

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu
7. hafta

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMİ

- **Ergen** sözcüğü Batı literatüründeki "adolescent" karşılığı olarak kullanılmıştır.
- Latincede büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan "adolescere" fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir



İnsanda bedence-boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünölen özel bir evredir.

- *Gençlik ise ergenliği de kapsayan ve üst yaş sınırlarınının daha geniş olduğu bir çağdır. Gençlik sözcüğünün ergenlik yerine kullanılması yanlış olmaz.*



- Milli Eğitim Bakanlığı'na göre gençlik, "buluğ çağına girme ile başlayan biyopsikolojik açıdan çocukluğun sona erdiği ve toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, genç yetişkinliğin başladığı dönem olarak nitelendirilen 12-24 yaşları arasındaki gruptur.
- UNESCO'nun tanımına göre genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan insandır.
- Gençlik çağının başlangıcı ve sonu ileri sürülen yas sınırlamaları da birbirinden farklıdır.
 - UNESCO'nun tanımlamasında gençlik çağı, 15-25 yaşları arasında gösterilmektedir.
 - Birleşmiş Milletler Örgütü'ne göre ise gençlik çağı 12-25 yaşları arasındadır

- **Ergenlik çağı hangi yaşlarda başlar ve ne kadar devam eder?**
- Ergenlik, çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan ve oldukça uzun süren bir dönemdir.
- Bu dönemde göze çarpan ve herkesin kolaylıkla tanımlayabileceği tutum ve davranışlar; dürtülerde kabarma, aşırı duyarlılık, duygusal dalgalanmalar, yeni tür davranış örüntüleri edinme diye sıralayabiliriz.
- Bu anlamda insan hayatının en zorlu dönemi denilebilir.



- Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm değişiklikler ve yaşanacak uyum sürecinde ortaya çıkacak duygusal tepkiler evrenseldir.



- Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, nasıl uyum problemleri ile karşılaşacağı, bunlarla nasıl başa çıkacağı, bu dönemden ne tür öğrenmelerle çıkacağı kişisel bir süreçtir.

• ADOLESAN DÖNEMİNE GİRİŞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Irk
- kalıtım
- Hormonal faktörler
- Cinsiyet
- İklim
- Çevresel uyaranlar-Kültürel-Ailesel değerler
- Beslenme



• Ergenlik dönemi evreleri nelerdir?

- Ergenlik dönemi yaş sınırları, toplumlar, iklimler ve kişilere göre değişim göstermekle birlikte aşağıdaki sınırlar genel olarak kabul edilmiştir
- 12 yaşlarında başlayan ve yaklaşık 20'li yaşların başlarına kadar devam eden, farklı gelişim atakları içeren ve bunlara göre 3 safhalı bir süreç olarak tanımlanır.
- 1- **Buluğ, Puberte, Erken, (Early ado)** : Fiziksel, hormonal büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, kız-erkek cinsel özelliklerin belirginleştiği, 12-15 yaş arasında 2-3 yıl süren ilk gençlik dönemi.
- 2- **Orta dönem, Adolesans (Middle ado), delikanlılık çağı: 15-18** yaş arasındır. Kızlar erkeklerden bir-iki yıl önce bu döneme girerler. Anne babadan duygusal olarak uzaklaşma, yeni beden imajına uyum dönemidir. Bu nedenle fırtına ve stresin doruğa ulaştığı bir evredir.
- 3- **Son, Geç dönem (Late ado)** : Ortalama 18'den 20'li yaşların başlarına kadar olan dönem. ergenlik döneminin geç evresi olarak kabul edildiği halde bu yaş grubu için yapılan çalışmalar az sayıda olup yetişkin normları ile değerlendirmeye gidilmektedir.

•Geç Ergenlik 18-25 yaş

- Çocukluk döneminde kız ve erkek çocuk arasında bedensel şekil açısından çok az farklılıklar varken, ergenlik döneminde bu farklılıklar giderek artar ve son ergenlik döneminde bireyler artık genç yetişkindir.
- Bu dönem bir anlamda ergenlik başından beri yaşanan duyguların, geliştirilen becerilerin (beden algısı, özerklik, başarı, yakınlık gibi) kurulan özdeşimlerin harmanlandığı ve sentezlendiği bir dönemdir.

•Geç ergenlik (18-25 yaş)

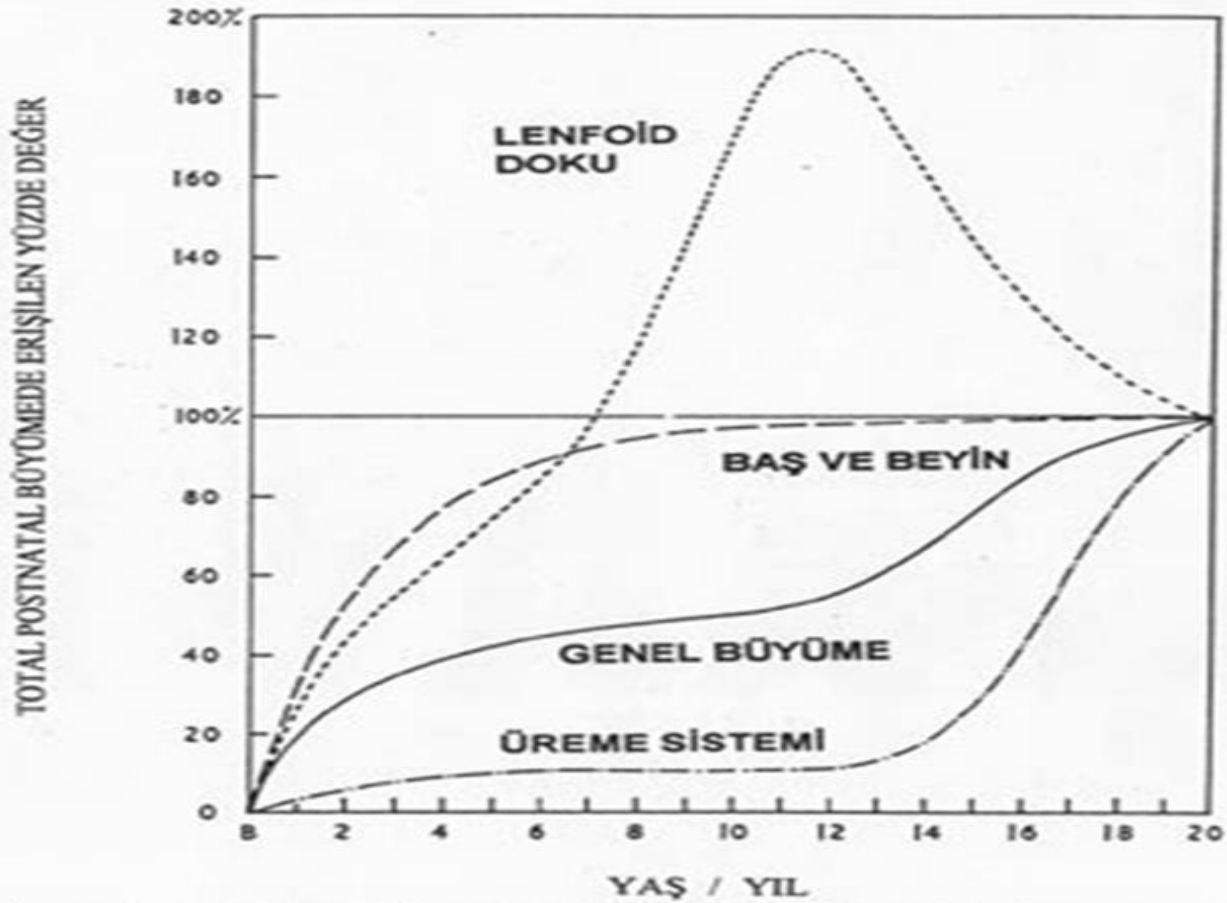
- Fiziksel gelişim
- Genç kadınlar genelde fiziksel gelişimlerini tamamlar.
- Genç erkeklerde boyda uzama, kilo alma, kaslanma ve vücutta tüylenme devam eder.



- **Maksimum boy**

- Ergenlik döneminde kemik gelişimi bakımından kızlar, genellikle erkeklerden iki yıl daha ilerdedir. Kemik gelişimi kızlarda yaklaşık 18, erkeklerde 21-22 yaşına kadar devam eder





Şekil 1-1. Vücudun çeşitli kısım ve dokularının büyüme eğrileri.

Lenfoid Doku: Timus, lenf düğümleri, barsak lenf kitlesi.

Baş ve beyin: Beyin ve kısımları, kafatası boyutları.

Genel: Baş hariç vücut ölçüm değerleri, solunum sindirim sistemleri, böbrekler, aort ve pulmoner damarlar, kaslar ve kan hacmi.

Üreme sistemi: Testis, over, epididim, prostat, seminal vezikül, fallot tüpleri.

- Behrman 2000