklaşımlar bileşimi olarak ele alınmıştır. Öte yandan konuya tarihsel bir perspektiften bakıldığında, geçmiş yüzyıllarda ilkel anlamdaki tarımsal ve kentsel kültürlerde, erken yaşlardan itibaren gençlerin katkısına gereksinim duyulduğu için birey, bugün ergenlik olarak adlandırılan bu dönem öncesi çocukluktan başlayarak, hiç ara vermeden yetişkinlik dönemi sorumluluklarını yüklenmek durumunda kalmıştır. Bunun yanı sıra söz konusu kültürlerde kısa yaşam süreleri kadar, ekonomik ve toplumsal baskı gibi faktörler de, yetişkinlik sorumluluğuna ilişkin yaşı aşağıya doğru çekmiştir. Ancak sanayileşmeyle birlikte yaşam kalitesinin ve süresinin giderek artması sonucu, teknolojik ve endüstriyel gelişimler ve demografik artışlar nedeniyle artık gençlerin katkılarında daha az gereksinim duyulmuş, dolayısıyla söz konusu dönemin ekonomik olarak topluma katkıları giderek önemini yitirmiştir.

Gelecekte toplumların, çocuk edinmeye ve gençlere karşı yaklaşımına ilişkin geliştirecekleri tutumlar, ergenlerin yaşamı üzerinde çok belirgin bir rol oynayacaktır. Bu bağlamda mesleki ve istihdama ilişkin fırsatlar da, bu kararlardan doğrudan etkilenecektir. Nüfus artışlarına ilave olarak, makineleşme ve otomasyonun büyük oranlarda işsizliğe yol açması dolayısıyla bu oranların giderek artacağı bilinmektedir. Söz konusu durum göz önünde bulundurulduğunda, bugün itibarıyla dünyanın endüstrileşmiş ülkelerinde uzatılmış bir ergenlik döneminden söz etmek mümkündür.¹

Yukarıda giriş mahiyetinde tarihsel açıdan kısaca değerlendirilmesi yapılan ergenlik dönemi bu makalede, gelişim psikolojisi açısından çeşitli gelişimsel boyutlarıyla ele alınıp döneme ilişkin genel bir profil çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki problem ve çatışmalar, birbirinden oldukça farklı bir karakteristik muhteva içerir. Örneğin, ergenlik dönemindeki bireyin, fizyolojik anlamda cinsel özelliklerinde, vücut hatlarında ve cinsel ilgilerinde; sosyolojik anlamda toplumsal rollerinde ve bağımsızlık isteklerinde; bilişsel anlamda zihinsel

gelişimlerinde ve öz/benlik kavramlarında önemli ve çoğu kez de kendilerini rahatsız edici değişikliklerin gerçekleştiğini söylemek mümkündür.² Zaten modern ergenlik psikolojisinin babası olarak kabul edilen G. Stanley Hall de ergenlik dönemini kısaca, “fırtınalı ve stresli” bir dönem olarak tanımlar.³ Bu bağlamda makalenin amacı, gelişim psikolojisi ekseninde ergenlik dönemini genel özellikleriyle betimlemeye çalışmaktır.

1. Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. Bu dönem, fizyolojik anlamda kızlarda adetle ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise yüzde kılların çıkması ve sesin kalınlaşmasıyla başlayan genel olarak da 13-22 yaşlar arasında kapsayan bir gelişim dönemidir.⁴ Öte yandan ergenlik dönemi, bulûğ çağına erme sebebiyle biyopsikolojik bakımdan çocukluğun sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak da tanımlanabilir. Unesco'nun tanımına göre ise; bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşmadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi, Unesco'nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler'in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dönemle ilgili yaş sınırlaması bazı küçük farklılıklar göstererek değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. (Örnek bir sınıflandırma için bkz. Tablo:1)

Tablo-1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları⁵

Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları	
A. Ergenliğin Başları	11-14..... yaş (kızlar) 13-15..... yaş (erkekler)
B. Ergenliğin Ortaları	14-16.....yaş (kızlar) 15-17..... yaş (erkekler)
C. Ergenliğin Sonları.....	16-21..... yaş (kızlar) 17-21..... yaş (erkekler)

Bazı kaynaklarda çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinin 10-15 yaşları arasında kapsadığı belirtilse de -yukarıda da ifade edildiği gibi- bu rakamların mutlaklık ifade etmediği unutulmamalıdır. Zira ergenliğin başlangıç süresi ırk, iklim ve beslenme şartları gibi değişik faktörlere bağlı olarak da değişebilmektedir. Örneğin; Akdeniz ikliminin hakim olduğu yerlerde kızlar 8-10 yaşları arasında ergenlik dönemine girerken, bu durum kutuplarda yaşayan Eskimolarda 20'li yaşlara kadar uzayabilmektedir.⁶ Bunun yanı sıra ergenlik döneminin tespiti noktasında, biyolo-

jik faktörlerin yanı sıra -giriş bölümünde de kısaca değinildiği gibi- sosyolojik veriler de genç ve yetişkin ayrımı hakkında bir fikir verebilir. Bu bağlamda konuya Türk toplumu açısından bakıldığında; evli olmak, askerliğini yapmış olmak, ekonomik bağımsızlığını kazanmış olmak, meslek sahibi olmak ve anne-babadan ayrı yaşamak gibi durumlar, başkaları tarafından yetişkinlik belirtileri şeklinde algılanabilmektedir.⁷

Öte yandan konuya gelişim psikolojisinde kullanılan kavramlar açısından bakıldığında, “ergenlik” ve “gençlik” kavramları bazı çalışmalarda birbirinin yerine kullanılmaktadır. Halbuki ergenlik, her ne kadar modern endüstriyel toplumlardaki ileri teknoloji ve kontrolsüz nüfus artışları sebebiyle uzatılmış olsa da⁸ gelişim evreleri içerisinde özellikle fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yaşandığı özel bir evredir. Gençlik ise, ergenliği de kapsayan ve üst yaş sınırının daha geniş olduğu bir dönemdir. Bu açıdan bakıldığında gençlik dönemi, ergenliği içine alan ve kronolojik olarak özelliklerini de bünyesinde taşıyan bir gelişim dönemidir.⁹

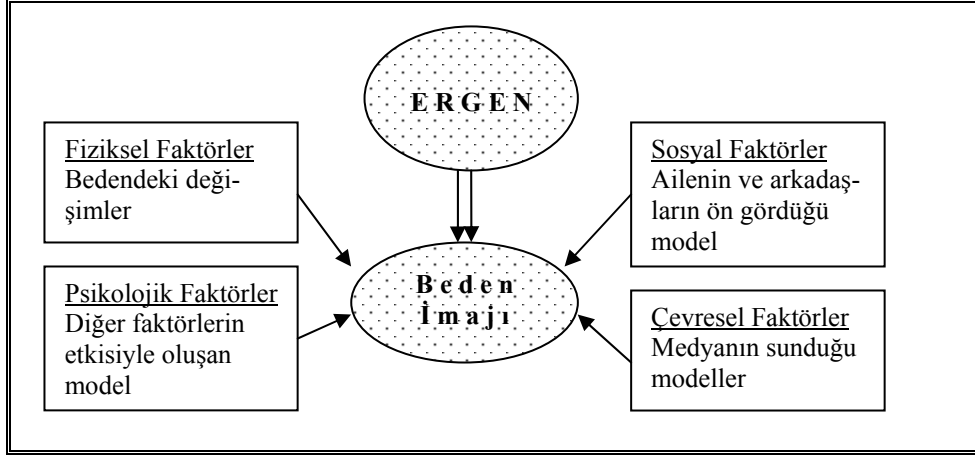
2. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim

Biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan yetişkinlik döneminin cinsel olgunluğuna bir geçiş dönemidir. Üreme sistemindeki bu olgunlaşmaya, ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki değişimler de eşlik eder. Ergenlik dönemde, cinsler arasındaki cinsiyet değişiminden dolayı meydana gelen farklar, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir.¹⁰ Bu bağlamda cinsel içerikli biyolojik gelişmelerin yanı sıra; kızlarda adet görme, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi, erkeklerde ise sesin kalınlaşması, büyük ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel içerikli fizyolojik gelişmelerde görülür.¹¹ Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Öte yandan fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arasındadır.¹² Ergenlikte bedensel büyümenin en hızlı olduğu bu duruma ‘Büyüme Hızı Doruğu (BHD)’ denilir. Söz konusu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80’ine ulaşır.¹³

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi¹⁴ kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (ayrıca krş. Şekil-1). Türkiye’de, ergenlerdeki benlik imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan bir alan araştırmasında; ergenlerin, beden memnuniyeti ile benlik saygıları arasında bir ilişki olduğu, buna bağlı olarak beden imgelerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz düşüncelerin, benlik saygılarında bir azalmaya neden olduğu tespit

edilmiştir.¹⁵ Konuya genel olarak bakıldığında, cinsiyet rolünün belirginleşmesinde ergenin içinde yaşadığı kültür ve toplumun önemli ölçüde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.¹⁶

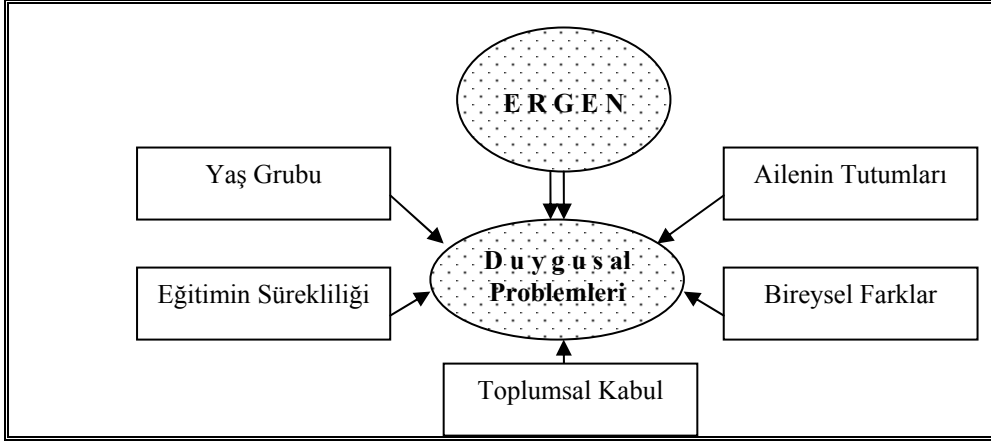
Şekil-1: Ergenin Beden İmajının Oluşumunu Etkileyen Faktörler¹⁷



3. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcûbiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır. Bu anlamda ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlarına, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekalarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (ayrıca bkz. Şekil-2). Öte yandan yine konuyla ilgili yapılan araştırmalarda ergenlerin, en çok gelecekle ilgili kaygılar taşıdıkları; eğitim gören ergenlerdeki bu kaygıların muhtevasının istedikleri okula gidip-gidemeyecekleri ve istedikleri mesleği yapıp-yapamayacakları gibi içeriğe sahip olduğu saptanmıştır.¹⁸

Şekil-2: Ergenin Duygusal Problemlerini Etkileyen Faktörler



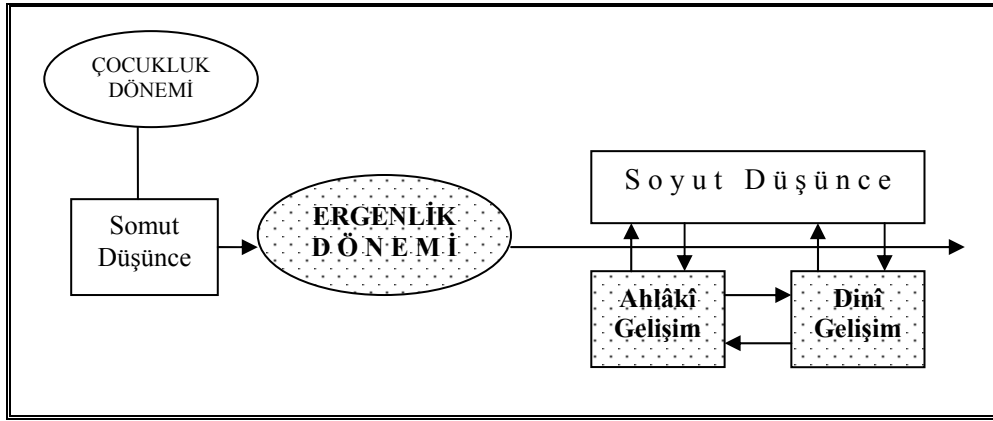
4. Ergenlik Döneminde Ahlâkî Gelişim

Gelişim dönemleri içerisinde, bireylerin ahlâkî gelişimlerini açıklamaya çalışan birçok ahlâkî gelişim kuramı geliştirilmiştir. Bu kuramlardan en çok bilinenleri, psikanalitik kuram, toplumsal öğrenme kuramı, Piaget ve Kohlberg'in ahlâkî gelişim kuramlarıdır. Söz konusu kuramlar, bireylerin ahlâkî gelişimlerinin seyri ve sebepleri üzerinde birtakım görüşler içerirler.¹⁹ Ergenlik dönemine ilişkin geliştirilen ahlâk anlayışları çerçevesinde, söz konusu dönemdeki ahlâkî değerler, olduğu gibi aktarılıp ergenin benliğinin birer parçası haline gelerek gelişirler. Yani bireyin, kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı dönem ergenlik dönemidir. Çünkü, ergen tarafından bu dönemdeki bir çok değişken, ahlâkın seviyeli bir şekilde benimsenip benimsenmeyeceğini veya değer yargılarının, toplumda mevcut olan otoriteye bağlı kalınarak, geleneksel tarzda şekillenip şekillenmeyeceğini belirler.²⁰ Bu bağlamda döneme ilişkin özel ahlâk kurallarının yerini daha ziyade genel ve dinsel ahlâk kuralları alır.²¹

Ergenlik döneminden önce tam anlamıyla olgunlaşmış bir ahlâk yapısından söz etmek mümkün değildir. Zira bilişsel açıdan soyut işlemlere dayanan ahlâkî kabullerin kavranıp benimsenmesi ancak yeterli ve uygun bir bilişsel gelişimle mümkündür. Bu bağlamda ahlâkî olgunluğa yönelme, ergenlik dönemiyle birlikte ancak soyut düşünce gelişimine paralel olarak gelişebilir. Öte yandan ergenlik döneminde ahlâkî gelişim, dinî gelişim ile paralel bir yapılanma seyri gösterir. Bu bağlamda her iki süreç de birbirini hem destekler, hem de olgunlaştırır²² (ayrıca krş. Şekil-3). Bu dönemde, çevrenin ergenden beklentileri olan doğruyu kendisinin bulmasını istemesi, iç kontrol gücünü ifade eden vicdan gelişimini hızlandırarak dış kontrolün gereğini ortadan kaldırır. Bu açıdan gelişim dönemleri içerisinde bireylerin, ahlâk konularında en hassas oldukları dönem ergenliğin ilk yıllarıdır, denebilir. Öte yandan ergenlere ahlâkî değerlerin direkt teorik olarak baskıcı bir

yaklaşım ile aşılmanmaya çalışılması pedagojik olarak uygun değildir. Bunun yerine onlara, fikirlerinin tutarsızlıklarını ve fikirleri arasındaki tartışmalarını görmelerine imkan tanınarak değerlerin aktarılması, ergende ahlâkî değerlere ilişkin temel bilişsel sürecin yeniden yapılanmasına imkan sağlaması bakımından önem arz eder.²³ Ancak böyle bir platformda değerlendirildiğinde kendi kendini yönetebilen ergenler, gerçekten ahlâk ve karakter sahibi olabilirler. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin ahlâkî davranış özelliğinin kendi kendini yönetme yeteneği olduğunu söylemek mümkündür.

Şekil-3: Ergenlik Döneminde Ahlâkî Yapının Oluşum Süreci



Ergenlik döneminde ahlâk gelişimi ile kişilik gelişimi arasında önemli bir ilişki vardır. Bu bağlamda kendini doğru değerlendirebilmesi, dengeli ve sürekli bir öz/benlik kavramına sahip olabilmesi ve kendini kabul edebilmesi gibi önemli bazı faktörler ergenin, dinî olgunluk ve moral gücü açısından uyumlu bir kişilik geliştirebilmesinde ayrı bir önem arz eder.²⁴ Bunun yanı sıra ergen, ahlâk kurallarını, cezadan korktuğu için değil, zarurî anlamda uyulması gerekli kurallar olarak gördüğü için uygulamaya çalışır. Bu durum ergende, alışkanlığa dayanan dış disiplinin tersine bir iç disiplin eğilimi meydana getirir.²⁵ Bu dönemde ahlâkî gelişim bağlamında, ahde vefâ, cömertlik ve sadâkat gibi sosyal alanlardaki ahlâkî faziletler de önemini hissettirir.²⁶ Öte yandan ahlâkın toplumsallaşmasıyla birlikte ergende, “hak ve adalet” fikri de egemen olmaya başlar. Dolayısıyla ergenler, haksızlık yapan ve eşit davranmayan kimselere karşı sert tepki verirler. Ancak ergenliğin ilk yıllarında görülen bu reaksiyonun dozajı, dönemin sonlarına doğru kısmen azalır. Bu ve benzeri davranışları gösteren ahlâkî gelişim içerisindeki ergenler göz önüne alındığında ergenleri genel olarak; uyumlu, kendi kendini yönetebilen, itaatkâr, uyumsuz ve inatçı ergenler gibi bazı ahlâkî tiplere göre sınıflandırmak mümkündür.²⁷

Ergenlerdeki ahlâkî gelişimin etkileri, başta ailesi olmak üzere çevresindeki büyükleri ile olan ilişkilerinde de görülür. Bu anlamda ergen, anne-babasının davranışlarını eleştirir ve kendi kişiliğini tamamlayabilmek için sevgi ve saygı duyduğu yetişkinlerin söz ve davranışlarındaki uyuma dikkat eder. Örneğin, bir kimse dürüstlük taslayarak, kendi çıkarları için bir takım davranışlarda bulunursa, bu durumu ergen kendi moral ölçüleriyle bağdaştıramaz ve buna tepki verir.²⁸ Bu ve benzeri durumlarda dinin birleştiriciliği, ergenlerle yetişkinler arasındaki çatışmasız iletişimi sağlamada etkili bir faktör olabilir.²⁹

Ergenlik dönemindeki ahlâkî gelişim çerçevesinde ergendeki vicdan gelişimiyle suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyle ilgili olarak da kısaca şunlar söylenebilir. O, çocuklukta oluşan vicdânî yapısına isyan eder ve vicdanından kurtulup özgür olma isteğiyle vicdanının tutsağı olma arasındaki çatışmasını, sözleriyle karşındakilere meydan okuyarak, davranışlarıyla da toplumun belirlediği standartlara uyma tarzındaki bir yöntemle çözmeye çalışır. Bu meydan okuma sürecindeki eylemler, özellikle vicdanın tekrar kontrol altına alınmasıyla ergende ciddi bir suçluluk duygusu meydana getirebilir. Öte yandan ergendeki suçluluk duygusunun başlaması, aynı zamanda ahlâk ölçülerinin bozulması ve vicdanının emirlerini çiğnemiş olmasının bir belirtisi de olabilir. Cinsiyet bağlamında kız ergen, suçluluk duygusunu erkek ergenden daha fazla hisseder. Çünkü o, dinî emirleri yerine getirme noktasında erkeğe göre daha hassas bir psikolojik yapıya sahiptir.³⁰

5. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişmedir. Bilindiği gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen için önemli gördüğü konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir (şematik gösterim için ayrıca bkz. Şekil-4). Bu anlamda ergen, öncelik olarak okul, meslek seçimi ve geleceğiyle ilgili kararlar