

Ergenlikte Kaygı ve Korkular

Dr. Bekir ONUR*

Kaygı (Anksiyete) benliğin birliğine yönelik bir tehdidin (tehlikenin) algılanması olarak tanımlanır. Ancak anksiyetenin gözlenen davranışın altında yer alan sürekli bir öz olduğu görüşü de savunulmaktadır. Şu halde anksiyete her insanın yaşamında vardır; fakat özellikle ergen için duygusal yaşamın başat özelliklerinden birini oluşturur, çünkü benliğini birliği sorunu ergenlikte önem kazanmaktadır.

Ergenlik dönemi çocukluk ile gençlik arasında yer alan bir gelişim dönemidir. Bu dönemde kimlik duygusunun derinden derine sardığı bilinir. Kişisel kimlik duygusu, kendi kendinin sürekliliğine ilişkin öznel yaşantıya, «ben kimim?» sorusuna verilen yanıtların tutarlılığına ve kesintiliğine, bunların çevre tarafından kabul edilmesine ya da onaylanmasına dayanır. Demek ki kimlik, bireyin hem «kendisi» için, hem de «başkası» için söz konusudur. İşte ergenin sürekli değişen bir dönemde içten içe yeniden gözden geçirmeye çalıştığı kimlik duygusu, böyle iki yönlü bir güçlük içindedir. Buna kimlik bunalımı denmektedir. Bu bunalımın görünümleri ve anlatım biçimleri bireye ve yaşadığı toplumsal-kültürel çevreye göre değişir. Şu halde bu bunalımın, bir yandan hızlı psikobiyolojik değişimler, öte yandan kendisi de hızlı bir değişim geçiren toplumsal çevre tarafından canlandırıldığı, pekiştirildiği söylenebilir.

Ancak ergenlik döneminin sıkıntıları konusunda iki evreyi birbirinden ayırt etmek gerekir. Psikobiyolojik değişimlerin egemen olduğu birinci evre (yani erinlik) yeni bir kimliğin kurulması evresidir. 12-16 yaşları arasındaki yer alan bu evrenin çatışmaları, henüz kişi-kişiye etkileşimlerin egemen olduğu aile, okul gibi grupların içinde geçer. İkinci evre 16-18 yaşlarına doğru belirip ergenliğin sonuna kadar sürer (gerçekte 18 yaşından sonra ergenlikle gençlik arasındaki sınırlar bulanıklaşır). Bu çağda gözlenen çatışmalar, bir kimlik araştırmasından çok, yeni yeni kazanılmış bir kimliğin kabul edilmesi uğraşlarıdır. Kabul etme ve reddetme, çoğu zaman birbirine karışır; bir kimlik san'bi claüğunu kabul etme, sunulmuş yaşam biçimlerini reddetme ve böylece onları sunan toplumun norm ve değerlerine karşı çıkma. Ergenliğin başlarında çatışmaların kaynağı olan benliğini onaylama kimliğini gerçekleştirmeyi ve kendini başkalarında tanımayı, diğer bir deyişle, başkası tarafından onaylanmış (hatta keş-

* Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi

fedilmiş) bu kınılığı bulmcuyu amaçlar. Ergenliğin sonlarında benliğini onaylama başka bir biçimi alır; bu kez kendinin bilincinde olan ve ağırlığını koymak isteyen bir «kişi» söz konusudur.

Ancak bu iki bireyselleşme evresi boyunca ergenlik anksiyetesinin egemenliği önündedir. kişinin, kendi bütünlüğüne yönelik gerçek ya da simgesel, algılanmış ya da kuşulanılmış tehditlerle karşılaştığı durumlar pek çoktur.

Bu tehditler nelerdir? Bu soruyu, bu yazının kuramsal çerçevesinin de dayandığı kültürlerarası karşılaştırmalı bir araştırmanın bulguları ışığında yanıtlayacağız. Bilimsel Araştırma Ulusal Merkezi Çocuk Psikobiyolojisi Laboratuvarı (Paris) araştırmacılarından H. Rodriguez Tome, 12-18 yaşlarındaki iki cinsten bin kadar ergeni kaygıları ve korkuları konusunda sorguladı. Bu ergenler Paris liselerinde, Fransa'nın kırsal bölgelerinde (Limousin) ve İtalya'daki Ravenne kentinin orta dereceli okullarında öğrenciydiler. Araştırma 1976'da sonuçlandırıldı (Le groupe familial, no 73, 1976). Şimdi araştırmanın sonuçlarını izleyelim :

Çocukluk korkularının sürmesi

Önce, çocukta sıklıkla rastlanan saldırı, vahşi ya da iğrenç hayvanlar, karanlık ve yalnızlık (çoğu zaman birlikte ortaya çıkarlar) gibi kerku konularını belirtelim. Bunlar beden bütünlüğüne yönelik bütün zararları, tecavüzü, ısırılmayı, kısacası fiziksel tahribi çağırıştırırlar.

Karanlık yalnızlık korkusu, bunların bir çeşit özetini oluşturur; gerçekte bu korku bütün bu tehditlerin imge oyunuyla yeniden hissedildiği durumlarla ilgilidir; ayrıca yalnızlık başkasının yokluğunu somutlaştırır ve böylece ayrılma anksiyetesini uyandırır; karanlıkta yalnız olmak ise dayanck noktasını yitirmek demektir. Öyle ki kişi kendini bilinmeyence beçulmuş hisseder.

İncelenen üç ortamda (Paris, Limousin, Ravenne) karanlık-yalnızlık, ergenliğin sonuna kadar sık sık kaygı verici bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak Paris'li erkek çocuklarda 16 ve 18 yaşlarında belirli bir azalma göstermektedir. Zaten bu korkuyu bildiren kız çocuklar erkeklerden çok daha fazladır, bu durum saldırganlar ve hayvanlar konusunda da gözlenmektedir.

Büyük olasılıkla çevrenin özelliğine bağlı olan değişiklikler de belirtilebilir. Saldırganlardan korkma Limousin'de başka yerdekenden çok daha sıklıkla scylenmiştir, oysa saldırı vakaları orada daha en-

derdir; bu durum imgesi yaratıcı ve tehlikeli durumlar düşünmeye elverişli bir çevre oluşturan kırsal bölgedeki yaşamın bazı yönleriyle ilgili görünmektedir : Evlerin birbirinden uzak olması, ormanlar, karanlığın sürekliliği azalmış da olsa hâlâ anlatılan masallar ve hurafeler söz konusudur.

Yalnızlık karanlık korkusunun kısmen ayrılma anksiyetesini yansıttığını biliyoruz. Ergenlikte bu anksiyete, anababaların ya da sevilen kişilerin ölmesi, korkusundaki gibi, ya da bir gün dertsiz, kişiyi çevreleyen ya da seven birileri olmadan kendini yapayalnız buluverme korkusunda çocuğu gibi, daha doğrudan biçimlerde kendini gösterir. Sorgulanan gençlerden pek çoğu, bu tür korkulardan söz etmişlerdir. Araştırmanın yapıldığı her üç çevrede ve bütün yaşlarda, sanki ayrılma anksiyetesini onlarda daha canlı kalmışçasına, kızlar erkeklerden çok daha sıklıkla bundan söz etmektedirler.

Ergenlikte diğer çocukluk korkularına da rastlanıyor. Özellikle kurum olarak okula karşı ve okul etkinlikleriyle ilgili korkular söz konusu. Çocukta olduğu gibi, anlatım biçimleri gelişse bile, okul ceza ve başarısızlık korkusuyla karşılaşılan bir yer olarak kalıyor her zaman. Gençler başarısızlığın geleceği bağladığının bilincindedirler. İn celenen bütün çevrelerde okula bağlı kaygılar, deneklerin yaş ve cinsiyeti ne olursa olsun, ergenliğin anksiyete evreninde önemli bir yer tutmaktadır.

Gelecek korkusu

Az önce incelediğimiz korkular, ergenlikte ve hatta ötesinde hâlâ çok sayıda olan çocukluk korkularıdır. Şimdi çocukların nadiren sözünü ettiği, fakat incelediğimiz çağda sık sık belirtilen korkuları ele alacağız; psikogenetik açıdan bu korkular ergenliğin özelliği olarak görülebilirler. Elbette bunlar, yetişkinde de ortaya çıkabilir.

Gelecek korkusu, ergen anksiyetesinin büyük konularından birini oluşturur. Kuşkusuz bu dönem sırasında oluşan «zaman ufkunun genişlemesi»ne bağlı olan geleceği algılama, kişinin kendinin ve dünya ile ilişkilerinin değiştiğini görmesiyle aynı zamanda gelişir. Bu, geleceğin şimdiki zaman içinde bir hazırlık olarak kurulduğu andır; bu anda yaşamın tasarılarının geliştirilmesi, tüm insan girişimlerinin taşıdığı tehlikelerin ve belirsizliklerin farkedilmesiyle birlikte gider.

Gelecek korkusuna değinmeler, 12-18 yaşları arasında gitgide sıklaşmaktadır. Bazen gençler korku ve kuşklarını «genel» bir biçimde dile getirirler : (Korkuyorum .. gelecekte... geleceğim beni

kaygılandırıyor ve korkutuyor... gelecek yaşamdan... gelişmekten... artık çocuk çınarıktan...). Fakat çoğu zaman korkuların konusu kesinişmektedir. Örneğin mesleki ve toplumsal gelecek konularında : (Korkuyorum... sevebileceğim bir mesleğim olmamasından... fakir olmaktan... gelecekteki yerimden... fakülteden çıkıştaki dar boğazlardan... yaşamda hiçbir şey olamamaktan...). Ya da duygusal gelecek, evlilik ve eş olma, çocuk sahibi olup olmama konusunda : (Korkuyorum... evlilikten... genç kız kalmaktan.. boşanmaktan... bir yuva kuramamaktan... anormal bir çocuğum olmasından... çocuklarımı sevebileceğimi... genç evlenmekten... çocuklarımla geleceğinden ...

Bu türden korkuların büyük çoğunluğu hem Fransa'da (Paris ve Limousin) hem de İtalya'da (Ravenne) kızlar tarafından belirtilmiştir. Bunun açıklanması kadının biyolojik rolünde ve bunun psikolojik sonuçlarında aranmalı; fakat bu açıklama belki daha çok kadın rollerinin geleneksel tanımında olmalı. Çünkü bu tanım bizim uygarlığımızda her zaman egemen.

Gelecek kaygısı, özellikle ergenliğin sonuna doğru, kişisel başarısızlık, gelecekte kendini gerçekleştirememeye biçimlerinde dile getiriliyor çoğu zaman: (Korkuyorum... yaşamda başarısız olmaktan, hiçbir işe yaramamaktan... geleceğimi harcamaktan... mutluluğu bulamamaktan... yaşamı çabucak harcamaktan... saptadığım amaca ulaşamamaktan... beğenilmeyen bir kişi olmaktan...). Gelecek korkusu —güncel dünya korkusu ve ölüm korkusuyla birlikte— gençlerin yaşam korkusunun yönlerinden biridir. 16 yaşındaki şu Paris'li erkek çocuğun söylediği gibi : (Yaşam beni korkutuyor; birçok uzun koridor var gibi geliyor bana; bunlardan birine girildiği zaman, artık oradan çıkılmaz, tünelin sonu uçurumdur).

Limousin ergenlerinin okul geleceğine ilişkin pek çok cümleleri var. Öğrenimin sürdürülmesi onlarda başka yerdekinden çok daha çapraşık ve belirsiz olarak ortaya çıkıyor. Sosyoekonomik nedenlerle daha belirsiz. Daha çapraşık, çünkü bazı diplomaların kazanılması toplumsal hareketlilik, özellikle yatay hareketlilik şansını, yani kent merkezlerine gitme olanağını belirlemektedir.

Çok ilginç kültürlerarası bir fark Fransız ergenlerle Ravenne'li ergenler karşılaştırılınca ortaya çıkmaktadır. Gerçekten Ravenne'li gençler gelecek korkusunu Paris'li ya da Limousin'li gençler gelecek korkusuna Paris'li ya da Limousin'li gençlerden daha az belirtiyorlar. En büyük sapma 18 yaşındaki kızlarda ortaya çıkıyor : Paris'li kızların % 67'si kişisel geleceklerine ilişkin korkular belirtiyor, buna karşılık Ravenne'li kızların sadece % 18'i bundan söz ediyor.

Savaş korkusu

Yine çok önemli farklar güncel dünya ve savaş korkusu konusunda gözlemleniyor. İtalyan ergenler, Fransız ergenlerin aksine başkasının yargısına karşı çok daha duyarlı görünüyorlar. Böylece, başkalarına sempatik görür.meme ya da kendi değerinin tam olarak verilmemesi, başkaları tarafından eleştirilme ya da hakkında yanlış düşünülmesi olasılığı; Ravenne'li gençler için —özellikle genç kızlar için— en acıdı kaygı konuları olmaktadır. Kuşkusuz bu türden korkular, Fransız çerçler tarafından da dile getirilmektedir, fakat çok saklı bir biçimde, üstelik bundan söz edenler de çok az.

Böylece kaygıyı (anksiyeteyi) dile getirme biçimleri ile çevreyle ilişki kurma biçimleri arasında bir bağlantı ortaya çıkmaktadır. Bu ilişki, 18 yaşındaki gençleri gözlemlerken açıkça belirmektedir. Fransız ergenler, kişisel geleceklerini tehdit eden, uzak ve tehlikeli sayılan bir dünya karşısında bulunuyor görünüyorlar. Böylece güncel dünya korkusu, sosyal tehlikeler, teknolojinin ve bilimsel ilerlemelerin yarattığı tehlikeler, dünyadaki dengesizlik etkenleri (ki yol açtığı savaş korkusu en korkuncudur) Fransız ergenlerin yarısından fazlasında bulunmaktadır. (Korkuyorum... içinde boğulduğumu hissettiğim dünyadan... zenginliğimizin bualttığı fakir ülkelerin başkaldırmasından... sadece pcrayı düşünen bir toplumdan... yıkıcı bilimden... sahip olduğumuz özgürlüğü azıcık yitirmekten... dünyayı yöneten yetişkinlerin yapatıleceği aptallıklardan...).

İtalyan ergenlere gelince, en azından Ravenne kentinin ergenleri, yakın kişilerarası ilişkilerde başarılı olma konusunda açıkça daha saygılı oldukları halde, genel dünya tehlikelerinden görece daha az söz ediyorlar; özellikle silikli bir çatışma olasılığından daha az kaygı duyuyor görünmektedirler. 18 yaşındaki Ravenne'li erkek çocukların % 4 ü savaş korkusu duyduğunu kendiliğinden dile getiriyor (bu na karşılık Paris'li erkek çocukların % 35'i). Öte yandan Ravenne'li kızlardan hiçbiri bundan söz etmiyor, oysa Paris'li kızların % 31'i bunu die getirmektedir.

Ölüm korkusu

Organizmanın kendini tahrip edebilecek ya da yaşamı durdura-bilecek şeylere karşı tepkisi olan ölüm kaygısı (anksiyetesi) kuşkusuz çok ilkindir ve biyolojik kaynakları tanımamızı ona borçluyuz; fakat ölüm anlayışı, ciumün doğallığı ve kaçınılmazlığı bilinci ruhsal gelişim sırasında acha sonraları kazanılmaktadır. Çocuk ve ergen

tarafından sık sık anımsanan ölüm korkusu ancak ergenlikte açıkça dışa vurulmakta ve bu da kendiliğinden olmaktadır : (Ölüm beni korkutuyor... Korkuyorum. ölümden... kendi ölümümden... genç ölmekten... ağır ve acılı tır ölümlerle ölmekten... boğularak, yanarak, soluksuz kalarak ölmekten...). Ölüm korkusu bazen ölümlü izleyen şeylere ilişkin sıkıntılı sorularla yer değiştirmektedir : (Ölümden sonraki ölümsüzlük.. öte dünya... ölümden sonra olanlar... yaşamdan sonraki hiçlik.).

12 yaşından itibaren ergenlerin dörtte biri bu türden yanıtlar vermektedir ve bu konuda cinsler ve çevreler arasında ayırım görülmemektedir.

Cinsellik korkusu

Aşka ve cinselliğe ilişkin korkular önce duygusal geleceğe, evliliğe ve eş olmaya bağlı konularda ortaya çıkmaktadır. Bunları aktarmanın bu biçimi girişimi daha ileriye bıraktırmakta ve daha geniş bir çerçeveye oturtmaktadır. Cinsel saldırıya uğrama korkusu, ergenlikte saldırganlıktan duyulan korkunun ve hatta karanlık-yalnızlık korkusunun ögelelerinden birini oluşturmaktadır. Gençler cinsellik korkusuna doğrudan yaklaştıkları zaman aşk korkusu; sevme, kişisel bağlanma ve aşkın içerdiği yazgı korkusu olarak ve ayrıca sevilme ya da sevilen kişiyi yitirme korkusu olarak ortaya çıkmaktadır. Cinsellik korkusu yabancı kişi ve felakete uğrama korkusundan da doğmaktadır, fakat çoğu zaman cinsel sapma korkusu olarak da dışa vurulmaktadır; cinsel ilişkilere rastlantıyla bağlanabilecek gerçek ya da imajel tehlikelerden de doğabilmektedir : (Korkuyorum... bir oğlanla yatırdıktan... iktidarsız olmaktan... ilk kez aşk yaptıktan... cinsel ilişkilerden...) fuhuştan... iğdiş edilmekten... ihtiyar sefinlerden... saldırıya uğramaktan... frengiden...)

Genellikle aşk ve cinsellik korkuları kızlar tarafından daha sıklıkla belirtilmektedir. Bu durum özellikle Paris ve Limousin'de böyledir. İtalyan ergenlerde cinsler arasındaki farklar azalma eğilimi göstermektedir.

Araştırmacı Tome, ileride yapılacak daha derinliğine araştırmaların **kısmi ve kaygı** arasındaki bağları daha iyi anlamamızı ve bu yolla belki: ergenlikteki benliğe ilişkin daha zengin bir kuram geliştirmemizi sağlayacağını ummaktadır.