

**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**ERGEN EĞİTİM PROGRAMININ, ERGENLERİN  
GELİŞİM BİLGİLERİNE, BEDEN VE BENLİK İMAJLARINA  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ.**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Saliha ÖZTÜRK**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Ayşe B. AKSOY**

**Ankara,2007**

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Saliha ÖZTÜRK' e ait **“Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine, Beden Ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi.”** adlı çalışma 25.06.2007 tarihinde, jürimiz tarafından Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. Neriman ARAL

Üye: Doç. Dr. Abide GÜNGÖR AYTAR

Üye: Doç. Dr. Ayşe B. AKSOY

## ÖZET

**Ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelenmesi.**

Bu araştırma, 7. sınıf öğrencilerine uygulanan “Ergen Eğitim Programının”, öğrencilerin ergen gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma örneklemini, 2006-2007 eğitim öğretim yılında Aydın ili Didim ilçesi’nde M.E.B.’na bağlı Valiler İlköğretim Okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek öğrenci deney grubu, aynı sosyo ekonomik ve kültürel çevrede bulunan benzer özelliklerdeki M.E.B.’na bağlı Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma ön test, son test ve kontrol gruplu araştırma deseni içinde çalışılmıştır. Ayrıca son testten bir ay sonra kalıcılık testi uygulanmıştır. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından deney grubundaki öğrencilere uygulanmak üzere ”Ergen Eğitim Programı” hazırlanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere uygulanan ergen eğitim programı on hafta sürdürülmüştür. Çalışmanın ilk ve son haftası anketler öğrencilere uygulanmıştır. Programda; bedensel ve cinsel gelişim, sosyal duygusal gelişim, kişilik ve ahlak gelişimi, bilişsel ve dil gelişimi konularına yer verilmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir katılım çalışması yapılmamıştır.

Araştırmada öğrencilerin beden imajlarını belirlemek için “Beden İmajı Ölçeği”, benlik imajlarını belirlemek için ise “Offer Benlik İmajı Ölçeği” kullanılmıştır.

“Ergen Gelişimi Bilgi Formu” ,”Offer Benlik İmajı Ölçeği”,”Beden İmajı Ölçeği” deney grubundaki öğrencilere “Ergen Gelişim Programı”ndan önce ön test, programın uygulanmasından sonra son test ve bir ay sonra kalıcılık testi olarak verilmiştir.

Araştırmada deneysel işlemde elde edilen verilerin analizinde t-Testi ve Pearson Korelasyon kullanılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının son test sonuçlarına göre, deney grubunun ergen gelişimi bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Kontrol grubunun son test sonuçlarına göre ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarının son test sonuçlarına göre, deney grubunun beden ve benlik imajlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu ( $p<0.05$ ), kontrol grubunun son test sonuçlarına göre ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Araştırmada öğrencilerin beden imajları ile benlik imajları arasındaki ilişki orta düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kontrol grubunun ön test karşılaştırmasında beden ve benlik imajı arasındaki ilişki negatif yönlü, son test karşılaştırmasında pozitif yönlü bulunmuştur. Deney grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında beden ve benlik imajları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu bulunmuştur.

Deney grubunun son test ve kalıcılık testi sonuçlarına göre, öğrencilerin ergen gelişimi bilgilerinde farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), beden ve benlik imajlarında ise bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Ergen Gelişimi, Beden İmajı, Benlik İmajı.

## **ABSTRACT**

### **Analising the effects of education program on the development knowledge and the image of body and self of adolescent**

This study examines the effects of “Adolescent Education Program” which is performed on 7. degree studentds on development knowledge and image of body and personality of adolescent.

Research sample consists of 60 students; 15 male and 15 female 7. degree students studying in “Valiler İlköğretim Okulu –Primary School” organised in Ministy of National Education in Aydın, Didim in 2006-2007 education period and the experiment sample consists of 15 male and 15 female 7. degree students studying in Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulu –Primary School organised in Ministy of National Education in the same socio-economik and cultural environment with a controlled group.

Research pre-test, post-test and control group is worked in the same study subject. After last test, control test is performed.

In this research, an “Adolescent Education Program” is performed for experiment students by analysts. This education program used for experiment group continued ten weeks. Questionaries is performed for first and last weeks. Program consists of; body and sexual development, social/emotional development, personality and morals development, consciousness and language development. In this part of research, control grup is excluded.

In this research “Body Image Scale” is used for determining body images of students and “Offer’s Self Image Scale” is used for determining the personality images of students.

“Adolescent Development Information Form”, “Offer’s Self Image Scale” and “Body Image Scale” are given to students as an pre test, post test after performing the program and after a month as a control test.

t-Test and Pearson Correlation tests are used in data analiysis gathering from experimental process.

According to last test outcomes of experiment and control groups, there is a statistically significant difference between the levels of adolescent development information of experiment group ( $p < 0.05$ ). There is not a statistically significant difference according the final test results of control group ( $p > 0.05$ ).

According to final test results of experiment and control groups there is no statistically significant difference between body image and self-image of experiment group ( $p < 0.05$ ). There is not a statistically significant difference according the final test results of control group ( $p > 0.05$ ).

There is a normal and significant relationship between body image and self-image of the students ( $p < 0.05$ ). The relationship between body and self-image is negatively distributed in pre-test comparison and positively distributed in post test comparison. There is evidence that there is a positive relationship between body and self according the comparison of pre-test and post test.

According to post test and control test results of experiment group, there is difference between adolescent development information level of students ( $p < 0.05$ ). There is no difference between body image and self-image of students in experiment group ( $p > 0.05$ ).

**Key Words:** Adolescent Development, Body Image, Self-Image.

## ÖNSÖZ

Araştırmamın başından sonuna kadar, bana gösterdiği anlayışı, büyük emekleri ve bilimsel katkılarından dolayı danışmanım Sayın Doç. Dr. Ayşe B. AKSOY' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma verilerinin toplanması ve ergen eğitim programının uygulanması sırasında bana gösterdikleri yardımlardan dolayı, 2006-2007 eğitim öğretim yılında Valiler İlköğretim Okulu ve Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulu 7. sınıfa devam eden öğrencilerine, yönetici ve eğitimci kadrolarına teşekkür ederim.

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde katkısı bulunan Ankara Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik Bölümü mezunu Ersan ERİKLİ' ye teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana destek olan, anlayışlarını ve sevgilerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme, eşim Saffet ÖZTÜRK' e, en az benim kadar emek harcayan kardeşim Emine YEŞİL' e ve can dostum Rukan EROL' a teşekkür ederim.

Ankara,2007

Saliha ÖZTÜRK

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                            | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ÖZET.....                                                                                  | i     |
| ABSTRACT.....                                                                              | iii   |
| ÖNSÖZ.....                                                                                 | v     |
| İÇİNDEKİLER.....                                                                           | vi    |
| TABLolar DİZİNİ.....                                                                       | ix    |
| <br>                                                                                       |       |
| 1. GİRİŞ.....                                                                              | 1     |
| 1.1. Ergenlik Dönemi Ve Özellikleri.....                                                   | 2     |
| 1.1.1. Erinlik: Çocukluk Döneminin Sonu.....                                               | 4     |
| 1.2. Ergenlik Döneminde Bedensel Gelişim.....                                              | 5     |
| 1.2.1. Bedende Meydana Gelen Değişiklikler.....                                            | 5     |
| 1.2.2. Birincil Ve İkincil Cinsiyet Özellikleri.....                                       | 8     |
| 1.2.3. Cinsel Olgunlaşma İşaretleri.....                                                   | 10    |
| 1.2.4. Erken Ve Geç Olgunlaşma.....                                                        | 11    |
| 1.2.5. Beden İmajı.....                                                                    | 13    |
| 1.2.6. Bedensel Gelişimle İlgili Sorunlar.....                                             | 15    |
| 1.3. Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim.....                                                | 18    |
| 1.3.1. Ergenlik Döneminde Cinsellik, Cinsel Kimlik<br>Ve Cinsiyet Rolünün Kazanılması..... | 18    |
| 1.3.2. Cinsel Gelişimle İlgili Sorunlar.....                                               | 22    |
| 1.4. Ergenlik Döneminde Bilişsel Ve Dil Gelişimi.....                                      | 23    |
| 1.4.1. Bilişsel Gelişim.....                                                               | 23    |
| 1.4.2. Dil Gelişimi.....                                                                   | 26    |
| 1.5. Ergenlik Döneminde Kişilik Gelişimi.....                                              | 26    |
| 1.5.1. Benlik Kavramı.....                                                                 | 29    |
| 1.5.2. Benlik İmajı.....                                                                   | 31    |
| 1.5.3. Kimlik Kavramı.....                                                                 | 33    |
| 1.5.4. Kimlik Bunalımı.....                                                                | 36    |
| 1.5.5. Kimlik Karmaşası.....                                                               | 37    |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1.6. Ergenlik Döneminde Ahlak Gelişimi.....           | 38 |
| 1.7. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim.....         | 40 |
| 1.7.1. Ergenlerin Duygularının Genel Özellikleri..... | 41 |
| 1.7.2. Ergenlikte En Sık Yaşanan Duygular.....        | 43 |
| 1.7.3. Ergenlik Dönemindeki Ruhsal Bozukluklar.....   | 46 |
| 1.7.4. Madde Kullanımıyla İlgili Bozukluklar.....     | 47 |
| 1.8. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....           | 47 |
| 1.8.1. Ergen Gelişiminde Ailenin Etkisi.....          | 48 |
| 1.8.2. Bağımsızlık.....                               | 51 |
| 1.8.3. Anne Baba Ergen Çatışması.....                 | 53 |
| 1.8.4. Kardeşlerle İlişkiler.....                     | 54 |
| 1.8.6. Ergen Gelişiminde Arkadaşların Etkisi.....     | 55 |
| 1.8.7. Ergen Gelişiminde Okulun Etkisi.....           | 57 |
| 1.9. Konu İle İlgili Araştırmalar.....                | 60 |
| 2. AMAÇ VE ÖNEM.....                                  | 79 |
| 2.1. Amaç.....                                        | 79 |
| 2.2. Temel Problem.....                               | 79 |
| 2.2.1. Alt Problemler.....                            | 79 |
| 2.3. Önem.....                                        | 80 |
| 2.4. Sayıtlılar.....                                  | 81 |
| 2.5. Sınırlılıklar.....                               | 81 |
| 3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI.....                 | 82 |
| 3.1. Araştırmanın Evreni.....                         | 82 |
| 3.2. Araştırmanın Örneklemi.....                      | 82 |
| 3.3. Araştırmanın Deseni.....                         | 82 |
| 3.4. Veri Toplama Araçları.....                       | 83 |
| 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....                       | 83 |
| 3.4.2. Ergen Gelişim Bilgi Formu.....                 | 83 |
| 3.4.3. Beden İmajı Ölçeği.....                        | 84 |
| 3.4.4. Offer Benlik İmajı Ölçeği.....                 | 85 |
| 3.5. Veri toplama İşlemi.....                         | 87 |
| 3.6. Süre ve Olanaklar.....                           | 88 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 3.7. Ergen Eğitim Programı.....                  | 88  |
| 3.7.1. Ergen Eğitim Programının Uygulanması..... | 89  |
| 3.8. Verilerin Analizi.....                      | 91  |
| 4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....                     | 92  |
| 5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....                        | 110 |
| 5.1. Sonuç.....                                  | 110 |
| 5.2. Öneriler.....                               | 112 |

#### KAYNAKÇA

#### EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-2. BİLGİ MEKTUPLARI

EK-3. ERGEN EĞİTİM PROGRAMI

UYGULAMA ÖRNEĞİ

## TABLOLAR DİZİNİ

|                                                                                                                           | <b>Sayfa</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin<br>Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....                    | 93           |
| Tablo 2. Öğrencilerin Ergen Gelişimi Bilgileri Ön Test ve Son<br>Test Puanlarına Göre t-Testi.....                        | 95           |
| Tablo 3. Öğrencilerin Beden İmajı Ölçeği Ön Test ve Son Test<br>Puanlarına Göre t-Testi .....                             | 98           |
| Tablo 4. Öğrencilerin Benlik İmajı Ölçeği Ön Test ve Son Test<br>Puanlarına Göre t-Testi .....                            | 100          |
| Tablo 5. Öğrencilerin Beden İmajı Ölçeği İle Benlik İmajı<br>Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki .....                      | 103          |
| Tablo 6. Deney Grubu Öğrencilerinin Ergen Gelişimi Bilgileri<br>Son Test ve Kalıcılık Testi Puanlarına Göre t-Testi ..... | 107          |
| Tablo 7. Deney Grubu Öğrencilerinin Beden İmajı Ölçeği Son Test<br>ve Kalıcılık Testi Puanlarına göre t-Testi .....       | 108          |
| Tablo 8. Deney Grubu Öğrencilerinin Benlik İmajı Ölçeği Son Test<br>ve Kalıcılık Testi Puanlarına göre t-Testi.....       | 109          |

## 1. GİRİŞ

Ergenlik sosyal, duygusal, kişisel, fiziksel, hormonal, cinsel ve bilişsel değişme ve gelişmelerin yaşandığı, erinlikle başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile biten bir evre olarak kabul edilir (Bostancı,2003:31)

Ergenlik dönemindeki biyolojik değişiklikler evrenseldir fakat bunun ortaya çıkışı, zamanlaması ve süresi, cinsiyet, genler ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Ortalama olarak ergenlik 12-21 yaşlarını kapsamaktadır.

Ergenliğin bedensel, bilişsel, toplumsal ve duygusal değişimleri hızlı ve sarsıcıdır. Bunlar ergenlerin cinsel ve toplumsal kimliklerini yeniden belirlemelerine, yeni biçimlerde düşünmelerine ve amaçlarını yeni bir derinlikte değerlendirmelerine, yaşamları üzerinde yeni sorumluluk ve özgürlük kazanmalarına yol açar. Ergenlik döneminde verilen kararlar, bireylerin yetişkinliğe geçiş yollarını güçlü biçimde etkiler (Linzey, Thomson ve Spring,Akt:Yavuzer,2005:20).

Ergenlik döneminde birey pek çok sorunla başa çıkmak zorundadır. Bunlardan biri ergenin değişmekte ve gelişmekte olan bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesidir. Bu hızlı değişme ve gelişme, ergenler için önemli bir kaygı kaynağı oluşturur. Ergenin bu gelişim hızına ve değişimlere hazırlıklı olup olmaması, toplumun kendisi için koyduğu ölçülerle ergenin olgunluğu arasındaki uyumsuzluk, bireyin davranışlarında etkili olmaktadır.

Ergenlik döneminde ortaya çıkan sorunlar, bedensel, ruhsal, cinsel ve sosyal değişimlerden kaynaklanmaktadır. Ergenlik dönemi boyunca, biyolojik, duygusal yada psiko-sosyal çatışmalar gözlenir. Ergenlik dönemindeki bireyler bir yandan benlik imajı, kendine saygı, sosyal beklentiler ve akademik başarılarla uğraşırken bir yandan da değişimlerle başa çıkmayı öğrenmektedir. Bu değişimler hakkında ergenlerin bilgi düzeyi, dönemin sorunlu yada sorunsuz aşılmasını etkilemektedir (Powell,2002:78).

Aileden başlayarak eğitimin her kademesinde ergene kendisiyle ilgili bedensel, ruhsal, cinsel, bilişsel, kişilik ve sosyal gelişim ile ilgili konularda beceri

ve tavırları kazandırmak, bireyi yaşama hazırlamada son derece önemlidir (Selçuk,2006:2).

Bu nedenle bu araştırma, ergenlerin bulundukları dönemin gelişim özellikleri konusunda öğrencilerin bilgilenmelerini sağlayacaktır. Ayrıca araştırma, ergen eğitim programlarının geliştirilmesine ve eğitim uygulamalarına bir temel oluşturabilecektir.

### **1.1 ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ**

Ergenlik,belirgin ve hızlı fizyolojik,psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü,stres ve karmaşanın yoğunlaştığı,çocukluktan yetişkinliğe atlama ve uzun bir geçiş dönemidir (Yavuzer,2005:262; Papalia ve Ark.,2004:387; LeCroy,2004:428; Ercan,2001:48; Mukaddes,2000:15; Dusek,1987:43).

Yaklaşık yüz yıl önce, klasik teorisyenci Hall, ergenlik dönemini üç anahtar özellikle karakterize edilen fırtına ve stres süreci olarak değerlendirmiştir. Bu özellikler;ruhsal durum bölünmeleri, ailelerle çatışmalar ve riskli davranışlardır. Bu duygusal ve davranışsal tepkiler, bireylerin yaşamlarının herhangi bir kesitinde ortaya çıkabilse de Hall, bunların ergenlik dönemindeki bireyler arasında daha genel ve ergenlik gelişimiyle bağlantılı biyolojik faktörler tarafından belirlenmiş büyük oranda dışlayıcı olduğuna inanmıştır. Bununla birlikte Hall, ergenlik dönemindeki bireylerin fırtına ve stres kaynaklarını yaratma süreçlerinin, içinde yaşadıkları kültüre ve doğaya bağlı olduğunun farkına varmıştır (Giovanni ve Ark,2001:125; Akt:Mussen ve Ark.,1990:569).

S.Freud, ergenlik döneminin duygusal kargaşasının cinsel içgüdünün uyanmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Ergenlik dönemini cinsel dürtünün kendini olgun bir forma kavuşturduğu ve bireyin kendi entelektüel ve pratik yeteneklerini geliştirmek için artan toplumsal taleplere ihtiyaç duyduğu bir süreç olarak ifade etmiştir. A.Freud ise, ergenlik döneminin cinsellik içgüdü enerjişinin ani bir şekilde artması anlamına geldiğini iddia etmiştir (Akt: Giovanni ve Ark,2001:126; Akt:Ekşi,1999:126).

Piaget, ergenliği, bireyin kendine empoze edilen her değeri reddettiği, en azından gözden geçirdiği, kendine özel görüş açısını ve hayatındaki özel yerini belirlediği bir dönem olarak değerlendirmiştir (Akt:Adams,1995:185-186).

Lewin, ergenlik çağını geçiş dönemi olarak kabul eder. Yani ergenlik çağı çocukların dünyasından yetişkinlerin dünyasına geçiştir. Ergenin çocuklukdaki rolü belirlenmiştir. Toplumun çocuktan beklediklerini bilir ona göre davranır. Ama yetişkin dünyasındaki rolü belirgin değildir. Ergenlikteki birey birdenbire hem birtakım bedensel değişimlerle başa çıkmak zorunda kalır, hem de yeni bazı talepler ve beklentilerle karşılaşır. Ergenin, yetişkin dünyasındaki değer yargılarını benimsemesi, toplumun beklentilerine ayak uydurması zaman almaktadır (Kulaksızoğlu,1998:27;Akt:Çelen,1986:156).

Hamachek'e göre ergenlik, erinlikle başlayan, zihinsel bir durum, bir tutum, bir yaşam tarzıdır ve birey, anne baba denetiminden bağımsızlığını kazandığında sona ermektedir. Bu evrede ergen, "şimdi ve burada" olanı düşünmekten, daha olgun bir bilişsel yetenek olan varsayımsal durumlar hakkında mantıklı çıkarsamalar yapmaya doğru yönelmektedir. Bu dönem, "ben neyim, diğerleri arasında neredeyim, öncelikle ben nasıl öyle oldum ve yaşamımla ilgili olarak ne yapacağım" gibi soruların sorulduğu bir dönemdir. Gerçekte ergenlik yılları, benliği yaratma dönemi değil, var olan benliği keşfetme dönemidir (Akt: Adams,1995:180-181).

Mussen, ergenliği; çocukluk ile ilk yetişkinlik arasında bir dönem olarak tanımlamıştır. Keniston ergenlik döneminin bir geçiş olmadığını, çocukluğa ve yetişkinliğe benzemediğini ileri sürmüştür (Akt: Kandemir,1991:5-6).

Ergenlik,onbir yada oniki yaşlardan yirmi yirmibir yaşına kadar sürmekte ve büyük değişimler yaşanmaktadır. Sadece fiziksel, cinsel, psikolojik ve bilişsel değişimler değil, aynı zamanda ebeveynlerin, akranların, öğretmenlerin ve toplumun beklentilerinde de değişim söz konusudur. Bazı gençler birdenbire meydana gelen bu değişiklikleri yaşarken sorun yaşamakta ve bunlarla başa çıkmak için yardıma gereksinim duymaktadır (Papalia ve ark.,2004:387-388; Rosannel,2004:176; Novak ve Pelae,2004:463; Alisinanoğlu,2002:62; Dilek,1993:27; Mussen ve Ark.,1990:569).

Ergenlik döneminin, cinsel olgunluk yada verimliliğe uzanan erinlikle başladığı düşünülmektedir (Papalia ve Ark,2004:387).

### **1.1.1Erinlik:Çocukluk Döneminin Sonu**

Erinlik, ergenliğin ilk dönemi olarak adlandırılır ve cinsiyet yeteneklerinin kazanıldığı dönemdir. Çocukluk döneminin sonunda meydana gelen, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız ve erkek cinsel özelliklerinin belirlediği iki üç yıllık dönemi kapsamaktadır. Kızlar erkeklerden bir iki yıl önce erinliğe girmekte, büyüme ve cinsel olgunlaşmalarını bir iki yıl erken tamamlamaktadır. Her çocuğun erinliğe giriş yaşında farklılık olabilmektedir. Ortalama olarak kızlarda onbir onüç yaş, erkeklerde onüç ondört yaş olarak saptanmıştır (Yavuzer,2005:20; Alisinanoğlu, 2002:62; Yörükoğlu,2000:33; Mussen ve Ark.,1990:569; Onur,1987:106,107).

Erinlik cinsel hormonların üretiminde ani bir yükselişle başlar. Erinlikte gelişimi sağlayan pituiter bezidir. Bu bez, beyin merkezinde yer almaktadır ve sinir lifleriyle bağlantılıdır. Hipotalamus hücreleri olgunlaştığında, pituiter bezine sinyal gönderilir ve böylece hormonlar salgılanmaya başlar. Bu her bireyde farklı zamanlarda gerçekleşir. Bu hormonların, tiroid ve böbrek üstü bezi gibi diğer endokrin bezleri ve testis ve yumurtalıklar üzerinde uyarıcı etkileri vardır. Böylelikle androjen, östrojen ve progesteron hormonları salgılanır (Papalia ve ark.,2004:389;Mussen ve ark.,1990:569).

Başlangıçta, bazen beş ve dokuz yaşları arasında, adrenal cinsel organların çevresinde, koltukaltlarında ve yüzlerdeki kılların büyümesini sağlayan büyük miktarda androjen salgılamaya başlar. Birkaç yıl sonra kızlarda, yumurtalık üreme organının ve göğüslerin büyümesi ve gelişmesini sağlayan östrojeni üretmeye başlar. Erkeklerde, testis, eril göğüslerinin büyümesi, kasların gelişmesini ve vücut kıllarının büyümesini sağlayan androjen üretimi arttırır.Aynı hormonlara sahip olsalarda kızlarda östrojen ve erkeklerde androjen hormonu daha fazla miktarda bulunmaktadır (Papalia ve ark.,2004:389; Novak ve Pelae,2004:464; Mussen ve ark.,1990:569).

Erinlikle başlayan hızlı büyüme, ergenlik döneminin sonunda bedensel, cinsel, ruhsal ve sosyal olgunlaşma ile biter (Canat, Akt: Çalışkan,1995:1).

## 1.2. Ergenlik Döneminde Bedensel Gelişim

Ergenlik döneminde beden içsel ve dışsal bir gelişim atağındadır. Ergenlikte büyüme atağı, ergende görülen boy ve ağırlık oranının hızlı bir şekilde artışı ifade etmektedir. Bu artışın hızı, yaşı ve süresi kişiden kişiye değişir. Her iki cinsiyette de büyüme atağı 4.5 yıl sürer. Ortalama bir erkekte büyüme oranı onüç yaşında zirveye çıkmakta; kızlarda ise yaklaşık iki yıl önce gerçekleşmektedir (Yavuzer,2005:265; Mussen ve ark.,1990:570;Onur,1987:113).

### 1.2.1. Bedende Meydana Gelen Değişiklikler

**Boy uzaması:** Çocukluk döneminin sonlarında görülen boy artışı ergenlik dönemine geçişte önemli bir belirti olarak kabul edilir. Anna Freud'a göre,kızlarda boy uzaması ve kilo alımı genellikle dokuz ondört yaşları arasında,erkeklerde on onaltı yaşları arasında başlar. Çocukluk döneminde ortalama olarak erkek çocuklarından daha kısa olan kız çocuklar ilk büyüme atılımına başlarlar ve erinlikteki oniki onüç yaşlarındaki kızlar aynı yaştaki erkeklere göre ortalama olarak daha uzundurlar. Bu atılım çağı çoğu zaman on ile oniki yaşlar arasında ortaya çıkar ve bu süre boyunca kızların çoğu yılda beş on cm büyür. Ayrıca kızlarda menarştan sonra ortalama altı cm. boy büyümesi olur. Bu yıllarda özellikle bacakların birden uzadığı, boy yüksekliğinin belirgin biçimde arttığı, hatta bu hızla büyümeye uyum sağlayamama nedeniyle dizkapaklarında derinin gerildiği görülür. Daha yavaş bir büyüme, bir kızın ortalama onaltı yada onyediy yaş dolaylarına ulaşmasına kadar sürer. Erkek çocuklar büyüme atılımlarına genellikle on ile onaltı yaşlar arasında (ortalama olarak ondörtüyaşa) başlarlar ve her yıl yedibuçuk-oniki cm uzarlar.

Kızlar büyüme atağına erkeklerden daha önce girmiş ve bu süreci daha önce tamamlamış olsalar da; erkekler kızlara nazaran daha fazla uzarlar. Ergenliğin başlarına gelindiğinde, ergenin boyu yetişkinlikte alacağı boyun % 80'ine ulaşmıştır. Daha sonra büyüme, maksimum boy onsekiz ile yirmi yaşlar arasında ulaşılmasına kadar yavaşlayarak sürer (Papalia ve ark.,2005:390; Temel ve Aksoy,2001:45; Akt:Altinköprü,1999:67; Kulaksızoğlu,1998:39; Eichorn,1995:98; Ataç,1991:282; Dusek,1987:50-51).

**Ağırlık Artması:** Ergenlik dönemi ayrıca belirli oranda kilo kazanmanında zamanıdır. Ağırlık ve boy gelişimleri karşılaştırıldığında, ağırlık artışı, boy uzamasına paralel bir gelişim izler. Cinsler arasında farklılıkların da aynı düzeyde olduğu görülür (Yavuzer,2005:266;Susman ve Rogol,2004:20;Uğurel Şemin,1992:24).

Erinliğin ilk evrelerinde yaklaşık ondört yaşına kadar, kızlar genellikle erkeklerden daha fazla kilo alırlar. Sonra erkekler kızları yakalar ve geçerler.onbir ile onaltı yaşlar arasında kız çocuk ortalama ondokuz kilo, erkek çocuk ortalama yirmibeş kilo alır. Yirmi yaşlarında erkekler, kızlardan kilo olarak yedi kilo fazla, boy olarak ortalama onikibuçuk cm uzun olmaktadırlar. Ergenlik döneminde, birey yetişkinlikteki kilosunun %50'si kadar ağırlık kazanır (Susman ve Rogol,2004:20; Akt:Gander and Gardiner,1998:411;Uğurel Şemin,1992:24;Mussen ve ark.,1990:572).

Ergenlik dönemi birçok kız ve erkek için şişmanlık dönemi olmaktadır. Kalça, bacak, karın, boyun ve yanaklar yağ toplanma bölgeleridir. Erinlik sonunda boy uzadıkça ve cinsel olgunluk tamamlandıkça bu şişmanlık kaybolur. Şişmanlığın nedeni, hormonların henüz düzene girmemiş olması, iştahın fazla olması ve düzensiz yemek yemeleridir. ergenlerin çoğu bu dönemden geçmekte, hormonların dengelenmesi, yiyeceklerin düzenli alınıp kontrol edilmesiyle bu yağlar atılmaktadır (Akt:Özgüroğlu,1991:16;Onur,1987:114,115).

**İskelet Ve Kas Gelişimi:** Ergenlik döneminde ağırlık artışı, kas ve kemiklerin büyümesiyle gerçekleşir. Kemiklerin kıkırdak ve bağ dokuları yerlerini sert kemik dokusuna bırakırlar.Onyedi yaşında kızlarda kemikler biçim ve yapı bakımından hemen hemen olgunluğa ulaşır. Erkeklerde en çok iki yıl sonra ortalama 19 yaşında bu olgunluğa ulaşır (Yavuzer,2005:266; Susman ve Rogol,2004:21; Onur,1987:114).

Ergenlik dönemine özgü en belirgin değişimler tüm uzun kemiklerin uzunluğunun artması ve eklem kemiklerinin gelişimidir. Bu değişimler beden gücü artışının temelini oluşturur. Dişlerde düzenli bir değişim ve gelişim sürecinden geçer. İkinci azı dişi, ergenlik döneminin hemen öncesinde, üçüncü azı dişide bu dönemin

bitimine yakın çıkar. Kesici dişler fazlasıyla dikleşir (Yavuzer,2005:21; Papilia ve Ark.,2004:391).

Kaslar,onaltı yaşlarında beden ağırlığının hemen hemen yarısını oluştururlar. Kızlarda en belirgin kas gelişimi oniki onbeş yaşları arasında, erkeklerde büyümenin tepe noktasına ulaşmasından yaklaşık üç ay sonra kas gelişimi de tepe noktasına ulaşır. Bu ortalama onbeş onaltı yaşlarıdır. Kaslardaki artışa bağlı olarak güçte de bir artış olmaktadır (Susman ve Rogol,2004:21; Eichorn,1995:99; Onur,1987:114; Dusek,1987:51).

**Beden Şekli ve Oranları:** Büyüme tüm bedende değişik hızla gerçekleşir. Önce eller ve ayaklar büyür. Öyle ki onüç ondört yaşındaki bir ergen, erişkin çağında giyeceği ayakkabıyı giymeye başlar. Ön kollar ve bacaklar, daha sonra üst kol ve uyluklar uzar. Kolların vücuda göre önce uzaması, kolla diğer organların boyları arasında orantısızlık yaratır. Kas ve kemiklerde aynı hızla ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi başlangıçta güç olabilir.Uzun boylu olma,ergeni kambur durmaya zorlayabilir.Büyümedeki çabukluk gencin duruşuna, hareketlerine ve bedenini istediği gibi kontrol etmesine engel olabilir (Alisinanoğlu,2002:62; Kulaksızoğlu,1998:40-41; Akt:Kandemir,1991:8; Mussen ve Ark.,1990:572).

Erkek çocuklarında ergenlik çağında yüz çizgileri belirgin bir görüntü gösterir. Yüzde önce çene ve burun büyür. Şaclar alın kısmında çocuk ifadesini kaybeder. Kızlarda yüz ifadesinin daha az değiştiği görülür. Yüz, yuvarlaklığını korumakla birlikte daha inceleşir ve daha anlamlı bir biçim alır. Başın çevresi cinsel olgunluktan sonra %5'lik bir büyüme gösterir (Yörükoğlu,2000:23-34; Altinköprü,1999:70;Uğurel Şemin1992:28).

Erinlikte kollar gövdeye oranla fazla uzundur. Erkeklerde gelişim omuzların genişlemesi, gövdelerine nazaran daha uzun olması, dirsekle bilek arası kısmın, kolun diğer kısmına nazaran daha çok uzaması şeklinde olur. Kızlarda ise, kalça kemiğinin doğumu kolaylaştırmak için genişlemesi ve yuvarlak bir görünüm olabilmesi için deri altında yağ depolanması şeklinde olur (Papalia ve Ark.,2004:390; Yörükoğlu,2000:34; Onur,1987:115; <http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>)

Cinsiyet farklılığı da büyümeyi etkiler. Örneğin kızların kalçaları çocukluk döneminde bile daha geniştir. Erkeklerde daha ziyade kas gelişimi gerçekleştiğinden omuzları daha geniş olur ve buda onları kızlardan daha güçlü kılar. Ayrıca erkeklerin kalpleri ve akciğerleri daha büyük olur. Böylece oksijen ve kan taşıma kapasiteleri artar (Mussen ve ark.,1990:572).

**Vücut Yağı:** Doğrudan deri altında depolanan yağ vücut şeklinin oluşmasında etkilidir. Büyüme atağının başlangıcında özellikle erkek çocuklarda vücut yağında oranlı bir azalma görülür. Bu kayıp kızlarda bu denli fazla olmamakta ve bu yüzden kızlar yetişkinliğe erkeklerden daha fazla kiloyla girmektedir. Kızlar bu deri altındaki yağları pelvis, göğüs çevresi, kolların üst kısmında kalçalarda ve kaba ette toplamaktadır. Vücut yağının miktarı ve değişimindeki bu cinsiyetler arası farklılıklar kızların daha fazla yağlı görünmesinin sebebidir (Cavlak,1996:4-5;Özgüroğlu,1991:16;Dusek,1987:52).

**İçsel Değişimler:** Neredeyse tüm içsel organlar hem en, hem boy olarak büyüme gösterirler. Kalp boyutları 2 katına çıkar, akciğer ve solunum kapasitesi ve dayanıklılık artar. En az büyüme beyinde görülür (Eichorn,1995:100; Uğurel Şemin,1992:28; Dusek,1987:53).

### 1.2.2. Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri

Büyüme atağı döneminde cinsel olgunlaşmanın başlama zamanında bireysel farklılıklar gözlenmiştir. Gelişim sıralamasında farklılıklar görülse bile örneğin; kızlarda göğüs büyümesi kasık kıllarının çıkmasından önce veya sonra gerçekleşebilmektedir. Fiziksel gelişim genellikle belli bir düzen gösterir. Bununla birlikte bu döneme erken giren bir erkekte kasık kıllarının oluşumu ve diğer cinsel olgunlaşma belirtileri erken görülür. Göğüsleri erken büyümeye başlayan bir kızda menarş daha erken görülür.Ayrıca çocukluk döneminde kimlik gelişimi daha fazla olanlarda büyüme atağı ve cinsel olgunlaşmada erken görülür (Mussen ve ark.,1990:573).

Birincil cinsiyet özellikleri üretim için gerekli olan organlardır.Kızlarda yumurtalıklar, klitoris, vajina ve rahim:erkeklerde ise testis ve penistir.Ergenlikte bu organlar genişler ve olgunlaşır (Akt.Yavuzer,2005:20;Papalia ve ark.,2004:39; Temel ve Aksoy,2001:8; Gander and Gardiner,1998:413).

İkincil cinsiyet özellikleri cinsel organları kapsamayan cinsel olgunluğun fiziksel belirtileridir.Kadınlarda göğüslerin gelişimi,erkeklerin omuzlarının genişlemesi,sesin kalınlaşması,yüz kılları,her iki cinste cinsel organlar etrafında kıllanma,derinin yumuşaklık yada sertliği,kasların gelişimidir (Papalia ve Ark.,2004:391; Susman ve Rogol,2004:19-20; Yörükoğlu,2000:34; Uğurel Şemin,1992:33-34).

Göğüs uçlarının belirginleşmeye başlaması kızlarda ergenlik gelişmesinin ilk dışsal göstergesidir. Göğüs uçları genişler ve göğüsler önce konik daha sonra da yuvarlak bir görünüme bürünür. Ergenlik süresince bazı erkeklerin göğüslerinde de değişiklik olur. Meme ucu ve etrafındaki koyu renk bölge, kızlardaki kadar olmasa da gözle görülür şekilde büyür ve genişler. Bu normal bir süreçtir ve onsekiz ay içinde sona erer. Kızlarda omuzlar yuvarlaklaşır, kalçalar büyür. Cinsiyet organların kılları kızlarda genellikle göğüslerin gelişiminden sonra başlar ve bir yada iki yıl sonra koltukaltı kılları belirir. Kız çocuklarında kasık kıllanması genelde onbuçuk yaşlarında başlamaktadır. Bezlerdeki aktivitelerin artması sivilce ve siyah noktaların oluşmasına neden olur. Ergenlerin ciltleri kaba ve yağlı bir hale gelir. Erkeklerde testosteron hormonunun artması ile sivilce daha fazla görülmektedir (Papalia ve Ark.,2004:391; Susman ve Rogol,2004:19-20; Gander ve Gardiner,1998:413; Kulaksızoğlu,1998:47; Dilek,1993:27; Dusek,1987:53).

Erkeklik hormonu genellikle 11.5 yaşlarında salgılanmaya başlasa bile gözle görülür işaret, testis torbasının büyümesiyle ortalama onikibuçuk yaşlarında gözlenir. Ayrıca kasık kıllarında biraz artış gözlenir. Yaklaşık bir yıl sonra boy artışıındaki atakla penis büyümesi de oluşur. Kasık kıllarının oluşmaya başlamasından iki yıl sonra yüz ve koltuk altı kılları da oluşmaya başlar. Erkek ergenlerin önce bıyıkları belirgin hale gelir sonra şakak kemikleri altındaki sakallar görülmeye başlar. Erkeklerde kıllanma ergenliğin sonlarına doğru göğse, bacak ve kollara yayılır. Erkek çocuklarda kol ve bacak adalelerinde gelişme görülür. Gırtlakta meydana

gelen büyüme, ses tellerinin gelişmesi ve eril hormonlarının üretimi nedeniyle ses kalınlaşması olmaktadır. Erkeklerde ses yaklaşık 13.9 yaşlarında bozulur ve onbeş yaşında yetişkin sesine ulaşılır. Hipofiz hormonunun etkisiyle, gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde bir kıkırdaklaşma görülür. Adem elması denen bu boğum gözle görülür şekilde büyür (Akt:Susman ve Rogol,2004:19-20; Temel ve Aksoy,2001:7; Kulaksızoğlu,1998:47-48; Ataç,1991:282; Mussen ve ark.,1990:574; Dusek,1987:54).

### **1.2.3. Cinsel Olgunlaşma İşaretleri: Sperm Üretimi Ve Menarş**

Erkeklerde cinsel olgunlaşmanın başlıca göstergesi sperm üretimidir. Üreme organlarının olgunlaşmasıyla, erkek çocuklar istemsiz bir şekilde meninin cinsel boşalım yoluyla gerçekleşen gece emisyonundan kaynaklanan ıslaklığı yaşar (uyku sırasında sperm ya da seminal sıvı boşalımı).Erinlikten sonra başlayan bu hareketlilik cinsel istek hissini meydana getirir. Bu dönemde ergenler herhangi bir uyarıcıdan çok kolay etkilenebilir. Ancak kontrolsüz ereksiyon ergenlerde ebeveynlerine ve arkadaşlarına karşı bir utanmaya sebep olur. Erkek ergenden ilk boşalma genellikle büyüme atağını takip eden bir yıl içinde meydana gelir. Fakat erkek ergenler eğer hazır değilse kendisine kötü bir şeyler olduğundan korkabilir. Bu boşalmalar yaklaşık bir yıl boyunca üretken değildir (Papalia ve Ark.,2004:392; Temel ve Aksoy,2001:7; Eichorn,1995:93-94; Mussen ve ark.,1990:578).

Kızlarda cinsel olgunlaşmanın başlıca göstergesi ise rahimden aylık periyotlarda gelen kanamadır. Menarş genellikle göğüs gelişiminden ve büyüme atağının durmasından 2 sene sonra başlar. Menarş yaşı on onaltı yaşları arasında değişir. Kızlar menarştan sonra bir süre düzensiz olarak regl olurlar, bu aylar boyunca üreme yeteneği tam olarak kazanılmamıştır. Menarştan 1 yıl sonra yumurta üretimi başlar. Regl dönemi yaklaşık altı gün devam edebilir (Papalia ve ark.,2004:992; Saka,1999:155; Kulaksızoğlu,1998:46; Dusek,1987:54).

Genetik,fiziksel ve çevresel etkiler regl zamanını etkiler genelde menarş yaşı bireyin annesinin başlangıç yaşıyla aynıdır.İri yapılı kızlar yada göğüs gelişimi daha hızlı olan kızlarda regl dönemi daha erken başlar.Beslenmede bu dönemi etkiler (Papalia ve ark.,2004:352;Altinköprü,1999:118).

Menarş ergenlik dönemindeki kızların yaşamlarında önemli bir olaydır. Kızların bu döneme olan yaklaşımları farklılık göstermektedir. Bunun nedeni kızların regl dönemi hakkında hazırlanıp hazırlanmaması ile ilgilidir. Bu dönem hakkında bilgilendirilmeyen kızlar bu dönemi daha hoşnutsuz ve zayıf bir şekilde karşılamaktadır. Ayrıca menarşta hissedilen duyguların olumlu yada olumsuz olmasının yaşla ilgisi olduğu da belirtilmektedir. Yaş ilerledikçe olumsuz duygularda azalma, olumlu duygularda artma görülmektedir. Bu durum küçük yaşlarda bilgi sahibi olmadan hazırlıksız ani yakalanma ve yaş ilerledikçe bu konuda bilgi edinebilme ve hazırlıklı olmakla ilgilidir. Bedende yaşanan bu değişime uyum her zaman kolay olmamakta bazı ergenler korku, panik, şaşırma, ağlama gibi değişik tepkiler göstermektedirler (Akt:Yavuzer,2005:52; Yavuzer,2005:329; Altınköprü,1999:118; Mussen ve Ark.,1990:577; Araptarlı,1988:59).

#### **1.2.4. Erken Ve Geç Olgunlaşma**

Ergenliğe başlangıç yaşındaki farklılık normal sınırlar içinde olsa bile ergenin sosyal ve cinsel davranışlarında değişikliklere neden olur.Erkeklerde erken olgunlaşmanın psikolojik etkileri kızlara göre daha fazladır. Cinsel ve fiziksel olgunlukları nedeniyle erken olgunlaşan bireyler beden yapısı, güç ve daha kaslı olma avantajına, daha fazla hareket kapasitesi ve güçlü bir metabolizmaya sahiptirler. Spor ve diğer aktivitelerde başarılıdırlar. Akranlarından daha erken olgunlaşan bir erkekle ilgili beklentiler artar. Daha olgun davranışlar göstermeleri beklenir. Büyüme atağını daha erken yaşayan kızlarla aynı boy ve irilikte olduğu için onlarla daha çabuk iletişim kurar. Daha iri ve kaslı oldukları için kendilerine olan güvenleri daha fazladır (Novak ve Pelae,2004:465; Saka,1999:155; Kulaksızoğlu,1998:53-54; Mussen ve ark.,1990:579;Dusek 1987,61).

Geç olgunlaşan erkeklerin ise kendilerini olumlu değerlendirmeleri daha azdır ve okul başarıları daha düşüktür.Bu ergenler çocuk muamelesi görür, daha az popüler olur ve kızlarla iletişim kurmada zorlanır.Bu nedenle erken ve geç olgunlaşan erkekler arasında kişilik farklılıkları ortaya çıkar. Geç olgunlaşanların daha gergin, kendilerine daha az güvenen, utangaç, aşırı istekli, huzursuz, buyurgan ve ilgi beklentisi çok olan bireyler oldukları belirtilmektedir. Erken olgunlaşanlar genellikle

geç olgunlaşanlara göre daha avantajlıdır. Fakat bazı yönlerden geç olgunlaşanlarda bu durumdan olumlu etkilenebilir. Geç olgunlaşan erkekler erinlikten sonra gözlemlendiğinde kültürel meraklarının ve keşfetme davranışlarının erken olgunlaşanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bazı erken olgunlaşan bireylerin sorunlarla bahsetmekten kaçındıkları ve zorunlu hissetmedikleri sürece yeni durumlara alışmakta zorluk çektikleri görülmektedir (Novak ve Pelae,2004:465; Saka,1999:155; Mussen ve ark.,1990:581;Gander ve Gardiner,1998:417).

Erken ve geç olgunlaşmanın etkileri ergenin içinde bulunduğu ortama göre değişmektedir. Düşük sosyoekonomik düzeyden gelen ve erken gelişme gösteren kızların kendini olumlu değerlendirmesi azdır, ayrıca bu ailelerin kısıtlamaları fazladır. Fakat erken ve geç olgunlaşmanın neden olduğu sonuçlar aile ve diğer kişilerce yok edilmekte veya azaltılmaktadır (Saka,1999:156;Mussen ve ark.,1990:579).

Erken olgunlaşan kızlar vücutlarına uyum sağlayamazlar ve mutsuz olurlar. Sorunlar karşısında çabuk organize olamazlar, çok şikayet ederler, huzursuzdurlar ve geç olgunlaşan akranlarına göre daha az popüler olurlar. Okuldaki başarısı düşüktür,sorunlu davranışlar sergilerler. Erken olgunlaşan kızlarda depresif belirtiler ve agresif davranışlar sıklıkla gözlenir (Novak ve Pelae,2004:465; Saka,1999:156; Kulaksızoğlu,1998:53; Ataç,1991:287; Mussen ve ark.,1990:580).

Geç olgunlaşan kızlar vücutlarıyla daha barışıktır ve akademik başarıları daha yüksektir, nadiren davranış bozuklukları gösterirler. Fakat ergenliğin sonlarında ve yetişkinlikte durum değişir ve erken olgunlaşanlar daha popüler hale gelir kendilerine olan güvenleri daha fazla olur ve bilişsel, sosyal, duygusal yönden daha başarılı olurlar (O'Dea, 1999:5; Gander And Gardiner,1998:417; Mussen ve Ark.,1990:581).

Erken olgunlaşan yada gelişimlerinde geciken çocuklar, bu değişimi kuşku ile karşılarlar.Erken ve geç olgunlaşma konusunda bu farklılıkların nedeni aslında toplumdur.Toplum bu süreçte erkeklere olumlu mesaj verirken kızlara olumsuz mesaj göndermektedir (Gander ve Gardiner,1998:117; Kulaksızoğlu,1998:53;Uğurel Şemin,1992:39; Mussen ve Ark.,1990:581).

Ergenlikte meydana gelen bedensel değişimler,erken veya geç olgunlaşma ergenlerin beden imajını etkilemektedir.

### 1.2.5. Beden İmajı

Beden imajı, kendi kendimizin zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmidir, kişinin fiziksel olarak nasıl olduğunun imajıdır. Kişinin kendini güzel yada çirkin, güçlü yada çelimsiz olarak nasıl bulduğudur. Kişinin bedeninden elde ettiği doyum olarak da tanımlanmaktadır (Akt:Ergür,1996:6;Akt: Gökdoğan,1988:19).

Beden imajı, kişinin çevresindekilerin onu nasıl algıladığı konusundaki düşünceleri ve kişinin kendi görüntüsünü nasıl algıladığı olarak da tanımlanmaktadır. Kişinin fiziksel estetiğini yada beden imajını nasıl algıladığı ve bunlarla nasıl ilişki kurduğu sosyal ve kültürel etmenlerce belirlenir. Bunlar, başkalarının birey hakkında söyledikleri, yetiştiği çevre ve yaşamındaki belirli olayların zamanlamasıdır. Bunun yanında istenen yada çekici gelen kültürel fikirler, beden imajının gelişiminde önemli göstergelerdir. Beden imajı bireyin kendini nasıl hissettiğini, başkalarıyla ilişkilerini, günlük yaşamda nasıl görünmesi gerektiğini ve imajını sürdürebilmek için davranışlarını nasıl yönlendirmesi gerektiği konularını etkileyebilmektedir (<http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>).

Bedenin hızlı gelişimi nedeniyle beden imajı en çok ergenlik dönemi için önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde olgun bir kimliğin başarılı bir şekilde kazanılabilmesi için kişinin fiziksel ve ruhsal yönden kendini tanıması ve kabul etmesi gereklidir. Ergen bedeninin değişimlerini kabul etmeli ve gelişen bedenine ilişkin olumlu yeni imajlar yaratmalıdır. Ergenlik döneminde bedeninden hoşnut olma yani bedensel özelliklerini beğenme sağlıklı gelişimi sağlar. Olumlu beden imajına sahip bir ergen olumlu benlik kavramı geliştirmeye daha uygundur. Yapılan araştırmalar, erken olgunlaşan kızların görüntülerinden, kilo ve boylarından, beden imajlarından ve beden özelliklerinden memnun olmadıklarını göstermektedir. Ayrıca geç yaşta olgunlaşan erkekler, erken ve zamanında olgunlaşanlara göre beden imajlarından daha hoşnutsuzdurlar. Ergenlik döneminin zamanı, bazı gençlerde beden imajını etkilemektedir. Ayrıca metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki

ağırlık değişimleri, makyaj, giyilen giysiler, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, ilaçlar ve yaşlanmada beden imajını etkilemektedir (Susman ve Rogol,2004:32; Gökdoğan,1988:24-25).

Bedende önemli değişimler meydana geldiğinde, bedenın psikolojik algılanmasının da bu değişime uyumu sağlanmalıdır. Değişime ayak direme, bedenın içsel sergilenişinin aynı kalmasına olan ihtiyaç ve yeni bir benlik imajı yaratma konusunda yetersizlikler ideal kişi ile gerçek kişi arasında bir uyumsuzlukla sonuçlanabilir Ergenlik döneminin bedensel değişim sürecine bireyin uyumu. sosyal uyum, psikolojik sağlık ve sağlıklı davranışlarını güçlü bir şekilde etkilemektedir (Ferron,1997:735).

Beden imajının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu tutum ve algılar önemlidir. Bireyin beden imajı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir. Beden imajı dinamik ve değişebilir niteliktedir. Beden imajı sadece beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir. Sosyo kültürel değerler beden imajı kavramına yansır. Beden imajı gerçek beden yapısıyla uyumlu yada uyumsuz olabilir. Beden imajı, benlik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir (Ergür,1996:17).

Ergenlikteki bedensel değişimler psikolojik olarak da ergenleri etkilemektedir. Pek çok genç kendilerine ait kişisel özelliklerden çok dış görünüşleri konusunda dikkatli olurlar ve çoğu aynada gördüğü karşısında pek de hoşnut değildir. Dış görünüşü beğenmeme olgusu erkeklerden çok kızlarda görülmektedir. Bunun nedeni kızların fiziksel görünüşlerine kültürel bir baskı olmasıdır. Beden imajına dair bu kaygılar cinsel çekiciliğin uyanışı ile başlamaktadır. Özellikle ergenlik dönemine girmiş kızlar çok şişman olduklarını düşünmektedirler ve bu olumsuz beden imajı yeme bozukluklarına yol açmaktadır (Papilia ve Ark.,2004:391).

Kız ergenlerin beden imajı bozukluklarından şikayetçi olduğu uzun süreden beri bilinmekte olmasına rağmen, günümüzdeki çalışmalar erkeklerinde, beden imajı bozukluklarından şikayetçi olduğunu göstermektedir. Beden imajı tatminsizliğinin erkek ve kız çocukları arasında farklı algılandığı düşünülmektedir. Kızlarda beden tatminsizliği daha yaygın olarak görünmekte ve kendileri için ideal

olan imaj “zayıflık” olmaktadır. Ancak, erkek çocukların çoğu da tatminsizlik belirtileri göstermekte, fakat bazıları daha zayıf, bazıları ise daha iri bir beden istemektedir. Araştırmalara göre erkekler dış görünüşlerini ve kilolarını kızlara nazaran daha iyi değerlendirmektedirler. Genelde erkek ergenler arasındaki beden beğenisi öz-saygıyla pozitif bir korelasyona sahip olmaktadır (Geoffrey ve Harrison,2001:373-374).

Ergenlik döneminin uzunluğu ve hızı beden imajının evrimi sürecinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Ergenliğin erken dönemlerinden itibaren erkekler kaslı vücut şekillerine imrenmektedir. Ergenlik dönemine ulaştıklarında kendi bedenlerinin de bu şekilde olmasını istemekte ve görünüşleri bu ideal beden şeklinden farklı olduğu için kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirmektedirler. Medya aracılığıyla kızlar oldukça zayıf bir kadın bedenine değer vermeye ve ergenlik dönemi başlangıcından itibaren kendi bedenlerinin doğal gelişimine negatif tepki vermektedir. Bazı kız ergenler arasında benlik saygılarındaki düşüşle birlikte görünüşlerini değiştirme çabası beslenme düzensizliğinin başlamasına sebep olmaktadır. Bazı durumlarda, bu düzensizlikler anorexia yada bulimia gibi gerçek patolojilere dönüşmektedir (Ferron,1997:735;Stout,2004:176-177; Mendelson ve ark.,2000:249).

### **1.2.6. Bedensel Gelişimle İlgili Sorunlar**

#### **Yeme Bozuklukları**

Bedenin görünüm kaygısı sıklıkla çocukluğun orta dönemlerinde başlar ve ergenlik döneminde yoğunlaşır.Bu durum kilo kontrol edilirken saplantılı tavırlara sebep olabilir. Yeme bozuklukları, öğünleri atlama, hızlı zayıflama, kısa ya da uzun süreli oruç tutma ve yediklerini çıkarma şeklinde olmaktadır. Erkeklerden çok kızlarda görülen bu takıntı çoğunlukla ortada kilo problemi olmadığı halde takıntı haline getirilir.Kızların vücutlarındaki normal yağ artışı yüzünden çoğu görünüşleri yüzünden mutsuz olur.Özellikle ergen kızların medyadan takip ettikleri ve fazlasıyla ince olan modellere benzemeye çalışmaları kilo ile ilgili abartılı kaygılar yaşamalarına neden olmaktadır.Toplum tarafından bayanlara yüklenen olumsuz imaj

yüzünden yeme problemleri başlayabilir (Susman ve Rogol,2004:18-20; Papilia ve Ark.,2004:396; Lecroy,2004:428).

Anorexia Nervosa:Kendini aç bırakma şişmanlamaya karşı ağır korku yüzünden bilinçli olarak aşırı zayıf kalma çabasıdır.Bu kişiler biçimsiz bir beden şekline sahip olduklarını düşünürler,sürekli diyet yaparlar ve bir şey yemedikleri halde sürekli şişman olduklarını düşünürler. Anorexia nervosa'ya oldukça nadir rastlanır. Bu, genellikle ergenlik dönemindeki kızlarda görülür. Anorexia nervosa; görünür düzeyde bir kilo kaybı, zayıfladıktan sonra da diyetle devam etme, kilo kaybından sonra bile kendini şişman hissetme, kilo almaktan aşırı korkma, regl düzensizlikleri, regl olamama, sürekli yemekle ilgili düşünme, yalnızken diyet yapmayı tercih etme, saç dökülmesi, soğuk eller ve ayaklar, bayılma süreçleri, aşırı egzersiz yapma, yemek konusunda yalan söyleme, depresyon, anksiyete, halsizlik, yorgunluk, hiperaktivite süreçleri, kabızlık, kalp çarpması, kuru ve nazik cilt, kesik nefes alma gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır (Stout,2004:178-180; <http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>).

Bulimia Nervosa: Kişi sık sık kısa bir süre içinde çok fazla yemek yemekte ve kusma yoluyla, sıkı diyetlerle, güçlü egzersizlerle yada müshil veya diğer ilaçlarla yediklerini çıkararak aldığı yüksek kaloriyi geri çıkarmaktadır. Bu kişilerin kendine güven sorunu olmaktadır.

Bulimia nervosa olan kız ergenler duygusal kontrol, duygusal tutum, beden imajı, sosyal ilişkiler, cinsel tutumlar, aile ilişkileri ve duygusal sağlık açısından daha problemli olmaktadır. Bulimia nervosa; depresyon, kendini kontrolsüz hissetme, boyunda ve yüzde şişmiş salgı bezleri, göğüste yanma hissi, düzensiz regl olma, dış problemleri, kabızlık, hazımsızlık, boğaz ağrısı, ağızdan kan gelmesi, güçsüzlük, yorgunluk ve kızarmış gözler gibi tehlikelere neden olmaktadır. Hayati tehlike söz konusudur (Yavuzer,2005:92; Papilia ve Ark.,2004:397).

Obezite: Hızlı büyüme ergenlerin kalori gereksinimlerini arttırır.Genç bir kız günde 2200 kaloriye,genç bir erkek 2800 kaloriye ihtiyaç duyar. Oysa beslenmenin en düzensiz ve dengesiz olduğu çağ ergenliktir. Ergenlik dönemindeki çoğu genç

ihtiyacından fazla kalori alır ve vücudunda yağ depolar. Obezite çoğu tatlı, hamur işi gibi yiyeceklerin çok alınmasından yani kötü beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin azlığından ileri gelmektedir. Sağlıklı diyet programları ve spor yaparak obezite engellenebilir. Obez gençler fiziksel, sosyal, ruhsal riskleri olan obez yetişkinler olmaya adaydır. Ergenlik dönemindeki aşırı kilo, daha sonra bu kilolar verilse bile, ergenlik döneminde hayati tehlike olan kronik hastalıklara sebep olabilmektedir(Papilia ve Ark,2004:396; Yörükoğlu,2000:36; Gander And Gardiner,1998:411).

Yeme bozukluklarını ve sağlıksız beden imajını önlemenin başlıca yolu ergenlik dönemine yeni girmiş bireylerin bedenlerini kabullenmelerini sağlamaktır (<http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>).

**Sakarlık:** Ergenlerin sakarlığı iki nedenden kaynaklanmaktadır. Birincisi, ergenin hızlı büyümesi ve uzaması kaslarının eşgüdümlü çalışmasını aksatır. Daha önceki yıllarda kazanılan beceri ve denge yeni kazanılan boyutlara uymaz. Yeni denge ve beceri geliştirme hızı ise büyüme hızına ayak uyduramaz. İkincisi ise ergenin utangaçlığıdır. Ergen herkesin kendisine baktığını sanır. Yeni girdiği ortamlarda ve ilişkilerde sıkılgan davranır. Buda onun yanlış yapmasına, sakarlıklara yol açar. Ayrıca ergenin gelişimine bakarak olduğundan daha büyük olarak değerlendirilir ve ondan olgun davranış beklenir. Ergen beklenen ustalığı henüz kazanmadığı için sakarlık yapabilmektedir(Yavuzer,2005:45;Yörükoğlu,2000:38; Altınköprü,1999:73; Uğurel Şemin,1992:30).

**Sivilceler:** Ergenliğe özgü denebilecek tek hastalık belkide ergenlik sivilceleridir. Ter ve yağ bezleri bu dönemde çok çalışmakta, salgılarını arttırarak birikim yapmaktadır. Erlik ve dişilik hormonlarının dengesizliğinden ileri geldiği düşünülmektedir. Derisinin üstünde, özellikle burun yöresinde, çenesinde ve omuzlarında sivilcelerin belirmesi ergeni endişeye düşürmektedir (Yörükoğlu,2000:35; Çalışkan,1995:19; Uğurel Şemin,1992:33-34).

### 1.3. Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim

#### 1.3.1.Ergenlik Döneminde Cinsellik, Cinsel kimlik ve Cinsiyet Rolünün Kazanılması

Ergenlik öncesinden başlayan bedensel değişiklikler ve cinsel ilgi ergenlik ile belirginleşir. Bu değişikliklere gençlerin uyum ve tepkilerini, önceki gelişim evrelerindeki yapılanmanın yanı sıra, büyük ölçüde sosyokültürel değerler ile ailenin beklenti ve kısıtlamaları belirler. Psikanalistlere göre ergenliğin görevi cinselliği olgun bir sevginin hizmetine sokmak ve uygun üretken alanlarda yüceltilmesini sağlamaktır (Akt:Özgüroğlu,1991:17; Mussen ve ark.,1990:585).

Ergenlikte ortaya çıkan bütün biyokimyasal değişimlerin en önemli etkilerinden biri cinsel dürtülerdeki ve duygulardaki artıştır. Bu dönem erişkin cinselliğinin başlaması açısından kritik bir dönemdir. Bu sadece biyolojik faktörlerin değil, sosyokültürel, psikolojik etkenlerin de biyolojik faktörlerle sinerjik çalışmasının bir ürünüdür. Ergenlikte sağlıklı bir cinsel kimlik ve cinsiyet rolü geliştirmek, ergenlik döneminin gelişim görevlerinden biridir (Akt:Temel ve Aksoy,2001:29; Mukaddes,1999:71; Gander ve Gardiner,1998:418; Kasatura,1998:81).

Cinsel kimlik, bireyin iç dünyasında kendisini hangi cinsiyet içinde gördüğü yada kendini erkek veya kadın olarak algılamasıdır. Egan ve Perry cinsel kimliği; kişinin cinsiyet grubu ile rekabet edebilirliğinin algısı, kişinin cinsel rolüne uyması konusundaki baskısının algısı ve cinsiyet grupları arasındaki davranışlar gibi pek çok unsur ile oluşan bir kimlik olarak tanımlamıştır. Cinsel kimlik bedensel, biyolojik, cinsel yapısının farkında olmak ve buna göre kendisini kadın ve erkek olarak kabul etmekle kazanılır. Kendini belli bir cinse ait hissetmek, cinsel yönelimlerinin farkında olmak, heyecanlar yaşamak, romantik yada cinsel tutkulara sahip olmak cinsel kimliğe ulaşmanın parçalarıdır. Sağlıklı bir şekilde cinsel kimliğin kazanılması halinde birey erkek veya kadın olmak durumuyla ilgili kendisini rahat hissetmelidir (Papilia ve ark,2004:27; Akt:Galambos,2004:234; Adams,1995:260; Ekşi,1999:135; www.sosyalhizmetuzmani.org).

Cinsiyet rolü cinsiyetler için uygun davranışlar hakkındaki kültürel beklentilerin paylaşımıdır. Cinsiyet rolü kadının ve erkeğin nasıl düşüneceğini ve hissedeceğini belirleyen ve kısmen çevre tarafından verilen bir roldür. Toplumda cinslere atfedilen roller, toplumsal cinsiyet kavramının bir parçasıdır. Çoğu kültürde erkekler ve kadınların farklılıkları, neleri yapıp neleri yapamayacakları açık seçik olarak belirlenmiştir (Galambos,2004:234; Korobov ve ark.,2004:472; Ekşi,1999:195; Kulaksızoğlu,1998:49; www.bilkent.edu.tr).

Bir cinsin belirli bir cinse özgü rolü kazanmasında biyolojik faktörlerin rolü olduğu açıktır, ama bu hususta en önemli faktör anne babadır. Aynı cins anne baba ile özdeşleşmenin kişinin cinsiyet rolü kimliğinin birincil kaynağı olduğu düşünülmektedir. Çocuklar aile içinde günlük ilişkilerden kaynaklanan cinsiyet rolleri hakkında bilgi edinmektedir. Çocuklar annelerinin ve babalarının ilişkilerindeki cinsel davranışları gözlemekte yada evlilik ilişkilerinde cinse özgü iş paylaşımından etkilenmektedirler. Aileler cinse özgü davranışlara model olmakta ve kişisel özellikler boş zaman ilgileri ve cinse özgü rol esnekliğini ortaya koyan rol davranışlara sahip olmaktadır. Çocukların cinsel rolleri hakkında oluşturdukları düşünceler onların, annelerine karşı babalarıyla deneyimlerinden şekillenebilmektedir (Galambos,2004:167-168; McHale ve Ark.,2003:125-148; Adams,1995:269;Uğurel Şemin,1992:44).

Ailede baba varlığının etkileri erkekler için kızlardan daha güçlü olmakta ve cinsel yönden uyumu kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda büyükanne ve büyükbabanın varlığı cinsiyet açısından bir değişiklik yaratmadan yüksek oranda uyumu sağlar (Levitt,2005:43).

Aileler kız ve erkek çocuklara farklı davranarak onların cinsel rollerini etkileyebilmektedir. Cinsiyet rolü üzerine yapılan araştırmalar, sosyal düzende erkekleri kadınların üzerinde yükselten ataerkil toplum değerleri nedeniyle ailelerin erkek çocuklarına kızlarından daha farklı davrandığı konusunda genelleşmiş durumdadır. Araştırmalar, geleneksel sosyalleşme uygulamalarının erkek eğilimi üzerine kurulu olduğu bulgusuna ulaşmıştır; erkek çocuklar, kız çocuklarla kıyaslandığında, kişisel özerklik ve başarı konusunda daha fazla fırsat sağlamaktadır. Özellikle geleneksel olarak cinsiyet farklılığına bağlı kadınlarda, kişisel ilişkiler,

bağımsızlık, uysallık; erkeklerde de buna karşılık başarı, özerklik ve hakkını savunma üzerinde durulmaktadır. Bununla birlikte, kadınlar ergenlik döneminde hedeflerini ve ulaşmak istedikleri şeyleri olumsuz etkileyecek şekilde kendilerine saygılarında bir azalma yaşarlar. Aileler, kızları ve erkek çocukları ile önemli cinsiyet farklılığı yaratacak şekilde ilişki kurmaktadırlar. Anne babaların, aynı cinsiyetteki çocuklarıyla daha fazla vakit geçirdiği çünkü bu kişilerin aynı cinsiyete sahip olan çocuklarına daha iyi rehberlik edeceği ve daha sağlıklı önerilerde bulunacağı inancında oldukları belirtilmektedir (Carter ve Wojtkiewicz,2000:30-33).

Ergenlikte cinsellik geniş etkilere sahip önemli bir olaydır. Yetişkin fiziksel olgunluğuna ulaşma ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesi gibi fiziksel değişikliklerin görülmesi ve cinsel dürtünün artması bu durumun nedenlerinden biridir. Arkadaşlarının ve ebeveynlerinin etkisi ahlaki ve dini inançlar ergenlik ve cinsellik konusundaki yargılar vb. sosyal faktörlerde ergenin cinselliğe yönelmesinin nedenleridir (Akt:Temel ve Aksoy,2001:30; Gander And Gardiner,1998:418).

Cinselliğin oluştuğu aşama ergenlik dönemi sürecidir ve kişi kendi bireysel yaşam şeklini bu zaman diliminde geliştirir. Bunun nasıl oluşacağı düşündürücü bir konudur ve kişinin gelecekteki yaşantısının niteliğini belirler. (kişinin sağlığı, gelecekteki çocukların sağlığı, ailenin sağlamlılığı vb).Bu süreç, cinsel olgunlaşma için, kişinin vücudunu geliştirmek, öz-düzenlemeyi öğrenmek ve kişinin cinselliğini kontrol etmeyi öğretmek ve bu konuda cesaret sağlamak açısından önemli olduğu için önemli bir süreçtir (Zaitsev ve ark.,2003:31).

Cinsellik üç gelişim görevini içermektedir. Her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak, ana babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek, evliliğe hazırlanmak (Gander ve Gardiner,1998:418).

Oniki yaşından sonra kızların ve erkeklerin birbirine karşıt kümelerde yer almaları kaybolmaya başlar. Erken gelişen kızlarda erkek çocuklara yakınlaşma, onların ilgisini çekme, beğenisini kazanma eğilimi ortaya çıkar. Bunu topluma göre ya uzaktan yada daha yakın ilişkiye girerek yaparlar. Ergen erkekler ise 14 yaşından başlayarak kızlara açıkça ilgi duyduklarını belli ederler. Lise yıllarında ise kızlı erkekli birlikte gezme, kümeleşme, daha sonrada ikili arkadaşlıklar, flörtler başlar.

Kızlar romantik ilişkilere yönelir ve bir partnere uzun süre bağlı kalırlar. Erkekler ise sık partner değiştirerek cinselliği bir macera gibi yaşamayı tercih ederler (Yörükoğlu,2000:59; Akt:Özgüroğlu,1991:18).

Ergenin gelişiminde kızlar ve erkekler arasındaki cinsel deneyimler çok önemli bir adımdır. Ancak genellikle bu dönemde cinsel deneyimlere çekingenlik ve beceriksizlik duyguları eşlik eder. Gençler arkadaşlarının genellikle kendilerinden daha çok bilgiye sahip olduklarına inanırlar ve deneyim eksikliklerinden dolayı cinsel deneyimlerden çekinirler. Kız ve erkek ergenlerin cinsel etkinlikleri benzer olmakla birlikte beklenti ve tutumları birbirinden farklıdır (Temel ve Aksoy,2001:32-33;Uğurel Şemin,1992:43).

Cinselliğin doğal bir olay olarak algılanması ergenlik döneminin sağlıklı olarak atlatılmasında önemli rolü vardır. Bu nedenle gençlerin cinsellik konusunda bilgilendirilmeleri onların yanlış bilgi kaynaklarına yönelmelerini engelleyecektir. Ergenler cinsellik hakkında bilgilerini en çok sırasıyla yaşıtlarından, yayınlardan, okuldan, anneden, babadan, kişisel deneyimden, din adamlarından ve doktorlardan elde etmektedir. Çocukluğunda ebeveyninden yeterli bilgi almayan ergenin bu dönemi başarı ile atlatması çok güçtür. Çocuğun yetişirken aileden yada okuldan yeterli cinsel bilgi alamaması durumunda, çevreden edindiği yanlış bilgiler onun ileriki yaşantısında olumsuz etkiler yapmaktadır (Karen ve Ark.,2005:63; Yavuzer, 2005:332; Gölbaşı,2002:17; Temel ve Aksoy,2001:33; Yörükoğlu,2000:58-61; Gander and Gardiner,1998:419; Kasatura,1998:61-62).

Cinsellik hakkında ailesel konuşmalar ergenlik dönemindeki bireyin cinselliğinin sağlıklı bir şekilde gelişiminin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Cinsellikle ilgili konularda aileleriyle rahat bir şekilde konuşamayan ve okul yıllarında formal cinsel eğitim programlarından geçemeyen ergenler, bu konularda güvenilir bilgi alamamakta, yanlış bilgiler ve inanışlar geliştirmektedir. Aileler ergenlik dönemindeki çocuklarının cinsel sağlıkları ve riskli davranışları üzerinde çok güçlü etkilere sahip olabilmektedir (Karen ve ark.,2005:63; Gölbaşı,2002:17).

Ergenlik döneminde, cinsel gelişimi sağlıklı tamamlayamayan bireylerde bazı sorunlar yaşanmaktadır.

### 1.3.2. Cinsel Gelişim İle İlgili Sorunlar

Ergenlik döneminde kızın kendi kadınlığını, erkeğin kendi erkekliğini iç çatışması olmadan, çevre ile çatışmaya düşmeden benimseyebilmesi gerekir. Bu dönemde en sık ortaya çıkan sorunlar mastürbasyon ve eşcinselliktir (Ekşi,1999:151;Erdoğan,1990:15-16).

a)Mastürbasyon: Mastürbasyonun normal bir gelişimin parçasıdır ve her gencin zaman zaman buna ihtiyacı olmaktadır. Mastürbasyonun önemli sakıncalarından biri bunun tek cinsel ilgi haline gelmesi ve çok sık mastürbasyon yapılmasıdır. Mastürbasyonun kişide doğuracağı ruhsal etkiler fiziksel etkilerden daha önemlidir. İlginin devamlı üreme organlarına yönelmesi ve alışkanlık haline gelmesi ergende yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel bozukluklar yanında suçluluk duygusu yaratabilmektedir (Yavuzer,2005:333; Ekşi,1999:152; Erdoğan,1999:16; Kulaksızoğlu,1998:58).

b)Eşcinsellik: Erkeğin ve kadının kendi cinsiyetinden kişilerle ilişki kurma eğilimi ve eylemidir. Ergenlik döneminde geçici olarak bu tür cinsel davranış ve eğilimler genellikle normal kabul edilir. Ergenlik çağı süresince yavaş yavaş söner. Bu tür deneyimler eşcinsellik sayılmaz. Eşcinselliğin niçin olduğuna dair görüşlerin hepsi bireyin doğumdan itibaren gösterdiği tüm gelişime bağlı olarak ortaya çıkan sapkın bir cinsel tercih olduğudur (Temel ve Aksoy,2001:47; Ekşi,1999:200; Erdoğan,1990:17).

c)Cinsel Organlarla İlgili Kaygılar: Bazı erkek ergenlerin kendi cinsel organın normal olup olmadığı konusunda kaygıları olmaktadır. Bir kısım ergen kendi cinsel organını küçük bulmakta ve bununla cinsel güç arasında olumsuz bir ilişki kurmaktadır.

d)Karşı Cinse Gösterilen İlgisizlik: Ergenlerin bir kısmı karşı cinse karşı korku ve çekingenlik gösterirler. Cinsler arasındaki dostluğu ve arkadaşlığı engelleyen korku ve çekingenlik duyguları geçicidir (Kulaksızoğlu,1998:59).

e)Karşıt Cinsellik: Erkeğin kendisini kadın,kadının erkek gibi algılaması ve kabul etmesidir.Kişilerin biyolojik yapıları kendi cinsine uygundur (Temel ve Aksoy,2001:49).

f)Karşıt Giyicilik: Erkeklerin kız kıyafetlerini tercih etmesi,kızların erkek kıyafetlerini giymesi tercih etmesi ve bundan zevk almasıdır (Temel ve Aksoy,2001:49; Mukaddes,2000:169).

g)Diğer Anormallikler: Cinsel organını çevrelerindeki insanlara göstermekten zevk alma, başkalarının cinsel organlarını yada cinsel davranışlarını gizlice gözleme, cinsel anlamı olmayan fakat simgesel bir şey ile doyuma ulaşmak gibi anormalliklerdir (Temel ve Aksoy,2001:49; Ekşi,1999:199; Kulaksızoğlu,1998:61).

#### **1.4.Ergenlik Döneminde Bilişsel ve Dil Gelişimi**

##### **1.4.1. Bilişsel Gelişim**

Ergenlik başlarındaki birey, çocukluk yıllarında eğer uyarıcı bolluğu olan bir çevrede yetişmiş ve iyi bir eğitim görmüşse artık soyut düşünce yeteneğine ulaşabilmiştir.Bu yeni düşünce biçimi, yeni bilgiler, sentezler ve çok çeşitli olasılıklar gencin dünyaya bakışını genişletir (Erkan ve ark.,2003:30-37; Özgüroğlu,1991:23).

Piaget'in bilişsel basamak teorisine göre ergenlik, somut işlemler döneminden formel soyut düşünme dönemine geçiştir. Formal soyut düşünme basamaklarından geçmekte olan ergenler, çocuklardan farklı olarak, bir şeyi basit şekilde algılamakla onu hafızalarına kaydetmek arasındaki farkı görebilirler. Olayları ve süreçleri hafızalarına alırken karmaşık stratejiler geliştirirler. Piaget yetişkinleri ve ergenleri çocuktan ayıran özelliğin, gerçek ve olasılık arasındaki farkı bilmeleri olduğunu ileri sürer. Ergenler ayrıca Flavell'in "oyun anlayışı" olarak adlandırdığı kavramı edinirler. Hayatın, sorunların üstesinden gelebilmemiz için stratejilerden, öngörülere göre tavır geliştirmekten oluştuğunun farkına varırlar. Ergenler, çocuklara göre, daha karmaşık ve soyut bilgileri daha kolay algılayabilirler. Bunun sebebi, dikkatlerini daha iyi sağlayabilmeleri, hatırlama becerilerinin daha gelişmiş olması ve pek çok

bilgi – işleme stratejisi geliştirmiş olmalarından kaynaklanır (Yavuzer,2005:25; Mussen ve Ark.,1990:583).

Somut düşünce süreçlerinden soyuta geçiş erinlik döneminin başlarında meydana gelmektedir. Bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleri ile ilgili olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünebilme ve başkaları ile iletişim kurma yetenekleri hızla artar. Zihinsel gelişim 16-19 yaşlarında tepe noktasına ulaşır (Çalışkan,1995:9-10).

Oniki onyedinci yaş arası ergenlik çağı ile birlikte, düşünsel açıdan ortaya çıkan değişiklikler dikkati çekmeye başlar. Bu döneme kadar düz bir mantıkla düşünen gençler yaratıcı düşüncelerini geliştirmeye başlarlar. Yaratıcı düşünce hem genci yeni durumlar uyum sağlayacak bir beceri düzeyine getirir hem de günlük yaşamın artan gereksinim ve kaygılarına etkili olabilecek yeni beceriler kazanmasına yardımcı olur (Kasatura,1998:46).

Ergenlik dönemindeki birey belli bir durumun doğasında olan pek çok olasılığı düşünme kapasitesine sahiptir. Soyut problem çözme durumları ile başa çıkma yeteneği geliştirirler. Aynı zamanda meydana gelen pek çok etmenle başa çıkmada mantık kullanabilirler. Ergenlik dönemindeki bireyler kendilerinden daha küçük bireylere göre daha esnek ve daha karmaşık olarak düşünebilirler. Mekan ve zaman sınırı yapmadan, tarihsel zamanı ve uzay zamanını anlayabilirler. Tümevarım mantığından farklı olarak tümdengelim mantığını kullanmaya başlarlar (Yavuzer,2005:267; Papilia ve Ark.,2004:11; Keating,2004:53-55; Dusek,1987:93).

Ergenlik dönemindeki birey sosyal, politik, dini, sanatsal, düşüncelerini ifade eder, bu olguları eleştirir ve bunları yeniden gözden geçirirler. Ergenler genellikle içsel gözlem yapmaya ve analitik düşünmeye başlarlar. Ayrıca düşünce ve davranışları daha da benmerkezci olur. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Bazı ergenler bu coşkulu duygular ve düşüncelere kendini verir. Cinsellik, sorumluluklar, özgürlük, saldırganlığın insan ilişkileri üzerindeki etkisi, arkadaşlığın doğası, tanrı'nın varlığı gibi konular en çok meşgul oldukları konulardır. Böylece ergen kendini endişelerden uzak tutmaya çalışır. Bu durum onun soyut düşünce pratiğini arttırır (Mussen ve ark.,1990:582-584).

Bu dönem gençleri kendi görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar. Ergen bir problem durumunda neden-sonuç ilişkisini kurabilmek için olası tüm değişkenleri göz önüne alabilir ve bunlardan birini sırkarken diğerkini dışarıda bırakabilir. Varsayımlar kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve karmaşık sonuçları sistemli biçimde çözebilir (Keating,2004:67-68; Mussen ve ark.,1990:584; Dusek,1987:95).

Ergenlik çağındaki bireyler yeni keşfettikleri düşünme kabiliyetlerini fırsat buldukça denemeye ve göstermeye çalışırlar. Doğruları sınamak için sürekli tartışma ortamı yaratırlar. Dünyayı yetişkinlerden daha iyi yöneteceklerine inanırlar ve sıklıkla ailelerinin hatalarını bulmaya başlarlar. Kafalarındaki pek çok seçeneği aynı anda kurabilirler fakat deneyimsizlik yüzünden bu alternatifler arasında etkili stratejiyi seçmede başarısız olurlar. Bu yüzden ne giyeceğine karar vermek gibi en küçük şeyi düşünürken problem yaşayabilmektedirler (Akt:Novak ve Pelae,2004:466; Papalia ve Ark.,2004:405-407).

Ergen bu dönemde iki ayrı kategoride olan değişken hakkında aynı anda fikir yürütebilmektedir. Gelecekteki değişiklikler hakkında düşünme becerisi kazanır. Olayların mantıki sıraları hakkında hipotezler kurabilir. Davranışların sonuçlarını merakla bekler. Bir grup olay yada durumda mantıki olarak tutarlı olmayan fikirleri araştırabilir (Temel ve Aksoy,2001:55-56).

Ergenlik döneminde zekada, gelişmesini sürdürmektedir fakat boy uzaması gibi birden sıçrama göstermez. Ancak ergenliğe erken giren ve girmemiş aynı yaştaki gençlerin ortama zekaları karşılaştırıldığında ergenliğe girenlerin zekası biraz daha yüksek çıkmaktadır. Bu farklılık on onaltı yaşları arasında belirgindir. Ergenlik döneminin başlangıcı ve orta dönemlerinde sekiz ile onaltı yaşları arasında IQ’ da dalgalamalar görülmektedir. Ergenlik döneminin başlangıcında ve ortalarında IQ test performanslarında çok az durağanlık gözlenmektedir (Yörükoğlu,2000:47; Dusek,1987:81).

Erinlik döneminde kızların zeka ortalaması erkeklerinkinden biraz daha yüksek bulunmaktadır. Kızlar dil gelişmesiyle ilgili sözel testlerde daha başarılı olmaktadır. Erkeklerin zeka testi sonuçları, kızlara göre daha değişkenlik

göstermektedir. Ancak ergenlikten sonra erkekler aritmetik yeteneğinde öne geçmektedirler (Yörükoğlu,2000:48).

Ergenlikte bilişsel alandaki gelişime bağlı olarak dil alanında da gelişme olmaktadır.

#### **1.4.2. Dil Gelişimi**

Ergenler ile yetişkinler arasındaki yaşam biçimlerinin ve zihniyetlerin farklılığı, onların dil varlıklarında ve davranışlarında görmek mümkündür. Ergenlerin dili, nesilden nesile değişiklik gösterebilir. Ergenleri etkileyen koşulların değişikliği bu farklılığa yol açar (Bostancı,2003:32)

Ergenler konuşmaktan çok hoşlanırlar. Konuşmaların konusu genellikle karşı cins, spor, müzik ve sinemadır. Kız ergenler için bu konuşmaların içeriğine giyim, saç bakımı vb. eklenebilir. Kullanılan dil bir gruba özgüdür (Bostancı,2003:34)

Okula gitme yaşındaki çocuklarda dil kullanımı oldukça iyi olmasına rağmen, ergenlik dönemi bu konuda pek çok getiri sunar. Okuma konuları olgunlaştıkça, kelime hazinesi giderek büyümeye başlar. Biçimsel düşünceye ulaşıldığında ergenlik dönemindeki çocuklar sevgi, hukuk ve özgürlük gibi bazı soyutlamaları tanımlayıp tartışabilmektedir. Pek çok anlamı olan sembol kelimeleri daha bilinçli kullanmaya başlarlar. Mecaz anlamlı kelimeleri kullanırlar, benzetme ve kinaye gibi dil oyunları yapmaktan hoşlanırlar (Papalia ve Ark.2004:405).

Ergenlik çağındaki bireyler ayrıca sosyal perspektif oluşturmakta, karşısındaki kişilerin görüş açısını ve bilgi seviyesini anlamakta ve ona göre konuşmakta daha becerikli hale gelirler. Bu beceri ikna etmede yada değerlendirmede oldukça önemlidir. Gençlikte kullanılan argolar, yetişkinler ve aileler dünyasından farklı, bağımsız bir kimlik geliştirmenin bir parçasıdır (Papalia ve Ark.,2004:405).

#### **1.5. Ergenlik Döneminde Kişilik Gelişimi**

Kişilik, bireyi başkalarından ayıran bedensel, ruhsal ve toplumsal özelliklerinin dinamik bir bütünüdür. Aynı zamanda bir kimsenin kendine göre belirgin bir özelliği olması durumudur veya bir bireyi diğerlerinden farklı kılan bütün

ayırıcı özellikleri onun kişiliğidir. Kişilik zamanla olgunlaşmaktadır (Kulaksızoğlu,1998:106; Köknal,1998:170; Uğurel Şemin,1992:95; Altıntaş1991:62).

Her şeyden önce kişilik, bireyin özel ve ayırt edici davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı yada tipik olarak tanımlanabilecek davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir, çünkü davranışlar bireyi başkalarından ayırır. Çevremize uyum sağlama süreci ve bu sürecin ürünü olan uyum eylemlerimiz kişiliğimizi oluşturur (Bahadır,2002:58; Akt:Temel ve Aksoy,2001:16).

Bireyin düzenli ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi ve toplum içinde bir yer kazanabilmesi sağlıklı bir kişilik gelişimi ile olmaktadır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için,bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlar geliştirmesi ve kendisini daha gerçekçi bir gözle değerlendirmesi gereklilik olarak görülmektedir (Çivitçi,1998:1).

Kişiliğin oluşumu ve gelişiminde etkili olan etmenler çevresel ve kalıtsal etmenlerdir. Kalıtımla getirilen özellikler potansiyel niteliklerdir ve bunların ortaya çıkarak gelişmesi büyük ölçüde çevresel koşullara bağlıdır. Özellikle aile içi ilişkilerde ebeveynlerden bir takım beklentiler içinde olan ergenin; beklentilere yeterli ve doyumlu cevap bulabilmesinin kişilik gelişiminde önemli olduğu bilinmektedir. Bu noktada aile kurumu birincil, okul ve diğer sosyal kurumlar ikincil çevreyi temsil eder. Özellikle ergenlik döneminde arkadaş çevresinin kişilik gelişimi üzerindeki etkileri diğer bütün çevresel etkilere oranla daha güçlüdür (Öksüz,2002:135; Bahadır,2002:59; Temel ve Aksoy, 2001:16; Akt: Kandemir,1991:10).

Sullivan, kişiliğin gelişmesinde önemli olan faktörün, kişiler arası ilişkilerde kaygıdan kaçınma olduğunu belirtir. Sullivan, konuşulan dilden yararlanma, çevresindeki kişilerle birlikte yaşama, her iki cinsle iyi ilişkiler kurma, amaca yönelik davranış ve saygınlık gibi faktörlerle birlikte kişiliği incelemektedir. Erikson, kişilik gelişimini bireyin tüm yaşamı boyunca geçirdiği dönemler içinde ele almakta ve her dönemde başarılması gereken görevler olduğunu vurgulamaktadır (Akt:Suner,2000:9; Sarı,1998:33).

Halk dilinde yer alan karakter ve mizaç kavramları kişilikle çoğu zaman aynı anlamda kullanılmaktadır. Karakter, insanın tutum ve davranışlarında kararlılığa ve sürekliliğe işaret eder. Kişiliğin ahlaki yönünü belirtmektedir. Mizaç(huy), kişiliğin duygusal boyutunu belirtmektedir. Neşe, kızgınlık, sevinç, öfke gibi çoğu zaman kısa süreli duygusal davranış tarzları mizaçla ilgilidir (Bahadır,2002:58-59; Kulaksızoğlu,1998:101; Uğurel Şemin,1992:96-97).

Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde sonraki yaşam tarzını şekillendirecek ve büyük ölçüde istikrar sağlayacak yeni durumlara zemin hazırlar. Bu kritik dönem, kişiliğin kalıcı olarak temellendiği en esaslı yaşam evresi olarak görülmektedir. Bu dönemin sonunda bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili seçimleri, niyetleri amaç ve hedefleri büyük ölçüde belirginlik kazanır. Ergen öncelikle çevresinde değer verdiği yada ideal gördüğü kimselerin gözünde nasıl bir imaja sahip bulunduğunu önemser. Onların kendi kişiliği hakkında ki yargılarının, kendilerine yönelik öz yargılarıyla uyuşmasını bekler. İki karşılaştırmada ortaya çıkabilecek uyumsuzluk ve tutarsızlıklar, ergeni olumsuz tarzda etkileyerek yanlış anlaşıldığı yada anlaşılmadığı şeklinde bir kanaat geliştirmesine yol açabilir. Bu kanaat içinde bulunduğu karmaşaya dayandığı gibi, kendini yeterince tanıyamamaktan doğan asılsız bir kanıya da dayanabilir. Kişiliğin gelişimi ergenlikte önem kazanmakla birlikte, hiçbir zaman sona ermez. Kişilik gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Bahadır,2002:60; Ataç,1991:213).

Ergenin kişiliği kararsızdır. Bazen ergende haz ve elem birbiri ardınca görülür; gözyaşlarını gülmeler izler. Bu birbirine zıt olan ruh halleri ergenlik döneminde kişinin davranışını önceden kestirmemizin zorluğunu göstermektedir (Uğurel Şemin,1992:99).

Kişiliğin öznel bir yanı olan benlik, ergenlik döneminde çok önem kazanmaktadır.

### 1.5.1.Benlik Kavramı

Benlik, kişinin kendisiyle ilgili bütün düşüncelerin toplamı olan tutumlar, inanışlar, değerlendirmeler ve davranış eğilimleridir. Bir başka deyişle, bireyin çevresiyle olan deneyimlerini, etrafında kendisi için önemli olan insanlarla etkileşimleri ve kendi davranışlarıyla ilgili olan tutumları sonucu oluşturdukları kendini değerlendirme biçimidir. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Kendimizi ayrı bir birey olarak tanımamızı sağlayan tüm özellikler ve yaşantılar bütünü anlamına gelen bu kavram, insanın düşünebilen, duyabilen, eylemde bulunabilen ayrı bir kişilik olarak kendini fark etmesidir. Bu farkındalık, bireyin kendi potansiyellerinin ne ölçüde ve nasıl gerçekleştirebileceği konusunda belirli bir fikir sahibi olması anlamına gelmektedir. Ancak birey benlik kavramının bazı öğeleri hakkında net ve kesin algı ve değerlendirmelere sahip olduğu halde, bazı öğeler hakkında algı ve değerlendirmeleri daha genel ve bulanık olmaktadır. Bazı kavramlar gerçekçi olurken bazıları gerçeğe uymamaktadır. Başkalarının bizi değerlendirişi ile kendi kendimizi algılayışımız bazen birbirine çok yakın, bazen birbirinden ayrı olmaktadır. Benliğin değerlendirilişi çok değişik ise ortaya uyumsuzluk ve sorunlar çıkar. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterirse de belli bir esnekliği vardır. Katı bir benlik kavramı kişiyi tökezletip çabuk hayal kırıklığına uğratar. Esnek benlik kavramı ise gelişmeye açıktır (Bahadır,2002:61; Akt:Koç,2001:23; Yörükoğlu,2000:101-102; Kulaksızoğlu,1998:113; Erkan,1993:5; Akt:Turpoğlu,1988:4).

Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden yada kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşlılardan, başarı yada başarısızlıkla okul yaşantılarından ve daha başka olaylardan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkiler (Gül,2003:10; Gürsoy,1999:33; Gander ve Gandiner,1998:453; Sarı,1998:34; Mussen ve ark.,1990:584).

Benlik kavramı bireyin beden imgesi ile yakından ilişkilidir. Ergenin beden imgesi adeta onun biyolojik kimliğinin bir mental resmidir. Ergenlikte benliğin simgesi bedenidir. Ergen çocukluğunda dışa dönük antenleri kendi içine çevirmeye başlar. Duygularını inceler, bedenini inceler, nasıl bir kişi olduğunu, ne olmak istediği konusunda kafa yormaya başlar. Bunlar benlik arayışının belirtileridir. Kendini aşağı görmekle yüceltmek arasında gider gelir. Adını beğenmez, yüzünü beğenmez, yürüyüşünü, duruşunu beğenmez. Çünkü bedenini algılayışı ile benlik kavramı arasında sıkı bir ilişki vardır. Benliği ergenin baş uğraşı, düşüncelerinin odağı olur. Sürekli düş kurar, hayallere dalar, düşüncelerini duygularını kağıda döker, şiir yazar, günlük tutar. Kendine ilkeler saptar, sık sık değişen tasarılar yapar. Bu çağda benlik kavramı sürekli bir iniş çıkış ve dalgalanma gösterir. Kendini sürekli tartmakta değerlendirmektedir. Kendini ana babasından ve başkalarından ayıran özellikleri öne çıkartmakta, benliğini yeni baştan düzenlemeye uğraşmaktadır (Akt:Nadir,2002:18; Yörükoğlu,2000:104-105; Akt:Çivitci,1998:9; Can,1990:60-61).

Ergen kendinde meydana gelen bedensel değişimleri özümlememiştir. Bedeninin başkaları üzerindeki etkisini tasarlamak için aynanın karşısında saatlerce kalarak, bedenini inceleyebilir. Beden gelişiminde normalden sapma benliği zedeleyebilir. Ergenlik dönemine erken veya geç girmek ben normal miyim? Düşüncesi yaratarak benlik kavramını tehdit edebilir. Ergenin cinsiyetine uygun benlik kavramı geliştirmesi önemlidir (Altıntaş,1991:64).

Ergenin kendi kişilik özelliklerinin bilincine varması için kendini tanıması gerekir. Kendini tanımayan birey kendini oluşturamaz. Amaç ve ideallerini gerçekçi biçimde tespit edemez ve isabetli kararlar veremez. Ergenlerin kendilerini tanıyarak kişiliklerinin güçlü ve zayıf yanlarını değerlendirmeleri bir gereksinimdir. Ergenin kendini daha iyi tanıması, kendine uygun gerçekçi bir benlik geliştirmesi, sorunları konusunda bilinçlenerek uygun seçimleri yapabilmesi için yardıma ihtiyacı vardır. Ergenin kendini tanıyarak kabul etmesi bireyin bütün yeterli ve yetersiz yönlerini gerçeğe uygun biçimde algılaması, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğinin bir parçası sayabilmesi biçiminde sergilenen sağlıklı bir benlik tutumudur. Bu bireyler kendisi ile barışıktır. Kendini kabul etmemesi ise aşağılık ve suçluluk duygusu yaratır. Benlik yeni yaşantıların benliğe özümlemesi ile hem değişime ve gelişime

açık dinamik bir yapıyı hem de kararlılık ve tutarlılığı içerir. Ergenin uyum ve ruh sağlığında çok önemlidir (Rosannel,2004:176-177; Karahan,1998:26-17; Altıntaş,1991:62-63).

Ergenin sağlıklı kişilik gelişiminde önemli unsurlardan biride benlik imajıdır.

### **1.5.2. Benlik İmajı**

Benlik imajı, bireyin kendini algılama şekli olup, birey tarafından kendine atfedilen tüm duygular ve düşüncelerdir. Zaman içinde kazandığımız bütün deneyimlerin sonucu ve bu deneyimlere yüklediğimiz negatif yada pozitif anlamlar olarak tanımlanır yani, özelde kendimiz hakkında kişisel bir bileşkedir. Ergenler, diğer bireylerle nasıl bir ilişki kurması gerektiğini öğrenmek ister ve buna yönelik çaba sarfeder bu da ayrılık ve bağımsızlık duygusunu kazanmış olmayı gerektirir. Benlik imajı çocukluk sırasında tanınır, ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başlar, ergenlik döneminde yeniden bir ayarlama aşamasından geçer ve ergenlik döneminden sonra da gelişimini sürdürür (Erkan ve ark.,2003:98; Nadir,2002:12; Akt:Özer,2001:22; Demoulin,1999:14).

Bireyin genel mutluluğu ve uyum işlevliliğinin merkezi olan pozitif benlik imajı insan davranışlarında temel bir rol oynar. Bununla birlikte, kendine güven, önemsenmek, özsaygı gibi kavramlar ile ilişkilidir (Aşcı ve ark.,1997:128).

Çocuk için önemli olan kişiler, ilk önceleri aileleridir. Sonraları bu çember genişler ve çocuğun benlik imajı öğretmenlerinin, akranlarının, komşularının vb. tepkilerinden etkilenir. Araştırmalar genç bireylerin benlik imajlarının değerleri, yetenekleri, ilişkileri ve onlar için uygun olan fırsatlardan ve bağlamsal kısıtlılıklar tarafından etkilendiğini ortaya koymaktadır. Ergenin benlik imajının aile içi yakın ilişkisinin artmasıyla, olumlu anne baba tutumuyla yakından ilişkili olduğu, özellikle yakın anne desteğinin, olumlu benlik üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Morrissey ve Wilson;2005,70; Bahçivan-Saydam ve Gençöz,2005:63; Akt:Koç,2001:23).

Benlik imgesinin başkalarının verdiği geribildirimlerden etkilenerek şekillenmesi ve gelişmesi sürecinde birey pasif bir varlık değildir. Kendi zihinsel

kapasitesi ile yaşantılarının zenginliği ve genişliğine göre bu geribildirimleri alır ve kendine göre yorumlar (Erkan ve ark.,2003:99).

Ergenin benlik imajı onun kendini nasıl düşündüğü ve hissettiği ile ilgilidir. Benliğin gerçekte ne olduğu değil, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri önemlidir. Çünkü ergenin kendisi hakkındaki görüşleri, fikirleri gerçeklerden daha fazla benlik imajı üzerinde etkilidir. Bireyin ne olduğunu en doğru olarak kendisi hakkındaki düşünceleri ve yaşantıları açıklamaktadır. Bu nedenle ergenin çevresindeki diğer insanların kendi gerçeklerinin farkına varmadığını yada yanlış fikirler edindiklerini düşünürler. Kişinin kendini doğru olarak algılaması ve tanınması sağlıklı ve uyumlu olduğunu belirler. Eğer ergen benlik duygularını tanımıyorsa kendi kişiliği hakkında doğru tahminlerde bulunamıyorsa ve kendine saygısı düşükse duygusal olarak sağlıklı sayılmaktadırlar. Genelde, benlik imajı ile ideal benlik arasındaki ayrım ne kadar farklı ise, öz saygı o kadar azdır (Gül,2003:9; Akt:Aksaray,1992:15; <http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>).

Bazen benlik imajı gerçekleştirilememiş olan bireyler de otomatik olarak kültürel kalıpları öğrenir ve kendi çıkarları doğrultusunda çevreye uyum sağlayabilirler. Bu durumda gerçek benlik imajı edinilememiştir. Bu bireyi engelleyen bir durumdur. Gerçek benlik imajının kazanılması bireyin daha fazla gelişmesine yol açar . Bireyin benlik imajı aynı zamanda diğer insanların onun kendisi hakkında neler düşündüğünün kavramsallaştırılmasını da içerir (Arık,1993:6).

Olumlu benlik imajına sahip ergenler, kendine güvenen, kendilerine saygıları yüksek, başarılı ve uyumlu bireylerdir. Ayrıca olumlu benlik imajı ergenin psikolojik açıdan daha sağlıklı olması, kendini daha iyi hissetmesi, depresyon, anksiyete bozukluğunun olmaması, başa çıkma stratejilerinin daha gelişmiş olması ve çevresiyle daha olumlu olmasına etken olmaktadır. Olumsuz benlik imajına sahip ergenler ise bedensel kimliklerini reddetmeye ve kendilerini istenmeyen kişiler olarak görmeye eğilimlidirler. Ergenlerin benlik imajlarına ait sorunlar arttıkça depresif belirtiler göstermektedirler (Bahçivan-Saydam ve Gençöz,2005:63; Erkolahti ve ark.,2003:450; Nadir,2002:15; Akt: Gander And Gardiner,2000:455; Karahan,1993:148).

Benlikle yakın ilişkili bir kavramda kimliktir.

### 1.5.3. Kimlik Kavramı

Kimlik bireyin yaşayışından yani birey olarak benzersiz ve kendine özgü bir tarz içinde varolduğunu ve bu tarzın süreklilik gösterdiğini duyumsayışından söz etmek demektir. Başka bir ifadeyle ergenlik dönemindeki bireyin, zaman ve mekanda kendini algılama yöntemleridir. Benliğin form almış, belirlenmiş biçimi olarak ta ifade edilen kimlik “kişinin belirli bir sürekliliğe olan varlığını, başka herkesten ayrı bir varlık olarak algılamasıdır.”Bireyin ne yada nasıl olduğu sorusunun cevabını kişilik kavramı açıklarken, kim olduğu sorusunun cevabını kimlik kavramı açıklar. Kişilik farkında olmadığımız tüm niteliklerimizi de içerirken kimlik, daha çok farkında olduğumuz ve genel olarak dışa yansıttığımız niteliklerimiz ile ilgilidir (Akt:Nurmi,2004:94;Bahadır,2002:62; Temel ve Aksoy,2001:24).

Ergenlik dönemindeki bireyin uyum sağladığı belirli sosyal pozisyonlar yada roller kimliği için önem taşır. Ergenlik döneminde bireyler değişik seçenekler araştırır. Bu araştırmayı belirli bir yetişkin rolü bulunca bırakırlar. Bireyin kendini algılaması, özel rollerinde bireyin kim olduğuna dair kimlik oluşturmada bireye yardımcı olur (Nurmi,2004:94; Akt:Erdoğan,1995:16).

Ergenlik dönemindeki bireyler, kendilerini kimlikleri ve kendi yapılarıyla göstermenin yolları olarak belirli yetişkin rollerine ve durumlarına girerler (Nurmi,2004:94).

Kişinin sıkıca üstlendiği amaçlarla, değerlerle, inançlarla dolu tutarlı görüşleri olarak tarif edilen kimlik arayışı 13-19 yaş arasındaki dönemde ortaya çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyin zihinsel gelişimi şimdi “kendini” oluşturmaya imkan tanımaktadır. 13-19 yaş arasındaki bireyin özünün hislerini yakalama çabası mantıklı bir çaba değildir. Bu başlangıç dönemine iyi bir geçiş yapabilmek ve yetişkinlerin hayatının ruhsal sorunlarıyla başa çıkabilmek için kendilerini hazırlayabilmelerinde sağlıklı hayati bir süreçtir (Papilia ve Ark,2004:424-425).

Güncel kuramlar kendini kavrama, kimlik gelişimi ve kimlik arasında bir bağlantı olduğunu iddia etmektedir. Ergenlerin kendilerini tanımlamaları, biçimsel düşünmeye başvurdıkları için çocuklardan daha soyut olmaktadır. Ayrıca ergenler kendilerini tanımlarken daha kişisel yargılar yapmaktadır. Ergenlik döneminde kişinin kendini kavramsallaştırması bireylerin “ben kimim?” sorusunu çok çeşitli yönlerden cevaplama yeteneğine erişmesiyle yeni bir boyut kazanmaktadır (Dusek,1987:98).

Ergenin kimliği çocukluktan itibaren yapılan değişik özdeşimlerle yavaş yavaş gelişir. Kimliğin en fazla önem arz ettiği dönem ergenlik dönemidir. Ergenliğin yani 12-14 yaştakilerin çektiği üzüntünün ve yaşadığı maceranın temelinde kendilerinin gerçekte kim olduğu sorusu yatmaktadır; bu ailenin onları gördüğü yada görmek istediği şeyden başka bir kimliktir. Kimlik sorunu her yeri kaplar. Ben kimim? “hangi hareket doğru” nasıl davranmalıyım.” Sınama hem ıstıraptan kaçmak, hem de kişinin kendi benliğini saptamak için iyi bir yol olabilir. Bu çağda hem erişkinin otoritesini, hem de kendini sınamaya ve meydan okumaya sık rastlanır (Waddell,2003:25; Bahadır,2002:62; Kulaksızoğlu,1999:106).

Ergenlik dönemi boyunca, biyolojik, duygusal yada psiko-sosyal çatışmalar gözlenir. Ergenlik dönemindeki bireyler bir yandan benlik imajı, kendine saygı, sosyal beklentiler ve akademik başarılarla uğraşırken bir yandan da değişimlerle başa çıkmayı öğrenmektedir. Bu bireyler şunları bulmaya çalışmaktadır:”Ailelerinden ayrılan bu insanlar kim?, ilgi alanları ve kişilikleri ne?, yetişkin yaşamında yerlerini keşfedebilmek adına nereye doğru gidiyorlar?” Ergenlik dönemindeki bireyler aynı zamanda kariyer seçimleri, romantik karmaşa ve kendi kimlik yada başarılarını elde edebilmek için karar verme yada uyumlu olma konusunda yeni deneyimler olan sorumluluklarla karşılaşabilirler. Ergenlik döneminin sonunda sağlıklı bir kimlik kazanabilmek için seçimler yapmak, okulda başarılı olmak ve yaşamı idare etmek zorundadırlar. Kimlik, kendini hissetme yada zaman içinde tutarlı özerk bir karakteri gerektirir. Ergenlik dönemindeki bireylerin karşılaştıkları sorumluluk ve sosyal beklentiler, kendi kimliklerini tanımlarken çözüm gerektiren çatışmalar yaratabilir (Powell,2002:78;Akt:Çivitci,1998:8).

Kimlik gelişiminde ana baba, arkadaşlar, etrafındaki yetişkinler, özdeşleşmeye imkan tanımları bakımından önemlidir ve bunlardan etkilenir. Genç bu özdeşim örneklerini yeni baştan değerlendirir, süzgeçten geçirir. Bir bölümünü benimser, bir bölümünü reddeder. Kendisine yeni özdeşim örnekleri bulur. Bu özdeşim denemeleri gencin kendi üstüne en yakışacak kıyafeti bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer. Deneye deneye genç kendine en uygun benliği bulmaya çalışır. Kişilikten kişiliğe girer ki, bu geçici kişiliklere “sanki ben” adı verilir. Bu denemeler sonunda genç kendine yeni bir benlik yada benlik kimliği oluşturur. Kimlik duygusu gelişmiş bir genç kendi benliğinin sürekliliğini algılayan, kendine yabancı görünmeyen nereden gelip, nereye yöneldiğinin bilincinde olan kişidir. Kendine özgü duyguları, düşünceleri, amaçları, kendi geliştirdiği inançları, bir yaşam ve dünya görüşü vardır (Bahadır,2002:63; Yörükoğlu,2000:110-111; Kasatura,1998:75; Mussen ve ark.,1990:584).

Aile kararlarına katılmayı destekleyen demokratik ailelerde kimlik oluşumu daha hızlı bir şekildedir. Ergen bireye kendi fikrini söylemesi konusunda hiçbir fırsat tanımayan otoriter ailelerde kimlik gelişimi yavaştır. Ayrıca bireyin bağımsızlığını ve kimliğini geliştirecek bir atmosferin varlığı kişilik gelişiminde çok önemlidir (<http://ohionline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html>).

Bu dönemi doyurucu bir şekilde çözen ergen, sadakat erdemini geliştirir. Güçlü bağlılık, güven ve arkadaşlarınca yada birbirlerince sevilme duygusu, sadakat, bir ideoloji, bir din, politik bir görüş, yaratıcı bir uğraş olabilir. Kendini tanımlama genç birey için ailelerin belirlediği tercihleri kabul etmek yerine bağlanacak insanlar ve değerler bulduğu zaman gerçekleşir. Sadakat güvenin güçlenmesidir. Ergenlik döneminde bir birey olarak güvenilmeye değer olmak önemlidir (Papilia ve Ark,2004:426).

Kimlik, ergen üç önemli noktayı çözdükten sonra oluşur. Bunlar; iş seçimi, inanacağı ve içselleştireceği değerlere uyum ve memnun olacağı cinsel gelişimdir. Ergenlik dönemindeki çatışmaların çözümü, ergenlerin kim olduklarını anlamalarında, özerk bireyler olmalarında ve daha yüksek gelişimsel aşamalara geçmelerine yardımcı olmaktadır (Papilia ve Ark,2004:426; Powell,2002:79).

Ergenin sağlıklı bir şekilde kimliğini kazanabilmesi için çevresinde uygun özdeşimler bulabileceği yetişkinlere ihtiyacı vardır. Ayrıca kimlik gelişiminin sağlıklı olarak başarılmasında kişinin kendini tanıması, yeteneklerini bilmesi, özelliklerinin farkına varması, problemlerine ilişkin içgörü geliştirmesi gibi kendini tanıma çabalarının önemli olduğu bilinmektedir (Akt:Nadir,2002:19; Akt:Temel ve Aksoy,2001:28).

Ergenlik döneminde aşılması gereken önemli bir problem kimlik bunalımıdır.

#### **1.5.4. Kimlik Bunalımı**

Ergenlik dönemindeki bireyin tutarlı davranışlarıyla eşsiz bir yetişkin olabilmek ve toplum içinde değerli bir statüye sahip olabilmek için çözmesi gereken başlıca sorun kimlik bunalımı krizidir. Ergenin kim olduğunu ve toplumdaki yerini sorguladığı bir dönemde yaşadığı bir bunalımdır (Papilia ve Ark.,2004:425; Novak ve Pelae,2004:468).

Bunalım, kısa süreli içinde önemli ve anlamlı görüş açısı değişimleri, dönüşümleri yapılmasını gerektiren, duygusal ve zihinsel bir stres durumudur. Bakış açısında gerçekleştirilen bu değişimler, kişilik yapısında bir takım değişiklikleri içerir. Sonuçta, oluşan değişiklikler yaşamda gelişmeyi sağlayabileceği gibi, gerilemeye de neden olabilir (Yavuzer,2005:41).

Ergenlik çağının bocalaması bir hastalık değil, olağan bir bunalımdır. Ergenlikte bunalım, ergenin kendi kimliğini arayış bunalımıdır. Ergen yeni savunma yolları geliştirmekte, özgür deneyimler yapmakta, iç ve dış baskıların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Ergen kimliğini oluşturma çabalarının yoğunlaştığı dönemler bir bekleme ve askıya alma dönemi olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle bocalaması, değişkenliği, çelişkili davranışı bir hastalık değil, doğal gelişimsel bir bunalımdır. Ergen kendi kendini yeniden yaratmanın kabuk değiştirmenin sancılarını çekmektedir. Çünkü başkalarından değişik olmak kolay değildir. Özgür ve bağımsız olmayı istemek kolay, ancak bağımsızlığı nasıl kullanacağını bilmek güçtür. Bu nedenle ana babasından değişik olmak için başkaldıran ergen kendini bir süre boşlukta bulur, kendini dayanıksız ve güvensiz görür (Yörükoğlu,2000:112-113).

Ergen bu gerginliği gideremezse kendine güvenini yitirebilir, utangaç hale gelebilir, başarısızlıklarından paniğe kapılabilir. Kimlik bunalımı atlatılması gerekli doğal bir süreçtir. Kimi gençte belli belirsiz geçer, kiminde de ağır belirtilerle kendini gösterir. Çağın sonuna doğru genç durulur. Kendine bir yol çizmiş, amaçlar belirlenmiştir. Kendi kendisiyle ve çevresiyle çatışması yatışmış, uzlaşma sağlanmıştır (Ekşi, Akt:Temel ve Aksoy,2001:27).

Kimlik bunalımını sağlıklı atlatamayan ergenleri daha ağır bir bunalım beklemektedir.

### **1.5.5. Kimlik Karmaşası**

Kimlik kargaşası, kimlik bunalımının ağırlaşması, geçici de olsa uyumun ağır şekilde bozulmasıdır (Ekşi, Akt:Temel ve Aksoy,2001:27).

Ergenlik dönemindeki bireyler, özellikle kızlar, sağlıklı bir kimliğin gelişimi ve okul başarılarını etkileyebilecek şekilde çok fazla kimlik çatışmaları gösterirler ve kendilerine saygıları düşük seviyededir. Çoğu genç, ergenlik dönemi sürecinde çözülmesi gereken kişilik karmaşası yada içsel çatışmaların artmasını sağlayan toplumsal beklenti ve sorumluluklarla karşılaşır (Powell,2002:78).

Kimlik kazanma sürecinde ortaya çıkabilen ve zamanla şiddetlenen belirsizlik, yetersizlik, başarısızlık, rol karmaşası vb. iç gerilime yol açan duygusal ve davranışsal sorunlar karşısında ergen, çoğu zaman kimlik gelişiminde temel taşlar arasında yer alan kendine güven duygusunu kaybeder. Böylece henüz yeterince yerleşmemiş benlik bütünlüğü derinden sarsılabilir. Bu durumda ergen ya başkalarının kendisi hakkında neler düşündüğü kaygısıyla, korkuya dayalı davranışlar geliştirmeye başlar. Yada içine kapanarak kaçmaya dayalı davranışlar geliştirir. Böylece çevresiyle hemen tüm bağlarını koparır. Kendisine güveni kaybettiği için doğal olarak artık başkalarına da güven duymayacaktır. Ergen kimlik karmaşası ile karşı karşıyadır (Bahadır,2002:63).

Ergen bu çağın çalkantısını, belirsizliğini ve bocalamasını atlatamaz. Bunalımları gittikçe artan boyutlara varır. Bu gençler ne istediklerini, nereye yöneldiklerini bilemezler. Karar veremez, kalıcı seçimler yapamazlar. İnsanlara

yaklaşma ve sıkı ilişkiler kurmada başarısızlık gösterir ve bunun sonucu yalnızlık çeker. Uygun olmayan rasgele kişilerle arkadaşlık eder. Çalışamama, kendini bir işe verememe, dikkatini toplama güçlüğü belirgindir. Yarışmadan kaçır ve yeteneklerine uymayan işlerde kendini tüketir. Ailenin ve toplumun onaylamadığı rollere girer, ters yada olumsuz kimliğe bürünür. Zaman kavramları belirsizdir ve zamanın bir değişme getireceğine inançları yoktur (Yörükoğlu,2000:114-115; Akbaş,1993:2).

Ergenlerin gerek ergenlik değişikliklerine gösterdiği tepki, gerek çevre ile ilişkileri veya kendi içsel çatışmalarını çözüm şekli, hep o güne kadar geliştirdiği kişiliğine, engellemelere gösterdiği hoşgörüyü, çatışmaları çözmek için kullandığı bilinçdışı savunma mekanizmalarına bağlıdır (Ekşi,1999:141).

### **1.6. Ergenlik Döneminde Ahlak Gelişimi**

Ahlak iyi ve doğru davranışlar bütünüdür ve insanların uymakta sorumlu oldukları davranışlar ve kurallardır. Hangi davranışın iyi olup olmadığını belirlerken kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişen yargılar vardır (Kulaksızoğlu,1998:98).

Yeni bilişsel yetenekleri ergenlere davranışın iyiliğini yada kötülüğünü düşünme yargılama gücünü kazandırır. Ahlak anlayışında çocukluktan gençliğe doğru belli basamaklardan geçen bir gelişme vardır. Bu dönemde ergenden beklenen hem eskiden edindiği değerleri kullanmak, hem de uygun yeni normlar bulmaktır. Bunun yaparken, kendisi ve çevresi için sorumluluk taşımasını da bilmelidir (Eisenberg ve Morris,2004:156; Yörükoğlu,2000:51; Gander and Gardiner,1998:438;Ataç,1991:325).

Ergenlik çağında birey, toplumun kurallarından çok kendi iç benliğinin doğru ve yanlışlarıyla hareket etmeye başlar. Kurallar herkesin yararı için vardır. Eğer insan hakları çerçevesinde, bireysel gereksinimlerle kurallar arasında çelişki yaşanır, kurallar bireyler lehine değiştirilebilir. Ergen, işlenen bir kabahatin bilerek mi, bilmeyerek mi yapıldığına bakar. Kişinin niyetine göre değişik yargıya varılır (Akt:Novak ve Pelae,2004:467; Akt:Mehmetoğlu,2004:89; Yörükoğlu,2000:52).

Ergenlik dönemindeki birey, doğruluk ve adalet kavramlarıyla oluşturduğu ahlak değerleri ile standart ahlak değerleri arasındaki çatışmaları fark edebilir. Bu dönemde iyi davranış artık başkalarını sevindiren, başkalarınca da onaylanan davranıştır. Kurallar, doğru ve iyi kavramları, ortak değer yargıları ergenin üst benliğinin bir parçası olmuştur. Yanlış davranmaktan ceza korkusuyla değil, kendisi de doğru ve uygun bulmadığı için kaçınır. Uygun davranışı hem kendi yararına hem de toplumun değerlerine ve düzenine uyduğu için benimser. Sonraki aşamada genç ahlak değerlerinin yere, zamana ve koşullara göre değişebildiğini, bunların göreceli olduğunu kavrar (Papalia ve Ark.:2004:408; Yörükoğlu,2000:52-53).

Akran gruplarının ergen üzerindeki yoğunlaşan etkisinin artması, ergenin erdemi anlamak konusunda yeni kıyaslamalar yapmasına yol açar. Çünkü yaşıt ilişkilerinin daha eşitlikçi ve gruplar arasında sosyal ilişkiler kurmada fazla imkan sağlamaktadır. Ayrıca araştırmalar göstermiştir ki, ergenlik dönemindeki bireylerin ahlaki yargılamalarını, arkadaşlık, yaşıt grup ilişkileri ve ahlaki çatışmalar üzerine sohbetler etkilemektedir. Olumlu sosyal destek pozitif ahlaki davranımların gelişmesini sağlar, bununla birlikte toplumdaki bireylerin çelişkili ve olumsuz yaklaşımları ergende iç çatışmalara yol açar. Çoğu ergen ve yetişkin geleneksel ahlaki değerlere uyar, kabul edilen statüleri korur, diğerlerinin mutlulukları için “doğru”olanı yapar ve konumlara uyar (Akt:Novak ve Pelae,2004:467; Papalia ve Ark.,2004:408; Mehmetoğlu,2004:89; Eisenberg ve Morris,2004:158).

Sosyal ilişkilerde, birkaç boyut öne çıkar. Bunlardan biri ödev alışkanlıkları, dost kazanma ve insanlarla dürüstçe ilişkiye girmedir. Bu dönemde arkadaşlık, sadakat, vefa, dürüstlük gibi duygular öne çıkar (Yavuzer,2005:39; Mehmetoğlu,2004:89-90).

Ergenin toplumsal değerlere ve toplumsal olaylara karşı ilgisi artmıştır. Ergen bu ilgisi doğrultusunda yönlendirdiği yaşantılarını desteklerken ve değerlendirirken yada çevresinde olup bitenleri yorumlarken dürüst fakat duygusal davranma eğilimindedir. Sahip olduğu değerler henüz birbiriyle çelişkili ve tutarsız görünmektedir. Ama ergen bu değerleri akılcı bir gözle eleştirebilecek ve bunları birbirleriyle tutarlı bir genel dizge içinde tertipleyecek zihin gücüne ulaşmıştır (Ercan,2001:49).

Ergenlik çağından başlayarak gençler soyut düşünce yetilerini kullanarak ana babalarının davranışlarını yeniden değerlendirmeye başlarlar. Onların doğru dediklerinin her zaman geçerli olmadığını görürler. Tutarsız davranışları daha iyi ayırt eder, çelişkileri sezerler, tartışmaya girer, eleştirirler. Ergen bunu yaparken kendine özgü bir ahlak anlayışı, tutarlı bir değer sistemi yaratmaya çalışmaktadır. Ergen durmadan değişen duygularıyla, çeşitli dış etkiler arasında bocalar. Arkadaş kümelerinin, ilişkiye girdiği öğretmenlerini, öteki yetişkinin ve genelde eviyle dış dünyanın görüş ayrılıklarını uzlaştırmaya çabalamaktadır. Her koşulda en doğru davranışı seçmek, en uygun tutumu takınmak kolay değildir. Ana babasından öğrendiği sade kurallar ergenin yeni karşılaştığı durumlarda yetersiz kalabilir. Bu nedenle yeni koşullara uyum sağlaması, birçok seçenektan birini seçmesi gerekmektedir (Yörükoğlu,2000:54).

Ahlaki değer yargılarında ergenliğin erken dönemlerinde cinsiyet farklılığının önemli olduğu ve kızlarda bu değerler erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun sebebi kızların daha çabuk olgunlaşmaları ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarıdır (Papalia ve ark.,2004:410)

Ergenin ahlaki değerlerinin gelecekte seçeceği meslekle sıkı bir ilişkisi vardır. Seçeceği meslek, kendi hayatını nasıl kurduğu, ondan nasıl yararlandığı, toplumsal iş bölümünde hangi görevleri üstlenmek istediği, nasıl bir insan ve kişi olmak istediğiyle yani idealleriyle ilgilidir (Mehmetoğlu,2004:90; Yörükoğlu,2000:54).

### **1.7. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim**

Ergenler duygulara çok önem verirler ve kararlarının büyük bir kısmını duyguları ile alırlar. Ergenin duygusal yönden sağlıklı gelişebilmesi için bedenindeki değişiklikleri kabul etmesi ve değişen bedene yeni imajlar geliştirmesi gerekmektedir (Yavuzer,2005:44).

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissetmektedir. Değişen yaşla, çevresel koşulların, uyaranların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duygularıyla, duygularını ifade etme biçimleri değişir.

Ergenlik döneminde öfke, kırgınlık ve sevinç gibi duygular çocukluktan farklı olarak daha fazla gizlenip, maskelenir. Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenmektedir. Aynı yaştaki iki farklı cinsiyetteki ergenin kız olanı erkeğe göre genel olarak daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur (Poncelet,2004:84; Söylemez,2004:41; Susman Ve Rogol, 2004: 26; Kulasızoğlu,1998:66).

Duygu ve davranış bozukluklarına sahip ergenler yaşıtlı ilişkilerinde, dışlayıcı ve içselleştirici davranış örneklerinde, okul uyumunda, sosyal yeteneklerde ve benlik kavrayışında da zorluklar yaşayacaklardır. Bu davranış sorunları ileriki zamanlarda da öğrencinin uyum durumu üzerinde etki yapacaktır (Gresham,1995:19).

Ergenlik dönemi duyguların düzenlenmesinin ortaya çıkması için fırsatlar zamanıdır. Çünkü ergenlik dönemine doğru bir geçiş, duygusal canlanmanın yeni deneyimlerini ortaya çıkaran fiziksel, psikolojik ve sosyal geçişlerle birlikte gerçekleşmektedir. Duygusal deneyimler özellikle ergenlik döneminde daha yoğundur. Buna bağlı olarak ergenler kendilerinden daha genç ve yaşlı olanlara nazaran daha sık ve şiddetli duygular yaşamaktadır. Ayrıca duyguların düzenlenmesinin altında yatan hormonal, sinirsel ve kavramsal sistemlerin çoğu ergenlik dönemi süreci boyunca olgunlaşmaktadır (Silk ve Ark.,2003:1869-1870).

Ergenlik döneminde büyümenin hızlı oluşu, hormonal salgılar vb. etkenler ergenin davranışlarında, tutumlarında, duygularında belirgin farklılıklara neden olmaktadır.

### **1.7.1. Ergenlerin Duygularının Genel Özellikleri**

Duyguların Yoğunluğunda Artış: Ergenin duygularının yoğunluğunda artma olur. Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duygularını ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Olumsuz duygular el, kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulurken, heyecan, coşku ve karşı cinse yönelik

duygular şiir yada öykü yazma hatıra defteri, günlük tutma aracılığıyla kağıda yansıtılır (Papilia ve Ark.,2004:440; Ekşi,1999:145; Kulaksızoğlu,1998:66-67).

Duygularda İstikrarsızlık: Ergenlikte, duygulardaki ani değişimler de çarpıcı özelliklerden biridir. Ergenlik dönemi duygulardaki çeşitlilik ve iniş çıkışlarla da bilinir. Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler mevcuttur. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir. Çok neşeli iken birdenbire ağlamaya başlarlar. Yalnızlıktan hoşlanan ergen, bir gruba üye olmayı da ister, yetişkini hor görür, fakat ona dayanır, endişe ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yönelir.Ergen bunlar gibi çok çeşitli duygular arasında gider gelir. Duygusal tepkileri düzensizdir (Yavuzer,2005:269; Söylemez,2004:43; Yörükoğlu,2000:38).

Mahcubiyet Ve Çekingenlik Ve Aşırı Hayal Kurma: Utanma ve mahcup olma ergenlerde oldukça yaygın bir duygu durumudur. Ergenler adeta bedenlerini saklamak istemektedirler. Organlarındaki büyümenin farklı zaman ve hızlarda olmasından ortaya çıkan orantısız beden görünümünü saklamak için veya ergenlerin ana ilgi merkezleri olan kendi bedenlerini başka meraklı gözlerden gizleme amacı taşıdığı düşünülmektedir. Kalabalık içinde huzursuz olma, konuşurken yüzünün kızarması, sararması, terleme bu dönemin en yoğun duygusunun düşsel seyirciye tepki olan utanma duygusu olduğunu göstermektedir. Çekingenlik, ergenlik dönemindeki bireylerin kendi akranlarıyla bile arkadaş ilişkileri kurmalarını güçleştirir, rahatsız edici bir duygudur (Yavuzer,2005:47; Kulaksızoğlu,1999:67-68; Kandemir,1991:10).

Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Hayalin içeriği genellikle karşı cinse yönelik düşüncelerdir. Ayrıca günlük hayatın zorlukları ve başarısızlıklar karşısında kalan genç kendini zorluklarla baş etmiş başarılı birisi gibi hayal ederek gerçeklerden uzaklaşacaktır (Kulaksızoğlu,1998:67-68).

Yalnız Kalma İsteği: Yalnızlık duygusu ve utangaçlığın ergenliğin doğal seyri sırasında olağan olduğu söylenebilir. Yalnız kalmak gençlerin hoşuna giden bir duygudur. Odalarına kapanıp kendi başlarına kalmak isterler. Kapılarını kilitli tutarlar. Ergenin yalnızlığı sevmesi ile kendini toplum dışı hissetmesi farklı şeylerdir (Söylemez,2004:66;Yörükoğlu,2000:99;İnanç,1988:190).

Sürekli yalnızlık kişiler arası etkileşim sisteminde eksiklik olarak kabul edilir. Duygusal ve sosyal yalnızlıktan kaynaklanan 2 çeşit vardır. Duygusal izolasyon kapalı duygusal bağlılıkta görülür. Sosyal izolasyon sosyal yapıyla meşgul olmanın yokluğunda görülür. Aile ilişkileri yüzünden kaynaklanan yalnızlık ve yaşlıları yüzünden kaynaklanan yalnızlık olarak ayırım yapılır (Minzi ve Sacchi,2004:701-702).

Tedirgin Ve Huzursuz Olma,Çalışmaya Karşı İsteksizlik: Ergen bu dönemde tedirgin, kuruntulu, huzursuz olur. Huzursuzluk sonucu ergende hareket etme eğilimi belirir. Tepkileri önceden kestirilemez olur. Derslere ilgisi azalır, çalışma bozulur. Hızlı büyümenin olduğu dönemde ergen bir miktar durgun olur. Adeta hareket etmeye üşenir (Yörükoğlu,2000:38; Kulaksızoğlu,1998:68; Uğurel Şemin,1992:86).

### 1.7.2. Ergenlikte En Sık Yaşanan Duygular

Karşı cinse yönelik duygular ergenlik döneminde önem kazanır.

**Romantik İlişkiler:** Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşantılarında merkezi öneme sahiptir. Ergenlik dönemindeki birey, bir arkadaş grubu içinde, karşı cinsle ilişkiye girmeye başladığında, sonrasında flört aşamasında ve bu ilişkilerin, duygusal ilişkilere çevrildiği yaşıt grupları, kritik bir role sahip olmaktadır. Ergenin romantik ilişkilerdeki beklentileri ve deneyimleri aileleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerine bağlıdır. Genç birey ergenlik öncesi süreçten, ergenlik döneminin son dönemlerine doğru gelişim gösterdikçe, bu bireyin romantik ilişkileri onun sosyal dünyasının merkezinde bir rol oynamaya başlar. Erinlikle birlikte bireyler zamanlarının büyük bir kısmını karşı cinsi düşünerek geçirmektedirler. Romantik arkadaşlar, ergenlik dönemindeki çoğu birey için temel destek kaynağı olmaktadır. Romantik ilişkiler aynı zamanda ergenlerin gelişimindeki diğer yönleri de oldukça etkilemektedir. Örneğin, kimliğin gelişiminde, aile ilişkilerinin değişmesinde, yaşlılarla sıkı ilişkilerin oluşmasında, cinselliğin gelişmesinde, okul başarısında, duygusal ilişkilerin belirleyici faktörler olduğu varsayılmaktadır (Furman,2002:177-178).

Ergenlik dönemi öncesinde kızlar ve erkekler özellikle aynı cins yaşlılarla birlikte hareket etmektedir. Ergenlik döneminin başlarında, bu bireyler karşı cinsin üyeleri hakkında düşünmeye ve onlarla daha çok birlikte hareket etmeye

başlamaktadır. Başlangıçta karşılıklı ilişkiler kız ve erkeklerin karışık olduğu gruplarda başlar; daha sonra birkaç eşin birlikte hareket etmeye başlamasıyla birlikte grup arkadaşlığı başlar, son olarak da romantik ilişkiler şekillenmeye başlar (Furman,2002:178).

Erken yaştaki ilişkiler yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yaşanan pek çok özellikten yoksundur. Ergenlik döneminin başlarında, bireyler genelde karşı cinsle destek için yada bakılabilmek için yaklaşmamaktadır. Gerçekte asıl önemli olan basitçe bu tür bir ilişkiye sahip olabilmektir. Ergenlik dönemindeki bireyler, bu tür ilişkilerde bazı teselliler geliştirir, bazı sosyal ve duygusal ihtiyaçlar için partner edinmeye başlarlar (Furman,2000:178-179).

Ergenler karşı cinsle olan ilişkilerinde genelde endişe duyarlar. Çıkmak diye tabir ettikleri dönemde her iki tarafında belli kurallara uyması gerektiğini düşünürler. Ancak yinede beğenilme, reddedilme, aranıp aranmama veya sürdürebilme endişeleri yaşarlar. Buluşmaları sırasında hangi zamanda hangi davranışı göstermeleri gerektiği konusunda çelişkiler yaşarlar. Aileleri ile güven çerçevesinde bir ilişkiye sahip olan bireyler büyük ihtimalle romantik ilişkilerinde de güven beklentisine sahip olacak ve güvenli romantik bağlılıklar geliştireceklerdir. Buna rağmen, aileleriyle tam tersi bir deneyim yaşayan bireyler romantik ilişkilere dair güvensiz beklentiler geliştireceklerdir (Furman,2002:180; Mussen,1990:606).

### **Korku Ve Kaygı**

Korku, tehlikeli olan durum ve nesnelerden kaçınma sakınma belirtisidir. Kaygı ise nedeni açıkça tanımlanamayan tedirgin edici bir duygu ve akılcı olmayan korku olarak ifade edilir. Kaygı (endişe) yükseldikçe bireyin davranışları zorlaşmakta tedirginlikler artmaktadır. Kaygı bireyde güvensizlik, korku, huzursuzluk, şaşkınlık ve panik gibi davranış biçimlerine yol açabilmektedir (Kulaksızoğlu,1998:70; Ersanlı,1991:61-62).

Ergenlikte korku 3 genel grupta incelenebilir.

-Objelere karşı duyulan korkular: Yılan, köpek, ateş, fırtına gibi objelere karşı duyulan korkulardır.

-Sosyal ilişkilerde duyulan korkular: Farklı insanlarla tanışmak, alaycı kimselerle bir arada olmak, topluluk önünde konuşmak şeklinde korkulardır.

-Genel korkular: İşsiz kalma, okulda başarısız olma, ailenin başına gelebilecek sağlık problemleri, boşanma gibi negatif hayat olayları hakkında korkulardır (Yavuzer,2005:271-272; Nurmi,2004:100; Onur,1987:321).

Cinsel olgunlukla birlikte kaygılar farklılık gösterir. Okul sorunları(sınav kaygısı, başarı kaygısı), dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olamama, sağlıklı, kişiliği ile ilgili, aile ve evle ilgili, kız erkek arkadaşlığı ile ilgili nedenler kaygı yaratan konulardır. Yaş ilerledikçe ve olgunlaştıkça sosyo ekonomik nedenler kaygı nedeni olmaya başlar (Yavuzer,2005:278;Yörükoğlu,2000:43-45;Kulaksızoğlu,1998:7172; Akt.Kandemir,1991:10).

## Öfke

Öfke ergenlerin en çok ve en yoğun yaşadıkları duygulardan biridir. Öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi, bağımsızlık isteklerinin engellenmesi, evdeki yasaklar ve kısıtlamalar öfkeyi oluşturan başlıca etmenlerdir. Genellikle haksızlığa uğradıklarında öfke çok güçlü olur. Öfkesini kontrol edebilmek ergen için çok zordur. Ergen bu duyguların dışı vuruşunu anne baba ve evdeki diğer yetişkinlerin taklit edilmesi ile öğrenir. Öfke ve kızgınlığın her durumda dışı vurulmasının olumlu bir davranış olmadığı yine aile ve çevresi tarafından ergene kazandırılır. Böylece ergen öfke ve kızgınlığını ne zaman kimlere karşı dışı vuracağını ne zamanda bastıracağını bilmelidir (Yavuzer,2005:273;Söylemez,2004:94;Kulaksızoğlu,1998:74-75).

d)Duygusal Kırıklıklar: Bir arzunun isteğin önüne çıkan engeller ergende kırıklıkların oluşumuna neden olur. Bunların çok azında öfke ama hemen hepsinde sıkıntı hali görülür. Ergen kırıklığını ancak sosyal çevrenin kabul edebileceği bir davranış biçiminde belli eder. Bu kırıklığın dışı vurumunda cinsler arasında genelde farklılık vardır. Örneğin: ağlamanın erkeklere yakışmayan bir davranış olduğu telkin edilen bir erkek ağlamayı doğuran bir üzüntüsü kırıklığı olsa da ağlamayacak ve üzüntüsünü içine atacaktır.

Ergenlerde üzüntü ve kırıklık yaratan durumlar, biyolojik yetersizlikler, yetersiz alışkanlık, yetenek ve başarılar, çevresel yetersizlik ve tehlikeler (maddi yetersizlik, arkadaşları tarafından beğenilmeme, sosyal çevrelerden uzak olma, aşkta hayal kırıklığına uğrama vb.) gibi nedenlerdir (Yavuzer,2005:274; Kulaksızoğlu,1998:73).

### **1.7.3. Ergenlik Dönemindeki Ruhsal Bozukluklar**

Depresyon: Duygularda güvensizlik karamsarlık ve çöküntünün oluşmasının düşünce ve hareketlerdeki yavaşlamayı anlatan ruhsal bir durumdur. Bilişsel, bedensel depresif belirtilerle birlikte intihar düşünceleri ve sosyal işlev bozuklukları da vardır. Çocukluktan ergenliğe geçişte depresyon artmaktadır. 17-21 yaşları arasında ise depresif belirtiler azalmaktadır. 17 yaşında ergenlik dönemine özgü ruhsal karmaşaların büyük ölçüde halledildiği depresyona yol açan ergenlik iniş çıkışlarının kalmadığı ve kimlik krizinin çözümlendiği görülmektedir (Yavuzer,2005:81-92;Kulaksızoğlu,1998:235).

Depresyon gibi içsel düzensizlikler, üzüntü yada zorluk gibi negatif duyguların düzenlenmesi yeteneğinde sorunlara neden olur. Depresyondaki çocuk ve ergenler problem çözme yada kavramları yeniden yapılama gibi olumsuzlukları iyileştirmek için kullanılan yöntemlerden yararlanamazlar (Akt:Silk ve Ark.,2003:1870).

Üzgün, kızgın ve endişeli hissetmekten kendini kurtarabilen ergenlik dönemindeki bireyler, bu olumsuz duygulardan kendilerini kurtaramayan ergenlere göre daha az depresyon ve problemlili davranış sergileme eğilimindedir (Silk ve Ark.,2003:1877).

Depresif duyguları gencin sosyal ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmesi, gelecekte kaygı duyması veya fiziksel yapısı ile ilgili olumsuz imaja sahip olması gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir ( İnanç,1988:193).

Ergenlik döneminde kızlar, erkeklere nazaran daha çok depresif belirtiler gösterir. Bu cins ayırımı kızların sosyalleşmesi ve sosyal ilişkilerde strese karşı daha

hassas olmalarıyla daha fazla strese maruz kalmalarıyla açıklanmaktadır (Galambos,2004:245; Papilia ve Ark,2004:399).

#### **1.7.4. Madde Kullanımıyla İlgili Bozukluklar**

Alkol, esrar ve tütün, bu maddeler ergenlik dönemindeki bireyler için en popüler uyuşturucu maddelerdir. Bağımlılık yaratan maddelerle ilk karşılaşma genellikle çocukluğun sonlarında ve ergenlikte olmaktadır. Depresif duyguları, gencin sosyal ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmesi, kaygı duyması veya fiziksel yapısı ile ilgili olumsuz imaja sahip olması gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanmaktadır. Alkol ve tütün kullanım sıklığı pek çok ülkede oldukça fazladır ve geçmişe göre başlama yaşı giderek düşmektedir. İnsanları bağımlılığa sürükleyen temel neden duygusal doyumsuzluğun yarattığı alışkanlık ve bıkkınlıktır. Gençlik çağında arkadaş etkisi, medyada gençlerin özendiği kişiler, merak, teşvik, özent, toplumdan kaçma yada ilişki kurma isteği gibi nedenlerle bu maddeler kullanılmaktadır (Yavuzer,2005:92; Papalia ve Ark.,2004:399; Akt:Lecroy,2004:428; Kulaksızozğlu,1998:206).

Çalışmalar göstermiştir ki ailelerinin sigara içmeye karşı olduğunu düşünen ergenlik dönemindeki bireyler de sigara içme riski azalmaktadır (Akt:Papalia ve Ark,2004:399; Toumbourou ve Gregg,2001:56).

### **1.8. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim**

Sosyal gelişim, kişinin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Sosyal gelişim ömür boyu devam eden bir süreçtir ve insan büyüdükçe yeni çevrelere girdikçe ve statü değıştikçe farklı tipte ilişkiler geliştirir. Ergenlik döneminde yaşanan değışimlerin bir bölümü, ergenlerin sosyal yaşamlarında da yeniliklere neden olur. Bedensel, ruhsal, zihinsel özelliklerinin değışmesiyle ergenler anne ve babalarıyla, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yeni yaşantılar ortaya koymaktadırlar. Ergenler ailelerinde ebeveynleriyle, okulda öğretmen ve arkadaşlarıyla, okul dışı olan ilişkilerinde yine yakın çevre arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurma ihtiyacı duyarlar (Eisenberg Ve Morris,2004:166; Öktem ve Ark.,2000:9; Kulaksızozğlu,1998:82-83; Loda,1995:7).

Sosyal çevrenin özelliklerinin ergenlik dönemindeki bireylerin ihtiyaçlarını karşıladığı iyi bir çevre uyumu, davranışsal ve psikolojik problemlerin olasılığını azaltmakta ve böylece çocukluktan ergenliğe geçişte kolaylık sağlamaktadır. Tam tersi kötü bir çevre uyumu yada ergenin ihtiyaçları ile sosyal çevrenin birbirini karşılayamaması sosyal ve psikolojik gelişimde problemlere neden olmaktadır (Poncelet,2004:85).

Çocukların ve ergenlerin çevreleriyle ilgili önemli bir yön olarak kendileriyle ilgili bilgi yani geribildirim ihtiyaçları vardır. Kendileri hakkında oldukça pozitif bilgi elde eden bireyler daha pozitif, destekleyici bir çevrede, kendilerini daha sosyal görmektedirler. Kendileri ile ilgili pozitif bilgi almak ergenler için önemlidir. Geribildirim bireylerin kendini kavramalarındaki gelişim için de çok önemlidir (Akt:Cassidy ve Ark.,2003:612).

Kendilerini mutlu ve değerli hisseden, sorumluluklarını bilen, birbirine güven duyan bireylerden oluşmuş sağlıklı aile ortamlarında gençlerin hızlı değişimlerine ayak uydurmaları, kendilerini kabul etmeleri ve kimlik geliştirmeleri başarılı bir şekilde olmaktadır. Anne babaların gençlik dönemindeki çocuklarıyla iyi ilişkiler kurabilmeleri için öncelikle kendi aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekmektedir (Alisinanoğlu,2002:63).

Ergenler ve aileleri arasındaki ilişkiler, ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimini etkilemektedir.

### **1.8.1.Ergenin Gelişiminde Ailenin Etkisi**

Sosyalleşme bebeklik döneminde başlar. Kuşkusuz sosyalleşmenin birinci derecede etkisi anne babadır. Her birey diğer insanlara karşı olan davranışlarının nasıl olacağını hayatının ilk yıllarından itibaren çevresindekilerin davranışlarını gözleyerek onları taklit ederek ve kendisine karşı yapılan davranışları tekrarlayarak öğrenir. Ergen için sosyal olmak, birey olarak grup tarafından kabul edilebilecek ve birlikte olmaktan hoşlanılacak şekilde davranmak demektir. Ergenlik dönemindeki birey toplumun değer yapılarını öğrenip bu değer yargılarıyla çatışmadan yaşamasını öğrenmek zorundadır (Akt:Temel ve Aksoy,2001:88).

Aileler ve topluluklar gençlerin gelişiminde başlıca buluşma noktalarını oluşturmaktadırlar. Ergenler aileleriyle, diğer yetişkinlerle, arkadaşlarıyla ve romantik ilişki kurdukları bireylerle aralarındaki ilişkilerde farklılıklara ve benzerliklere giderek ayak uydurmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler için yaşlılarıyla ve diğer yetişkinlerle yeni ilişkiler kurmaları, aile dışındaki araştırmaları için aile desteğindeki güven duygusu gerekmektedir. Ailelerin pozitif yaklaşımı ergenin olgun davranışlar sergilemesini sağlar (Morrissey ve Wilson,2005:69; Collins ve Laursen,2004:333).

Ergen davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma gereksinimi vardır. Bu gereksinimi karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum ailedir (Temel ve Aksoy,2001:95).

Ergenlik döneminde birey yaşlılarıyla daha fazla aileleriyle ise daha az zaman geçirirler. Buna rağmen çocukların esas değerleri ailelerinkilere daha yakın olmaya devam eder. Bu dönemde gençler dostluk ve arkadaşlık için yaşlılarıyla birlikte olsalar da ayakları üzerinde durabilmeleri için ailelerine güvenirler. Ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimlerini etkileyen şeyin aile yönetimi olduğu belirtilmektedir. Ailenin tavırları, davranışları ve çocuk büyütme yöntemleri onların ergenlik döneminde bireyin düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Bunu aileler 3 yolla yapabilmektedirler. Aileler beklentilerini açıklamak ve belli standartlar oluşturarak ergenin hedefleri ve değerlerinin gelişimini yönlendirirler, model olarak ve özel öğretim sağlayarak, ergenlik dönemindeki çocukların pek çok gelişimsel taleple uğraşma yollarını etkilerler ve son olarak destek ve geri bildirim sağlayarak çocukların başarılarını değerlendirme yollarında katkıda bulunabilirler (Papilia ve Ark.,2004:439; Susman ve Rogol,2004:28; Nurmi,2004:95).

Aile özellikleri ergenlerin beklentilerini etkilemektedir. Örneğin;ailenin yüksek eğitilmiş olması ergenin, tüm temel geçişlere daha geç girişi anlamına gelmektedir. Ters durumda ergenin gençlikten yetişkinliğe geçişinin daha erken olması beklenir. Ergenin kendi geleceklerine dair hedefleri ve ailelerin çocukların geleceklerine dair koyduğu hedefler birbirine oldukça yakındır. Aileler çocukların üzerinde söz sahibi olarak onların eğitim başarılarını etkilemektedir. Ailelerin okul

durumuyla ilgilenmeleri ergenlerin, akademik beceriler kazanmalarını ve onları yüksek seviyedeki mesleklere hazırlanmaya yöneltecek bilgileri kazanmalarını sağlar. Ailelerini sürekli yanlarında hisseden ergenler eğitimlerinin de devamı ve gelişimi konusunda daha başarılı olurlar. Ayrıca ailelerin akademik durumla ilgileri, okul performansını artırır. Çatışma, devamsızlık ve sosyal problemler gibi durumlarda azalma olur (Nancy ve Ark.,2004:1491; Papilia ve Ark.,2004:413-414; Nurmi,2004:98; Carter ve Wojtkiewicz,2000:30).

Ailedeki sıcaklık, kabullenme, görev dağılımı, olumlu disiplin yöntemleri çocuğun olumlu gelişmesini sağlar. Ailelerin pozitif yaklaşımı ergenin olgun davranışlar sergilemesini sağlar. Yapılan çalışmalar otoriter evlerde büyütülen çocukların esnek ve otoriter olmayan evlerde büyütülmüş çocuklarla kıyaslandığında daha yüksek oranda yetenek, başarı, sosyal gelişim, kendine saygı, zihinsel sağlığa sahip olduğunu göstermiştir. Aile yönetim biçimleri ergenlik dönemindeki bireylerin pozitif gelişimiyle ilişkilidir. Ailelerin eğitilmiş olmaları çocuklarında suç işleme, alkol ve uyuşturucu madde gibi sosyal problemleri azaltmaktadır (Govender ve Moodley,2004:37; Collins ve Laursen,2004:335-336; Toumbourou ve Gregg,2001:55).

Ergenlik dönemi sürecindeki ailesel destek genç bireylerin kendilerine saygılarının gelişiminde önemli bir etken olmaktadır. Ailesel destek ile ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerine saygıları arasında önemli bir ilişki vardır. Annenin evde olması çocuğuyla sosyal açıdan ilgilenme seviyesinin yüksek olması ergenlik dönemindeki bireyin ruhsal sağlığını önemli ölçüde etkiler. Eğer çocuk aileden sosyal olarak izole edildiğini düşünürse ruhsal sağlığı tehlikeye girmektedir (Govender ve Moodley,2004:49; Akt:Öksüz,2002:136; Toumbourou ve Gregg,2001:56).

Çocukluk döneminde davranışların sosyalleşmesi, yüksek sosyal davranışlar, empati, sorumluluk gibi özelliklerin aile desteği, aile modeli, olumlu aile disiplin yöntemleri ile alakalı olduğu belirtilmiştir. Aile değerleri, çocuklara aşılanabilmekte ve aileler çocukların sorumluluk, yükümlülükler ve diğer kişilere yardım etmede oynadıkları rol hakkında ergenlerin düşünce yollarında belli etkilere sahip olabilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler, içinde bu özellikler geçerlidir.

Ergenlik dönemindeki bireyler aileleriyle bazı değerleri paylaştıkları için genellikle, ailelerin sosyal değerleri ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal eğilimleri üzerinde etkili olmaktadır. Destekleyici aile yönetimi ergenlik dönemindeki bireylerin aile disiplini, değerleri ve öğretilerine karşı duyarlı olma derecelerini arttırarak sosyal gelişime destek sağlar (Morrissey ve Wilson,2005:69; Eisenberg ve Morris,2004:172).

Pek çok kişi akranlarıyla yüksek bir uyum içinde olan ergenlerin anne babalarıyla uyumunun düşük olacağı görüşündedir. Ancak bu durum çoğu ergen için geçerli değildir. Erinlik başlarında böyle bir eğilim görülmektedir. Ancak ergenliğin ilerleyen sürecinde anne baba etkisi yaklaşık olarak eşitlenir. Ancak ergen her iki taraftan da farklı bir şekilde etkiler. Örneğin:akranlarından, müzik zevki, kıyafet seçimi, karşı cinsle olan etkileşim ve dil konularında etkilenirken anne babadan, ahlaki ve sosyal değerler konusunda etkilenirler (.Toumbourou ve Gregg,2001:56; Mussen ve Ark.,1990:604).

Ergenin anne baba ile ilişkilerini etkileyen ve gencin ergenlikteki en önemli hedefi bağımsızlığını kazanmaktır.

### **1.8.2. Bağımsızlık**

Bu özellikle duygusal anlamda evden ve aileden bağımsızlıktır. Ergenlik döneminin gelişme aşaması sürecinde, genç birey bağımsızlık için çabalar ve onları hayatları boyunca etkileyecek bazı kararlar almaya başlar. Sağlıklı bağımsızlık, ergenin yaşantısında önemli bir yeri olan kişilerle ilişkilerini zedelemekten yaşamını bir yetişkin olarak sürdürebilmek için gerekli olan becerileri elde edebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesidir (Yavuzer,2005:27; Spear ve Ark,2004:144).

Bağımsızlığın 3 boyutu vardır. Tutumsal bağımsızlık; birçok farklı seçeneğin varlığını görebilmek, bir karar verebilmek ve bir hedef saptayabilmektir. Duygusal bağımsızlık kişinin kendi hedeflerini belirlerken diğer kişilerin fikirlerini dikkate almakla birlikte kendi tercih ve amaçlarına güvenmesi yani bireyin hedef ve seçimlerinde kendini güvende hissetmesidir. İşlevsel bağımsızlık; bir kişinin hedefine ulaşabilmesi için bir strateji geliştirmesidir. Bir kişinin hedefine

ulaşabilmek için birçok farklı yönteme başvurmasını içerir (Mussaoğlu ve Güre,2005:80).

Bağımsızlığın kazanılması ergenliğin erken dönemlerinde başlayıp genç yetişkinliğe dek uzanan bir süreçtir. Bağımsızlık ergenlik döneminde yaşla birlikte artış göstermekte ergenlik döneminin sonlarında bulunan ergenler yakın sosyal çevrelerinden bağımsız karar vermekte ve sosyal hayatlarını ergenliğin başlarında bulunan ergenlere göre daha yetkin olmaktadır (Mussaoğlu ve Güre,2005:81).

Ergenler ile ailelerinin geçirdiği zaman azalır. Ergenlik süresince anne babalar ve çocukları arasında yeni bir iletişim süreci başlar. Ergenler kendilerini bir birey olarak daha iyi ifade edebilmek için daha fazla özgürlüğe ihtiyaç duyarlar. Kendi hayatları hakkında kendi karar vermek ve gerektiğinde bu kararların sonuçlarına katlanmak isterler. Bağımsız olmak yada kendini yönetebilmek için bireyin kimlik oluşturma ve özgürlüğüne kavuşma sürecini yaşaması gerekmektedir. Genç artık tanıdığı biçimi ile kendini çevresindekilere kabul ettirme çabasına girer, bağımsızlığını doyasıya yaşamak ister nerede olduğunun sorulması, kimliğine yapılan bir müdahale gibi algılar (Papilia ve Ark.,2004:441; Akt:Spear ve Ark.,2004:146; Mussen ve Ark.,1990:598-599).

Aile çevresinden uzaklaşma ergen için bir obje kaybı şeklinde yaşanırsa, büyük bir yalnızlık ve boşluk duygusu hissetmesine neden olabilir (Akt:Özgüroğlu,1991:20).

Bağımsızlık kazanma sürecinde çatıma ve belirsizlik yaşamak gibi sorunlar olmaktadır. Bu özellikle çocukların ailelerden uzaklaşma, farklı kimlik ve bağımsızlık oluşturmaya çalıştığı ergenlik dönemi süresince geçerlidir. Aile ilişkileri ve çatışması ailenin çocuk yetiştirme tutumu ergenlerin bağımsızlığının gelişimi açısından çok önemlidir. Kişisel tatmin, özgürlük, verimliliğin artması, olumlu kişisel kavrama ve iyi bir karar alma bağımsızlığın istenilen sonuçları arasındadır. Ancak bağımsızlığın aileyle ve toplumla iyi bir ilişki içinde kalma isteğinin sürdürülmesi gibi insani ihtiyaçlarla dengelenmediği sürece davranışlar üzerinde negatif bir etkiye sahip olacaktır. Çünkü ergenlerin bu dönemde anne babasının rehberliğine ihtiyacı vardır. Kendi bedeninde ve iç dünyasında gerçekleşen o kadar

değişikliğin içinde bir durağanlık ve kendini güvende hissetme duygusuna da ihtiyacı vardır. Ergen bağımsızlık kazandıkça ve aile ilişkilerinde olgun davranışları arttıkça destek ve öneri için aile ile ilişkilerine devam eder. Aile ile duygusal yakınlığın devam ettirilmesi ve ailenin gerektiğinde çocuğa duygusal destek vermek için hazır bulunması bağımsızlığı desteklemektedir (Mussaoğlu ve Güre,2005:82; Papilia ve Ark,2004:442; Spear ve Ark.,2004:147; Mussen ve Ark.,1990:599).

### **1.8.3. Anne Baba Ergen Çatışması**

Ailelerle ve yetişkinlerle çatışma ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal sistemlerin gelişmesi açısından pek çok olasılık olduğunu görme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Aile çatışmaları ergenliğin ilk dönemlerinde yani olumsuz duyguların yoğun olduğu dönemlerde, daha siktir fakat ergenliğin orta dönemlerinde çatışmalar yoğunlaşır. Ergenlik döneminin başındaki sorunların sıklığı, ergenlik döneminin biçimi ve bağımsızlığı kazanma ihtiyacına bağlı olmaktadır. Ayrıca ergenin yetişkin dünyasındaki rolü belli değildir. Yetişkin dünyasındaki değer yargılarını benimsemesi ve beklentilere ayak uydurması zaman alır. Bu dönemde gencin otoriteye gösterdiği direnç yüksektir. Ergenliğin son dönemlerinde çatışmaların sıklığının azalması, gençlik yıllarındaki değişikliklere uyum kazanması ve aile ile genç arasındaki güç değerlerinin fark edilmesi sayesinde olabilmektedir (Akt:Papilia ve ark.,2004:442; Papilia ve ark.,2004:440; Dusek,1987:97; Çelen,1986:156;).

Her çocuğun ve her ergenin kendini ifade edebilmesi, çatışmalarını çözebilmesi için gereksinim duyduğu ve ortalama koşullarda ailece karşılanan bazı temel destek işlevleri vardır. Bunlar, değer verilme, onaylanma, yol gösterilirken aynı zamanda korunma, sınırlandırılma ve özgür bırakılma dengesi içinde kurulan, birliktelik ve bireyselliği destekleyecek bir açık iletişim içinde ortaya çıkar. Aile içi ilişkilerin işlevselliğinde, özellikle ergenin hayatında en önemli kişiler olan anne ve babanın tutumları belirleyici olmaktadır. Ergenler ve aileleri arasındaki ilişkilerin özellikleri, aile yapıları arasındaki sosyo ekonomik ve benzeri değişkenler çatışmaların nedenlerini ve niteliğini etkilemektedir (Bahçivan-Saydam ve Gençöz,2005:62; Collins ve Laursen,2004:340-341; Oskay,1990:221).

Ergenlik dönemindeki bireyler ve aileler arasındaki çatışmaların çoğu olası bir tehlikeye karşı çocuklarını korumaya çalışması, çocuğun yeni konumuna uyum sağlayamaması nedeniyle ve sıradan konulardan olmaktadır. Bunlar bağımsızlık kazanma, para, elbise seçimi, saç şekli, yaşına göre davranma, araba kullanma, sokağa çıkma saatleri, arkadaş seçimi, okul ödevlerini ve ev işlerini ihmal etme gibi konulardır. Bu çatışmalar genellikle kısa süreli olmaktadır. Çatışmaların sonlandırılması için anne baba ve ergenlerin farklı olan görüşlerden vazgeçmeleri gerekmektedir (Collins ve Laursen,2004:339; Akt:Temel ve Aksoy,2001:25; Kale,1997:19).

Anne baba ergen arasındaki anlaşmazlıkları ortadan kaldırmada önemli nokta destek olma ve iletişim kurmadır. Anne baba ergen arasındaki duygusal bağı artırmak, yani güçlü sevgi bağı oluşturmak önemlidir. Genç ihtiyacı olduğunda anne babasının kendisine yardımcı olacağını bilmelidir. Anne babaya güvenli bağlılık hissetmezse sinirli ve endişeli olacaktır.Yetişkinlerle ergenler arasında dengeli ve düzenli bir iletişim kurarak diyalogu gerçekleştirmek ve ortak değerler oluşturmak aradaki problemlerin aşılmasında en akılcı çözümdür. İlişki süreçleri, suçlama ve eleştirmeyi önlemekte, karşılıklı ihtiyaçları ortaya koymakta ve problemleri yapıcı bir şekilde çözmektedir. Aile içindeki pozitif sosyal ilişkilerin gelişim halindeki ergenlik dönemi bireyinin tutum ve davranışları üzerinde ailesel etkiyi artıracak ve böylece yaşıt alt kültürlerle ilişkinin kesilmesiyle asi bir kimlik kazanımının azalacağı düşünülmektedir. Anne baba ergen arasında oluşabilecek sorunların çoğu sevgi dolu bir yaklaşım ile çözülmektedir. Anne baba ergen arasında kurulan iyi bir iletişim anlaşmazlıkları engelleyerek işbirliğini geliştirir (Yavuzer,2005:297; Karen ve Ark.,2005:66; Akt:Aksoy,2003:27; Toumbourou ve Gregg,2001:56).

#### **1.8.4. Kardeşlerle İlişkiler**

Kardeşler arasındaki ilişkilerdeki değişiklik, ergenlik dönemindeki bireyle ailesi arasındaki ilişkilerdeki değişiklikten önce gerçekleşir. Ergenlik dönemindeki bireyler aileden kopmaya başladıkça ve yaşıtlarıyla daha fazla zaman geçirmeye başladıkça, daha önce kardeş bağlarından aldıkları duygusal mutluluğa daha az ihtiyaç duyar ve kardeşlerle daha az zaman harcamaya başlar. Büyük ve küçük

kardeşler değişen ilişkileri hakkında farklı hisler beslemektedirler. Küçük kardeşler büyüdükçe onlar üzerindeki güç ve statüsünü bırakırlar, daha az kavga ederler ve küçük kardeşi sıkıcı bulmaya başlarlar. Küçük kardeşler ise hala abi ve ablalarını örnek alma eğilimindedir ve onların yaptıklarını daha iyi yapmaya çalışarak kendini büyümüş hissetmeye çalışırlar (Papilia ve ark.,2004:445-446).

Çalışmalar doğum sırasının kardeşlerin ilişkisi üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Küçük olan çocuklar ablalarına yada abilerine hayran olunan modeller olarak ve yol gösterici, öğretici ve sorumluluk sahibi olarak baktıkları için, büyük kardeşler küçüklerden daha baskındır. Küçük kardeşler kendilerini büyük kardeşlerine daha yakın hissetmektedirler. Ayrıca kardeş ilişkileri yaşlar attıkça genellikle daha eşitlikçi ve duygusal olarak daha az yoğun olmaktadır. İki kardeşin aynı cinsiyete sahip olması, aynı cinsiyetler daha yüksek seviyede yakınlık ve ılımlılık sergilediği için ilişkilerde önemli bir etki gösterir (Matthews ve Conger:2004:261).

#### **1.8.5. Ergenin Gelişiminde Arkadaşların Etkisi**

Arkadaş ilişkileri ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişiminde hayati bir rol oynar. Ergenin hem cinsiyetle ve karşı cinsle olan ilişkileri onların ikinci hayatlarının rotası hakkında belirleyici olur. Bu dönemde akranlarıyla sorunlar yaşayan ergenler muhtemelen ileriki yaşamlarında da engellerle karşılaşacaklardır (Mussen ve Ark,1990:601).

Arkadaşlıklar temelde, aile ilişkilerinden farklıdır. Aile yada kardeşlerle olan ilişkilerden daha eşitlikçidir. Arkadaşlık, bağlılık ve seçime dayanır. Aynı zamanda aile ilişkilerinden daha değişkendirler. Ergenlik dönemindeki bireyler arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde, aileleriyle olan ilişkilere göre, tartışmalarda daha sakin ve anlaşmazlıkları çözmede daha eşitlikçidir. Bunun nedeni arkadaşını kaybetme bilinci olmaktadır (Akt:Papilia ve Ark.,2004:447).

Kızlar ve erkekler ergenlik dönemine girdikçe, arkadaşlık felsefesini, inançlarını, değerlerini ve arkadaşlıklardan beklentilerini ve gerçek arkadaşlık deneyimlerinin kesişimini yeniden izleyip gözden geçirirler. Ergenlerin arkadaşlık

yükümlülüklerini tanımlamalarında, sadakat, güven ve duygusal destek önemlidir (Azmita ve ark.,2005:24).

Arkadaşlıklar, ergenlerin faaliyetlerini etkileyen, bu faaliyetlerin bireyler tarafından geliştirilmesini sağlayan ergenlik döneminin başından sonuna kadar ortaya çıkan cinsiyetler arası karşılıklılık ve ilişkilerdeki önemli değişiklikleri ortaya koymaktadır. Kavramsal gelişimler, ergenlik dönemindeki bireylerin kendileri ve başkalarının davranış, duygu ve ilişkileri üzerinden hareket etme kabiliyetlerini artırmakta ve arkadaşlık deneyimlerinin uygulanması hakkında yeni ve etkili fikirlerle sonuçlanmaktadır (Akt:Azmita ve ark.,2005:25).

Sürekli fiziksel değişikliğe uğrayan ergenler yaşlılarının da bu değişimleri geçirdiğini düşünerek rahatlarlar. Ergenliğin başlangıç aşamasında yaşlıların etkisi daha güçlüdür, normalde 12 -14 yaşlarında en yüksek noktadadır ve aileyle ilişkilerin düzene girdiği ergenliğin orta ve son dönemlerinde düşüşe geçer. Ergenlerin arkadaş ilişkileri çocuklara göre daha bağımsızdır. Arkadaş ilişkilerindeki güçlü bağın nedeni yaşlıların kendilerini daha iyi anladığını düşünmeleridir. Ayrıca ergenler küçük yaştaki çocuklar gibi, kendilerine benzer arkadaşları seçerler ve daha da fazla birbirlerine benzemek için arkadaşlarını etkilerler. Örneğin; yaşlı ergenler gelecekle ilgili konuların tartışıldığı önemli bir unsurdur ve benzer hedefler ve tutkuları paylaşmaktadırlar. Arkadaşlar ergen için oldukça önemlidir. Ergenin zihinsel sağlığı açısından pozitif etkiler sağlar (Akt:Nurmi,2004:101; Papilia ve Ark.,2004:446-447; Akt:Lecroy,2004:435; Mussen ve Ark.,1990:604).

Kızların arkadaşlıkları genelde erkeklere göre daha derin ve daha birbirine bağlıdır. Bununla birlikte arkadaşlıklarında kızlar daha fazla empati, daha fazla etkilenme ihtiyacı, dostluk ilişkilerinde isteklilik ve bunun devamını sağlama özellikleri gösterirler. Erken olgunlaşan kızların arkadaş grupları da diğerlerinden ayrılmaktadır. Erken olgunlaşan kızlar genelde daha fazla arkadaşına sahip olmakta ve arkadaş grubunda kendilerinden büyük kişilerle birlikte olmaktadır. Erken olgunlaşan kızlar aynı zamanda problemleri davranışlara sahip olan pek çok arkadaşına da sahip olabilmektedir. Ayrıca erken olgunlaşan kızlar daha fazla erkek arkadaşına sahip olmaktadır. Erkekler ise yalnızca birkaç yakın arkadaşlığına sahip olurlar ve bu ilişkilerin çok azında dostluk ilişkileri kurarlar. Bunun nedenleri; zayıflıklarını

saklama, erkekliklerini kanıtlama gibi etmenleri kapsamaktadır. Erkekler spor, hobiler ve diğer faaliyetleri paylaşabilecekleri kişilerle kafa dengi arkadaşlıklar kurma eğilimindedirler, daha yönetici ve kontrollüdürler (Akt:Azmita ve ark.,2005:25; Chu, Y., 2005:12; Galambos,2004:248; Cavanagh,2004:300-301).

Arkadaş sahibi olma, arkadaşı olmayan ergenlerde gözlenen yalnızlık, kendine çok az değer verme ve depresyon gibi duygusal problemleri önlemektedir. Anti sosyal davranışları sergilemesini önleyebilmektedir. Yani problemleri davranışların hafiflemesinde arkadaşlık önemli bir etkidir. Fakat bu arkadaşlığın kalitesine bağlıdır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki;olumsuz özelliklere sahip ergenlerle arkadaşlık yapan kişiler diğer ergenlere göre daha fazla duygusal problem yaşamakta, olumsuz davranışlar sergilemekte, anti sosyal özellikler göstermekte, depresyona daha meyilli olmakta, daha fazla stres altında olmaktadır. Ayrıca bütün olumsuz hayat görüşlerinden etkilenmektedirler. Çünkü bu tür arkadaşlıkların kalitesi düşük olmaktadır (Susman ve Rogol,2004:34; Maral ve Ark.,2000:174-189).

Ergenlik dönemine yeni girmiş bireyler dayanışma için ailelerinden çok arkadaşlarına güvenmekte ve sırlarını daha çok arkadaşlarıyla paylaşmaktadır. Yapılan çalışmalara göre ergenler problemleri ile ilgili yardım aramaya başladığında tipik olarak önce arkadaşına yardıma ihtiyacı olduğunu bildirmekte ve diğer kaynaklara daha az başvurumaktadırlar. Dostuyla sırlarını paylaşmak bireye kendi hislerini açıklama, kimliğini, benliğini tanımlama ve kendi değerlerini onaylama konusunda da yardımcı olur. Kendilerini de tanımaya başlar ve kendini iyi ifade edebilme yeteneğine sahip olur, problemlerine çözüm bulur, özgüven kazanmasına yardımcı olur (Rosannel,2004:176-183; Papilia ve Ark.,2004:448;Mussen ve Ark.,1990:605).

Ergenin sosyal gelişiminde önemli bir etkende okuldur.

#### **1.8.6. Ergenin Gelişiminde Okulun Etkisi**

Bireylerin okula girişten genel eğitimi bitirmelerine kadar geçen süreçte çocuklar ve ergenlik dönemindeki bireyler, okulda, evlerinin dışındaki yerlerden daha çok zaman geçirmektedir. Okul, ergenlik çağındaki pek çok ergenin hayatında merkezi bir öneme sahiptir.Yeni bilgiler edinme, yeni beceriler kazanma ve eskilerini

törpüleme, spor, resim ve diğer aktivitelerde yer alma, yeni yerler keşfetme ve arkadaşlarla birlikte olma ergenin gelişimi için önemlidir (Papilia ve Ark.,2004:411;Eccles,2004:125-126).

Ergenlik dönemi özellikle kariyer tutkuları göz önüne alındığında gelecekteki istekleri gerçekleştirmek için kritik bir dönemdir. Okul performansı ergenlik dönemindeki bireylerin kariyer tutkularının gelişiminde önemli bir etmen olan yeteneklerin, becerilerin ve tutkuların öğrenilmesini sağlayan anahtar bir kurumdur (Nancy ve Ark.2004:1491).

Okulunu seven öğrenci, başarı açısından oldukça şanslı ve sağlıklı bir bireydir. Ergenin akademik yeteneğine inançları, duygusal sıkıntıları ve akademik notları arasında ilişki vardır. Okulu sevmeyen, duygusal olarak kendini sıkıntı içinde hisseden birey diğer sınıflarda da başarı oranı düşük olacaktır. Eğer ergen kendini akademik olarak başarılı olarak algılıyorsa ve okulla ilişkili görevleri başarma yetisine sahip ise başarısı yüksek olacaktır (Papilia ve Ark.,2004:415; Roeser ve ark.,2000:454-461).

Okul öğrenciler için yeni bilgiler öğrendiği, eğitildiği bir yer ve insan ilişkileri ile ilgili becerilerini geliştirecekleri bir ortamdır. Okul sosyalleşme için adeta bir deney yeridir. Öğrenciler okulda arkadaşları tarafından onaylanan davranışları benimser ve tekrarlar (Kulaksızoğlu,1998:96).

Bireyin kişilik, psikolojik ve duygusal gelişimini zenginleştirir. Okul bireyleri gelecekteki eğitimi ve meslek alanlarına yönlendiren bir topluluk örgütlemesidir ve ergenin geleceğini belirler. Okul ergen için iyi bir modeldir (Temel ve Aksoy,2001:116).

Okulda öğrencilerin en çok iletişim kurdukları kişi öğretmendir ve öğretmenlerin ergenlerin gelişimine katkıları olmaktadır.

### **Öğretmen Öğrenci İlişkisi**

Ergenlerin öğretmenlerle ilişkileri çocukların okula bağlılığını, motivasyonlarını, akademik performanslarını, psikolojik ve sosyal durumlarının sağlıklı gelişimini etkileyen önemli etkilere sahiptir. Öğretmenlerden gelen destekle

ergenin ruhsal uyumu olumlu yönde etkilenir. Öğretmen desteği aynı zamanda kendine güven ve depresyon konusunda olumlu değişikliklere neden olmaktadır. Çalışmalar, öğretmen desteğini sürekli alan öğrencilerde depresyon belirtilerinde düşüş, kendine güvende yükseliş olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğretmenler ergenler için olumlu birer örnek olmaktadır(Frediksen ve Rhodes,2004:45-54).

Çocuğun benlik kavramının gelişiminde aileden sonra, eğitim ortamı etkili olmaktadır. Okulda benlik kavramı, öğretmenin çocuğa ilişkin düşüncelerinin çocuk tarafından algılanışına bağlı olarak biçimlenmektedir. Öğretmenler öğrencilerinin olumlu benlik kavramını geliştirmelerini sağlayabilirler (Waddell,2003:11; Can,1990:69).

Öğrencilerine güvenen, sorumluluk hisseden ve onlara saygı duyan öğretmenler öğrencilerinin ilerleme kaydetmeleri, çalışmaları ve akademik eğitiminde kararlı olmaya ihtiyaç duydukları sosyal duygusal desteği sağlar. Olumlu öğretmen öğrenci ilişkisi öğrencilerin okul başarısını, okula devamlılığını, öğrencinin kendine saygısını artırır (Eccles,2004:129-130).

Öğrenciler okul ortamına karşı sorumluluk hissettiklerinde öğretmenlerle ilişkilerini daha olumlu görebilmektedirler (Frediksen ve Rhodes,2004:45-54).

### 1.9. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırası ile ergenlerin, sosyal-duygusal, cinsel-bedensel gelişim alanları, ergenlik dönemi bilgi düzeyleri, beden ve benlik imajları ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Marissey ve Wilson (2005) ergenin okul dışı faaliyetlere katılması ile olumlu gelişimi arasındaki ilişkiyi toplum ve ailenin etkilerini de içine alarak araştırmışlardır. Bu çalışma Amerika'da orta batı eyaletlerinin birinde 14 farklı 5. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 304 ergeni kapsamaktadır. Ergenlerin yaşları 10 ile 18 arasındadır. %44 erkek ve % 56 kız öğrenciden oluşmuştur. Katılımcılar okul, gençlik hizmet organizasyonları, kilise gibi yerlerde çalıştırılmış ve çalışmaları için 15 dolar ödenmiştir. Ölçümler için NC-1002 pilot araçları kullanılmıştır. Bu aracın içinde demografik bilgiler, topluma karşı tutumlar,aile etkileri,yapısal okul dışı faaliyetlerle ilgili bilgiler bulunmaktadır.Araştırmada pro-sosyal davranışları ölçmek için kendinden başkalarını düşünme ölçeği (SPAS) kullanılmıştır. Sonuçlar;ergenlerin sosyal davranışlarının topluma karşı tutumla doğru orantılı olduğu,çalışmaya katılan ergenlerin toplumu daha pozitif görmeye eğilimli oldukları ve ailelere karşı olumlu yaklaşıma başladıkları bulunmuştur. Ailelerin ergenlerin pro-sosyal davranışlar üzerine doğrudan bir etkilerinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ergenlerin pro-sosyal davranışları üzerine en belirgin etkinin organize edilmiş faaliyetlere katılımın sağladığı görülmüştür.

Azmita ve arkadaşları (2005), kız ergenlerin arkadaşlıklar konusunda erkeklerden daha çok zorluk yaşayıp yaşamadıkları ve bu sorunun düşük yada yüksek öz saygıya sahip ergenler arasında benzer olup olmadığını değerlendirmişlerdir. Araştırmada,gelişimsel düzey, cinsiyet, öz saygı ve arkadaşlık deneyimlerinin ortaklıklarını ortaya koymak için ergenliğe yeni girmiş ve ergenlik sonlarındaki bireylerin farklı dönemlerinde açık uçlu sorularla mülakat yapılmıştır. Katılımcılar 2001 yılında etnik ve sosyo ekonomik açıdan farklı ergenliğe yeni girmiş12-14 yaşları arasında 81 ve ergenliğin sonlarına yaklaştı17-19 yaşları arasında 105 kişiden oluşmuştur.Öz saygı için Rosenberg ölçeği kullanılmıştır. Sadece yüksek ve düşük öz saygıya sahip ergenler katılmıştır. Sonuçlar; sadakat

ve güven her iki ergen grubu için önemli bir temadır, yaş ve cinsiyete göre anlamlı olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte yüksek ve düşük öz saygılı ergenler içinde güven ve özsaygı arkadaşlığın en önemli idealleri arasındadır. Sadakat, güven ve duygusal destek ergenliğin başında ve sonunda bulunan bireyler içinde arkadaşlıklarının yükümlülükleri ve değerleri açısından temel etmendir. Yüksek ve düşük saygıya sahip ergenler benzer arkadaşlık felsefelerine sahip olsalar da gerçek arkadaşlıklarının bu idealleri karşılama açısından farklılık göstermektedir. Düşük öz saygıya sahip ergenler olumsuz arkadaşlık deneyimlerinden bahsetme konusunda daha isteklidirler. Ayrıca arkadaşlarıyla problemler hakkında konuşmaktan çekindikleri bulunmuştur.

Aile desteği ve kendine güvenleri arasındaki ilişkiyi 103 Afrikalı ergen üzerinde inceleyen Govender ve Moodley (2004), aile desteğinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu, ayrıca aile desteği ile ergenlerin kendine güvenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Poncelet (2004) ergenlerin sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimlerine Cleveland'daki okulların yeniden yapılandırılmasının etkisini incelemiştir. Cleveland belediyesi 1999 yılında bölgesinde bulunan 80 okulun (K-5) 21'ini (K-8) yeniden yapılandırmaya başlamıştır. K-8 okullarında yaratılan ortaokul çevresi ergenliğe yeni girmiş bireylerin psiko-sosyal ve kavramsal ihtiyaçlarına yanıt verecek şekildedir. Çalışmada K-8 okullarının ikisi esnek ve adapte olabilen kurumlar olarak bırakılmış ve bu sayede ergenler kendilerini tanımlama, liderlik, yaşlılarla ilişkiler, vb. yetiler konusunda daha fazla fırsat edinmişlerdir. Her iki okulda (K-5 ve K-8) 500'den az öğrenci kayıt etmiştir. Etki analizleri, öğrencilerin ergenlik başlarında psikolojik değişikliklerle sürekli uğraşırken ilkokuldan ortaokula geçişte yaşadıkları akademik sonuçları incelemiştir. Cleveland'daki tüm K-8 okullarındaki öğrencilerin diğer çevre okullarındaki öğrencilere oranla daha fazla akademik başarı elde ettikleri görülmüştür. Durum analizi K-8 okulları ergenlerin, karar alma, kendini yönetme, liderlik yapması için fırsat tanımakta ve onların gelişimine uygun, tehdit barındırmayan, güvenli bir ortam sağlamaktadır.

Silk ve arkadaşları (2003) 7. ve 10. sınıflardaki 152 ergeni örneklem olarak seçerek duygularının düzenlenmesi ve uyum arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Duyguların düzenlenmesi deneysel örneklem metodu kullanılarak elde edilmiştir. Örneklem grubuna Deneysel Örneklem formu kullanılmıştır(ESF). Bu ESF' ler öğrencilere kol saatleri programlanarak verilmiştir. Her bir saatte öğrencilerin kol saatlerine sinyal verilmiştir. Duygusal düzenlemeyi sağlamak için araştırmacılar ergenlerden duygusal durumları hakkında sinyalden sonra son bir saatte edinilmiş deneyimler hakkında bilgi istemişlerdir. Ergenler 1 önceki saat hakkında düşünmeye ve ne yaptığını kaydetmeye teşvik edilmiştir. Ergenler ayrıca uyum konusunda kendi raporlarına dayanan ölçümleri tamamlamışlardır. Sonuçlar; yoğun duygusal durum yaşayan ve duyguların etkili düzenlemesine daha az çabalayan ergenler, daha fazla depresif semptomlar ve problemlili davranışlar sergilemişlerdir. Duygularını düzenlemede kurtulma ve istek dışı kurtulma stratejilerinin etkisinin az olduğu ve bu stratejilerin kullanımının depresif semptom ve problemlili davranışlara sebep olduğu bulunmuştur.

Maral ve arkadaşları (2000) ergenlik dönemindeki bireylerin davranışsal uyum problemleriyle bağlantılı olarak, problemlili yaşlılarla arkadaşlıkların ergenlerin duygusal uyumlarıyla ilişkisini araştırmışlardır. Karşılıklı arkadaşlıklarda, problemlili olmayan arkadaşlara sahip 305 ergen sapkın, bunalımlı ve yalnız olma düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Problemlili davranışlar bireysel rapor kullanılarak yapılan Problem Davranış Anketi ile değerlendirilmiştir. Yalnızlık ölçümü için Asher tarafından geliştirilen kendi bildirim aracı, depresyon için çocukların depresyon envanteri kullanılmıştır. Sonuçlara göre; problemlili arkadaşlara sahip ergenler, diğer gruptaki ergenlerden daha problemlili, olumsuz davranışlar göstermiştir. Bununla birlikte problemlili arkadaşlara sahip olan ergenler arkadaş olmayan ergenler gibi problem düzeyinde, depresyon özellikleri göstermiştir. Ayrıca arkadaşsız ergenlerden daha az yalnız oldukları gözlenmiştir.

Roeser ve arkadaşları (2000) ergenlerin öğretmenleri ve okul çalışanları tarafından sağlanan fırsatların niteliğini nasıl algıladığını ve bu gibi fırsatların akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerinde zaman içinde oluşan değişikliklerle nasıl ilişkilendirildiğini incelemiştir. Bu araştırma için veri ve katılımcılar Marylandli

ergen gelişimi boylamsal araştırmasından elde edilmiştir (MADICS). 7. ve 8. sınıfa başlayan Afrikalı- Amerikalı ve beyaz ailelerden eşit oranda kız ve erkek 1480 ergeni kapsamaktadır. Ölçüm aracı için akademik yeterlilik ölçümü, okul davranış problem ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca duygusal huzursuzluk için, ergenlerin kendi ifadeleri ile belirlenen 2-4 hafta arasındaki sinir, üzüntü, yada mutsuzluk duygularını değerlendirmiştir. Sonuçlar; ailesinin eğitim ve gelir seviyesi yüksek olan bireylerin daha yüksek akademik başarıya sahip olduğu bulunmuştur. Ergenlerin akademik becerileri konusunda kendilerini algılayışları başarılarının belirleyicisidir. Duygusal huzursuzluğun, başarıyı olumsuz etkilediği ve okuldaki problemlili davranışların belirleyicisi olduğu ifade edilmiştir. Ergenin yaşlılarından olumsuz etkilenmesinin duygusal huzursuzluk ve okulu kötü şekilde değerlendirmenin bu tür arkadaşlarla daha fazla vakit geçirmeye bağlı olarak arttığı bulunmuştur. Ayrıca, yoğun olarak üzüntü ve stres duygularını yaşayan ergenlerin okulda da bu davranışları sergileyeceği ve kendilerini olumsuz yönde etkileyen yaşlı gruplarına girme olasılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Selçuk (2006) ilköğretim 6. sınıf kız öğrencilerine uygulanan cinsel sağlık eğitiminin, cinsel sağlık bilgilerine etkisini belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Araştırmaya M.E. B 'na bağlı iki ilköğretim okulundan 6. sınıfa devam eden 25 kız öğrenci deney grubu, 25 kız öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 50 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada cinsel sağlık eğitim programı sekiz hafta öğrencilere uygulanmış ve ön test, son test olarak cinsel sağlık bilgi anketi kullanılmıştır. Sonuçlara göre; deney grubunun cinsel sağlık bilgi düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Karen ve arkadaşları (2005) ergenlerin sağlıklı cinsel gelişimlerini sağlamada, çalışan ailelere yönelik bir programla çalışmanın işlevselliğini ölçmek için niteliksel bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada farklı yerlerde çalışan üç aile odak grubu olarak oluşturulmuştur. Her odak grubuna 6. ve 10. sınıflarda çocukları bulunan toplam 11 aile katılmıştır. Aileler ve ergenlerle klinik deneyimi olan yardımcıları, açık sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış ve aile ergen iletişimi, cinsellik gibi konulardan oluşan konuşmaları değerlendirecek sorularla, odak gruplarında tartışmışlardır. Bu görüşmelerin tamamı kaydedilmiştir. Araştırmada

ayrıca Los Angeles devlet lisesinde bulunan ergenlerle odak grupları oluşturulmuştur. Bu odak gruplarına 9. 10. ve 12. sınıflardan 21 erkek 21 kız öğrenci katılmıştır. Yardımcılar ergenlerle, aile ve arkadaşlarla ilişkiler, cinsel gelişim ve uyuşturucu kullanma gibi konularda ve sağlıklı cinsel gelişim için tasarlanan programa ailelerin katılımının ergenler tarafından nasıl değerlendirildiğini tartışmışlardır. Verilerin analizinde standart niteliksel analiz metodu kullanılmıştır. Sonuç olarak; çoğu aile ve ergen çalışanlara yönelik aile eğitim programlarına ilgi göstermişlerdir. Aileler, ergenlerle genellikle iletişim konusundaki zorluklar ve etkisiz iletişim metotları konusundaki problemlere değinmişlerdir. Ergenler ise, ailelerle konuşma konusundaki zorluklar, dinlememe, anlamama, ailelerin negatif olana eğilimleri gibi problemlere değinmişlerdir. Ergenlerden, odak grubu ailelerinden elde edilen bilgiler ergenlerin cinsel yaşamlarının sağlıklı bir şekilde gelişmesine yardımcı olacak çalışan ailelere yönelik aile eğitim programlarının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır.

Aras ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmanın amacı, ergenlerin cinsel tutum ve davranışlarının değerlendirilmesidir. 2004 yılı Mart-Nisan aylarında İzmir ili Konak İlçesi'ndeki devlet liselerinin meslek ağırlıklı okullardan 408, teorik ağırlıklı okullardan 565 öğrencinin alınması planlanmış, fakat 861 öğrenci ile çalışma imkanı bulunmuştur.. Araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu, lise son sınıf öğrencilerine sınıflarında uygulanmıştır. Saptanan bulgular değerlendirildiğinde mastürbasyon, cinsel ilişki yaşama ve partner sayıları erkeklerde fazla bulunmuştur. İlk cinsel ilişkiye yönlendiren etkenler arasında 'aşk'ın belirtilme oranı ile ilk cinsel ilişkiyi 'özel biriyle' yaşama ve cinsel ilişki sonrasında olumsuz duygular kızlarda fazla bulunmuştur. Erkeklerde cinsel ilişki yaşamış olanların oranı ve ilk cinsel ilişki yaşı, gelişmiş ülkelere yakın bulunmuştur. Buna karşın ilk cinsel ilişkide prezervatif kullanım oranı düşüktür. Meslek lisesinde okuma, okul başarı düşüklüğü, sigara içme, aile geliri yüksekliği cinsel ilişki yaşama ile ilişkili bulunmuştur. Cinsel eğitimin, çağdaş eğitimin doğal bir parçası olarak sağlık eğitimi kapsamında değerlendirilmesi önerilmektedir.

Cavanagh, (2004) ergenlik dönemi zamanlaması, arkadaş grubu özellikleri ve cinsel ilişkiye başlamada ırk ve etnik yapı arasındaki farklılık olup olmadığını

Amerika’da yaşayan Beyaz, Afrikalı-Amerikan ve Latin 1299 kız ergen üzerinde uzunlamasına yapılan çalışmada incelemiştir. Ölçümler için görüşme, okul araştırmaları, test, grup içi çok değişkenli analizler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ırk ve etnik yapının, ergenlik dönemi zamanlaması ve cinselliğe başlama ile ilişkisi olduğu, Afrikalı-Amerikan kızların ergenliğe erken girme, arkadaş grubu ve cinselliğe başlamaları arasında bir ilişki olmadığı, diğer gruplarda ise anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Zaitseev ve arkadaşları (2003) ergenlikte cinsel eğitim konusunda çalışma yapmışlardır. Araştırma için sekizinci sınıflardan sekiz erkek, sekiz kız öğrenci ailelerinden izin alınarak çalışmaya katılmıştır. Deneysel öğretimin başında öğrencilerden cinsiyet farklılıkları üzerine çalışmaları istenmiştir. Kadın ve erkeklerin psikolojileri, cinsel sistemlerinin işlevleri, psiko-sosyal ve sosyal etmenleri belirlemeleri, cinsel özellikleri, cinsel organları genel açıdan sağlıklarının analizlerini yapmaları ve yaşam şekillerinde yararlı düzeltmeleri konusunda test uygulanmıştır. Daha sonra ergenlerden kendi cinsellikleriyle ilgili duygularının analizini yapmaları istenmiştir. Bu duyguları kaydetmeleri için tablo oluşturulmuştur. Bu bölümden sonra öğrencilerden, cinsel yönlerini belirli yönlerle dair analiz yapmaları ve kendi cinselliklerindeki süreçleri değerlendirmeleri istenmiştir. Öğrencilere cinsel davranış konusunda ders verilmiştir. Eğitim ilerledikçe her iki cinsiyetteki ergenler kendi cinselliklerini uygun şekilde anlamaya ve sağlık açısından uygun davranışları oluşturmaya başlamışlardır. Eğitim öncesi ve sonrası her iki grup ergende cinsel yaşam konusundaki tutumları önemli ölçüde değişmiştir. Cinsel yaşamı daha çok mutluluk, sevgi, şefkat sorumluluk ve sağlık terimleriyle bağlantılamaya başlamışlardır. Ayrıca sağlıklarını korumayla ilişkili prensipler edinmişlerdir.

Gölbaşı, (2002) ergen kızlara yönelik hazırlanan üreme sağlığı eğitim programının, genç kızların üreme sağlığına yönelik bilgi düzeylerindeki etkisini belirlemek amacıyla deneysel bir çalışma yapmıştır. Çalışma lise 1 lise 2 ve 3. sınıfa devam eden öğrencilerle yapılmıştır. Sonuçlara göre; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin üreme sağlığı bilgi puan ortalaması sınıflara göre ve eğitim programında yer alan konulara göre karşılaştırıldığında, tüm sınıflarda deney grubundaki

öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada deney grubu lise 2 ve 3. sınıftaki öğrencilerin bilgi puan fark ortalamasının birbirine benzer olduğu, lise 1. sınıftaki öğrencilerin bilgi puan fark ortalamasının diğerlerine göre düşük olduğu görülmüştür. Eğitim sonrası öğrencilerin tüm konulara ilişkin bilgilerini yetersiz bulma durumunun önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur.

Kaptan (2001) tarafından ilköğretim 7. ve 8. sınıf 12-15 yaş arası 152 kız toplam 291 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmada, ergenlerin bedensel, ruhsal değişiklikleri, üreme, kadın ve erkek cinsel organların biyolojik yapıları, işlevleri; adet dönemi ve özellikleri, mastürbasyon, cinsel ilişki, HIV-AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve bunlardan korunma yolları, doğum kontrol yöntemleri ve de cinsel tercihler konusunda yetersiz bilgi düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsel konularda bilgi sahibi olmak için erkeklerin film, dergi ve pornografik yayınları, kızların ise, televizyon, film ve dergilerden yararlandıkları bulunmuştur. Ergenler cinsel eğitimin okullarda ayrı bir ders olarak okutulması gerektiğini belirtmişlerdir.

Araptarlı, (1988) kız ergenlerin regl olma, gebelik ve aile planlaması ile ilgili bilgilerini, bu konulardaki tutum ve görüşlerini saptamayı amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma Avcılar Sağlık Ocağı bölgesinde 122 kız ergenle görüşülerek yapılmıştır. Çalışmayla ergenlerin, regl olma, gebelik ve aile planlaması hakkındaki bilgi düzeyleri ölçülürken, regl düzenleri, menarş yaşları, regl sorunları da belirlenmiştir. Ayrıca bir kız ergen için ideal evlilik, annelik yaşı ile istedikleri çocuk sayısı ve cinsiyeti hakkındaki görüşleri de saptanmıştır. Bulgulara göre; ergenler aileleriyle özellikle cinsel konular olmak üzere her konuda rahatlıkla konuşmadığı, regl görmeyle ilgili bilgilerinin detaylı ve doğru olmadığı bu nedenle de, menarş olayında yaşanan olumsuz duyguların fazla olduğu görülmüştür. Regl, gebelik ve aile planlamasıyla ilgili bilgilerinin çok düşük olduğu, yaş ve eğitim düzeylerinin artması ile bu konularda bilgi düzeyinin artış gösterdiği saptanmıştır.

Troumbourou ve Greeg (2006) Avustralya’da yaptıkları çalışmada, ailelerin ergenlik dönemindeki çocuklarının sağlıklı gelişimini sağlamaya odaklanmasına dair kanıtları değerlendirmişlerdir. Araştırma ailelere yönelik ergenlik dönemi sağlığının

korunması ile ilişkili araştırmaların yeniden gözden geçirilerek, ilaç kullanımı, suç işleme, gençlik intiharı gibi problemleri önleme ve daha geniş gelişimsel araştırma konularını dikkate almaktadır. Sağlığın korunması hem problemleri önleme hemde sağlıklı gelişimi özendirme müdahalelerini kapsamaktadır. Araştırmada ergenlik dönemi sorunları, ergenlikte aile süreçleri, aile çatışması ve uyumsuzluğunu azaltmak gibi konular incelenmiş aynı zamanda daha önce yapılan aile müdahaleleri, çoklu risk etmenleri barındıran aile müdahaleleri, evrensel aile müdahaleleri, aile eğitimi gibi konularda yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir. Bulgulara göre; ailelerin ergen çocuklarının sağlıklı gelişimiyle ilgilenmelerinin potansiyel uygulamalarını ortaya koymaktadır. Aile ilişkilerinde ortak bağ, iletişimi sağlamak ve çatışmaları azaltmaktadır. Aynı zamanda çocukların uyuşturucu kullanımlarına dair ailelerle ilişki kurma fırsatları önemli ölçüde artmış ve uyuşturucu kullanımlarının azaldığı görülmüştür.

Çalışkan tarafından (1995) Ankara'da ergenlerin, ergenlik dönemi ile ilgili bilgi düzeylerini etkileyen faktörleri ve bireylerin ergenlik dönemiyle ilgili görüş ve beklentilerini saptamak amacıyla sosyo ekonomik düzeyleri farklı dört lisede okuyan ergenler üzerinde çalışma yapmıştır. Çalışma için Abidin Paşa Eğitim ve Araştırma Sağlık Grup Başkanlığına bağlı değişik sosyo ekonomik koşullara sahip 13 sağlık ocağı içerisinde 4 farklı sistemde eğitim veren 12 lise ve dengi okuldan basit rasgele yöntemle 4 lise seçilmiştir. Bu liselerden 565 öğrenci araştırmada değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada anket ve sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre; bireylerin ergenlik bilgi düzeyi ile kaygı düzeyi arasında ilişki bulunmamakla birlikte ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın yapıldığı okullar arasında endüstri meslek ve ilahiyat lisesinde okuyan öğrencilerin tüm bilgi puanları diğerlerine göre daha düşüktür. Araştırmanın yapıldığı okullar arasında, karma eğitim veren okullarda, cinsiyeti kız olanlarda, menarş-spermarş yaşı küçüldükçe, anne ve kardeşlerin eğitim düzeyi arttıkça, baba yaşı küçüldükçe ve kişi başı yıllık gelirler arttıkça ergenlerin bilgi düzeyinin arttığı görülmüştür.

Bu bölümde beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

LeCroy (2004) ergenlik dönemine yeni girmiş kız çocukları için koruyucu bir müdahale amacındaki Go Grrrls programını değerlendirmiştir. 12 oturumlu müfredat programı, doyurucu bir cinsiyet rolü tanımlaması, kabul edilebilir bir beden imajı oluşturmak, olumlu bir benlik imajı geliştirmek, doyurucu yaşıtlı ilişkileri oluşturmak, bağımsızlığı kazanmak, kaynaklardan faydalanmayı öğrenmek, gelecek için plan kurmak gibi sağlıklı psiko-sosyal gelişim için kritik olduğu düşünülen gelişimsel görevlere değinmek için düzenlenmiştir. Program deneysel bir alan olarak belirlenmiş okulların yöneticilerine sunulmuş ve ortaokulda okuyan kız ergenlerin gönüllü olanlarından 55 kişi ile çalışılmıştır. Kız ergenler 12.7 yaş ortalamasına sahiptir. 23'ü deney grubunda 32'si kontrol grubundadır. Araştırmada beden imajı ölçeği, cinsiyet rolü davranış ölçeği, yaşıtlı kendine saygı ölçeği, ortak değerler envanteri, bireysel değerlendirmeli depresyon ölçeği, yardım destekleme ölçeği kullanılmıştır. Kız ergenlerin çoğu depresyon duygusu belirtmedikleri için depresyon değişkenlerinde farklılık görülmemiştir. Kızların beden imajı ve benlik imajı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kız ergenlerin yaşıtlarla ilişkiler, yardımcı destek kaynaklardan faydalanma ve genel inanışlar açısından anlamlı farklılıklar görülmektedir. Sonuç olarak; ergenliğe yeni girmiş bireylerin bu tür programlardan yararlanabilecekleri ortaya konulmuştur.

Mendelson ve arkadaşları (2000) öz saygının çok boyutlu ölçümünün ergenlik döneminde beden büyüklüğü ve cinsellikle ilişkisinin nasıl olduğunu araştırmışlardır. Kiloya verilen önemin, özsaygı ve beden büyüklüğü arasındaki ilişkiyi düzenleyip düzenlemediğini test etmişlerdir. Son olarak öz değerinin yaş grupları açısından bedene değer verme alanlarıyla ilişkisini değerlendirmişlerdir. Katılımcılar Montreal Ovebec devlet okullarından birindeki sekiz psikoloji sınıfından toplanmıştır. Örneklem 17-19 yaşları arasında 217 öğrenciden oluşmaktadır. Öz saygı, öz kavrayış profili, beden değeri ölçeği ve beden bölümlerinin önemi ölçekleri kullanılmıştır. Katılımcıların boy ve kiloları araştırmacılar tarafından alınmıştır. Sonuçlar; kilolarını düşünen ergenlerin öz saygıları, beden görünümeleri ve kilo memnuniyetleri düşük olmaktadır. Kız ergenler için beden kitle indeksinin (BMI) yüksek olması romantik yeteneğin düşük olmasının nedeni olmaktadır. Kiloyu önemli gören ergenlerin BMI'nın yüksek

olması öz saygının ve bedenin öz değerlendirmesinin düşük olmasını sağlamaktadır. Beden değerine verilen önemden bağımsız olarak görünüşleri hakkında olumlu düşüncelere sahip ergenlerin öz değerleri yüksek olmaktadır. Ergenlik döneminin ortalarında ve sonlarında öz saygı ve kilo arasında bir ilişki gözlenmektedir. Erkek ergenlerin dış görünüşlerinden daha memnun oldukları ifade edilmiştir. Beden değerinin tüm alanları beden kitle indeksi ile negatif ilişkiye sahiptir. Ergenlerin öz değerlerinin ,görünüş hakkındaki bilgileriyle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir.

O'Dea ve Abraham(1999) tarafından yapılan araştırmanın amacı ergenlik dönemindeki kız ve erkek çocukların yeme tutum ve davranışları, beden imajları üzerine okul alanlı öz saygı programının etkilerini incelemektir. Bu amaçla 11-14 yaşlarındaki toplam 470 ortaokul öğrencisi 173 erkek ve 297 kız bu programa katılmıştır. Öğrenciler kontrol ve deney gruplarına rasgele dağıtılmışlardır. Eğitim programının amacı genel bir öz saygı geliştirerek beden imajını geliştirmektir. Program "herkes farklıdır" başlığıyla öğrencilerin öğretmenleri tarafından sınıflarına dağıtılmak üzere tasarlanmıştır. Program, karşılıklı yardımlaşma, karşılıklı ilişki ve öğrenci merkezli öğrenme eğitim teorileri temelindedir. Bu eğitimsel yaklaşım için grup çalışması,takım çalışması,oyunlar,drama vb. içerikli müfredat uygulanmıştır. Programın etkisini ölçmek için düzensiz beslenme envanteri, benlik kavramı profili,depresyon envanteri, durum özellikli korku envanteri,yeme alışkanlıkları ve beden imajı anketleri kullanılmıştır.Eğitimden önce anketler doldurulmuş,eğitimden 3 ay sonra da bir anket yapılmıştır. Bulgulara göre;programa katılan öğrenciler beden memnuniyetini anlamlı ölçüde geliştirmiş ve bu bireylerin öz saygı yönlerini anlamlı bir şekilde değiştirmiştir, sosyal kabullenme, fiziksel görünüş ve atletik yetenek programa katılan öğrenciler için daha az önemli olmaya, kontrol grupları için daha önemli olmaya başlamıştır.

Feingold ve Mazzella (1998) son elli yıldan 222 çalışma ile meta analizleri kullanarak etkileycilik ve beden imajında cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Bu çalışmada 12 yaş ve daha büyük bir ortalamaya sahip kişilerin cinsiyet farklılıkları meta analizine dahil edilmiş ve atletler, modeller, obezler gibi araştırmayı temsil etmeyecek örnekler kullanılmamıştır. Önceki araştırmalar ve öğrenci listelerinden edinilen bilgiler, son meta analizinde birer veri olarak kullanılmıştır.222 çalışmadan

730 etki meta analizine eklenmiştir.Sonuç olarak;tüm verilerin meta analizleri çekicilik ve beden imajının üzerinde cinsiyet farklılıkları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.Erkekler fiziksel olarak kendilerini daha çekici olarak değerlendirmişlerdir.Analizler bireyler arasında kızların kötü beden imajlarına sahip olmasının giderek arttığını göstermiştir.Kızların yaşları arttıkça bedenlerinden daha fazla memnun oldukları belirtilmiştir.Ayrıca 1980'ler ve 1990'larda özellikle kadınlar arasında beslenme düzensizliğinin artış gösterdiği bulunmuştur. Beslenme düzensizliğinde varsayılan bu artışın kızların zayıf ve etkileyici olmasını dayatan sosyal baskının artmasıyla ortaya çıkan beden imajı ile ilgili bozulmadan kaynaklandığı ileri sürülmüştür.

Ferron (1997) ergenlerde beden imajının duygusal ve ilişkisel bileşenlerini tanımlamak amacıyla ergenlerin beden değişikliklerinin bireysel durumlara bağlı olup olmadığını belirlemek için kültürler arası bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada sağlıklı, orta ve üst sınıfları ve rasgele seçilmiş 13-17 yaş arası ergenleri çalışmaya katmıştır. Katılımcılar koruyucu hekimlik merkezinden 80 Fransız ( 40 kız, 40 erkek) ve bir kent lisesinden 60 Amerikalı ergen bireydir.Bu ergenler aynı yaşta ve aynı sosyo-ekonomik alt yapının birer örneğidir. Bireysel mülakatlarla, bu ergenlerin beden imajları hakkındaki algıları, tutumları ve inançları belirlenmeye çalışılmıştır. Bu mülakatların analizleri iki ayrı ülkedeki bireylerin farklılıklarını ortaya koymaktadır. Amerikalı ve Fransız ergenlerin en önemli kültürel farklılıkları gerçek bedenlerini ideal bedenlere uyumlu yapma hakkındaki inançları, düşünceleri ve ilişkisel deneyimlerdeki beden imajları üzerine olmaktadır. Cinsiyet farklılıkları, beden değişikliklerinin kontrol seviyesi ve öz değerlendirme üzerine merkezileşmiş görülmektedir. Kötü bir beden imajı işaretleri kaynağını bireysel değerlendirme, beden hakkında ailenin kullandığı sözler ve bedenin sosyal sergileniş seviyesinin toplamından almaktadır.

Aşçı ve arkadaşları (1997) Türkiye'de sporcu ve sporcu olmayan lise öğrencilerinin benlik kavramı ve beden imajlarını araştırmışlardır. Ankara'da orta sosyo-ekonomik statüde 8 liseden seçilen 174 sporcu erkek ile 174 sporcu olmayan erkek araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Sporcu olmayanlar aynı okullardan ve aynı derecedeki sınıflardan rasgele seçilmiştir. Benlik kavramını değerlendirmek

için Harter benlik kavramı profili, beden imajlarından memnuniyeti belirlemek için Berscheid, Walster ve Bornstedt beden imajı anketi kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulguları fiziksel aktivitelere katılımın lisede okuyan erkek öğrencilerin öz algılarının gelişmesiyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir bulguya göre sporcu olan ve olmayan bireyler arasındaki ortalama beden memnuniyeti skorlarında anlamlı bir farklılık vardır. Ayrıca beden imajı memnuniyeti arttıkça okuldaki atletik yetenek ve genel yaşam geçerliliklerindeki yeterlik hissinde arttığını göstermektedir.

Ergür'ün (1996) yaptığı çalışmanın temel amacı üniversitede okuyan öğrencilerin beden algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi sınamak olan amaçları ise; beden alanlarından alınan doyum ile fiziksel görünüşlerini değerlendirmelerinin sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya Ege Üniversitesi fen, edebiyat, ziraat, diş hekimliği bölümleri 2. ve 4. sınıf öğrencilerinden 359 kişi ile E.Ü. mediko-sosyal kurumuna psikolojik danışma amaçlı başvuran 39 öğrenci olmak üzere toplam 398 kişi katılmıştır. Araştırmada Bireysel Bilgi Formu, Katz Uyum Skalası Bireysel Formu, Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, olumsuz beden algısına sahip olan bireylerin anlamlı düzeyde ruh sağlıklarının olumsuz olduğu ortaya çıkmıştır. Uyum güçlüğü yaşadığını bildiren bireylerin ruh sağlıklarının daha bozuk olduğu, benzer olarak beden algılarını, fiziksel görünüşlerini olumsuz değerlendirdiklerini ve beden alanlarından daha az hoşnut oldukları bulunmuştur. Ayrıca uyum güçlüğü yaşayan bireylerin arkadaş grubuna üye olmakta güçlük çektikleri saptanmıştır.

Lyman ve Bird (1994) bakıma muhtaç erkek ergenlerin benlik imajlarını ayrıntılı olarak incelemiştir. Bu çalışma için seçilen Örneklem Virjinya'da yerleşmiş 12-19 yaşındaki 58 erkek ergenden oluşmaktadır. Katılımcılar, bakım evlerine %80'i 10 yaşında ve daha büyük olmak üzere ilk defa yerleştirilmiştir. Tüm ergenler devlet okullarına gitmekte ve toplumsal aktivitelere katılmaktadır. bu ergenlerin % 80'i beyaz % 20'si Afrika Amerikalıdır. Ergenlerden küçük gruplar oluşturulmuş ve Offer benlik imajı anketi kullanılmıştır. geçmiş bireysel özellikler ırk, eğitim başarısı ve yaşı kapsamaktadır. Bu araştırmada bakıma muhtaç ergenlerin normal yaşlılarından daha düşük bir benlik imajına sahip olduğuna dair bulgulara rastlanamamıştır. Ancak

benlik imajının birkaç alanı üzerinde etkisine bakılan;yaş,beyaz olma,düşük akademik başarıya sahip olma ve aynı yerde uzun süredir yaşıyor değişkenlerinde düşük puana sahip olup farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca, bakımevlerinin bir risk yaratabileceğini ortaya koymaktadır.

Çok, (1990) türk ergenlerin beden imajlarını incelemek için yaptığı çalışmada orta öğrenime devam eden 11-18 yaş arasındaki 269 kız, 268 erkek ergeni örneklem olarak oluşturmuştur. Türk ergenlerde yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik durum, fiziksel aktivite, erken ve geç olgunlaşma, gibi çeşitli yönler araştırılmıştır. Sonuçlara göre; erkeklerin bedenlerinden daha memnun olduklarını, erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek beden imajına sahip olduklarını, fiziksel aktivitelere katılanların katılmayanlara göre bedenlerinden daha memnun oldukları bulunmuştur.

Gökdoğan tarafından (1988) yapılan araştırmanın amacı, orta 1. ve lise 1. sınıfa devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyini ve bu düzeyin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Bu amaçla kişisel bilgiler formu ve Beden İmajından Hoşnut Olma Ölçeği geliştirilmiştir. Çalışma Ankara ili Çankaya Lisesi'nin orta 1. ve lise 1. sınıf öğrencilerinden bir gruba uygulanmıştır. Bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrenciler bedenlerinden orta düzeyde hoşnut ancak erkeklerin kızlara oranla bedenlerinden daha fazla hoşnut oldukları görülmektedir. Cinsel olgunluğa erken erişen erkekler zamanında ve geç olgunlaşanlara göre,geç erişen kızlarda erken ve zamanında erişenlere göre bedenlerinden daha fazla doyumludurlar.Bedensel etkinlikte bulunan erkek ve kız öğrenciler bedenlerinden daha hoşnutlardır.Ergenlerin farklı yaş gruplarında olmaları,kitle iletişim araçlarında bedene ilişkin açıklamaları izleme sıklığı ergenlerin anne babalarının öğrenim durumları bedenlerinden hoşnut olmayla ilişkili bulunamamıştır.

Bu bölümde benlik imajı ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Bahçivan ve Gençöz 2005 yılında aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve gencin kendilik değerinin, gençlerde görülen davranış problemleriyle olan ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaya yaşları 14 ile 17 arasında değişen ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir Anadolu Lisesi'nde okuyan 153 öğrenci katılmıştır.”Me

Master Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)”, “Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI)”, “Rosenberg Kendilik Değerlendirme Ölçeği”, “11-18 Yaş Grubu Gençler İçin Kendini Değerlendirme Ölçeği (YSR)” ve demografik bilgiler elde etmek amacıyla oluşturulan anket kullanılmıştır. Benlik saygısının düşük olması, gençlerde görülen toplam problem ile, içe yönelim ve dışa yönelim problemlerinin artışında açıklayıcı olurken, ailede, genel işlevlerde, duygusal tepki verebilmede ve rol dağılımında problem yaşanması, gençlerde görülen problem davranışları ile ilişkili bulunmuştur. Anne baba tutumunda, baskı-disiplin reddi ve arkadaşça, eşit paylaşımcı anne baba ilişkisi istemi, ergenler tarafından belirtilen dışa yönelim problem davranışlarıyla bağlantı göstermektedir.

Erkolohti ve arkadaşları(2003) benlik imajı ve depresif semptomlar arasındaki korelasyonu araştırmayı amaçladıkları çalışmada 200,000 kişinin yaşadığı bir yerleşim merkezindeki normal bir okuldan seçilen 1054 sekizinci sınıf öğrencisini örneklem almışlardır. Her iki cinsiyet grubu için ortalama yaş 14,5'tir ve tüm sosyal sınıfları temsil etmektedirler. Ölçek olarak çocukların depresyon envanteri ve Offer benlik imajı ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar iki ölçek arasında yüksek anlamlılıkta bir korelasyon olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik imajlarına dair ne kadar çok problemi olursa depresif semptomlar o derece artmaktadır. Ayrıca çalışmada kızların depresyon ve benlik imajı korelasyonları daha yüksek bulunmuştur.

Erkolohti ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmanın amacı anorexia ve bulimia nervosa'ya sahip ergenlik dönemindeki Finli kız çocuklarının ve yeme düzensizliği olmayan normal bir kontrol grubunun Offer benlik imajı anketi kullanılarak benlik kavrayışlarını değerlendirmektir. 16-21 yaşlarında 135 kız ergen örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre bulimia nervosa olan kızlar anorexia nervosa olan kızlara göre daha zayıf bir benlik imajı gelişimi sergilemektedir. Sonuçta anorexic ve normal karşılaştırma grubu kızları arasında yalnızca duygusal tutum ve cinsel tutum açısından farklılık olduğu bulunmuştur. Bulimia nervosa kızları normal gruba göre içtepi kontrolü, duygusal tutum, beden imajı, sosyal ilişkiler, cinsel davranışlar, aile ilişkileri ve duygusal sağlık açısından daha fazla probleme sahip olmaktadır.

Giovanni ve arkadaşları (2001) kendini algılama ve kendine değer vermenin deneysel bileşenleri ve ergenlik dönemi üzerindeki etkileri üzerine boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Araştırmacılar 4 yıl süreyle üç dalgalı hızlandırılmış boylamsal proje ile 1165 ortaokul ve lise öğrencisini incelemişlerdir. Veri toplamanın her aşamasında katılımcılar genç yaşam anketine (TLO) tabi tutulmuştur. Ergenlerin günlük deneyimlerinin kalitesi ESM yöntemi kullanılarak incelenmiş ve araştırmada Rosenberg kendine saygı ölçeğinin 7 adet kısıtlı versiyonuyla çalışılmıştır. Araştırmada 2 grup analiz yapılmıştır. 1. grup analizde ergenlik dönemi süresinde kendini algılama ve kendine değer verme gelişimsel süreçlerini tahmin etmişler ve bu değişkenlerin süreklimi yoksa süresiz gelişmeye mi uygun olduğunu tanımlamışlardır. 2. grup olarak kendini algılama ve kendine değer verme değişkenlerinin gelişimsel geçişlerinin cinsiyet, aile yapısı, etnik yapı arasındaki farklılıklarını incelemişlerdir. 1. grup sonuçlarına göre; ego yapısı ve kaynakların gelişmesi klasik ego psikologlarının görüşleriyle tutarlıdır. Yani ergenlik duygusal fırtına ve stres sürecidir. Deneysel kendine değer verme değişkenleriyle ilgili bulgular ise kötü bir ruhsal durumun ergenlik süresince oldukça yaygın ve gözlemlenebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat ergenlik döneminin ortalarından sonra ailesel ilişkilerle bunun aşıldığını iddia eden bulgularla çelişmektedir. 2. grup analiz sonuçlarına göre cinsiyetle ilgili bulgular belirsizdir. Etnik gruplar ve aile yapıları arasındaki farklılıkların kendini kavrama, deneysel kendine değer vermede belirli farklılıklar yarattığını göstermektedir. Bulgular ayrıca, bazı grupların daha az olumlu gelişimsel geçişler sergilemesine rağmen bunların dezavantajlarının farklı yapısal ve deneysel değişkenler arasında bir örnek olmadığını ve ergenlik süresince bütün durumlar için geçerli olmadığını altını çizmektedir.

Özer (2001) ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin, cinsiyet, doğum sırası, sosyo ekonomik düzey ve benlik imajı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre; cinsiyet değişkenine göre benlik imajına bakıldığında kız öğrenciler lehine farklılık olduğu, doğum sırası ile benlik imajları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Orta sosyo ekonomik düzeyde olan ergenlerin benlik imajları incelendiğinde, alt sosyo ekonomik düzeyde olanlara göre önemli düzeyde fark görülmüştür. Cinsiyet ile başa çıkma stratejileri

incelendiğinde, sosyal destek ve kaçınma stratejilerinin kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında 2. sınıflar lehine problem çözme stratejisi ve kaçınma stratejilerini kullanımında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür.

O'Dea (1999) Avustralya'da iki farklı okuldan 462 ergenin benlik kavramı üzerinde cinsiyeti, ergenlik gelişim durumunu, kilonun etkilerini ve karşılıklı ilişkilerini incelemiştir. 7-8 yaşlarındaki tüm öğrencilerin "benlik kavramı profilleri" kaydedilmiştir. Sonuçlar; kız ve erkek ergenler için önem sırasına konulan benlik kavramı grupları; yakın arkadaşlık, skolastik yetenek, romantik olarak cazip olma ve iş yeteneğidir. Yakın arkadaşlık konusundaki yeteneklere kız ergenler daha fazla önem vermektedir. Erkek ergenler kızlara oranla daha yüksek öz saygıya sahiptir. Ortalama benlik kavramı derecesi öğrencilerin standart beden kilolarıyla bağlantılıdır ve cinsiyet ile ergenlik dönemi arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Kız çocukların ideal benlik kavramlarını erkeklerden daha fazla başarısız gördükleri bulunmuştur. Aşırı kilolu erkekler mesleki yeteneklerini, part time çalışma yeteneklerini ve atletik yeteneklerini zayıf hissetmektedir. Ergenliğe girmemiş aşırı kilolu öğrenciler kendilerini sosyal olarak daha az kabul edilebilir görmektedir. Ergenlik döneminin erkek ve kız çocukların öz saygıları üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Çalışmada tüm öğrencilerin benlik kavramlarını geliştirmek için okul faaliyetlerine katılım önerilmektedir. Aşırı kilolu olanlar için beden imajı ve egzersizle ilgili sorunların özel olarak incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Sonuçlar okul programlarının bütün çocuklara özellikle aşırı kilolu olanlara uygun alıştırmalar ve iş yetenekleri sağlayacak şekilde düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Karahan,(1998) ergenlerin kendini kabul düzeyleri ile çeşitli bireysel, ailesel ve eğitimsel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Araştırma, Samsun il merkezinde 1995-96 öğretim yılında devlet lise ve dengi okullarına devam eden öğrencilere yönelik olarak yapılmıştır. Bulgulara göre sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılan ergenlerin, genel başarı düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerin, Anadolu lisesi ve mesleki eğitim veren liselere devam eden

öğrencilerin, demokratik aile yapısında yaşayan ergenlerin, kardeş sayısı az olan ergenlerin ve aylık gelir düzeyi yüksek olan ailelerden gelen ergenlerin kendini kabul düzeylerinin diğer ergenlere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve sınıf düzeyinin ergenlerin kendini kabul düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi bulunamadığı görülmüştür.

Salmivalli (1998) ergenlik dönemindeki kız ve erkeklerin benlik kavramı ve şiddet durumlarındaki, sosyal davranışlarıyla ilişkili yapıları incelemiştir. Örneklem Finlandiya'nın iki şehrindeki 5 farklı okuldan seçilmiş, 14-15 yaş sekizinci sınıf 281 ergeni kapsamaktadır. Ölçümlerde katılımcı rol anketi, piers-harris çocuk benlik kavramı ölçeği kullanılmıştır. Benzer benlik kavramı profillerinden gruplar oluşturmak için grup analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, grup üyelerinin başkalarına şiddet gösterme, şiddeti destekleme, şiddeti çağrıştırma ve şiddetten kaçınma durumları arasındaki belirli farklılıklar göz önüne alınarak altı grup oluşturulmuştur. Başkalarına şiddet kullanan ergenlik dönemi bireylerinin, diğer benlik kavramı alanlarında kendileri hakkındaki görüşleri negatif olsa da yüksek sosyal ve fiziksel benlik kavramına sahiptirler. Şiddeti çağrıştıran yada bunda ısrarcı olan gençler, şiddet gösterenlerle benzer benlik kavramı yapılarına sahip olmakta veya bütün benlik kavramı alanlarında düşük puanlar almaktadırlar. Benlik kavramı üzerinde en az ortalamaya sahip olan ergenlerin en tipik özelliği şiddetten kaçınma ve aile ile ilişkileridir. Kurban olan ve başkalarına şiddet uygulayıp kendini savunan gruplar arasındaki farklılıklar çok belirli olmasa da bazı gözlemler yapılabilmektedir: Düşük sosyal ve fiziksel benlik kavramına yada tüm alanlarda düşük benlik kavramına sahip olan ergenler en çok suçlanan bireylerdir.

Aksaray, (1992) Adana'da anne baba tutumlarının çocuklarının benlik imajları ve uyumları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmaya devlet lisesinde okuyan 14-22 yaş arası 831 öğrenci alınmıştır. Anne baba tutumları demokratik ve otoriter olarak sınırlandırılmıştır. Offer Benlik İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre; araştırmada anne babalar birlikte, anne ve baba ayrı ayrı ele alındığında anne babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerle, otoriter olarak algılayan öğrencilerin benlik imajları arasında önemli düzeyde fark vardır, bu

fark demokratik anne babaların çocuklarının lehinedir. Demokratik ve otoriter tutumlar hangi cinsteki ebeveyn tarafından yansıtılırsa yansıtılsın, çocuklarının benlik imajları üzerine benzer şekilde olumlu ve olumsuz etkiler yaptığı belirtilmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırma bulgularına göre demokratik anne baba tutumları çocuğun kişiliği üzerinde en olumlu etkiyi yapmaktadır.

Özgüroğlu'nun (1991) yaptığı çalışma, orta öğrenim gencinin ergenlik dönemini nasıl yaşadığını incelemek amacıyla, sosyo ekonomik düzeyleri birbirinden oldukça farklı ergeni içeren oldukça geniş örnekleme yapılmış, sonuçlar sosyo ekonomik düzey ve cinsiyet değişkenleri temelinde karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya 2169 öğrenci alınmıştır ve bunların % 50'sinin sosyo ekonomik düzeyi düşük, % 50 'sinin sosyo ekonomik düzeyi yüksektir. Ergenlerin %46'sını erkekler, %54'ünü kızlar oluşturmaktadır. Uygulamada Offer Benlik İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre; ergenlerin çoğu bu dönemi fazla zorlanmadan ve uygun baş etme yöntemleriyle geçebilmektedir. Çalkantılı durumu sadece yaklaşık %15 oranında küçük bir grup için söz konusudur ve psikiyatrik bozukluk gösteren bu gençlerin çoğu da sosyo ekonomik düzeyi düşük olan kızlar arasındadır. Ayrıca, tüm örnekleme, kızlara göre erkekler, sosyo ekonomik düzeyi düşük olanlara göre de sosyo ekonomik düzeyi yüksek olanlar genelde daha olumlu benlik imajı sergilemektedirler.

Turpoğlu (1988) yaşları 13-17 arasında değişen, İstanbul'da orta öğrenimini sürdüren, toplam 79 erkek üzerinde, boy kısalığının benlik kavramına etkisini belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Araştırmada Piers Harris çocuklar için benlik kavramı ölçeği ve çocukların bireysel özelliklerine ilişkin anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, boy kısalığının çocukların arkadaş ilişkilerini, sportif ve kültürel etkinliklerini etkilemediği saptanmıştır. Boy kısalığı gösteren çocukların bazı fiziksel özelliklerine ilişkin algı ve tutumlarında farklılık görülmekle birlikte bunun genel benlik kavramı düzeyini etkilemediği görülmüştür. Çocukların benlik kavramları düzeyi ile anne baba eğitim düzeylerinin pozitif bir ilişki gösterdiği ve 13-17 yaşları arasında benlik kavramının yaşa göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

Özgün, (1987) ülkemizdeki ergenlerin benliklerini nasıl algıladıklarını, bu dönemi yaşayan ergenlerden öğrenmek amacıyla çalışma yapmıştır. Bu araştırmada Offer Benlik İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma Edirne ilindeki M.E.B.'na bağlı bir lise ve yüksek okulun öğrencilerinden toplam 120 öğrenciyi kapsamaktadır. Ergenler 13-15 ve 16-18 yaş olarak iki grupta incelenmiştir. Bulgular, ergenlerin büyük bunalımlar yaşamadıklarını göstermiştir. Cinsiyetler arasında yoğun fark olmamakla beraber, kızların erkeklere oranla duygularının daha kolay incindiğini, daha az sorumluluk duygusuna sahip olduklarını göstermektedir. Erkekler bedenlerindeki değişikliklere daha zor uyum sağlamıştır ve görüntülerinden daha az hoşnuttur. Bulgular yaş gruplarına göre bazı değişimler göstermektedir. Artan yaşla uyum düzeyi düşmüş, ancak cinsel tavır, aile ilişkileri, üstün uyum ve dış dünyaya hakimiyet yetkisi ölçeklerinde uyum artmıştır.

## 2. AMAÇ ve ÖNEM

### 2.1. Amaç

Ergenlik döneminde bireylerin sosyal çevresinde ve iç dünyasında pek çok değişiklikler olmaktadır. Bu süreçte ergenlerden değişen bedenini kabul etmesi, sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesi, sağlıklı bir benlik geliştirmesi, iyi bir meslek seçmesi gibi görevler beklenmektedir. Oysa ergenler bu dönemdeki birçok problemle yaşamı boyunca ilk kez karşılaşmaktadır. Bu nedenle ergenler çok fazla kararsızlık ve uyum sorunu yaşamakta, kendilerini ifade etmede zorluk çekmektedirler.

Ergenlerin bu dönem hakkındaki bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu pek çok araştırmayla kanıtlanmıştır. Ergenlerin bedensel, cinsel, sosyal, duygusal, kişilik ve bilişsel gelişimlerinde ki değişimler konusunda bilgi edinmeleri dönemin sorunlu yada sorunsuz aşılmasını etkilemektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin bulundukları dönemin gelişim özellikleri konusunda bilgilenmelerini sağlamak amacıyla hazırlanan eğitim programının, ergenlerin bilgi düzeylerine, beden ve benlik imajlarına etkilerini incelemektir.

### 2.2. Temel Problem

Bu araştırmanın temel problemi; “Yedinci sınıf öğrencilerine uygulanan ergen eğitim programı ergenlerin, ergenlikle ilgili bilgilerini, beden ve benlik imajlarını etkilemekte midir? sorusunu yanıtlamaktır.

#### 2.2.1. Alt problemler

- 1-Ergen eğitim programına katılan ve katılmayan öğrencilerin,
- a-Ergen gelişimi bilgi düzeyleri
- b-Beden imajları
- c-Benlik imajları farklılık göstermekte midir?

2. Beden imajı ve benlik imajı arasında ilişki var mıdır?
3. Deney grubu öğrencilerinin almış oldukları eğitim,
  - a-Ergen gelişimi bilgi düzeyleri açısından kalıcılık göstermekte midir?
  - b-Beden imajları açısından kalıcılık göstermekte midir?
  - c-Benlik imajları açısından kalıcılık göstermekte midir?

### 2.3. Önem

Ergenlik döneminde bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için, değişen bedensel ve ruhsal özelliklerini tanıması ve kabul etmesi gerekmektedir. Ergenlerin değişen ve gelişen bedensel, cinsel özellikleri ve bunun arksından gelen sosyal duygusal ve kişilik gelişim yönleri ile ilgili bilgilendirilmeleri uyum sağlama süreci için önemlidir. Ergenlik döneminin çatışmalarını başarıyla, uyum sağlayıcı davranışa dönüştürmek, kişiyi sağlıklı bir yaşama kendine güvenmeye ve toplumun üretici bir bireyi olmaya götürür. Dolayısıyla ergen eğitim programının kişilere, bedensel, cinsel, duygusal, bilişsel, sosyal olmak üzere tüm gelişim alanlarıyla ilgili bilgi ve destek sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılacak araştırmanın ergenlerin bu dönemle ilgili bilgi edinerek sorunlarını azaltacağı düşünülmektedir. Ergenlik ile ilgili bilinçlenen bireyin aileleriyle çatışmalarının azalarak iletişiminin artacağı, öğretmenleri, arkadaşları ile daha olumlu ilişkiler kuracakları, böylece okul sorunlarının azalacağı ve akademik başarılarının artacağı düşünülmektedir.

Yapılacak araştırmanın, ergenlerin yetişkinliğe geçişini kolaylaştıracağı, kendilerini tanıyarak ve kabul ederek, benlik ve beden imajlarına olumlu bir etki yapacağı düşünülmektedir.

Yapılacak bu araştırma ergenlerin sosyal-duygusal, bilişsel-dil, kişilik ve ahlak, bedensel-cinsel değişim ve gelişimleri hakkında bilgilendirici bir kaynak özelliği taşıyacaktır.

Bu araştırmanın, ergenlere, anne babalara, eğitimcilere; ergenlerin içinde bulundukları dönemle ilgili eğitilmelerinin gerekliliği konusunda bilinçlenme sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma, ergenlere öncelikli verilebilecek eğitim konularının belirlenmesinde katkı sağlayabilecektir.

Bu araştırma, ilköğretim yedinci sınıf öğrencileri ile çalışma yapmak isteyen araştırmacılara rehberlik etmesi bakımından da önem taşımaktadır.

#### **2.4. Sayıtlar**

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmada kullanılan “Ergen Gelişim Bilgi Formu”nun öğrencilerin ergen gelişimi bilgi düzeylerini yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan “Ergen Eğitim Programının”,ergenlerin bu alandaki gereksinimlerini karşılayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
3. Deney ve kontrol grubunu oluşturan ergenler, benzer sosyo ekonomik düzeydedir.
4. Ergenler uygulanan ölçeklere içtenlikle ve doğru yanıt verecekleri varsayılmıştır.
5. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

#### **2.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Didim ilçesindeki ilköğretim okulları ile sınırlıdır.
2. Araştırma normal gelişim gösteren ergenlerle sınırlıdır.
3. Araştırma ilköğretim yedinci sınıfa devam etmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
4. Araştırma 7. sınıfa devam etmekte olan 13-14 yaşındaki ergenlerle sınırlıdır.

### 3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma “ Ergen Eğitim Programı”nın 7. sınıfa devam eden öğrencilerin ergen gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır.

Bu bölümde, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama işlemi, “Ergen Eğitim Programı”nın genel nitelikleri, programın uygulanması ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Didim ilçesindeki M.E.B’na bağlı ilköğretim okullarının 7. sınıfına devam eden öğrenciler oluşturmuştur.

#### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

2006-2007 eğitim-öğretim yılında Didim ilçesi Valiler İlköğretim Okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek öğrenci deney grubu, aynı sosyo ekonomik ve kültürel çevrede bulunan benzer özelliklerdeki Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrenci araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Sosyo ekonomik, kültürel vb. özellikleriyle en uygun örneklemin seçilmesi için her iki ilköğretim okulundaki yedinci sınıf öğrenciler tesadüfi örnekleme tekniği ile belirlenmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Deseni

Araştırmada ön test, son test, kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Ayrıca son testten bir ay sonra kontrol testi uygulanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; öğrenci ve ailesine ait bilgileri içeren “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin ergen gelişim bilgilerini saptamak amacıyla “Ergen Gelişim Bilgi Formu”, öğrencilerin beden imajını ölçmek için “Beden İmajı Ölçeği” benlik imajlarını ölçmek için “Offer Benlik İmajı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca çalışma sonunda, uygulanan ergen eğitim programı hakkında öğrencilerin, görüşlerinin belirlenmesi amacıyla değerlendirme toplantısı yapılmıştır.

#### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ergen ve ailesi hakkındaki değişkenlerle ilgili bilgi toplamak amacı ile “kişisel bilgi formu” hazırlanmıştır. Bu formda ergenin cinsiyeti, doğum sırası, kardeş sayısı, anne babanın öğrenim durumu, anne babanın çalışma durumunu içeren sorular bulunmaktadır. Bu formun bir örneği Ek-1’de verilmiştir.

#### 3.4.2. Ergen Gelişim Bilgi Formu

Bu form, ergenlerin ergen gelişim bilgi düzeylerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 30 maddeden oluşmaktadır. Formun içeriği uygulanan ergen eğitim programında yer alan konulardan oluşturulmuştur. Bilgi formunun hazırlanmasında ergen eğitim programının kapsadığı alanların hepsine yer verilmeye çalışılmıştır. Ergen gelişim bilgi formu için gerekli literatür çalışması yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından bir soru havuzu oluşturulmuştur. Bu soru havuzundan seçilen maddeler uzman görüşlerine sunulmuştur. Gerekli düzetmeler sonucunda “ergen gelişim bilgi formu” uygulanmaya hazır duruma getirilmiştir.

**Örnek:**

|                                                                                                               | <b>Doğru</b> | <b>Yanlış</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 1- Ergenlik döneminde bireyler duygularını çok yoğun yaşamakta ve duygularında ani değişimler olmaktadır.     |              |               |
| 2- Ergenlik dönemiyle birlikte ergenler soyut düşünebilir, mantıklı fikirler üretebilirler.                   |              |               |
| 3- Ergenlik döneminde görülen sivilcelerin nedeni ter ve yağ bezlerinin çok çalışması hormonların artmasıdır. |              |               |
| 4- Ergenlikte bireylerin aileleriyle geçirdikleri zaman artmakta dışarıda geçirdikleri zaman azalmaktadır.    |              |               |

**Ergen Gelişim Bilgi Formunun Değerlendirilmesi**

Bilgi formunun uygulanmasında, öğrencilerden ergen gelişim bilgileri hakkındaki her bir maddeyi okuduktan sonra, “doğru” yada “yanlış” ifadelerden kendilerine uygun olanı çarpı işareti (X) ile belirtmeleri istenmiştir. Bilgi formunun seçenekleri iki dereceli olarak düzenlenmiştir. Daha sonra verilerin analiz aşamasında araştırmacının cevap anahtarı doğrultusunda doğru cevap verilen maddeye 1 puan, yanlış cevap verilen maddeye 0 puan verilerek değerlendirme işlemi yapılmıştır. Her öğrencinin 30 soru içerisinde toplam kaç puan aldığı bulunmuştur.

Ergen eğitim programı uygulaması sonunda deney grubundaki ergenlerin uygulama hakkındaki görüşlerinin değerlendirilmesi amacıyla toplantı yapılmıştır. Toplantıda ergenler, programın kendilerine sağladığı yararlar, programla ilgili memnun olup olmadıkları yönler üzerine konuşulmuştur.

**3.4.3. Beden imajı ölçeği**

Anket, Berscheid, Walster ve Sohrnstedt'in beden imaj doyumunun ölçülmesinde kullandıkları Beden İmaj Anketi (Body Image Questionnaire) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından geliştirilmiştir. Maddelerin seçimi sırasında

toplumumuzun bazı özellikleri dikkate alınarak özgün araç üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Kızlar için 26, erkekler için 27 maddeden oluşan anketin uzman görüşünden yararlanılarak beşli dereceleme üzerinden değerlendirilmesi ve seçeneklerindeki ifadelerin “son derece hoşnutum”, “oldukça hoşnutum”, “kararsızım”, “pek hoşnut değilim”, “hiç hoşnut değilim” olması uygun görülmüştür. İfadeler puana dönüştürüldüğünde “son derece hoşnutum” 5 “hiç hoşnut değilim” 1 olmak üzere 1 ile 5 arasında değer almaktadır. Puanın yüksekliği beden imajından hoşnutluğu ifade etmektedir (Gökdoğan,1988:73-74; Tarhan,1995:54).

Maddelerin Türkçe’ye çevirisi ve anketin mantıksal geçerlilik çalışmasının yapılması için psikoloji alanında uzman bir gruptan yardım istenmiştir. Uzmanlardan maddelerin beden imajının ölçülmesinde kullanılıp kullanılmayacağı ve maddelerin Türkçe ifadelerinin uygun olup olmadığı konusundaki düşünceleri alınmıştır (Gökdoğan,1988:75; Tarhan,1995:54).

Anketin güvenirliği test, tekrar test yöntemi ile .88 olarak bulunmuştur.

#### **3.4.4. Offer Benlik İmajı Ölçeği**

Ölçek 13-19 yaş arası ergenlerin psikolojik dünyalarında önemli kabul edilen 11 alanda uyumu ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. İlk kez 1962 yılında Offer ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek normal ergenlik özelliklerini saptamak amacıyla lise öğrencilerinden seçilen geniş bir gruba uygulanmıştır. Offer ve arkadaşları (1988),bu ölçeğin kültürler arası ergenlere uyarlanabilirliğini görmek ve değişik kültürlerde ortak olarak geçerliği olan maddeleri saptamak amacıyla, aralarında Türkiye’nin de bulunduğu 10 ülkeden araştırmacılarla iş birliği yaparak 130 maddeden 99’unun evrensel ergenlik özelliklerini ölçebildiği sonucuna varmışlardır. Ölçeğin uluslararası formundaki alt ölçekler şunlardır:1) Aile İlişkileri 2) Dürtü Kontrolü 3) Cinsel Tutumlar 4) Bireysel Değerler 5) Baş Etme Gücü 6) Beden İmgesi 7) Duygusal Düzey 8) Çevre Uyumu 9) Meslek Ve Eğitim Hedefleri 10) Sosyal İlişkiler 11) Ruh Sağlığı (Offer, Akt:Özer,2001:44; Okman,1999:65).

**Güvenirlik:** Kültürler arası karşılaştırmaların yapıldığı çalışmalardan sonra,bazı alt ölçeklerin elenmesiyle 99 soruluk formun, güvenilir olarak 10 alt

ölçekten meydana geldiği ve bir alt ölçeğin ise yeterli iç tutarlılığa ulaşmadığı kabul edilmiştir. Ancak henüz yeterli bilgi birikimi bulunmadığı için ölçek bireysel değerlerinde bulunduğu 11 alt ölçekten oluşan bir batarya olarak kullanılmaktadır (Sönmez,2001:32).

**Yapı Geçerliği:** Farklı örneklemelerle yapılan çalışmalarda alt ölçeklerin farklı özelliklere ilişkin oldukları yönünde bulgular saptanmıştır. Söz konusu örneklemelerle yapılan karşılaştırmalarda elde edilen alt ölçekler arası korelasyonlar .26 ile .61 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin birbirinden farklı özelliklere ilişkin olabilmesi için herhangi iki alt ölçek arasındaki korelasyonun çok yüksek olmaması gerektiği, ancak 12 alt ölçek arasındaki korelasyonların oldukça yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Özer,2001:45).

**Ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları:** Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi, adaptasyonu, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ilk kez İnanç tarafından yapılmıştır(1988).Güvenirlik çalışmasında 50 kişilik bir öğrenci grubunda testin tekrarı ile skalaların korelasyonları, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon formülü kullanılarak yapılmış, skalalar için elde edilen korelasyonlar .68 ile .78 arasında değişen değerler olarak bulunmuştur.

**Güvenirlik:** iç tutarlık:Şahin'in (1993) 739 ergenle yaptığı bir çalışmada, ölçeğin 99 maddelik biçimiyle toplam örneklemdeki güvenirliği .88 olarak bulunmuştur.

**Geçerlik:** ölçüt bağıntılı geçerlik: Beck depresyon ölçeği, durumluk sürekli kaygı envanteri, sosyal destek, yaşam doyumu ve gelecek beklentisi gibi testlerle, Offer benlik imajı ölçeği-99 toplam puanları ve alt ölçek puanlarının korelasyonları yaş ve cinsiyetlere göre ayrı ayrı hesaplanmıştır. Benlik imajı ölçeğinin toplam puanı ile BDÖ,STAI-S ve STAI-T testleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur (Sönmez,2001:35).

**Uygulama, puanlama ve yorumlama:** Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, uygulaması kolay bir ölçektir. Ölçekte her maddeye kendilerini tanımlama derecesine göre “ bana çok uygun” dan başlayarak “bana hiç uygun değil”e kadar giden 6 seçenekten birini işaretleyerek,yanıt verirler. Benlik imajı ölçeğinde her bir şık 1'den 6'ya kadar kodlanmıştır. Bu kodlar puan olarak kabul

edilmiştir. Fakat ölçekte yer alan maddelerin 55 tanesi olumsuz, 44 tanesi olumlu olarak ifade edilmiştir. Olumsuz sorulara verilmesi gereken en uç yanıt “bana hiç uygun değil” şeklinde olmalıdır. Bu nedenle bu şıkka 6 puan verilmiş ve diğer şıklar buna göre değerlendirilmiştir. Olumlu sorularda ise verilmesi gereken en uç yanıt “bana çok uygun” şeklindedir. Bu şıkka yine aynı şekilde 6 puan verilmiş ve diğer şıklar buna göre değerlendirilmiştir. Daha sonra her bireyin puanları kendi aralarında toplanarak değerler elde edilmiştir.

Bu araştırmada Offer benlik imajı ölçeği’nin alt ölçekleri ayrı ayrı ele alınarak puanlanmamıştır. Araştırmanın gereği, ergenlerin total benlik imajına bakıldığından, ergenlerin ölçekten elde ettikleri ham total benlik imajı puanları hesaplanmıştır. Ham puanların düşük olması, olumsuz benlik imajını; yüksek olması olumlu benlik imajını göstermektedir.

### **3.5. Verilerin Toplanma İşlemi**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması, 2006-2007 eğitim öğretim yılının ilk yarısında gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesi Didim İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden, Valiler İlköğretim Okulundan ve Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulundan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması 04.10.2006-07.12.2006 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. 04.10.2006 tarihinde deney ve kontrol grubundaki ilköğretim 7. sınıf öğrencilerine ön test uygulanmış ve deney grubuna programın amaçları, süresi ve uygulama şekli hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilere çalışmada yer almak isteyip istemedikleri sorulmuş, öğrencilerin tamamı bu programdaki her türlü imkandan yararlanmak istediklerini belirtmişlerdir.

Program deney grubuna 11.10.2006-01.12.2006 tarihleri arasında uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan sekiz haftalık ergen eğitim programı süresince kontrol grubundaki 7. sınıfa devam eden 30 öğrenciye ergen eğitim programı uygulanmamıştır. Sekiz haftalık ergen eğitim programının uygulanmasından sonra deney ve kontrol gruplarına 07.12.2006 tarihinde son test uygulanmıştır. Deney grubuna kontrol testi 08.01.2007 tarihinde uygulanmıştır.

### 3.6. Süre ve olanaklar

Bu araştırmanın kaynak taraması, uygulamaları ve istatistiksel işlemleri 25.05.2005-25.03.2007 tarihleri arasında sürdürülmüştür. YÖK ve üniversite kütüphaneleri ile internet sitelerinden yararlanılarak, ergenlerde bedensel, cinsel, sosyal, duygusal, kişilik ve ahlak, bilişsel ve dil gelişiminde olan değişimler ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

25.05.2005-15.08.2006 tarihleri arasında kişisel bilgi formu, ergen eğitim programı, ve ergen gelişim bilgi formu hazırlanmıştır.

18.09.2006-29.09.2006 tarihleri arasında araştırmanın uygulanması için gerekli izinler alınmıştır.

04.10.2006 tarihinde deney ve kontrol gruplarına ön test uygulanmıştır.

11.10.2006-01.12.2006 tarihleri arasında deney grubuna ergen eğitim programı uygulanmıştır.

07.12.2006 tarihinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere son test uygulanmış ve deney grubundaki ergenlerin, programla ilgili görüşleri alınmıştır.

08.01.2007 tarihinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere kontrol testi uygulanmıştır.

22.01.2007-30.03.2007 tarihleri arasında bulguların değerlendirilmesi ve tez raporunun yazımı tamamlanmıştır.

### 3.7. Ergen Eğitim Programı

Ergen eğitim programının amacı öğrencilere ergenlik dönemindeki değişimler ile ilgili bilgi vermek, beden ve benlik imajı kavramlarını açıklayarak, ergenler için önemini belirtmektir.

Programın hazırlanmasına başlamadan önce Türkçe ve yabancı literatür taraması yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonunda sekiz haftalık ergen eğitim programı hazırlanmıştır. Uygulanan ergen eğitim programının konuları aşağıda verilmiştir.

- Ergenlik döneminde bedensel ve cinsel gelişim
- Ergenlik döneminde bilişsel ve dil gelişimi
- Ergenlik döneminde kişilik ve ahlak gelişimi
- Ergenlik döneminde sosyal ve duygusal gelişim

Sekiz haftalık ergen eğitim programı ergenlerin gelişim özelliklerine, ihtiyaç ve beklentilerine uygun olarak hazırlanmıştır. Programın ilk üç haftasında bedensel ve cinsel gelişim ve ele alınmıştır. Programın ikinci haftasında beden imajı ve önemi açıklanmıştır. Bilişsel ve dil gelişimi bir hafta, kişilik ve ahlak gelişimi iki hafta sosyal ve duygusal gelişim iki hafta ele alınmıştır. Ayrıca kişilik gelişimi konuları içinde benlik ve benlik imajı kavramları ele alınmıştır. Her hafta konu ile ilgili mesajlar ve notlar hazırlanmıştır.

### **3.7.1. Ergen Eğitim Programının Uygulanması**

Programı uygulamaya başlamadan önce öğrencilerin ailelerine, okul yönetimine ve okul öğretmenlerine bilgi mektubu verilmiştir. Bu bilgi formu Ek-2’de verilmiştir. Programın uygulanması 12.30-14.00 saatleri arasında iki ders saatini kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Sınıf içinde öğrenme-öğretme sürecinin etkili olabilmesi ve öğrencilerin kendilerini rahat hissetmeleri için sınıfta uygun ortam hazırlanmıştır. Öğrencilerle yapılan ilk görüşmede ergen eğitim programını ile ilgili konular hakkında kısa bir bilgi verilmiştir. İlk haftanın başında tanışma çalışmaları yapılmıştır. Her hafta ısınma çalışmaları ve dersin sonunda özet yapılmıştır. Haftalara göre yapılan konular ve kullanılan yöntemler aşağıda verilmiştir.

Programın birinci haftasında; bedensel ve cinsel değişiklikler başlığı altında, ergenlik erinlik, bedensel değişimlerden boy uzaması, ağırlık artması, iskelet ve kas sistemi, içsel değişimler, vücut yağı, birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, kağıt ve kalem kullanılmıştır. Ayrıca öğretim etkinliklerinden anlatma yöntemi, soru cevap ve zıt panel yöntemi kullanılmıştır. Sorular tüm sınıfa sorulmuş ve doğru cevaplar pekiştirilmiştir. Doğru cevapların verilmesi için yan sorular sorulmuştur.

Konu ile ilgili mesajlar vurgulanmıştır (Bedensel gelişimle ilgili konu örneği Ek-3’de verilmiştir).

Programın ikinci haftasında; ergenlik dönemindeki bedensel ve cinsel değişikliklerle ilgili olarak, cinsel olgunlaşma işaretleri, erken ve geç olgunlaşma ve beden imajı hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, soru kartları kullanılmıştır. Ayrıca öğretim etkinliklerinden anlatma yöntemi ve doğru yanlış kartları kullanılmıştır. Konu ile ilgili mesajlar tahtaya yazılmıştır.

Programın üçüncü haftasında; bedensel ve cinsel değişimlerle ilgili, bedensel gelişimle ilgili sorunlar, ergenlikte cinsellik, cinsel kimlik ve cinsiyet rolü, cinsel gelişimle ilgili sorunlar hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, boşluk doldurma kartları kullanılmıştır. Ayrıca öğretim etkinliklerinden anlatma yöntemi ve soru cevap kullanılmıştır. Dersin sonunda boşluk doldurma kartları ile özet yapılmıştır.

Programın dördüncü haftasında ergenlik döneminde bilişsel ve dil gelişimi ile ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden tepegöz, resimli notlar, yazı tahtası kullanılmıştır. Öğretim etkinliklerinden anlatma, soru cevap ve problem çözme yöntemi kullanılmıştır.

Programın beşinci haftasında kişilik gelişimi başlığı altında kişilik, benlik, benlik imajı hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, cevabı bul kartları kullanılmıştır. Öğretim etkinliklerinden anlatma, soru cevap kartları yöntemi kullanılmıştır.

Programın altıncı haftasında; kişilik ve ahlak gelişimi başlığı altında kimlik, kimlik bunalımı ve kimlik karmaşası ve ahlak gelişimi ile ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, görüş geliştirme kartları kullanılmıştır. Öğretim etkinliklerinden anlatma, soru cevap ve görüş geliştirme yöntemi kullanılmıştır.

Programın yedinci haftasında; duygusal gelişim başlığı altında ergenlerin duygularının genel özellikleri, en sık yaşanan duygular, madde kullanımıyla ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır. . Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar,

yazı tahtası kullanılmıştır. Öğretim etkinliklerinden anlatma, soru cevap, rol oynama ve beyin fırtınası yöntemi kullanılmıştır. Mesajlar ve notlar tekrar edilmiştir.

Programın son haftasında sosyal gelişim başlığı altında, ergen gelişiminde ailenin, akranların, okulun etkisi ve bağımsızlık ile ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır. Öğretim materyallerinden power point, resimli notlar, kâğıt kalem kullanılmıştır. Öğretim etkinliklerinden anlatma, soru cevap, rol oynama ve vızıltı grubu tartışma yöntemi kullanılmıştır. Mesajlar ve notlar tekrar edilmiştir.

### **3.8. Verilerin Analizi**

Ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS (Statistical Packet For Social Science) programı kullanılmıştır.

Araştırmanın alt probleminde, ilgili problem cümlesine uygun istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Bir bağımlı değişken üzerinde etkisi araştırılan iki alt gruplu bağımsız değişkenler arasındaki farkın anlamlılığının test edilmesi amacıyla t-testi kullanılmıştır. Ayrıca iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada  $p= 0.05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

#### 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma bulgularının ve yorumlarının yer aldığı bu bölümde, deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili veriler sayı ve yüzde olarak tablo 1’de, deney ve kontrol grupları arasındaki ergen gelişim bilgi formu ile ilgili ön test ve son test puanları t-testi analizleri tablo 2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin beden imajı ölçeği ön test ve son test puanları t-testi analizleri tablo 3’de, öğrencilerin benlik imajı ölçeği ön test ve son test puanları t-testi analizleri tablo 4’de, öğrencilerin beden imajı ölçeği ile benlik imajı ölçeği puanları arasındaki ilişki tablo 5’de gösterilmiştir. Deney grubu öğrencilerinin ergen gelişim bilgi formu, beden ve benlik imajı ölçeği son test ve kalıcılık testinden aldıkları puanların t-testi analizleri tablo 6-8’de gösterilmiştir.

Tablo 1’de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin demografik özellikleri ile ilgili dağılımlar verilmiştir.

**Tablo-1.Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı**

| DEĞİŞKENLER                           | ALT KATEGORİLER    | DENEY GRUBU |              | KONTROL GRUBU |              | TOPLAM    |              |
|---------------------------------------|--------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
|                                       |                    | n           | %            | n             | %            | n         | %            |
| Cinsiyet                              | Kız                | 15          | 50.0         | 15            | 50.0         | 30        | 50.0         |
|                                       | Erkek              | 15          | 50.0         | 15            | 50.0         | 30        | 50.0         |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Doğum Sırası                          | İlk çocuk          | 11          | 36.7         | 4             | 13.3         | 15        | 25.0         |
|                                       | İkinci çocuk       | 15          | 50.0         | 10            | 33.3         | 25        | 41.7         |
|                                       | Üçüncü çocuk       | 3           | 10.0         | 10            | 33.3         | 13        | 21.7         |
|                                       | Dört çocuk ve üstü | 1           | 3.3          | 6             | 20.0         | 7         | 11.6         |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Kardeş Sayısı                         | Tek çocuk          | 1           | 3.3          | -             | -            | 1         | 1.6          |
|                                       | 1                  | 5           | 16.7         | -             | -            | 5         | 8.4          |
|                                       | 2                  | 17          | 56.7         | 10            | 33.3         | 27        | 45.0         |
|                                       | 3                  | 5           | 16.7         | 9             | 30.0         | 14        | 23.4         |
|                                       | 4                  | 1           | 3.3          | -             | -            | 1         | 1.6          |
|                                       | 5                  | 1           | 3.3          | 5             | 16.6         | 6         | 10.0         |
|                                       | 6 ve üstü          | -           | -            | 6             | 20.0         | 6         | 10.0         |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Ebeveynlerin sağ olma durumları       | Her ikisi de sağ   | 30          | 100.0        | 29            | 96.7         | 59        | 98.3         |
|                                       | Anne öldü          | -           | -            | -             | -            | -         | -            |
|                                       | Baba öldü          | -           | -            | 1             | 3.3          | 1         | 1.7          |
|                                       | Her ikisi de öldü  | -           | -            | -             | -            | -         | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Ebeveynlerin öz veya üvey olma durumu | Her ikisi de öz    | 30          | 100.0        | 29            | 96.7         | 59        | 98.3         |
|                                       | Anne öz baba üvey  | -           | -            | 1             | 3.3          | 1         | 1.7          |
|                                       | Anne üvey baba öz  | -           | -            | -             | -            | -         | -            |
|                                       | Her ikisi de üvey  | -           | -            | -             | -            | -         | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Annenin Öğrenim Durumu                | Okur yazar değil   | 1           | 3.3          | 6             | 20.0         | 7         | 11.7         |
|                                       | Okur yazar         | -           | -            | 1             | 3.3          | 1         | 1.7          |
|                                       | İlkokul            | 14          | 46.6         | 17            | 56.6         | 31        | 51.7         |
|                                       | Orta okul          | 4           | 13.3         | 4             | 13.3         | 8         | 13.3         |
|                                       | Lise ve dengi okul | 9           | 30.0         | 2             | 6.6          | 11        | 18.3         |
|                                       | Üniversite         | 2           | 6.6          | -             | -            | 2         | 3.3          |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Babanın Öğrenim Durumu                | Okur yazar değil   | 1           | 3.3          | -             | -            | 1         | 1.7          |
|                                       | Okur yazar         | -           | -            | 1             | 3.3          | 1         | 1.7          |
|                                       | İlkokul            | 8           | 26.6         | 11            | 36.6         | 19        | 31.6         |
|                                       | Orta okul          | 10          | 33.3         | 11            | 36.6         | 21        | 35.0         |
|                                       | Lise ve dengi okul | 6           | 20.0         | 6             | 20.0         | 12        | 20.0         |
|                                       | Üniversite         | 5           | 16.6         | 1             | 3.3          | 6         | 10.0         |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Annenin çalışma durumu                | Çalışıyor          | 12          | 40.0         | 4             | 13.3         | 16        | 26.7         |
|                                       | Çalışmıyor         | 18          | 60.0         | 26            | 86.7         | 44        | 73.3         |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |
| Babanın çalışma durumu                | Çalışıyor          | 30          | 100.0        | 29            | 96.7         | 59        | 98.3         |
|                                       | Çalışmıyor         | -           | -            | 1             | 3.3          | 1         | 1.7          |
|                                       | <b>Toplam</b>      | <b>30</b>   | <b>100.0</b> | <b>30</b>     | <b>100.0</b> | <b>60</b> | <b>100.0</b> |

Tablo 1 incelendiğinde, örneklem grubunun % 50'sinin kız öğrenci, % 50'sinin erkek öğrenci olduğu görülmektedir

Öğrencilerin, doğum sırasına göre dağılımları incelendiğinde, % 41,7'si ailenin ikinci çocuğu, % 11,6'sı ise dört ve daha üstü çocuk grubunu oluşturmaktadır.

Örnekleme alınan öğrencilerin kardeş sayısına göre dağılımlarına bakıldığında, % 45'inin iki kardeşli oldukları görülmektedir. Öğrencilerin % 1,6'sı tek çocuk, % 1,6'sı ise dört kardeşe sahip çocuk grubunu oluşturmaktadır.

Örnekleme alınan öğrencilerin anne babalarının sağ olma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, % 98,3'ünün her ikisinin de sağ olduğu, % 1,7'sinin ise babasının hayatta olmadığı görülmektedir.

Örnekleme alınan öğrencilerin anne babalarının öz veya üvey olma durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında, %98,3'ünün her ikisinin de öz olduğu, %1,7'sinin ise babasının üvey olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %51,7'sinin ilkokul mezunu, % 11,7'sinin okuryazar olmadığı, % 3,3'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında, %35'inin ortaokul mezunu, % 1,7'sinin okuryazar olmadığı,% 10'unun üniversite mezunu oldukları görülmektedir.

Örnekleme alınan öğrencilerin annelerinin çalışma durumları incelendiğinde, % 73,3'ünün çalışmadıkları, % 26,7'sinin ise çalışan anneleri oluşturduğu görülmektedir.

Babaların çalışma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, babaların % 98,3'ünün çalışmakta oldukları, % 1,7'sinin çalışmadıkları görülmektedir.

Tablo 2'de öğrencilerin ergen gelişimi bilgileri ön test ve son test puanlarına göre t-testi verilmiştir.

**Tablo-2. Öğrencilerin Ergen Gelişimi Bilgileri Ön Test ve Son Test Puanlarına Göre t-Testi.**

| Gruplar       | Ölçüm(AYKÖ)   | N  | Ortalama | S    | Sd | t      | p     |
|---------------|---------------|----|----------|------|----|--------|-------|
| Deney Grubu   | Öntest        | 30 | 17,03    | 6,19 | 29 | -7,46  | 0,000 |
|               | Sontest       | 30 | 24,36    | 4,66 | -  | -      | -     |
| Kontrol Grubu | Öntest        | 30 | 18,63    | 4,98 | 29 | -1,012 | 0,06  |
|               | Sontest       | 30 | 18,31    | 5,01 | -  | -      | -     |
| Ölçüm         | Gruplar       | N  | Ortalama | S    | Sd | t      | p     |
| Öntest        | Deney grubu   | 30 | 17,03    | 6,19 | 29 | -1.102 | 0,275 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 18.63    | 4,98 |    |        |       |
| Sontest       | Deney grubu   | 30 | 24,36    | 4,66 | 29 | 5,53   | 0,000 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 18,31    | 5,01 |    |        |       |

Tablo 2’ye bakıldığında araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin ergen gelişimi bilgi formu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $t(29) = -7.46$ ,  $p < 0.05$ ). Kontrol grubu öğrencilerinin ise ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $t(29) = -1.012$ ,  $p > 0.05$ ). Bu sonuca göre uygulanan ergen eğitim programının, deney grubunda yer alan öğrencilerin ergen gelişim bilgi düzeylerini arttırdığı ifade edilebilir.

Tabloya göre araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $t(29) = -1.102$ ,  $p > 0.05$ ). Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin son test puanları arasında ise anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $t(29) = 5.53$ ,  $p < 0.05$ ). Bu bulgular araştırmanın başlangıç aşamasında deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ergen gelişim bilgilerinin benzer olduğunu, deney grubuna uygulanan ergen eğitim programından sonra ise öğrencilerin bilgi düzeylerinde farklılık olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test puanlarında, deney grubunun lehine gerçekleşen artışın, öğrencilerin programa katılımlarından kaynaklandığı söylenebilir.

Karababa ve arkadaşlarının (1993) lise öğrencilerinin ergenlik konusundaki bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik yaptıkları çalışmada; gençlerin ergenlik bilgi düzeylerinin %23,2'sinde iyi, %51.2'sinde orta, %25.6'sında zayıf olduğu bulunmuştur.

Çalışkan (1995) gençlerin ergenlik dönemi ile ilgili bilgi düzeylerini etkileyen faktörleri ve gençlerin bu dönemle ilgili görüş ve beklentilerini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada; ergenlerin bilgi düzeylerinin %27'sinde düşük, %29.6'sında orta, %43.4'ünde iyi düzeyde olduğunu saptamıştır. Ergenler özellikle karşı cinsle ve cinsellikle ilgili konularda bilgi eksikleri olduğunu ve üreme sağlığı ile ilgili konular dışında bilgi kaynaklarının arkadaş olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca gençler ruhsal-duygusal ve çevre ile ilgili sorunlarının olduğunu belirtirken, ergenlik dönemi ile ilgili konularda bilgilerinin yetersiz olduğuna ve kendilerine bilgi verilmesi gerekliliğine dikkat çekmektedirler.

Sayıl ve arkadaşlarının (2002) erken ergenlik dönemindeki kentli ergenlerin duygusal gereksinimlerini, endişelerini, anne babalarıyla çatışma alanlarını ve benlik kavramlarını betimsel olarak inceledikleri araştırmada 170 ergen ile çalışmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre erken ergenlik sürecindeki çocukların bildirdikleri endişelerin ve duygusal gereksinimlerin ergenlik bilgi birikimiyle uyuştuğunu göstermektedir. Öğrencilerin %67'si yeteri kadar gelişip gelişemeyecekleri, gelişmelerinin yolunda gidip gitmediği gibi fiziksel büyüme ile ilgili konularda endişe duymaktadırlar. Öğrencilerin % 32'si dersler ve gelecekle ilgili endişelerini 2. sırada önemli görmektedirler. Ergenlerin en önemli gördükleri duygusal gereksinimlerinin anlayış, ilgi ve hoşgörü olduğu bulunmuştur. Ergenler anne babalarıyla en çok ders çalışma ve okul başarısı, anne babaya karşı davranışlar, kıyafet ve saç biçimi, karşı cinsle arkadaşlık konularında anlaşamadıklarını belirtmişlerdir.

Gölbaşı (2002) adölesan kızlara yönelik hazırlanan üreme sağlığı eğitim programının, genç kızların üreme sağlığına yönelik bilgi düzeylerindeki etkisini belirlemek amacıyla lise 1, 2 ve 3. sınıflarla yaptığı deneysel çalışmada; çalışma grubu öğrencilerinin son test bilgi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede farklı olduğu ve tüm konulara ilişkin bilgi düzeylerinde artma olduğu belirtilmiştir.

Eğitim sonrasında deney grubu öğrencilerin tüm konu başlıklarına ilişkin bilgilerini yetersiz bulma durumunun önemli ölçüde azaldığı, bilgilerini yeterli ve kısmen yeterli bulma durumunun ise arttığı görülmüştür.

Mehra (1998) tarafından Filipinler’ de yapılan 3300 erkek öğrenciye uygulanan cinsel eğitim programı sonunda, öğrencilerin bedensel gelişimleri, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, gebelik ve doğum kontrol yöntemleri ile ilgili bilgilerinde artış olduğu saptanmıştır (Akt:Selçuk,2006:65).

Tabloda ortaya çıkan sonuç, yukarıda verilen çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Buna göre, ergen eğitim programına katılan öğrencilerin, ergen gelişimi hakkındaki bilgi edindiklerini böylece çalışmanın amacına ulaştığı söylenebilir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında bilgi artışının olmaması, öğrencilerin ergen gelişim bilgilerinin yetersiz olduğunu ve ergen gelişimi ile ilgili bilgilendirilmeye ihtiyacı olduklarını göstermektedir.

Tablo-3’de öğrencilerin beden imajı ölçeği ön test ve son test puanlarına göre t- testi verilmiştir..

**Tablo-3. Öğrencilerin Beden İmajı Ölçeği Ön Test Ve Son Test Puanlarına Göre t-Testi**

| Gruplar       | Ölçüm (AYKÖ)  | N  | Ortalama | S     | Sd | t      | p     |
|---------------|---------------|----|----------|-------|----|--------|-------|
| Deney Grubu   | Öntest        | 30 | 95,20    | 13,91 | 29 | -2,161 | 0,039 |
|               | Sontest       | 30 | 102,80   | 13,74 | -  | -      | -     |
| Kontrol Grubu | Öntest        | 30 | 99,80    | 16,75 | 29 | 0,666  | 0,509 |
|               | Sontest       | 30 | 97,07    | 15,31 | -  | -      | -     |
| Ölçüm         | Gruplar       | N  | Ortalama | S     | Sd | t      | p     |
| Öntest        | Deney grubu   | 30 | 95,20    | 13,91 | 29 | 1,157  | 0,252 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 99,80    | 16,75 | -  | -      | -     |
| Sontest       | Deney grubu   | 30 | 102,80   | 13,74 | 29 | -3,526 | 0,001 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 97,07    | 15,31 | -  | -      | -     |

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin beden imajı ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu göze çarpmaktadır (  $t(29) = -2,161$ ,  $p < 0,05$ ). Kontrol grubundaki öğrencilerin beden imajı ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t(29) = 0,666$ ,  $p > 0,05$ ). Bu sonuçlara göre uygulanan ergen eğitim programının deney grubunda yer alan öğrencilerin beden imajlarından memnuniyeti artırdığı ifade edilebilir.

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenirken, ( $t(29) = 1,157$ ,  $p > 0,05$ ) deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $t(29) = -3,526$ ,  $p < 0,05$ ). Bu bulgular, araştırmanın başlangıç aşamasında öğrencilerin beden imajlarının benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Aynı zamanda deney grubuna uygulanan ergen eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin beden imajlarında önemli bir artışa neden olduğu söylenebilir.

Lecroy (2004) 12.7 yaş ortalamasına sahip 55 kız öğrenci çalışma yapmıştır. Doyurucu bir cinsiyet rolü tanımlaması, kabul edilebilir bir vücut imajı oluşturmak, pozitif bir birey imajı geliştirmek, doyurucu yaşıt ilişkileri oluşturmak, bağımsızlığı kazanmak, kaynaklardan faydalanmayı öğrenmek ve gelecek için plan kurmak gibi sağlıklı psiko-sosyal gelişim için kritik olduğu düşünülen gelişimsel görevlere değinmek için hazırlanan program kız öğrencilere sunulmuştur. Araştırmada kızların beden imajı ve benlik imajı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun nedeninin ölçümden kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Kız ergenlerin yaşıtlarla ilişkiler, yardımcı destek kaynaklardan faydalanma ve genel inanışlar açısından anlamlı farklılıklar görülmektedir. Ergenliğe yeni girmiş bireylerin bu tür programlardan yararlanabilecekleri ortaya konulmuştur.

O'Dea ve Abraham 1999 yılında yaptıkları çalışmada 11-14 yaşlarındaki 470 öğrenci ile okul alanlı, yeme tutum ve davranışları ve vücut imajları üzerine geliştirilen “öz-saygı eğitim programının” etkilerini incelemişlerdir. Program, deney grubu öğrencilerinin vücut tatminini anlamlı ölçüde geliştirmiş ve bu bireylerin öz-saygı yönlerini anlamlı bir şekilde değiştirmiştir. Sosyal kabullenme, fiziksel görünüş ve atletik yetenek, deney grubu öğrencileri için daha az önemli olmaya, kontrol grubu için daha önemli olmaya başlamıştır.

Tablo incelendiğinde yukarıdaki sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ergen eğitim programı öğrencilerin beden imajlarında pozitif bir etki yapmıştır. Ergenlerin değişen bedenlerini tanımaları ve uyum sağlamaları için bu tür programların faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ferran 1997 yılında ergenlerin beden imajının duygusal ve ilişkisel bileşenlerini tanımlamak ve beden değişikliklerinin bireysel durumlara bağlı olup olmadığını belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Bulgulara göre; olumsuz beden imajı kaynağını bireysel değerlendirme, beden hakkında ailenin kullandığı sözler ve beden sosyal sergileniş seviyesinin toplamından almaktadır. Bu çalışma ile ergenlere uygulanan eğitim programı aracılığıyla kendi bedenleri hakkındaki düşüncelerinde değişimler olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4’de öğrencilerin benlik imajı ölçeği ön test ve son test puanlarına göre t testi verilmiştir.

**Tablo-4. Öğrencilerin Benlik İmajı Ölçeği Ön Test Ve Son Test Puanlarına Göre t-Testi**

| Gruplar       | Ölçüm(AYKÖ)   | N  | Ortalama | S     | Sd | t      | p    |
|---------------|---------------|----|----------|-------|----|--------|------|
| Deney Grubu   | Öntest        | 30 | 450,16   | 45,33 | 29 | 6,987  | 0,04 |
|               | Sontest       | 30 | 470,46   | 48,11 | -  | -      | -    |
| Kontrol Grubu | Öntest        | 30 | 421,63   | 49,74 | 29 | 0,691  | 0,49 |
|               | Sontest       | 30 | 412,53   | 62,60 | -  | -      | -    |
| Ölçüm         | Gruplar       | N  | Ortalama | S     | Sd | t      | p    |
| Öntest        | Deney grubu   | 30 | 450,16   | 45,33 | 29 | -1.854 | 0,06 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 421,63   | 49,74 |    |        |      |
| Sontest       | Deney grubu   | 30 | 470,46   | 48,11 | 29 | -5,799 | 0,00 |
|               | Kontrol grubu | 30 | 412,53   | 62,60 |    |        |      |

Tablo 4’e bakıldığında araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin benlik imajı ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $t(29)=6,987$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubundaki öğrencilerin benlik imajı ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemektedir ( $t(29)=0,691$ ,  $p>0,05$ ). Bu durumda uygulanan ergen gelişim programının deney grubunda yer alan öğrencilerin benlik imajı memnuniyetini artırdığı söylenebilir.

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenirken ( $t(29)= -1.854$ ,  $p>0.05$ ), deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $t(29)=-5.799$ ,  $p<0.05$ ). Bu bulgular, araştırmanın başlangıç aşamasında öğrencilerin benlik imajlarının benzerlik gösterdiği şeklinde

yorumlanabilir. Aynı zamanda deney grubuna uygulanan ergen eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin benlik imajlarında önemli bir artışa neden olduğu söylenebilir.

Eccles ve arkadaşlarının (1993) yaptıkları araştırmalar ilkokuldan ortaokula geçiş yapan kızların kendine saygı ve kendine güven açısından yüksek şekilde düşüş yaşadığını ortaya koymaktadır. Koruyucu müdahaleler kızların zihinsel sağlıkları üzerinde pozitif bir etki yaratabilmekte ve kızlar bu geçişleri yaşarlarken kendilerine saygıda azalma yaşamalarını engellemektedir (Akt:Lecroy ,2004:437) Yapılan araştırma bu ifadeyi destekler niteliktedir.

Özgüroğlu'nun (1991) ülkemizde yaşayan bir grup orta öğrenim gencinin ergenlik dönemini nasıl yaşadığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada Offer benlik imajı ölçeği kullanılmış ve bulgulara göre ergenlerin çoğunun bu dönemi fazla zorlanmadan ve uygun baş etme yöntemleriyle geçebildikleri bulunmuştur. Çalkantılı durumu sadece yaklaşık %15 oranında küçük bir grup için söz konusudur.

Aşçı ve arkadaşları (1997) Türkiye’de sporcu ve sporcu olmayan lise öğrencilerinin öz kavrayış ve beden imajlarını araştırmışlardır. Bu araştırmanın bulguları fiziksel aktivitelere katılımın lisede okuyan erkek öğrencilerin öz algılarının gelişmesiyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Erkolohti ve arkadaşları (2003) benlik imajı ve depresif semptomlar arasındaki korelasyonu araştırmayı amaçladıkları çalışmada çocukların depresyon envanteri ve Offer benlik imajı ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlarda iki ölçek arasında anlamlılık düzeyi yüksek bir korelasyon olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik imajlarına dair ne kadar çok problemi olursa depresif semptomlar o derece artmaktadır.

Bahçivan ve Gençöz 2005 yılında aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve gencin kendilik değerinin, gençlerde görülen davranış problemleriyle olan ilişkisini araştırmışlardır. Benlik saygısının düşük olması, gençlerde görülen toplam problem ile, içe yönelim ve dışa yönelim problemlerinin artışında açıklayıcı olurken, ailede, genel işlevlerde, duygusal tepki verebilmede ve rol dağılımında problem yaşanması, gençlerde görülen problem davranışları ile ilişkili bulunmuştur.

Lyman 1994 yılında bakıma muhtaç erkek ergenlerin benlik imajlarını ayrıntılı olarak incelemiştir. Çalışma 12-19 yaşındaki 58 erkek ergenden oluşmaktadır. Katılımcılar, bakım evlerine %80'i 10 yaşında ve daha büyük olmak üzere ilk defa yerleştirilmiştir. Bu araştırmada bakıma muhtaç ergenlerin normal yaşlılarından daha düşük bir benlik imajına sahip olduğuna dair bulgulara rastlanamamıştır. Ancak bazı farklılıklar bulunmuştur. Benlik imajının birkaç alanı üzerindeki düşük puanlar; yaş, beyaz olma, düşük akademik başarıya sahip olma ve aynı yerde uzun süredir yaşıyor olmayla ilgilidir.

Yukarıdaki sonuçlar ergenlerin benlik imajlarının çok farklı değişkenlerden etkilenebildiğini göstermektedir. Ergen eğitim programında bu değişkenlerin pek çoğu üzerinde görüşülmüştür. Analiz sonuçlarına göre programın ergenlerin benlik imajlarında olumlu bir değişim yarattığı ve amacına ulaştığı görülmektedir.

Tablo 5'de öğrencilerin beden imajı ölçeği ile benlik imajı ölçeği puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

**Tablo-5. Öğrencilerin Beden İmajı Ölçeği İle Benlik İmajı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki**

| DENEY GRUBU   | Eğitim Öncesi  |        |                    | Beden | Benlik |
|---------------|----------------|--------|--------------------|-------|--------|
|               |                | Beden  | Pearson Korelasyon | 1.0   | 0.64   |
|               |                |        | Anlamlılık         |       | 0.03   |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               |                | Benlik | Pearson Korelasyon | 0.64  | 1.0    |
|               |                |        | Anlamlılık         | 0.03  |        |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               | Eğitim Sonrası |        |                    | Beden | Benlik |
|               |                | Beden  | Pearson Korelasyon | 1.0   | 0.54   |
|               |                |        | Anlamlılık         |       | 0.035  |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               |                | Benlik | Pearson Korelasyon | 0.54  | 1.0    |
|               |                |        | Anlamlılık         | 0.035 |        |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
| KONTROL GRUBU | Eğitim Öncesi  |        |                    | Beden | Benlik |
|               |                | Beden  | Pearson Korelasyon | 1.0   | -0.45  |
|               |                |        | Anlamlılık         |       | 0.04   |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               |                | Benlik | Pearson Korelasyon | -0.45 | 1.0    |
|               |                |        | Anlamlılık         | 0.04  |        |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               | Eğitim Sonrası |        |                    | Beden | Benlik |
|               |                | Beden  | Pearson Korelasyon | 1.0   | 0.32   |
|               |                |        | Anlamlılık         |       | 0.043  |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |
|               |                | Benlik | Pearson Korelasyon | 0.32  | 1.0    |
|               |                |        | Anlamlılık         | 0.043 |        |
|               |                |        | N                  | 30.0  | 30.0   |

Tablo 5 incelendiğinde beden imajıyla benlik imajı arasında orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Tabloda deney grubunun beden imajı ve benlik imajı arasındaki ilişkinin eğitim öncesi ( $r = 0,64$ ) ve eğitim sonrası ( $r = 0,54$ ) pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Tabloda kontrol grubunun ön test karşılaştırılmasında negatif yönlü ( $r = -0,45$ ) bir ilişki olduğu, son testte ise ilişkinin pozitif yönlü ( $r = 0,32$ ) olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki bu farklılığın nedeninin, öğrencilerin yakın çevresinden edindiği bilgilerden ve okulda yapılan rehberlik çalışmalarının etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Berscheid ve arkadaşlarının (1973) yapmış oldukları beden algısı çalışmalarında olumsuz beden algısına sahip üniversite öğrencilerinin aynı zamanda düşük benlik algısına sahip olma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Akt; Ergür,1996:24).

Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında bireylerin benlikle ilgili tanımlamalarının yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu bilinmektedir. Ergenliğin ilk yıllarındaki tanımlamalarda görünüşün ve fiziksel özelliklerin kullanılması büyük ölçüde döneme özgü olarak dikkatin bedene yönelmiş olmasına bağlanmaktadır (Rosenberg, Akt:Sayıl ve ark.,2002:157).

O'Dea ve Jennifer (1999) Avustralya'da iki farklı okuldan 462 ergenin benlik algısı üzerinde cinsiyeti, ergenlik gelişim durumunu, kilonun etkilerini ve karşılıklı ilişkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar ortalama benlik algısı ölçeği derecesinin öğrencilerin standart beden kilolarıyla bağlantılı olduğunu ve cinsiyet ile ergenlik dönemi arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Kız çocukların ideal benlik kavramını erkeklerden daha fazla başarısız gördükleri bulunmuştur. Aşırı kilolu erkekler mesleki yeteneklerini, yarı zamanlı çalışma yeteneklerini ve atletik yeteneklerini zayıf hissetmektedir. Ergenliğe girmemiş aşırı kilolu öğrenciler kendilerini sosyal olarak daha az kabul edilebilir görmektedir. Ergenlik döneminin erkek ve kız çocukların öz saygıları üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır.

Mendelson ve arkadaşları (2000) öz saygının çok boyutlu ölçümünün ergenlik döneminde beden büyüklüğü ve cinsellikle ilişkisinin nasıl olduğunu araştırmışlardır. Sonuçlar; kilolarını düşünen ergenlerin öz saygıları, beden görünümleri ve kilo memnuniyetleri düşük olmaktadır. Kiloyu önemli gören ergenlerin beden kitle indeksinin yüksek olması öz saygının ve bedenin öz değerlendirmesinin düşük olmasını sağlamaktadır. Beden değerinin tüm alanları beden kitle indeksi ile negatif ilişkiye sahiptir. Ergenlerin benlik kavramı, görünüş hakkındaki bilgileriyle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir.

Sayıl ve arkadaşlarının (2002) erken ergenlik dönemindeki kentli ergenlerin duygusal gereksinimlerini, anne babalarıyla çatışma alanlarını ve benlik kavramlarını betimsel olarak inceledikleri çalışmada 6. 7. ve 8. sınıfa devam eden 170 ergenle çalışmışlardır. Bulgular; erken ergenlik dönemindeki çocuklar benliklerini en çok fiziksel görünüm ve özellikler ile beklentileri, istekleri, amaçları ve duygu durumları gibi geçici içsel özellikler temelinde tanımlamaktadırlar. Daha kalıcı özellikleri yani sıfatları 8. sınıfta en yüksek oranda yer almakla birlikte içsel özelliklerden anlamlı olarak daha sık kullanılmamıştır. 6. ve 7. sınıfların benlik tasarımlarında fiziksel görünümle ilgili ifadelerin önemli bir yer tuttuğu ve 8. sınıfta bu nitelikte ifadelerin azaldığı görülmüştür.

Turpoğlu (1988) yaşları 13-17 arasında değişen, İstanbul'da orta öğrenimini sürdüren, toplam 79 erkek üzerinde, boy kısalığının benlik kavramına etkisini belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Boy kısalığı gösteren çocukların bazı fiziksel özelliklerine ilişkin algı ve tutumlarında farklılık görülmekle birlikte bunun genel benlik kavramı düzeyini etkilemediği görülmüştür.

Erkolohti ve arkadaşları (2001) yeme bozukluğu olan ergenlerin normal bir kontrol grubu ile Offer benlik imajı anketi kullanılarak benlik algıları üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre bulmia nervosa olan kızlar anorexia nervosa olan kızlara göre daha zayıf bir benlik imajı gelişimi sergilemektedir. Bulmia nervosa kızları normal gruba göre içtepi kontrolü, duygusal tutum, beden imajı, sosyal ilişkiler, cinsel davranışlar, aile ilişkileri ve duygusal sağlık açısından daha fazla probleme sahip olmaktadır.

Garrick, Ostrov ve Offer (1988) 122 ergenle fiziksel yakınmalar ve benlik imajı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bulgularda, fiziksel yakınmaları olan erkek ergenlerin benlik imgelerinin bütün boyutlarında olumsuzluk gözükmektedir. Kızlarda ise, fiziksel yakınmalar sadece emosyonel stresle bağlantılıdır. (Akt: Okman,1999:56)

Alkım ve arkadaşlarının (1992) yapmış oldukları çalışmada beden imajı ve benlik saygısı ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya üniversite 1. sınıf öğrencilerinden 62 erkek 58 kız olmak üzere 120 kişi katılmıştır. Araştırmanı sonucunda benlik

saygısı açısından cinsiyet farklılığı bulunamamıştır. Boy, ağırlık ve beden parçalarından hoşnutluk arasında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Her iki cins içinde ağırlığı değiştirmeye ilgili girişimlerin zayıflama yönünde yoğunlaştığı bildirilmektedir (Akt; Ergür,1996:25).

Snndhous, Kurtz ve Struke (2001) beden duruşu ile öz kavrayış arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmış ve bu duruşun ergenlik döneminin başlangıcında özellikle erkek çocuklar benlik kavramlarını geliştirmeye başladığında, bir kimlik arayışına girdiklerinde daha belirgin olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıdaki sonuçlara bakıldığında tabloda bulunan sonuçla benzer olduğu görülmektedir. Buna göre beden ve benlik imajı arasında ilişki olduğu ve beden imajı olumlu yönde arttıkça benlik imajının da arttığı söylenebilir. Aynı zamanda bu sonuçlar tablo 8 ve tablo 9'daki bulgularla da tutarlılık göstermektedir.

Tablo 6'da deney grubu öğrencilerinin ergen gelişimi bilgileri son test ve kalıcılık testi puanlarına göre t-testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo-6. Deney Grubu Öğrencilerinin Ergen Gelişimi Bilgileri Son Test Ve Kalıcılık Testi Puanlarına göre t-Testi.**

| Ölçüm           | N  | Ortalama | S    | sd | t     | p     |
|-----------------|----|----------|------|----|-------|-------|
| Sontest         | 30 | 24,36    | 4,66 | 29 | 3,301 | 0,003 |
| Kalıcılık testi | 30 | 22,73    | 5,00 |    |       |       |

Tablo 6'ya bakıldığında deney grubunda bulunan öğrencilerin ergen gelişimi bilgileri son test ve kalıcılık testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(29) = 3.301$ ,  $p < 0,05$ ). Bu sonuçlara göre, deney grubu öğrencilerinin ergen gelişimi bilgi düzeylerinde zamanla bir azalmanın olduğu söylenebilir.

Eğitim sonrası deney grubu öğrencilerinin bilgi düzeylerinde artış görülmüştür. Tablo 2 bu bulguyu desteklemektedir. Fakat tablo 6'ya göre zaman içerisinde deney grubu öğrencilerinin ergen gelişimi bilgilerinde gerileme olduğu ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin bilgilerindeki bu gerilemenin verilen eğitim süresinin kısa oluşundan, öğrenmelerin bilgi düzeyinde kaldığı ve bilgilerin kalıcı davranışa dönüştürülemediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca programda uygulamaya yönelik yapılan çalışmaların yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Tablo 7'de deney grubu öğrencilerinin beden imajı ölçeği son test ve kalıcılık testi puanlarına göre t- testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo-7. Deney Grubu Öğrencilerinin Beden İmajı Ölçeği Son Test ve Kalıcılık Testi Puanlarına göre t-Testi.**

| Ölçüm           | N  | Ortalama | S     | sd | t      | p     |
|-----------------|----|----------|-------|----|--------|-------|
| Sontest         | 30 | 438,46   | 48,11 | 29 | -0,425 | 0,674 |
| Kalıcılık testi | 30 | 444,83   | 55,86 |    | -      | -     |

Tablo 7 incelendiğinde deney grubunda bulunan öğrencilerin beden imajı ölçeği son test ve kalıcılık testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t(29)=-0.425, p<0.05$ ). Bu sonuçlara göre, öğrencilerin beden imajlarında zamanla anlamlı bir değişim olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 8’de deney grubu öğrencilerinin benlik imajı ölçeği son test ve kalıcılık testi puanlarına göre t-testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo-8. Deney Grubu Öğrencilerinin Benlik İmajı Ölçeği Son Test Ve Kalıcılık Testi Puanlarına göre t-Testi.**

| Ölçüm           | N  | Ortalama | S     | sd | t     | p     |
|-----------------|----|----------|-------|----|-------|-------|
| Sontest         | 30 | 102,80   | 13,74 | 29 | 0,712 | 0,482 |
| Kalıcılık testi | 30 | 99,56    | 21,57 | -  | -     | -     |

Tablo 8'e bakıldığında deney grubunda bulunan öğrencilerin benlik imajı ölçeği on test ve kalıcılık testinden aldıkları ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $t(29) = 0,712$ ,  $p>0,05$ ). Bu sonuca göre deney grubu öğrencilerinin benlik imajlarında zamanla bir değişim olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo-7 ile Tablo-8'deki sonuçlara göre; ergen eğitim programının etkisinin öğrencilerin beden ve benlik imajlarında devam ettiği ve kalıcı bir değişiklik yarattığı düşünülmektedir. Öğrencilerin bu konularda daha ilgili ve motivasyonlarının daha yüksek olmalarından dolayı öğrenmelerin daha kalıcı olduğu, bilgilerini yaşantıya dönüştürebildikleri düşünülmektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırmadan elde edilen sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

Araştırma ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine beden ve benlik imajlarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla Aydın ili Didim ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Mahir Özgür Damar İlköğretim Okulundan 7. sınıfa devam eden 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci kontrol grubu, Valiler İlköğretim Okulundan 7.sınıfa devam eden 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci deney grubu olarak seçilmiştir.

Araştırmada deney ve kontrol grubunda bulunan 7. sınıf öğrencilerinin ergen gelişim bilgi düzeylerini saptamak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “Ergen Gelişim Bilgi Formu” kullanılmıştır. Deneysel işlemde kullanılmak üzere “Ergen Eğitim Programı” hazırlanmıştır. Araştırmada ayrıca öğrencilerin benlik imajlarını ölçmek için “Offer Benlik İmajı Ölçeği”, beden imajlarını belirlemek için “Beden İmajı Ölçeği” kullanılmıştır.

Deney grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilen programdan sonra, uygulanan son test bulgularına göre deney grubunun ergen gelişim bilgi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Verilen eğitimin öğrencilerin ergen gelişimi ile ilgili bilgilenmelerine katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Öğrencilere uygulanan “Ergen Eğitim Programı” sonrasında beden ve benlik imajı ölçekleri son test bulgularına göre deney grubunun beden ve benlik imajlarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Verilen eğitimin öğrencilerin beden ve benlik imajlarına olumlu bir etki yaptığı sonucuna varılmıştır.

Kontrol grubu öğrencilerinin “Ergen Gelişim Bilgi Formu”, “Beden İmajı” ve “Benlik İmajı Ölçeği” son test puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Araştırmada beden imajıyla benlik imajı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon ile ölçülmüş ilişkinin orta düzeyde, pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Araştırmada deney grubu öğrencilerine, son testten bir ay sonra kalıcılık testi uygulanmıştır. Son test ve kalıcılık testi sonuçlarına göre; öğrencilerin ergen gelişim bilgilerinde son test lehine bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu sonuçtan öğrencilerin ergen gelişimi bilgilerinde bir gerileme olduğu ortaya çıkmıştır. Kalıcılık testi sonuçlarına göre öğrencilerin beden ve benlik imajlarında bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

## 5.2. Öneriler

Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan bir gelişim dönemidir. Bu dönemde, bütün alanlarda hızlı bir gelişim ve değişim söz konusudur. Bu hızlı değişim ve gelişim ergenler için önemli bir kaygı kaynağı oluşturur. Ergenin gelişim hızı ile bu değişimlere hazır olup olmaması, toplumun ergen için koyduğu ölçülerle ergenin olgunluğu arasındaki uyumsuzluk, onun davranışlarında etkili olmaktadır. Ergen eğitim programı bireyin bedensel cinsel duygusal kişilik gelişmesini en iyi şekilde tamamlamasını ve bu değişimleri kabul etmesine yardımcı olmakta ayrıca sosyal gelişimini olumlu yönde desteklemektedir. Yapılan pek çok araştırma ergenlerin bu dönemle ilgili bilgilerinin yetersiz olduğunu ve bunun eğitimle giderilmesi gerektiğini göstermektedir.

—Ergen eğitim programı ile ilgili çalışmalar ülke genelinde sözlü ve yazılı medya organları, hastaneler, sağlık ocakları, konu ile ilgili eğitimciler ve kitaplar yolu ile daha etkin bir şekilde yürütülerek yaygınlaştırılabilir. Bu çalışmaların planlanmasında Milli Eğitim Bakanlığı, üniversitelerin ilgili bölümleri, halk eğitim merkezleri vb. kurumlar arası işbirliği sağlanabilir. Görev yapmakta olan öğretmenler için Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanmış olan hizmet içi eğitim seminerleri verilebilir.

—Okullarda rehberlik ve danışma hizmetleri öğrencilere ve ailelerine ergen gelişimi ile ilgili bilgilendirme faaliyetleri düzenleyebilir ve okulun web sitesinde yapılan çalışmalarla ilgili bilgiler yayınlanabilir. Okul eğitim müfredatlarında ergen gelişimi ile ilgili dersler programlanıp uygulanabilir. Ergen gelişimi ile ilgili konular için kitap, cd, dergi vb. hazırlanarak okul kütüphanesinde bu tür malzemelere yer verilebilir.

### Araştırmacılara öneriler

—Ergen eğitim programı hazırlanırken alan uzmanları, aileler, ergenler ve öğretmenlerin ergen eğitim programının içeriği konusunda görüşleri ve istekleri alınabilir. Ergen gelişimi ile ilgili hangi tür bilgilere ihtiyaçları olduğu öğrencilerle ön çalışma yapılarak belirlenip bu doğrultuda program konuları oluşturularak çalışma yapılabilir. Araştırmada kullanılan ergen gelişim bilgi formunun geçerlilik ve

güvenirlilik çalışmaları yapılmamıştır. Ergen gelişim bilgi formunun geçerlilik ve güvenirliliği yapılarak çalışılabilir.

—Araştırma 7. sınıfa devam eden ve aileleri ile yaşayan gençler üzerinde yapılmıştır. Yapılacak başka çalışmalar değişik örneklem gruplarında ve değişik yaş grupları üzerinde yapılabilir. Eğitim programının etkilerinin sürekli olması bakımından daha uzun süreli çalışma yapılabilir.

—Araştırma sadece öğrencilere yönelik yapılmıştır. Bu çalışma ayrıca öğrencilerin anne babalarına toplantı, haftalık bilgi mektupları, vb. etkinliklerle onları da eğitim içine dahil ederek programın, aile-ergen arasındaki ilişkiler üzerindeki etkileri, okul başarısı üzerindeki etkileri, arkadaş ilişkileri üzerindeki etkileri incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- ADAMS, F.,James.(1995). Ergenliğı Anlamak. ONUR,Bekir (Haz.) İmge Kitabevi, Ankara.
- AKBAŞ, Ayla.(1993). Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı, 8, 1-11.
- AKSARAY, Semra.(1992). Adölesanların Benlik İmajlarını Etkileyen Etmenlerden Ana Baba Tutum Algısı. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Adana.
- AKSOY, B., Ayşe.(2003). Anne-Baba Ergen Çatışması. Çağdaş Eğitim, 28(302), 24-28.
- ALİSİNANOĞLU, Fatma.(2002). Gençlik Dönemi Özellikleri Ve Genç Anne Baba İletişimi. Eğitim Ve Bilim, 27(123), 62-63.
- ALİSİNANOĞLU, Fatma; KÖKSAL, Aysel.(2000). Gençlerin Ben Durumları Ve Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı, 18, 11-16.
- ALTINKÖPRÜ, Tuncel.(1999). Genç Kız Psikolojisi Ve Cinselliğı. Hayat Yayınları, İstanbul.
- ALTINTAŞ, Ersin.(1991). Benlik Kavramı Ve Uyum. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. VI(1), 61-67.
- ALTINTAŞ, Ersin.(1991). Ergenlerde Benlik Kavramı Ve Anne Baba-Öğretmen Tutumları. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, VI (1), 61-67.
- ARAPTARLI, Nihal.(1988). Avcılar Sağlık Ocağı Bölgesindeki Genç Kızların Adet Görme Gebelik Ve Aile Planlaması Hakkındaki Bilgi Tutum Ve Görüşleri. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.
- ARAS, Ş.,Semih; GÜNAY, Türkan; ORÇİN, Esmehan;OZAN, Sema.(2005). Lise Öğrencilerinin Cinsel Tutum Ve Davranış Özellikleri. Türk Pediatri Arşivi, 40(2), 72-82.
- ARIK, Hatice.(1993). Adölesan Çağında Benlik Tasarımının Gelişimi Ve Öğretmenleri İle Karşılıklı Algılamalarının Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- AŞCI, F., Hülya; Gökmen, Hülya; Tiryaki, Gül; Aşçı Alper.(1997). Self Concept And Body Image Of Turkish High School Male Athletes And Nonathletes. Adolescence, 33(128), 730-740.
- ATAÇ, Füsün.(1991). İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim. Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.

- AZMİTA, Margarita; ITTEL, Angela; RADMACHER, Kimberley.(2005). Narratives Of Friendship And Self İn Adolescence. New Directions For Child And Adolescent Development, No:107, 23-39.
- BAHADIR, Abdülkerim.(2002). Ergenlik Dönemi Kişilik Gelişiminde Temel Kavramlar. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı, 8, 57-65.
- BAHÇIVAN, S., Reyhan; GENÇÖZ, Tülin.(2005). Aile İlişkileri, Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Tutumu Ve Kendilik Değerinin Gençler Tarafından Belirtilen Davranış Problemleri İle Olan İlişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 20(55), 61-74.
- BOSTANCI, Gülcan.(2003). Ergenlik Dönemindeki Çocukların Sosyo Ekonomik Şartlar Çerçevesinde Dili Kullanma Biçimleri. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- CAN, Gürhan.(1990). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No:392, Anadolu Üniversitesi Basımevi, Eskişehir.
- CARTER, S., Rebecca; WOJTKIEWICZ, A., Roger.(2000). Parentalinvolment With Adolescents Education: Do Doughters Or Sons Get More Help?. Adolescence, 35 (137), 29-44
- CASSİDY, Jude; ZİV, Yair; MEHTA, G., Tara; FEENEY, C., Brooke.(2003). Feedback Seeking İn Children And Adolescents: Associations With Self-Perceptions, Attachment Representations, And Depression. Child Development, 74(2), 612-628.
- CAVANAGH, E., Shannon.(2004). The Sexual Debut Of Girls İn Early Adolescence: The Intersection Of Roce, Pubertal Timing Andfriend Ship Group Characteristics. Journal Of Research On Adolescence, 14(3), 285-312.
- CAVLAK, Uğur.(1996). Çocuk İslahevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Erkek Çocuklarda Fiziksel Uygunluk ve Ruhsal Özelliklerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- CHU, Y., Judy.(2005). Adolescent Boysfriendships And Peer Group Culture. New Directions For Child And Adolescent Development, No:107, 7-21.
- COLLİNS, W., Andrew; LAURSEN, Brett.(2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- ÇALIŞKAN, Deniz.(1995). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı Bölgesindeki Dört Lisede Gençlerin Ergenlik Dönemi İle İlgili Bilgi Düzeyleri ve Etkili Faktörler. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

- ÇELEN, Nermin.(1986). Ergenlerde Anti Sosyal Davranış Nedenleri. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 155-161.
- ÇİVİTÇİ, Asım.(1998). Lise Öğrencilerinin Çocukluk Dönemlerine İlişkin Algıladıkları Anne-Baba Davranışları Ve Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- ÇOK, Figen.(1990). Body Image Satisfaction İn Turkish Adolescence. Adolescents 25(98), 409-413.
- DEMOULİN, F., Donald.(1999). A Personalized Development Of Self-Concept For Beginning Readers. Education, 120(1), 14-26.
- DİLEK, Olcay.(1993). Ergenlerimizi Tanıyalım. Çağdaş Eğitim, 18(187), 27-32.
- DUSEK, B., Jerame. (1987). Adolescent Development And Behavior. Prentice-Hall. International Editions, United States Of America.
- ECCLES, S., Jacquelynne.(2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- EİCHORN,H., Dorothy. (1995). "Biyolojik Gelişim". Ergenliği Anlamak. Onur, Bekir.(Haz.). İmge Kitabevi, Ankara.
- EİSENBERG, Nancy; MARRİS, S., Amanda. (2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- EKŞİ, Aysel.(1999). "Ben Hasta Değilim. Çocuk Sağlığı Ve Hastalıklarının Psiko Sosyal Yönü". Ekşi, Aysel (Ed.). Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- ERCAN, Leyla.(2001). Ergenlik Döneminde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 9(2), 47-58.
- ERDİNÇ, Gülay.(1995). İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İzmir.
- ERDOĞAN, Emine.(1990). Ergenlik Dönemindeki Gençlerin Sosyal Ve Psiko-Seksüel Gelişmeleri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- ERGÜR, Ece.(1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısıyla Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İzmir.

- ERKAN, Serdar ve Arkadaşları (2003). İlköğretimde Rehberlik. Kuzgun,Yıldız (Ed.). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ERKAN, Serdar.(1993). Ana-Babalarını Demokratik, Otoriter Ve İlgisiz Olarak Algılayan Bireylerin Benlik Kavramları İle İdeal Benlik Kavramlarının Bağdaşım Dereceleri Arasındaki Farklar. Eğitim Dergisi, Sayı 3, 5-13.
- ERKOLOHTİ, Ritva; TUULA, İlonen; SİMO, Saarvarvi; PİRJO, Terho.(2003). Self-Image And Depressive Symptoms Among Adolescents In A Non-Clinical Sample. Nordic Journal Of Psychiatry, 57(6), 447-451.
- ERKOLOHTİ, Ritva; SİMO,Saarijarvi; TUULA, İlonen; HARRİET, Hagmen.(2002). Self-Image Of Anorexic And Bulimic Female Adolescents. Nord Journal Psychiatry, 56(6), 447-450.
- ERSANLI, Kurtman.(1991). Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdunda Bulunan Gençlerin Kaygı Düzeylerine Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 6, 61-70.
- FEİNGOLD, Alan; MAZELLA, Ronald.(1998). Gender Differences In Body Image Are Increasing. Psychological Science, 9(3), 190-200.
- FERRON, Christine.(1997). Body Image In Adolescence: Cross Cultural Research Results Of The Preliminaryphase Of A Quantitative Survey. Adolescence, 32(127), 735-747.
- FREDRİKSEN, Katia; RHODES, Jean.(2004). The Role Of Teacher Relationship İn The Lives Of Students. New Directions For Youlh Development, No:103, 45-54.
- FURMAN, Wyndrol.(2005). The Emerging Field Of Adolescent Romantic Relationsips. American Psychological Society, 11(5), 178-180.
- GALAMBOS, L., Nancy.(2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- GANDER, J., Morey; GARDİNER, W., Harry.(1998). Çocuk Ve Ergen Gelişimi. Onur, Bekir (Haz.), İmge Kitabevi, Ankara.
- GEOFFREY, H., Cohone; HARRİSON, G., Pope.(2001). Body Image İn Boys: A Review Of The Literature. İnternational Journal Of Eating Disorders, 29(4), 373-379.
- GLOVANNİ, Moneta; SCHNEİDER, Barbara; CSİKSZENTMİHALYİ, Mihaly.(2001). A Longitudinal Study Of The Self Concept And Experiential Components Of Self-Worth And Affect Across Adolescence. Applied Developmental Science, 5(3), 125-142.

- GOVENDER, Kaymarlin; MOODLEY,Kershni.(2004). Maternal Suppert And Adolescent Self Esteem. Journal Of Children Poverty, 10(1), 37-51.
- GÖKDOĞAN, Figen.(1988). Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- GÖLBAŞI, Zehra.(2002). Adölesan Kızlara Yönelik Okula Dayalı Üreme Sağlığı Eğitim Programının Etkinliği. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- GRESHAM, Frank.(1995). Student Self Concept Scale:Description And Relavance To Students With Emotional And Behavioral Disorders. Journal Of Emotional Behavioral Disorders, 3(1), 19-27.
- GÜL, Gülbahar.(2003). Öğrencinin Benlik Kavramının Gelişiminde Öğretmenin Rolü. Yaşadıkça Eğitim, Sayı 78, 8-11.
- GÜRSOY, Duygu.(2003). Adölesan Dönem Skalyoz Olgularında Ameliyat Öncesi Ve Ameliyat Sonrası Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.
- GÜRSOY, Figen.(1999). Suça Yönelen Ve Yönelmeyen Gençlerin Benlik Tasarım Düzeylerinin İncelenmesi. Yaşadıkça Eğitim, Sayı, 69, 33-36.
- İNANÇ, Banu.(1988). Gençlerde Depresyon Eğilimi İle İlgili Bir Tarama. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 111(1),189-194.
- KALE, Nesrin.(1997). Ortöğretim Gençliğinin Aile Ortamındaki Sorunları Ve Bu Sorunların Çözüm Yolları. Sayı,53, 13-21.
- KANDEMİR, Fatma.(1991). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Onyeddi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- KAPTAN, Neşe. (2001). İlköğretim Çağı 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Cinsel Yönelimleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İzmir.
- KARABABA, O. Ve Arkadaşları.(1993). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Konusundaki Bilgi Düzeyleri. III. Halk Sağlığı Günleri. Gençlerin Sağlık Sorunları, Kayseri.
- KARAHAN, Fikret.(1998). Kendini Kabul “Ergenlere Yönelik Bir Araştırma”. Yaşadıkça Eğitim, Sayı, 56, 26-30.
- KARAHAN, Fikret.(1993). Lise Öğrencilerinin Problemlerini Etkileyen Faktörler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı, 8, 147-155.

- KAREN, L., Eastmen; CORONA, Rosalie; RYAN, W., Gery; SCHUSTER, A., Mark.(2005).Worksite-Based Parenting Programs To Promote Healthy Adolescent Sexual Development: A Qualitative Study Of Feasibility And Potential Content. Perspectives On Sexual And Reproductive Health, 37(2), 62-69.
- KASATURA, İlkay.(1998). Kişilik Ve Öz güven. Evrim Yayınevi, İstanbul.
- KEATING, P., Daniel.(2004). Handbook Of Adolescent Psychology Second Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- KOÇ, Derya.(2001). İşitme Engelli Çocukların Duygusal Ve Sosyal Uyumları İle Benlik İmajlarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- KOROBov, Neill; BANBERG, Michael. (2004). Positioning A “Mature” Self In Interactive Practices:How Adolescent Males Negotiate “Physical Attraction” In Group Talk. British Journal Of Developmental Psychology 22, 471-492.
- KÖKNAL, Özcan. (1999). Çocukluk ve Gençlik Çağında Alkol ve Madde Bağımlılığı. Ben Hasta Değilim. Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psiko Sosyal Yönü. Ekşi, Aysel (Ed.). Nobel Tıp Kitapları, İstanbul.
- KULAKSIZOĞLU, Adnan.(1998). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- LECROY, W., Craig.(2004). Evaluation Of An Empowerment Program For Early Adolescent Girls. Adolescence, 39(155), 427-441.
- LEVITT, J., Marry.(2005). Social Relations In Childhood And Adolescence: The Convey Model Perspective. Human Development No:48, 28-47.
- LODA, A., Frank.(1999). Gençlerin Gereksinimlerine Yanıt Verebiliyor muyuz? Yaşadıkça Eğitim, Sayı,40, 7-9.
- LYMAN, B., Susan; Bird, Gloria.(1996). A Closer Look At Self Image In Male Foster Care Adolescents. Social Work, 41(1), 85-96.
- MARAL, Brendgen; VITARO, Frank; BUKOWSKI, William. (2000). Deviant Friends And Early Adolescence, 10 (2), 173\_189.
- MATTHEWS, S., Lisa;CONGER,D.,Rand.(2004). “He Did It On Purpose!” Family Correlates Of Negative Attributions About An Adolescent Sibling. Journal Of Research On Adolescence, 14(3), 257-284.

- MCHALE, M., Susan; CROUTER, C., Ann; WHITEMAN, D., Shawn.(2003). The Family Contexts Of Gender Development İn Childhood And Adolescence. *Social Development*, 12(1), 125-148.
- MEHMETOĞLU, Yurdağül. (2004). “Çocuğum Değerlerimizi Öğreniyor”. Ahlaki Ve Dini Gelişim. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- MENDELSON, J. Marton; MENDELSON, R., Beverley; ANDREWS,Jocelyne.(2000). Self-Esteem, Body Esteem And Body-Mass İn Late Adolescence Is A Competence X İmportance Model Needed? *Journal Of Applied Developmental Psychologi*, 21(3), 249-266.
- MİNİZİ, R., C., Maria; SACCHİ, Caria.(2004). Adolescent Loneliness Assessment. *Adolecence*, 39(156), 702-709.
- MORRİSEY, M., Kathleen; WERNER-WİLSON, J., Ronald.(2005). The Relationship Between Out Of School Activities And Positive Oulth Development: An Investigation Of The Influences Of Communities And Family. *Adolescence*, 40(157), 67-85.
- MUKADDES, M.,Nahit.(2000). Çocuk Ve Ergen Psikiyatrisi. Poluan, Özgür(Ed.). Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- MUSSAOĞLU, Ceren; GÜRE, Ayşen.(2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik İle Algılanan Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 79-94.
- MUSSEN, H., Paul; CONGER, J., John; KAGAN, Jerome; HUSTEN, C., Aletha.(1990). *Child Development And Personality*. Harper Collins Publishers, New York.
- NADİR, Bahar.(2002). Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Yordayıcı Bir Değişken Olarak Benlik İmgesi. Karadeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Trabzon.
- NANCY, E., Hill;DOMİNİ,Castellino; LANSFORD, Jennifer; NOWLİN, Patric; KENNETH, A., Dodge; BATES, John; GFEGORY, S., Pettit.(2004). Parent Academic Involment As Related To School Behavior, Achievement And Aspirations: Demographic Variations A Cross Adolescence. *Child Development*, 75(5), 1491-1509.
- NOVAK, Gary; PELAE, Martha.(2004). *Child And Adolescent Development: A Behavioral Systems Approach*. Sage Publications. Thousond Oaks.
- NURMİ, J., Eric.82004). *Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition*. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.
- O'DEA, A., Jennifer; ABRAHAM, Suzanne.(2000). Improving The Body Image, Eating Attitudes, And Behaviors Of Young Male And Female Adolescents: A New Educational

Approach That Focuses On Self-Esteem. International Journal Of Eating Disorders, 28(1), 43-57.

O'DEA, A., Jennifer.(1999). Association Between Self-Concept And Body Weight, Gender And Pubertal Development Among Male And Female Adolescence. Adolescence, 34(133), 69-79.

OKMAN, Sibel.(1999). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.

ONUR, Bekir.(1981). Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.

OSKAY, Güler.(1990). Değer Yargılarından Kaynaklanan Ana-Baba Ergen Çatışmasının Sosyo Ekonomik Ve Benzeri Değişkenler Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 5, 221-241.

ÖKSÜZ, Yücel.(2002). Ergenin Kişilik Gelişiminde Ebeynin Rolü. Milli Eğitim, Sayı,155-156, 135-140.

ÖZER, İlkey.(2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Adana.

ÖZGÜN, T., Lale.(1987). Ergenlerde Benlik Kavramı. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.

ÖZGÜROĞLU, Mine.(1991). Adölesans Döneminde Benlik İmajı. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.

PAPALIA, E., Diane; GROSS, Dana; OLDS, W., Sally; FELOHAn, D., Ruth.(2004). Human Development. Mcgraw Hill. Boston.

PONCELET, Paulette.(2004). Restructuring Schools In Cleveland For The Social, Emotional And Intellectual Development Of Early Adolescents. Journal Of Educational For Students Placed At Risk, 9(2), 81-96.

POWELL, C., Katherine.(2002). Developmental Psychology Of Adolescent Girls: Conflicts And Identity Issues. Education, 125(1), 77-87.

ROESER, W., Robert; Eccles,S., Jacquelynn; Samerrof, J., Arnold.(2000). School As A Context Of Early Adolescents Academic And Social. Emotional Development: A Summery Of Research Findings. The Elemantary School Journal, 100(5), 443-470.

ROSANNEL, Menna. (2004). Adolescent Help\_Seeking Behaviour: How Can We Encourage It?. Guidance & Counseling, 19 (4), 176-183.

- SAKA, Nurçin. (1999). Erken Ve Geç Puberte Ve Boy Kısalığı. Ben Hasta Değilim Çocuk Sağlığı Ve Ruhsal Hastalıklarının Psiko Sosyal Yönü. EKŞİ Aysel (Ed.). Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- SALMİVALLİ, Christina.(1998).Intelligent, Attractive, Well-Behoving, Unhappy:The Structure Of Adolescents Self Concept And Its Relations To Their Social Behavior. Journal Of Resarch On Adolescence, 8(3), 333-34.
- SARI, Enver.(1999). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyumlarının Cinsiyet, Ekonomik Düzey, Ana Babanın Sağ Olup Olmaması Ve Annenin Çalışması Gibi Faktörlere Göre İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, Sayı 141,58-60.
- SARI, Enver.(1998). Benlik Kavramının Gelişimine İlişkin Kuramsal Açıklamalar. Milli Eğitim, Sayı, 138, 33-37.
- SAYIL, Melike; UÇANOK, Zehra; GÜRE, Aysen.(2002).Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler,Aileyle Çatışma Alanları Ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 9(3), 155-166.
- SELÇUK, Zuhul.(2006). İlköğretim 6. Sınıf Kız Öğrencilerine Uygulanan Cinsel Sağlık Eğitiminin Cinsel Sağlık Bilgilerine Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- SİLK, S., Jennifer; STEINBERG, Laurence;MORRIS, S., Amanda.(2003). Adolescents Emonotion Regulation İn Daily Life: Links To Depressive Symptoms And Problem Behavior. Child Development, 74(6), 1869-1880.
- SÖNMEZ, Fatih.(2001). Anne Babası Boşanmış Ergenlerle Anne Babası Boşanmamış Ergenlerin Benlik İmgelerinin Karşılaştırılması. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.
- SÖYLEMEZ, Sebahat.(2004). Ergenlik Hakkında “Bu Çocuk Ne Zaman Büyüdü?”. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- SPEAR, J. Hila; KURBAK, Pamela. (2004). Automony And Adolescence:A Concept Analıysis. Public Health Nursing, 21 (2), 144\_152
- STROUT, Eric.(2004). Body Image Disorder İn Adolescents Malea:Strategies For School Counselars. Professional School Counseling, 8(2), 176-181.
- SUNER, Ebru.(2000). Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı Ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İzmir.

SUSMAN, J., Elizabeth; ROGOL, Alan.(2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition. Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey.

TARHAN, Sinem.(1995). Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları Ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

TEMEL, Z. Fulya; AKSOY, B., Ayşe.(2001). Ergen Gelişimi Ve Yetişkinliğe İlk Adım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

TOUMBOUROU, W., John; GREGG, Elizabeth.(2001). Working With Families To Promate Healthy Adolescent Development. Family Matters, No:59, 54-60.

TURPOĞLU, Aysun.(1988). Boy Kısallığı Gösteren 13-17 Yaş Arası Çocuklarda Benlik Kavramı. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.

UĞUREL, Ş., Refia.(1992). Gençlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.

UZUN, Şeyda,(2002). Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar İle Kendilik İmgesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.

WADDELL, Margat.(2003). Kimlik Sorunu “Ben Kimim?”. Yaşadıkça Eğitim, Sayı, 78, 25-27.

YAVUZER, Haluk.(2005). Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi, İstanbul.

YAVUZER, Haluk.(2005). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.

YÖRÜKOĞLU, Atalay.(2000). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. Özgür Yayınları, İstanbul..

ZAİTSEV, K., G.;ZAİTSEV, A., G.; KHAPTANOVA, T., G.(2003).The Sex Education Of Adolescents. Russian Education And Society, 45(3), 30-42.

<[Http://Ohionline.Osu.Edu/Hyg Fact/5000/5238.Html](http://Ohionline.Osu.Edu/Hyg Fact/5000/5238.Html)>

<[www.sosyalhizmetuzmani.org](http://www.sosyalhizmetuzmani.org)>

<[www.bilkent.edu.tr](http://www.bilkent.edu.tr)>

**EKLER**

## EK-1

### KİŞİSEL BİLGİLER

1-Cinsiyetiniz (Lütfen yazınız).....

2-Doğum Sıranız (Lütfen yazınız).....

3-Kardeş Sayınız (Lütfen yazınız).....

4-Anne-Babanız

- Her ikiside yaşıyor ( )
- Anne öldü ( )
- Baba öldü ( )
- Her ikisi de öldü ( )

7-Annenizin Öz veya Üvey Olma Durumu

- Öz ( )
- Üvey ( )

8-Babanızın Öz veya Üvey Olma Durumu

- Öz ( )
- Üvey ( )

9-Anne Babanızın Öğrenim Durumları Nelerdir?

|                      | <u>Anne</u> | <u>Baba</u> |
|----------------------|-------------|-------------|
| • Okur yazar değil   | ( )         | ( )         |
| • Okur yazar         | ( )         | ( )         |
| • İlkokul            | ( )         | ( )         |
| • Ortaokul           | ( )         | ( )         |
| • Lise ve dengi okul | ( )         | ( )         |
| • Üniversite         | ( )         | ( )         |

10-Annenizin çalışma durumu nedir?

- Çalışıyor ( )
- Çalışmıyor ( )

11-Babanızın çalışma durumu nedir?

- Çalışıyor ( )
- Çalışmıyor ( )

Ek- 2

Sayın Müdürüm,

Gazi Üniversitesi Eēitim Bilimleri Enstitüsünde “Ergen Eēitim Programının, Ergenlerin Geliēim Bilgilerine, Beden ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi” konulu tez alıēmam için okulumuz bünyesinde 7.sınıfa devam eden 30 ērenciye ergenlik dönemi geliēim özellikleri ve sorunlarıyla ilgili eēitim vereceēim. Bu alıēma ērencilerin, ergenlik dönemi geliēim özellikleri ile ilgili bilinçlenmelerini saēlayacaktır. Bu bilinçlilik onların bu dönemi daha olumlu atlatmasını saēlayacak, ergenlik döneminde karēılaēacaēı sorunları azaltacak, kendini tanımasını, ailesi, arkadaēları ve okulla daha olumlu bir iliēki kurmasını, okul baēarısının artmasını, saēlıklı ve mutlu bir yetiēkin olmasını, toplumda önemli bir yer almasını saēlayacaktır.

Katkılarınız için teēekkr ederim.

SALİHA ÖZTÜRK

Değerli Öğretmen Arkadaşlarım,

Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde “Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine, Beden ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi” konulu tez çalışmam için okulumuz bünyesinde 7.sınıfa devam eden 30 öğrenciye ergenlik dönemi gelişim özellikleri ve sorunlarıyla ilgili eğitim vereceğim. Bu çalışma öğrencilerin, ergenlik dönemi gelişim özellikleri ile ilgili bilinçlenmelerini sağlayacaktır. Bu bilinçlilik onların bu dönemi daha olumlu atlatmasını sağlayacak, ergenlik döneminde karşılaşacağı sorunları azaltacak, kendini tanımasını, ailesi, arkadaşları ve okulla daha olumlu bir ilişki kurmasını, okul başarısının artmasını, sağlıklı ve mutlu bir yetişkin olmasını, toplumda önemli bir yer almasını sağlayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

SALİHA ÖZTÜRK

Sevgili Velimiz,

Gazi üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsünde “Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine, Beden ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi” konulu tez çalışması yapmaktayım. Bu çalışma için 7. sınıfa devam eden kızınız/oğlunuz .....’a içinde bulunduğu ergenlik döneminde ki gelişim özellikleri ve sorunlarıyla ilgili eğitim vereceğim. Bu çalışma oğlunuzun ergenlik döneminin gelişim özellikleri ile ilgili bilinçlenmesini sağlayacaktır. Ayrıca oğlunuzun bilinçlenmesi bu dönemi daha olumlu atlatmasını sağlayacak, ergenlik döneminde karşılaşacağı sorunları azaltacak, kendini tanımasını, ailesi ve arkadaşlarıyla daha olumlu bir ilişki kurmasını, okul başarısının artmasını, sağlıklı ve mutlu bir yetişkin olmasını, toplumda önemli bir yer almasını sağlayacaktır.

Sizlere katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

SALIHA ÖZTÜRK

### EK-3

#### ERGENLİK DÖNEMİ

##### ÖĞRETİM HEDEFLERİ

- 1-Ergenlik kavramının anlamını açıklamak
- 2-Erirlilik kavramının anlamını açıklamak
- 3-Ergenlere değişen beden özelliklerini tanıtmak.

| 1. HAFTA                                                                     |                                                                       |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KONU                                                                         | YÖNTEM                                                                | MATERYAL                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Isınma</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanışma çalışmaları</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Top</li></ul>                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedensel ve Cinsel Gelişim</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Konu anlatımı</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Power Point</li><li>• Bilgi Yazıları (Notlar)</li></ul> |
|                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zıt Panel</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kağıt Kalem</li></ul>                                   |

Toplam Süre:2 ders saati

##### ERGENLİK

Ergenlik,çocukluktan yetişkinliğe atlama ve uzun bir geçiş dönemidir. 11 yada 12 yaşlardan 20-21 yaşına kadar sürer. Bedende,duygularda, sosyal yeteneklerde, kişiliğin gelişmesinde, davranışlarda ,düşüncede,aile ve arkadaş grupları ile ilişkilerde hızlı değişmelerin yer aldığı bir dönemdir.Bu değişimler ergenlerin kendilerine yeni amaçlar belirlemelerine,yaşamlarında yeni sorumluluk ve özgürlük kazanmalarına yol açar.Bu süreçte karmaşa ve stres çok fazladır. Bazı gençler birdenbire meydana gelen pek çok değişikliği yaşarken sorun yaşar ve bunlarla başa çıkmak için yardıma gereksinim duyar.(Papalia ve ark.,2004:387-388; Rosannel,2004:176; Novak ve Pelae,2004:463; Dilek,1993:27)

**Soru:**Eğitimci ,öğrencilere ergenlikle ilgili daha önceden neler bildiklerini sorarak görüşlerini alır.

**NOT:**Ergenlikte yaşanan değişimler bireyleri yetişkinliğe hazırlayan olumlu gelişmelerdir ve herkes tarafından yaşanır.

**Mesaj:**Ergenlik döneminde yaşadığınız stres ve sorunları güvendiğiniz bir yetişkinle paylaşın.

Ergenlik dönemi, cinsel olgunluk yada verimliliğe uzanan erinlikle başlar.

## ERİNLİK:ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN SONU

Cinsiyet yeteneklerinin kazanıldığı dönemdir.Çocukluk döneminin sonunda meydana gelen,hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız ve erkek cinsel özelliklerinin belirlediği 2-3 yıllık dönemi kapsar.Cinsel olgunluğa ulaşmak ise,çocuk yapabilme yeteneğini kazanmak demektir.Kızlar erkeklerden 1-2 yıl önce erinliğe girer,büyüme ve cinsel olgunlaşmalarını 1-2 yıl erken tamamlarlar.

Her çocuk ayrı yaşlarda erinliğe başlayabilir.Bu nedenle 5.sınıfı birlikte bitiren çocukların kimi erkenden boy atarken,kimisi de bir iki yıl beklemek zorunda kalır.Bu farklılık genlerden ve çevresel etkilere kaynaklanan normal bir süreçtir.Ortalama olarak kızlar 11-13,erkekler 13-14 yaşlarında erinliğe girer.(Yörükoğlu,2000:33; Alisinanoğlu, 2002:62; Onur,1987:106,107)

**NOT:**Erinliğe giriş yaşında kişiden kişiye farklılık olmaktadır,bu farklılık normaldir.

**Mesaj:**Erinliğe girişte çok fazla bir gecikme olursa doktora başvurun.

## ERİNLİK NASIL BAŞLAR?

Erinlik cinsel hormonların üretiminde ani bir yükselişle başlar.Kızlarda östrojen,erkeklerde androjen hormonunun salgılanmasında artma meydana gelir.Aslında bu hormonlar her iki cinsiyette de vardır.Ancak cinsiyete göre farklı miktarda salgılanır.(Papalia ve ark.,2004:389; Novak ve Pelae,2004:464; Mussen ve ark.,1990:569)

**NOT:**Erinlik kızlarda,11-13 yaşlarında üretilen östrojen,erkeklerde 13-14 yaşlarında üretilen androjen ile başlar.

## BEDENSEL VE CİNSEL GELİŞİM

### Bedensel Gelişim

Ergenliğin başlangıcı ve hemen öncesinde hızlı bir gelişim vardır.Ergenlikte büyüme atağı,ergende görülen boy ve ağırlık oranının hızlı bir şekilde artışını ifade etmektedir.Bu artışın hızı,zamanı ve süresi kişiden kişiye değişir.Bu yıllarda büyüme hormonu çok çalışmakta,çok salgı yapmaktadır.(Yavuzer,2005:265; Onur,1987:113; Mussen ve ark.,1990:570)

**Soru:**Eğitimci öğrencilere;11-12 yaşlarında bedeninizde nasıl değişiklikler yaşadınız?diye sorarak görüşlerini alır.

**Boy uzaması:** Ergenliğin başlangıcının en belirgin habercisi,boy uzamasıdır.Çocukluk döneminde ortalama olarak erkek çocuklarından daha kısa olan kız çocuklar ilk büyüme atılımına başlarlar ve erinlikteki 12-13 yaşlarındaki kızlar aynı yaştaki erkeklere göre ortalama olarak daha uzundurlar.Bu atılım çağı çoğu zaman 10 ile 12 yaşlar arasında ortaya çıkar.Boy uzaması kızlarda,16-17 yaşlarında yavaşlar.Bu yıllarda özellikle bacakların birden uzadığı,boy yüksekliğinin belirgin biçimde arttığı,hatta bu hızla büyümeye uyum sağlayamama nedeniyle dizkapaklarında derinin gerildiği görülür.Erkek çocuklar büyüme atılımlarına ortalama olarak 14 yaşında başlarlar.Kızlar büyüme atağına erkeklerden daha önce girmiş ve bu süreci daha önce tamamlamış olsalar da;erkekler kızlara nazaran daha fazla uzarlar.Erkeklerin boy uzaması 18-20 yaşlarında yavaşlar.Boy artışında bireyler arasında çevre ve aile etkilerinden kaynaklanan farklılıklar vardır.Bu dönemde beslenme ve spor önemlidir.İyi beslenemeyen ergenlerin büyümesi durur ve sağlığı bozulur.(Temel ve

Aksoy,2001:45; Altınköprü,1999:67; Kulaksızoğlu,1998:39; Ataç,1991:282; Dusek,1987:50-51)

**NOT:**Kızlarda en fazla uzama 11-13 yaşlarında olurken,erkeklerde 13-15 yaşlarında olmaktadır.

**Mesaj:**Sağlıklı beslenin,kendinize uygun spor yapın.

**Ağırlık Artması:** Ergenlik dönemi ayrıca belirli oranda kilo kazanmanında zamanıdır.Erinliğin ilk evrelerinde yaklaşık 14 yaşına kadar,kızlar genellikle erkeklerden daha fazla kilo alırlar.Sonra erkekler kızları yakalar ve geçerler.11 ile 16 yaşlar arasında kız çocuk ortalama 19 kilo, erkek çocuk ortalama 25 kilo alır.(Susman ve Rogol,2004:20;Dusek,1987:51; Akt:Gander and Gardiner,1998:411;Şemin,1992:24)

Ergenlik dönemi birçok kız ve erkek için şişmanlık dönemi olmaktadır.Kalça,bacak,karın,boyun ve yanaklar yağ toplama bölgeleridir.Kızlarda kalça kemiğinin doğumu kolaylaştırmak için genişlemesi ve yuvarlak bir görünüm olabilmesi için deri altında yağ depolanır.Erinlik sonunda boy uzadıkça ve cinsel olgunluk tamamlandıkça bu şişmanlık kaybolur.Şişmanlığın nedeni,hormonların henüz düzene girmemiş olması,iştahın fazla olması ve düzensiz yemek yemelerdir.Hormonların dengelenmesi,yiyeceklerin düzenli alınıp kontrol edilmesiyle bu yağlar atılmaktadır.(Papalia ve Ark.,2004:390; Yörükoğlu,2000:34; Onur,1987:114,115)

**NOT:**Ergenlik döneminde belirli oranda kilo almak normaldir.Hormonların düzenlenmesi,yeterli ve dengeli beslenme ile alınan kilolar atılmaktadır.

**İskelet Ve Kas Gelişimi:** Ergenlik döneminde ağırlık artışı,kas ve kemiklerin büyümesiyle gerçekleşir.Kemikler sertleşir.17 yaşında kızlarda kemikler biçim ve yapı bakımından hemen hemen olgunluğa ulaşır.Erkeklerde ortalama 19 yaşında bu olgunlaşmaya ulaşır.(Yavuzer,2005:266;Onur,1987:114;Susman ve Rogol,2004:21)

Ergenlik döneminde tüm uzun kemiklerde ve eklem kemiklerinde gelişme görülür.Bu değişimler beden gücü artışının temelini oluşturur.Dişlerde düzenli bir değişim ve gelişim vardır.(Yavuzer,2005:21; Papalia ve Ark.,2004:391)

Kızların ve erkeklerin kasların da gelişme vardır.Kaslardaki artışa bağlı olarak güçte de bir artış olmaktadır.(Onur,1987:114;Dusek,1987:51)

**Beden Şekli ve Oranları:**Büyüme tüm bedende değişik hızla gerçekleşir.Önce eller ve ayaklar büyür.13-14 yaşındaki bir ergen,erişkin çağında giyeceği ayakkabıyı giymeye başlar.Kollar ve daha sonra bacaklar uzar.Kolların vücuda göre önce uzaması,kolla diğer organların boyları arasında orantısızlık yaratır.Kas ve kemiklerde aynı hızla ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi başlangıçta güç olabilir.Uzun boylu olma,ergeni kambur durmaya zorlayabilir.Büyümedeki çabukluk gencin duruşuna,hareketlerine ve bedenini istediği gibi kontrol etmesine engel olabilir.(Kulaksızoğlu,1997:40-41; Mussen ve Ark.,1990:572)

**Soru:**Eğitimci, öğrencilere yüz şekli,el,ayak vb. bölgelerde yaşadıkları değişimleri sorar.

Erkek ergenlerde, yüz çizgileri belirgin bir görüntü gösterir.Yüzde önce çene ve burun büyür.Şaçlar alın kısmında çocuk ifadesini kaybeder.Kızlarda yüz ifadesinin daha az değişir.Yüz,yuvarlaklığını korumakla birlikte daha incelenir ve daha anlamlı bir biçim alır.(Yörükoğlu,2000:23-34;Şemin1992:28)

Cinsiyet farklılığı büyümeyi etkiler.Örneğin kızların kalçaları çocukluk döneminde bile daha geniştir.Erkeklerde daha ziyade kas gelişimi gerçekleştiğinden omuzları daha geniş olur ve buda onları kızlardan daha güçlü kılar. (Mussen ve ark.,1990:572)

**NOT:**Ergenlikte bedenin büyümesi farklı hızlarda gerçekleştiği için beden orantısız olur.Bu durum zamanla geçer,beden bir yetişkine döner.

**Mesaj:**Bedeninizin görünümünden kaygılanmayın.

### **Vücut Yağı**

Doğrudan deri altında depolanan yağ vücut şeklinin oluşmasında etkilidir.Büyüme atağının başlangıcında özellikle erkek çocuklarda vücut yağında azalma görülür.Bu kayıp kızlarda fazla olmamakta ve bu yüzden kızlar yetişkinliğe erkeklerden daha fazla kiloyla girmektedir.(Dusek,1987:52)

### **İçsel Değişimler**

Nerdeyse tüm içsel organlar hem en,hem boy olarak büyür.Kalp boyutları,akciğer ve solunum kapasitesi ve dayanıklılık artar.Ayrıca erkeklerin kalpleri ve akciğerleri daha büyük olur.Böylece oksijen ve kan taşıma kapasiteleri artar. (Şemin,1992:28;Dusek,1987:53)

### **Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri**

Birincil cinsiyet özellikleri üretim için gerekli olan organlardır.Kızlarda yumurtalıklar,klitoris,vajina ve rahim:erkeklerde ise testis ve penistir.Ergenlikte bu organlar genişler ve olgunlaşır.(Akt.Yavuzer,2005:20;Papalia,2004:39;Temel ve Aksoy,2001:8)

İkincil cinsiyet özellikleri kızlarda göğüslerin gelişimi,erkeklerin omuzlarının genişlemesi,sesin kalınlaşması,yüz kılları,her iki cinste cinsel organlar etrafında kıllanma,derinin yumuşaklık yada sertliği,kasların gelişimidir.(Papalia ve Ark.,2004:391; Susman ve Rogol,2004:19-20; Yörükoğlu,2000:34; Şemin,1992:33-34)

**Soru:**Eğitimci ergenlere bedenlerinde boy ve kilodan başka ne gibi değişimler yaşadıklarını sorar.

Kız çocuklarda ilk belirti göğüslerin büyümeye başlamasıyla görülür.Meme uçları genişler ve göğüsler önce konik daha sonra da yuvarlak bir görünüme bürünür.Ergenlik süresince bazı erkeklerin göğüslerinde de değişiklik olur.Meme ucu ve etrafındaki koyu renk bölge,kızlardaki kadar olmasa da gözle görülür şekilde büyür ve genişler.Bu durum bazen ergenlerde gereksiz endişeye neden olabilir.Bu normal bir süreçtir ve zamanla sona erer.Kızlarda göğüslerin gelişiminden sonra genellikle cinsiyet organların kılları ve sonra koltukaltı kılları belirir.Omuzlar yuvarlaklaşır.Bezlerdeki aktivitelerin artması sivilce ve siyah noktaların oluşmasına neden olur.Ergenlerin ciltleri kaba ve yağlı bir hale gelir. Erkeklerde testestoron hormonunun artması ile sivilce daha fazla görülmektedir. (Papalia ve Ark.,2004:391; Susman ve Rogol,2004:19-20; Gander ve Gardiner,1998:413; Kulaksızoğlu,1998:47; Dusek,1987:53)

Erkeklerde testis torbası büyür.Ayrıca kasık kıllarında biraz artış gözlenir.Kasık kıllarından sonra yüz ve koltuk altı kılları da oluşmaya başlar.Erkek ergenlerin önce bıyıkları belirgin hale gelir sonra şakak kemikleri altındaki sakallar görülmeye başlar.Erkeklerde kıllanma ergenliğin sonlarına doğru göğşe,bacak ve kollara yayılır. Gırtlakta meydana gelen büyüme,ses tellerinin gelişmesi ve eril hormonlarının üretimi nedeniyle ses kalınlaşması olmaktadır.Erkeklerde ses yaklaşık 13.9 yaşlarında bozulur ve 15 yaşında yetişkin sesine ulaşılır.Hipofiz hormonunun etkisiyle,gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde bir

kıkırdaklaşma görülür. Adem elması denen bu boğum gözle görülür şekilde büyür.(Akt:Susman ve Rogol,2004:19-20; Temel ve Aksoy,2001:7; Kulaksızoğlu,1998:47-48; Mussen ve ark.,1990:574; Dusek,1987:54)

**NOT:**Cinsel olgunlaşmanın başlama zamanında kişiden kişiye farklılıklar vardır.

Ergenlikte cinsel olgunlukla birlikte bedende herkese özgü bir koku belirginleşir ve bu dönemde ter bezleri çok çalışır.Sık terleme sonucu oluşan kötü kokuyu ve kirliliği önlemek için beden temizliğine dikkat edilmelidir.

**Mesaj:**Beden temizliğiniz ve sağlığınız için haftada en az iki kere banyo yapın.