

Ergenlik ve Toplum Adolescence and Society

Leyla Fetihi
Marmara Üniversitesi

Öz

Ergenlik insan hayatının önemli ve zor bir gelişim evresidir. İçinde yaşanılan çağ, bu gelişimi daha da karmaşık hale sokmaktadır. Ergenler pek çok yararlı ve zararlı etkiye açık olarak ve çoğunlukla tek başlarına büyümektedirler. Uyuşturucu kullanımı, yüksek suç oranları, cinsellik ve cinsel hastalıklar, alkol, sigara içme, kazalar, ebeveynlerle iletişim problemleri, arkadaş baskıları, televizyon ve internetin gençler üzerindeki etkileri bu dönemin belli başlı problemleri arasındadır. Ergenlere yönelik geliştirilen pek çok programdan oldukça etkili sonuçlar elde edilmektedir. Ebeveynler, eğitimciler ve uzmanlar elbirliği ile gençlerin sağlıklı gelişimi için çabalamalıdır. Ergenlik döneminin özelliklerini bilmek ve ergenle iletişim kurmaya çalışmak önemlidir.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, toplum, gelişim, ergen, iletişim

Abstract

Adolescence is quite a difficult and important developmental period of human lifecycle. Today going through adolescence is much more difficult than it was in the past. Adolescents are under the influence of various positive and negative factors, and they are growing up on their own mostly. Some of the problems of this period can be listed as drug use and addiction, high rates of crime, sex, sexual diseases, alcohol, smoking, traffic accidents, communication problems with parents, peer group pressures, influence of television and Internet on adolescents. There are effective programs targeting adolescents. Parents, educators and professionals can bring up healthy adolescents by working cooperatively as a team. Adults need to be aware of the developmental characteristics of this period. They should also need to try to establish a healthy communication with their adolescent children.

Key Words: Adolescence, society, development, adolescent, communication

Giriş

Bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminin özellikleri hakkında aydınlatıcı bilgi vermek ve yetişkinlerin, ergenlik dönemindeki çocukların yaşamakta oldukları zorlukları ve onları daha iyi anlayarak gelişimlerine katkıda bulunabilmelerine yardımcı olmaktır. Yazının ilerleyen bölümlerinde ergenlik çağının özellikleri, bu çağda gençlerin yaşadıkları zorluklar, ergenlere yönelik geliştirilmiş olan çeşitli programlar ve elde edilen yararlar, ergenlik çağındaki gençlerle etkili iletişim kurma yolları ile ilgili öneriler ana hatlarıyla tartışılacaktır.

Ergenlik kelimesi büyümek, olgunlaşmak anlamına gelmektedir (Muuss, 1990). Buluş çağı ile başlayan ve erişkinliğe ulaşıldığında sona eren bu dönem, genel olarak 12 ile 19 yaş arası kapsamaktadır. Ancak gelişimdeki bireysel farklılıklar nedeniyle 12 yaştan daha önce başlayabilmekte ve 19 yaşından daha sonraya kadar sürebilmektedir (Yörükoğlu, 1989; Köknel, 1986; Koptagel-İlal, 2001). Ergenlik dönemi, yoğun psikolojik, fizyolojik, biyokimyasal ve davranışsal değişimlerin olduğu bir dönemdir (Erikson, 1985; Cüceloğlu, 1992; Sprinthall & Sprinthall, 1981; Fantino & Reynolds, 1975; Gardner, 1991; Hamburg, 1986). Ergenlik döneminde hormonların değişimi nedeniyle fizyolojik değişimler ortaya çıkmakta, vücudun algılanmasında değişimler olmakta, cinsel baskı duyguları, karşı cinse

Yard. Doç. Dr. Leyla FETİHİ, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Okulöncesi Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul

fiziksel çekim, sosyal rollerde ve sosyal beklentilerde değişimler, bilişsel yeteneklerde tekrar yapılanmalar oluşmaktadır. Ergenliğin başlangıcı kızlarda, oğlanlara oranla daha önce başlamaktadır (Cüceloğlu, 1992; Muuss, 1990).

Ergenler, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine fazlaca önem verirler. Başkalarının kendilerini en az kendileri kadar beğendiğini ya da eleştirdiğini düşünürler. Pek çok ergen başkalarının kendisini anlayamayacağını düşünür. Özellikle kız ergenler sivilceleriyle, kıyafetleriyle, saçlarıyla, giyim tarzlarıyla herkesin ilgilendiğini düşünürler (Sprinthall, R.C. ve Sprinthall, N.A., 1981). Bunun nedeni, ergenlerin kendi özleştirilerini başkalarına yansıtma larıdır. Bu dönemde ergenler hızlı fizyolojik değişimler nedeniyle kendileriyle oldukça ilgilidirler. Ergenler henüz kendi düşünceleriyle başkalarının düşüncelerini ayırt edememektedirler. Eğer kendilerini eleştiriyorlarsa, başkalarının da kendilerini eleştireceğini düşünürler. Ergenler aynı zamanda kendilerine oldukça hayrandırlar. Yetişkinlere garip gelebilecek tarzda giyinebilirler. Çünkü kendilerinin hoş bir giysinin ne olabileceği hakkındaki düşünceleriyle başkalarının neyi beğendikleri arasındaki farkı henüz ayıramamaktadırlar (Elkind, 1967). Ergenler, arkadaşlarının çoğunluğunun sigara, vs. gibi bir şey içtiklerine inanırlar; oysa ki bu sayı onların sandığından çok daha düşük düzeydedir. Bu tür bir inanış onları, "Herkes yapıyor, ben de yapmalıyım" gibi bir düşünüşe itmektedir (Hamburg, 1986). Çocukluk döneminde, ebeveynleri onları sosyalleştirdiği, yiyecek, barınak, ait olma hissi, sosyal ve duygusal destek sağladıkları için, çocuklar nadiren ebeveynlerinin otoritesini sorgularlar. Ancak ergenlik döneminde, hiyerarşik aile ilişkisi daha eşit hale gelmeye başlar. Ergen, ebeveynlerini eleştirir, ailesi dışında etkilenebileceği kişiler arar. Bunlar gencin kişiliğinin gelişiminde önemli rol oynar. Ergenlik dönemi bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen pek çok çocuksu davranıştan vazgeçmeli ve uygun yetişkin davranışlarını öğrenmelidir (Köknel, 1986; Muuss, 1990).

Ergenliğin başlangıcı oldukça hassas bir dönemi oluşturmaktadır. Bu dönemde fiziksel, sosyal, duygusal değişiklikler yaşandığı gibi, okuldaki derslerle ilgili sorumluluklar artmakta, işsizliğin yüksek olduğu meslek dalları ile ilgili belirsizlikler yaşanmakta, seks, uyuşturucu gibi şeyleri deneme baskıları olmaktadır. Bir kısım ergen okuldan atılmakta, suç işlemekte, hamile kal-

makta, sigara, uyuşturucu, alkol kullanmakta, intihara teşebbüs etmektedir. Alkollü araç kullanımı sonucu trafik kazaları görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da yapılan çalışmalar, ortaokul çağının sigaraya başlama dönemi olduğunu göstermektedir. Ergenlik, araştırmaya (meraka) yönelik tehlikeli olabilecek çeşitli davranışların -örneğin, cinsellik, alkol kullanımı gibi- sıklıkla yapıldığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde yaşanacak bir hamilelik ve bu çağda anne olmak gelecekte iyi bir iş bulma olanağını olumsuz etkileyecektir (Hamburg, 1986).

Ergenlerin Yaşadıkları Zorluklar

İçinde yaşadığımız çağda, ergenliği zorlaştıran çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Hamburg (1986), bunların belli başlılarını şöyle özetlemektedir:

- Ergenlik dönemi uzamaktadır. Bugün daha iyi beslenme olanakları ve tıptaki ilerlemeler ergenliğin başlama yaşını aşağı çekmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde ergenlik ortalama olarak 12,5 yaşında başlamaktadır. Yaşanan toplumsal değişiklikler ergenliğin bitimini ve bunun sonucu olarak da bağımlılığın bitimini daha da uzatmıştır (Sprinthall ve Sprinthall, 1981). Bugün ergenlik geçmişe oranla daha önce başlamakta ve daha uzun sürmektedir (Yörükoğlu, 1989). Bunun başlıca nedeni eğitim hayatının uzun olması ve iyi bir işte çalışabilmek için iyi ve uzun bir eğitimin gerekli olması gösterilebilir. Ergenlik, hayata hazırlanılan bir eğitim devresidir.
- Biyolojik ve sosyal gelişim arasında uyumsuzluk yaşanmaktadır. Ergenlikle birlikte insan organizması doğurganlık açısından aktif hale gelmektedir; ancak ergenin beyninin yetişkin gelişim düzeyine ulaşması ve sosyal açıdan olgunlaşma çok daha sonra olmaktadır. Günümüzde 10-15 yaşındaki ergenler tüm hayatlarını etkileyecek kararlar almak durumundadır; ancak bu kararları almak için zihinsel, duygusal gelişim, bilgi ve sosyal deneyim açısından olgun düzeyde değillerdir.
- Ergenlerin zihinleri yetişkin rolleri hakkında karışıktır ve gelecek yılları kestirmede zorluk çekmektedirler. Geçmişte çocuklar bolca anne-babalarını ve çevrelerindeki diğer yetişkinleri, yetişkin rollerini sergilerken gözlemleyebili-

yorlardı. Ergenliğin sonuna kadar yetişkin hayatı için gerekli yetenekleri kazanabiliyorlardı. Bugün etkili yetişkinliğe hazırlığı neyin oluşturduğu daha belirsiz ve karmaşıktır. Pek çok genç, ebeveynlerinin hayatlarını kazanmak için ne yaptığı konusunda bilgi sahibi değildir. Kendileri için en etkili öğretmen konumunda olan televizyondan fantazi ile gerçek karışımı yetişkin hayatı modelleri görmektedirler.

- d. Aile kavramı ve sosyal destek ağları bozulmaktadır. Bugün dünyada yoğun göçler yaşanmaktadır; çekirdek aile yapısı yaygındır; tek ebeveynlerden oluşan aile sayısı ise giderek artmaktadır. Çok genç, çok fakir, sosyal bağları olmayan annelerin sayıları fazlaşmaktadır. Böylelikle küçük toplumların sağladığı insan ilişkileri, kültürel rehberlik ve destek azalmakta, giderek yok olmaktadır. Bu durum tüm açıklığıyla şehir hayatı ile köy hayatı arasındaki farkta görülebilir.
- e. Ergenler kolaylıkla zararlı/tehlikeli etkinliklere ve maddelere ulaşabilmektedirler. Günümüzde ergenler yoğun bir seks, alkol, uyuşturucu madde, sigara, marihuana, silah gibi unsurların bombardımanı altındadırlar. Günümüzde sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, arabalar, silahlar gibi tehlikeli maddelere kolayca ulaşabilme, gençleri bunları kullanıp kullanmama ile ilgili olgun ve iyi düşünülmüş kararlar almaya yöneltmektedir. Ayrıca unutulmamalıdır ki bu dönemde gençler yoğun bir arkadaş grubu baskısı yaşamaktadırlar (Goleman, 1998). Bugün içinde yaşadığımız çağda ergenleri yeni sağlık tehlikeleri beklemektedir. Bunlar arasında AIDS, ergenlik dönemi hamilelikleri, internet kullanımı, stres altında olan ve bu nedenle bozulan ya da dağılan aile ilişkilerinden söz edilebilir. Aile, ergenin gelişiminde temel destek sistemini oluşturmaktadır. Bu yapının bozulması, ergenin duygusal sağlığını doğrudan etkilemekte ve bozmaktadır (Goleman, 1998). Shapiro (2000), her yeni kuşağın kendisinden önce gelen kuşaktan daha zeki, ancak sosyal ve duygusal becerilerinin daha zayıf olduğuna dikkati çekmektedir. Çocukları Savunma Fonu'nun bir incelemesinde, her gün ABD 'de pek çok ergenin HIV virüsü kapıldığına, intihar vaka-

larına, silah bulundurmaya, şiddet içeren suçlardan tutuklanmalara, çok sayıda ergen anneden doğan bebeğe işaret edilmektedir. Bununla birlikte ergenlik çağı çocukları arasında depresyon daha yaygın olarak görülmektedir.

Hamburg (1986), sözü edilen tüm bu zorlayıcı değişikliklere rağmen, temel insani ihtiyaçların geçerliliğini koruduğunu belirtmekte ve bunları şöyle sıralamaktadır:

1. Ait olma hissini sağlayacak değer verilen bir grupta yer edinme ihtiyacı,
2. Saygın görevlerde bulunma ihtiyacı,
3. Değer verildiğini hissetme ihtiyacı,
4. Güvenilir ilişkiler kurma ihtiyacı, özellikle bir ya da birkaç tane yakın ilişki kurabilmek.

Bu ihtiyaçlar karşılandığı zaman birey, "Ben değerli biriyim", "Bazı yararlı yeteneklerim var", "Başka insanlarla ilişki kurabiliyorum", "Gelecekle ilgili umudum var" diyebilmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş uzadıkça ve karmaşık hale geldikçe ergenler bunları daha da zor söylemektedirler. Bu durum günümüz modern toplumunun temel çıkmasını oluşturmaktadır.

Ergenlere Yönelik Programlar ve Yararları

Belirtilen tüm bu olumsuz olasılıklar, ergenlerin sağlıklı gelişimlerini sağlama konusunda çözümsüz olduğu anlamına gelmemektedir, yapılabilecekler elbette vardır. Sigara, alkol kullanımı, tehlikeli davranışlarda bulunma ergenin büyüdüğünü ispat etme girişimleridir. Ergenlere yönelik geliştirilen eğitici programlarda, gençlere olumlu kavramları tanıtmak için video kasetler, grup tartışmaları, posterler, rol oynama ve arkadaş lider geri bildirimleri gibi yollar kullanılmaktadır. Bu geçiş döneminde, arkadaş desteği ergenler için önem taşımaktadır. Örneğin, bazı eğitim programlarında, bir grup ergen, bu dönem hakkında eğitilmektedir. Eğitim almış olan ergenler daha sonra gözetim altında, kendilerinden daha genç ergenlere danışmanlık yapmaktadırlar. Bu yöntemin oldukça etkili olduğu görülmüştür (Hamburg, 1986). Bu görüşleri destekler nitelikte Sprinthal ve Sprinthal (1981), ergenlerin gelişimlerinde, onlara bağımsızlık ve sorumluluk vermenin önemli olduğunu, aktif öğrenerek ve sorumluluk alarak gelişeceklerini, ergenlerin kendilerinden daha küçük ergenlere yardımda buldukları programlarla sorumluluk aldıklarını ve bunun gelişimleri için oldukça yararlı olduğunu belirtmiştir.

Geliştirilen diğer bazı programlarda, saygı duyulan ve değer verilen özellikleri olan arkadaş liderlerin diğer arkadaşlarını etkileyip, ikna edebildikleri görülmüştür. Örneğin, liseli liderler, ortaokul öğrencilerine önleyici eğitim verebilmekte ve model olabilmektedirler. Bu liderler kendilerinden yaşça daha küçüklerle, çevrelerinden gelebilecek yıkıcı sosyal baskılara direnme stratejileri geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktadır. Programlarda görev alan liderlerin en önemli özellikleri arasında, sevilen, saygı duyulan, etkili bir şekilde iletişim kurabilen, sağlıklı hayat biçimi yaşayan kişiler olmaları sıralanabilir. Bu tür bir hizmeti sunmak liderlerin özsaygılarını da olumlu etkilemektedir. Ancak bu programlarda görev alacak olan liderlere uzmanların destek vermesi önemli ve gereklidir. Ergenler için arkadaş-merkezli sigara içmeyi önleme programları geliştirilmiştir. Bu programlarda, kısa ve uzun vadede sigaranın zararlı etkileri ile ilgili bilgilendirme, arkadaş modeli, arkadaş danışmanlığı gibi teknikler kullanılmaktadır. Stanford Üniversitesi'nde yedinci sınıf öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen sigara ile ilgili programda, arkadaş lider, model olma, grup tartışmaları, skeçler, ödüller, sloganlar gibi teknikler kullanılmıştır. Bu programda, arkadaş etkisinin farkına varma, sigara içme baskısına karşı durma yollarını kazanma ve pratik etme amaçlanmıştır. Bu programın gençler üzerinde kalıcı yararları olduğu görülmüştür. Bu tür programlarda, nezaket ve öz-saygıyı olumsuz ortamlarda koruma ve sürdürülebilir yolları, hayır diyebilmek öğretilmektedir. Ergenlere yönelik geliştirilen programlarda, karar verme ve sosyal beceriler, özsaygı, girişkenlik, kaygıyla başa çıkma yollarının geliştirilmesi üzerinde durmak etkili olmaktadır. Bu tür eğitimler, sınıf öğretmenleri, yaşça daha büyük arkadaş liderler, dışarıdan gelen profesyonel danışmanlar tarafından verilebilmektedir. Bu programların ergenliğin hemen başında özellikle alışkanlıklar yerleşmeden başlamasında fayda vardır. (Hamburg, 1986). Önlemek tedavi etmekten çok daha etkili, verimli ve ekonomik olacaktır.

On ile 19 yaş arası gençlerin gelişimine yönelik pek çok program ABD'de geliştirilmiştir. Bu tür programlar gençler arasında görülen suç işleme, uyuşturucu kullanma, okul başarısızlığı, ergen yaş hamilelik oranlarının azalmasında etkili olmuştur. Ergenlik çağında çocukları olan ana-babalar öğleden sonra saat 3 ile 6 arasında çocuklarının hayatında oldukça kritik bir zaman olarak

değerlendirmektedirler. Bunun başlıca nedeni, okulun bu saatlerde bitmesi, ana-babaların işte çalışıyor olmaları ve gencin bu boş zaman aralığını nasıl geçireceği ile ilgili seçimler yapmada kendi başına olması sayılabilir. Bu seçimler risk ya da fırsatlar içerebilir. Gençler için geliştirilen pek çok program bu saatler arasında hizmet vermeye, akşam saatlerinde ve hafta sonlarında da çalışmaya özen göstermektedir. Ayrıca yaz aylarında da tam zamanlı olarak gençlere gelişim olanakları sağlayan programlar sunulmaktadır. Gençlerin yaşlarına uygun, kaliteli, onları etkin öğrenmeye teşvik edici, yetişkinin destekleyici rol üstleneceği programlar sunmak oldukça önemlidir. Bu programlarda çalışacak kişilerin ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ile ilgili bilgiye, gençlerle çalışabilecek deneyim ve eğitime sahip olması gereklidir (Wilson, 2000).

Hamburg (1986), ergenlerin gelişimleri sırasında kendilerine, ben nasıl bir insan olmak istiyorum, bu insanı olmak için ne gibi özelliklere sahip olmalıyım sorularını sormalarının önemine işaret etmiştir. Pek çok genç, geleceği kendi seçimleriyle oluşturabileceği konusunda şüphelidir. Ergenlerin yapıcı modellere ve rehberlere ihtiyaçları vardır. Ergenlerin kendilerini tanımlarına yardımcı olunmalı, insan biyolojisi, sigara, alkol ve uyuşturucunun vücuda etkisi, beslenme, spor, cinsellik hakkında bilgilendirilmelidirler. Eğitimciler ve alanda çalışan diğer uzmanlar bunu başarabilmek için birlikte bir ekip halinde çalışmalıdırlar. Unutmayalım, eğitim bir ekip işidir. Ekip halinde elde edilebilecek başarılar tek bir kişinin elde edebileceklerinden çok daha fazla olacaktır.

Ergenliğin başlangıcıyla, ergenin sosyal dünyası genişler, bağımsızlık ve girişkenlik ihtiyacı artar. Ergenin kendi şahsiyetini oluşturması, özdeğerini ve öz yeterliliğini geliştirmesi gerekir. Pek çok ergen aileden ayrılmaya hazırlanmaya başlar, aile rolleri ve aile ilişkileri tekrar tanımlanır. Bu süreç ergen ve çevresi arasında sürtüşmeye, çatışmaya, yabancılaşmaya yol açabilir. Bugün babanın çalışıp, annenin ev hanımı olduğu aile yapıları değişmiştir. Günümüzde her iki ebeveyn de çalışmaktadır veya tek ebeveynli aileler vardır. Ayrıca üvey ebeveyne alışmak zorunda olan ergenler bulunmaktadır. Boşanma, ayrılma kriziyle boğuşan aileler, ergen çocuklarına çok az destek sunabilmektedirler. Tüm bu değişiklikler, ergenin yalnızlığını,

izolasyonunu, hassasiyetini, yabancılaşmasını arttırmaktadır. İlkokuldan ortaokula geçiş ergenleri zorlamaktadır. Ergenlerin bazıları arkadaşlarından destek aramakta, alkol, uyuşturucu, cinsellikle kaçışlar bulmaktadırlar. Çağımızda genelde ergenler kimliklerini geliştirirken kendi başmadırlar (Muuss, 1990; Bronfenbrenner, 1986; Koptagel-Ilal, 2001; Shapiro, 2000).

Ergen-ebeveyn çatışmasının yaşandığı konular arasında, okul ödevleri, ev işleri, sosyal hayat ve arkadaşlar, itaatsizlik, temizlik, kardeşler arası ilişkiler, eve geliş saati konuları belli başlıları arasındadır (Montemayor, 1983). Cüceloğlu (1992), 12-18 yaş arası ergenin ana-babasına ve çevresine en çok ters düştüğü ve kendi ile toplum arasında dengesizliği en yoğun yaşadığı devre olarak belirtmektedir. Bir miktar çatışma normal, sağlıklı ve kişiliğin gelişmesine yardımcıdır. Ancak ciddi çatışmalar örneğin, duygusal ya da fiziksel istismar, sık ve acı verici sürtüşmeler, ergeni evden kaçma, hamilelik, suç işleme, okul başarısızlığı, hatta intihara kadar götürmektedir. Yapılan araştırmalar, suç işleyen gençlerin genellikle sevgisiz, güvensiz, düzensiz, çatışmalı, şiddet içeren, anlayışsız, ilgisiz aile ortamlarında yetiştiğini göstermektedir (Yörükoğlu, 1989).

Ergenlere yönelik gerçekleştirilen çeşitli programlarda oldukça başarılı sonuçlar elde edilmiştir. İlköğretim çağı öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen Seattle Sosyal Gelişim Projesi sonucunda, programa katılan gençler ailelerine ve okula daha olumlu bağlılık geliştirmişler, erkekler daha az saldırgan davranışlar sergilemişler, kızlar daha az kendine zarar verme eğilimine girmiş, daha az okuldan atılma ve uzaklaştırılma oranı, daha düşük uyuşturucu kullanımı ve suç işleme oranı, daha yüksek başarı testi puanları almışlardır. Ortaokul öğrencilerini kapsayan Yale-New Haven Sosyal Yetliliği Pekiştirme Programı sonucunda bu programa katılanların sorun çözme becerilerinde gelişmeler, arkadaşlarıyla daha iyi kaynaşma gösterdikleri, daha iyi dürtü kontrolü yapabildikleri, popülerliklerinde artış, kaygıyla daha iyi başa çıktıkları, insanlar arası problemleri çözme becerilerinde artma ve daha az suç işledikleri görülmüştür. Anlaşmazlığı Yaratıcı Biçimde Çözme Programı'na katılan ergenlerin sınıf içinde daha az şiddet dolu davranışlar sergiledikleri, işbirliğine daha açık oldukları, daha fazla empati gösterdikleri, iletişim becerilerinde düzelme görülmüştür (Goleman, 1998).

Bu örnekler gençlere yönelik programların yararına ve gerekliliğine işaret etmektedir. Önleyici nitelikteki bu tür programlar ileride oluşabilecek problemleri önceden giderme konusunda etkin rol oynamaktadır.

Ergenlik döneminde fiziksel değişimler yaşandıkça, karşı cinsle yoğun bir ilgi ve çekim başlamaktadır. Erkek ergenler erkeksi ve kaba, kızlar ise çekici ve kadınsı davranmalarının istenmesi gibi sosyal baskılar yaşamaktadırlar. Bu dönemde flört sayesinde, ergen yeni sosyal rolleri öğrenir, karşı cinsi anlar ve kendini cinsel bir varlık olarak anlamayı ve kabul etmeyi öğrenir. Bugün gençler flörtü eğlenceli bir süreç olarak görmektedir. Sosyal beklentiler, reklamlar, televizyon, dergiler, filmlerdeki erotik mesajların aşırı bolluğu nedeniyle, bu biyolojik değişimler gencin flörtün sosyal-duygusal boyutları ile erkenden tanışmasına, seksle ilgilenmesine ve fiziksel yakınlığı yaşamasına neden olmaktadır. Ergenliğin sonuna kadar pek çok erkek ve kız cinsel ilişki yaşamaktadır. Cinsel deneyimlerde ise hamilelik ve cinsel yollarla bulaşan hastalık riski artmaktadır (Muuss, 1990).

Bu aşamada cinsel eğitim önem kazanmakta, böylelikle hastalık ve hamilelikler önlenebilmektedir. Ancak buna rağmen kendini korumayan ergenler vardır. Ebeveynleriyle iletişimini zayıf olarak algılayan ergenler daha erken cinsel deneyim yaşamakta, sigaraya ve içkiye daha erken başlamaktadırlar. Gençlere yönelik okullarda geliştirilen cinsel eğitim programlarında, üreme organları hakkında bilgi, gebeliği ve cinsel yolla bulaşan hastalıkları önleyici araçlar, flört etme, mastürbasyon, kürtaj gibi konular işlenmektedir. Sağlık klinikleri, gençleri bilgilendirmede, gebeliği önlemede, cinsel ilişkiye başlama yaşının gerilemesinde, ilk cinsel ilişkiye girmeden önce kliniğe başvurarak bilgi almada artış sağlanmasında etkili olmuştur. Medyanın kullanımı cinsel bilgileri ailelere ve gençlere ulaştırmada oldukça yararlı olabilmektedir. Aile planlama klinikleri ve özel doktorlar gebeliği önleyici araçlar hakkında bilgilendirmede etkilidirler (Brooks-Gunn ve Furstenberg, 1989). Bugün, ergenlere yönelik cinsel eğitim programlarında, AIDS hakkında bilgilendirme ve prezervatif kullanımının önemi yaygınlaştırılmaya çalışılmaktadır. Gençlerin, cinsel ilişkiye girip girmeme, kiminle, ne zaman bu deneyimi yaşayacakları konusunda karar verme yeteneklerinin geliştirilmesi yararlıdır (Brooks-Gunn, Boyer, ve Hein, 1988).

Yurdumuzda ergenlere yönelik cinsel eğitim medya, ana-çocuk sağlığı merkezleri, konu ile ilgili eğitimciler, tıp doktorları, cinsel eğitim dersleri ve kitapları yollarıyla sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilebilir. Özellikle yaşadığımız çağda gençler etkilere oldukça açıktır ve çok çeşitli yararlı ve zararlı etkilerin altındadırlar. Bu nedenle cinsel eğitim, sağlıklı nesillerin yetişmesinde her zamankinden daha fazla önem taşımaktadır. Çağı ve sorunları göz ardı etmek, problemleri büyütmeden başka bir işlev görmeyecektir. Ergenlik dönemindeki gençlere yönelik eğitim programları geliştirilirken, gençlerin yaşı, gelişim düzeyi, içinde yaşadıkları toplumun özellikleri, gelenekler, alışkanlıklar, kültür, gençlerin aile yapıları, yaşadıkları çevre, sosyal sınıfları, eğitim düzeyleri, bireysel farklılıkları gibi unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır. Cinsel eğitim programlarının içeriği hedeflenen kitlenin yaşı ve gelişim düzeyine göre farklılık gösterecektir. Programlar bu unsurları göz önünde bulundurularak etkili olabilir ve sağlıklı bilgilendirmeler gerçekleştirilebilir. Okulların rehberlik servisleri, aileler, öğretmenler, idareciler, alanda çalışan uzmanlar ekip halinde çalışarak gençlere yönelik eğitici ve önleyici nitelikte programlar geliştirebilirler. Sağlanacak maddi desteklerle bu tür programlar yaygınlaştırılabilir ve daha fazla sayıda gence ulaşabilir.

Muuss (1990), ergenlik döneminde ergenler arasında görülen tehlikeye yatkınlığın nedenlerini şöyle sıralamıştır:

- “O bana olmaz”: Genç olmalarından dolayı kaza, yaralanma, müptela olma, hamile kalma, cinsel hastalık bulaşması gibi şeylerin başlarına gelmesi henüz onlara uzak görünmektedir.
- Somut düşünceden soyut düşünceye geçiş: Soyut düşünme, şu andaki davranışının gelecekteki sonuçlarını anlamak ve tahmin etmeyi içermektedir. Pek çok ergen bu konuda zorlanmakta ve şimdiki odaklanmaktadır. Örneğin, genç, şu andaki cinsel davranışıyla 5 sene sonra AIDS’den ölmesi arasındaki bağlantıyı kolaylıkla kabul edememektedir.
- Arkadaş grubu baskısına boyun eğme eğilimi: Ergenler arkadaş grubu baskılarına oldukça hassastırlar. Bazı arkadaş grupları sağlığı geliştirici davranışları desteklerken, çoğu riskli davranışları ödüllendirmektedir. Bazen madde kullanımını gruba kabul için ön-şart haline gelebilir.

Arkadaş grubuyla özdeşleşme, ana- babadan ayrılma ihtiyacını tatmin etmektedir. Doğal olarak ergenin daha fazla risk alması için baskılar da artacaktır. Ergenlikte risk alma davranışı, bağımsızlık, bireyselleşme, yakınlık ile ilgili ihtiyaçları karşılamaya yaramaktadır. Ergenler sınırlı hayat deneyimi ve yeniden yapılanmakta olan bilişsel yetenekler sonucu olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedirler (Irwin ve Millstein, 1986).

- İnkâr etme mekanizması tehlike ile başa çıkmak için kullanılır: Örneğin, ergen bir kız, hamileliğini doğum başlayana kadar inkar edebilir.

Ergenlerle Etkili İletişim Kurma Yolları

Köknel (1986), yetişkinlere ergenlerle sağlıklı iletişim kurabilmeleri için çeşitli önerilerde bulunuyor. Ergeni önce bir insan olarak kabul edip ona saygı ve sevgi göstermek, ergenlik dönemi ve zorlukları ile ilgili bilgi edinmek, yetişkinlerin kendilerine garip gelen davranışlar karşısında olgun ve serinkanlı bir tutum sergilemesi, ergene tutarlı davranışlar sergilemek, konuşma fırsatları yaratıp, yakalayarak düşünce ve duygularına saygı göstermek, aile ve evle ilgili alınacak kararlara katılımını sağlamak, söylev verici veya cezalandırıcı tutum takınmamak, yetişkinin davranışlarıyla ergene model olması etkili bir iletişim gerçekleştirmede önemlidir. Gördüğü gibi, destekleyici, kendini ergenin yerine koyan, anlayışlı ve çocuğu ile beraber büyüyen bir ana-baba tutumu ergenlik döneminde ergen-aile iletişimini olumlu yönde geliştirmektedir. Gençler bağımsızlık, yakınlık, bireysellik, kendi şahsiyetlerini oluşturma konularında yeteneklerini geliştirmede başarılı olurlarsa, yetişkinliğe o denli başarıyla geçeceklerdir. Koptagel-İlal (2001), anne-babaların ergenlik dönemindeki çocuklarına verebilecekleri en güzel, en değerli hediye ve mirasın onlara güven, sevgi, anlayış dolu yaklaşımları olacağını vurgulamaktadır.

Goleman’ın (1998), “Duygusal zekâ neden IQ’dan daha önemlidir” adlı kitabında belirttiği gibi, yetişmekte olan nesilleri duygusal beceriler açısından geliştirmek oldukça önemlidir. Gençler, anlaşmazlıkları engelleme ya da olumlu biçimde çözme, empati kurabilme, olumlu düşünme, özdisiplin, doyumunu erteleyebilme, duygularının farkına varma, öfke ve kaygı ile başa çıkma, sosyal sorumluluk üstlenebilme, karşındakini dinleme, işbirliği, dürtülerini kontrol etmeyi öğrenme gibi becerilerin

gelişiminde yetişkinlerin desteğine ve rehberliğine ihtiyaç duymaktadırlar. Bütün ihtiyaçlara cevap verebilecek bir tek programın varlığından söz etmek oldukça güçtür. Ancak gençlerde temel duygusal beceriler vakit kaybedilmeden geliştirilmelidir. Duygusal zekâ hayat başarısı için gereklidir. Yetişkinler olarak amacımız sadece okulda değil, hayatta da başarı ve mutluluğu yakalayabilen gençler yetiştirmek olmalıdır.

Sonuç

Sonuç olarak, bu yazıda ergenliğin ne denli hassas, ergen ve ailesi için zorlu, tehlikelere açık bir dönem olduğu vurgulanmaya çalışıldı. Eğer amaç ergenlik dönemindeki genci daha çok anlamaya çalışmak olursa, yaşanan pek çok güçlük yapıcı bir şekilde çözümlenebilecektir. Yörükoğlu'nun (1989) belirttiği gibi, evlatlarımızla onların çocukluk döneminden başlayarak aramızda saygı ve sevgiye dayalı bir ilişki kurabilmişsek, ergenlik çağıının çalkantısı dindikten sonra aynı sağlıklı ilişkinin devam ettirilmesi zor olmayacaktır. Gençlerin yetişmesinde ailenin, okulun, toplumun ortak sorumlulukları vardır. Elbirliği ve dayanışma içinde sağlıklı nesiller, geleceğin sağlıklı ve mutlu yetişkin ana-babaları yetiştirilebilir.

Kaynakça

- Bronfenbrenner, U. (1986). Alienation and the four worlds of childhood. In R. E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.
- Brooks-Gunn, J. & Furstenberg, F. F. Jr., (1989). Adolescent sexual behavior. In R.E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.
- Brooks-Gunn, J., Boyer, C. B. & Hein, K. (1988). Preventing HIV infection and AIDS in children and adolescents. In R.E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.

- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. (3.basım). İstanbul: Remzi kitapevi.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. In R.E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.
- Erikson, E.H. (1985). *Childhood and society*. (35th ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Fantino, E. & Reynolds, G. S. (1975). *Introduction to contemporary psychology*. San Francisco: W.H. Freeman and company.
- Gardner, H. (1991). *To open minds*. ABD: Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir*. (3. Baskı) (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık yayınları.
- Hamburg, D.A. (1986). Preparing for life: The critical transition of adolescence. In R. E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.
- Irwin C.E.Jr., & Millstein, S. G. (1986). Biopsychosocial correlates of risk-taking behaviors during adolescence. In R. E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society* (pp. 339-355). New York: McGraw-Hill.
- Koptagel-İlal, G. (2001). *Davranış bilimleri tıpsal psikoloji*. (4. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Köknel, Ö. (1986). *İnsanı anlamak*. İstanbul: Altın kitaplar yayınevi.
- Montemayor, R. (1983). Parents and adolescents in conflict. In R.E. Muuss (Ed.) *Adolescent behavior and society*. New York: McGraw-Hill.
- Muuss, R.E. (Ed.). (1990). *Adolescent behavior and society* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Shapiro, L. E. (2000). *Yüksek EQ 'lu bir çocuk yetiştirmek anne-babalar için duygusal zeka rehberi*. (5. Basım).(Çev. Ümrân Kartal). İstanbul: Varlık yayınları.
- Sprinthall, R. C. & Sprinthall, N. A. (1981). *Educational psychology: A developmental approach*. (3rd ed.). Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Wilson, A. (2000). Timely intervention- Seizing an opportunity to tap teen potential. *High/Scope ReSource*, 19 (3), 4-6.
- Yörükoğlu, A. (1989). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (6.Baskı). İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.

Geliş	25 Ekim 2001
İnceleme	8 Kasım 2001
Kabul	29 Ocak 2002