

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

**İSTANBUL'UN ESENYURT İLÇESİNDEKİ LİSELERDE
OKUYAN ÖĞRENCİLERİN RİSKLİ SAĞLIK
DAVRANIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**
(Yüksek Lisans tezi)

Tezi Hazırlayan: **Zübeyde AKBABA**

İstanbul, 2012

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

**İSTANBUL'UN ESENYURT İLÇESİNDEKİ LİSELERDE
OKUYAN ÖĞRENCİLERİN RİSKLİ SAĞLIK
DAVRANIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**
(Yüksek Lisans tezi)

Tezi Hazırlayan:

Zübeyde AKBABA

Öğrenci No:

100746044

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Atila HAZAR

İstanbul, 2012

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ **İstanbul’un Esenyurt ilçesindeki liselerde okuyan öğrencilerin Riskli sağlık davranışları üzerine bir Araştırma.**” Başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

07/06/ 2012

Zübeyde AKBABA

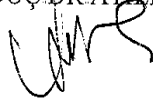
T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

07.06.2012

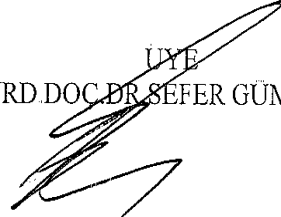
Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim dalı *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi* Bilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden 100746044 numaralı *Zübeyde AKBABA*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*İSTANBULUN ESENYURT İLÇESİNDE OKUYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 23.05.2012 tarih ve 2012/15 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oyekliği/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red~~ veya ~~Düzeltilme~~ kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
YRD.DOÇ.DR. ATILLA HAZAR



ÜYE
YRD.DOÇ.DR. SEFER GÜMÜŞ



ÜYE
YRD.DOÇ.DR. BÜNYAMİN GÜRPINAR



İSTANBUL'UN ESENYURT İLÇESİNDEKİ LİSELERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Tezi Hazırlayan: Zübeyde AKBABA

Özet

Bu çalışmada; ergenlerin riskli sağlık davranışlarının belirlenmesi, ergen sağlığının korunması, ergenlerin zararlı alışkanlıklardan uzak tutulması, bu doğrultuda, geleceğe sağlıklı, bilinçli ve farkındalık düzeyi yüksek nesiller yetiştirilmesine katkı sağlamak amacıyla, önerilerde bulunulmuştur. İstanbul'da, Esenyurt ilçesinin sınırları içinde bulunan devlet liseleri ve bir özel lisenin iki ayrı şubesinde, lisede okuyan öğrencilerin riskli sağlık davranışları araştırılmış ve elde edilen bulgular birbirleriyle karşılaştırılmıştır.

Araştırma, İstanbul'un Avrupa yakasında, yeni gelişmeye başlayan Karadeniz, İç Anadolu, Doğu ve Güneydoğu bölgesinden oldukça fazla göç alan Esenyurt ilçesinin on bir devlet lisesi ile bir özel kolejin Beylikdüzü ve Esenkent şubesinin, 9., 10., 11., ve 12., sınıflarında okuyan ve sınıf listelerinden rastgele yöntem ile seçilen lise öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenci sayısı 1356 olup, veriler anket yöntemi ile toplanmış, bilgisayar ortamında analiz edilmiş, istatistiksel analizde X^2 (chi-kare) testi kullanılmıştır. Araştırmaya devlet liselerinden; 9.sınıftan 302, 10.sınıftan 318, 11.sınıftan 267, 12.sınıftan 225, toplam 1112 lise öğrencisi katılmıştır. Özel okuldan ise 9.sınıftan 144, 10.sınıftan 73, 11.sınıftan 27, toplam 244 öğrenci katılmıştır. Araştırma evrenini İstanbul iline bağlı Esenyurt ilçesi sınırları içinde yer alan on bir devlet lisesinde 9., 10., 11., 12.sınıfta okuyan toplam 13.718 öğrenci ve bir özel lisede okuyan 547 lise öğrencisi olmak üzere toplam 14.265 öğrenci oluşturmaktadır.

Devlet okullarında okuyan öğrencilerin %42.99'u sigara, % 42.54'ü alkol ve % 0.72'si i uyuşturucu madde kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya göre devlet

okullarında okuyan öğrencilerin en fazla diğer nedenlerle sigaraya, kendileri deneyerek alkole, yakın çevre ve arkadaşlarının kendilerini etkilemeleriyle uyuşturucu maddeye başladıkları saptanmıştır. Özel okulda ise %33.20 oranında sigara, % 38.52 oranında alkol, % 2.46 oranında ise uyuşturucu madde denedikleri ortaya çıkmıştır. En fazla diğer nedenlerden sigaraya, kendileri deneyerek alkole başladıkları saptanmıştır. Bu alışkanlıklarda alışkanlık yapan maddelerin kullanımının yaşla ve ekonomik gelir ile beraber artış gösterdiği belirlenmiştir. Devlet lisesi öğrencilerinin köyden kente göç ile birlikte ekonomik, sosyal ve kültürel nedenlerle riskli sağlık davranışlarına yöneldiği tespit edilmiştir.

Beslenme durumuna bakıldığında; devlet okullarında okuyan öğrencilerin % 41.37'si üç öğün yemek yediklerini, özel okulda ise %50.82'si üç öğün yemek yediklerini ifade etmiştir. Devlet okullarında okuyan lise öğrencilerinin %30.40'ı ara sıra fast-food yediklerini, özel okulda okuyan öğrencilerin ise %36.48'i ara sıra fast-food yediklerini belirtmişlerdir. Devlet okullarındaki öğrencilerin %11.87'si kilo nedeniyle her zaman diyet yaptıklarını ve % 2.88'i zayıflamak için her zaman ilaç kullandıklarını belirtmişlerdir. Özel okulda ise; öğrencilerin %9.43 'ü her zaman diyet yaptıklarını, %3.28'i kilo vermek için ilaç kullandıklarını belirtmişlerdir. Diyet yapma ve kilo vermek için ilaç alma konusunda; özel lise öğrencilerinin oranı devlet lisesindekilere oranla daha fazla bulunmuştur.

Bu bulgulardan yola çıkarak ailelerin, okulların, sağlık kuruluşlarının ve sivil toplum örgütlerinin ve medyanın üzerine birçok görev düştüğünü belirtmek gerekir. Ülkemizde görev yapan yazılı ve görsel basın; sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerin zararları, sağlıklı beslenme, sağlıklı cinsel yaşam, egzersiz ve trafik kuralları ile ilgili olarak kamuoyunu aydınlatmalıdır. Ailelerin, gençlerin ve öğrencilerin, ergenlik dönemine girmeden önce sağlık eğitimi konusunda bilgilendirilmesi, bu kapsamda okul sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi, ergen sağlığı için topyekûn çalışılması şarttır.

Anahtar kelimeler: Ergen, riskli sağlık davranışı, topyekûn, yazılı ve görsel basın, sivil toplum örgütü.

A SURVEY ON RISKY BEHAVIOURS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN ESENYURT PROVINCE OF ISTANBUL

Presented by: Zübeyde AKBABA

Abstract

In this research suggestions were made to determine the risky health behaviors of adolescents; protect their health, prevent them from harmful behaviors, for this; to give importance to raise healthy and conscious generations for the future.

In state high schools and one private high school's two different offices in Esenyurt province of Istanbul, the risky behaviors of high school students were searched and compared with each other.

The survey was carried out 11 state schools and one private college's Beylikdüzü and Esenkent offices of Esenyurt which lies on Europe side of Istanbul, develops and takes migration from Black Sea, Central Anatolia, Eastern and South eastern parts of Anatolia. The students were chosen randomly in 9, 10, 11 and 12th classes. The total number of students who participated in survey is 1356, datum were made by public survey method, analyzed on computer and in statically analysis X^2 test was used.

Survey field was constituted by 13718 students in 9, 10, 11, 12th classes of 11 state high schools and 547 students from a private high school in Esenyurt province of Istanbul. The total number of students who participated in survey is 14.265.

42.99% of state school student's state that they use cigarette, 42.54% of them state that they use alcohol and 0.72% of them state they use drug. According to the survey made for state high school students, the reason of starting cigarette is to desire to imitate, reason of starting alcohol is to try and they use drugs because of its pleasure effect on them. In private school it id found that 33.20% of them try cigarette, 38.52% of them try alcohol and 2.46% of them try drug. It is revealed that they started cigarette from the other reasons most and they started alcohol by trying. In these habits, it is clarified that the use of these materials changes according to age and economical income. It is pointed out with the migration from rural to urban; state high school students begin to have risky behaviors because of economic, social and cultural reasons.

When nourishment is the topic, 41.37% of state high school students express they eat 3 meals a day, 50.82% of private high school students express they eat 3 meals a day. 30.40% of state school students and 36.48% of high school students express that they sometimes eat fast food. 11.87% of state high school students say that they go on diet because of weight and 2.88% of them always take pills to lose weight. In private schools it is pointed out that 9.43% of them always go on a diet and 3.28% of them use pills to lose weight.

It is found that the rate of private school students who go on diet and use pills to lose weight is much more than the rate of state school students.

By using these findings, it is a must to say that families, schools, health organizations and civil society organizations have some basic duties. Written and visual media in our country must enlighten the society on the harms of alcohol, drug, healthy nutrition, healthy sexual relation, exercises and traffic rules. Families should educate their children on health before adolescence and in this way, it is a must to improve school health service and struggle altogether for adolescent health.

Key words: Adolescent, risky health behaviors, altogether, written and visual media, civil society organization.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
2. ESENYURT ve TARİHÇESİ	3
3. ÖNEMLİ BİR DÖNÜM NOKTASI LİSE DÖNEMİ	5
4. ERGENLİK DÖNEMİ	7
4.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri.....	7
4.2. Ergenlik Döneminde Kalıtım ve Çevrenin Etkileri.....	12
4.3. Ergenlik Döneminde Büyüme ve Gelişme.....	13
4.4. Ergenlik Döneminde Bedensel Değişimler	15
4.5. Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri.....	16
4.6. Ergenlik Döneminde Beslenme.....	17
5. ERGENLİK DÖNEMİNDE GELİŞİM	23
5.1. Ergenlik Döneminde Zihinsel ve Bilişsel Gelişim	23
5.2. Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim.....	24
5.3. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim	26
5.4. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim.....	27
5.5. Ergenlik Kaygıları	27
5.5.1. Ergenin Bedensel Gelişimi ile ilgili İhtiyaçları ve Kaygıları	29
5.5.2. Ergenlik Döneminde Ergenin Duygusal Gelişimi ile İlgili İhtiyaç ve Kaygıları.....	30
6. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN GENEL DAVRANIŞLAR	32
7. ERGENİN YAŞADIĞI ÇELİŞKİLER	33
8. ERGEN BENMERKEZCİLİĞİ	35
9. ERGENLİKTE KİMLİK GELİŞİMİ VE SOSYALLEŞME	36
10. ERGENLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİLER	40
10.1. Ergenlik Döneminde Aile ile İlişkiler	40
10.1.1. Anne Baba Yokluğu	53
10.1.2. Boşanmanın Ergen Üzerinde Görülen Etkileri	53
10.2. Ergenlik Döneminde Arkadaş ve Akran Gurupları ile İlişkiler.....	56
10.3. Ergenlik Döneminde Kız Erkek İlişkileri.....	58

11. ERGEN ve OKUL	60
11.1. Ergenlik Döneminde Öğretmenlerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar	63
11.2. Ergenlik Döneminde Yöneticilerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar	64
11.3. Ergenlik Döneminde Ailelere Düşen Görevler ve Ailelerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar	65
12. ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI	69
13. ERGEN SAĞLIĞI AÇISINDAN RİSK ve RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI	73
13.1. Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışları.....	75
13.2. Ergenlik Döneminde Riskli Davranışların Önlenmesi.....	82
13.3. Ergenlik Döneminde Zararlı Alışkanlıklar ve Bağımlılık Yapan Maddeler	84
13.3.1. Ergenlik Döneminde Sigara ve Tütün Kullanımı	85
13.3.2. Ergenlik Döneminde Alkol Kullanımı.....	86
13.3.3. Ergenlik Döneminde İlaç Kullanımı.....	87
13.3.4. Ergenlik Döneminde Uyuşturucu Kullanımı	88
13.3.5. Ergenlik Döneminde Depresyon, İntihar ve İntihar Girişimi	90
13.3.6. Ergenlik Döneminde Beslenme	93
13.3.7. Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite	94
13.3.8. Ergenlik Döneminde Motorlu Araç Kullanımı	95
13.3.9. Ergenlik Döneminde Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar	96
13.3.10. Ergenlik Döneminde Cinsel Eğitim.....	97
14. İSTANBUL’UN ESENYURT İLÇESİNDEKİ LİSELERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	102
14.1. Problem.....	101
14.2. Araştırmanın Amacı	102
14.3. Araştırmanın Önemi	103
14.4. Araştırmanın Yöntem Evren ve Örneklemi.....	104
14.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları.....	104
14.6. Araştırmanın Varsayımları	105
14.7. Verilerin Toplanması.....	105
14.8. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	106
15. BULGULAR ve YORUMLAR	107
15.1. Devlet Liselerinde Okuyan Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri ..	107
15.2. Özel Liselerde Okuyan Ergenlerin Sosyo Demografik Özellikleri	116
15.3. Sigara Kullanımı İle İlgili Bulgular.....	123
15.4. Alkol Kullanımı İle İlgili Bulgular	129
15.5. Uyuşturucu Madde Madde Kullanımı İle İlgili Bulgular	133

15.6. Beslenme İle İlgili Bulgular	137
15.7. Egzersizle İlgili Bulgular	144
15.8. Motorlu Araç Kullanımı İle İlgili Bulgular	146
15.9. Cinsel Yaşam ile İlgili Bulgular	150
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	153
KAYNAKLAR	165
EKLER.....	169
Ek-1: Araştırmada Kullanılan Anket Formu.....	169
Ek -2: Anket Kurum İzni.....	176

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. Devlet Liselerinde Okuyan Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri	107
Tablo 2. Özel Lisede Okuyan Ergenlerin Sosyo Demografik Özellikleri	116
Tablo 3. Öğrencilerin Sigaranın Zararları ile ilgili Eğitim Durumu.....	123
Tablo 4. Öğrencilerin Ailelerinin Sigara Kullanma Durumu	124
Tablo 5. Öğrencilerin Sigara İçmeyi Deneme Durumları	124
Tablo 6. Öğrencilerin Sigaraya Başlama Nedenleri	125
Tablo 7. Öğrencilerin Gün İçinde İçtiği Sigara Miktarı	126
Tablo 8. Öğrencilerin Sigara İçme Süresi	127
Tablo 9. Öğrencilerin Sigaranın Zararları Hakkındaki Görüşleri.....	128
Tablo 10. Öğrencilerin Alkollü İçkinin Zararları ile İlgili Eğitim Durumları.....	129
Tablo 11. Öğrencilerin Ailelerinin Alkollü İçki Kullanma Durumu.....	130
Tablo 12. Öğrencilerin Alkollü İçkiyi Deneme Durumları	130
Tablo 13. Öğrencilerin Alkollü İçkiye Başlama Nedenleri	131
Tablo 14. Öğrencilerin Alkollü İçki İçme Süreleri.....	131
Tablo 15. Öğrencilerin Alkolün Sağlığa Etkileri Hakkındaki Görüşleri.....	132
Tablo 16. Öğrencilerin Uyuşturucunun Zararları Hakkında Eğitim Alma Durumları	133
Tablo 17. Öğrencilerin Ailelerinde Uyuşturucu Madde Kullanma Durumları	134
Tablo 18. Öğrencilerin Uyuşturucu Madde Kullanmayı Deneme Durumları	134
Tablo 19. Öğrencilerin Uyuşturucu Madde Kullanmaya Başlama Nedenleri.....	135
Tablo 20. Öğrencilerin Uyuşturucu Maddelerden Hangilerini Kullandığını Gösterir Tablo	136
Tablo 21. Öğrencilerin Uyuşturucu Maddelerin Sağlığa Verdiği Zararlar Hakkındaki Görüşleri	137
Tablo 22. Öğrencilerin Yeterli ve Dengeli Beslenme ile İlgili Eğitim Alma Durumları	138
Tablo 23. Öğrencilerin Yedi Gün İçindeki Meyve Yeme Durumları.....	138
Tablo 24. Öğrencilerin Geçen Bir Hafta İçerisinde Yeşil Salata Yeme Durumları.....	139
Tablo 25. Öğrencilerin Geçen Bir Hafta İçinde Protein İçeren Besin Tüketme Durumları	140

Tablo 26.	Öğrencilerin Geçen Bir hafta İçinde Süt Tüketme Durumları	140
Tablo 27.	Öğrencilerin Üç Öğün Yemek Yeme Durumları	141
Tablo 28.	Öğrencilerin Fast food Türü Gıdaları Tüketme Durumları	142
Tablo 29.	Öğrencilerin Aşırı Kilo Almamak İçin Diyet Yapma Durumları	142
Tablo 30.	Öğrencilerin Zayıflama İlacı Kullanma Hakkındaki Görüşleri	143
Tablo 31.	Öğrencilerin Daha Çok Sebze Meyve Ağırlıklı Beslenme Hakkındaki Görüşleri	144
Tablo 32.	Öğrencilerin Haftada 3 Saat Egzersiz Yapma Durumları	144
Tablo 33.	Öğrencilerin Günde Bir Saat Egzersiz Yapma Durumları	145
Tablo 34.	Öğrencilerin Egzersiz Yapma Hakkındaki Görüşleri.....	146
Tablo 35.	Öğrencilerin Kazalar ve Kazalardan Korunma ile İlgili Eğitim Alma Durumları	147
Tablo 36.	Öğrencilerin Motorlu Araç Kullanma Durumları	147
Tablo 37.	Öğrencilerin Trafik Kurallarına Uyma Durumları	148
Tablo 38.	Öğrencilerin Arabaya Bindiğinde Emniyet Kemerini Takma Durumları	149
Tablo 39.	Öğrencilerin Motorlu Araç Kullanırken Hız Yapma Durumları.....	149
Tablo 40.	Öğrencilerin Motosiklete bindiğinde Kask Takma Durumları	150
Tablo 41.	Öğrencilerin Sağlıklı Cinsel Yaşam ile İlgili Eğitim Alma Durumları	151
Tablo 42.	Öğrencilerin Cinsel İlişkiye Girme Durumları.....	151
Tablo 43.	Öğrencilerin Cinsel İlişki Sırasında Korunma Hakkındaki Görüşleri	152

KISALTMALAR

YAB	: Yaygın anksiyete bozukluğu
OKB	: Ergenlik çağı obsesif kompulsif bozukluğu
DEHB	: Ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite
MEB	: Milli eğitim Bakanlığı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
RAM	: Rehberlik Araştırma Merkezi

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem; ergenin soyut düşünme yeteneğini kazanmaya başladığı, vücudunda hızlı değişimlerin yaşandığı, dış görünüşünün ve arkadaş guruplarının önem kazandığı bir dönemdir. Ergen sürekli bir arayış içindedir. Bu çağda kimlik edinme çabası, kendine özdeşim kuracağı model seçme, beğenilmek ve benimsenmek çabaları artar. Ergen ailesinden bağımsız davranmak ister ve benmerkezci düşünür. Çevresindeki yetişkinleri ve ebeveynlerini beğenmez, onlarla çatışır. Ergen; fırtınalı ve zor bir dönemden geçmektedir.

Ergene sağlıklı davranışlarının yerleştirilmesi, doğru beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite kazandırılması, tehlikeli ve riskli alışkanlıklardan uzak tutulması durumunda; sağlıklı yetişkin olma olasılığı yükselecektir. Hayatın zorlukları ile henüz yeni karşılaşan, hızlı büyüme ve gelişme sürecine giren ergen; bu dönemi sağlıklı geçiren bir birey haline gelip, hastalıklardan, bağımlılıktan, psikolojik problemlerden uzak duracaktır.

Ergenleri bekleyen çeşitli tehlikeler ve riskli sağlık davranışları (erken yaşta gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, sigara, alkol, madde kullanımı ve intihar girişimleri) vardır. Çocukluk döneminden ergenliğe geçiş beraberinde birçok tehlikeleri getirir. Ergen bağımsız davranmak ister. Kararlarının, davranışlarının, hareketlerinin kısıtlanması; ergeni bunaltır. Belki de bu yüzden kendini kanıtlamak istercesine riskli sağlık davranışlarına yönelir. Ailesinin ve çevresinin büyüdüğünü kabullenmesini ve fikirlerine değer vermesini ister.

Araştırmalar; riskli sağlık davranışlarının, ergenlik döneminde başlayıp, yetişkinlikte devam ettiğini göstermektedir. Bu dönemde sağlıkla ilgili olumlu bilgi ve beceriler edinip, bunu bir yaşam şekli haline getirmek, ömür boyu sağlıklı yaşama açılan bir kapıdır. Ergenin yeterli ve dengeli beslenmesi, sağlıklı bir beden için spor yapması, bedeninde olan değişimlerin farkına varması, zararlı alışkanlıklardan uzak durması gerekir. Bu konuda aile ve okul işbirliği yapmalı ve ergene yaşanabilir bir aile ve eğitim ortamı hazırlamalıdır.

Ergenlerin sağlıklı bir ortamda yetişmeleri için; sosyal hizmet uzmanları, rehber üretmenler, yöneticiler, psikologlar, yazılı ve görsel medya, sistem içinde kontrollü görev almalıdır. Okul sağlığı çalışmalarında amaç; öğrencinin sağlığının korunması, sağlıklı halinin sürdürülmesi olduğu için, öğrencinin okula başladığı ilkokuldan itibaren gereken tedbirler alınmalı, okul kantinleri ve okulun bulunduğu evre, sağlık açısından denetlenmelidir. Öğrenciler fast-food, asitli ve şekerli içeceklerden, sigara, alkol, uyuşturucu gibi alışkanlıklardan uzak tutulmalıdır. Okullarda okul sağlığı hizmetinin yürütülmesi için; idareci, ğretmen ve okul sağlığı görevlisi, ya da doktoru, işbirliği yapmalıdır. Hizmetler çok disiplinli ve koordinasyonlu bir şekilde yürütülmelidir. Biyoloji öğretmenlerinden, öğrencilerden, rehber öğretmenlerden okul sağlığı ekibi oluşturulmalı ve sağlık elemanları (doktor, hemşire, psikolog, sosyal hizmet uzmanı) ve RAM'lerden destek hizmeti sağlanmalıdır.

Bu araştırma, Esenyurt ilçesindeki özel kolejde ve devlet liselerinde okuyan ergenlerin, sosyodemografik özellikleri ve riskli sağlık davranışlarını belirlemek, alınması gereken koruyucu sağlık tedbirleri ve bunların nasıl gerçekleştirileceğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma konusunun hazırlanmasında; literatür tarama, anket uygulama, yöntemlerinden yararlanılmış, veriler SPSS 15 paket programında X^2 (khi-kare) testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu yöntem kapsamında, araştırma konusu on üç ana bölümden oluşturulmuştur. Birinci bölüm; Giriş, ikinci bölüm; Esenyurt ve Tarihçesi, nc bölüm; Lise Dönemi, dördüncü bölüm; Ergenlik Dönemi ve özellikleri, beşinci bölüm; Ergenlik Döneminde Gelişim, altıncı bölüm; Ergenlik Döneminde Görülen Genel Davranışlar, yedinci bölüm; Ergenin Yaşadığı çelişkiler, sekizinci bölüm; Ergen benmerkezciliği, dokuzuncu bölüm; Ergenlikte Kimlik Gelişimi ve Sosyalleşme, onuncu bölüm; Ergenlik Döneminde İlişkiler, on birinci bölüm; Ergen ve Okul, on ikinci bölüm; Ergenlik Dönemi Sorunları, on nc bölüm; Ergen Sağlığı Açısından Risk ve Riskli Sağlık Davranışları başlıkları altında toplanan konuların incelenmesinden oluşmaktadır.

2. ESENYURT ve TARİHÇESİ

19. yüzyılın başlarında Ekrem Ömer Paşa'ya ait çiftlik topraklarında yerleşim oluşturulmuştur. Oluşturulan yerleşim yerine, buranın ortaklarından olan Eşkinozgillerden Eşkinoz adı verilmiştir.

1967'de de yerleşimin adı Esenyurt olarak değiştirilmiştir. Eşkinoz Çiftliği'nde çalışanların oluşturduğu yerli halka 1920-1938 yıllarında Romanya ve Bulgaristan'dan göç edenlerin katılımı ve son yıllarda iç ve dış göçlerle (Bulgaristan, Romanya, Almanya, Kars, Ardahan Malatya Sivas, Iğdır, Trabzon, Samsun Tokat, Erzincan Muş Gümüşhane, Artvin Samsun vs.) gelen nüfus, bugünkü halini almıştır.

Yerleşim, Merkez Mahallesi'nde Köy İçi Mevkiinde oluşmuştur. Bugün bu alanda bulunan Romenlerin yaşadığı ve yerleşmenin en yoğun özelliklerini taşıyan Fatih Mahallesi ilk yerleşmenin çekirdek alanlarından biridir. 1920-1938 yıllarında bölgeye gelen Romanya ve Bulgaristan göçmenlerinin yaşadığı Merkez Mahallesi'nin kuzey kesiminde bulunan göçmen mahallesi de yerleşimin en eski bölgesidir.¹

Esenyurt yerleşim yeri bütünü, Marmara Bölgesinin Trakya alt bölgesinde yer almaktadır. İlçede; 13 sağlık Ocağı, 1 devlet hastanesi ve 1.000.000. m² şehir parkı bulunmaktadır. İlçede, güvenlik 1 Haziran 2009 tarihinden itibaren polis teşkilatı tarafından sağlanmaktadır.¹ Geçici olarak kullanılan Kaymakamlık binası İncirtepe mahallesinde yapılmaya başlanan yeni binasında yakın bir gelecekte faaliyete geçecektir.

Esenyurt'un yüzölçümü 2.770 hektardır ve 1989 yılında belediye olma niteliği kazanmıştır ve ilçede belediye teşkilatı kurulmuştur.¹

¹ Esenyurt Kaymakamlığı Resmi web sitesi.

Esenyurt, daha önceden İstanbul'un Büyükçekmece ilçesine bağlı bir semtken, 2008 yılında Kır aç beldesi ile birleştirilerek il e olmuştur. Esenyurt toplam yirmi mahalleden oluşmaktadır. İlçede hızlı bir şehirleşme ve son yıllarda köyden kente artan g  erle, inşaat sektöründe canlanma ve konut patlaması yaşanmaktadır.

3. ÖNEMLİ BİR DÖNÜM NOKTASI LİSE DÖNEMİ

Lise çağı (15-18 yaş dönemi), mesleki yönelim ve ergenlik dönemini kapsamaması nedeniyle önemli bir çağdır. Gençin hangi mesleği seçeceği, hangi alana yöneleceği, bu dönemde belirlenir. Bu dönem, aynı zamanda ergenin; ergenlik sancılarını yaşadığı ve sağlıklı bir şekilde geçirilmesi gereken bir dönemdir. Ergenliğin sağlıklı geçirilmesi, yetişkinin gelecekteki yaşantısında başarılı, mutlu olması için çok önemlidir.

Liseye yeni başlayan öğrenci, bir takım sıkıntılar yaşar. Okula yeni başlamıştır ve ortama çok yabancıdır. Öyle ki, gireceği derslerin adını bile bilmeden okula gelebilir. Yeni bir sınıfa başlamış, yeni bir ortama girmiştir. Girdiği bu ortamı başlangıçta yadırgar; ama kısa bir süre sonra sınıf içindeki gruplardan birine dâhil olur, utangaç bir yapısı varsa arkadaş bulmakta ve bir gruba dâhil olmakta güçlük çeker. Ergenin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Bu dönemde ebeveynlerin ve öğretmenlerin rehberliği önem kazanır. Özellikle okulda bir rehber öğretmen varsa, ergenin daha isabetli ve doğru yönlendirilmesi sağlanabilir.

Ergenlik döneminde, ergenin kendisini tanımasına ve kısa, orta, uzun vadeli hedefler oluşturmasına yardımcı olmak gerekir. Ergenin kendi hayallerini gerçekleştirmesine, doğru düzenli ve verimli ders çalışmasına ortam hazırlanması, süreci kolaylaştırabilir. Bu dönem, ergenliğin ilk yıllarını kapsadığı için, ergenin otoriteye baş kaldırdığı, yaşadığı ortama yadırgadığı, bu nedenle çevresi ile ilişkilerinde geçimsizlik yaşadığı gözlenebilir. Lise dönemi; ergenin dikkatini çevresindeki akran grubuna verdiği, karşı cinse olan beğeni ve ilgisinin arttığı, arayış içinde olduğu, şiir, öykü, hatıra defteri tuttuğu bir dönemdir. Ergen, arayış içinde sürekli bir şeylerle ilgilenmek ister. Bu dönemde ergenlerin tahminleri, görüşleri vardır. Hareketli, yerinde duramaz bir tutum sergileyebilirler. Bu durum ergenin sosyal ve sportif faaliyetlere katılıp, özgürleşmesini sağlar.

Kısacası; ergenlik döneminden gençliğe geçişin yaşandığı (bedensel, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal gelişim) bir dönüm noktasıdır lise dönemi. Bu nedenle bu dönemin özelliklerinin bilinmesi ve ergene bu dönemin gelişim özelliklerinin anlatılması gerekir. Ergenin ihtiyaçlarına uygun davranılması ve bilinçli hareket edilmesi; bu dönemin sakin, sağlıklı ve huzurlu, geçirilmesini sağlayacaktır.

4. ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemine giren, çoğu kimsenin, karışık duyguları vardır. Bazı yetişkinler büyümenin güzel olduğunu, bazıları ise kötü bir duygu olduğunu ifade eder. Birçok anne baba çocuklarının büyümesi sırasında sıkıntı çeker. Ergenlerin neden böyle giyindiğine, neden böyle asi davrandığına, neden sürekli yüksek sesle müzik dinlediğine anlam veremez. Öğrenciler, spor etkinlikleri, dans, tanışma çayları ve partiler, geziler olduğunda okulu daha eğlenceli bulurken; ödevler, sınavlar, projeler özetler ve ders çalışma gibi sorumlulukları olduğu zaman okulu hiç de eğlenceli bulmazlar.

Ergenlikte edinilen arkadaş çevresinden okulu bırakanları, başka meslek edinenleri, ailevi nedenlerden dolayı şehir dışına taşınanların neler yaptıklarını, birçoğumuz merak ederiz.

Ülkemizde pek çok ergen, her yıl abur cubur besinlere, dvd, bilgisayar, playstation, cep telefonu, film, kozmetik, kıyafet, kitap, dergi ve aklımıza gelmeyen daha birçok şeylere harcama yapmaktadır. Ergenler bu noktadan bakıldığında bile büyük bir tüketici kitlesi durumunda yer almaktadır.

4.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri

İnsan, hayatı boyunca, beşikten mezara sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. Ergenlik dönemi bu sürecin en önemli evresidir.

Ergenlik (Adolecence) Latince büyüme ya da olgunlaşma doğrultusunda büyüme anlamında “Adolescere” fiilinden gelen; genellikle on iki ile yirmili yaşlar arasındaki dönemi belirtir (Garner ve Gardiner, 2001).

Ergenlik gelişmenin ve değişimin en hızlı olduğu, çocuklukla yetişkinlik arasında, kız ve erkek cinsel özelliklerinin belirlediği bir dönemdir. Ergenlik aynı zamanda, insan gelişiminin fırtınalı ve stresli bir evresi, kişinin yetişkinliğe özgü ayrıcalıkların kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin

toplumsal konumu kendisine verildiği zaman sona eren, gelişim dönemi olarak da tanımlanabilir (Sieg,1971).

Atalay Yörükoğlu Gençlik Çağı kitabında ergenliği “ Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu, kız ve erkek cinsel özelliklerinin belirlendiği iki-üç yıllık dönemi kapsar.” şeklinde tanımlamıştı. Bu dönemde ergenin görüntüsü yetişkin olup, ruhu çocuklukla yetişkinlik arasında gidip gelmektedir. Bu süreç, büyüme ve gelişme sürecini ifade eder. Kritik bir dönemdir; çünkü ergen davranışlarını yeniden düzenler. İnançları, değer yargıları, alışkanlıkları, hayat tarzı değişir. Yeniden bir kimlik oluşturur.

Değişen fiziksel özellikleri, bedeni, zevkleri ve yeni becerileri geliştirmesi, yeni bir yaşam biçimi oluşturmak, bir birey olmaya çalışmak ve meslek belirlemek için; ergenin sorumluluk kazanması gerekir. Bu yüzden yetişkin olmadan önce sağlıklı bir kişisel saygı, kendileşme becerisi oluşturması ergen için çok önemlidir (Anderson Olnhausem 1999).

Ülkemizde, ergenlik dönemini yaşayan erkekler için “delikanlı” kelimesi kullanılır. Yani gencin çok da akıllıca davranmadığı, kanının delice aktığı bir çağ ifade edilir.

Ergenliğin fırtınalı bir stres dönemi olduğuna dair bilimsel çalışmalar vardır. Özellikle Ericson, S. Freud, A. Freud ve Hall'ın yanında ve diğer psikanalistler çatışma dönemi olduğunu ifade eder. Buna rağmen ergenliğin “fırtına, stres” dönemi olduğunu reddeden öğrenme kavramının öncüleri Bandura, Walters ile Margaret Mead gibi araştırmacılar yaptıkları araştırmalar sonucu ergenlerin önemli bunalım ve çatışma yaşadıkları varsayımını kabul etmemişlerdir (Çok, 1991).

Bilinen birçok yazar Ergenlik Dönemini; Erinlik Dönemi, Ön Ergenlik, Ergenlik (Adölesan) olmak üzere, üçe ayırmaktadır (Temel ve Aksoy 2001).

Ergen sözcüğü, bireyde; gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilir. Ergenliğe giriş yaşı genetik, beslenme, ırk, sosyoekonomik şartlar

(çocuk yaşta erken evlendirilen çocuklar, bedensel yük altında çalıştırılan çocuklar) ve çevresel etmenlerden etkilenir. Ergenliğin ne kadar süreceği ve ergenin üstesinden geleceği görevlerin sayısı ise bir kültürden diğerine bireyden bireye büyük ölçüde değişiklik gösterir.

Onur (1993)'a göre, ergenliğin bitiş yaşı ise, kültürel ve irksal özelliklere bağlı olarak 22-28 yaşlarına kadar uzamaktadır. Ergenliğin bitişiyile gerçek gençlik ve delikanlılık başlar.

İnsan vücudu doğumdan ölüme kadar birçok değişikliğe uğrar. Bu değişim ve gelişim birtakım aşamalara ayrılabilir. Luelle Cole and John j.B. Morgan bu aşamaları şöyle ifade eder ¹:

Bebeklik: Doğuştan 2 yaşına kadar

İlk çocukluk: 2-6 yaş

Çocukluk: Kızlarda 6-11 yaş; Erkeklerde 6-13 yaş

Adölesans öncesi: Kızlarda 11-13 yaş; Erkeklerde 13-15 yaş

Adölesans başlangıcı: Kızlarda 13-15 yaş; Erkeklerde 15-17 yaş

Adölesansın ortaları: Kızlarda 15-18 yaş; Erkeklerde 17-19 yaş

Adölesansın sonları: Kızlarda 18-21 yaş; Erkeklerde 18-21 yaş

Yetişkinliğin başlangıcı: Kız ve Erkeklerde 21-35 yaşlarına kadar sürer.

Ergenlik dönemi biyolojik değişimle başlar. Cinsel, bedensel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve kişilik gelişimi ile bağımsız bir birey oluncaya kadar devam eder. Ergenlik döneminde biyolojik gelişme ve cinsel olgunlaşmayı sağlayan kimyasal maddeler, endokrin bezlerden salgılanan hormonlardır. Daha önceden cinsel organlar dışında birbirine benzeyen kız ve erkek bedeninde; kendi cinsine özgü değişiklikler görülmektedir. Ergenin bedensel gelişimi, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas sistemi, iç salgı sistemindeki gelişim ve beraberinde çeşitli organlarda görülen büyümelerdir.

¹ Şemin Uğurel R. (1992). Gençlik Psikolojisi (3.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlar Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini büyümeyle birlikte yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne psikolojik olarak hazırlandığı bir dönemdir. Çocukluk çağında sosyal toplum bilinci (süper ego) gelişmemişken, ergenlik dönemine girenlerde; toplumsal kabullenilme, bir gurubun parçası olma kavramları gelişir.

Fırtınalı bunalımlı ve gerginlik dolu bir dönem olarak da ifade edilen ergenlik; herkesin yaşadığı fakat unutmaya yüz tuttuğu bir dönemdir. Ergen, bu dönemde bir arayış içindedir, sık sık arkadaş guruplarını değiştirebilir, ayna karşısında uzun zaman dilimleri geçirebilir, kararsız ve inatçı davranabilir. Elbise seçimine ve kıyafetlerine önem verebilir. Cinsel konulara ve karşı cinse ilgi duymaya başlar. Kendisinin özgür bırakılmasını ister, başkalarının kendi hakkındaki düşüncelerini merak eder, etrafına karşı duyarsız olduğu gibi tam tersine çok duyarlı da davranabilir. Yasaklara dayanan disiplin anlayışı ona ters gelir. Otoriteye karşıdır, söz dinlemediği gibi etrafındakilere eleştirici yargılayıcı, dengesiz ve güvensiz davranabilir. Ebeveynine ve etrafındakilere kendisine çocuk muamelesi yapıldığını söyleyip isyan edebilir. Okul başarısında ciddi bir düşme olabilir, dikkat dağınıklığı, hayal kurma, yorgunluk ve sürekli halsizlik, kas ve eklem ağrıları çekebilir. Eleştirilere ve nasihat olarak nitelendirdiği öğütlere kapalıdır. İletişim problemleri yaşar. Güç kullanılarak hükmedilmeyi asla kabul etmez, kendisine inanılmasını ve güven duyulmasını ister. Odasının ve özel eşyalarının denetlenmesinden hoşlanmaz, hatayı hep karşısındakilerde arar. Kimlik sorunu yaşayabilir. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratabilir. Kendini ve kişiliğini yetişkin olarak kabul ettirmeye çalışır. Başkalarıyla mukayese edilmekten hoşlanmaz. Hızlı fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimler yaşayabilir.

Ergenlik döneminde bedende meydana gelen ani değişimler, özellikle el ve ayaklarda büyüme şeklinde kendini göstermekle birlikte, burun çene kulak gibi uç bölgelerde ortaya çıkan bu orantısız büyüme, ergenin yeni beden şekline alışmasını güçleştirmektedir. Bedensel ve hormonal değişikliklere uyum her zaman kolay olmamakta, bedende ortaya çıkan orantısız büyüme hareketleri bunu düzenleyen beyin içinde uyum zorluğu yaratabilmekte, sakarlıklara ve yaralanmalara neden

olabilmektedir. Bu durumda ergen kavrama ve koordinasyon güçlüğü çeken, tuttuğunu düşüren, eşyaları deviren bir sakar gibi davranabilmektedir. Ergenliğin fizyolojik değişiklikleri; kızlarda ilk aybaşı (Menarş) kanamasıyla, erkeklerde ise meni gelmesiyle başlar.

Ergenlik dönemi erken ergenlik, tam ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç grupta incelenebilir:

Erken Ergenlik Dönemi: 12-15 yaşlar arasındaki dönemi kapsar. Kız ve erkekte cinsel özelliklerin ortaya çıktığı, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bir dönemdir.¹ Bu dönemin ilk belirtileri; kızlarda ilk adet görme erkeklerde de, ilk meni gelmesidir. Bu durum ergende pis olduğu ve etrafa kötü koku yaydığı düşüncesini uyandırabilir. Ergenler bu dönemde, dış görünüşü ile çok ilgilenirler. Özellikle kızlar aynanın karşısında saatlerini geçirirler. Hızlı beden büyümesi yüzünden, kendi kendilerini beğenmedikleri gibi, yüzlerinde ya da bazı organlarında kusur bulabilirler. Kendi vücutlarına karşı meraklı oldukları gibi, cinsiyetle ilgili merak geliştirebilirler. Akran guruplarıyla cinsel konular hakkında sohbet edebilirler, fakat birbirlerinden öğrendikleri bilgiler kulaktan dolma olduğu için sağlıklı olabilir. Çevresindeki insanlara çekingen, içine kapanık davrandıkları gibi, ilgilerini aile dışındaki bireylere yöneltebilirler. Ebeveynlerinin aşırı ilgilerinden bunalabilirler ve her şeye karıştıklarını düşünürler. Bu dönemde vücutlarının yeni şekline alışmak ve hiç tanımadıkları, yeni iç tepileriyle baş etmek, ergen için önemli bir sorundur. Bu yüzden daha çok yalnız kalmaya ihtiyaç duyar. Kimliğini keşfetmeye çalışırken, kendini kanıtlamak için karşındakilerle daha çok tartışmaya ve otoriteye karşı çıkmaya heveslidir.

Tam Ergenlik: 15-17 yaşlar arası dönemdir. Ergen bu dönemde bedensel gelişimlerini tamamlar.² Cinsel kimlik gelişimi dönemin en önemli sorunudur. Bağımsızlığını kazanabilmek adına ailesiyle çatışmalar yaşar. Ergenin bu dönemde anne-babasıyla olan ilişkileri önemlidir. Çünkü, bu dönemin problemsiz ve rahat atlatılması, güven, sevgi, hoşgörü üçgeninde geçirilmesi önemlidir. Ergen kendini bir

¹ Karaca, Gönül. (2011). Sağlık Bilgisi Ders Kitabı (3.baskı). Ankara: Paşa yayıncılık.

² Karaca, Gönül. (2011). Sağlık Bilgisi Ders Kitabı (3.baskı). Ankara: Paşa yayıncılık.

guruba ait hissetmek için, arkadaş guruplarına ve spor kulüplerine katılabilir; çünkü ait olma hissini yaşamalıdır. Arkadaşlarına güvenir ve arkadaşlarından destek görmek ister. Aile, genç dışa açılıp bağımsızlığını kazandıkça ikinci plana düşer ve eski değerini yitirir. Bu dönemde gençler kıskançlık, öfke patlamaları, imrenme, korku, utangaçlık, bıkkınlık gibi karmaşık duygular içindedir. Yaşadığı duygu, karmaşası içinde becerisizlik, şaşkınlık, terleme, kaçma gibi durumlar, sabitlenmiş davranış biçimleri gösterebilirler.

Tam ergenlik döneminde ergenler ders çalışmaya karşı isteksiz olabilirler ve derse motive olamazlar. Çevresindeki insanlara çekingen, içine kapanık davrandıkları gibi ilgilerini aile dışındaki bireylere yöneltebilirler. Ebeveynlerinin aşırı ilgilerinden bunalabilirler ve her şeye karıştıklarını düşünürler. Bu dönemde vücutlarının yeni şekline alışmak ve hiç tanımadıkları yeni iç tepileriyle baş etmek ergen için önemli bir sorundur. Bu yüzden daha çok yalnız kalmaya ihtiyaç duyar. Kimliğini keşfetmeye çalışırken, kendini kanıtlamak için karşısındakilerle daha çok tartışmaya ve otoriteye karşı çıkmaya heveslidir.

Geç Ergenlik Dönemi: 18-21 yaş dönemidir. Bu dönemde artık sular durulmuş, genç kendi yeteneklerini fark etmiş, ebeveynleri ile ilişkileri düzelmiştir. Cinsel olgunluk kazanılmış, sosyal ilişkiler geliştirilmeye başlanmıştır. Gelecek planları kurulmaya başlanmış, gencin karşı cinsle münasebeti artmış, evlilik planları, hayat arkadaşı seçimi yapılmaya başlanmıştır. İş bulma, meslek ve kariyer edinme konusunda harekete geçilmiştir.³

4.2. Ergenlik Döneminde Kalıtım ve Çevrenin Etkileri

Bütün canlılar, kendi türünün genetik bilgilerinde doğar, büyür ve gelişir. İnsanın de kendi türüne özgü gelişimsel özellikleri vardır. Bireyin gelişiminde hem çevre hem de kalıtımın etkin bir rolü vardır. Kalıtım; bireyin ebeveynlerinden, atalarından genleri aracılığıyla aldığı özelliklerdir. Çevre ise, döllenenmeden itibaren

³ Karaca, G.(2011). Ortaöğretim Sağlık Bilgisi Ders Kitabı (3.baskı). Ankara: Paşa Yayıncılık.

insana etki eden dış etkenlerdir. Bilimsel araştırmalar, gelişimde her iki faktörün de önemli ölçüde etkili olduğunu göstermektedir. İnsanların kalıtım özelliklerinin ve yaşadıkları sosyal çevre şartlarının, birbirinden farklı olması sebebiyle gelişimlerinde farklılıklar görülebilmektedir. Farklı çevrelerde yetişen kardeşlerin bile, gelişimleri farklılık gösterebilir. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır; çünkü bireylerin kalıtım ile ilgili özellikleri ve içinde yaşadıkları çevrenin özellikleri değişiklik gösterebilir. Gelişme, biyolojik olgunlaşmadan fazlaca etkilenir. Bazı çocuklar erken yaşta konuşur. Bazıları geç yürümeye, ya da emeklemeye başlar. Her çocuğun kendine özgü bir gelişim süreci vardır. Bu süreci değerlendirirken, başkaları ile karşılaştırma yapmadan önce, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmak gerekir.

Gençlik, bir çok psikoloğa göre; kişiliğin oluşmaya başladığı, ikinci doğuş olarak düşünülür. Kişilik gelişiminde; kalıtsal özellikler (doğuştan getirilen özellikler), çevresel etkenler ve eğitim şekline de önem verilmektedir.

Çevresel faktörlerin ağırlığını öne çıkaran psikolog Watson, “Bana sağlığı yerinde olan bebekleri verin, kalıtsal özellikleri ne olursa olsun, hangi ırka, sosyo kültüre ait olursa olsun, onu bir bilim adamı, bir tüccar, bir sanatçı, bir hırsız olarak yetiştirebilirim” diyordu. Çünkü Watson, çocuğun gelişiminde çevresel etkenler ve ailenin rolünün, ağır bastığını düşünüyordu.

4.3. Ergenlik Döneminde Büyüme ve Gelişme

Vücudun hacim ve kütle olarak artışına büyüme denir. Gelişim ise, biyolojik ve çevresel faktörlerden etkilenir. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Gelişim baştan ayağa, içten dışa, genelden özele doğrudur. Gelişimde çevresel faktörlerin etkisi, gelişimin hızlı olduğu zaman çok, yavaş olduğu zaman ise azdır. Gelişim süreklidir. Doğum öncesinde önce baş daha sonra başa yakın bölgelerden ayaklara doğru bir gelişme görülür. Gelişim bedenin iç kısmından dışa doğrudur. İlk önce omuzlar daha sonra kollar gelişir.⁴

⁴ Arı, R. (2003). Gelişim ve Öğrenme. Konya: Atlas Kitapevi.

Ergenlik döneminde bedensel gelişme, biyolojik değişimle başlar. Fizyolojik, hormonal, zihinsel ve sosyal gelişme ile son bulur. Ergende büyüme ve gelişme, bedensel değişim denildiğinde, boy, ağırlık, iskelet ve kas sistemi, hormonal değişim ve gelişim akla gelmektedir.

Coğrafi çevre, iklim ortamı ile beden yapısı arasında ilişki vardır. Bireyin yaşadığı ortamın, deniz seviyesinde ya da, daha yüksekte olması, farklı bir beden yapısına sahip olmasına neden olur. Yapılan araştırmalara göre; dağlık bölge veya yüksek platoda yaşayan insanlar, bölgelerindeki hava basıncına uygun bir beden yapısı geliştirirler. Burada yaşayan insanların akciğerlerinin azalan hava basıncında, daha fazla oksijen absorbe etmesi için, göğüs kafesi daha geniş olur.

Ergenlik döneminde, kız ve erkeklerin büyüme gelişimini, ayrı ayrı incelemek gerekir.

Kızlarda Ergenlik Dönemi: Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl önce girerler. Ergenlik çağında kız çocuklarında boy uzar, kilo artar, boy ve kilo artışı erkeklere göre farklılık gösterir. Kızlarda boy uzaması 5-10 cm kadardır. Ağırlık artışı ise, dönem boyunca 7-30 kg (ortalama 20 kg) kadardır. Kızlarda genel olarak yağ dokusu artışı gözlenir.

Kızlarda beden kadınsı şekil alır, göğüsler belirginleşir (Telarj). Koltuk altları, genital organların çevrelerinde deride yağlanma ve kıllanmalar meydana gelir.⁵ Ses gırtlaktaki gelişimden dolayı olgunlaşır. Hormonal salgılar arttığı için, ciltte sivilce ve siyah nokta oluşur. Ülkemizde kız çocuklarındaki adet kanaması ortalama olarak 12-13 yaşlarında başlamaktadır. Bu yaş ortalaması bazı kız çocuklarında daha küçük olabileceği gibi 16-17 yaşlarına kadar uzayabilir. Ergen kızlarda beden şekli olarak geniş kalçalar, dar omuzlar, kemiklerde ağırlaşma ve hacimce genişleme olur. Kızlar eğimli olarak uzanan bacaklara sahiptirler.

⁵ MEB çocuk gelişimi Ana çocuk sağlığı Modülü.

Ergenlik döneminde, birçok kız vücutlarında meydana gelen değişiklikler nedeniyle karışık duygular içerisinde. Bir yandan genç kızlığa adım atmaktayken, diğer taraftan yeni gelişmeye başlayan vücutları nedeniyle çocukluk dönemine elveda demek zorunda kalmaktadır. Bu durum ergen kız için korkutucudur.

Erkeklerde Ergenlik Dönemi: Ergenlik dönemi, erkeklerde kızlara göre daha geç başlar ve daha uzun sürer. Vücut ağırlığı artmaz, tersine kilo verir. Boyları 10-30 cm uzar, hacimce irileşme başlar, ergenlik dönemine giren erkek çocuklarında yüzde sivilceler çoğalır, boy uzar ve ağırlık artışı olur. Ağırlık artışı beraberinde kaslarda güçlenme, testisler (er bezleri), skrotum (er bezi torbaları) ve peniste büyüme görülür. Testisler, erkek gamet olan spermeleri üretmeye başlar. Yüz, kollar hariç koltuk altında ve dış genital organlarda, göğüs ve bacaklarda, kıllanma görülür. Gırtlaktaki büyüme sonucu ses çatallaşır ve kalınlaşır, omuzlar genişler. İlk meni gelmesi, cinsel olgunlaşma belirtisi olarak, bu dönemde gerçekleşir. Ergenlik döneminde, erkekler genellikle dümdüz uzanan bacaklar, dar kalça, geniş omuzlar şeklindedir. Ayrıca hormonların da etkisiyle, erkeklerde kas kütlelerinin arttığı gözlenmektedir. Karşı cinse ilgi artar. Erkek ergen ve bu ilgisini yavaş yavaş belli etmeye başlar.

4.4. Ergenlik Döneminde Bedensel Değişimler

Çocukluğun sonu, ergenliğin başlangıcı; bireyin cinsel açıdan olgunlaşmaya başladığı, bir ya da iki yıl erinlik olarak bilinir. Bu dönemde meydana gelen değişimlerden en önemlisi, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin oluşmasıdır. Bu dönemde erkek çocuktan daha kısa olan kız çocukları, ilk büyüme atılımına başlarlar. Bu durumda daha uzun ve ağırdırlar. Bu atılım, ortalama 12 yaşında ortaya çıkar ve kızların çoğu yılda 5-10 cm uzar (Tanner, 1970). Daha yavaş büyüme bir kızın maksimum boya 16 ya da 17 yaşına ulaşmasına kadar sürer. Gelişimin birçok alanında kızların iki yıl gerisinde olan erkek çocuklar, kendi büyüme atılımlarına ortalama 14 yaşında başlarlar ve her yıl 7,5 -12 cm büyürler. Büyüme, maksimum boya 18-20 yaşlar arasında ulaşılmasına kadar yavaşlayarak sürer (Tanner 1970). Belirtilen yaşlar ortalama yaşlardır. Büyüme, bireyden bireye değişiklik gösterebilir.

Büyüme atılımı sırasında, eller ayaklar genelde bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk ve orantısız gelişir. Bu da geçici bir sakarlığa ve beceriksizliğe yol açabilir.⁶ Ağırlık boyla birlikte artar. Erinliğin ilk evrelerinde yaklaşık 14 yaşına kadar kızlar genellikle erkeklerden daha fazla kilo alırlar. Sonra erkekler onları yakalar ve geçerler (Marlow 1977).

Gelişimde; genetik etkenler, beslenme, daha az ölçüde iklim ve etnik köken, boyun ve ağırlığın son durumunun belirlenmesinde etkili olacaktır.

4.5. Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri

Ergen, bu dönemde boy ve kilo kazanırken, cinsel olarak gelişmeye başlar. Vücudunda önemli değişimler meydana gelir. Bunlar birinci ve ikinci cinsiyet özellikleri olarak ifade edilir. Erkeklerde; penis ve testisler, kızlarda; yumurtalıklar, klitoris, vajina, rahim birinci cinsiyet özellikleridir. İkincil cinsiyet özellikleri ise; kadınlarda göğüslerin gelişimi, erkeklerde ses değişimi ve yüz kılları, her iki cinsten genital bölge kıllarıdır. Bu özelliklerin ortaya çıktığı yaşlar bireyden bireye değişiklik gösterebilir.

Kızlarda cinsel olgunlaşmanın ilk belirtisi, 8-13 yaşlar arasında göğüslerin ortaya çıkmasıdır. Göğüsler 3 yıl içinde olgunlaşır. Memelerin gelişiminden kısa süre sonra genital bölge kılları oluşur, bundan bir iki yıl sonra koltukaltı kılları oluşur. Kızlarda ilk ay haline hazırlanmak için, rahimde ve vajinada büyüklük artışı şeklinde değişimler olur, ay halinin başlaması bir kızın üremeye hazır olduğunu göstermez. Bir ya da daha fazla yıl kısır kalacaktır, yumurtlama ay hali dönemlerine eşlik etmeye bir kez başladığında sonraki otuz beş yıl içinde yaklaşık 28 günde bir tane olmak üzere 455 yumurta üretilecektir (Mc Carry,1967). Bir kızın bu süreç içinde tutumu önemlidir; çünkü ay hali korkutucu, sarsıcı, yaklaşan yetişkinliğin bir göstergesi olarak algılanabilir. Anne-babalar bu duruma kızlarını önceden hazırlamalıdır.

⁶ Gander Mary J. ve Gardener Harry W. (2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi (6.Baskı). İstanbul: İmge Kitapevi.

Erkeklerde, cinsiyet özelliklerinin gelişimi, iki yıl daha uzun sürer. Cinsel olgunluğun ilk belirtisi, genellikle 11 yaşlarında erbezleri ve erbezi torbasının büyümesi şeklinde ortaya çıkar. Yaklaşık bir buçuk yıl sonra penisin boyu ve çevresi büyür ve bu durum 14-16 yaşına kadar sürer.⁷

Kızlarda göğüs ölçüsünün değişmesi gibi, erkeklerde penis ölçüsü de değişir. Kızların, kadınlığın ya da cinselliğin göğüs ölçüsüne bağlı olmasından kaygı duymalarına karşılık, erkekler de çoğu zaman, penisin boyu cinsel güçle ve hazla bağlantılı olduğu saplantısını yaşarlar. Erkeklerde genital bölge kılları 12-14 yaşlarında, koltuk altı ve yüz kılları bir ya da iki yıl sonra ortaya çıkar. Erkek çocukları üreme organlarının olgunlaşması ile gece boşalmaları (uyku sırasında sperm ya da seminal sıvı boşalımı) yaşarlar. Birçok erkek çocuk eğer hazır değilse ya da bu konu hakkında ön bilgi verilmemişse kendinde kötü bir şeyler olduğunu düşünüp korkabilir. Çocuğa bu durumun normal olduğu anlatılmalıdır. Gece boşalmaları bir yıl boyunca üretken değildir. Sperm daha çok sayıda ve etken olduğunda üreme için etken olacaktır. Gırtlak gelişir, gırtlak boyu ve ses telleri yaklaşık iki katına çıkınca erkek ergenin sesi oturmaya başlar.⁸ Oturmeyen ses ergen erkek için utanç kaynağıdır. Ergenin kendini ifade etmesinde güçlük yaratabilir, özellikle yüzdeki yağ bezlerinin tıkanması ve iltihaplanması ile oluşan sivilce ergeni rahatsız edebilir, fakat kendi gibi başka ergenlerinde aynı sorunu yaşadığını fark ederse biraz rahatlayabilir.

Bütün bu değişimler hem erkek hem kız ergenin kendi vücut imgeleriyle aşırı ilgilenmesini ve içinde yaşadığı kültürün kalıp yargılarını taşımalarına neden olur.

4.6. Ergenlik Döneminde Beslenme

Beslenme, vücut için gerekli olan besin maddelerinin vücuda alınması, sindirilmesi, emilimi ve metabolizmasıdır. Ergenlik döneminin en önemli özelliği,

⁷ Gander Mary J. ve Gardener Harry W. (2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi (6.Baskı) İstanbul: İmge Kitapevi.

⁸ Gander Mary J. ve Gardener Harry W. (2007).Çocuk ve Ergen Gelişimi (6.Baskı) İstanbul: İmge Kitapevi.

tıpkı bebeklikte olduğu gibi, hızlı büyüme ve gelişmenin yoğun bir şekilde yaşanmasıdır. Bu dönemde, ergenin besin gereksinimi çok yüksek bir düzeye ulaşır. Günlük enerji ve besin gereksiniminin düzenli bir şekilde her öğünde, ihtiyaçları doğrultusunda uygun besinlerle sağlanması önemlidir.

Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, hormonlar, çevresel koşullar, sosyoekonomik durum kültür ve gelenekler gibi çeşitli faktörlerin etkisi altındadır. İnsanın büyüme, gelişme sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi için, yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir. Bu yüzden çok yönlü değişik türden besin öğelerine ihtiyacı vardır. Beslenmede amaç; bireyin yaşı, cinsiyeti, fizyolojik durumu ve fiziksel aktivitesine uygun enerji ve bütün besin maddelerini yeterli miktarda sağlayabilmektir. Karbonhidratlar, protein ve yağlar enerji sağlayan organik bileşiklerdir. Proteinler aynı zamanda, hücrede yapıcı ve onarıcı olarak görev alırlar. Büyüme gelişme ve yıpranan hücrelerin onarılması için de gereklidir. Vitaminler; metabolizmada düzenleyici ve direnç artırıcı olarak görev alırlar. Mineraller inorganik bileşiklerdir. Mineraller bir çeşit tuzlardır ve mutlaka vücuda alınmaları gerekir.

İnsan yaşamında, yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi, çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasında geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterlerinin kazanıldığı Ergenlik Çağıdır (Birer ve Ersoy, 1987).

Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral ihtiyaçları yetişkinlere oranla daha fazladır. Bu sebeple bu geçiş döneminde ergenin yaşam şekli, ailesel yeme kültürü, ekonomik sosyal ve bilgisizlik nedenleri ile kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır, bağışıklık sistemini olumsuz etkiler, bulaşıcı hastalıklara karşı vücudun direncini düşürür, bazı beslenme bozukluğu hastalıklarına neden olur.

Adölesanlarda yanlış beslenme alışkanlıkları sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının başında beslenmeye bağlı şişmanlık ve her iki durumun oluşturduğu komplikasyonlar gelmektedir (Williams,1989).

Sosyal yapı içinde değerlendirilen öğrenim durumu, ekonomik yapı içindeki gelir ve harcamalar, kültürel yapı içinde değerlendirilen gelenek ve görenekler, bireyin beslenme durumunu belirleyici faktörlerdir (Tokgöz ve diğerleri 1995).

Adölesanların çok çeşitli beslenme sorunları vardır. Bu beslenme sorunlarına sebep olan etmenlere örnek olarak, toplumun ve ailenin eğitim düzeyi, ergenin beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıkları, ailedeki birey sayısı, ergenin yaşadığı çevrenin sağlık koşulları psikolojik nedenler ve öğün atlama sayılabilir.¹ Adölesanların beslenme sorunlarına neden olan etmenler şunlardır:

Toplumun Sosyokültürel Yapısı: Ülkelerin, hatta aynı ülkede farklı bölgelerde yaşayan insanların beslenme durumu farklılıklar gösterebilir. Bu konuda yapılan araştırmalar; beslenme alışkanlıkları, besin tüketim düzeyi ve fiziksel gelişim üzerinde sosyokültürel düzeyin önemli etkisi olduğunu göstermektedir.

Toplumun ve Ailenin Ekonomik Durumu: Toplumun, özellikle ailenin ekonomik durumu, kişinin beslenme alışkanlıklarını gösteren, çok önemli belirleyicilerden biridir. Kaliteli, doğru besinlerin tüketimi, gelir düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Gelir düzeyi düşük olan halkın; kaliteli düzgün besinleri alım güçlüğü çekeceği ortadadır. Besin değeri olan, kaliteli ürünlerin fiyatı ise gün geçtikçe yükselmektedir. Toplumun gelir düzeyi düştükçe ailelerin alım gücü de düştüğünden, iyi, kaliteli ürünleri satın alamamakta, ya da yetersiz düzeyde alabilmektedir. Bu durumda Beslenme yetersizliği, dengesiz ve yanlış beslenme alışkanlıkları, ailedeki fertlerin tümünün sorunları haline gelmektedir. Sosyo-ekonomik düzeye bağlı olarak tüketilen besin türleri değişmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde, karbonhidrat tüketimi, özellikle ekmek tüketimi fazla iken, sosyoekonomik durumu

¹ Aktaş, N. Gençlerde Beslenme Sorunları. Sünbül A.Murat.(2002). Eğitime Yeni Bakışlar. Ankara: Mikro Basım Yayım Dağıtım.

orta ve yüksek kesimli semtlerde protein ağırlıklı besinlerin (et, süt yoğurt peynir vb.) tüketiminin fazla olduğu görülmektedir.

Ailenin Eğitim Düzeyi ve Ergenin Beslenme Alışkanlıkları: Beslenme sorunlarının nedenlerinden biri de, beslenme konusunda yeterince bilgiye sahip olmamaktır. Beslenme bilgisi; kişinin ailelerin ve toplumun beslenme alışkanlıklarını etkileyen sebeplerden biridir. Ergenin beslenmesini yönlendiren önemli faktörlerden biri de beslenme alışkanlıklarıdır; çünkü beslenme alışkanlıkları ergenin zihinsel ve fiziksel sağlığını etkiler. Alışkanlıklar nedeni ile yapılan yanlış ve zararlı beslenme bireylerin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapabilmektedir. Örneğin demir eksikliği anemisi çayın fazla tüketildiği ülkemizde oldukça sık görülen ve tüm yaş gruplarında vücut direncini düşüren bir etmendir. Bu konuda yapılan bir araştırmada üniversite gençlerinin içtikleri yapabilmektedir. Örneğin demir eksikliği anemisi çayın fazla tüketildiği ülkemizde oldukça sık görülen ve tüm yaş gruplarında vücut direncini düşüren bir etmendir. Bu konuda yapılan bir araştırmada üniversite gençlerinin içtikleri çay miktarı ve sıklığı ile hemoglobun düzeyi arasındaki ilişki araştırılmış sonuçta yanlış bir alışkanlık olarak yemekle içilen çay miktarı ile doğru orantılı olarak hemoglobun düzeyinin düştüğü saptanmıştır (Tekgül ve diğerleri 1992). Düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları beslenme eğitiminin eksikliğinden ya da yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.

Beslenme eğitiminde amaç, doğru ve uygulanabilir bilgiler vererek daha iyi beslenme alışkanlığı kazandırmak böylece kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayarak bireylerin daha sağlıklı yaşamasını sağlamak olmalıdır.

Beslenme bilgisi kişinin beslenmeye karşı tutumu ve davranışını etkilemede Değiştirmede tek başına etkili olmayabilir, önemli olan bireyin günlük yaşamında edindiği bilgileri uygulayabilmesidir.

Yeme davranışı, beslenme, karmaşık bir olgudur, kişilik, kültür, sosyal çevre, inançlar ve değişik faktörlerden etkilenir. Ülkemizde bu konuyu özellikle kişilerin beslenmeye karşı tutumları besin seçimi ve tüketimi gibi faktörlerle etkileşimi konusunda fazla çalışmaya, araştırmaya rastlanmamıştır. Bireyin beslenme

davranışından yaratılacak değişiklik onun beslenme alışkanlıklarını, dolayısıyla sağlık düzeyini etkileyebilir. Elbette bireyin tutumları, inançları, beslenmeyi öğrenme isteği konusunda hazır bulunuşluğu, beslenme ve sağlık durumu kişinin çalışma hayatı yaşam tarzı ve sosyal şartlardan etkilenebilmektedir

Ailedeki Birey Sayısı: Ülkemizde nüfusun hızlı artışı, özellikle gençlerin sayıca fazla oluşu, sorunları artırmaktadır. Ailelerin kalabalık oluşu, aile gelirlerinden kişi başına düşen payı azaltmaktadır. Özellikle kalabalık aileleri ay sonunu zor getirdiklerinden mutfak giderlerinden daha fazla kısmak beslenme harcamalarını azaltmak zorunda kalmaktadırlar. Ülkemizde adaletsiz bir gelir dağılımı vardır. Ailede ortalama birey sayısı beştir. Asgari ücret düzeyinde gelire sahip ailelerin net gelirlerinin tümü beş kişiye yeterli ve dengeli beslenme için yetmemekte ve asgari ücretle geçinenler açlık sınırında yaşamaktadır.

Çevrenin Sağlık Koşulları: Çevre koşulları sağlıksız ise, beslenme sorunları ortaya çıkabilir. Besinlerin vücuda alınması kadar saklanması ve işlenmesi de önemlidir. Besinlerin uygunsuz koşullarda hazırlanması, saklanması, işlenmesi zararlı mikrop ve parazitlerin ya da kimyasal maddelerin (katkı maddesi içeren gıdaların) vücudumuza girmesine neden olur. Böylece yeterli besin alınmasına rağmen, besinler vücutta gereği gibi kullanılmadığı için bu durum beslenme yetersizliği ve sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Yaşanılan çevre koşulları da sağlık sorunlarına neden olabilir. Örneğin: iyodun kaynağı topraktan gelir. Çevre koşulları ile toprakta iyot azalır, dolayısıyla yenilen besinlerde iyot az olur ve guatr meydana gelir (Baysal, 1996).

Psikolojik Nedenler: Duygusal ve sosyal ihtiyaçlar, iştahı etkileyebilir. Bazı kişiler, üzüntülü ve sıkıntılı olduklarında fazla veya az yiyebilirler. Ergenin yaşadığı güvensizlikler, vücudunda meydana gelen hızlı değişimler, etrafına duyduğu tepki ve isteksizlikler, iştahını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir; çünkü psikolojik nedenler insan davranışını çoğu kez her dönemde etkiler. Yemekten önce bir arkadaşı, öğretmeni veya ailesi ile çatışan genç, daha az ya da çok besin tüketebilir.

Öğün Atlama: Öğün atlama, günümüzde yaşam koşullarına paralel olarak çok sık rastlanan bir durum haline gelmiştir. Doğru bir beslenme alışkanlığı edinmemiş çocuk, ergen ve gençlerde, çeşitli sebeplerle öğün atlamanın ve öğünlerde sağlıklı, yanlış seçilen besinlerin oranının arttığı gözlenmektedir. Bu durum alışkanlık haline gelirse, kişinin besin alımına bağlı sağlık sorunları yaşamaya neden olacaktır. Özellikle ergenlik ve gençlik döneminde, çok hızlı gelişmeye bağlı olarak alınması zorunlu besinlerin alınmaması, sadece bir öğünün dengeli alınması diğer öğünlerdeki eksikliklerin kapatılmaması, gelişim bozukluklarına neden olabilecektir. Ayrıca öğünler arası sürenin uzatılması, metabolizmanın savunmaya geçip yavaşlamasına neden olmakta ve hafif şişmanlık durumu olabilmektedir. Özellikle fast food gıdaların ve abur cubur da denilen, cips, çikolata, kızartma, gofret, tatlı, asitli içecek alışkanlıkları ergeni sağlık açısından tehdit etmektedir. Ergenin bu olumsuz alışkanlıklarına bir an evvel son vermesi, kilo vermesini de kolaylaştıracaktır. Yapılan çalışmalar; üç temel öğünün düzenli tüketilmediğini ve en çok sabah kahvaltısı öğününün atlatıldığını göstermektedir, oysa sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür; çünkü kişinin günlük beslenmesinde öğrenme ve günlük aktivitenin devamlılığında sabah kahvaltısının çok önemli bir rolü vardır. Büyüme ve gelişme döneminde öğün atlatılması çok sakıncalıdır. Öğrenciler okula giderken, öğün atlamadan, gerekli besinleri vücuduna almalıdır.

5. ERGENLİK DÖNEMİNDE GELİŞİM

Ergenlik döneminde gelişim; zihinsel ve bilişsel gelişim, sosyal gelişim, cinsel gelişim, ahlak gelişimi ve duygusal gelişim olarak altı bölümde incelenebilir.

5.1. Ergenlik Döneminde Zihinsel ve Bilişsel Gelişim

Ergenler soyut düşünmeye başladığı andan itibaren geleceği tasarlamaya, ahlak, cinsellik ve din gibi konularda fikir belirtmeye başlarlar. 13 ve 15 yaşlarına geldiklerinde daha tartışmacı ve eleştirici tavır takınırlar. Kendi düşünceleri duyguları ve düşünceleri önem kazanmaya başlar. Benmerkezci bir bakış açısına sahiptirler. Başkaları ve kendileri ile ilgili iki çarpıtmada bulunurlar. Bunlardan ilki, etrafındaki kişilerin sürekli kendileriyle ilgilendiklerini ve gözlediklerini düşünmeleri, diğeri ise kendi önemlerini abartmalarıdır. Ergenler başkalarının başına gelenlerin kendi başına geleceğini düşünmezler.

Ergen soyut işlemler dönemine girmiştir. Piaget (1969) Soyut işlem düşüncesini şöyle ifade etmişti “somut ve şimdiki gözlemlerden çıkan önermeler hakkında varsayımlar ileri sürmeyi ve akıl yürütmeyi sağlayan bir düşünce dönüşümü.” Buna göre ergen varsayımlar kurabilir, bir soruna sistemli bakabilir, olası karmaşıklığı dikkate alır ve olabildiğince çözüm sağlar. Ergen yeterli ve kültürel eğitim görmüşse süreç daha da hızlanacaktır.

Ergenliğin ilk yıllarından itibaren daha somut, mantıklı ve yeni düşünmeye başlayan ergen her şeyi sorgulamaya başlar. Başlangıçta olduğu gibi kabul ettiği bütün değerleri kendi gerçeklik ve mantık süzgecinden geçirmeye başlar. Ailesinin ve özdeşim kurduğu bütün sevdiklerinin değer yargılarını ve inançlarını sorgulamaya ve anlamaya çalışır.

Ergenlik döneminde, ergen çabuk arkadaş bulur. Fakat çabuk kaybeder ya da ilişkisi bozulur. Etrafindan kolay etkilenir. Toplum içinde öne çıkmaya ve sivrilmeye başlar. Çevresindekilerin ilgi merkezi olmaya çalışır. Bu şekilde toplumda saygınlık ve statü sahibi olmak ister. Eğer kabul görürse çevresine uyum sağlar; görmezse bu

gereksinimi karşılanmadığı için etrafına uyumsuzluk gösterir. Ergenin bu dönemde ailesi, arkadaşları öğretmenleri ile ilişkisi önemlidir; çünkü kendine yakın bulduğu biri ile özdeşleşme içine girer. Onu Kendisine model seçer. Benimsediği kişinin davranış tutum ve değerleri, kendi davranış tutum ve değerleri haline gelebilir. Gencin ait olduğu gurup, kendisi için önem kazanmaya başlar. Bu yüzden gurup normlarına uymak için çaba harcar.¹ Daha önce hiç beğenmediği müziği dinlemeye başlayabilir, ya da saçlarını grubun gençlerine benzemek adına onların kestirdiği gibi kestirebilir.

5.2. Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim

Ergenlikte ortaya çıkan biyokimyasal değişimlerin, en önemli etkilerinden biri cinsel dürtülerdeki ve duygulardaki artıştır. Birçok ergen, bu durumu şaşkınlıkla karşılayabilir.

Cinsellik Havighurst'un üç gelişim görevini içermektedir. Birinci görev, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurma, ikinci görev, ana babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek, üçüncü gelişim görevi ise evliliğe hazırlanmaktır. Bir ergenin cinselliği ebeveynlerden arkadaşlardan yaşlılardan radyo ve televizyondan, kültürel beklentilerden ve kalıp yargılardan değişik biçimlerden etkilenir. Ergenler buna toplumun yeni açılımlarını getirerek, cinsel davranışı, ahlak ve yasa konusu olmaktan çok, kişisel bir seçim olarak görmeye yönelirler.

Kızlarda cinsel gelişim: Göğüs büyür, adet görmeye başlar; bu olaya Menarş denir. İlk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra, yumurta üretimi olur. Kızlarda ilk Menstrüasyon yaşı ortalaması 12,4'tür. Bu durum, genellikle boy uzayabildiği en yüksek noktayı geçtikten sonra olur. Kızlar menarşdan sonra, bir süre daha düzensiz kanama görürler. Bu aylar boyunca üreme yeteneği tam olarak oluşmamıştır.²

¹ Cole, M. Cole, S. (2000) :The Development of Children USA s.617-665 Wort Publishers.

² Onur, B.(2001). Çocuk ve Ergen Gelişimi. Ankara: İmge Kitapevi.

Kızlarda omuzlar yuvarlaklaşır, göğüs kalça ve basenlerde, deri altına toplanan yağ miktarı artar. Bu organlar büyür ve göğüs uçları belirginleşmeye başlar.

Araştırmalara göre, ergenlik döneminde vücut ağırlığının algılanması ile ilgili problemler yaşanır. Özellikle kız ergenlerde, vücut yağ oranında artış, kalça ve basenlerdeki genişleme, şişmanlık olarak algılanabilir. Bu durum, kızların sıkı bir rejim uygulamasına neden olabilmektedir. Kızların, kendi fiziksel gelişimlerini öğrenmeleri ve daha gerçekçi tartı beklentileri içinde olmaları sağlanabilir.

Erkeklerde cinsel gelişim: Ergenlerin cinsel organlarında değişim, 13-14 yaşlarında başlar. Bu dönemde penis (erkek üreme organı) ve testisler (er bezleri) büyür. Sperm üretmeye başlar, ergenin yüzünde sakal, bıyık, kıl, tüylerin çıkması gibi ikinci derece cinsel nitelikler oluşur. Kol ve bacak adalelerinde gelişmeler görülür. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler. Yüz sivrilir, erkeksi bir görünüm alır. Ses çatallaşır ve ses tonu olgunlaşır. Erkeklerde ses kalınlaşması, 13,4 yaşında gerçekleşir. Yağ bezleri fazla çalıştığı için, salgılanan yağ bezlerin kanallarını tıkar ve yüzde siyah nokta (Acne) oluşur. Yağ birikimi şişer ve ergenlik sivilcelerini meydana getirir. Ergenlikte sivilcelerin görülmesi normaldir, ancak bunların sıkılmaması elle oynanmaması ve yüzün temiz tutulması gerekir. Ergenlik döneminde, hipofiz bezi kıllanma meydana getirir. Genital bölge, kasık ve koltuk altlarında ter ve yağ bezleri daha fazla çalışır. Etrafa hoş olmayan kötü kokular yayabilir. Bu durumu önlemek için, vücut koltuk altı ve genital bölge temizliğine önem vermek, kılları uzatmadan kesmek, sık sık su ve sabunla temizlemek gerekir. Hipofiz hormonunun etkisiyle, ergenliğin başlangıcında erkek çocuklarında, gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde kıkırdaklaşma meydana gelir.³

³ Onur B. (2001) Çocuk ve Ergen Gelişimi. Ankara: İmge Kitapevi.

5.3. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim

Ergen “ doğru nedir?” sorusuna yanıt aramaya başlar. Ailesinin ahlakına ve toplum kurallarına bakış açısını irdelemeye ve anlamaya çalışır. İdeal aile, ergene açık, dürüst, mantıklı bir şekilde tartışmak için ortam oluşturmalıdır. Ergenlere bağımsız karar verebilme hakkı verilmelidir.

Ergen bağımsızlığını sağlamak için, ailesi ile mücadele etmekten tartışmaya girmekten geri kalmayacaktır. Bu tavır, yetişkinliğe geçişteki bir aşama olarak kabul edilmeli, ergen sıkboğaz edilmemelidir. Aksi bir tavır, ergenin ailesinden uzaklaşmasına, farklı çevrelere yönelmesine neden olabilir. Ergene aile içinde görev ve sorumluluk verebilmek, ergenin hayatı tanımaya ve anlamasına yardımcı olur. Örneğin; sofrayı kurarken ve kaldırırken yardım etmek, çamaşır sererken, ev temizlerken sorumluluk vermek, bulaşıkları yıkamak ya da kurulatmak, toz aldırarak, dolapları ya da kendi odasını temizletmek iş yapmayı öğrenmesine yardımcı olur. Ergen, üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirmezse, edindiği özgürlüklerin kısıtlanması cezasıyla, ya da daha evvel kararlaştırılan sonuçlara katlanır.

Ergende bilişsel gelişimin bir başka yönü ahlak gelişimidir. Ahlak bir insanın davranışı hakkında düşünme, ya da davranışını iyi ya da kötü yargılama yoludur. (Piaget 1965; Depalma ve Faley,1975; Kohlberg 1976).

Ergenin sahip olduğu bilişsel yetenekleri, yaptığı davranışı yargılama, iyi ya da kötü olduğunu düşünme ve değerlendirme şansı verir. Böylece ergen, hem kendi hem de başkalarının davranışlarını görür. Ahlaki tutumlar zamanla daha soyut, daha az benmerkezci olmakta; birey daha bilinçli davranmakta, neyin yanlış olduğundan çok neyin doğru ve haklı olduğuyla ilgilenmektedir. Bu aşama Kohlberg’in gelenek sonrası evresidir. Yapılan başka araştırmalar, ahlak gelişimi üzerinde; zekânın, toplumsal sınıfın, yaşın, anne baba tutumunun aile çevresinin ve kültürel farkındalığın önemli etkisi olduğunu göstermiştir.

5.4. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlik döneminde ergen, büyükleri dinlemediği ve onlarla çatışma halinde olduğu için, bu evre “gence anlatma çabasının yoğun olduğu dönem” olarak ifade edilir. Ergen bir taraftan yalnız olmak ister ve bundan memnun olurken, bir taraftan da bir gruba katılma, bir grubun mensubu olma özlemi ile yanıp tutuşur. Büyüklerini beğenmeyen ergen, onları bir taraftan hor görürken, bir taraftan da onlara dayanmaktan geri kalmaz. Ergen Ericson’un endişe ve umutsuzluğa karşın, geleceğe coşkuyla yöneliş olarak ifade ettiği, çelişkiler dönemindedir. Duygularını şiddetle yaşar; sinirlenir, öfkelenir. Kendinden küçüklere ve büyüklere yaşıtlarına, bağırır. Her şeye karşı gelmeye başlar. Etrafı ile çatışma halindedir. Yetişkinlerin kendini anlamadığını ve değer vermediğini düşünür. Bu yüzden de çevresine hırçın davranır.⁴ Ergende kendilik duygusu gelişimi olur. Sosyal beklentiler ve kültürel değerlere uyum sağlanır ve erişkin rolü benimsenir.

5.5. Ergenlik Kaygıları

Ergenin kendisiyle uğraştığı, kendi içine yöneldiği, “kendileşme” mücadelesi verdiği bu dönemde, kaygı yaşadığı ve sıkıntılardan geçtiği görülür. Kaygı konuları şunlardır⁵:

Bedeni ile ilgi kaygılar: Bedensel görünümü, tipi, güzel ya da yakışıklı olup olmadığı, sakarlığı, uyku problemleri, sağlığı ile ilgili kaygılar.

Kişilik ile ilgili kaygılar: Kendini aşağı görme, güvensizlik, yetersizlik hissi, öfkeye kapılma, küçük şeyleri kafaya takma, olayları fazla ciddiye alma.

⁴ Feinstein, S. (1993) : Adolescence Psychiatry, s. 418-445. Universty of chigo Press USA, 1993.

⁵ [http://blogmilliyet.com.tr,\(8.12.2011\).](http://blogmilliyet.com.tr,(8.12.2011).)

Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar: Ergenin yeni tanıştığı kimselerle nasıl konuşacağını bilmemesi, utangaçlık, arkadaş edinememe, çekimserlik ve benzer durumlar.

Aile yaşamına yönelik kaygılar: Ergenin özel odası olmaması, cinsel sorunlarını aile ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, çocuk yerine konulması, ailesinin her şeyine karışması (arkadaş çevresine, tercihlerine, isteklerine) bağımsız ve özgür davranmasının engellenmesi.

Din ve Ahlak Konularındaki Kaygılar: Ölüm korkusu, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememek, din konusunda daha fazla bilgiye ihtiyaç duymak vb.

Okula Yönelik Kaygılar: Dikkat eksikliği, ders çalışma yönteminin bilinmemesi, çalışırken hayal kurma, derse kendini verememe, çalışmak isteyip de çalışamama, derste kendini ifade edememe, not ve sınav kaygısı, etkili ders programı oluşturamama, uzun süre tv izleme, zaman kaybı vb.

Meslek Seçimi ile İlgili Kaygılar: Yeteneklerinin, ilgilerinin tam olarak bilinmemesi, meslek seçiminde kararsızlık, ailenin meslek seçimine karışması vb.

Ayrıca bu dönemde ergenin yaşadığı Ergenlik korkuları, aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Objelere karşı duyulan korku: Yılan, uçak, ateş, fırtına, şimşek, köpek vb.
- Sosyal ilişkilerde duyulan korkular: Başka insanlarla tanışma, topluluk önünde konuşma, alaycı kişilerle bir arada olma vb.
- Ergenin kendisiyle ilgili korkuları: Yoksulluk, ölüm, kendisinin ya da ailesindeki bir bireyin ciddi bir hastalığa tutulması vb.

Korkular, çocukluktan başlar, ergenlikte ise devam eder. Ergenin yaşı ^{ilerledikçe} ve çevresiyle ilişkisi arttıkça, korkularının azaldığı görülür.

5.5.1. Ergenin Bedensel Gelişimi ile İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları

Çabuk büyümenin sonucunda, beden imajının yerleşmesi için, ergenin zamana ihtiyacı vardır. Kendini akranlarıyla karşılaştıran ergen “Ben normal miyim?” sorusunu sorar. Farklılıklarını karşılaştırır. Ani boy uzaması ile oluşan kambur duruşuna, etrafındaki telkinlerle çeki düzen vermeye çalışır. Kambur kalma endişesine kapılabilir. Duruş bozukluğu (postür) yaşayabilir. Bedenindeki ağırlık artışının, el ve ayaklarındaki ani büyümenin, sebeplerini anlamak ister. Ayaklarının yaşitlarına göre büyük olması, ergende kaygı yaratabilir.

Vücuduna uygun kıyafet seçme ve bulma konusunda sorun yaşayabilir. Yüzündeki orantısız büyüme, suratında meydana gelen değişimler, ergeni kaygılandırabilir. 12-16 yaş büyüme ve gelişmenin en yoğun olduğu dönemdir.⁶ Bu dönemde, ergenlerin çoğu arkadaşlarının, kültür, moda ve medyanın etkisindedir. Ergen vücut imgesini kazanma sürecinde, ideal olarak sunulan modelin etkisinde kalır. Bu ideal vücudun ölçüleri aile, akran gurupları ve yaşadığı sosyokültürel ortama göre şekil alır. Bunu yanında beğendiği bir film, hayran olduğu bir sanatçı, popüler bir şarkıcı, ergenin ideal vücut imgesini etkiler. Ergen görünüşü, fiziksel yapısı, saçı, boyu ve kilosunu önemser ve kendi görünümü ile ilgili kaygılar taşır. İdeal olanla, kendi görüntüsü arasındaki fark, ergeni etkiler. İdeal olanla kendi görüntüsü arasındaki fark arttıkça olumlu beden imajı geliştirme konusunda problem yaşar. Ergenlik döneminin ikinci yarısında, olumsuz beden imajı süreç içerisinde oturmaya başlar. Ergen dış görünüşü ile ilgilenir, ayna önünde saatler geçirebilir. Kız ergenlerde boy, karın kalça, basen ve göğüslerin görüntüsü konusunda, sıkıntı yaşanabilir. Erkek ergen ise, sakal, bıyık çıkmaması, eşey organının boyunun normal olup-olmadığını, merak edebilir. Düzgün bir beden imgesine sahip ergenlerin, olumlu bir benlik kavramına sahip olması beklenir. Yüzünde çıkan sivilce, sesin çatallaşması, ergeni rahatsız eder. Bunun yanında, el kol hareketlerini düzenleyememe, koordinasyon bozukluğuna bağlı sakarlıklar yapma, gelişme sürecinde beden imgesini olumsuz olarak etkileyen davranış biçimleridir.⁷

⁶ Fox J. (1997). Primary Health care of Children USA.S.829-964, Mosby.

⁷ Yörükoğlu, A.(1985). Gençlik Çağı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Beden imgesi, insanın kendi bedeni ile, uyumlu olmasıdır. Ergen kendi bedeni ile barışık olmalıdır. Çok az kişi televizyondaki, sinemadaki film yıldızına, ya da reklamlardaki mankene benzer. Onlar, toplumun moda ikonlarını temsil etmektedir. Herkesin beden ölçüsü farklıdır. Sonuçta ergen, aynada kendisini bulur. Düzgün bir beden imgesine sahip ergen, olumlu benlik kavramı geliştirmeye daha uygundur; bu durumda bir insanın nasıl görüldüğü hakkındaki fantezileri, düşünceleri, yaşlılarından geç, ya da erken olgunlaşmış olması gibi etkenler önem kazanır, çünkü gelişimini tamamlamış ergen yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurabilecektir.

Benlik Kavramı ise insanın kendi bedenini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramı, bedensel imgenin belirlenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, bireyin kendisini olduğundan aşağı, ya da yukarı görmemesi; kendisini olduğu gibi kabul etmesiyle oluşur.⁸

5.5.2. Ergenlik Döneminde Ergenin Duygusal Gelişimi ile İlgili İhtiyaç ve Kaygıları

“Anlaşılamamak” bu yaş gurubunun sorunudur. Ebeveynlerin genci sabırla, küçümsemeden, eleştirmeden, yargılamadan, tarafsızca, önyargısız dinlemesi anlamaya çalışması ergeni rahatlatıcak ve kendisini anlatmasına imkân sağlayacaktır. Ergen karamsarlık, huzursuzluk, hoşla gitmeyen duygulardan bunalıır. Kendine güven verecek, yaşadığı sürecin, yaşla bağılı bir durum olduğunu anlatacak ebeveyne ihtiyaç duyar. Karşı cinsle olan ilişkilerinde hayal kırıklığı yaşayabilir. Sık sık farklı ortamlara girmek isteyecek, ebeveynlerinden daha fazla izin, daha fazla özgürlük isteyecektir, eğer engellenecek olursa, ergen gerginleşecek ve çatışma kaçınılmaz hale gelecektir. Ebeveynlerin ergeni tanıması, yeteneklerini doğru yönlendirmesi, gencin haklı ve doğal isteklerini gözardı etmemesi, potansiyelinin

⁸ Kulaksızoğlu, A.(2001). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.

görev vermemesi, yeteneklerini başkaları ile kıyaslamaması, ergeni başkalarının yanında eleştirmekten ve azarlamaktan kaçınması gerekir. Ebeveynlerin çocukları yanında sık sık kavga etmeleri, onları taraf olmaya zorlamaları ergeni kaygılandırır. Genç kızlar, sosyal ve bireysel ilişkilerinde etrafa karşı daha duyarlı, daha kırılgan olabilirler.

Ergen karşı cinse bağlanıp, duygusal içerikli arkadaşlıklar kurabilir. Âşık olabilir, sevdiği tarafından onay görmeyip, terk edilebilir. Bu ve benzer durumlar gence acı verip, hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilir.

6. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN GENEL DAVRANIŞLAR

Ergen, bağımsız olmak, kendi kararlarıyla hareket etmek ister. Bu yüzden güçlü anne- baba imajlarını, yıkması gerektiğini düşünür. Toplumsal değerlere uygun davranmaya çalışır. Fakat bu ergeni bunaltır. Bedensel yapısı değişirken, toplumun kendinden beklediği cinsiyet rolünü, oynamayı öğrenmek ister. Gelecekteki mesleğini seçmek ister, ancak kimi zaman gerçekte ne istediğini tam olarak kendisi de bilmemektedir. Dikkati kendine ve kendi iç dünyasına yöneltmiştir. Bazen kendini aşağılamakta, bazen de yüceltmektedir. Benlik algısı (yani bedensel algıları anlayış tarzı) ile güzelim, çirkinim, şişmanım... değerlendirmesi yapar.

Sınırsız hayal kurma gücüne sahiptir. Şiir yazar, günlük tutar, gizli gizli telefonla görüşme yapar. Giydikleri elbiseler, ergenler için önemli hale gelir. Kendilerini daha havalı ve alımlı gösterecek kıyafetler giymek isterler. Tarz yaratma hevesi içerisine girerler. Kızlar için saç boyatmak, makyaj malzemesi kullanmak, önemli hale gelir. Kendi arkadaş grupları önem taşımaya başlar. Gruba herkes giremez, çünkü grubun kendine özgü yazılı olmayan kuralları vardır. Grubun üyesi olmak gence, bir prestij sağlar. Gruptaki arkadaşları ile özdeşim kurar. Grubun fikrini kendi fikriymiş gibi savunur. Grup arkadaşlarına toz kondurmaz. Ergen, anne babadan kopma sürecine girmiştir. Sosyalleşme ve evin dışında fazla zaman geçirme isteği artar. Ergen özellikle orta adölesan döneminde, risk alma davranışları gösterebilir.

7. ERGENİN YAŞADIĞI ÇELİŞKİLER

Ergenin soyut düşünme yeteneği arttığı için, başkalarının hislerini anlamaya başlar. Ergenlik dönemi çelişkiler yumağıdır. Bu yüzden dengesiz ve düzensiz bir evredir. Ergen, bir taraftan yalnız kalmak ister; diğer taraftan ise bir gruba katılma özlemi ile yanıp tutuşur. Yetişkinleri (Anne, babası) hor görür; ancak ekonomik ve sosyal olarak onlara dayanır. Endişe ve umutsuzluğa karşı, geleceğe coşkuyla yönelir. Artık bu evrede, ergenin duyguları şiddet kazanmıştır. Sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme, gibi davranışlar gösterebilir. Çevresindekilerin kendisine, kibar, içten ve saygılı davranmalarını ister; ancak kendisi, kaba ve sert davranır. Çünkü o benmerkezcidir. Aşırı derecede bencildir. Ancak bunun tam tersini de yapabilir. Toplumda yer edinme, saygınlık ve statü kazanma çabası vardır. Eğer bunu kazanmayı başarır, toplumsal uyum gerçekleşir.

Ergenler, otoriteye karşı direnmelerine rağmen, bağlandıkları kişiye de sonuna kadar bağlanırlar. Çok iyimser, herşeye dört elle sarılan yanılmaz bir görüntüde olmalarına rağmen, kötümser, içine kapanık, uyumsuz, asabi olabilirler.

Ergenliğin sonuna doğru ergen, seçtiği modelleri bırakıp, bunların benimsediği görüş düşünce ve felsefeye hayranlık duyup, kişinin kendine değil, ortaya koyduğu fikir ve eserleri benimseyebilir.

Ergenler incir çekirdeğini doldurmayacak nedenlerle, duygusal davranıp, hemen ağlayabilirler. Karamsar olabilirler. Hiçbir şeyden memnun kalmadıkları gibi, çoğu zaman kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar. Duygu ve düşüncelerinde, bir aşırılık söz konusudur. Ergenlikte ilgileri çabuk söner. Yeni ilgi alanlarına yönelirler. Yeni şeyleri deneme merakı artar. Ergen etrafındakilerin kendini fark etmesini ve takdir etmesini ister. Ergen kendini yorgun hissedebilir. Bu yüzden çalışmaya karşı isteksizlik duyabilir. Vücut enerjisini sadece büyümeye harcıyor gibidir. Yaşadığı bedensel gelişimleri gizlemek isteyebilir. Örneğin; kız çocuğu göğsünün büyüdüğünü gizleyecek, bol kıyafetler giymeyi tercih edebilir.

Ergen, duygularını çok dolu dolu (Ses tonu, mimikleri ve hareketleriyle) ve coşkulu yaşar. Âşık olabilir. Sevgisini ifade etmek için şiir yazıp, okuyabilir. Ergenlik dönemi, hayranlıkların ve tutkuların bol olduğu bir dönemdir. Bazen de aşk

ve sevgi hislerini kendisine saklayıp, karşı cinse söyleyemeyebilir. Sevgiye ihtiyaç duyar. Sevmek ve sevilmek ister. Mizah ve espri anlayışı gelişmiştir. Mantık oyunları ve bilgisayar oyunlarını sever. Onlarla uğraşmaktan ve internette vakit geçirmekten zevk duyar. Soyut düşünmeye başladığı için, zihinsel işlemleri rahatlıkla yapar. Görüş alışverişi ve tartışma yaşamında önemli yer tutmaya başlar. Tahmin ve varsayımlarda bulunabilir, genelleme yapabilir.

Ergen kendini ve etrafındakileri eleştirmekten geri kalmaz. Herkesin onu izlediğini düşünür. Kendi düşüncelerinin en doğru olduğu fikrine saplanmıştır. Çünkü o benmerkezcidir.

8. ERGEN BENMERKEZCİLİĞİ

Ergenler yanlış bir biçimde, çevresindeki insanların, onların davranışlarıyla ve görünümüyle, onlar kadar saplantıyla ilgilendiklerini (Elkind, 1967, s.1030) ve her zaman ilgi odağı olduklarını kabul ederler. İşte bu yüzden, kendi yarattıkları seyirci kitlesiyle çevrilidirler. Elkind, bu seyircilere düşsel seyirciler adını vermektedir. Bu yüzden, ergen sürekli izlendiğini düşünür. Kendine olan hayranlığı artarken, kendini eleştirme arasında gidip gelir.

Ergenler 15-16 yaşlarına geldiklerinde, herkesten farklı olmadıklarını, etrafındaki kişilerin kendilerini izlemek için var olmadığını anlarlar. Artık düşsel seyirci önemini kaybetmiş; doğruları yanlışları dengeleyen, gerçekçi bir benlik kavramı oturmaya başlamıştır.

9. ERGENLİKTE KİMLİK GELİŞİMİ VE SOSYALLEŞME

Ergen kendine “ Ben kimim? “ sorusunu sorduğunda, yaşadığı karmaşa aldığı kararları tekrar sorgulamasına neden olur. Kararsızlık geçirebilir. Ericson’a göre ergenlik döneminin en önemli sorunu ergenin kimlik kazanmasıdır. Bunu başaramazsa, rol karmaşası yaşamasıdır. Ergenin grup etkinlikleri, toplumsallaşma konusundaki girişimleri, yetişkinlikteki mesleğinin belirlenmesi, ebeveyn bağımlılığından kopup, birçok değerle yüzleşmesi kolay değildir. Bu süreçte ergen yanlış seçimler yapıp, çetelere, örgütlere katılabilir. Ergen içinde yaşadığı toplumla güvenilir ilişkiler kurarak, kimlik duygusu geliştirmeye çalışmaktadır. Görevlerini yerine getirdikçe, kendine olan öz saygısı da artacaktır.

Freud’a göre ise, cinsel dürtüler bilinçli ya da bilinçsiz olarak, davranışlar üzerinde etkilidir. Dürtülerdeki yoğunlaşma, gelişim döneminde yaşadığı çatışmaların yeniden ortaya çıkmasına neden olur. Genital dönem, gençlerin çatışmalara yeni çözümler aramasıyla geçer. Eğer çözüm bulur ise, yetişkin insan kimliği kazanır.

Bir kimliğin cinsel, mesleki ve toplumsal öğeleri vardır.¹ Ergenliğe kadar çocuk zaten aile kimliği içinde yer alırken, bu dönemde kendi değerini, rolünü ve yerini çevresine göstermek ister. Bu yüzden, gruplara katılma ihtiyacı hisseder. Bu dönemde, kendi kimliğini savunma sancılı geçer.

Ergenin toplum içinde meslek seçimi zordur. Ne yapmak istediğine karar vermesi; hayatı boyunca yapacağı mesleği seçmesi zordur. Mesleki kimliği geliştirecek bir ortam bulması gerekmektedir. Ayrıca kişiliğini geliştirmek için, ailenin çocuga güven duygusunu kazandırması gerekmektedir.

Ergenin kimlik duygusunu kazanması, toplum içindeki görevlerini, yerini ve önemini koruması demektir. Bu dönem, evden kopma, topluma yönelme dönemidir. Ergen, arkadaşları ile düşünerek, paylaşarak ve yardımlaşarak kişiliğini oluşturur,

¹ Semerci, Z. Bengi. (2008). Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım. İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Sosyalleşir ve insanlarla yaşamayı öğrenir. Arkadaşlık kurmak, sürdürebilmek, ergen için önemlidir. Arkadaş edinemezse; Yalnızlık, yetersizlik, güvensizlik duygusuna kapılabilir.

Ergenlik Döneminde Kişilik oluşturma ve kişilik gelişimi çok önemlidir. Ericson (1968) ergenliğe girişle birlikte, kimlikle ya da rol kargaşasıyla sonuçlanacak, bir dizi kararın alınması gerektiği varsayımını geliştirdi. Doğru kararları alan ergenler, deneyimlerini açıkça tanımlanmış bir kimlikle bütünleştirmeye yetenekli olacaklardır. Alamayanlar ise ergenlik sona erip, yetişkinlik başladıkça, geliştirilecek çeşitli kimliklerle, oynanacak rollerle ilgili sorunlarla bunalacaklardır.

Ergenlik bir kimlik, ya da benlik arayışı dönemi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramı; ergenlikle yetişkinlikte önemli olan dinamik bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimlerden, ya da kendi duygu, düşünce ve iç diyalogumuzdan çıkar.

“Ben kimim?” sorusunu yanıtlayan ergenler, güven duygusu gelişmiş, becerikli, ruhsal olarak uyumlu, kişiliği, ahlakı hakkında olumlu algılar geliştiren ergenlerdir. Horrocks (1969) benlik kavramını, bir bireyin kendi kendine varsaydığı kimliği olarak tanımlar.

Kişilik = güven duygusu + ruh sağlığı (sevgi, şefkat, kabullenme, kararlılık, ahenkli aile ilişkileri) + genetik + çevrenin getirdiği davranış tarzı²

Kişilik, bireyin toplumda oynadığı çeşitli roller ve bu rollerin çevresindeki insanlar üzerinde bıraktığı etkiler olarak tanımlanabilir. Karakter ise, bireyin içinde yaşadığı toplumun değer yargılarına ve yaşam normlarına doğru yönelen, kişiliğin bir bölümüdür.

Ergenlik döneminde ergen sürekli bir kimlik arayışı içindedir. Bu arayış ergeni bunaltıp, kimlik karmaşası yaşamasına neden olabilir. Kimlik karmaşası, aşağıdaki gibi açıklanabilir:

² Çakmaklı, Kemal. (2007). Çocuk ve Gençte Sosyal Gelişim. İstanbul: Yağmur Yayınevi.

Kimlik karmaşası: Bazı ergenlerde bunalım ağırlaşır, uyum bozulur ve Ergen kimlik karmaşası yaşar. Bir belirsizlik sürecine girmiştir. Düzgün seçim yapamaz. Bu kararsızlık bazen sadece mesleki boyutta değil, cinsel kimliğe kadar uzanır. Cinsel kuşkular duyabilir. Cinsel olarak yeterli midir? Hangi cinsten hoşlanmaktadır? Bu ve benzeri sorular, ergeni rahatsız eder. Kimlik karmaşasının çözümü için, uygun danışman ya da uzman kişilerden yardım alınmalıdır.

Özgüven: Güvenme ve güven duyulma; birbiri ile ilgili kavramlardır. Kendilerine güven duymayanlar, başkaları tarafından ağır bir şekilde eleştirilip, kendilerini ortaya koyamaz. İnsanlara güven verip, güven duymak bireyi pozitif yapar. Değersizlik duygusu; motivasyonu kırıp, bireyin hareket enerjisini engeller. Değer verilen kişiler, daha fazla anlaşılmaya çalışıldığı gibi, daha çok sahiplenilir. Sürekli kendisini öne çıkarıp, başkalarına değer vermeyen kişi; değer vermenin ne demek olduğunu anlayamaz. Kendisini değersiz hisseden bir kişinin, etrafındaki bireyleri küçümsemesi, ya da büyütmesi, kendi değersizlik duygularının bir göstergesidir.³ Çünkü karşısındakini aşırı yüceltmek, bireye kendi yetersizliğini hatırlatır.

Bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, kendi eksiklik ve potansiyelini bilmesi, insanı etrafına karşı, daha duyarlı ve hoşgörülü davranır bir hale getirebilir. Çevresi tarafından sevilip, onaylanan bireyin motivasyonu artar. Ev ortamı içinde sevgi ile büyütülmeyen, temel güven duygusu gelişmeyen bireylerde, daha sonraki dönemlerde, sessizlik, içine kapanıklık ya da depresif davranışlar, görülebilir.

Hallowitz (1959), davranış bozukluğu olan çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalar sonucunda; davranış bozukluğunun temelini, çocuğun sevilmediği, istenilmediği inancının öne çıktığı durumlarda yaşandığını ifade etmektedir.

Öğrenme, bir davranış değişikliğidir ve eğitimle olur. Özgüven bireyi çalışmaya, üretmeye ve başarmaya daha fazla iten bir gerçekliktir.⁴

³ Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim yayınevi.

⁴ Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim yayınevi

Özgüven eğitimi ile birey, çevresindekileri incitmeden, kendi haklarını nasıl koruyacağını öğrenir. Özgüveni sağlayacak davranışlar da öğretilir. Böylece ergenin kendisini ifade etmesine, yerinde tepkiler göstermesine izin verilmiş olur. Özgüveni olan birey, gerekli ve zorunlu durumlarda etrafındakilere “hayır” demeyi bilir. Hayır demesini bilmeyen kişiler, zor durumda bırakılıp, istismar edilebilir ve riske sokulabilir. Yumuşak suratlı, merhametli bireyler, sevimsiz görünmemek için hayır demekte güçlük çekebilir. Ancak “hayır” demeyi bilmek gerekir. Ergenin, istemediği şeye, “hayır” deme hakkı vardır. Bu hakkını kullanmada pasif kalmamalıdır.

Çocuklukta anlaşılmayan bir çok yetenek ve beceri, ergenlikte ortaya çıkabilir. Müzik ve sanata ilgi artabilir. Çocuğuna onay ve cesaret veren ebeveynler; evlatlarının önünü açmış olurlar. Ebeveyn, ergene evde sevgi, destek, ilgi ve hoşgörüyü hakim kılacak şekilde davranmalıdır. Anne babalar, yaşadıkları ekonomik sorunları gençlerle paylaşmalı, Mali durumları hakkında ergeni bilgilendirmeli, olanakları doğrultusunda, hareket etmelidir. Yapamayacakları vaadlerde bulunmamalıdır. Bu şekilde davranırlarsa, ergen ailesini cimri, isteklerine karşı umursamaz, tutarsız kişiler olarak düşünmez. Anlayış gösterebilir. Ergen de kendini net bir şekilde ifade etmeli, ebeveynlerine karşı açık, dürüst ve samimi davranmalıdır. Kendisini anlatmayan birey, anlaşılamaz. Anlaşılmadığı zaman da, evde bir güvensizlik ortamı oluşabilir Ergen, kendi istek beceri ve yeteneklerini keşfedemeyip, kendine olan güvenini yitirebilir. Gideceği yönü bulamayan ergene, ilgi alanları, beceri ve yetenekleri hatırlatılarak, mesleğe yönlendirme yapılabilir.

10. ERGENLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİLER

Ergenlik döneminde ergenin ailesi, akran gurupları, çevresi ile ilişkileri çok önemlidir. Ergenin kuracağı sağlıklı ilişkiler, onun bu dönemi her türlü sıkıntıdan uzak, mutlu ve huzurlu geçirmesini sağlayacaktır. Bu noktada iletişim çok önemlidir. Bütün sağlıklı ilişkilerde, iletişim ve iletişim kurma yöntemi çok önemlidir.

10.1. Ergenlik Döneminde Aile ile İlişkiler

Ergenlik döneminde, bedensel, ruhsal, zihinsel değişim, ergenin bir birey olarak sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Bebeklik, oyun ve çocukluk dönemi boyunca ana babasına bağlı olan, ilkokulu sütlüman geçiren bir çocuğun, ergenlikle birlikte davranışlarında ve hareketlerinde değişimler meydana gelir. Bu durum birçok anne-babayı rahatsız eder ve şaşırır. O; uslu, söz dinleyen, ilkokul çocuğu gitmiş, yerine ele avuca sığmayan, asi ergen gelmiştir. Birçok aile, bu durum karşısında ihtiyatlı ve soğukkanlı davranmakta güçlük çekebilir. Aileler, ergenlik döneminin bu kadar problemlili olabileceğini, başlarına gelmeden düşünemezler, bu yüzden ergene nasıl davranacağını kestiremezler. İyi niyetli, hoşgörülü, yumuşak bir yaklaşımı bile geri çeviren, üzerine varılınca sinir küpüne dönen, ergen karşısında ne yapacaklarını bilemez hale gelebilirler. Ebeveynler ile ergen arasındaki bozulan ilişkiler, zamanla adeta bir meydan okumaya ve çatışmaya dönüşebilir.

Bazı araştırmacılar, ergenlik sırasında ana baba çocuk çatışmalarının artışı, kuşak farklılığına bağladılar. (Mead,1970) bazıları ise (Yankelovich 1967; Harris 1971) Bu farklılığın çok abartıldığını ifade etti. Oysa ergenlerin bir kısmı, ebeveynleriyle arasının iyi olduğunu söylemekteydi. Sorunlar, yaş farklılıklarından çok, toplumdaki değişimlerden ve kültür farklılıklarından kaynaklanabilir. Bununla birlikte, orta yaşlarına girmiş olan birçok anne baba; ekonomik, mesleki ve çeşitli nedenlerden dolayı, kendi kimlik bunalımlarını yaşamaktadırlar (Levinson 1978; Rappaport 1976). Ergenlerin meslekle ilgili kararları vermeyi denedikleri sırada, çoğu zaman, anne-baba, kendi kariyerlerini yeniden gözden geçirmektedir. Meslek yaşamlarını, çalışma yaşamlarının geri kalanını, bu şekilde geçirmeyi isteyip-istememediklerini düşünmektedir. Kendileri için çok az ilerleme şansı gören ana

babaları, çocuklarının olanaklarına bakıp onlara gıpta edebilirler. Ebeveynler kendince iyi nedenlerle, ergenin kendilerine bağımlılığını olabildiğince uzatmak istemektedir. Bu nedenle, ergenle aralarında çatışmalar yaşanmaktadır. Ebeveynler bir taraftan ergen çocuklarının olgun davranmasını istemekte, Ergene “Kocaman oldun. Artık sorumluluklarını bilmelisin!” demekte, fakat ergenin yetişkin ayrıcalığını reddetmektedirler. Ergen içinde aynı durum söz konusudur, o da yetişkin ayrıcalığını istemekte, ancak yetişkin sorumluluğunu reddetmektedir.

Anne babanın üslubu, yöntemleri, bir ergenin yetiştirilmesinde büyük bir öneme sahiptir. Çocuklarına olumlu, demokratik bir yaklaşım gösteren ebeveynler; ergenin olumlu bir benlik kavramı geliştirmesine ve kendini ifade etmesine fırsat verebilecektir.

Ergenin birey olma yolundaki çabaları, bağımsız davranmak istemesi, kendini keşfetme girişimleri, kimlik arayışı, ana-babalar tarafından desteklenmeli, engellenmemelidir. Ergenliğin başlangıcında, gencin kendi bedeniyle ilgili düşünceleri, sosyal ilişkilerinde, psikolojilerinde, öz değerlerinde, önemli etkiler oluşturur.

Erken olgunlaşan çocuklar, erinlik öncesi sınıf arkadaşlarına göre, kendi görünüşlerinden daha memnun olurlar. Ericson’un kuramına göre kişisel bir kimlik duygusu oluşturmak, gençlik döneminin başlıca görevidir. Ergende, sosyal çevreye uyumsuzluktan kaynaklanan problemler de görülebilmektedir. Bu dönemde uyum güçlükleri tavan yapmıştır. Yeni bir kimlik oluşturmak için, eski ile ilgili her şeyle çatışmaya girer. Bu durumda “buhran” kaçınılmaz olacaktır.

Aileler, bu dönemin özellikleri hakkında bilgi edinmeli; ergene karşı toleranslı, sabırlı ve sağlıklı davranmalıdır. Aile, bireyin gelişiminde anahtar bir role sahiptir. Çocuğun kişiliğinin oluşması, ruhsal, duygusal, fiziksel ve sosyal gelişiminde, ailenin yadsınamaz önemi vardır. Kültür mirasını oluşturma, toplumun kültürünü aktarma ve ergenin sosyalleşme sürecinde, çocuğun davranışlarını şekillendiren ailedir. Onun için, çocuğa uygun model olmak gerekir.

Anne-baba davranışları, toplumdaki aileler arasında ve ailenin içinde bulunduğu ekonomik, kültürel düzeye göre, farklılık gösterebilir. Bu davranışlar çocuğun sosyalleşmesini ve topluma uygun şekilde davranıp-davranmamasını etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2001).

Mead (1970), ergen gelişimini anlamak için, küçük aile büyüklüğünü özellikle geniş aileden, çekirdek aileye olan değişim sürecini ele almıştır. Günümüzde ergenler; büyük anne, baba, hala, amca, teyze, kuzenler gibi geniş aile bireylerinden, sadece ana baba ile bağ kurma eğilimindedir. Bu nedenle ergenlerin bir kısmı için, çeşitli boyutlarda yetişkin rolleri oluşturabilmesinde, gerekli olan kuşaklar arası modellerin avantajları kaybolmuştur. Bu durum da, kuşaklar arasında çatışmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Geniş ailede ise, ergen kuşaklar arası etkileşim modellerine sahiptir. Bu modeller sosyal yeteneklerin öğrenilmesini ve bu kuşakların birbirini anlamasını kolaylaştırabilir. Günümüz aile modellerinde, bu avantajlar kaybolmuştur (Temel ve Aksoy 2001).

Bugün, yaşam koşullarından dolayı, hem baba, hem de anne, ev dışında çalışmaktadır. Çalışan ebeveynler, ergenin daha erken büyümesini, daha olgun davranmasını istemektedir. Oysa, eskiden bu ebeveynler, anne ve babalarından sadece birinin çalışmakta olduğu ailede yetişmişlerdir. Bu sebeple, kendi aileleri ile daha iyi bir çocukluk ve gençlik dönemi geçirmişlerdir. Günümüzdeki ergenlerin aileleri, ergen olmanın getirdiği (vaktinden evvel getirdiği) stresi anlayamamaktadır. Eş çatışması, sonuçta; ergen-ebeveyn çekişmesi ortaya çıkabilmektedir. Ergenler, bugün anne ve babalarından daha erken deneyime sahip olduklarından, erken yaşlarda bağımsız olma çabasına girebilmektedirler (Temel ve Aksoy 2001).

Yetişkinlerin, gençlerle ilişkilerinde, işledikleri hatalar gözden geçirildiğinde, ergen için tehlike arz eden, anne ile baba arasındaki anlaşmazlıkları belirtmek gerekir. Anne baba arasında iletişim bozuklukları, tartışmalar, kavga, aile içi geçimsizlikler, ergen için son derece yaralayıcıdır. Bu durum, ergen üzerinde Onur (1987)'ye göre iki olumsuz tepki yaratır. Bunlardan ilki terk edilme duygusudur. Çünkü kendi sorumluluklarına dalan ebeveynler, ergene en ufak ilgi göstermez olurlar. Diğer olumsuz tepki ise geleneksel eğitimin, o kadar övdüğü aileye özgü görevlerin,

uygulamada hiçbir şeyi ifade etmemesidir. Yani aile, görevini yeterince yerine getirememektedir. Bu durumun en sık görülen sonucu, gencin olgunlaşmasında görülen bir engellenmedir.

Ergenler, yarının yetişkinleri olarak bir takım haklara sahiptirler. Onların olgunlaşması için gereken yapılmalıdır. Eğer ergen aile ve toplum karşısındaki görevlerini fark edemezse; durum daha kritik bir hal alır. Ergeni kendine bağımlı, sorumsuz bir hale getirmek yanlıştır. Ergenin toplumla ilişkiye girmesini yasaklamak ve tüm fiziksel ve ruhsal alanlarına sahip ve egemen olmak ergenin haklarını gaspetmektir. Pek çok ergen kendine özgü bir yaşam alanından mahrum olduğunu hissedebilir; belki de çok az anne baba, ergen çocuğunun yaşam alanına saygı göstermektedir.

Ebeveynlerin ergen çocukları haklarındaki düşünceleri, genellikle objektif değildir. Çoğu zaman ön yargılı davranırlar, çünkü çocuklarını anlamakta güçlük çekerler. Ebeveynler, ergenlerin kişiliği oturmadığı için, eğlenme çabası içinde olduklarını sadece kendilerini düşündükleri görüşüne taşırlar. Ergenlerin yetişkin gibi davranmadıkları için, çocuk olduğunu düşünürler. Elbette gençlerin hataları olabilir, sorumsuz ve bencil davranabilirler. Ancak aileler bunları abartmakta, ve gençleri mahkûm etmektedir. Ana babaların çocuklarındaki her türlü değişimi engellemeleri, ergenin olgunlaşmasını geciktirir. Ebeveynler, ergenlik sırasında çocuklarında ortaya çıkan değişimleri olumsuz karşılar. Bu hızlı değişimi anlayamadıkları gibi, hoşgörüyü de karşılayamazlar. Gencin kendi tarzını oluşturmaya çalışmasını, saç biçimini, eski alıştığı oyunları bırakıp, yeni oyunları sevmesini, kabul edemezler. Hâlbuki ergenin her değişimi, kendi özgürlüğüne doğru atılmış bir adımdır. Desteklemek gerekir. Çoğu ana baba bu özgürlüğü içlerine sindiremez, ancak sindirmek gerekir. Çocuklarının yaşam alanları genişledikçe zamanla terk edileceklerini düşünürler. Bazı ergenler bu nedenle, ebeveynlerinin katı tutumuna karşı başkaldırmaz ve yeni isteklerinde ısrar etmez. Ana babasıyla gerginliği, reddedilmeyi göze almaz, duygusal bağıını devam ettirir ve her türlü değişimden uzak durarak, ana babalarına acı vermekten sakınmayı başarır; fakat bu tutum, ergenin gelişimini baltalar. Birey olmasını geciktirir.

Ergeni sürekli kötölemek, onda aşağılık hissi, gerçek ya da düşsel kaçışlar yaratabilir. Bazı ebeveynler, çocuklarının yeteneklerini başkasıyla karşılaştırıp, onların yeteneksiz, beceriksiz, az gelişmiş olduklarını söylerler; bazıları da fiziksel büyümeye bağlı uyum yokluğunu belirtip, ergene özgü gururu ve öz saygıyı derinden yaralar. Bazı aileler ise ergenin ekonomik bağımlılığını başına kalkar. Bu tutumlar ergende becerisizlik ve yeteneksizlik duygusu yaratır. Bazı ergenler, bu eleştirilere tepkili davranarak, aileden uzaklaşır ve arkadaş çevresine yönelir. Ebeveynlerin tutum ve davranışları çocuklar tarafından temel alınacağından, ailelerin özen göstermeleri ve dikkatli davranmaları gerekir. Ergen önemsenmediği, değer görmediği duygusuna kapılmamalıdır. Ergenin kendine özgü değerler oluşturmaya izin verilmeli, hatta yardım edilmelidir. Ebeveynler ön yargılarla, ergenin davranışını değerlendirmemelidir. Ergenler kendilerine çocuk gibi davranılmasından hoşlanmaz. Ebeveynlerin ergenin her işine karışması, kendi adına sürekli kararlar alması, ergeni rahatsız eder. Ebeveynler, sürekli her konuda haklı olduklarını düşünürler. Halbuki ergene seçme hakkı tanınmalı ve ailesi tarafından fikirlerine değer verildiği davranışlarla gösterilmelidir.

O halde anne babalar, ergenlerle ilişkilerinde; destekleyici, anlayışlı, hoşgörülü ve sabırlı davranmalıdır. Böylece, ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatalmaları sağlanacaktır. Ergenin bedensel, cinsel, psikolojik sosyal, duygusal ve toplumsal gelişimi desteklenmiş olacaktır.

Ebeveynler, ergen ile iletişim kurduğunu düşünür. Aslında yaşanan, çoğu zaman bir monologdur. Ergen, evde etkili bir şekilde dinlenilmiyorsa aşağıdaki iletişim hataları yaşanabilmektedir:

Öğüt ve nasihat verme: Bunu böyle yapmalısın, vb. sözler söylemek.

Çözüm yolu gösterme: Onu yapma, bunu yap, vb sözler söylemek.

Yönlendirme: Konuşacağına, ders çalış, vb. sözler söylemek.

Eleştirme: Bebek gibi davranıyorsun, vb. sözler söylemek.

Ad takma: Aptal, sabırsız, vb. sözler söylemek.

Soru sorma: Sen Ne dedin, o ne dedi? Gibi sözler söylemek.

Araştırma: Sonra nereye gittin?

İnceleme: Saat kaçta oldu? O sırada, yanında kim vardı?
Teskin ve Teselli etme: Aldırma, boşver, vb. sözler söylemek.
Teşhis (Tanı) koyma: Adam sorunlu, şizofren olabilir,
Konuyu değiştirme: Takma kafanı, alışverişe çıkalım mı?

Ergen dinlendiğini, önemsendiğini, kabul gördüğünü, hissetmelidir. Sessizce, sorunları dinlenmeli, aktif dinleme metodu ile gencin dinlendiği, benimsendiği, mesajı verilmelidir. Eğer genç anlaşıldığını, kabul edildiğini, her koşulda sevildiğini düşünürse, iletişim engeli ortadan kalkar. Sorunlar kavgaya ve çatışmaya gerek kalmadan çözülebilir.

Ergene koşulsuz sevgi gösterilmelidir.¹ Bunun beş temel yolu;

Onay sözleri söylemek: Ergenin olumlu davranışlarını yeri geldiğince övmek ergeni mutlu eder.

Fiziksel temas: Ergene sevgiyle dokunmak, ailenin her zaman onun yanında olduğunu, hissetmesini sağlamak ergene güven verir.

Nitelikli zaman geçirmek: Ebeveyn ergenle birlikte nitelikli sohbetler yapacağı, duygu ve düşüncelerini paylaşacağı, sıcak bir atmosfer yaratmalıdır. Bu ortamlarda ergenle nitelikli sohbetler yapılıp, karşılıklı küçük sırlar verilebilir.¹ Bu sohbetlerde:

- ❑ Çocukla göz teması kurulmalı, ergen dikkatle dinlenmelidir.
- ❑ Ergen dinlenirken anne ya da baba, başka işle uğraşmamalı, sadece ergene odaklanılmalıdır.
- ❑ Ergenin duygularını öğrenmek, için dikkatli ve sözü kesilmeden, dinlenmelidir. Ergenin duygularının anlaşıldığını, geri bildirimle hissettirilmelidir.
- ❑ Etkili dinleme yöntemleri öğrenilmeli ve uygulanmalıdır. Ebeveynler, ergen konuşurken beden dilini dikkatlice izlemelidir. Ergenden duygularını

¹ Chapman, G. (2002). Gençler için Beş Sevgi Dili. Ankara: Sistem Yayıncılık

açıkça ifade edilmesi istenmelidir. Ergen konuşurken, sözünü kesmeden dinlemek, ne anlattığını doğru şekilde anlamak önemlidir.

- Ebeveynler, ergenin söylediğini doğru anladığını ifade eden, yansıtıcı sorular sorabilir. “Doğru mu anlamışım, ya da şunu mu söylemek istiyorsun gibi.” Böylece yanlış anlaşılma, ortadan kalktığı gibi, “Çocuğumun benden beklentisi nedir ?” diye sorulup, ergenin ne istediği öğrenilmiş olur.
- Ebeveynler, ergeni anladığını ifade edecek cümleler kurmalıdır. Ergen, ebeveyninin kendini dinlediğini ve anladığını bilmek ister. Ebeveynler, ergeni dikkatle dinledikten sonra, bakış açılarını paylaşmak için, ergenden izin isteyip, bu konu hakkındüşüncelerimizi dinlemek ister misin?” Sorusunu yöneltip, ergen onaylıyorsa, fikir ve düşünce paylaşımında bulunabilir.

Hizmet davranışları: Ana babalık hem zor hem de zahmetli bir iştir. Sevgiyle yapılan işler, ergende memnuniyet ve minnettarlık yaratabilir. Ülkemizde hizmet davranışları (yemek yapmak, çamaşır yıkamak, ev temizlemek) anneler tarafından sık sık yapılır. Bu yüzden annelik bir tür gönüllü köleliktir. Eğer hizmet davranışının, ergende yerleşmesi ve duygusal sevginin bir ifadesi olarak görülmek isteniyorsa, bu davranış sık sık sergilenmelidir. Sevgi dolu hizmet; kişiyi enerjisini başkasını memnun etmek için motive edebilir. Ancak gönüllü yapılan bu hizmet suistimal edilirse sonuçları hoş olmaz.² Hizmet davranışları, ergenin kendini reddedilmiş ve önemsiz biri olarak algılamasını engeller. Ergene değer verilen sevilen biri olduğunu hissettirir.

Armağanlar: Sevginin görünen bir ifadesi olarak kabul edilebilir. Ebeveynler, ergene hediye verme dilini öğrenmelidir. Verilen hediyein, ergen için özel ve duygusal bir anlamı olmalıdır. Hediye ergenin yaşına, sorumluluk derecesine ve ilgi alanına uygun seçilmelidir. Hediyein verilme ortamı ve sunuş şekli de önemlidir.¹ Elbette verilen hediyeler sevginin yerini tutamaz, ancak sevginin ifade edilmiş biçiminin, bir yoludur. Bu dili akıcı olarak konuşmak bir sanattır. Ancak pek az

² Chapman, G. (2002). Gençler için Beş Sevgi Dili. Ankara: Sistem Yayıncılık.

ebeveyn bu sanatı öğrenmiştir. Ergenin, beş sevgi dilinin konuşulduğu, ya da en azından bu sevgi dillerinden bir ya da bir kaçının uygulandığı ailelerde, büyümeye ihtiyacı vardır. Aile, ergenin temel sevgi dilinin hangisi olduğunu, zamanla deneyimlerle, öğrenecektir.³

Ergene karşı adil olmak, hakkını gözetmek, okul ve sosyal çevresine ilgi göstermek, onunla kendi dünyasını paylaşmak gerekir.

Ergenin, erken yaşta, ebeveynlerden birini kaybetmesi, acı yaşamasına, kendisine yönelip, içine kapanmasına neden olabilir. Ergen iyi gitmeyen herşeyin sebebini, öksüz ya da yetimliğine bağlayabilir. Her yenilgi, her başarısızlık, ergenin daha da karamsarlaşıp, yalnızlaşmasına neden olabilir. Karamsar, arabesk bir ebeveyn, kendisi gibi çocuklar yetiştirir. Bu nedenle olumsuz özelliklerini terkedip (gerekirse bu konuda uzmandan yardım alıp) iyimser bakış açısı geliştirmelidir.

Bardağın dolu tarafını gören, özgüvenli, problem çözen, dünyaya ve evrene geniş bir açıdan bakan, doğal, sade, gerçeği olduğu gibi algılayan, güçlü bir iradeye sahip, bağımsız, ayakları yere basan, hoş görülme, samimi, içten, bütün insanlara dostça davranabilen, içinde yaşadığı kültürü ve toplumu tanıyan ebeveynler; geleceğe bağımsız ve kendi kanatlarıyla uçabilen ergenler hazırlarlar.

Ailelerin, çocuklarını bağımsız, özgür bir birey olarak yetiştirebilmesi, ergenin bireyselleşip, sağlıklı, özgüveni yerinde sağlam ilişkiler kurabilen birey haline gelebilmesini sağlayacaktır. Kararlarını alırken arkasında ailesinin varlığını hisseden, kendisine saygı gösterilen bir ortamda büyüyen ergen, daha sakin, güçlü ve kararlı olacaktır.

Ebeveynler, ergenden her koşulda kendilerine itaat etmesini beklememelidir. Ergenin, anlamsız kurallara ve yasaklara direnmesi, kendilerine gösterilmiş bir başkaldırı olarak algılanmamalıdır. Bu şekilde bir tutum, ergenin psikolojik gelişimini baltalayacaktır.

³ Chapman, G. (2002). Gençler için Beş Sevgi Dili. Ankara: Sistem Yayıncılık.

Sınırsız özgürlük, yasaksız, kısıtlamasız bir ortam ve eğitim anlayışı geliştirmek pek mümkün olmasa da ergenlerin kendi içinde makul, mantıklı, değer ölçülerindeki değişiklikleri algılamalarına yardımcı olmak (kendi ve ailesinin ölçülerine en uygunu seçmek) gerekir.

Ebeveynlerin, kesin bir tavır ve gerekçe ile ifade edilen yasakları, ergeni fazla rahatsız etmezken, şaşkın, tutarsız ve kararsız davranması, ergeni olumsuz etkiler. Bu yüzden ebeveynler, seçenekleri gencin önüne koyup, yasaklama gerekçelerini açıklamalıdır. Yeri geldiğinde ise anlayışlı, izin verici ve kabul edici davranıp, gencin isteklerini de göz önüne almalıdır.

Pısrık, çekingen, sessiz ergen, eğitimle kendine güvenen, güvenli davranış biçimi, edinmiş birey haline gelebilir. Ergene, kişisel dürüstlüğün önemi örnek davranışlarla gösterilebilir. Anne babanın kendi öz değerlerinde direnip, insani değerleri öne çıkarması, başkalarına, ürettiklerine saygı duyması ve bunları davranışla göstermesi, ahlaki değerlerine sahip çıkıp, ne istediğini bilerek davranması ergenin davranışlarını olumlu yönde etkileyecektir. Ergen zamanla ebeveynlerinin değerleri ile kendi değerleri arasında bir uzlaşma sağlayacaktır. Ancak bu olana kadar, ergenin öz saygısını yitirmeden, yasaklama yaparken, dikkatli ve düşünceli davranılmalı, aradaki köprüler yıkılmamalıdır.

Ergen, çatışmayı göze almadan, birey olamaz. Bireyselleşmek, topluma uygun bir şekilde, kendi değer ölçülerini oluşturmaktır. Ancak bu yapılırken, kendi doğrularını birey cesaretle savunabilmelidir (Kasatura 1998).

Ergenin olumlu davranışları, takdir edilip, övülmelidir. Ancak övgü; davranış hedef alınarak yapılmalıdır. Ebeveynler, büyümeye başlayan çocuklarının kendilerine asi davrandıklarını, daha bağımsız hareket etme isteklerini görünce, artık ana baba sevgisi istemediklerini düşünürler. Bu çok yanlış bir tutumdur. Anne baba bir taraftan ergenin sevgi ihtiyacını karşılarken, bir taraftan da onun, bağımsızlık isteğini desteklemelidir.

Ergen, bir taraftan, yaşadığı ailenin bir parçası olmak isterken, bir taraftan da bağımsız davranmak ister. Ergenler kendilerine ait bir oda ister, çünkü yalnız ve bağımsız davranmak ister. Ebeveynlerin ekonomik durumu yerinde ise, ergenin bu odayı, kendi zevkine uygun, eşya seçip, döşemesine izin vermesi yerinde olur.

Ebeveyn, ergenin sorunlarını dinlemeli ve ergenin problemlerinin ne olduğunu öğrenmelidir. Ergene bağırarak yerine, onun öfkesinin kaynağının, ne olduğunu araştırıp, ortaya çıkarması gerekir. Ergen, bağımsızlık ve özbenlik duygusunu geliştirmeye çalışır. Ergene kendi kararlarını verebilmesi için, yeteri kadar özgürlük tanımak gerekir. Ebeveynler çocuklarıyla empati kurup, onları anlamaya çalışmalıdır. Ergeni dinlemeden onunla gerçek bir empati kurulamaz.

Anne baba, ergene bakış açısını açıklayıp, sorunları için çözüm yolu bulmalıdır. Ergen, kendini reddedilmiş, sevgisiz ve yalnız hissetmemelidir. Aile, ergene pişman olacağı, kırıcı ve ağır sözler, söylemekten kaçınmalıdır. Ergenler, genellikle duygu ve düşüncelerini, kendilerine saklarlar. Bu tavır, aynı zamanda onların, duygusal bağımsızlık edinmelerinin bir yoludur. Ebeveyn; kendisiyle konuşmak istediğinde ergeni reddetmemelidir. Her koşulda onu dinlemeye hazır olduğunu, önemseydiğini göstermelidir. Ailenin gençliğe adım atacak ergene olumlu bir atmosfer yaratması gerekir. Ergen sevilme ister ancak mahremiyetine saygı gösterilmesini de ister. Kendisine çocuk gibi davranılmasından hoşlanmaz. Ergen, ailesinden farklı olmak istemektedir. Ergenin, bağımsızlık duygusunu anlamış bir anne baba, farklı sosyal çevre ve sosyal ortamlara, katılmasına izin vermelidir.

Duygusal bağımsızlık geliştiren ergenler, kendi düşüncelerini yetişkinlerle paylaşmak istemeyebilirler. Fakat anlatmak istediklerinde, ebeveynler dinlemeye hazır olduklarını ifade etmelidir. Ergen, ailesinin kendisine çocuk gibi davranılmasını istemez. Ergenler aileye bağımlı olmadan, kendi kendilerine bir şeyler yapmak isterler. Ergenin arkadaşlarıyla olmayı tercih etmesi, ailesini reddettiği anlamına gelmez. Ergen, ailesinin dışındaki kişilerle, sosyal ilişkiler kurmaya başlar. Aileler ergenle sohbet edip, nasihat vermektense çok, onun ne düşündüğünü anlamalı, onu kontrol etmektense çok, etkilemeyi hedeflemeli, her koşulda ergene destek vermelidir. Ergenin doğru yolu seçmesine aracı olmalıdır.

Ergen, ailenin ahlaki ve dinsel inancını sorgulayacaktır. Ailenin hareketleri ile inancı arasındaki çelişkileri, ortaya çıkarmaktan çekinmeyecektir. Ergenin konuşma isteği reddedilirse, arkadaşları, ya da başka yetişkinlerle konuşmayı deneyecek, aileye, farklı dinsel ve ahlaki sorular sormaya devam edecektir. Ergen ciddi bir sorgulama, araştırma ve keşfetme sürecine girmiş olabilir. Ona zaman tanınmalıdır. Ergene karşı açık, anlaşılır ve net tavır takınılmalıdır. Ergen, yaptığı hareketin sorumluluğuna ve sonucuna katlanmayı öğrenerek, ortama uyum sağlayan bir yetişkin, haline gelecektir.

Ergenler, büyüklerinin koyduğu kuralların doğruluğunu sorgulayacaktır. Ebeveynler, kuralları oluştururken, ergene de görüş bildirme şansı tanınmalıdır. Birlikte kural oluşturmak, ergenin daha sorumlu ve bilinçli davranmasını sağlar. Böylece ergen, sorumluluk almadan, özgür olunamayacağını anlar. Ebeveynler kural belirlerken, ergenlerle birlikte kural oluştururlarsa, özgürlükçü bir aile atmosferi oluşur. Ergen, neyin, niçin yanlış olduğunu, neden yasaklandığını, daha iyi anlama fırsatı bulur. Ebeveynler de ergenin o konudaki duygu ve düşüncelerini öğrenir. Ergen, kuralları çiğnediğinde, sonucuna katlanmayı ve sorumluluğu ölçüsünde özgür olabileceğini anlar. Kurallar, ergenin iyiliği için konulmuştur. Ergenin sevildiğinin ve önemsendiğinin göstergesidir. Ergen, bunun bilincinde olursa, kuralları önemser. Eğer ebeveynlerinin kuralları, keyfi ve bencilce koyduğunu düşünürse, kuralları çiğner ve isyan eder. Baskılara boyun eğmez. Ebeveyne saygısını kaybeder ve huzuru dışarıda arar.

Kurallar açık, anlaşılır ve sayısı da ergenin hatırlayacağı kadar olmalıdır. Adil davranılmalı, ergen ezilmemelidir. Açıkça belirtilmemiş kurallar, ailede tartışma ortamı yaratır. Ergen kuralları çiğnerse, sonuçlarının neler olacağı, kurallar belirlenirken söylenmelidir. Kurallar çiğnendiğinde, ergen de ebeveyn de sonucu bilmelidir. Böylece ceza da, ebeveynin bir anlık sınırı doğrultusunda verilmez. Ergen, cezanın daha önceden birlikte belirlendiğini bildiği için, cezanın adil olmadığını düşünmez.

Ergene aile içinde çeşitli sorumluluklar verilmeli, istedikleri etkinlikleri öğrenme şansı sunulmalıdır. Ailenin bir parçası olduğu gerçeğini anlaması sağlanmalı, becerilerini kullanmayı öğrenmelidir. Ebeveyn değişime açık olmalı, ergenle empati kurmalı, ergen bireyi geleceğe hazırlamalıdır.

Ergen için ev; stresten, sıkıntıdan, çatışmadan, kaçacağı, huzur dolu, güvenli bir ortam olmalı, ergenin haklarına saygı gösterilmelidir.

Ergeni çok sıkı denetlemek, tek başına karar almasına izin vermemek, bağımsız, bir birey olarak yetişmesine engel olmak, zamanı geldiğinde kendi kanatlarında uçmasına izin vermemek, ailenin ergenden kopmaya hiç bir zaman kendini hazırlamaması yanlış tutumlardır. Sürekli engellenen çocuklar, engellemeye cevabı saldırgan tepkilerle verebilir.

Ebeveynler, öz bakımına dikkat etmeyen ergeni uyarmalıdır. Öz bakımın, temizlik ve hijyenin, sağlık açısından önemli olduğu, örneklerle açıklanmalıdır. Ayrıca, kendisine ve çevresine değer verip önemseydiğinin, bir göstergesi olduğu da ergene anlatılmalıdır.

Ergeni sevgiyle büyütmenin yanısıra, üç yaşından sonra özgüven ve bağımsızlık duygularını verecek, bir eğitim gereklidir. Özgüven ve bireyselleşme duyguları kazandırılmamış bir genç, yetişkinlik döneminde, kendini gerçekleştirip, mutlu bir birey olmayı başaramayacaktır. Bu yüzden, ebeveynlerin gelişim dönemlerinin özelliklerine uygun bir eğitim vermeleri yerinde olacaktır.

Ergenler, aileleriyle doğru iletişim kurabilmeli, onların kendilerini koruyup gözetdiklerinin farkına varabilmelidir. Büyüklerine karşı saygılı davranmalı, anne-babasının tecrübelerinden yararlanabileceğini göz ardı etmemelidir. Eğer ergen bunun farkında değilse, bu gerçek ergene anlatılmalıdır. Ebeveynler, ergene bilinçli davranmalı, birbirlerine ihtiyaçları olduğu gerçeğini akıllarından çıkarmamalıdır. Özellikle onların yaşam deneyimleri, gençlerin vazgeçilmez destekçileri olduklarını, göstermeleri gerektiğinin, farkına varmalıdırlar. Bu etkileşim içerisinde ebeveynler

de, evlatlarından yeni bilgiler öğrenir. Kendilerini günceller ve evlat sevgisinin tadına varırlar.

Ülkemizde ataerkil bir aile düzenininin, yavaş yavaş daha demokratik ilişkilerin mevcut olduğu aile düzenine geçiş yapılmaktadır. Köyden kente göç ile birlikte, daha demokratik ilişkilerin egemen olduğu bir düzene geçilmektedir. Bu düzende, karşılıklı sevgi, saygı ve hoşgörü hâkimdir. Bu tür ortamlarda, kararlar görüş alışverişi ile ortak alınır. Bireylerin kendisini ifade etmesine fırsat tanınır. Bu yüzden çatışma daha azdır, ergenin istediği aile ortamı da budur. Böylece iletişim problemlerinden kaynaklanan anlaşmazlıklar da ortadan kalkar.

Ebeveynler, çocuğunun giyim tarzını, saç şeklini beğenmeyebilir. Seçtikleri aksesuarlar da çok abartılı gelebilir, ancak ergeni kendi istediği tarz giyinmeye zorlamak, çocuğu aşırı bir şekilde kontrol altında tutmaya çalışmak boş bir çaba olacaktır. Zorlanan ergen, ailesinin yanında başka (ebeveynlerinin istediği gibi), aileden uzaklaştığı an başka (kendi istediği gibi) giyinecektir. Giyim, öncelikle kültürle alakalıdır. Ergen, kendi kültürüyle özdeşleşmeye çalışmaktadır. Ergen büyüdükçe, farklı çevrelere ve arkadaş gruplarına yöneldikçe, giyim stili de değişecektir. Ergene, sosyal bağımsızlığını tanımak için, fırsat tanımak gerekir.

Sosyal bağımsızlığın en önemli ifadelerinden biri ergenin kendi parasını idare etmesini öğrenmesidir. Aşağıda para idaresinin önemi açıklanmıştır:

Para İdaresi: Ergene parayı idareli kullanması öğretilmelidir. Paranın kısıtlı olduğu ve ergenin her şeyi alamayacağı ifade edilmelidir. Ergene haftalık, ya da günlük harçlık verilebilir. Bu parayla, günlük isteklerini karşılayabileceği söylenebilir. Gereksiz harcama yapmaması için, ergen uyarılabilir. Ergene, idare edecek parası olmadan, para idare etmesi öğretilemez.⁴ Ergenin gerekli ihtiyaçları, aile tarafından karşılanır. Ergene verilen harçlıkla, ergenin günlük okul masrafı, arkadaşlarıyla yediği yemek masrafı, sinema, tiyatro ücreti, sosyal faaliyet ihtiyaçları karşılanarak, ergene sorumluluğu altında olan parayı idare etme becerisi kazandırılır.

⁴ Chapman, G. (2002). Gençler için Beş Sevgi Dili. Ankara: Sistem Yayıncılık.

Ergenin harçlığından kesinti yapılmamalıdır. Ancak ergen, harçlığından daha fazlasını isterse, o zaman parayı idareli kullanıp kullanmadığı denetlenmelidir. Çocuklar parasızlıktan yakındıklarında, onlara ek para verilmemelidir. Aksi takdirde, ergenin parasal sorumluluğu öğrenmesi, engellenmiş olur.

10.1.1. Anne Baba Yokluğu

Bu günün çekirdek ailesi, geniş aile tipine uymamaktadır. Artan oranda anne babadan biri; ölüm, boşanma, ayrılma ya da terk edilme nedeniyle ortada yok. Boşanmamış, anne babalı ailelerin, tek analı babalı ailelerden üstün olduğuna dair bir kural yoktur. İlgili, sevecen, yardımsever, tek annenin ya da babanın; evlilik anlaşmazlığı, sıkıntıları ve kavgaları yaşayan, iki ilgisiz anne baba tarafından yönetilen bir aileye tercih edilebileceği ortadadır.

Günümüzde part time işler, esnek çalışma saatleri, eşler arasındaki görev paylaşımı, ebeveynlerin zamanlarını daha düzgün programlaması, çocuklarına ve mesleklerine, zaman ayırma fırsatı vermektedir.

10.1.2. Boşanmanın Ergen Üzerinde Görülen Etkileri

Ergen, boşanma ayrılık, ya da ölüm nedeniyle değişik uyum sorunları yaşayabilir. Çocukluğu babasız geçmiş bir genç erkek, genellikle genç kızdan daha sorunludur, çünkü baba yerini tutacak bir model, hayatında yoktur. Bu yüzden babasız büyüyen erkek çocukların, babaya olan gereksinimleri fazladır. Gencin, hayatında baba yerini tutacak amca, dayı, dede gibi, bir erkek model olmayışı, davranışlarının bozulmasına neden olabilir. Fakir bir ailede büyümüş ise, büyük bir olasılıkla, anne denetiminin de yetersiz kaldığı ergenlik çağında, okulu yarıda bırakabilir. Çünkü eğitimini sürdürmesi, ekonomik nedenlerle zorlaşabilir. Bu dönemde ergen otoriteye başkaldırmaya yatkın olduğu için, annesine başkaldırabilir. İlk yaşlarda, uzun bir babasızlık dönemi geçirmiş olan ergenin, benliğini ve cinsel kimliğini kazanması da güç olabilir.

Boşanma, çocukların güvenlik hislerini tehdit eder. Aile içi atmosferin değişmesi, ekonomik koşullardaki değişimler, anne babadan birini kaybetme korkusu, ergenin rahatsızlığını artırır. Bazı ergenler, kendini bu konuda suçlu hissedebilirler. Çocuklar ruhen hazır olmadıkları bir ortama sürüklenirken, tedirginlik duyabilir. Rol karmaşası yaşayabilirler.

Boşandıktan sonra, evden ayrılan ve çocuğunu aramayan babalara rastlanabilmektedir. Böyle babaların, erkek çocukları problemlili olabilmektedir. Ailede, eğer babanın yerine geçen, ergene sevgiyle davranan bir üvey baba, dayı, amca, dede, öğretmen veya ağabey varsa, çocuk bunalıma girmeyebilir. Boşanmada, kız çocuğu eğer annede kalmışsa, örnek alacağı bir model olduğundan, pek sorun yaşamaz.

Boşanma sırasında anne baba, çocuklarıyla ilişkilerini kesmeyip, onlarla ilgilenmek için gayret gösterirlerse; ergenin güvenini yitmezlerse, çocukların gelişmesinde herhangi bir olumsuzluk yaşanmayabilir. Ancak bazen boşanmış anne baba, çocuklarına farkında olmayarak, zarar verebilecek birtakım davranışlarda bulunabilir. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir:

Eşler çocuklarına karşı, kendilerini haklı çıkarmak için, boşanma nedeni olarak birbirlerini suçlarlar. Bu çok yanlış bir davranıştır. Yetişkinlerin, çocukları boşanma konusunun dışında tutması gerekir. Birlikte yaşayan, ancak sürekli birbirlerini kıran, aşağılayan ya da tartışan, anne baba ile yaşamak çocuklar açısından çok daha güç olacaktır.⁵ Çocuğa model oluşturması gereken ebeveynlerin, bu tür davranışları ergenin evliliğe olumsuz bakmasına neden olduğu gibi, hayal kırıklığı da yaratacaktır. Boşanma sırasında, ebeveynlerin tavırları çok önemlidir. Boşanma bir süreci kapsar. Bu süreçte ergenin sağlıklı bir şekilde ve yara almadan çıkması için, anne baba davranışları çok önemlidir. Bu hususta gerektiğinde, konunun uzmanı kişilerden yardım alınabilir. Bu sürecin sonunda, ergen kimde kalıyorsa kalsın, ebeveynleriyle ilişkilerini sağlam bir temel üzerinde sürdürmeye devam etmeli, sıkıntılarını ve sorunlarını paylaşabilmelidir. Ergenin, birlikte yaşadığı ebeveyninin,

⁵ Şenol Selahattin (2006). Çocuk Gençlik ve Ruh Sağlığı, s.131-136. Ankara: HYB Yayıncılık.

sorumluluğu bir kat daha artabilir. Fakat ergenle ilgili önemli kararların eşliğinde, mutlaka boşanan eşler ve ergen birlikte iletişime geçebilmeli ve fikir alışverişi yapabilmelidir. Fakat boşanma süreci, zor geçtiyse, eşlerden biri ya da ikisinde de, birbirlerine karşı çözülemeyen olumsuz duygular (öfke, sinir, öç alma vb.) besleyecek ve bu durum iletişimlerine olumsuz yansıtacak; birbirlerini çocuk için bile olsa, görmekte kaçınabileceklerdir. Ergen hiçbir zaman ihmal edilmemeli, sorunlarıyla yakından ilgilenilmelidir. Boşanan anne babalar, her fırsatta çocuklarına sevgilerini sözleri ve davranışlarıyla ifade etmelidirler. Zaten yaşanan boşanma süreci çocuğun anlamlandıramadığı, kafasının karıştığı bir süreçtir. Çocuğu taraf olmaya zorlamak, haber taşımak, son derece yanlış bir tutumlar olacaktır. Ergen boşanmanın nedenini, kendisi olarak görmemelidir. Bu durum, kendisine düzgün bir şekilde ebeveyn anlaşmazlığı olarak açıklanmalıdır. Ergenler ebeveynleri boşandıktan sonra da, her ikisi ile vakit sınırlaması olmadan, gönlünce görüşebilmelidir. Bu durum, ergenin terk edilmişlik değersizlik, ya da suçluluk duygusundan uzaklaşmasını sağlayacaktır. Boşanan ebeveynler, anne babalık görevlerinin bitmediğini, eşlerinden ayrılacaklarını, ancak çocuklarına karşı, sorumlulukları olduğunu unutmamalıdır. Bekâr ebeveyn, ergenin sorumluluğunu üzerine almıştır. Ergenin sevgi ihtiyacını karşılarken, sıkıntı yaşayabilir. Ergen, çocukken içine attığı, ya da ötelediği duygu patlamasını, birlikte yaşadığı ebeveynine yöneltebilir. Bu durum, sorumluluğu üzerine almış ebeveyne zor gelir ve kendisine haksızlık yapıldığını düşünmesine neden olur. Zihinsel, sosyal ve bilişsel açıdan şekillenen ergen, geçmişle hesaplaşmaya girmekte ve kendisine yapılan haksızlıkları, sorumlu davranan ebeveynine, yüklemek kolaycılığını göstermektedir. Bu durum çok can sıkıcı ve yaralayıcı olabilir. (Hem ergen, hem de sorumlu ebeveyn için).

Ergenin davranışları yerine, duygularına yönelmek ve neler hissettiğine kulak vermek, rahatsızlıklarını ifade etmesine olanak sağlamak gerekir. Ergen duygularını paylaşırsa, neler hissettiği daha kolay anlaşılır. Sorumlu ebeveyn, ergeni dikkatle dinledikten sonra, gerçeği anlatmalıdır. Ancak gerçeğe bahane bulmaya kalkmamalı, ergeni yanıltmamalıdır. Aksi halde, ergenin saygısını kaybeder. Ergenin gerçeği öğrenmeye hakkı vardır. Soruları doğru bir şekilde ve dikkatli cevaplanmalıdır. Gerçek acı olabilir, ama karartılmamalıdır. Ergenin gerçekçi olmayan isteklerine,

tepkisel davranılmamalı, ergenle empati kurmaya çalışmalıdır. Ergenin duygusal isteklerine, olumlu tepkiler gösterilmeli, iletişim yolu hiçbir zaman tıkanmamalıdır.

Ergen imkânsız hayaller kurabilir. Ama hayal kurmak, gerçeklerle başa çıkmanın bir yöntemidir. Ergenin hayalleri kötümser bir bakış açısıyla karartılmamalıdır. Ebeveyn çocuğunun ihtiyaçlarını öğrenerek, onun duygusal ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Çocuk kendini reddedilmiş, terk edilmiş ve de suçlu hissetmemelidir.

Ergenler, genellikle yaşadıkları duyguları, sorumluluklarını taşımayan anne babalarıyla paylaşmak istemez. Bunun çeşitli nedenleri olabilir: duygusal olarak reddedilme, ayrılan ebeveynlerinin öfkeleneneğinden korkma, bir daha görüşme olanağı bulmama vb. Ergenin sessiz kalması, durumu kabullenmesi, sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Boşanan ebeveynler, çocuklarına karşı içten, samimi, dürüst, ilgili ve açık davranmalıdır. Ergenin sevgi dilini bilmek ve buna uygun hareket etmek yerinde bir davranış olacaktır. Ergen, birlikte yaşadığı ebeveynini eleştiriyorsa, onu dinlemek ve nasıl yardımcı olabileceğini sormak, boşanan ebeveynin görevidir. Ancak kendisi, ayrıldığı eşini ergenin yanında eleştirmemelidir. Ergenin önemsendiğini, sevildiğini, hissetmesi gerekir. Boşanan ebeveynler, geçmişte yaşadığı sorunları, geleceğe taşımamalı, hatalarını kabul edip, gerekiyorsa, ergenden özür dilemekten kaçınmamalıdır. Disiplin kurmanın amacı, ergenleri, daha olgun, sorumluluklarının farkında ve bilinçli davranan, bireyler haline getirmek olmalıdır.

10.2. Ergenlik Döneminde Arkadaş ve Akran Gurupları ile İlişkiler

Ergenlik çağında, akran ilişkileri önem kazanmaya başlar. Bir gruba ait olmak, onların onayını almak, ailesinin ve öğretmenlerinin düşüncelerinden daha önemli görünmeye başlar. Genç, grubun stiline uygun giyinme tarzını değiştirmeyi göze alır; çünkü artık o, yavaş yavaş evden uzaklaşmış, sosyalleşme sürecine girmiş, topluma açılmıştır. Ergenlik bir geçiş dönemi olduğundan ebeveynlerin yaşamdaki yeri değişir. Akran gurupları önemsenmeye başlanır. “Dönemin başlarında hızlı bedensel, toplumsal ve duygusal gelişimle baş etmeye çalışan ergen, yeni bilinmeyen

deneyimlere girer. Bu arada başkaları tarafından desteklenmeye ve başkaları ile bağlantı kurmaya gereksinim duyar ve aynı değişiklikleri yaşayanlara yani akranlarına yönelir” (Temel ve Aksoy, 2001s.101).

Ergenler, kendi arkadaş gruplarında sözlerinin geçtiğini düşünürler. Bu yüzden kendilerini daha özgür hissederler. Bu bir çeşit kendini ispat yoludur. Aranılan haline gelmek, beğenilmek, benimsenmek, saygı gösterilen biri olmak, önemsenmek, benlik saygısının oluşturulması açısından önemlidir. Ergen bu dönemde spora veya sanata yönelebilir. Zekâsıyla kendini gösterebilir. Çevresi ile iletişim içerisine girip, yardımlaşarak, paylaşarak, yeni dostluklar kurabilir. Kişiliğini oluşturmaya çalışır, kendini dener ve sınar ve geliştirir. Çevresi ile geçinmeyi işbirliğini öğrenir. Arkadaşlık kurabilmek, var olan arkadaşlığı sürdürebilmek için, çaba harcaması da, bir başarıdır ve bu durum gencin kendine güvenini artırır. Ruh sağlığı yerinde olan birey; kendi ve etrafı ile barışık halde yaşar, böylece arkadaşları tarafından benimsenir. Bu durum gencin kendini kabulünü de olumlu etkiler. Karşı cinsle diyalog sürecine girer. Eğer kabul görürse, kendini daha değerli hisseder. Bu gencin daha tutarlı ve güvenli davranmasına neden olur, çünkü özgüveni artmıştır. Yaşıt gruplarının yerini, zamanla ilk ergenlikte kızlar arasındaki arkadaşlıktan, orta ve ileri ergenlikte daha belirgin olan, geniş gruplar almıştır. Bazı ergenler, değişik maksatlarla kurulan çetelere dâhil olur.

“Çete, daha fazla, geniş kent olanağında bulunur ve çoğunlukla etnik azınlıklardan ve alt sosyoekonomik düzeyden gelen bireylerden oluşur. Düzenli liderleri kuralları ve istenmeyen davranışlara karşı cezaları olmasıyla klikten ve yığından farklılaşır.” (Gander ve Gardiner, 2001).

Gençler, kendilerine yakınlık gösteren, konuşurken gözlerinin içine bakan, duygusal paylaşımı becerebilen, arkadaşlardan hoşlanmaktadırlar (Kasatura, 1992, Walster ve Walster 1979, Mikula 1984, Bercheid 1985, Weissr, 1986).

Gencin, edindiği arkadaş ilişkilerini, tekrar değerlendirmesi, bilinçli seçimler yapabilmesi, benlik gelişimini olumlu etkiler.

10.3. Ergenlik Döneminde Kız Erkek İlişkileri

Ergenlikle birlikte, cinsel dürtüler uyanmaya başlar. Cinsel sorunları anlamak, bu konuda bilgi ve fikir sahibi olmak, yaşamsal bir önem taşımaya başlar. Bu konuda ergenlere sağlam bir yol gösterilmezse, merakları daha da artar. Hayatlarında bazı sorunlarla karşılaşmaya başlarlar; çünkü ergenler karşı cinse ilgi duymaya başlarlar. Karşı cinsle tanışmak ve buluşmak, kısacası flört etmek isterler; ama bunu nasıl yapabileceklerini kestiremezler. Karşı cinsten arkadaş edinmek için, harekete geçerler. Fakat bunları nasıl seçip, muhafaza edeceklerini tam olarak bilemezler, çünkü henüz karşı cinse, normal bir arkadaş olarak bakmayı beceremezler. Ergen karşı cinsin ilgisini çekebilmek için, giyimine ve görünümüne önem verir. Kızlar daha erken duygusal olgunluğa ulaştıkları için, duygularını kontrol edebilme özelliğine ve yeteneğine sahiptir.

Kız-erkek ilişkisinin sınırı, ergenin yaşadığı aile, ve toplumun değer yargılarına, uyumlu olmalıdır. Kız- erkek arkadaşlığı normal bir gereksinimdir. Sağlıklı bir kişilik gelişimi ve karşı cinsin tanınmasına olanak sağlar. Beğeni ve duygusal yakınlaşmayla sonuçlanabilir.

Aile, ergene karşı cinsle ilişkiyi yasaklarsa, ergen, tepkisel davranarak, önüne gelenle arkadaşlık kurabilir. Yasaklar, ergeni rahatsız edebilir, ancak aile daha temkinli davranıp, izin verici, hoş görülür, ancak denetleyici (arkadaşlarının yaşam biçimi, davranış şeklini anlamak amacıyla tanışmak gibi), bilinçlendirici davranabilir.

Flört; ergenin öz güveninin oluşmasında, karşı cinsi tanınmasında ve ileride kuracağı romantik ilişkiler için, deneyim kazanmasında, faydalı olacaktır. Böylece ergen, karşı cinsle etkinliklere katılacak ve ergenliğinin son dönemine kadar karşı cinsten birisiyle flört etme konusunda, kendini zorlanmış ve baskı altında hissetmeyecektir. Ergen kız, babası tarafından sevildiğini hissederse, ya da ergen erkek, annesi tarafından sevildiğinin farkına varırsa kişiliği gelişip, kendine olan saygısı artacaktır.

Ergenin, kendi cinsel hayatı hakkında bilgi kazanması, sorumluluklarının farkına varıp, yüklenmesi ve karşı cinse yeterli saygı duymayı, yaşamına geçirmesi gerekir.

11. ERGEN VE OKUL

Okul; eğitim ve öğretim maksadıyla kurulan, örgün bir kurumdur. Ergen için okul, hem öğrenim, hem arkadaşlık hem de öğretmenlerle diyalog kurabileceği, toplumsal bir ortamdır. Ergen okulda sosyalleşir, ebeveynleri ile kopardığı iletişimi orada devam ettirir. Öğretmen gence ilgi gösterip, değer verirse ergen mutlu olur. Öğretmenini kendine daha yakın hisseder. Kendini geliştirme şansı bulur.

Öğretmen, gençteki keşfedilmemiş özellikleri ortaya çıkartıp, ilgi alanlarına uygun, okul içi etkinliklere katılmasını sağlarsa, ileride seçeceği meslek konusunda da genci harekete geçirebilir (Yörükoğlu,1989).

Ergen okul ortamında karşı karşıya kaldığı sorunları çözdükçe, daha rahat iletişim kurabilir, aynı zamanda kimlik oluşturabilir. Sorunları çözme konusunda, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve çevresinden destek arayışına girebilir. Eğer yeterli desteği göremezse, ya da problem çözme yeteneğine sahip olmazsa, depresyona veya strese girebilir. Bu yüzden ergenlerin problem çözme becerisi kazanması için, okul ve ebeveynlere çok iş düşmektedir. Ergen bu konuda motive edilmeli ve harekete geçirilmelidir.

Karamsarlık, yetersizlik, kötümserlik, hoşnutsuzluk ergeni bir yere götürmez. Sürekli olarak yakınmak, karamsarlık ve güvensizliğin yerini cesaret, atılgı, girişken ruha bırakması için, Anne babanın ergene destek olup, yüreklendirmesi gerekir. Ergen başarısızlıkları öne çıkarılarak, eleştirilerek çalışmaya yönlendirilemez.

İyi bir öğretmen anlayışlı, hoşgörülü, sabırlı, neşeli, güler yüzlü sempatik, öğrencileri ile arkadaş gibi, fakat tatlı- sert olmalıdır. Öğrenciyi dinlemeli, onunla ilgilenmeli, tutarlı ve disiplinli olmalıdır. Eğitimciler, öğrencilerine karşı sorumlu, duyarlı ve ilgili olmalıdır.

Öğrenciler ve okul idareleri, öğretmenlerin görünümü ve yeteneklerinden etkilenirler. Öğretmen; giyimiyle, tavırlarıyla, konuşmasıyla, yani her haliyle ergene model olmalıdır. Öğrencinin bir öğretilerde istemediği nitelikler şöyle sıralanmıştır:

Sinirlilik, alaycılık, terslik, katı tutum, haksız ceza ve azar, çok öğüt verme ve korkutma gibi niteliklerdir (Yörükoğlu, 1989).

Ergen, toplumsal sisteme ayak uydurmayı okulda edindiği deneyimlerle öğrenir. Okul deneyimlerinin önemi aşağıda açıklanmıştır:

Okul Deneyimleri ve Önemi

Okullar, eğitim–öğretimin sunulduğu minyatür toplumsal sistemlerdir. Bu yüzden, okuldaki yaşantı, ergenin geleceğinin belirlenmesinde önemli bir role sahiptir.

Okul kurum olarak birincisi, çocuğu mesleğe yetiştirir. İkincisi, toplumda sorumlu bir vatandaş olarak yetişmesini sağlar. Okulların toplumsal, sosyal, etik değerleri olmalı ve bireyin gelecekteki toplumsal değişimleri fark etmelerini sağlayabilmelidir. Okullar mesleki ve sosyal amaçlara hizmet ederken, ergenlerin hem entelektüel, hem de estetik bakış açılarını geliştirebilmelidir.

Ergenlerin örgün eğitim içinde tutulmaları, riskli davranışların engellenmesinde, çok önemli bir role sahiptir. Bu yüzden liseden ayrılmanın önlenmesi için gereken tedbirler alınmalıdır. Aşağıda, liseden ayrılmanın sakıncaları açıklanmıştır:

Liseden Ayrılma

Ergenler okuldan ayrılarak öğrenim hayatlarına son verebilirler. Ayrılmasının; mali güçlükler, düşük notlar, aile sorunları, açıkça tanımlanmamış hedefler, daha erken hayata atılma, eğlenme gibi çeşitli nedenleri olabilir. Ancak, okulların bu konuda hiç mi sorumluluğu yoktur? Düşük ekonomik seviyeden gelen, (asgari ücretle geçinen) alt sınıflarda yeterli donanım alamamış, ailesel ve sosyal problemleri ile baş başa bırakılan öğrencilere, ne kadar rehberlik ya da danışmanlık hizmetleri sunulmuş, sorunlarıyla ne kadar ilgilenilmiştir?

TÜİK 2010, verilerine göre, Türkiye’de yaklaşık 6,6 milyon genç okula gitmemekte ve çalışmamaktadır. Aynı yaş grubundaki genç kızlarımızın ise yaklaşık % 60’ı hem eğitimden, hem de istihdamdan dışlanmaktadır. Lise çağındaki ergenlerin okula devam etme oranı düşmektedir.

Devlet ve sivil toplum örgütleri, eğitim gönüllüleri; bu konuda tedbir almalıdır. Eğitim sisteminin problemleri çözülmeli, ergenin altyapısı güçlendirilmelidir. Ergenin eğitimine zarar verecek ekonomik, ailesel ve sosyal sorunları çözülmelidir. Öğrencinin eğitimi yaz-boz tahtasına dönüştürülmemelidir. Okul yönetimleri ergenlere karşı sorumluluğunu yerine getirirken, gereken hassasiyeti göstermeli, öğrencinin sosyoekonomik durumunu öğrenmeli, her koşulda, ergenin eğitiminin devamlılığı sağlanmalıdır.

Ergenlik döneminde, meslek seçimi önem kazanmaya başlar. Meslek seçimi zor ve hassas bir konudur. Meslek seçimi ve önemi aşağıda açıklanmıştır:

Meslek Seçimi ve Önemi

Meslekler ve bunların gerektirdiği eğitim ve iş olanakları, meslek seçiminde ergeni ve ailesini araştırmaya iter. Meslek seçimi kolay değildir. Ergenin gelecekte ne yapmak istediğine karar vermesi, mutlu olacağı, yeteneklerine, becerilerine ve ilgisine uygun bir mesleğe yönlendirilmesi gerekir. Çünkü ergenin seçeceği iş, gelecekteki statüsünü etkilemektedir. Böylece ekonomik özgürlüğünün güvencesi haline gelmektedir.

Bir ergen, hangi mesleği seçerse seçsin bu seçim, büyük bir olasılıkla fırsatların, ilgilerin ve yeteneğin göz önüne alınmasını içermiştir (Arkof F. 1968).

Bir ergen kendine “ben ne iş yapabilirim?” sorusunun yönelttiğinde, kendini tanıma şansı edinebilir, çünkü bilgi, beceri ve yeteneklerini sıraladığında başarılı olacağı birçok alanı tespit etme şansına sahip olacaktır.

Ergen, meslek tercihi yaparken elbette sayısız faktörlerden etkilenir. Ebeveynleri, çevresi, arkadaşları, yazılı ve görsel medya ergeni etkiler. Televizyon ve sinema filmleri, ergenlere meslekler hakkında fikir verebilir, ancak bunlar, çoğu zaman gerçekçi ve doğru değildir. Okullar, ergenlere meslek günleri düzenleyip, değişik meslek guruplarını tanıtabilir.

Ergen, kendini hedeflerini, sorumluluklarını belirlemeli, kendine bir rota çizmelidir. Raslantı, şans, kısmet yardımı ile bir yere varılmaz. Düzenli, disiplinli, bilinçli hareket etmek, işi kaderciliğe bırakmamak ve en önemlisi çalışmak, kendine güven duymak, yaratıcı ve üretken olmak gerekir.

Ülkemizde ergenleri ve gençleri, gelecekte bir çok belirsizlik beklemektedir. Özellikle serbest piyasa koşulları ve yaşamın her alanına yayılmış bilişim teknolojileri, üniversite eğitiminin gittikçe zorlaşması (ekonomik ve fırsatlar açısından), gençleri kaygılandırmaktadır.

11.1. Ergenlik Döneminde Öğretmenlerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar

Öğretmenin öğrenciye davranış biçimi, öğrenci- öğretmen ilişkilerini belirler. Bu nedenle öğretmenin tutum ve davranışları çok önemlidir. Öğrencisine değer veren, onu tanımaya çalışan, sorunlarını dinleyen, haksız ön yargılardan uzak, öğrencinin yaşam şartlarını, aile yapısını bilen ve kendi koşulları içinde, davranış biçimini algılayan, kısacası öğrencisiyle doğru iletişim kurabilen öğretmen, olmak gerekir. Öğrenciyi olumlu bir birey olarak ele alan, ona karşı samimi, açık ve dürüst davranan, onunla empati kurabilen, onu motive edebilen, uzak görüşlü, vizyon sahibi, düşünceli öğretmenler olabilmek ve doğru rehberlik yapabilmek gerekir. Öğrencilerin sınıfta karar alma sürecine katılmaları, böylece kendilerini ifade etmeleri sağlanmalıdır. Derslerde, öğrenciler rahat, huzur ve güven içinde, söz hakkı alıp, katılımcı bir şekilde görüşlerini belirtebilmelidir. Öğrenciler asla notla tehdit edilmemeli, sınav kaygısı yaşamamalıdır. Öğretmen öğrencilerine doğru ders çalışma yöntem ve tekniklerini öğretebilmeli, düzenli ders çalışması için, haftalık ders

çalışma programı hazırlamasını öğretmeli ve düzenli ders çalışma disiplini kazandırmalıdır.

Okuyan, araştıran, sorgulayan, problem çözme becerisi kazanmış, bilgiyi özümsemiş ve kullanabilen, sistemli düşünen gençler, yetiştirebilmelidir. Öğretmen karşısındaki ergenleri, verileni alan olduğu gibi kalan, sadece test çözen birer makine olarak görmemelidir. Öğrencileri yaşamlarında daha sağlıklı, üretken başarılı ve mutlu birey haline getirebilmek, kişiliklerini bulmalarına yardım etmek, öğrenmeyi öğrenme becerisi oluşturabilmek, katılımcı, sorumluluk duygusu gelişmiş, duyarlı birer genç haline dönüştürmek için uğraşmalıdır. Ergenlik döneminde, gencin hem birey olarak, hem de diğer akranlarıyla birlikte çalışıp üretmesi, son derece önemlidir. Bu nedenle gence hem bireysel hem de grup yaklaşımı uygulanmalıdır.¹

Öğrenciler, kendi özel yeteneklerinin farkına varabilmeli ve ilgi guruplarına göre, çeşitli faaliyetlerde görevlendirilmelidir. Böylece ergenlerin birbirleri ile iletişimleri artacak, sosyalleşme süreci hızlanmış olacaktır.

11.2. Ergenlik Döneminde Yöneticilerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar

Okullarda öğrencilerin belirli kuralları uyması istenir. Öğrenciler okulda, öğretmenlerin ve idarecilerinin gösterdikleri sosyal tavırları, tutumları örnek alırlar, bu davranışların etkisinde kalırlar. Bu yüzden kendilerine yönelik öğretmen ve idareci davranışları önemlidir. Dikkat ve özen gösterilmesi gerekir. Yöneticiler, öğrencilerin kurallara uymasını istiyorlarsa, bu kuralları ve neden uyulması gerektiğini örneklerle açıklamalı, öğrencilerin kafalarında soru işaretleri bırakmamalıdır. Baskı ve zorlamaya dayalı uygulamalar yerine, daha demokratik, işbirliğine ve görev bölüşümüne dayalı, uygulamalar yapılmalıdır. Öğrencilerin, okulda karar alma sürecine katılımı sağlanmalı, fikirlerine değer verildiği gösterilebilmelidir.

¹ Deniz, M.Engin (2002). Ergenlik Çağı Sosya İlişkileri. Sünbül, Ali Murat. Eğitime Yeni Bakışlar (1.baskı s. 41-51). Ankara: Mikro Yayınevi.

Gençlerin, büyüklerine ve kendilerinden küçüklerine nasıl davranması gerektiği, sosyal ve kültürel açıdan, açıklanabilmelidir. Öğrenciler, öğretmenlerinden saygı ve özen görmek istiyorlarsa, kendilerinin de etrafındaki bireylere karşı, daha duyarlı, özenli ve saygılı, davranmaları gerektiği anlatılmalıdır.

Eğitim-öğretim programlarında, Ergenin sorunları ve içinde bulunduğu dönemin özellikleri hakkında, bilgi verilmelidir. Ergen kendisini fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden tanıyabilmelidir. Kısacası ergen, kendi döneminin sorunlarını ve özelliklerini, eğitim programlarında görebilmelidir.

Ders programları, ergenin merakını uyandıracak ve ihtiyaçlarını karşılayacak, problem çözme becerilerini geliştirecek, farkındalık düzeyini yükseltecek, şekilde düzenlenmelidir. Öğrencilerin, sınıfta aktif karar alma sürecine katılımı sağlanmalı, böylece kendilerini ifade etme şansı verilmelidir.

11.3. Ergenlik Döneminde Ailelere Düşen Görevler ve Ailelerin Dikkat Etmesi Gereken Hususlar

Erken yaşlarda, anne babalarından sevgi, göremeyen, zor anlarında ve ihtiyacı olduğu zamanlarda, ailelerini yanlarında bulamayan ergen, ileriki yaşlarda, ciddi ruhsal problemler yaşayabilir ve sorunlarının üstesinden gelemeyebilir. Çocuğun aile yaşamı ve çocuğa karşı anne baba tutumları, bu tutumların etki ve sonuçları oldukça önemlidir. Farklı anne baba tutumları vardır² Bunlar:

- Şiddetli reddedici anne baba tutumu,
- Kayıtsız ve pasif anne-baba tutumu,
- Baskıcı otoriter anne-baba tutumu,
- tutarsız ve kararsız anne-baba tutumu,
- Abartılmış sevgi ve aşırı koruyucu anne-baba tutumu,
- Gevşek anne-baba tutumu
- Hoşgörülü anne baba tutumu,
- Mükemmeliyetçi anne-baba tutumu,

² Deniz, M.Engin (2002). Ergenlik Çağı Sosya İlişkileri. Sünbül, Ali Murat. Eğitime Yeni Bakışlar Ankara: Mikro Yayınevi.

Demokratik, rahat, güven verici bir ailede yetişen çocuk; kendisine ve çevresine saygılı, sınırlarını bilen, ölçülü, yaratıcı, aktif, girişken, yapıcı ilişkiler kurabilen, inandıkları değerleri savunabilen, atılgan, fikirlerini doğru şekilde ifade edebilen, kişilik ve davranışları açısından dengeli, farkındalık düzeyi yüksek, sorumluluk sahibi, kurallara ve otoriteye körükörüne bağlı olmayan, açık fikirli ve uyumlu bir birey olarak yetişir (Kurt ve ark.2002).

Çocuklara haklarını ya da özgürlüklerini vermek ve bağımsız kişiler olarak kabul etmek gerekir. Aileler, düşünce bilgi ve değerlerini paylaşarak öğretebilir. Öğüt vermek, işe yaramaz. Öneride bulunmak, seçme şansı vermek, istemekten çok, önermeye ağırlık vermek gerekir. Aileler ergenleri dinlemeye, onlarla iletişim kurmaya, duygu ve düşüncelerini paylaşmaya, gayret etmelidir. Sorunların çözümünde karşılıklı sevgi ve saygı temelinde, çözümlerin ortak bulunduğu, bir güven ortamı oluşturmak gerekir. Ebeveynler çocuklarına bağırıp çağırdığında, sebebini mutlaka açıklamalıdır. Sebebi açıklandığı zaman, çocuklar ailelerinin kendilerine niçin kızdığını, anlamaya çalışırlar. Ailelerin çocuğa kızdığında, sen dili yerine ben dili kullanıp, davranışını değiştirme cesaretini ve sorumluluğunu vermesi gerekir, çünkü ben dili, çocuğa yaptıklarının ailesi üzerinde bıraktığı etkiyi anlamasını, daha yapıcı davranmasını ve ona bir şans daha verildiğini ifade eder.

Ebeveynlerin “Ergeni anlamak zor.“ gibi yakınmalardan ve klişe sözlerden kaçınması gerekir. Gencin yapısına ve yaşadığı ortama uygun kurallar konulmalı ve bu kurallar, mantıklı, uygulanabilir, nitelikte olmalıdır.

Aileler ergeni motive edip, teşvik etmelidir. Ergenin yanlış ve riskli hareketlerinin sonuçları, kendisiyle tartışılmalıdır. Ergenin başarıları ya da başarısızlıkları, başkalarıyla karşılaştırılmamalıdır. Eğitimin önemi üzerinde durulmalı, ergenin kendi başarı, yetenek ve kişisel özelliklerine uygun meslek seçimi yapması, özendirilmelidir. Ergenle, toplum kültürü ve çevrenin olaylara bakış açılarını değerlendiren, sohbetler yapılmalıdır. Ergenin yaratıcılığını açığa çıkaracak fırsatlar ve olanaklar tanınmalıdır. Ailelerin, eğitimcilerden ve uzmanlardan çocuğu için, zaman zaman, profesyonel yardım alması gerekebilir.

Ailelerin, ergenin yeterli, dengeli ve doğru beslenmesine özen göstermesi, düzenli sağlık kontrolleri yaptırması, çocuğa güvenli ve huzurlu bir ev ve sağlıklı çevre ortamı sağlaması gerekir. Ergenin duygularını (acı, öfke kaygı, sevinç) ifade etmesine izin verilmeli ve bu tepkilerin çok insancıl, normal tepkiler olduğu, kabul edilmelidir. Ergen kızdıığında, öfkesini olumlu bir şekilde, şiddete başvurmadan, göstermesine izin verilmelidir. İletişim kanalları hiçbir zaman kapatılmamalı, ergen mutlaka dinlenilmelidir. Anne baba, her konuda ve istekle konuşabileceklerini davranışlarıyla göstermelidir. Eğer öfkelerini kontrol edemiyorlarsa, bu konuda bir uzmandan yardım alabilirler. Unutmamak gerekir ki, aileler kendi problemlerini çözme ve sorunlarla baş etme konusunda zayıfsa, çocuğuna yardım edemez. Doğru bir model de oluşturamaz.

Kuşaklar arası çatışma mutlaka olur; olması da sağlıklıdır. Bilim, sanat ve toplumsal alanda pek çok değişiklik, eskiyle yeninin çatışmasından oluşmuştur. Gençler ilericidir, yenilikçidir ve özgürlükçüdür. Bağımsız hareket etmeyi severler. Eski kuşaklar ise deneyimlidir. Yetişkinler gençlerle diyalog kurarak, kendilerini yenileme ve güncelleme şansı bulabilirler.

Ergene yapıcı, açık ve tutarlı bir disiplin, uygulamak gerekir. Çocuğa hatalarından ders alması ve aynı hataları tekrar etmemesi gerektiği, öğretilmelidir. Ebeveyn, çocuğunu koşulsuz sevmelidir. Çocuğa hata yapılabileceğini; ancak hatalarından ders çıkarmasını bilmesi gerektiği ve yaşamdan öğrenilecek çok şey olduğu gösterilmelidir.

Ergene doğru örnek olunmalı, çocuğun olumlu davranışları taltif edilmelidir. Yeri geldiğinde, özür dilemenin bir erdem olduğu gösterilmelidir. Sabırlı, düzenli ve ilgili olmanın faydaları açıklanmalı, etrafla uyumlu, hoşgörülü, sevgiyi ilke edinmiş, merhametli bir çocuk yetiştirmenin önemi kavranmalıdır. Bir çocuk ancak sevgiyle büyütülebilir. Çocuğun sevildiğini ve kendisine güven duyulduğunu mutlaka hissetmesi gerekir. Çocuğun, cezadan kurtulmak için, hile ve yalana başvurmaması için, her koşulda ebeveynleri tarafından dinlenilmesi gerekir. Ebeveynlerin tepkisel davranmadan, durumu anladıktan sonra, olumlu bir dil kullanmaya gayret göstermesi, ihtiyatlı davranması gerekir. Ergen ebeveynlerinin kendisine kızacağını

anlarsa, doğruyu söylemekten kaçınabilir. Ona neyi, niçin yapması gerektiği, açık, anlaşılır şekilde ifade edilmelidir. Ergenin duygu ve düşüncelerini empati kurarak anlamaya çalışmak; hayır derken, birkaç kez düşünmek gerekir. Neyin, niçin yasaklandığı, zararlarının neler olduğu, ergene doğru bir şekilde ifade edilmelidir. Ailenin beklentileri, ergenin potansiyeline uygun olmalı, fazlası istenmemelidir. Tutarlı davranılmalıdır. Daha önce öfkeyle karşılanan bir konuya, daha sonra ses çıkarılmazsa, konuşulanlar afakî kalır. Ergen, koşulları değişirse, kuralların esnetilebileceğini fark ederse, ilk fırsatta bunu deneyecektir. Ebeveynler de hata yapabilir. Anne baba eğer hata yaparsa, hatalarını kabul edip, yanlıştan dönmelidir çünkü doğru bir model, hatası olduğunda özür dilemeyi ve yanlıştan dönmeyi, çocuğa isabetli bir şekilde gösterebilir. Herkes hata yapabilir; bu şekilde davranılırsa ergen ebeveynleri ve kendi etrafı için yüksek standartlar geliştirmeyecek, herhangi bir hatada, hayal kırıklığına uğramayacaktır (Serpemen, 2000).

Unutmamak gerekir ki; iyi bir model olmak zordur. İnatlaşmaya ise hiç gerek yoktur. Ergene kendisini ifade etmesi için, seçenekler ve fırsatlar sunulmalıdır. Dr. Zehra Dökmen Türk Psikolji Bülteninde yayınlanan “Çocuğunuzun Ruh Sağlığı ” yazısında çocuğun yaşadığı aşağıdaki durumların, mutlaka dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir:

- Okul notlarında gözle görülür düşme ve kötüleşme,
- Zevk alarak yaptığı şeyleri terk etmek ve ilgisini kaybetmek,
- Uyuma problemleri (uykusuzluk, sürekli uyku), yeme alışkanlıklarında açıklanamayan değişimler,
- Arkadaşlarından, ya da ailesinden uzaklaşmak ve hep yalnız kalma isteği,
- Çok fazla hayal kurmak, kendini çevreye kapamak,
- Yaşamı, devam edemeyecek kadar zor bulmak ve intihardan söz etmek,
- Açıklanamayan sesler duymak,
- Yerinde duramamak, dikkatini toplayamamak,
- Tekrarlanan kâbuslar görmek,
- Defalarca yıkanma ve eşyaları aşırı temizleme ihtiyacı duymak,
- Alkol ya da ilaç kullanmak,

- Uygun kiloda olmasına karşın, sürekli (takıntılı bir şekilde) spor yapmak, ya da, sürekli diyet yapmak.
- Ehliyetsiz araba kullanmak,
- Başkalarına ve eşyalarına sık sık zarar vermek, veya yasaları hiçe sayıp ihlal etmek,
- Çok miktarda yemek ve sonra kusmaya çalışmak,
- ilaçlarını kötüye kullanmak, ya da kilo almaktan kaçınmak için lavman kullanmak,
- Yaşamı tehlikeye sokacak şeyler yapmak.

12. ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI

Büyüme ve cinsel gelişimin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun davranışlar ve tutumları öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergen yaştaki bir kısım bireyi, ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002: 235)

Ülkemizde çalışan kadın sayısı arttıkça; aile yaşantısında önemli değişiklikler yaşanmaktadır. Annenin çalıştığı koşullarda, öteki bireylerin aile içi görevleri artmıştır. Eskiden çalışan annelerin bebeklerine, büyükanne ya da akrabalar bakarken, bugün çocukların büyük çoğunluğu, bakıcı ve kreşlerde büyümektedir. Çocukların bir kısmı, evde tek başına yaşamakta, ya da ekonomik koşullar yüzünden, yalnız bırakılmaktadır. Bu tutum, uzun zamanda sıkıntı yaratıp, sakınca doğurabilir çünkü yetişkin denetiminden uzaklaşan ergenler, yanlış arkadaş seçimine, suçlu davranışlara itilebilirler.

Ergenin yanında, anne baba arası kavga, üzüntü, tartışma, kalabalık aile ortamından doğan problemler, ergenin kendine ait odasının olmaması, ergeni dışarıda kendine daha özgür ortam aramaya yöneltecektir.

Ergenlik döneminde meydana gelen sapmaları, kalıcı bir ruhsal bozukluk olmaktan çok, ergenlik dönemine özgü ve belki de kökenini çocukluk dönemindeki yıllardan alan, ergenin normal gelişim özellikleri olarak, düşünülmesi gerekir. Harbauer adölesan dönemindeki problemleri şu başlıklar altında incelemektedir:¹

1. Otorite krizleri (baba protestosu, kaçmalar, okul ilgisizliği)
2. İdentit krizleri (depresyon, psikolojik nöbetler, kimliksizleşme)
3. Psikoseksüel bozukluklar (puberte: Ergen aksamaları, aşırı mastürbasyon, homoseksüalite, incest vb.)

Ergenlik dönemi elbette bütün ergenler için sıkıntılı ve kriz içeren bir dönem değildir. Bu dönem bir kısım ergen için; buhran içeren sarsıntılı bir dönem olarak ifade edilebilir. Birçok ergen, çocukluktan çıkışı, yetişkinliğe geçişi, zorluklara rağmen başarır. Kendi kimliğini keşfederek, olumlu bir benlik geliştirir. Ancak bir

¹ [http://www.blog.milliyet.com.tr/ergenlikdöneminin psiko sosyal özellikler ve blog](http://www.blog.milliyet.com.tr/ergenlikdöneminin-psiko-sosyal-özellikler-ve-blog) (08.12.2011).

kısmı, ergenliğin karışıklığı içinde tökezleyebilir ve sonuç olarak istenmeyen bazı sorunlar ortaya çıkabilir.

Ergenlik dönemi sağlık problemlerinden bir kısmı incelenecek olursa; Erken ve gecikmiş ergenlik kavramı üzerinde, özellikle durmak gerekir. Ergenliğin belirtilerinin, bireyde ortaya çıkma yaşı, bireysel farklılıklar gösterebilir. Erkeklerde 12-16 yaşlarında boy, ikincil cinsiyet özellikleri, kas gelişimi açısından; kız çocuklarında ise, erken olgunlaşma nedeniyle, stres yaşanabilir. Örneğin kız çocuğu vücudundaki değişikliği (göğüslerinin büyümesini gizlemek için), kambur bir şekilde durabilir. Geç olgunlaşan kızlarda; ilk adet 16 yaşına kadar sarkabilir. Erkek çocuklarında, erken gelişenlerde, fiziki yapılarından dolayı, güven, saldırganlık; geç olgunlaşan erkeklerde ise, güven eksikliği, kıskançlık duygularına, kapılma gözlenebilmektedir.

Workman, gelişimsel-kronolojik yaşa göre, sorunları şu şekilde sınıflandırır:

Erken adölesan

- ❑ Çocukluk problemlerinin devamı,
- ❑ Öğrenme problemleri,
- ❑ Şişmanlık (Obezite),
- ❑ Akne,
- ❑ Menstrual düzensizlikler,
- ❑ Aneroksia nervosa,

Orta adölesan

- ❑ İsyen ve kargaşa,
- ❑ Okuldan ve evden kaçmalar,
- ❑ Öğrenme problemleri,
- ❑ Seksüel acting outlar,
- ❑ Suça eğilim,

Geç adölesan

- ❑ Şizofreni,
- ❑ Akut konfüzyonel (kafa karışıklığı),
- ❑ Kariyer ve meslek seçimindeki belirsizlikler,
- ❑ Suicide (öz kıyım),

Bu Sağlık Problemlerinden, öne çıkan bazıları incelenecek olursa:

Şişmanlık: Ergenlik döneminde, hızlı büyümeyle, vücudun kalori ihtiyacı artar. Psikolojik nedenlerle, enerji alımındaki dengesizlik, şişmanlığa neden olur. Yağ kitlesi artar. Bireyin genetik mirası ve içinde yaşadığı çevredeki faktörler, yalnızlık, mutlu, ya da sinirli olması, psikolojik durum, gibi etmenler, birey aç, ya da tok da olsa, bireyde yeme alışkanlığı yapar; bu da şişmanlığa neden olur.² Ergenin beden imgesini doğru olarak değerlendirememesi, yemek yemeyi reddetmesi, aşırı kilo kaybına neden olur. Bazı ergenler ise, şişmanladığını düşünerek katı diyet, aşırı spor, idrar söktürücü çay, ya da zayıflama ilacı kullanabilirler.³

Aneroksiya Nevrosa: Ergen kız çocuklarında görülür. Psikolojik nedenlere bağlı, aşırı derecede kilo kaybı nedeniyle meydana gelir.⁴ Zayıflama amacıyla, aşırı diyet yapılması; ergenin vücudunda aşırı su kaybı, ölüm ile sonuçlanabilir. Kilo almaktan aşırı korkma, bireyin vücut ağırlığını yanlış değerlendirmesi, bir deri bir kemik haline geldiği halde, kendini hala şişman olarak görmesi, gibi belirtilerle ortaya çıkan rahatsızlıktır.

Bulimia Nevrosa: Zaman zaman tekrarlanan, aşırı yemek yeme durumudur. Hasta, yeme krizi sırasında, kontrolden çıkar ve kriz sonrası, kilo almaktan kurtulmak için, bir süre hiç yemek yemez, ya da yediklerini çıkarır.⁵ Her iki yeme bozukluğu da ağır bir ruhsal bozukluk olarak kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2002., s. 238).

Akne sivilceleri: Ergenlikte androjen hormonunun etkisiyle, kıllanmanın yanında, yağ bezeleri yaygınlaşır ve salgılarını arttırır. Bu bezlerin, kıl diplerinin iltihaplanması nedeniyle, 13-14 yaşlarındaki kız ve erkek ergenlerde, akne çok sık görülebilmektedir. Eğer ergen cilt temizliğine gereken önemi göstermiyorsa, bu duruma daha çok rastlanır.

² <http://www.sagmer.hacettepe.edu.tr>,(8.12.2011).

³ <http://www.sagmer.hacettepe.edu.tr>,(8.12.2011).

⁴ Kulaksızoğlu, Adnan. (2005). Ergenlik Psikolojisi (7.basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

⁵ <http://blogmilliyet.com.tr>, (8.12.2011).

Yaygın anksiyete bozukluğu: Yoğun ve kontrol edilemeyen kaygı ile, kendini gösterir. Eğer bu durum günlük işlevi bozup, altı ay sürüyorsa, buna YAB tanısı konur.

Panik Bozukluk: Yineleyen beklenmedik panik atakların olması ve başka ataklar yaşayacağını düşünerek kaygılanma, atağın yol açacağı sonuçlarla ilgili olarak üzüntü duyma ve ataklarla ilgili olarak, belirgin davranış değişikliğinin olması ile kendini gösteren bir bozukluktur.⁶

Sosyal Fobi: Bazı bireyler, çevresindekilerin kendileri hakkında, gergin, güçsüz, beceriksiz, aptal, yetersiz, şeklinde düşünceler içerisine gireceklerini düşünüp, endişelenirler. Sosyal bir ortama girdiklerinde elleri titrer, yüzleri kızarıp sesleri titreyebilir. Topluluk önünde konuşamaz, başkalarının yanında yemek yiyemez, mecbur kaldıklarında ise gerilim, çarpıntı, fenalık geçirme, mide bulantısı, ishal gibi şikâyetler gösterirler.⁷ Bu durum daha çok 11-15 Yaşları arasında ilk belirtilerini gösterir. Sosyal fobi, çocuk ve ergenlerde yaklaşık %1 olarak kendini göstermektedir.

Uyku Bozuklukları: Ergenlik döneminde, uyku düzenlenmesi ile ilgili değişiklikler karmaşıktır. Ergenler, ergenlik öncesi dönemdeki kadar uyusalar da, gündüz uyuklamalarında artış olur. (Carskadon, 1990).

Ergenlik çağı obsesif kompulsif bozukluğu (okb): Obsesyon; insanın isteği dışında ortaya çıkan ve bilinç alanına zorla giren ısrarlı düşünceler, imajlardır. Kompulsiyon ise; eyleme yönelik bir zorlamadır. Obsesyonların tekrarlayıcı kelime düşünceleri, korku, anılar, resimler ve dramatik sahneleri olabilir. Kompulsiyonlar ise obsesyon tarafından aktive edilen bazı düşünceler, dürtüler, korkulardan kurtulmaya yönelik, zorunlu eylemlerdir. Erken ergenlikte aşırı yıkanma, geç ergenlikte, seksüel düşünme ve ritüellerin olduğu belirtilmiştir.

⁶ <http://www.blog.milliyet.com.tr>, (8.12.2011).

⁷ Kulaksızoğlu, Adnan. (2005). Ergenlik Psikolojisi (7.basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kaygı: Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında; yaşadığı bedensel, duygusal, zihinsel değişimlerle, kendini ifade eden bir uyarılmışlık durumudur.

Ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite (DEHB): DEHB olan ailelerde, anne-baba ve ergen ilişkilerinde artan çatışma, olumsuz ve uyumsuz iletişim, diğer olmayan ailelere göre, daha fazladır. Bu ergenler, daha kuralsız araba kullanır ve daha sık trafik kazası yaparlar.

13. ERGEN SAĞLIĞI AÇISINDAN RİSK VE RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI

Risk, ergeni tehlikeye atan ve yaşamını tehdit eden, hastalık ya da ölümlerle sonuçlanma olasılığı yüksek davranışlardır. Ergenlik döneminde ergen riskli sağlık davranışları gösterip, riski göze alabilir.

Risk etmenleri: Riskli davranışlara yol açabilecek durumları içerir. Ergen risk etmenleri göz önünde bulundurularak yetiştirilmelidir.

Riskli Davranış: İşlevsel olmayan, problemler, zarar veren davranışları ifade eder. Ergenlik, bir geçiş dönemi olduğu için, bu dönemde ergen, suç işlemeye ve olumsuz davranışlar göstermeye daha meyilli olabilir. Bu dönem riskli davranış olarak ifade edilen davranışlar aşağıda sıralanmıştır.⁸

- ❑ Saldırgan davranışlar,
- ❑ Evden ve okuldan kaçmak,
- ❑ Fiziksel şiddet, silah niteliğinde araçlar taşımak,
- ❑ Kurallara sürekli uymamak,
- ❑ Suç işleme ve suça yönelik davranışlar,
- ❑ Sigara, alkol, madde kullanımı ve ilaçları kötüye kullanma,
- ❑ İntihar düşünceleri ve girişimleri,
- ❑ Erken ve riskli cinsel ilişkiler kurma,

⁸ <http://www.mainboard.eu/ergenlikte-riskli-davranislar-ve-sonuclari.html>, (8.12.2011).
<http://www.ruhsagligi.org/altmenu>, (8.12.2011).

- ❑ Aşırı tv izleme.
- ❑ Olumsuz, hatalı arkadaş ilişkileri

13.1. Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışları

Gençleri, ergenleri ve çocukları, olumsuz etkileyen ve son zamanlarda artış gösteren risk faktörleri ve riskli davranışların önlenmesi için; bu konuda yoğun çaba gösterilmelidir. Bu riskli davranışlardan öne çıkanlar incelendiğinde;

Fiziksel şiddet ve silah niteliğinde araç taşımak: Sadece ergenlik yaşındakiler için değil, her yaştan birey için yüksek riskli bir davranış olarak ifade edilebilir.

Sigara, alkol ve madde kullanımı: Ergenler için, büyümenin göstergesi olan ve istenmeyen gruplara girip, kendisini ifade etmenin bir göstergesidir.

Ülkemizde sigaraya ilk kez başlama yaşının 11 olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak sigaraya başlama yaşı ise 13 tür. Gençlerde ve ergenlerde alkol kullanımı, başka riskli davranışların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Alkol, bireyin muhakeme yeteneğini ortadan kaldırıp, dürtü kontrolünü azalttığı için, suça yönelik davranışların artmasına neden olmaktadır.

Araştırmalara göre, genellikle esrarla başlanıp, sonraki aşamalarda diğer uyuşturucu maddelere geçiş yapılmaktadır. Madde bağımlısı olanların % 68'i 18 yaşın, % 32'si ise 20 yaşın altındadır. Liseli gençler arasındaki, uyuşturucu madde kullanım oranları, kızlarda binde de 3, erkeklerde ise binde 4 tür. Çocuk ve gençlerin uyuşturucuya başlama yaşı, artış göstermektedir.

Uyuşturucuya başlama nedenleri araştırılmış ve buna göre şu sonuçlar öne çıkmıştır:

- ❑ Sorunlara çözüm aramak,
- ❑ Sorunlardan kaçmak,
- ❑ Beğeni toplamak,

- Eğlenmek,
- Arkadaş baskısı,
- Merak, vb.

Araştırmalara göre, uyuşturucu kullanımında riskin daha fazla olduğu durumlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Ana baba ile zayıf ilişkileri olanlar,
- Anne babası fazla otoriter olup, disiplin cezası kullananlar,
- Ebeveynlerden birisi, ya da her ikisi uyuşturucu madde kullananlar,
- Ailesi düşük ekonomik seviyeye sahip olan gençler,
- Ailesel sorunlar yaşayan, fiziksel ve cinsel istismara uğrayan çocuklar ve gençler,
- Cezalandırıcı otoriter okul, düşük okul başarısı olanlar,
- Akranlarıyla zayıf ilişkisi olanlar, akran baskısı yaşayan gençler,
- Madde kullananlarla arkadaş olan gençler,
- Depresyon ve strese giren kaygılı çocuk, genç ve ergenler,
- Anti sosyal davranışları olanlar vb. şeklinde sıralanır.

Riskli davranışlardan biri de, erken ve riskli cinsel ilişkidir.

Erken ve riskli cinsel ilişki: Ergen, yeterli cinsel olgunluğa sahip olmadan, erken yaşta cinsel ilişkiye girebilmektedir. Erkek ergenlerin, kız ergenlere göre, cinselliği daha erken yaşta ve daha aktif bir şekilde yaşadıkları gözlenmiştir. Riskli cinsel yaşam, alkol ve uyuşturucu kullanımıyla beraber, daha fazla cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasına ve erken gebeliğine yol açabilmektedir.

Yapılan birçok araştırma; kız ya da erkek ergenin cinsel yaşam ve hastalıklar hakkında yetersiz ve eksik bilgiye sahip olduklarını göstermektedir.

Saldırgan davranışlar: Saldırganlık, tanımsal olarak bir kişinin, veya grubun karşısındakine zarar verme hedef ve davranışıdır. Bazen, zarar verme amaçlı olarak değil de, dürtü olarak ortaya çıkar. Sebebi sosyal ya da fiziksel olabilir. Şiddet ve

saldırıcılık, evde, sokakta, tv de, iş yerinde, sık sık hem de, problem çözme amaçlı olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumda özellikle saldırgan içerikli gasp, kapkaç olaylarına rastlanmaktadır. MEB in adli kayda geçmiş suç oranları araştırmasına göre ilköğretim okullarındaki saldırganlık, liselerdekinden daha fazla ve erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre, daha saldırgandır. İstatistikler son 8 yılda silahlanmanın %358 arttığını göstermektedir.

Bu riskli davranışlardan, özellikle ergen suçluluğu ve depresyon kavramları üzerinde durmak gerekir:

Ergen suçluluğu: 18 yaşın altında, bir kız ya da erkek tarafından işlenmiş, yasal bir suç olarak kabul edilen eylem, ya da davranış anlamına gelir (Barnhart ve Barnhart, 1976, s 1143). Bu suçlar, erkeklerde kız ergenlere göre daha çok görülmektedir. Ergen suçun niteliğine göre, daha çok, çocuk ıslahevlerine ceza alıp gönderilmektedir.

Suçluluğa sebep olan etmenler incelendiğinde, evdeki ölüm, boşanma, evi terk etme, ebeveyn disiplininin derecesi, ekonomik sıkıntılar, cinsel taciz sayılmaktadır (Ahlstorm ve Havinghurst, 1971).

Suçluluk ile düşmanlık, güvensizlik, reddetme duyguları, güdülenme eksikliği ve otoriteye meydan okumayı içeren kişilik örüntüleri arasında bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür. Suçluluğun önlenmesi, suçun ortaya çıkmasının engellenmesi için, topyekûn mücadele edilmesi gerekir ancak, bunun başarılabilmesi için yoksulluk, cinsel istismar, rüşvet, adam kayırmacılık ve eğitim eksikliği gibi, suça özendirilen koşulların ortadan kaldırılması gerekir. Liseler ve üniversiteler, ana baba okulu ya da kurslar düzenleyerek, anne baba becerilerini geliştirmek, etkili iletişim yollarını öğretmek, fiziksel cezaya karşı, farklı disiplin seçeneklerini öğretmekle, yeni bir açılım gerçekleştirebilirler.

Suçluların ıslah edilmesi ve yeniden topluma kazandırılması için, benlik kavramı yeniden ele alınmalı, olumlu benlik geliştirmelerine ve davranış değişikliği

oluşturmalarına ortam yaratılmasına ihtiyaç vardır. Bu konuda, Aktif Gençlik Kampları ya da Gençlik Rehabilitasyon Merkezleri daha çok yaygınlaştırılmalıdır.

Depresyon: Ergenler, problemlerinin çoğunu aileleriyle yaşarlar. Arkadaşlar onlar için önemlidir. Aileden uzaklaştıkça, arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirirler. Bu riskli davranışların bir kısmını da onlardan edinirler. Ergen huzursuz, gergin, canlılığını yitirmiş, sinirli ise, iştah sorunu yaşıyorsa, yalnız kalma isteği fazla ise, notlarında düşme varsa, intihardan bahsediyorsa, dikkat eksikliği, her şeyden sıkılma, boş vermişlik hali var ise, kendini halsiz, yorgun, huzursuz ve gergin hissediyorsa, depresyona girdiği düşünülür. Depresyon, intihar riski yüksek olan psikolojik bir problemdir. Depresyonu; aile içi sorunlar, düşük benlik algısı, okul başarısızlığı tetikler.

Depresyon; güvensizlik, kararsızlık ve çöküntünün oluşması, düşüncelerin ve hareketlerin yavaşlaması şeklinde gelişen, ruhsal bir rahatsızlık durumudur.⁹ Ergen, sorunlarını büyütme yerine, biriyle paylaşmalı, sorunlarına çözüm aramalıdır. Ergenin sorunlarının arkasına saklanıp, yanlış kişilerle olumsuz davranışlar içine girmesi, ergeni daha zor, içinden çıkılmaz durumlara düşürür.

Aile, ergene aile baskısı kurmadan, azarlamadan, eleştirmeden, nasihat etmek yerine ergeni anlamaya çalışarak, sevgiyle yaklaşmalıdır. Tartışma konusu çok uzatılmamalıdır. Ergen sıkboğaz edilmemeli, ergenin her şeyini öğrenmek için, üzerinde baskı kurulmamalıdır. Ergenin mahremiyetine saygı gösterilmelidir. Aile, evde huzurlu ve anlayışlı bir ortam yaratmalı, çatışma ortamından ergeni uzak tutmaya özen gösterilmelidir.¹⁰

İntihar düşünceleri ve girişimleri: Ergende ve gençte intihar dürtüsü, yaşadığı strese ve ortama bağlı olarak, bazen yükselip bazen düşebilir. İntihar yeni bir olgu değildir, ancak gençleri intihara sürükleyen etkenleri irdelemek gerekir.

⁹ [http://www.blogmilliyet.com.tr/ergenlik-doneminin-psikososyal-ozellikler-ve/blog,\(8.12.2011\).](http://www.blogmilliyet.com.tr/ergenlik-doneminin-psikososyal-ozellikler-ve/blog,(8.12.2011).)

¹⁰ [http://www.blogmilliyet.com.tr/ergenlik-doneminin-psikososyal-ozellikler-ve/blog,\(8.12.2011\).](http://www.blogmilliyet.com.tr/ergenlik-doneminin-psikososyal-ozellikler-ve/blog,(8.12.2011).)

Ülkemizde intihara girişen kadın oranı, erkek oranından 2,5 kat fazladır. Araştırmalar sonucunda, ülkemizde intihara teşebbüs edenlerin, büyük bir çoğunluğunun 15 – 24 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Yani intiharlar daha çok, ergenlik ve ilk gençlik dönemlerini içermekte; okula devam edilen zaman dilimini işaret etmektedir. İntihar düşüncesi, strese bağlı ve problemlerden kaçış amaçlı, yaşanan düşük benlik algısı ile ilgilidir. Ergenlik dönemindeki gençler için ölüm, bir son değildir. Onlar için ölüm, alternatif bir düşünce olarak algılanır. Bu yüzden intihara yatkındırlar.

Strese tepki verme biçimi, kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bireyin yaşamı, strese tepkisi etrafında, neleri kendisi için tehdit edici bulduğuna bağlıdır. Stres yaratan faktörler, kişisel özellikler, aile yaşamı, çevresel özellikler, iş ve çalışma yaşamının özelliklerinin etkileşimine bağlanabilir. Ergeni, intihar düşüncesinden uzak tutmak için, her zaman ve her yaşta sevginin gösterilmesi gerekir. İnsan için sevgi ihtiyacı, ömür boyu devam eder.

Sevginin her yaşta gösterilmesi gerekir. Sevmek, yaşamın bir gereksinimidir. İnsanlar, sevdikleri için fedakar ve özverili olmalıdır. İnsan sevildiğini ve kabul gördüğünü hissederse, kendine güveni artar. Dünyada olup biten her şeyle ilgilenir. Yeterli sevgi ortamında kişinin; yalnızlık, güvensizlik, reddedilmişlik ve her türlü şikayetleri ortadan kalkar. Sevgisiz, amaçsız, ya da ilgisiz yetiştirilen çocuk, gelecekte büyük bir boşluk içine girebilir. Stres, sıkıntı ve üzüntü, ergenin depresyona girmesine neden olabilir. Özellikle Ergenlik döneminde yaşanacak problemler, ergenin evden uzaklaşmasına, yalnızlaşmasına, yanlış ortamlara girmesine ve ansızın, intihar girişiminde bulunmasına neden olabilir

Araştırmalara göre intihar için belirlenmiş risk etmenleri şunlardır:

- ❑ Depresyon,
- ❑ Geçmişte bir girişiminin olması,
- ❑ Aileden birinin intihar etmesi, ya da madde kullanması,
- ❑ Yeme bozuklukları,
- ❑ Anne babadan öğrenilen ve etkili olmayan problemlerle başa çıkma yolları
- ❑ Aile üyelerinden birinin ruhsal hastalığı ya da madde kullanımı,

- ❑ Babanın yokluğu,
- ❑ Aile içi şiddet, fiziksel ya da cinsel taciz,
- ❑ Parçalanmış aileleri olan ergenler,
- ❑ İstenmeyen hamilelik, reddedilme,
- ❑ Düşük okul başarısı,
- ❑ Arkadaşlarıyla kavga etme,
- ❑ Aşağılık duygusu, kimlik karmaşası,
- ❑ Sevdiğinden ayrılma,
- ❑ Utanç ve şüphe içinde olma.

Bu risk faktörlerinden biri, ya da bir kaçıyla karşılaşan ergenin, intihar riski göz önüne alınmalıdır.

Evden ve okuldan kaçma: Evden kaçma, evdeki sorunlardan kaçma, dış ortamı daha güvenli bulma ve macera yaşama isteği ile oluşur. Evde aşırı otoriter baba, ya da anne bulunabilir; ya da ergene karşı aşırı ilgisiz ebeveynler bulunabilir. Kısacası, ergenin yaşadığı farklı sorunlar, evden kaçma riskini arttırabilir. Ergenin okulda derslerinde başarısız olması, ya da kurallara uyma konusundaki duyarsızlığı, disiplin problemleri yaşamasına neden olur. Bu durumda ergen, öncelikle okul ortamından uzaklaşacak, akabinde okuldan kaçma girişimlerinde bulunacaktır. Bunu sürekli hale getirecektir.

Ergenin okulda karşılaştığı risk etmenleri: Anlayış ve hoşgörüden uzak öğrenci öğretmen ilişkileri, kimlik sorunları, aile beklentisinin fazla olması, okullarda uygulanan gevşek ya da fazla katı disiplin, sosyal etkinliklere fazla zaman ayrılmaması, öğretmenler arasındaki davranış ve tutum farklılıkları, okulda, eğitimden çok öğretim faaliyetlerine ağırlık verilmesi, okul yönetici ve disiplin kurulunun cezalandırıcı ve katı tutumu, yanlış arkadaş grupları, okulun fiziki imkanlarının yetersiz olması, mesleki yönlendirmede veli baskısı, öğrencilerin aşırı zorlanmaları, duygusal sorunları, dershanelerin isabetsiz ve yanlış tutumları, motivasyon eksikliğine bağlı hedefsizlik, kendine güvensizlik, problem çözme ve sosyal beceride zayıflıklar, eğlenme içgüdüğü, olarak sıralanabilir.

Suç işleme ve suça yönelik davranışlar: Suç işlemede, zayıf sosyal iletişim eksiklikleri ya da zayıflıkları, düşük IQ, tepkisel davranışlar geliştirme, şiddete maruz kalma, tacize uğrama, öfke kontrolünün zayıflığı, yetersiz dürtü kontrolü, öz saygı eksikliği, gibi birçok neden sayılabilir.

Ergenlik döneminde yaşanan, yukarıda ifade edilen birçok neden ya da benzer problemler, ergeni suça yöneltebilir. Özellikle kavga, ya da çok sık şiddet yaşanan ortamda bulunma, ergen kendini uzak tutmaya çalışsa da risklidir.

Olumsuz hatalı arkadaş ilişkileri: Ergen için, arkadaşlık çok önemlidir. Bu nedenle ergenler, arkadaşlarının kendisini sahiplenmesini ve anlamasını çok önemser. Bir gruba ait olma, ergen için oldukça önemlidir. Arkadaşlarının istek ve tekliflerine hayır demek çok zor olabilir. İstemeseler de, bazen kendilerinin tasvip etmedikleri davranışları kabul edebilirler. Risk oluşturacak davranışlarda bulunabilirler. Eğer aileleriyle problemler yaşıyorlarsa ve ailevi sıkıntıları varsa, arkadaşlarının tekliflerini reddetmek, daha da güçleşecektir. Yanlış arkadaş seçimi, ergeni suça yöneltebilir. Aile, ergeni koruyucu işlevini yerine getirmekte geç kalmamalı, ergenin arkadaşlarıyla tanışmalı, kişilikleri hakkında fikir edinmelidir.

Kendine zarar verme davranışı: Ergenlik çağında, gençler kafa vurma, tırnak yeme, kendine vurma, kendini ısırma, saç yeme gibi, kendisine zarar veren birçok davranışta bulunabilir. Bu davranışlar aslında ergenin bir yardım çığıdır. Ergen, çevresindekilerden yardım beklemektedir. Yaşadığı sorunlar yüzünden, öfkesini kendine yönlendirmektedir. Böyle davranarak, duyduğu acıyı hafifletmeye çalışmaktadır. Aslında sorunlarla baş edemeyeceği ortadadır. Ergene acilen, uzman kontrolünde, yardımcı olmak gerekir.

Aşırı Televizyon İzleme: Ergenlerin aşırı tv izlemeleri, kimlik arayan kişilerin yanlış karakterleri örnek alıp, özümsemesine, radyasyon almasına, uzun süre hareketsiz kalmasına neden olmaktadır. Ergenler şiddet içeren olayları, yaşamlarının birçok aşamasında yaşamaktadır. Şiddet, hayatın bir gerçeği haline gelmiştir. Günümüzde televizyonlar, her evde yerini almıştır. Televizyonlar, kişilerin hayata

bakış açısını, değer yargılarını, hatta davranışlarını etkiler hale gelmiştir. Bugün televizyonlarda şiddet içerikli, yıkıcı yayınlar, etkili bir şekilde yayınlanmaktadır. Ergenler de cinsiyet ve sosyokültürel özelliklerine göre, birçok karakterden etkilenip, bu kişileri kendileri için bir idol, ya da kahraman, haline getirmektedirler. Televizyonlarda, ergenlik döneminde kişiliğini bulmaya, model aramaya çalışan gençler korunmasız bırakılmakta ve onlara yanlış örnekler sunulmaktadır.

David Elkind, “acele ettiren çocuk sendromu” kavramından bahsetmektedir. Çocuklar, büyükbabasının yaşamı boyunca görebildiklerinden daha fazlasını, televizyonda izlemektedir.

Birçok yetişkin, evlatlarının daha fazla televizyon izlemesini sakıncalı bulmaktadır. Aşırı tv izlenmesi; Ergenlerde ve gençlerde marka tutkunluğu yaratmakta ve tüketime yönlendirmektedir.

13.2. Ergenlik Döneminde Riskli Davranışların Önlemesi

Ergenlik döneminde, sağlığın korunmasında, riskli davranışların önlenmesi önemlidir. Ergenin, kızıp öfkelenmesinden çekinen anne babalar, ergeni frenleme, ya da sınırlamada sıkıntı yaşayabilirler. Ancak bu müdahale, vakit geçirilmeden yapılmalıdır. Aileler, ergene duyduğu sevgi, ilgi ve duyarlılığın, bir sonucu olarak; ergeni kontrol etmek isterler. Fakat ergen, kendisine sınır konulmasını, özgürlüğünün kısıtlanması olarak algılar. Ailelerin tavırlarını doğru olarak değerlendirmeleri, zaman alabilir. Ergenlerin soyut düşünme özellikleri yeni geliştiğinden, bir şeyin ileride neden olacağı sonuçları, tahmin etme yetenekleri zayıftır. Ebeveynlerin önceden çocuklarıyla konuşmaları ve yaptıkları hareketlerin nelere sebep olabileceğini tartışmaları gerekir.¹¹ Örneğin, ergene nargile içmenin zararları ve uzun vadeli sonuçları açıklanmalı ve ergenle tartışılmalıdır, ya da arkadaşlarından herhangi birinin sigara içme konusundaki teklifine, neden “hayır” denilmesi gerektiği öğretilmelidir. Ebeveynler, ergene sorumluluk kazandırarak, onları olabilecek farklı durumlara hazırlayabilmelidir. Anne babalar, çocukları ile çeşitli durumları

¹¹ <http://www.psykdan.tr>, 10.02.2012.

hakkında konuşurken ve tartışırken, çocuğa model olduklarını unutmamalı ve ona güven vermelidir.

Ebeveynler, ergenlik dönemine giren ergen için, ailedeki kuralları bir miktar esnetebilir. Aile, gözlem ve denetleme yapabilir, ancak bunu ergene sezdirmemelidir. Bir dedektif edasıyla davranmamalıdır. Ergene güvendiğini hissettirmelidir; aksi halde ergen, anne babadan gizli saklı işler yapabilir. Ergene yetişkin muamelesi yapılmalı; ancak, bunun yanında henüz çocuk olduğu gerçeği de hissettirilmelidir. Aile içi demokrasi geliştirilip, ergenin kendi adına kararlar almasına izin verilmelidir. Böylece kendine olan özgüveni, aileye olan bağlılığı artacaktır. Aileler ergenin arkadaşlarıyla tanışmalı ve onları ergenin yanında, yıkıcı anlamda eleştirmemelidir.

Ebeveynler, çocuklarının kimlik kazanma süreçlerinde soğukkanlı davranmalı, hataları karşısında, yol gösterici ve sağduyulu olmalıdır. Ergenlerin kendilerini ifade etmelerine izin vermelidir. Anne baba, kendi değerlerini ergene zorla kabul ettirmekten kaçınmalıdır. Çocuğun ders başarısının, kendinden önemli olmadığı unutulmamalıdır. Çocuklarıyla sağlam ilişkiler kurmalı, aralarındaki köprüyü yıkmamalıdır. Ebeveynler ceza vermek yerine; çocuğa verdikleri imtiyazları (hafta sonu sinemaya gitme, haftalığını belirli aralıklarla artırma gibi) kısarak II. tip cezaya, ya da, cezaya alternatif durumlara başvurmalarıdır.

Anne baba, ergenle empati kurmaya çalışmalı, onu çatışma ve suçlamalardan uzak tutmalıdır, çünkü aile içi çatışma ve problemler ergeni sokağa sürükler. Anne baba, genci başkalarının önünde, sürekli eleştirmekten, rencide etmekten sakınmalıdır. Ergene karşı baskıcı ve otoriter davranmamalı, güven duygusunu zedeleyip, benlik algısına zarar vermemelidir. Aileler, ergenin görüşlerine değer verip onları ciddiye almalıdır. Ergen davranışı, ya da başarısı, başkalarınınkiyle kıyaslanmamalıdır. Sıkça kıyaslanan ergen, tepkisel davranacak, inatlaşacak, belki de içine kapanıp sessizleşecek, özgüveni sarsılacak, kıyaslandığı kişiye ve ailesine, husumet duyacak ve öfke patlaması yaşayabilecek hale gelecektir.

Kuşak çatışması, ebeveynleri ile anlaşamama, ergenle ailesinin arasının açılmasına ve evden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Ergen, artık ailesine ve çevresine eleştirel bakmaktadır. Anne babanın bu gerçeğin farkına varıp, kendilerini yenilemeleri, ergenle sağlıklı, doyurucu ve nitelikli zaman geçirmeleri gerekmektedir. Gencin ilgi alanlarının değişmesi, çevresinin gelişmesi, sosyal hayata kayması nedeniyle, ders notlarında düşmeler olabilir. Aşırı otoriter ve baskıcı ebeveynler, çok sert tepkiler gösterip, cezalandırmak adına, onur kırıcı davranışlardan uzak durmalıdır, çünkü olacakları tahmin edebilen ergen yalana ve hileye başvurabilir, hatta evden kaçma ve intihar girişiminde bulunabilir.¹² Aile içi iletişim çok önemlidir. Anne-baba etkili iletişim yöntemlerini öğrenmeli, iyi bir dinleyici olmalı, ergenle kaliteli bir iletişim kurmalıdır.¹³ Ergenin eğitilmesi için, uygulanan kuralların kendi içinde tutarlı olması ve birbiriyle çelişmemesi, mantık çerçevesinde hareket edilmesi gerekir. Ergenin günlük aile işlerine katılımı sağlanmalıdır.¹⁴

Ergen ve aile arasında, sık görülen tartışmaların belli başlı nedenleri, aşağıda belirtilmiştir:

- ❑ saç sakal uzatma,
- ❑ eve geç gelme, farklı giyim tarzı,
- ❑ arkadaşlarla fazla zaman geçirme,
- ❑ fazla para harcama,
- ❑ meslek seçimi
- ❑ karşı cinsle arkadaşlık kurma,
- ❑ gerektiği kadar ders çalışmama,

13.3. Ergenlik Döneminde Zararlı Alışkanlıklar ve Bağımlılık Yapan Maddeler

Bağımlılık yapan maddeler ve ergenlik döneminde sigara, alkol, uyuşturucu etkisi yaratan ilaçlar, risk oluşturmakta ve ergen sağlığını tehdit etmektedir.

¹² <http://www.aktueleğitim.com.anne-ve-babanın-yanlış-tutumu.html>

¹³ <http://www.kadinvekadın.net.gençlerin-ergenlikteki-risk-faktörl>

¹⁴ MEB (2010) 7-19 Yaş Etkili Aile Eğitimi, Eğitimci Kanunu, Ankara.

13.3.1. Ergenlik Döneminde Sigara ve Tütün Kullanımı

Sigara içme, ülkemizde tüm yasaklama ve para cezalarına rağmen devam etmektedir. Sigara içmek ile ciddi hastalıklar arasında ilişkiler bulunsa bile, bu bulgular ergenleri sigara içmekten alıkoyamamıştır. Araştırmalar, ergenlerin sigaraya başlama nedenlerini; ergenin en yakın arkadaşının içmesi ve sigara içen bir arkadaş grubunun bir üyesi olmak, olarak göstermektedir (Lerner ve Spanier, 1980).

Sigarada nikotin, katran, arsenik, DDT, karbon monoksit, benzen, nikel, formaldehit vb. Dört bine yakın kimyasal madde bulunmaktadır. Nikotin, beyine etki ederek öğrenme dikkat değişikliğine neden olur. Bunun yanında kan basıncı nabızı etkilemekte, damar büzülmesine neden olmaktadır. Katran, soluk borusundaki titrekt tüylerin birbirine yapışarak hareketini engeller. Bu durumda akciğerhastalıklarına yakalanma riski artar. Karbon monoksit dokulara oksijen taşınmasını azaltır. Sigara kalbi besleyen damarların tıkanması nedeniyle, kalp krizine ve felce neden olabilir, kısırlık yapar.¹ Akciğer kanserinin %80-90' ı sigaradan kaynaklanmaktadır. Tütün sigara, nargile, pipo vb. biçiminde tüketilebilir. Fiziksel ve duygusal bağımlılığa neden olabilir.

Ergenlerin sigaraya başlama nedenleri arasında başarısızlık, ailesel problemler, kendini ve büyüdüğünü ispatlama ve yalnızlık sayılabilir. Ailenin sigara kullanımı ve ergene sigara aldırması, sigara içilmesine ortam hazırlamaktadır. Araştırmalar sigara tüketiminde, kız çocuklarında bir artış olduğunu göstermiştir.

¹ Karaca, Gönül.(2011). Ortaöğretim Sağlık Bilgisi Ders Kitabı. Ankara: Paşa yayıncılık.

Son zamanlarda, kadınların rahim kanserine yakalanma oranının üç kat arttığı gözlenmiştir. Gençleri sigaradan uzak tutmak için, sigarasız bir hayatın müspet yönleri öne çıkarılmalı korkutma ve yasaklama yerine, bilgilendirme çalışması yapılmalıdır. Sigaraya karşı yürütülen savaşta, birçok kesimin desteği alınmalı (özellikle de sigara üretici firmaların), pasif içiciliğin aktif içicilikten farklı olmadığı, aynı zararı verdiği öne çıkarılmalıdır.

Piyasada satılan sigaralarda, yaklaşık dört bin katkı maddesi vardır. Bunların dört yüz tanesinin, kanser yapıcı etkisinin olduğu bilinmektedir. Son zamanlarda, gençler arasında içimi yaygınlaşan nargile kullanımının zararlı olduğu, gençlerin tütüne ya da esrara geçme riskini arttırabileceği unutulmamalıdır.

13.3.2. Ergenlik Döneminde Alkol Kullanımı

Aşırı alkol kullanımı (Alkolizm): İçene ya da başkalarına fiziksel, psikolojik ve sosyal zarar veren, tekrarlı alkol kullanımı (Barnes, 1977, s. 386). Ergenler grup arkadaşlarına hayır diyemedikleri için alkole alışabilirler.

Ergenlerin içme nedenleri araştırıldığında merak, eğlence, sarhoş olmak, başka herkes içtiği için içme, akran baskısı, büyüdüğünü kanıtlama gibi nedenler öne çıkar¹⁵

Alkol, problemleri çözen ilaç değildir. Aksine yeni problemlere sebep olur. Bağımlı ergenlerin, sosyal yaşamlarında ve ailelerinde sorunlar vardır. Alkol bağımlılığı, beklenmedik bir şekilde yavaş yavaş gelişebilir. Ergenler alkole hafif alkollü içkilerle (örneğin bira) başlayıp, bağımlı hale gelebilirler. Alkol, sinir sistemi, mide, karaciğer ve kaslara zarar verir. Avrupa'da alkole başlama yaşı oldukça düşmüştür.

¹⁵ Gander, M.,J, Gardiner., Harry, W.(1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi.(6.baskı). İstanbul: İmge Kitapevi.

WHO'nun verilerine göre, 13 yaş grubunun yaklaşık yarısında, aşırı sarhoş olma durumu gözlenmiştir. Alkol alımının aile içinde sorgulanması gerekir. Aile sosyal içici midir? İçmeyi alışkanlık haline mi getirmiştir yoksa sorunları olduğunda mı içiyor? Ergenler ailelerini örnek aldıklarından, alkolün sorun çözücü olarak düşünülmesine engel olunmalıdır. Aksine, alkolün sorunları çoğalttığı gerçeği öne çıkarılmalıdır. Alkol ve uyuşturucu, bağımlılık yapan alışkanlıklardandır. Ergen bağımsızlığını tehdit eder. Aileler, ergene iyi örnek olmalı, bu maddelerin kullanımından uzak durmalıdır. Aileler, doğru model olabilmek için çaba sarf etmelidir. Örneğin gevşemek adına, alkol kullanılmamalıdır. Uyuşturucu ya da bağımlılık yapan ilaçların, yasa dışı ve tehlikeli olduğu, bu tür tekliflerden uzak durması ve akran baskısına hayır demesi, gerektiği ergene anlatılmalıdır. Alkol ve uyuşturucunun, olumsuz etkileri konusunda, ergen bilgilendirilmelidir. Aile ya da okul, ergen çocuğunun tehlikede olduğunu sezerse, AMATEM gibi bir kuruluşa götürüp; ergene, uyuşturucunun mahvettiği kişileri tanıma ve görme fırsatı vermelidir. Anne baba, ergenin sigara kullandığının farkına varırsa, bunu ergene sezdirip, sigara ile savaşması, bu konuda tedavi olması teşvik edilmelidir. Ergenin, onun yanında yürüyen, hata yapmasın diye çaba harcayan, ancak hata yaptıktan sonra onunla ilgilenen, ergenin sevgi dilini öğrenmiş, ya da öğrenmeye niyetli ebeveynlere ihtiyacı vardır.

13.3.3. Ergenlik Döneminde İlaç Kullanımı

Bu konuda yeterli denetimin yapılmaması, ilaçların endikasyonları ve kullanımı hakkında bilgilendirme olmaması, reçetesiz ilaç satışlarının artması, insanları yanlış ilaç kullanımına sevk edebilir.¹⁶ Bu durum gelecekte risk oluşturabilir. Çoğu insan çeşitli nedenlerle (üşütme, baş ve diş ağrısı, mide bulantısı vb.) birçok kez ilaç kullanır.

İlaç, yiyecek dışında sindirildiğinde, fiziksel ve zihinsel olarak insanı etkileyen, herhangi bir maddedir (Katchadourian, 1977). İlaçlar, içerisinde çeşitli bitkisel

¹⁶ Cenan, Erdal (2008). Bağımlılık, Ankara: Şevkat Matbaacılık.

madde içerirler. İlaç kullanımı, gerekli olduğu koşullarda yapılmalı, kötüye kullanımından şiddetle kaçınılmalıdır. İlaçların amaç dışı, kötüye kullanımı, özellikle 1960'ların başından itibaren ergenler arasında görülmektedir. Bu konunun, lise ve üniversite öğrencisi birçok öğrenci üzerinde, araştırma yapılarak incelendiği görülmektedir. (Leon, 1977, Kopplin ve Greenfield, 1977) gibi.

Bazı ergenler, ilaçları yerinde kullanırken, bazıları kötüye kullanmaktadır. Bunun nedenleri araştırıldığında; bireye göre değişmekle birlikte, merak, akran baskısı, yetişkinlerin taklit edilmesi ve eğlenceyi içermektedir (Sorasiak, Thomas ve Balet, 1976).

En çok yazılan ilaçlar; ağrı kesiciler, sakinleştiriciler ve uyku haplarıdır. Günümüzde piyasada satılan ilaçların % 6 sının bağımlılık yapıcı etkisi vardır.¹⁷ Kadınlarda ilaç tüketiminin, erkeklerin iki katı kadar olduğu ifade edilmektedir. İlaç bağımlılığı, diğer bağımlılıklar gibi dikkat çekmediği için, sayıları gizli kalmakta ve bu yüzden de fark edilememektedir. İlaçların kötü kullanımına bir diğer örnek de, internet üzerinden yapılan ilaç satışlarıdır. Bu satışların sağlık bakanlığının yetkili kıldığı kurumlarca düzenli olarak denetlenmesi gerekir.

13.3.4. Ergenlik Döneminde Uyuşturucu Kullanımı

Dünyada sınırların ortadan kalkması ile bağımlılık, özellikle de uyuşturucu bağımlılığı, sadece bir ülkeye has bir sorun olmaktan çıkmıştır.

Uyuşturucu madde kullanan gençlerin kişilik yapıları incelendiğinde; içine kapanık, duygularını ifade etmede güçlük çeken, çekingen bir yapıda oldukları belirlenmiştir. Özel, ekonomik ve sosyal nedenlerden dolayı (işsizlik, sevdiği bir insanı kaybetme, ya da ondan ayrılma gibi.) günlük yaşamdaki özel sıkıntılar, ya da can sıkıntısı yaşayan ergenler, uyuşturucu madde kullanan aile ortamından gelen, sorunlarını çözemeyen, çatışmalardan kaçan gençler, uyuşturucu madde kullanımına

¹⁷ <http://www.mainboard.eu/ergenlikte-riskli-davranislar-ve-sonuclari.html>, (8.12.2011).

daha yatkındırlar. Yasadışı uyuşturucu maddeler, bu tip gençler arasında kabul görmektedir. Bu tür maddeleri kullanmak, gence aynı zamanda bir gruba ait olduğu hissini vermekte; arkadaşlarıyla bir şeyler paylaştığını sanmaktadır. Hâlbuki ergen yavaş yavaş bağımlı hale getirilmekte, alışkanlık edinmesi için ergene kolaylık gösterilmektedir. Bağımlılık birden bire meydana gelmez.

Uzmanlar, “üçgen modeli” ile bağımlılığın oluşumu için gerekli koşulları açıklamaktadır. Bu modele göre; üçgenin bir köşesinde bağımlının kendisi, diğer köşesinde ailesi, ya da yaşadığı toplum, üçüncü köşesinde ise uyuşturucu maddeler bulunur. Bunlar gözden geçirildiğinde;

1. Kişilik Yapısı: Eğer kişilik yapısı sağlıklı bir şekilde gelişmemişse, yani kişi kendi sorunlarını çözmekten uzak, çatışmadan kaçan, kendini ifade edemeyen biriye, bağımlılığa yönelir ve yaşadığı çeşitli sorunlar bu yönelimi pekiştirir. Uyuşturucu madde kullanan bağımlı kişiler incelendiğinde; aşırı güvensiz, benlik egosu zayıf, stresli, bunalımlı, panik, ağır, yılgın kişiler oldukları gözlenmiştir.¹⁸

2. Toplum ve Aile Yapısı: Bağımlılığın olduğu ailelerden gelen gençlerin, normal ailelerden gelenlere göre, gelecekte üç kat bağımlı olma riskleri vardır. Parçalanmış ailelerden gelen gençler de bu risk altındadır. Toplumun gençlerden her koşulda başarı beklemesi, gençlerin, bu başarıyı, bağımlılık yapıcı maddelerde aramalarına, neden olmaktadır. Çevre ve arkadaş gruplarının, maddenin kolay elde edilebildiği ortamın, bağımlılıkta etkisi büyüktür. Aile içindeki huzursuzluklar, kısıtlayıcı ve baskıcı tutumlar, ya da ergenin aşırı serbest bırakılması, aile fertlerinden uyuşturucu kullananların olması vb. nedenler, uyuşturucu kullanımına sebep olabilir. İyileştirme amacıyla, doktorlar tarafından hastaya verilen sakinleştirici ilaçlar, uyku ilaçları, bağımlılık yaratabilir.

3. Uyuşturucu maddeler: Uzmanlar, piyasada bugün satılan uyuşturucu maddelerin, bağımlılık yapıcı potansiyellerinin, geçmişte satılanlara göre daha fazla

¹⁸ Cenan, Erdal.(2008). Bağımlılık. Ankara: Şevkat Matbaacılık.

olduğunu belirtmektedirler. Bu maddelere çok kolay ulaşılması ve çok kolay satın alınması, gençlerin bağımlı olma risklerini arttırmaktadır.

Kolansky ve Moore (1978), yüksek dozda marihuananın dikkat süresini kısalttığını, yargılama ve kendinin farkında olma yeteneklerini azalttığını belirtmiştir. Ayrıca; yeni geliştirilmiş iç görü yanlısamalarına ve yavaş düşünmeye neden olduğunu ileri sürmüşlerdir (Onur 93).

Uyuşturucu, en tehlikeli bağımlılık yapıcı maddedir. Kullanan kişide gittikçe artan miktarda kullanma isteği ve bağımlılık yaratır. Bağımlılık, alışma, doyma ve düşkünlük dönemlerini kapsar. Uyuşturucu kullanan kişilerde, ruhsal ve fiziksel çöküşler meydana gelir. Karaciğer, böbrek, beyin gibi organların dokularında hasar meydana gelir. Organların dokularında yıkım oluşmaya başlar. Uyuşturucu, enjektör ya da şırınga ile alınıyorsa; AIDS, hepatit gibi kanla bulaşan rahatsızlıklar yayılabilir. Bağımlı haline gelen biri, uyuşturucu satın almak için çeşitli arayışlar içine girip, suç işleyebilir. Bağımlılığın önlenmesi için, özellikle ergenler uyuşturucu madde ve uyuşturucu maddenin yol açtığı tehlikeler hakkında bilgilendirilmelidir. Bağımlı kişiye, erken tanı ve tedavinin faydaları anlatılıp, psikiyatri ya da, AMATEM gibi özel dal hastanelerine başvurması sağlanmalıdır.¹⁹ Uyuşturucu tedavi ve iyileştirme merkezleri çoğaltılmalıdır. Uyuşturucudan çıkar sağlayan kişi çete ve gruplarla, etkin mücadele edilmeli ve gençler uyuşturucudan uzak tutulmalıdır.

Her türlü uyuşturucu ve zararlı madde teklifine, ergenin “ hayır ” diyebilmesi için, eğitilmesi gereklidir. Bağımlılığın tedavisi, zor ve pahalıdır. Bağımlılık yapıcı, her tür teklife, “ Hayır” diyebilmek ve uyuşturucudan uzak durmak, daha ucuzdur. Bağımlının kendini tanıması, tedaviye istekli ve hazır olması, bu konuda çaba harcaması gerekir.

Esenyurt, çok göç alan ve yeni kurulan bir ilçedir. Son zamanlarda özellikle, ekonomik nedenlerle, köyden kente göç yaygın hale gelmiştir. Göç, pek çok sosyal problemi, olumsuz yaşam koşullarını beraberinde getirmektedir. Gencin alışık

¹⁹ Karaca, Gönül.(2011). Ortaöğretim Sağlık Bilgisi Ders Kitabı. Ankara: Paşa yayıncılık.

olmadığı bu yabancı ortam, uyum sorunu yaşamasına neden olur. Geldiği ortamın kültürü ile yeni yaşamaya başladığı ortamın kültürü, gencin çatışma yaşamasına ve sıkıntıya girmesine neden olur. Okulda, çevrede ve arkadaş ortamında yaşadığı haksızlıklar, kendini ifade edememek ve hor görülme, farklı kültürel değerler, kötü yaşam koşulları, gencin uyuşturucuya yönelmesine neden olabilir. Araştırmalara göre, bağımlılık ve büyük şehre göç arasında, direkt bir bağlantı yoksa da; göç edenlerin yaşadığı olumsuz hayat şartları, gençlerin içinde, bağımlılığın oluşmasında, önemli önemli rol oynayabilir. Okul hayatında, kültür farklılığından dolayı dışlanan gençler, kabul göreceklere, farklı ortamlara yönelirler. Kendileri gibi göç etmiş ve dışlanan arkadaşları ile uyuşturucuya yönelmek, ergen için kaçınılmaz hale gelebilir. Köyden kente göç eden aileleri bekleyen birçok tehlike vardır. Anne babalar, çocuklarına maddi imkânlar sunmaya çalışırken dikkatli davranmalıdır. Çocukların paradan çok, sağlıklı bir anne baba ilişkisine ihtiyaçları vardır. Göçle birlikte, aile içinde değişen roller, gencin anne babasından daha fazla maddi kazanca sahip olması, ailede otorite boşluğu yaratabilir. Bu durumda genç, bütün ailenin sorumluluğunu taşımak zorunda kalıp, geleceğini planlayamaz hale gelebilir.

Aile, öğretmenler, okul idarecileri ve yakın çevre uyuşturucu kullanmaya başlayan genci tanıyabilir. Araştırmalar sonucu, uyuşturucu kullanan ergende aşağıdaki davranış özelliklerinin ortaya çıktığı görülmüştür:

Ergen davranışları anlamsız olarak birden bire değişiyorsa, aşırı sinirlilik, gereksiz tepki, ifade edilemeyen kaygı, sıkıntı, konuşmada güçlük, peltek konuşma, dengesiz yürüme, ellerde titreme, terleme, uyuklama, dalgınlık, yorgunluk, alışılmış arkadaş çevresi dışında yeni arkadaşlar edinme, çevre değiştirme, sorumluluklardan kaçma, aşırı para harcama gibi özellikleri sayılabilir.

13.3.5. Ergenlik Döneminde Depresyon, İntihar ve İntihar Girişimi

Ergenlerde depresyonda kalıtımın önemli olduğu ve gelişimi etkilediği bilinmektedir. Özellikle son 30 yıldır çocuk ve gençlerde intihar girişimi artmaktadır. Ergenlik öncesi dönemde duyguların bozukluğu sıklığı % 5 iken, ergenlikte % 15'e çıkmaktadır. Yapılan araştırmalara göre; depresyon 10 yaşından sonra, artmaya başlamaktadır. Yaş ve cinsiyete bağlı bu özelliklerin, hormonal değişiklikler, genetik etkenler, bilişsel değişiklikler, olumsuz yaşam koşullarının artması, koruyucu etkenlerde azalma ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir.²⁰ Çocukların daha erken ergenliğe girmeleri, aile içi problemler, ailelerin başarı beklentisindeki ve çevresel uyaranlardaki artış, bunun sebebi olabilir.

Ergenler, duygularında anlık değişimler yaşarlar. Algılama ve yargılamaları abartılı olabilir. Ani kararlar verip, dürtüsel davranabilirler. Ergen eğer depresyona girmişse, bu değişimleri ani ya da şiddetli yaşayabildiği gibi, yetişkinler gibi de yaşayabilir. (sosyal geri çekilme, ilgisinin ve etkinliklerinin azalması gibi.) Ergenin arkadaş ilişkileri bozulabilir. Okul başarısı ve notları düşebilir. Okuldan ya da evden kaçma, bağımlılık yapıcı madde kullanımı eğilimi ile intihar düşüncesi ve girişimi olabilir. Ergen karamsarlık, suçluluk duygusu, ya da öfke patlamaları, yaşayabilir. Bu durum, ergenin bilişsel ve sosyal gelişimini baltalamaktadır.

Ergenliğe giriş ile artan depresyon ve kişilik bunalımı, benlik saygısındaki azalma ve güvensizlik, intihar düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Ergen depresyona girmese de intiharı düşünebilir. Ailenin sorunlu bir dönemden geçip, depresyon yaşaması, geleceğe yönelik umutsuzluk, devam eden bir bedensel rahatsızlık, çevresindeki kişiler (arkadaş gurubu, karşı cins) tarafından reddedilme, küçük düşürülme, başarısızlık, gibi olaylara bağlı intihar teşebbüsleri görülebilir. Özellikle anne baba boşanması ya da ayrılıklar, erken ölümler nedeniyle, tek ebeveyn tarafından yetiştirilen çocukların, risk altında olduğu söylenmektedir. Ailede alkolizm görülmesi, anne babanın süregelen beden hastalıkları da, stres kaynağı olarak sayılabilir.

²⁰ <http://www.mainboard.eu/ergenlikte-riskli-davranislar-ve-sonuclari.html>,(8.12.2011).

Ergenlerde psikoterapi ve ilaç tedavisi uygulaması, Ergenle sık görüşme Ergenin neler hissettiğini anlamaya çalışma, açıklayıcı bilgiler verme, ergenin kendi yetenek ve becerisinin farkında olmasını sağlama, gerektiğinde planlarına rehberlik etme, doğru yönlendirme, temel amaçlar arasındadır. Özellikle intihar girişimi riski için, dikkatli bir denetim ve işbirliği gerekir. Risk artarsa ve gerekirse hastaneye yatırmak, isabetli bir karar olabilir.

Ergenlerde depresyon yanında, kaygı dikkat eksikliği ve uyku bozukluğu gibi durumlarda, doktor kontrolünde antidepresan ilaçlar etkilidir.²¹

13.3.6. Ergenlik Döneminde Beslenme

Ergenlik çağında, hem erkekler hem de kızlar süt ve süt türevleri (peynir, ayran, yoğurt), protein (yumurta, beyaz ve kırmızı et, mantar, ceviz, fındık, badem), sebze ve meyve tüketmelidir. 12-17 yaşları arasında günlük olarak her besin grubundan tüketilmesi gereken miktarlar şöyledir: Sebze ve meyvelerden 3-4 porsiyon, süt türevlerinden 2 porsiyon, tahıl ve türevlerinden (karbonhidratlardan) 6-8 porsiyon önerilebilir. Ergenlerin ve gençlerin günde 3 ana öğün yemek yemesi gerekir. Öğün aralarında, ayran süt ve taze ya da yeni sıkılmış meyve gibi besin değeri olan yiyecekler yenmelidir(enerji içeriği yüksek, boş kalorili hamburger cips, tatlı çikolata gibi yiyecekler tüketilmemelidir.) Her öğünde taze sebze (yeşil ya da renkli) ve meyve mutlaka bulundurulmalıdır. Gençin fiziksel aktivitesini göre hareket edilmelidir, ağır fiziksel aktivitesi olan gençlerin diyetine ekleme yapılabilir.²²

Gençlerin beslenme sorunlarının çözümlenmesi, doğru bilgiler verilerek beslenme eğitimi yoluyla, yanlış beslenme alışkanlıkları düzeltilerek ve yaşamlarına uygulanarak hayata geçirilir. Beslenme sadece karın doyurmak, ya da açlığı bastırmak demek değildir.

²¹ <http://www.mainboard.eu/ergenlikte-riskli-davranislar-ve-sonuclari.html>,2011.

²² Aktaş, Nazan. Gençlerde Beslenme Sorunları. Sünbül, Ali Murat (2002) Eğitime Yeni Bakışlar Ankara: Mikro yayınevi.

Ülkemizde ekonomik şartların düzeltilmesi, beslenme plan ve politikalarının oluşturulması ve geliştirilmesi ve hayata geçirilmesi şarttır. Beslenme bilgisini davranış haline getirmiş, yanlış kökleşmiş beslenme alışkanlıklarından sıyrılmış, doğru beslenmeyi okulda, yerinde ve doğru etkili bir eğitimle pekiştirmiş ergen, yetişkinliğinde sağlıklı, kaliteli bir yaşam sürdürmeyi alışkanlık haline getirecektir. Bununla da kalmayıp, gelecekte de bu bilinçle hareket edecek ve kendinden sonra yetişecek yeni kuşaklara, beslenme konusunda model olabilecektir.

13.3.7. Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite

Fiziksel Aktivite, uluslararası kullanılan bir terimdir. İskelet kasları tarafından oluşturulan ve enerji tüketimine yol açan, herhangi bir vücut hareketidir. Günlük yaşamda, kas ve eklemlerimizi kullanarak, enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan, aktiviteler olarak tanımlanabilir. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelme kalkmak, kol ve bacak hareketleri gibi, temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren, çeşitli spor dalları, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler, fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.²³

Ergenler, haftada en az üç kez 20 dk veya daha fazla, orta veya yüksek şiddette egzersiz (Tempolu Yürüyüş, basketbol, dans, yüzmek, bisiklet gibi) yapmalıdır. Bu anlamda ergenlere spor aktivitelerini gerçekleştirmek için, spor alanları sağlanmalı, beden dersleri uygun havalarda dışarda yapılmalı, fiziksel aktiviteyi etkinleştirici politikalar geliştirilmelidir. Ergenler, doğa yürüyüşlerine (trekking) özendirilmeli; uzun süre hareketsiz, bilgisayar veya masa başında bırakılmamalıdır. Yürüme mesafesindeki yerlere, taşıt kullanılmamalı, asansör yerine merdiven tercih edilmelidir.

Fiziksel aktivitelerin ve sporun, ergen gelişimi üzerinde çeşitli faydaları olduğu konusunda, birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre; Fiziksel

²³ Baltacı, G. Ersoy, G. Derman., O. Kanbur., N., Karaağaoğlu, N. Ergenlerde Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam kitapçığı. (2006). Ankara: Sinem Matbaacılık.

aktiviteler, canlı organizmada azot ve protein sentezini artırmakta, fiziki büyümeyi uyarmaktadır. Fiziksel aktiviteler kemikler için faydalıdır. Sınırlı stres kemik gelişimine fayda sağlarken, hareketsizlik kemik büyümesine zararlı sonuçlar verir. Egzersiz, kemik gelişim mineralizasyonunu artırır. Hareketsizlik ise kısıtlar. Sportif aktivite, sadece sağlığı olumlu yönde etkilemekle kalmayıp, gençlerin eğlenip, iyi vakit geçirmelerini sağlamaktadır. Piskolojik olarak, spor ve fiziksel aktiviteler, ergenlerin kendine saygı ve daha düşük stres düzeyi ve genel iyilik halini olumlu etkilediği, pozitif sosyal etkiler sağladığı, psikomotor gelişimi hızlandırdığı, hafif hayal ve stresi düzelttiği, ergenlikteki saldırganlığı azalttığı, öğrenme gücü olan bireylerde, tedaviye yardımcı olduğu ifade edilmektedir.

Günümüzde teknolojik gelişmeler, günlük aktivite etkinliklerini azaltmakta, hareketsiz bireylerin sayısını arttırmakta ve bu durum insan sağlığını tehdit etmektedir. Toplumda hareketsiz bir hayat tarzı; obezite, kalp, damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi hastalıkların görülme sıklığını arttırmaktadır. Ergenlere, çocukluk döneminden itibaren, düzenli aktivite yeteneği kazandırmak, sporu günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek için, günlük fiziksel aktivite miktarını biraz arttırmak gerekir.

İlk kez fiziksel etkinliklere başlayan ergenlere, haftada üç gün 30 dakika terlemenin arttığı, solunumun zorlaştığı yürüme ile başlanması, dört hafta sonra beş ya da daha fazla gün; egzersiz 45-60 dakikaya çıkarılabilir²⁴ Fiziksel aktivitelerin, düzenli olarak ve yaşa, kiloya uygun yoğunlukta yapılması, ilerleyici program uygulanması gerekmektedir.

13.3.8. Ergenlik Döneminde Motorlu Araç Kullanımı

Motor kullanma; sorumlu davranışlar gösterilerek kazanılan bir alışkanlıktır. Fakat gereken özen ve dikkat gösterilmezse, bu hakkın ergenden alınacağı söylenmelidir. Ergen sorumlu davranıp, fiziksel güvenliğini ve yol üzerindeki diğer insanların can güvenliğini sağlamayı hedef edinmeli, aşırı hızdan kaçınmalıdır. Trafik

²⁴ Baltacı, G. Ersoy, G, Derman., O, Kanbur., N., Karaağaoğlu, N. Ergenlerde Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam kitapçığı. (2006). Ankara: Sinem Matbaacılık.

kurallarına uymayı alışkanlık haline getirmelidir. Aslında ehliyet alma yaşına gelene kadar ergene motorlu taşıt kullandırılmamalıdır.

13.3.9. Ergenlik Döneminde Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Günümüzde sık değiştirilen cinsel eşler, cinsel eğitim yetersizliği, değişen toplumsal ve ahlaki değerler nedeniyle, cinsel yolla bulaşan hastalıklarda hızlı bir yayıma söz konusudur. Ergenler, cinsel yolla bulaşan hastalıkları taşıma açısından, en riskli gruptur, çünkü, cinsel ilişki yaşı 13'e düşmüştür.²⁵ Her yıl, üç milyon genç cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmaktadır. AIDS hastalarından, yarısından fazlası, yirmibeş yaşın altındadır. AIDS 13-24 yaş ölüm nedenlerinden yedinci sıraya yükselmiştir.

Adolesanlarla ilgili bazı önemli bilgiler ve temel istatistikler incelendiğinde aşağıdaki veriler öne çıkmaktadır:

Ülkemizin nüfusunun yaklaşık yarısı 20 yaş ve 20 yaşın altındadır. Dünya'da bir yılda doğan yaklaşık 15 milyon çocuğun annesi adolesan yaştadır. Her yıl meydana gelen sağlıksız düşüklerin 4 milyonu (%25) adolesan yaş grubuna aittir. Yeni HIV/AIDS vakalarının yarısı 10-24 yaş grubundandır.²⁶ Adolesan genç kızların ölüm nedenlerinin başında, gebelik ve gebelik ile ilgili sorunlar gelmektedir. Adolesan annelerin bebekleri de, genelde prematüre ve düşük doğum ağırlıklıdır. Annesi adolesan olan yeni doğan bebeklerin, yaşamın ilk yılında ölme riskleri 5 kat daha fazladır. Az gelişmiş ülkelerde, kızların sadece % 13'ü ve erkeklerin % 22'si ortaokula gitmektedir. Gençlerin cinsel ve üreme sağlığı konusunda bilgileri yetersizdir. Cinsel ilişkilerin büyük bir kısmı, adolesan döneminde (evlilik ve evlilik dışı) başlamaktadır.

²⁵ Semerci, Z. Bengi.(2008). Çocuklarla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım? Alfa Basım Yayın Dağıtım.

²⁶ http://www.gata.edu.tr_sagligi/adolesan.htm (16.05.2011).

Türkiyede; 15-19 yaş grubundaki kadınların % 8'inin doğurganlık davranışına başladığı anlaşılmaktadır. Bu yaş grubundaki kadınlarda; doğurganlık davranışının, öğrenim düzeyinin artmasıyla birlikte, azalma gösterdiği ifade edilmektedir. 20 yaşın altındaki gebelerin %15'i, eğitilmiş bir sağlık personelinden doğum öncesi bakım almamıştır.²⁶

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar; bakteriler, virüsler ve mantarlarla, dünyanın bir yerinden başka bir yerine hızla yayılmaktadır. Tedavi edilmediklerinde, üreme sistemi ve organlarına zarar verirler. Bu hastalıklar, cinsel temasla vücuda girer. Üreme organlarından dışarıya akıntı olur. Akıntı ile birlikte kanama ve yaralar oluşabilir. Bakterilerin ve mantarların sebep olduğu rahatsızlıklar ilaçlarla, doktor kontrolünde tedavi edilebilir.²⁷ Ancak virüslerin tedavisi çok daha zor, ya da AİDS'de olduğu gibi olanaksızdır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar arasında bel soğukluğu (gonore), sifilis (frenji), genital uçuk (genital herpes) ve en önemlisi HPV Enfeksiyonları (genital siğil) sayılabilir. Genital siğiller, özellikle genç yaşta görülebilen ve kanser riski taşıyan rahatsızlıklardır.²⁸ Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, korunmasız cinsel ilişki ile ciddi bir şekilde yayılırlar. Tedavi edilmediklerinde, kısırlık ve ölüme bile neden olabilirler. Ergenlik döneminde, cinsel dürtüler ve cinsel ilişki riski artar. Ergenlerin, cinsel hastalıklardan korunma yöntemleri ve çok sık eş değiştirmenin sakıncaları konusunda, eğitilmeleri gereklidir. Gençlere, cinsel aktivitelerin zamanından önce, erken başlamasının yol açacağı sakıncalar açıklanmalı, sağlıklı, bilinçli, sorumluluklarının farkında davranmaları sağlanmalıdır.

13.3.10. Ergenlik Döneminde Cinsel Eğitim

Ergeni cinsellikle ilgili bilgilendirip, geliştirecek olan ailelerdir. Ergen cinselliği merak eder ve hayatında uygulamak ister. Bu dönemde ergenin cinsel dürtüleri artmıştır. Ergenlerin erken yaşta cinselliği denemeleri aileleri

²⁶ http://www.gata.edu.tr_sagligi/adolesan.htm (16.05.2011).

²⁷ http://www.gata.edu.tr_sagligi/adolesan.htm (16.05.2011).

²⁸ Semerci Z. Bengi. (2008). Çocuklarla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım? Alfa Basım Yayın Dağıtım.

endişelendirmektedir, çünkü ergen, cinsellikle aşırı derecede uğraştığı zaman, kendini başka alanlarda ifade etmeye, vakit bulamayacaktır. Ailenin, ergenin cinsel deneyimini elden geldiğince erteleme çabası doğrudur. Aile öncelikle ergene cinselliği doğru ifade etmeli, ergeni bilgilendirmeli, cinselliğin sadece fiziksel değil, aynı zamanda, duygusal bir ilişki olduğu, mekanik bakılmaması gerektiği anlatılmalıdır. Ergen eğer sorumlu ve bilinçli davranmazsa, bunun sonuçlarına katlanacağı gerçeğiyle yüzleştirilmelidir. Ergeni endişelendirmeden, cinsel yolla bulaşan hastalıklar (AIDS, hepatit, sifiliz, genital uçuk, mantar), istenmeyen gebelikler, üreme organının henüz yeni gelişmeye başladığı için zarar göreceği ve bunun ergende oluşturacağı sıkıntılar, zorluklar hakkında bilgi verilmelidir. Cinselliğin ergene haz veren yönleri öne çıkarılmamalıdır.²⁹Ergenin kendisini hazır hissetmeden, sonuçlarını ve sorumluluklarını düşünmeden, böyle bir maceraya atılmaması gerektiğinin farkına varması gerekir. Bu nedenle, güvenli cinsel ilişki hamilelik ve hastalıklardan korunma yolları konusunda, doğru bilgilendirme yapılmalıdır. Ergenler cinselliği merak ettikleri için yaşlılarından ve çevreden bu konuda yanlış bilgi edinme riskleri vardır. Ergen, çevreden duyduğu aslı olmayan, yanlış bilgileri, akranlarıyla paylaşabilir.

Okullar da, cinsel eğitim bilgilendirme ve bilinçlendirme görevini üstlenebilir. Ergene cinsel bilgiler vermenin, onu sorumsuz davranışa iteceği düşüncesi yanlıştır. Ergeni, cinsellik konusunda bilgilendirmek ve kafasındaki soru işaretlerini giderip eğitmek, ergenin daha sonraki yanlış ve sorumsuz davranışlarını önleyebilir. Sadece bilginin, davranış değişiklikleri yaratmasını beklemek doğru değildir. Ancak pek çok cinsellik eğitiminin amacı budur.

Cinsel davranışı, görmezden gelip yok saymak, yasaklamak, ya da tabu haline getirmek kadar, sevgi ve duygusallıktan uzaklaştırarak, mekanik bakmakta yanlıştır. Sağlıklı bir cinsel yaşam; amaçsız, kurallardan yoksun, başıboş yaşam, anlamına gelmez. Cinsel yaşam, gencin sorumluluk duygusu, sevgisi ve belli bir dünya görüşü gerçekleşmiş ise mutluluk duygusuna o zaman katkıda bulunabilir. Özellikle genç

²⁹ Semerci Z. Bengi. (2008). Çocuklarla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım? Alfa Basım Yayın Dağıtım.

kızların, hiç bir duygusal yakınlık duymadığı durumlarda cinsel ilişkiye girmeleri, onların mutlaka psikolojik problem içinde olduklarının açık bir göstergesidir (Werner, 1982).

Bir genç kızın duygusallıktan uzak bir ilişkiye girmesinde, çevresi ya da ailesinden alamadığı bir sevgi ve ilgi eksikliği olduğu düşünülebilir. Bu durumda genç sessiz, içine kapanık, çevredekilerle sınırlı iletişim kuran, edilgen bir birey haline gelebilir.

Aileler, doğru bilgilendirme yapmak için bu konuda yazılmış uzman kitaplardan faydalanabilirler. Ergen, itici olmadığını kanıtlamak için bile cinsel ilişkiye heves edebilir. Cinselliğin sadece çekici olmak, ya da beğenilmekle alakalı olmadığını, işin içinde duyguların da bulunduğunu, ergene anlatmak gerekir. Ebeveynler, evlilik öncesi cinsel ilişkiye karşysa ve bu konuda gencin duygusal anlamda, olgunlaşmadan hazır olamayacağını düşünüyorsa, bu düşüncelerini ve ahlaki değerlendirmelerini gençle paylaşmalıdır. Ailelerin tehdit, yasak ve kısıtlama ile bir yere varamayacağı ortadadır.

Ne yazık ki ülkemizde ve dünyada ilk cinsel deneyimi yaşama yaşı gittikçe düşmektedir çünkü cinsellik, erkek için büyümenin, kız için ise beğenilmenin göstergesi haline gelmiştir. İlk deneyim, mümkün olduğunca geciktirilmelidir. Gençler, ilk deneyime hazırlıksız yakalandıkları için, gebelik riski fazla olur. Elbette gençlerin kendi cinselliklerini yaşama hakları vardır. Ancak sorumluluk almadan, sonuçlarını bilmeden, kendilerini korumayı öğrenmeden, sevmeden, sevilmeden, değer verilmeden, hazır olmadan cinselliği yaşamaları hüsrarla sonuçlanabilir, hatta hayal kırıklığı yaratabilir.

Ergen gebeliği ülkemizde ve pek çok ülkede halen önemini korumaktadır.

Ergen gebeliği: Bütün dünya, cinsel ilişki yaşının gittikçe düşmesi nedeniyle, artan ergen gebeliğini önlemek için mücadele etmektedir. Araştırmalara göre, ergen

gebeliği yaşayan genç kızların, okul sorunları olduğu, derslerinde başarısız, sorunlu, ya da zayıf aile ilişkileri olan gençler olduğu, tespit edilmiştir.

Gebelik sırasında görülen kansızlık, yüksek tansiyon, yetersiz bebek beslenmesi, gebeliğin beden değişimi nedeniyle, meydana gelen zor doğum ve buna bağlı ölüm ergen gebeliğinde de görülebilir.³⁰ üstelik ergenin üreme organları yeni geliştiği için, doğumdan zarar da görebilir.

Okul dışı etkinliklerin olmaması, okulun fiziksel şartlarının yetersiz oluşu, ergenin spor, müzik, tiyatro gibi, sosyal alanlarla ilgilenememesi, riski arttıran etkenlerdendir.

Ergen gebeliği; okuyan ergenin eğitiminin sona ermesine, eğitimsiz kalmasına, psikolojik, ekonomik ve sosyal sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda kız ergen; depresyon başta olmak üzere, çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşamakta ve hepsinden kötüsü arkadaş çevresinden uzaklaşmakta ve yalnızlığa itilmektedir. Ergenlere, istenmeyen gebeliklerden korunmak için, korunma yöntemleri ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında bilgi vermek gerekir. Birçok ergen korunma yöntemlerini bilmediklerinden, bilseler bile, korunma yöntem ve araçlarına ulaşmaya çalışmaktan çekindikleri için, korunmamaktadır ve kontrolsüz cinsel ilişkiye girmektedir. Kız ergenin bedenine değer vermesi, kendini birine adamadan önce, karşısındaki kişiye çok iyi tanınması ve doğru seçimler yapması konusunda, bilinlendirmei gerekir.

Ergen kızların gebe kalma nedenleri araştırılmıştır. Belirlenen nedenler arasında şunlar göze çarpmaktadır: “ Erkek arkadaşının elinden tutmak, ebeveynden  almak, okuldan kaçmak, yaşıtlarının dikkatini çekmek ve onlar arasında saygınlık kazanmak, seveeği ve kendisini sevecek bir kimseye sahip olmak, artık ocuk sahibi olamayacak annesine bir ocuk vermek ” sayılabilir.³¹

³⁰ Semerci, Z. Bengi. (2008). Çocuklarla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım? Alfa Basım Yayın Dağıtım.

Ergen gebeliği, aile tarafından kabul edilmese de bir gerçekliktir. Elbette ergen cinsel açıdan bilinçlendirilmeli, belli etmeden denetlenmeli, gebe kalmasına izin verilmemelidir. Bu durum ancak ergeni anlayıp dinleyerek, ona özgürlük alanı tanıyarak, yoksulluğu ortadan kaldırarak, yani ekonomik açıdan ihtiyaçlarını karşılayarak gerçekleşir.

³¹ Gander, M.,J, Gardiner., Harry, W.(1993). ocuk ve Ergen Gelişimi. (6.baskı). İstanbul: İmge Kitapevi.

14. İSTANBUL'UN ESENYURT İLÇESİNDEKİ LİSELERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

14.1. Problem

Çocukluktan ergenliğe geçiş, beraberinde birçok tehlikeleri getirir. Ergen bağımsız davranmak ister. Kararlarının, davranışlarının, hareketlerinin kısıtlanması ergeni bunaltır. Belki de bu yüzden kendini ispat etmek istercesine, riskli sağlık davranışlarına yönelir. Ailesinin ve çevresinin büyüdüğünü kabullenmesini ve fikirlerine değer vermesini bekler.

Araştırmalar; riskli sağlık davranışlarının ergenlik döneminde başlayıp, yetişkinlikte devam ettiğini göstermektedir. Bu dönemde sağlıkla ilgili olumlu bilgi ve beceriler edinip, bunu bir yaşam şekli haline getirmek, ömür boyu sağlıklı yaşamak için gereklidir. Ergenin yeterli ve dengeli beslenmesi, sağlıklı bir beden için spor yapması, bedeninde olan değişimlerin farkına varması, zararlı alışkanlıklardan uzak durması için, riskli davranışların belirlenmesi ve tedbir alınması gerekir.

Ergen serbest hareket etmek ve özgür davranmak ister. Bu yüzden, dış tehlikelere karşı korunmasızdır. Ergenlik dönemi, sağlık davranışlarının en riskli olduğu dönemdir. Bu yüzden ergenlerin bu dönemdeki riskli sağlık davranışlarının belirlenmesi, bu konuda gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Bu çalışmada, İstanbul ili, Esenyurt ilçesindeki devlet lisesi ve özel liselerde okuyan öğrencilerin riskli sağlık davranışları araştırılmış, gerekli tedbirlerin alınmasına yönelik öneriler geliştirilmiştir.

14.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; ergenlerin riskli sağlık davranışlarının neler olduğunun belirlenmesi, bu doğrultuda ergen sağlığının korunması, zararlı alışkanlıklardan uzak tutulması, okullarda sağlık eğitimine ağırlık verilmesi ve geleceğe sağlıklı, bilinçli bireyler yetiştirilmesine katkı sağlamak ve tedbir alınmasına yönelik öneriler geliştirmektir.

İstanbul'un çok g alan ve yeni gelişmeye başlayan, sanayi ve yerleşim alanı Esenyurt ilçesinde, özel lise ve devlet liselerinde okuyan 15-18 yaş arasındaki ergenlerin sosyo-demografik özellikleri ve sağlık açısından riskli davranışlarını araştırmak, sonuçları değerlendirerek tedbir alınması için öneriler geliştirmektir.

14.3. Araştırmanın nemi

Ergenlerin riskli sağlık davranışlarının belirlenmesi, ergen sağlığının korunmasını, ergenlerin zararlı alışkanlıklardan uzak tutulmasını, sağlık eğitimine ağırlık verilmesini ve geleceğe sağlıklı, bilinçli ve farkındalık düzeyi yüksek nesiller yetiştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Riskli sağlık davranışlarının yaygınlığının araştırılması, özel okul ve devlet liselerinde okuyan öğrencilerin, bu davranışlardan uzak tutulması için, gereken sosyal, ekonomik ve yasal tedbirlerin alınmasını sağlayacak, böylece ergenlerin bu dönemi daha rahat, sakin ve huzurlu geçirmelerine ortam sağlanmış olacaktır.

Ergene sağlık davranışlarının yerleştirilmesi, doğru beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite kazandırılması, tehlikeli ve riskli alışkanlıklardan uzak tutulması durumunda; sağlıklı yetişkin olma ihtimali artacaktır. Hayatın zorlukları ile henüz yeni karşılaşan, hızlı büyüme ve gelişme sürecine giren ergen; bu dönemi sağlıklı geçiren bir birey haline gelip, hastalıklardan, bağımlılıktan, psikolojik problemlerden uzak durmayı başaracaktır.

14.4. Araştırmanın Yöntem Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni İstanbul'un Esenyurt sınırları içinde bulunan devlet liseleri ve özel liselerdir. Araştırma kapsamına alınan okulların öğrencileri, basit raslantısal tabakalandırma yöntemiyle seçilmiştir.

Araştırmaya, 15-18 yaş grubunu kapsayan dokuzuncu, onuncu, on birinci ve on ikinci sınıf lise öğrencileri katılmıştır. Çalışma Esenyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden istenen izin sonrasında, Esenyurttaki on bir devlet lisesi ve bir özel lisenin iki ayrı şubesinde uygulanmıştır. Okulların seçiminde önce Esenyurt'da bulunan bütün devlet liseleri, bir özel lise şeklinde tabakalandırma yapıldıktan sonra, her tabakayı temsil edecek orandaki okul, basit rastgele yöntemle seçilmiştir. Tabaka ağırlığına göre, her liseden örnekleme girecek öğrenciler ise basit raslantısal yöntemle seçilmiştir.

Araştırma evrenini İstanbul iline bağlı Esenyurt ilçesi sınırları içinde yer alan onbir devlet lisesinde 9., 10., 11., 12. sınıfta okuyan toplam 13.718 öğrenci ve bir özel lisede okuyan 547 lise öğrencisi olmak üzere Toplam 14.265 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma on bir devlet lisesinin 9.,10.,11.,12.sınıfta okuyan 1112 lise öğrencisine ve bir kolejin Esenkent ve Beylikdüzü şubesinden 244 lise öğrencisine uygulanmıştır. Toplam 1356 tane anket uygulanmıştır. Devlet okullarında örneklem büyüklüğü 13.718 öğrenci, Özel okulda örneklem büyüklüğü 547 lise öğrencisi olmak üzere iki ayrı örneklem büyüklüğü olarak ele alınmıştır. Örneklem sayıları belirlenirken “evrenin” bilindiği durumlarda örnek büyüklüğü hesabı kullanılmıştır ($n=N z^2 p q / e^2$. $(N-1)+z^2 p q$) ve $p=0.05$ olarak alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, anket formu geliştirilmiştir.

14.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırmaya, Esenyurt ilçesi sınırları içerisinde yer alan on bir devlet ve bir özel lisenin Esenyurt ve Beylikdüzü şubesinde; dokuzuncu, onuncu, onbirinci ve onikinci sınıflarında okuyan, Ergenlik çağındaki lise öğrencileri katılmıştır. 15-18

yaş grubunun içinde yer alan lise öğrencileri, hazırlanan anket sorularını cevaplamıştır. Bu çalışma, Esenyurt ilçesi sınırları içinde gerçekleştiğinden İstanbul'daki tüm liseleri kapsamamaktadır. Araştırma verileri öğrencilerin anketlere verdiği cevaplar ile sınırlıdır. Çalışmada doğrudan gözlem yapma yerine, öğrencilerin kendilerinin ifade ettiği riskli sağlık davranış özelliklerine dayanılarak değerlendirilme yapılmıştır.

14.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma verileri, öğrencilerin anketlere verdiği cevaplar ile sınırlıdır. Araştırma Esenyurt ilçesi sınırları içindeki devlet liseleri ve özel lisede okuyan toplam 1356 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, anketi cevaplayan öğrencilerin soruları doğru ve samimiyetle cevaplandıkları öngörülmüş, deneklerin, yığını temsil edebileceği varsayılmıştır.

14.7. Verilerin Toplanması

Araştırma, İstanbul'un Avrupa yakasında, yeni gelişmeye başlayan Karadeniz, İç Anadolu, Doğu ve Güneydoğu bölgesinden oldukça fazla göç alan Esenyurt ilçesinin on bir devlet lisesinde ve bir özel kolejnin Beylikdüzü ve Esenkent şubesinin, 9., 10., 11., ve 12., sınıflarında okuyan ve sınıf listelerinden rastgele yöntem ile seçilmiş lise öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenci sayısı 1356 olup, veriler anket yöntemi ile toplanmış, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Araştırmaya devlet liselerinden; 9. sınıftan 302, 10. sınıftan 318, 11. sınıftan 267, 12. sınıftan 225, toplam 1112 lise öğrencisi katılmıştır. Özel okuldan ise 9. sınıftan 144, 10. sınıftan 73, 11. sınıftan 27, toplam 244 öğrenci katılmıştır.

Veri toplama aracı olarak, anket formu geliştirilmiştir. Anket soruları ABD'deki lise öğrencilerine 1990 yılından beri, belirli aralıklarla uygulanan "Youth risk behavior Surveillance" anketi temel alınmış ve araştırmacı tarafından geliştirilerek, beşli likert ölçeğinde hazırlanmıştır.

Araştırma; 2010-2011 ğretim yılında Esenyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin sonrasında, nisan-mayıs aylarında devlet lisesi ve özel lisede gerçekleştirilmiştir. Çalışma hakkında kısaca bilgi verildikten sonra, anket formu öğrencilere sınıf ortamında dağıtılmış ve araştırıcının gözetimi altında doldurulması sağlanmıştır.

Doğrudan gözlem yapma yerine, öğrencilerin kendilerinin, anket yoluyla ifade ettiği, riskli sağlık davranışları özelliklerine dayanılarak değerlendirilme yapılmıştır.

14.8. Verilerin İstatistiksel Analizi

Bulgular yüzdeleme, değişkenler arasındaki ilişkiler; X^2 (Chi-square) testi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Kritik p değerleri 0.05 olarak alınmıştır. Öğrencilere uygulanan veri toplama aracından elde edilen bilgiler SPSS 15 paket programında değerlendirilmiştir.

15. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma; Esenyurttaki özel ve devlet liselerinde okuyan 15-18 yaş arasındaki ergenlerin sosyo demografik özellikleri ve sağlık açısından riskli davranışlarını saptamak için uygulanmıştır. Devlet liselerinden elde edilen sonuçlar, aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

15.1. Devlet Liselerinde Okuyan Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Devlet liselerinde okuyan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri araştırılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. Devlet Liselerinde Okuyan Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri

ERGENLERİN SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ (Anket sayısı=1112)	n (Sayı)	% (Yüzde)
YAŞ		
15 yaş	302	%27.16
16 yaş	318	%28.60
17 yaş	267	%24.01
18 yaş	225	%20.24
CİNSİYET		
1. Kız	511	% 45.95
2. Erkek	601	% 54.05
KARDEŞ SAYISI		
Tek	Tek =26	% 2.34
1	1 = 43	%3.87
2	2 = 344	%30.94
3	3 = 307	%27.61
4	4 = 182	%16.37
5	5 = 100	%8.99
6	6 = 48	%4.32
7	7 = 29	%2.61
8	8 = 17	%1.53
9	9 = 6	%0.54
10	10 = 5	%0.45
11	11 = 2	%0.18
12	12 = 3	%0.27
ANNEYE AİT ÖZELLİKLER		
Sağ	1105	% 99.37
Ölü	6	% 0.54
Dul	1	% 0.09
Üvey	2	% 0.18
Beraber (Evli)	1074	% 96.58
Ayrı	28	% 2.52
Başkasıyla evli	8	% 0.72

BABAYA AİT ÖZELLİKLER		
Sağ	1079	% 97.03
Ölü	31	% 2.79
Dul	2	%0.18
Üvey	1	%0.09
Beraber (Evli)	1075	%96.67
Ayrı	16	%1.44
Başkasıyla evli	20	%1.80
ANNE EĞİTİMİ		
Okuma-yazma bilmiyor	167	%15.02
İlkokul	634	%57.01
Ortaokul	144	%12.95
Lise	145	%13.04
Üniversite	22	%1.98
Yüksek lisans ve üstü	0	0
BABA EĞİTİMİ		
Okuma-yazma bilmiyor	42	%0.45
İlkokul	538	%3.78
Ortaokul	226	%48.38
Lise	244	%20.32
Üniversite	54	%21.94
Yüksek lisans ve üstü	5	%4.86
	Boş=3	%0.27
DOĞUM YERİ		
İstanbul	660	%59.35
İzmir	2	%0.18
Yurt dışı	2	%0.18
Doğu	260	%23.38
Marmara	13	%1.26
Güney	15	%1.17
Güney doğu	85	%1.35
Karadeniz	55	%7.64
İç Anadolu	6	%4.95
Ege		%0.54
AİLE TİPİ		
Çekirdek aile	917	%82.46
Geniş aile	127	%11.42
Tek ebeveynli aile	57	%5.13
Yakınının yanında	6	%0.54
Diğer	5	%0.45
AİLENİN ORTALAMA GELİRİ (TL olarak)		
Asgari ücret ve daha az	151	%13.58
750-1000	401	%36.06
1000-1500	307	%27.61
1500-2000	139	%12.50
2000 ve üstü	114	%10.25
8. ANNE BABANIN ERGENİ YETİŞTİRME TUTUMU		
Demokratik	47	%4.23
Otoriter	229	%20.59
İlgisiz	204	%18.34
Aşırı koruyucu	246	%22.12
Denetimci	385	%34.62
Boş bırakanlar	1	%0.09

9. İSTANBULDA YAŞAMA SÜRESİ		
6 ay-2 yıl	51	%4.59
3 yıl- 6 yıl	73	% 6.5
7-10 yıl	109	%9.80
11yıl-14 yıl	182	%16.37
15 yıldan fazla	697	% 62.68
10. AİLEDE FİZİKSEL ŞİDDET YAŞANMA DURUMU		
Hiçbir zaman	77	%6.92
Ara sıra	126	%11.33
Nadiren	240	%21.58
Sıklıkla	166	%14.93
Her zaman	503	%45.23
11. AİLEDE PSİKOLOJİK NEDENLERLE TEDAVİ GÖRENLER		
Hayır yok	25	%2.25
Ben	18	%1.62
Annem	75	%6.74
Babam	91	%8.18
Kardeşim	903	%81.21
12. SAĞLIK DURUMLARI		
Mükemmel	24	%14.93
Çok iyi	166	%2.16
İyi	448	%40.29
Orta	289	%25.99
Kötü	185	%16.64
13. REÇETESİZ İLAÇ KULLANMA		
Hiç kullanmama	246	%22.12
Bir kez	99	%8.90
İki kez	267	%24.01
Üç kez	253	%22.75
Birçok kez	277	%24.91
14. İNTİHAR GİRİŞİMİNDE BULUNULMASI		
Hiç bulunmamak	246	%22.12
Düşünmek ama vazgeçmek	99	%8.90
Bir kez	267	%24.01
İki kez	253	%22.75
Birkaç kez	277	%24.91
15. SON BİR YIL İÇİNDE HERHANGİ BİR NEDENLE İNTİHAR PLANI YAPMA		
Hiç yapmamak	25	%2.25
Yapmak ama son anda vazgeçme	6	%0.54
Bir kez	46	%4.14
İki kez	253	%22.75
Birkaç kez	782	%70.32
16. ÖFKELENİLDİĞİNDE NASIL TEPKİ GÖSTERİLDİĞİ		
Öfkenin kontrol edilmesi	154	13.85
Bağırma	115	%10.34
Eşyaları kırma	114	%10.25
Karşısındakine saldırma	386	%34.71
Diğer	341	%30.67
Boş	Boş = 2	%0.18

17. GÜNDE KAÇ SAAT TELEVİZYON
İZLENDİĞİ

Hiç izlememek	63	%5.67
Bir-iki saat	100	%8.99
Üç-dört saat	388	%34.89
Beş altı saat	477	%42.90
Altı saatten fazla	84	%7.55

18. HAFTADA KAÇ SAAT BİLGİSAYAR
KULLANILDIĞI

Hiç kullanmayanlar	63	%5.67
Bir saatten az	100	%8.99
Bir-iki saat	388	%34.89
Üç-dört saat	477	%42.90
Beş saatten fazla	84	%7.55

Tablo 1’de devlet liselerinde okuyan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; öğrencilerin %27.16’sı 15 yaş gurubu ve 9. sınıfta okumaktadır. %28.60’ı, 16 yaş gurubu 10.sınıfta okumaktadır. %24.01’i, 17 yaş gurubu 11.sınıfta okumaktadır. %20.24’ü, 18 yaşında 12.sınıfta okumaktadır.

Öğrencilerin % 45.95’i kız, % 54.05’i erkek öğrencidir.

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin, % 2.34’ü tek çocuk, %3.87’si bir kardeşe sahip, %30.94’ü iki kardeşli, %27.612’i üç kardeşli, %16.37’si dört kardeşli, %8.99’u beş kardeşli, %4.32’si altı kardeşli, %2.61’i yedi kardeşli, %1.53’ü sekiz kardeşli, %0.54 ‘ü dokuz kardeşli, %0.45’i on kardeşli, %0.18’i on bir kardeşli, %0.27’si on iki kardeşlidir.

Öğrencilerin annelerine aite ait özelliklere bakıldığında; %0.54’ü ölü, %99.37’si sağ, %0.09’u dul, %0.18’i üvey, %96.58’i halen evli (eşiyle beraber), %2.522’si eşinden ayrı, %0.72’si başkasıyla evlidir.

Öğrencilerin babalarına ait özelliklere bakıldığında; % 97.03’ü sağ, %2.79’u ölü, %0.18’i dul, %0.09’u üvey, %96.67’si evli (beraber), %1.44’ü ayrı, %1.80’i başkasıyla evlidir.

Öğrencilerin, annelerinin eğitim durumu incelendiğinde; 15.02'si okuma yazma bilmemekte, %57.01'i ilkokul mezunu, %12.95'i ortaokul, %13.04'ü lise, %1.98'i üniversite mezunudur.

Özel lisede ise annelerin % 46,5'i lise mezunudur. Devlet liselerinde annelerin sadece %13.04'ü lise mezunudur. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi arasındaki fark, istatistiksel olarak çok anlamlıdır ($p>0,0001$). Özel lisede okuyan ergenlerin annelerinin eğitim düzeyi, devlet lisesindeki öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesinden daha yüksektir.

Öğrencilerin babalarına ait eğitim durumu incelendiğinde; %4.05'i okuma yazma bilmemektedir. % 48.38'i ilkokul, %20.32'si ortaokul, %21.94'ü lise, %4.86'sı üniversite %0.45'i yüksek lisans ve üstü eğitimi görmüştür.

Özel lisede okuyan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine bakıldığında; öğrencilerin babalarının %39.22'si lise mezunuyken, devlet liselerinde okuyan öğrencilerin babalarının sadece %21.94'ü lise mezunudur. Bu durum istatistiksel açıdan çok anlamlıdır ($p >0,0001$). Özel lisede okuyan ergenlerin babalarının eğitim düzeyi, devlet lisesindeki öğrencilerin babalarının eğitim seviyesinden daha yüksektir.

Öğrencilerin %59.35'i İstanbul %0.18'i İzmir, %23.38'i Doğu, %1.26'sı Marmara, %1.17'si Güney, %1.35'i Güneydoğu, %7.64'si Karadeniz, %4.95'i iç anadolu, %0.54'ü Ege, %0.18'i yurt dışı doğumludur.

Öğrencilerin aile tipine bakıldığında %82.46'sı çekirdek aile, %11.42'si geniş aile, %5.13'ü tek ebeveynli aile, %0.54'ü yakınının yanında, %0.45'i diğer aile tipine sahiptir.

Öğrencilerin ailelerinin ortalama aylık geliri incelendiğinde, %13.58'i asgari ücret ve daha azı ile geçinmekte, %36.06'sı 750-1000 TL aylık gelire, %27.61'i 1000-1500TL aylık gelire, %12.50'si 1500-2000 TL ve üstü, % 10.25'i 2000 TL ve üstü aylık gelire geçinmektedir.

Özel okulda okuyan öğrencilerin % 74,7'sinin, ailelerinin aylık geliri 2000 ve daha üstü iken, devlet liselerinde okuyan öğrencilerin ailelerinde bu oran, sadece %10.25'tir. İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır. Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin ailelerinin ekonomik geliri özel lisedeki akranlarına göre çok düşüktür..

Anne babanın ergeni yetiştirme tutumlarına bakıldığında; %4.23'i demokratik, %20.59'u otoriter, %18.34'ü ilgisiz, %22.12'si aşırı koruyucu, % 34.62'si denetimci olarak yetiştirmektedir. Öğrencilerin % 0.09'u herhangi bir tutum belirtmemiştir.

Özel lisede okuyan öğrencilerin, anne babasının ergeni yetiştirme tutumlarına bakıldığında; %57.6'sı çocuğunu denetimci bir şekilde yetiştirip, çok sıkı denetlerken devlet okullarında ebeveynlerin %34.62'si çocuğuna karşı denetimci davranmaktadır. Bu durum istatistiksel açıdan, çok anlamlıdır ($p>0,0001$).

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin ebeveynleri, ekonomik olarak düşük aylık gelire sahip ve fazla çocuk sahibi olduklarından, çocuklarını denetlemede yetersiz kalmaktadır. Bu durumda ailelerin bir çoğu evde otoriter bir tutum oluşturarak, disiplin sağlamaya çalışmaktadır.

Öğrencilerin istanbulda yaşama süresine bakıldığında; %4.59'u altı ay-iki yıldır istanbul'da yaşarken, % 6,5'i 3 yıl-6 yıldır istanbul'da yaşamakta, %9.80'i 7-10 yıldır istanbul'da yaşamakta, %16.37'si 11-14 yıldır istanbul'da yaşamakta, % 62.68'i onbeş yıldan fazla süredir İstanbul'da yaşamaktadır.

Öğrencilerin ailesinde, fiziksel şiddetin yaşanma durumu incelendiğinde; %6.92'si hiçbir zaman derken, %11.33'ü ara sıra, %21.58'i nadir olarak, %14.93'ü sıklıkla, %45.23'ü her zaman fiziksel şiddet yaşandığını belirtmiştir.

Özel okulda okuyan Öğrencilerin %73,9'u her zaman fiziksel şiddet gördüklerini ifade ederken, bu oran devlet liselerinde %45.23'tür. Bu durum istatistiksel açıdan çok anlamlıdır ($p>0001$).

Özel okulda okuyan öğrencilerin ailelerinin, daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip olmalarına rağmen, ergenlerin ailede her zaman şiddet gördüğünü ifade etmesi anlamlıdır.

Öğrencilerin ailelerinde, psikolojik nedenlerle tedavi görenler incelendiğinde; %2.25'i hayır kimse yok derken, %1.62'si kendilerinin tedavi gördüğünü, %6.74'ü annesinin, %8.18'i babasının, % 81.21'i kardeşinin tedavi gördüğünü belirtmiştir.

İstatistiksel olarak aralarında anlamlı fark bulunmuştur ($p>0.001$).

Özel okulda okuyan öğrencilerin velilerinin eğitim açısından daha ileri düzeyde olmaları sebebiyle, daha yüksek bilinçle hareket etmeleri beklenirken, psikolojik tedavi gören kardeşlerin, devlet liselerinden fazla olması şaşırtıcıdır. Öğrencilerin % 81.21'inin kardeşinin psikolojik tedavi gördüğünü belirtmesi, kardeş kıskançlığı nedeniyle olabilir.

Öğrencilerin, kendi sağlık durumlarını ifade etmeleri istendiğinde %2.16'sı mükemmel, %14.93'ü çok iyi, %40.29'u iyi, %25.99'u orta, %16.64'ü kötü olarak nitelemiştir.

Özel okulda öğrencilerin %37,6' sı sağlık durumunu çok iyi tanımlarken, devlet liselerinde %40.29'u iyi olarak tanımlamıştır. İstatistiksel olarak aralarında anlamlı fark bulunmuştur ($p>0,0001$).

Özel okulda okuyan öğrencilerin sosyo-ekonomik açıdan durumları, devlet lisesindeki öğrencilerden daha iyi düzeyde olduğundan, sağlıklı beslenmekte ve hastalandıklarında, devlet ve özel sağlık hizmetlerinden faydalanabilmektedir. Bu öğrenciler, kendilerini sağlık açısından, bu yüzden daha iyi hissetmekte olabilir.

Öğrencilere reçetesiz ilaç kullanma alışkanlıkları sorulduğunda; %22.16'sı hiç kullanmadığını, %8.90'ı bir kez, %24.01'i iki kez, %22.75'i üç kez, %24.91'i birçok kez reçetesiz ilaç kullandığını belirtmiştir.

Özel okulda öğrencilerin %30,2'si hiç reçetesiz ilaç kullanmadığını belirtirken; devlet liselerinde öğrencilerin %24.91'i birkaç kez reçetesiz ilaç kullandığını belirtmiştir.

Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır ($p>0,002$).

Öğrencilere intihar girişiminde bulunup bulunmadıkları sorulduğunda; %22.12'si hiç bulunmadığını, %8.90'ı düşündüğünü fakat vazgeçtiğini, %24.01'i bir kez, %22.75'i iki kez, %24.91'i bir kaç kez intihar girişiminde bulduklarını belirtmiştir.

Öğrencilere son bir yıl içinde herhangi bir nedenle intihar planı yapıp yapmadıkları sorulduğunda; %2.25'i hiçbir zaman yapmadıklarını, %0.54'ü yaptığını ama son anda vazgeçtiğini, %4.14'ü bir kez, %22.75'i iki kez, %70.32'i birkaç kez intihar planı yaptığını belirtmiştir.

Öğrencilere öfkelendiklerinde nasıl tepki gösterildiği sorulduğunda; %1.62'si öfkelerini kontrol edebildiklerini, %0.54'ü bağırdığını, % 3.24'ü eşyaları kırdıklarını, %17.99'u karşısında bulunan kişiye saldırdığını, %76.62'si başka tür tepki gösterdiğini ifade etmiştir.

Öğrencilere günde kaç saat televizyon izledikleri sorulduğunda; %13.85'i hiç izlemediğini, %10.34'ü bir-iki saat, %10.25'i üç-dört saat, %34.71'i beş-altı saat, %30.67'si altı saatten fazla tv izlediğini belirtirken, %0.18'i bu soruyu boş bırakmıştır.

Öğrencilere günde kaç saat eğlence amaçlı bilgisayar kullandıkları sorulduğunda; % 24,6'sı hiç kullanmadıklarını, % 17.3' bir saatten az, % 29.3'ü bir-iki saat, % 17.5'i üç-dört saat, % 11.4'ü beş saatten fazla, bilgisayarın başında kaldığını belirtmiştir.

Özel okulda öğrenim gören öğrencilerin % 38.0'ı hiç bilgisayar kullanmadıklarını belirtirken, devlet okulunda okuyan öğrencilerin %29,3'ü bir-iki

saat bilgisayar kullandığını belirtmiştir. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır ($p>001$).

Özel okul öğrencileri, eğitimlerine özen gösterildiği ve aileleri tarafından daha sıkı denetlendikleri için, devlet liselerinde okuyan akranlarına göre, daha az bilgisayar kullanıyor olabilir.

Ailenin sosyo-ekonomik durumu, aile hayatını ve ergenin psikolojik durumunu etkiler. Yoksulluk, ekonomik problemler nedeniyle, ebeveyni çalışmayan ailelerde kötü yaşam koşullarından dolayı, endişe ve geleceğe karşı güvensizlik görülür. Bu durum, ergenin kişilik yapısının oluşmasında sıkıntılara, ya da ömür boyu unutamayacağı anılara neden olabilir.

Ergen arkadaş gruplarına katılıp, sosyalleşme ihtiyacı duyarken, ekonomik problemlerden dolayı aşağılık hissine kapılabilir. Ergen, yaşadığı sıkıntıların içinde güzel bir elbiseye, kaliteli bir ayakkabıya sahip akranlarının yanında utanç duyabilir. Ülkemizde en alt düzeyde yaşam koşullarında yaşayan ailelerin, açlık sınırlarında yaşadığı bilinmektedir. Asgari geçim sınırında yaşayan ergen, yanlış bir çevreye girdiğinde suça yönelebilir.

Düşük aile gelirinin karşısında, çocuk sayısının daha fazla oluşu tezat bir durum oluşturmaktadır. Asgari ücretle geçinen ailelerde, aile planlamasının daha işler hale getirilmesi gerekir. Doğacak her çocuğun, aile bütçesine ek külfet getirdiği unutulmamalıdır. Ailenin ihtiyaçlarının karşılanması için, ekonomik durumun düzeltilmesi, ya da en azından yeterli hale getirilmesi için çaba gösterilmesi gerekir. Ailenin kalabalık oluşu, beraberinde yetersiz beslenme, sağlıksız yaşam, kişi başına düşen gelir miktarının azalması ve daha birçok soruna neden olur. Birçok araştırma, suçluların kalabalık nüfuslu ailelerden geldiğini göstermiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerde görülen bir başka eksiklik; ev içinde çocuk için uğraşacağı, kendisini geliştirebileceği, eğlence alanlarının bulunmamasıdır (Yavuzer, 93). Çocuğun oyun oynamaya, ergeninde arkadaşlarını başka bir odada misafir etmeye hakları vardır.

15.2. Özel Lisede Okuyan Ergenlerin Sosyo Demografik Özellikleri

Özel lisede okuyan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri araştırılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir:

Tablo 2. Özel Lisede Okuyan Ergenlerin Sosyo Demografik Özellikleri

ERGENLERİN SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ (Anket sayısı = 244)	n (Sayı)	% (Yüzde)
YAŞ		
15 yaş	144	%59.02
16 yaş	73	%29.92
17 yaş	27	%11.07
18 yaş	-	-
SINIF		
9. Sınıf	144	%59.02
10.Sınıf	73	%29.92
11.Sınıf	27	%11.07
12.Sınıf	-	-
CİNSİYET		
1.Kız	107	%43.35
2.Erkek	137	% 56.15
KARDEŞ SAYISI		
Tek	23	%9.43
1	20	%8.20
2	120	%49.18
3	62	%25.41
4	9	%3.69
5	8	%3.28
6	2	%0.82
ANNEYE AİT ÖZELLİKLER		
Sağ	242	%99.18
Ölü	2	%0.82
Üvey	-	-
Evli (Beraber)	229	%93.85
Ayrı Başkasıyla evli	10	%4.10
	5	%2.05
BABAYA AİT ÖZELLİKLER		
Sağ	Sağ = 242	%99.18
Ölü	Ölü=1	%0.41
Üvey	-	-
Beraber	231	%94.67
Ayrı	6	%2.46
Başkasıyla evli	7	%2.87
ANNE EĞİTİMİ		
Okuma-yazma bilmiyor	4	%1.64
İlkokul	32	%13.11
Ortaokul	37	%15.17
Lise	114	%46.72
Üniversite	50	%20.49
Yüksek lisans ve üstü	7	%2.87

DOĞUM YERİ		
İstanbul	201	%82.38
İzmir	10	%4.10
Yurt dışı	7	%2.87
Doğu	9	%3.69
Marmara	7	%2.87
Güney	2	%0.82
Güney doğu	4	%1.64
Karadeniz	1	%0.41
İç Anadolu	3	%1.23
Ege = 0	0	0
BABA EĞİTİMİ		
Okuma-yazma bilmiyor	1	%0.41
İlkokul	17	%6.97
Ortaokul	30	%12.30
Lise	96	%39.34
Üniversite	85	%34.84
Yüksek lisans ve üstü	15	%6.15
AİLE TİPİ		
Çekirdek aile	209	%85.66
Geniş aile	14	%5.74
Tek ebeveynli aile	15	%6.15
Yakınının yanında	1	%0.41
Diğer	5	%2.05
AİLENİN ORTALAMA GELİRİ (TL OLARAK)		
Asgari ücret ve daha az	6	%2.46
750-1000 TL	3	%1.23
1000-1500 TL	11	%4.51
1500-2000 TL	40	%16.39
2000 TL ve üstü	183	%75.00
5000 TL ve üstü	1	%0.41
8. ANNE BABANIN ERGENİ YETİŞTİRME TUTUMU		
Demokratik	6	%2.46
Otoriter	23	%9.43
İlgisiz	37	%15.17
Aşırı koruyucu	37	%15.17
Denetimci	141	%57.79
9. İSTANBULDA YAŞAMA SÜRESİ		
6 ay-2 yıl	8	%3.28
3yıl- 6 yıl	10	%4.10
7-10 yıl	21	%8.61
11-14 yıl	45	%18.44
15 yıldan fazla	160	%65.57
10. AİLEDE FİZİKSEL ŞİDDETİN YAŞANMA DURUMU		
Hiçbir zaman	10	%4.10
Nadiren	5	%2.05
Ara sıra	23	%9.43
Sıklıkla	25	%10.25
Her zaman	181	%74.18

11. AİLEDE PSİKOLOJİK NEDENLERLE
TEDAVİ GÖRENLER

Hayır yok	4	%1.64
Ben	2	%0.82
Annem	5	%2.05
Babam	7	%2.87
Kardeşim	226	%92.632

12. SAĞLIK DURUMLARI

Mükemmel	74	%30.33
Çok iyi	92	%37.70
İyi	64	%26.23
Orta	11	%4.51
Kötü	4	%1.23

13. REÇETESİZ İLAÇ KULLANMA

Hiç kullanmama	74	%30.33
Bir kez	15	%6.15
İki kez	66	%27.05
Üç kez	39	%15.98
Birçok kez	50	%20.49

14. İNTİHAR GİRİŞİMİNDE BULUNULMASI

Hiç bulunmamak	7	%2.87
Düşünmek ama vazgeçmek	1	%0.41
Bir kez	7	%2.87
İki kez	36	%14.75
Birkaç kez	193	%79.10

15. SON BİR YIL İÇİNDE HERHANGİ BİR
NEDENLE İNTİHAR PLANI YAPMA

Hiç yapmamak	5	%2.05
Yapmak ama son anda vazgeçme	1	%0.41
Bir kez	4	%1.64
İki kez	29	%11.89
Birkaç kez	204	%83.61
Boş	1	%0.41

16. ÖFKELENDİĞİNDE NASIL TEPKİ
GÖSTERİLDİĞİ

Öfkenin kontrol edilmesi	25	%10.25
Bağırma	27	%11.07
Eşyaları kırma	26	%10.66
Karşısındakine saldırma	80	%32.7
Diğer	86	%35.25

17. GÜNDE KAÇ SAAT TELEVİZYON
İZLENDİĞİ

Hiç izlememek	14	%5.74
Bir-iki saat	19	%7.79
Üç-dört saat	63	%25.82
Beş altı saat	128	%52.46
Altı saatten fazla	20	%8.20

18. HAFTADA KAÇ SAAT BİLGİSAYAR
KULLANILDIĞI

Hiç kullanmamak	93	%38.11
Bir saatten az	38	%15.57
Bir-iki saat	56	%22.95
Üç-dört saat	40	%16.39
Beş saatten fazla	17	%6.97

Tablo 2’de Esenyurt ilçesinde, özel lisede okuyan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine incelendiğinde;

Özel lisedeki öğrencilerin yaş gurubuna bakıldığında; %59.02 si 15 yaş gurubu, 9.sınıfta okumaktadır. % 29.920’si 16 yaş gurubu, 10.sınıfta okumaktadır, %11.07’si 17 yaş gurubu, 11.sınıfta okumaktadır. 12.sınıfta öğrenci bulunmamaktadır.

Öğrencilerin % 43.35’i kız, % 56.15’i erkek öğrencidir.

Öğrencilerin % 9.43’ü tek çocuk, % 8.20’si bir kardeşe sahip, % 49.18’i iki kardeşli, %25.41’i üç kardeşli, %3.69’u dört kardeşli, % 3.28’i beş kardeşli, % 0.82 ‘si altı kardeşlidir.

Öğrencilerin % 49.18’inin iki kardeşli olması, öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayısının, devlet lisesinde okuyan ergenlerin ailelerindeki çocuk sayısından daha az olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin annelerine ait özelliklere bakıldığında; % 0.82’i ölü, %99.18’i sağ, %93.85’i halen evli (eşiyle beraber), %4.10’u eşinden ayrı, % 2.05’i başkasıyla evlidir.

Öğrencilerin babalarına ait özelliklere bakıldığında; % 99.18’i sağ, % 0.41’i ölü, %0.41’i dul, % 94.67’si evli (eşiyle beraber), %2.46’sı eşinden ayrı, %2.87’si başkasıyla evlidir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu incelendiğinde; 1.64 si okuma yazma bilmemekte, %13.11’i ilkokul mezunu, % 15.17’si ortaokul, %46.72’si lise,

%20.49'u üniversite mezunudur. %2.87'si lisans ve daha üstü eğitim görmüştür. Bu durumda özel lisede okuyan ergenlerin anneleri eğitim düzeyi açısından, en fazla (%46.72'si) lise mezunudur.

Öğrencilerin %82.38'i İstanbul, %4.10'u İzmir, %23.38'i Doğu, %2.87'si Marmara, %1.0.82'si Güney, %1.64'ü Güneydoğu, %0,41'i Karadeniz, %1.23'ü İç anadolu, %2.87'si Yurt dışı doğumludur.

Öğrencilerin babalarına ait eğitim durumu incelendiğinde; %0.41'i okuma yazma bilmemekte, % 6.97'si ilkokul, % 12.30'u ortaokul, % 39.34'ü lise, %34.84'ü üniversite, %6.15'i yüksek lisans ve üstü eğitim almıştır. Bu durumda, özel lisede okuyan ergenlerin babaları, eğitim düzeyi açısından en fazla (%39.34'ü) lise mezunudur.

Öğrencilerin aile tipine bakıldığında %85.66'sı çekirdek aile, % 5.74'ü geniş aile, % 6.15'i tek ebeveynli aile, %0.41'i yakınının yanında, % 2.05'i diğer aile tipine sahiptir. Öğrencilerin aile tipi (%85.66'sı), çekirdek aile yapısına sahiptir.

Öğrencilerin ailelerinin (TL olarak) ortalama aylık gelirine bakıldığında; %2.46'sı asgari ücret ve daha azı ile geçinmekte, %1.23'ü 750-1000 TL arasında aylık gelire, % 4.51'i 1000-1500TL aylık gelire, %16.39'u 1500- 2000 TL ve üstü % 75'i 2000 TL ve üstü aylık gelire geçinmektedir. % 0.41'i 5000 TL aylıkla geçindiğini ifade etmektedir. Özel lise öğrencilerinin ailelerinin %75'i, 2000 TL ve üstü aylık gelire sahip olduklarından, ekonomik açıdan devlet lisesinde okuyan öğrencilerin ailelerine göre, daha iyi durumdadır.

Anne babanın ergeni yetiştirme tutumlarına bakıldığında; %2.46'sı demokratik, % 9.43'ü otoriter, %15.17'si ilgisiz, % 15.17'si aşırı koruyucu, % 57.79'u denetimci, bir tutumla yetiştirdiği belirlenmiştir. Özel okulda okuyan ergenlerin ebeveynleri ergeni çoğunlukla (%57.76) denetimci bir tutumla yetiştirmektedir.

Öğrencilerin istanbulda yaşama süresine bakıldığında; % 3.28'i altı ay-bir yıldır istanbul'da yaşarken, %4.10'u, 3-6 yıldır istanbul'da yaşamakta, % 8.61'i 7-10

yıldır istanbul'da yaşamakta, %18.44'ü 11-14 yıldır istanbul'da yaşamakta, % 65.57'si onbeş yıldan fazla süredir İstanbul'da yaşamaktadır. Özel lisede okuyan öğrencilerin % 65.57'sinin onbeş yıldan fazla İstanbul'da oturması, daha yerleşik bir aile düzenine sahip olduklarını göstermektedir.

Öğrencilerin ailesinde fiziksel şiddetin yaşanma durumu incelendiğinde; % 4.10'u hiçbir zaman derken, %2.05'ü nadir olarak, %9.43'ü ara sıra, %10.25'i sıklıkla, % 74.18 'i her zaman, fiziksel şiddet yaşandığını belirtmiştir. Bu durum, özel lisede okuyan öğrencilerin, devlet lisesindeki akranlarına göre daha fazla şiddete maruz kaldıklarını göstermektedir. Ebeveynlerinin eğitim düzeyleri daha yüksek olmasına rağmen, ergenlerin % 74.18 'inin her zaman fiziksel şiddet yaşandığını belirtmesi anlamlıdır.

Öğrencilerin ailelerinde psikolojik nedenlerle tedavi görenler incelendiğinde; %1.64'ü hayır kimse yok derken, %0.82'si kendilerinin tedavi gördüğünü, %2.05'i annesinin, %2.87'si babasının, %92.63'ü kardeşlerinin tedavi gördüğünü belirtmiştir. Psikolojik tedavi gören kardeşlerin fazla olması, aile yapısının incelenerek, bunun altında yatan alt nedenlerin araştırılması, çocuğa ve ergene yönelik şiddet ve istimarın önlenmesi için, toplumun ve ailelerin bilinçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Öğrencilere kendi sağlık durumları sorulduğunda; %30.33'ü sağlık durumunu mükemmel, % 37.70'i çok iyi, % 26.23'ü iyi, %4.51'i orta, % 1.23'ü kötü olarak nitelemiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmı (37.70'i) sağlık durumlarını çok iyi olarak tanımlamıştır.

Öğrencilere reçetesiz ilaç kullanma alışkanlıkları sorulduğunda; öğrencilerin %2.16'sı hiç kullanmadığını, %14.93'ü bir kez, %40.29'u iki kez, %25.99'u üç kez, % 16.64'ü birçok kez, reçetesiz ilaç kullandığını belirtmiştir.

Özel lise öğrencilerinin %40.29'u iki kez reçetesiz ilaç kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin reçetesiz ilaç kullanma nedenleri araştırılıp, gereksiz ilaç kullanımını engellenmelidir.

Öğrencilere intihar girişiminde bulunup bulunmadıkları sorulduğunda; %1.23'ü hiç bulunmadığını, %4.51'i düşündüğünü fakat vazgeçtiğini, %26.23'ü bir kez, %37.70'i iki kez, %30.33'ü bir kaç kez intihar girişiminde bulduklarını belirtmiştir.

Öğrencilere son bir yıl içinde, herhangi bir nedenle intihar planı yapıp yapmadıkları sorulduğunda; % 1.23'ü hiç yapmadıklarını, % 4.51'i yaptığını ama son anda vazgeçtiğini, %26.23'ü bir kez, %37.70'i iki kez, % 30.33'ü birkaç kez intihar planı yaptığını belirtmiştir. Öğrencilerin %0.41'i bu soruyu boş bırakmıştır. Ergenlerin %70.32'sinin birkaç kez intihar planı yapması; ergenlik döneminde intihar teşebbüslerine dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. İntihar girişimi, aslında ergenin bir yardım çağrısıdır, ancak buna gerek kalmadan, ergenin sesine kulak vermek, sorunlarını dinlemek gerekir.

Öğrencilere öfkelendiklerinde nasıl tepki gösterdikleri sorulduğunda; %12.25'i öfkelerini kontrol edebildiklerini, %11.07'si bağırdıklarını, %10.66'sı eşyaları kırdıklarını, %32.79'u karşısındaki kişilere saldırdıklarını, %35.25'i başka tür tepki gösterdiklerini ifade etmiştir. Ergenlerin sadece %12.25'inin öfkelerini kontrol edebildiklerini ifade etmesi, %32.79'u karşısındakine saldırdığını belirtmesi ergenlerin öfke kontrolü konusunda profesyonel yardım alması gerektiğini göstermektedir. Ergenler şiddet içeren, her türlü film, sinema, video ve bilgisayar oyunlarından uzak tutulmalıdır.

Öğrencilere günde kaç saat televizyon izledikleri sorulduğunda; %5.74'ü hiç tv izlemediğini, %7.79'u bir-iki saat, % 25.82'si üç-dört saat, % 52.46'sı beş -altı saat %8.20'si altı saatten fazla tv izlediğini belirtmiştir. Özel lisede öğrencilerin %52.46'sının 5-6 saat televizyon izlemesi, ergenin televizyon bağımlısı olduğunun göstergesidir. Televizyon izlenme saatlerine kısıtlama getirilmelidir.

Öğrencilere günde kaç saat eğlence amaçlı bilgisayar kullandıkları sorulduğunda; %38.11'i hiç kullanmadıklarını, %15.57'si bir saatten az, % 22.95'i bir-iki saat, % 16.39'u üç-dört saat, %6.97'si beş saatten fazla, bilgisayarın başında

kaldığını belirtmiştir. Öğrencilerin %38.11'i eğlence amaçlı da olsa, hiç bilgisayar kullanmadıklarını belirtmektedir.

15.3. Sigara Kullanımı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin sigaranın zararları ile ilgili eğitim alıp almadıkları incelenmiş, sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sigaranın Zararları ile İlgili Eğitim Durumu

19. Okulunuzda sigaranın zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman	Toplam
Özel Lise	n	94	52	55	21	22	244
	%	(%38.52)	(%21.31)	(%22.54)	(%8.61)	(%9.02)	%100
Devlet Lisesi	n	310	302	291	88	121	1112
	%	(%27.88)	(%27.16)	(%26.17)	(%7.91)	(%10.88)	%100
Toplam	n	404	354	346	109	143	1356
		P= 0.021				X ² = 11.574	

Tablo 3'te Öğrencilerin sigaranın zararları ile ilgili eğitim alma durumu incelendiğinde; devlet okulunda %27.88'i sigaranın zararları ile ilgili hiç eğitim görmediğini belirtirken; özel okulda bu oran %38.52'dir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p > 0.021$). Devlet liselerinde, öğrencilere sigara ve sigaranın vücuda verdiği zararların niteliği hakkında daha fazla bilgi ve sigarasız hayatın güzellikleri hakkında rehberlik hizmeti sunulması gerekirken, öğrencilerin %27.88'i sigaranın zararları ile ilgili hiç eğitim görmediğini belirtmesi anlamlıdır. Öğrencilere sigaranın zararları ve vücuda verdiği hasarlar, görsel olanaklarla anlatılmalıdır.

Öğrencilerin ailelerinde sigara kullanma durumu incelenmiş, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Ailelerinin Sigara Kullanma Durumu

20. Ailenizde sigara kullanan var mı?		Kimse içmez	Anne	Baba	Her ikisi Anne baba	Kardeş	Top Lam
Özel Lise	N	10	52	70	32	80	244
	%	%4.10	%21.31	%28.69	%13.11	%32.79	%100
Devlet lisesi	N	62	219	426	81	324	1112
	%	%5.58	%19.6	%38.31	%7.28	%29,1	%100
Toplam	N	72	271	496	113	404	1356
		p=0.004				X ² =15.413	

Tablo 4 incelendiğinde; özel lisede okuyan öğrencilerin %32.79'u kardeşlerinin sigara kullandığını belirtirken, devlet lisesinde öğrencilerin %38.31'i babalarının sigara kullandığını belirtmiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p>0.004$). Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin ailelerinde, babanın yetişkin modeli olarak sigara kullanması ($n=426$, %38.31) ergene olumsuz örnek oluşturmakta, ebeveyni sigara kullanan ergen, onu kendine örnek alabilmektedir. Özel lisede okuyan öğrencilerin, ($n=80$, %32.79'u) kardeşlerinin sigara kullandığını belirtmektedir. Kardeşin yeterince denetlenememesi, ailede ergen için olumsuz model oluşturmaktadır. Özel lisede, ailede kardeşin psikolojik olarak tedavi görmesi, sigara kullanma oranının yüksek olması (%32.79), kardeşin sigarayı sıkıntıyı azaltacak araç olarak görmesi nedeniyle olabilir. Sigara kullanımının, aileden kaynaklanan alt nedenlerinin sorgulanması gerekir.

Öğrencilerin sigara içmeyi deneme durumları incelenmiş, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Sigara İçmeyi Deneme Durumları

21. Sigara içmeyi hiç denediniz mi?		Hiç denemedim	Denedim ve bir daha kullanmadım	Nadiren içiyorum	Denedim ve kullanmaya devam ediyorum	Sıklıkla içiyorum	Top Lam
Özel Lise	n	11	11	27	81	114	244
	%	%4.51	%4.51	%11.07	%33.20	%46.72	%100
Devlet lisesi	n	62	120	300	478	252	1112
Toplam	%	%5.58	%10.79	%26.98	%42.99	%22.66	%100
		p<0,0001				X ² = 61.224	

Tablo 5’te Öğrencilere “sigara içmeyi hiç denedinizmi?” sorusu yöneltildiğinde, devlet lisesinde okuyan öğrencilerin %42.99’u denedim ve kullanmaya devam ediyorum derken; özel okulda okuyan öğrencilerin %46.72’si sıklıkla içiyorum demiştir.

İstatistiksel açıdan aralarında ki fark çok anlamlıdır ($p < 0,0001$). Araştırma yapılan öğrencilerin yarısına yakınının sigara içmeyi denediği ortaya çıkmaktadır.

Özel okulda okuyan öğrencilerin ailelerinin, sosyo-demografik açıdan, denetimci bir aile yapısına sahip olduklarını söylemelerine rağmen, devlet lisesindeki akranlarına göre ekonomik durumlarının daha iyi olması, alım güçlerini artırmakta bu yüzden öğrencilerin ($n=114$ ’ü, %46.72’si), sıklıkla sigara içiyorum cevabını vermektedir. Öğrencilerin sigarayı deneyerek, sıklıkla içmelerin nedenleri araştırılmalıdır. Sigaranın bakkal, market ve tekeli bayilerinde ergene rahatça satışı engellenmelidir.

Öğrencilere sigaraya başlama nedenleri sorulmuş, cevapları tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Sigaraya Başlama Nedenleri

22. Sigaraya başlama nedeniniz nedir?		Aileden özenmek	Arkadaşlara özenmek	Televizyondan etkilenmek	Kendisi denemek	Diğer	Boş	Top Lam
Özel Lise	n	23	50	5	36	130	-	244
	%	%9.43	%20.49	%2.05	%14.75	%53.28	-	100
Devlet lisesi	n	160	305	53	266	315	13	1112
	%	%14.39	%27.43	%4.77	%223.9	%28.33	%1.17	100
		n	183	355	58	302	445	1356
						$p < 0,0001$	$X^2 = 54.844$	

Öğrencilere “sigaraya başlama nedeniniz nedir?” sorusu sorulduğunda, devlet lisesine devam eden öğrencilerin %28.33’ü diğer nedenleri işaret ederken, özel liseye devam eden öğrencilerin %53.28’i de diğer nedenleri ifade etmiştir. İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p < 0,0001$).

Öğrencilerin diğer nedenler olarak işaret ettiği nedenler araştırılmalı, sigaraya başlama nedenleri üzerinde durulup, bu nedenleri yok edecek çözüm üzerinde durulması gereklidir.

Devlet lisesinde okuyan öğrencilerin n=366, %28.33'ü sigaraya başlama nedenini diğer nedenler olarak ifade ederken; diğer nedenler arasında sosyal ortam, bulunduğu çevre, kardeşinden ya da model aldığı kişiden etkilenme durumlarını ifade etmektedir. Ancak birçok öğrenci diğer nedenleri tam olarak açıklamamıştır. İfade edilen nedenlerin altında yatan alt nedenler sorgulanmalı ve bu konuda araştırma yapılmalıdır.

Özel liseye devam eden öğrencilerin n=130, %53.28'i diğer cevabını vermektedir. Özel okulda bu oranın fazla çıkması; sosyodemografik açıdan farklı ekonomik, sosyal statüye sahip olmaları, değişik sosyal ortamlarda bulunmaları ile ilgili olabilir.

Öğrencilerin gün içinde içtikleri sigara miktarı araştırılmış, sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Gün İçinde İçtiği Sigara Miktarı

23. Gün içinde içtiğiniz sigara miktarını işaretleyiniz		Sigara içmiyorum	Bir-iki tane	Üç- beş tane	Altı- on tane	Onbir taneden fazla	Boş	Top Lam
Özel Lise	N	10	3	16	18	197		244
	%	4.10	%1.23	% 6.5	%7.3	%80.7		%100
Devlet lisesi	N	40	51	154	158	707	2	1112
	%	%3.60	%4.59	%13.85	%14.21	%63.58	%0.18	%100
Toplam	N	50	54	170	36	904	2	1356
		p< 0,0001			X ² =30.695			

Tablo 23'te Devlet lisesinde okuyan öğrencilere gün içinde içtikleri sigara miktarı sorulduğunda %63.58'i on bir taneden fazla derken; özel lise öğrencilerinin %80,7'si onbir taneden fazla sigara içtiğini belirtmiştir. İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p< 0,0001).

Özel okul öğrencileri n=197, %80.7'si on bir taneden fazla sigara içtiğini söylemektedir. Ekonomik açıdan, daha iyi durumda olan özel lise öğrencilerinin, devlet liselerindeki akranlarına göre, sigara içme miktarı çok fazladır. Özel lise öğrencilerinin sigara içme oranlarının, aileleri tarafından denetim sağlandığı halde, fazla çıkması dikkat çekicidir. Öğrencilerin sigaraya kolay ulaşmaları ve istedikleri her yerde, satın alabilme fırsatları engellenmelidir. Gerekirse öğrencilerin haftalık ya da aylık harçlıklarına kısıtlama getirilmeli, sigarasız hayatın güzellikleri öne çıkarılmalıdır.

Öğrencilerin ne kadar süredir sigara içtikleri araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Sigara İçme Süresi

24. Ne kadar süredir sigara içiyorsunuz?		6 ay-bir yıl	Bir-iki yıl	Üç-dört yıl	Beş altı yıl	Altı yıldan fazla	Boş	Top Lam
Özel	n	7	5	11	28	192	-	244
Lise	%	%2.87	%2.05	%4.51	%11.48	%80.74	-	%100
Devlet	n	20	31	160	197	704	2	1112
lisesi	%	1.80	2.79	14.39	17.72	63.31		%100
Toplam	n	27	36	171	225	896		1356
		p< 0,0001			X ² = 29.366			

Devlet lisesinde okuyan öğrencilere “ne kadar süredir sigara içtikleri” sorulduğunda, %63.31’i altı yıldan fazla derken (bu durum sigaraya çok küçük yaşta başladığını göstermektedir.), özel lise öğrencilerinin %80.74 ‘ü altı yıldan fazladır sigara kullandıklarını belirtmiştir. İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p< 0,0001).

Bu tabloya göre özel okul öğrencilerinin sigaraya başlama yaşı oldukça küçük görünmektedir. Öğrencilerin 15 yaşında liseye başladıkları düşünülürse ortalama 10 yaşlarında sigaraya başladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sigara içmeye bu kadar erken başlaması, gelecekte sigara tiryakisi olma riskini arttırmaktadır. Çocuk denecek yaşta, sigaraya başlama nedenleri araştırılmalı, bu nedenleri ortadan kaldıracak ekonomik, sosyal ve yasal tedbirler alınmalıdır. Sigara içmenin yasak edilmesiyle, sigaraya başlama nedenleri ortadan kaldırılamaz.

Öğrencilere sigaranın zararları hakkındaki görüşleri sorulmuş sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Sigaranın Zararları Hakkındaki Görüşleri

25. “Sigaranın sağlığa zarar vereceğini düşünmüyorum.” İfadesine katılıyor musunuz?		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Toplam
Özel Lise	n	9	17	20	31	167	244
	%	%3.69	%6.97	%8.20	%12.70	%68.44	%100
Devlet lisesi	n	81	73	121	312	525	1112
	%	%7.28	%6.56	%10.88	%28.06	%47.21	%100
Toplam	n	90	90	141	343	659	1356
		p< 0,0001			X ² =40.323		

Tablo 9’ da devlet lisesinde okuyan öğrencilere “sigaranın sağlığa zarar vereceğini düşünmüyorum.” İfadesine katılıyor musunuz? görüşü sorulduğunda; %47.21’i kesinlikle katılmıyorum derken; özel lise öğrencilerinin %68.44’ü kesinlikle katılmıyorum demektedir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p< 0,0001).

Öğrencilerin, sigaranın zararları konusunda eğitim almadıklarını söylemelerine rağmen, sigara kullanmaya devam etmeleri, ancak sigaranın sağlık açısından zararlı olduğunu bilmeleri çelişkilidir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu sigarayı zararlı bulurken; kendilerinin çok fazla sigara kullanmaları, üstelik sigara kullanmaya erken yaşta başlamaları dikkat çekicidir.

15.4. Alkol Kullanımı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin alkollü içkilerin zararları ile ilgili eğitim alıp almadıkları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Alkollü İçkinin Zararları ile İlgili Eğitim Durumları

26.Okulunuz da alkollü içkilerin Zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	n	121	53	23	18	29	244
	%	%49.59	%21.72	%9.43	%7.38	%11.89	%100
Devlet lisesi	n	458	330	149	85	90	1112
	%	%41.19	%29.68	%13.40	%7.64	%8.09	%100
Toplam	n	579	383	172	103	119	1356
		p= 0,011		X ² = 12.978			

Tablo 10’da, Devlet lisesinde okuyan öğrencilere “okulunuzda alkollü içkilerin zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?” sorusu sorulduğunda n=458, %41.19’u hiçbir zaman derken; özel lise öğrencilerinin n=121, %49.59’u hiçbir zaman demektedir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p= 0,011). Özel lise öğrencileri okullarında alkol ve merkezi sinir sistemi, sindirim sistemi ve diğer sistemlere verdiği zararlar konusunda, eğitim alma olasılığı yüksek olmasına rağmen, devlet lisesindeki akranlarına göre daha fazla oranda içkinin zararları ile ilgili eğitim almadıklarını belirtmeleri ilginçtir. Bu durum alkol ve zararları konusunda hem devlet hem de özel lisede görsel kaynaklardan da yararlanarak eğitim yapılmasını zorunlu kılmaktadır

Öğrencilerin ailelerinin alkollü içki kullanma durumu incelenmiş, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Ailelerinin Alkollü İçki Kullanma Durumu

27. Ailenizde alkollü içki kullanan varmı		Annem içer	Babam İçer	Kardeşim İçer	Akrabalarım İçer	Kimse içmez	Toplam
Özel Lise	n	10	66	13	37	118	244
	%	%4.10	%27.05	%5.33	%15.16	%48,3	100
Devlet lisesi	n	26	212	44	127	703	1112
	%	%2.34	%19.06	%3.96	%11.42	%63.22	%100
Toplam	n	36	278	57	164	821	1356
		p= 0,01			X ² =19.802		

Tablo 11 incelendiğinde, devlet lisesinde okuyan öğrencilere “ailenizde alkollü içki kullanan varmı?” şeklinde soru sorulmuş, öğrencilerin %63.22’si kimse içmez derken, özel lise öğrencilerinin %48,3’ü kimse içmez cevabını vermektedir. İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p= 0,01).

Devlet lisesinde okuyan öğrencilerin ailelerinde, alkollü içki kullananların (n=703, %63.22), özel lisede okuyan öğrencilerden (n=118, %48,3) daha az olması ailelerinde daha çok babalarının alkol kullanması, ailenin yaşadığı sosyal ortamlar (baba, bulunduğu statüde sosyal içici olabilir.) etkili olabilir. Babanın ailede model olarak içki kullanması, ergeni özendirip, içki içmesine neden olabilir.

Öğrencilerin alkollü içkiyi deneme durumları incelenmiş, sonuçlar aşağıda tablo şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Alkollü İçkiyi Deneme Durumları

28. Alkollü içki içmeyi hiç denedinizmi?		Hiç deneme dim	Bir kez denedim bir daha kullanmadım	İki kez	Üç kez	Birkaç kez denedim ve kullanmaya devam ediyorum	Toplam
Özel Lise	N	59	17	36	38	94	244
	%	%24.18	%6.97	%14.75	%15.57	%38.52	100
Devlet lisesi	N	162	67	151	259	473	1112
	%	%14.57	%6.03	%13.58	%23.29	%42.54	100
Toplam	N	221	84	187	297	565	1356
		p= 0,001			X ² = 17.799		

Tabloya göre devlet liselerinde okuyan öğrencilere “alkollü içki içmeyi hiç denedinizmi? ” şeklinde soru yöneltildiğinde; %’ 42.54’ü birkaç kez denedim ve kullanmaya devam ediyorum derken, özel lise öğrencilerinin %38.52’si birkaç kez

denedim ve kullanmaya devam ediyorum demektedir. Ailelerinde ebeveyni örnek alan ergen, alkol kullanmaya istekli olabilir. İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p= 0,001$). Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin ailelerinde ve çevrelerinde alkol kullanma oranının düşük olmasına rağmen, öğrencilerin alkol kullanması, bir ergen başkaldırısı olarak yorumlanabilir. Ergen ailede kimse içmez, ama ben içerim mesajı vermektedir.

Öğrencilerin alkollü içkiye başlama nedenleri araştırılmış, sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin Alkollü İçkiye Başlama Nedenleri

29. Alkollü içkiye başlama nedeniniz nedir?		Alkollü içki içmiyorum	Ailemden özendim	Arkadaşımdan Özendim	Tvden etkilendim	Kendim denedim	Toplam
Özel Lise	n	77	1	31	11	124	244
	%	%31.56	%0.41	%12.70	%4.51	%50.82	100
Devlet lisesi	n	277	12	161	41	621	1112
	%	%24.91	%1.08	%14.48	%3.69	%55.85	100
Toplam	n	354	13	192	52	745	1356
		p=0,211				X ² =5.840	

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin “alkollü içkiye başlama nedeni” sorulduğunda %55.85’i kendim denedim derken; Özel lise öğrencilerinin %50.82’si kendim denedim demektedir. İstatistiksel açıdan aralarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p=0,211$). Ergenler içki içmeye genelde kendileri deneyerek başlamaktadır.

Aşağıda öğrencilerin alkollü içme süreleri araştırılmış, sonuçlar tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Alkollü İçki İçme Süreleri

30. Ne kadar süredir alkollü içki içiyorsunuz?		Alkollü içki içmiyorum	Yeni başladım	Bir yıldan az	Bir-iki yıl	Üç yıldan Fazla	Boş	Toplam
Özel Lise	n	16	29	22	18	157	2	244
	%	%6.56	%11.89	%9.02	%7.38	%64.34	%0.82	%100
Devlet lisesi	n	45	91	68	120	788	-	1112
	%	%4.05	%8.18	%6.12	%10.79	%70.86		%100
Toplam	n	61	120	90	138	965	2	1356
		p=0.019				X ² = 11.794		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “ne kadar süredir akollü içki içiyorsunuz?” şeklinde soru yöneltildiğinde %70.86’sı üç yıldan fazla derken, Özel lise öğrencilerinin %64.34’ü üç yıldan fazla süredir akollü içki kullandıklarını belirtmektedir. İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p=0.019). Bu durum, devlet lisesinde okuyan öğrencilerin ailerinde alkol fazla kullanılmazken, ergenin akran guruplarından etkilenmesinin, ya da ergen baş kaldırısının ve farklı olma arayışının bir sonucu olabilir.

Öğrencilerin ortalama olarak 13 yaşlarında alkole başlamalarının nedenleri araştırılmalı; bu durumun alt nedenleri sorgulanmalıdır.

Öğrencilerin alkolün sağlığı nasıl etkileyeceği hakkındaki görüşleri araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin Alkolün Sağlığa Etkileri Hakkındaki Görüşleri

31. “Alkolün sağlığı olumsuz etkileyeceğini düşünmüyorum.” İfadesini doğru buluyor musunuz?		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Toplam
Özel Lise	n	10	33	35	40	126	244
	%	%4.10	%13.52	%14.34	%16.39	%51.64	100
Devlet lisesi	n	26	124	139	275	548	1112
	%	%2.34	%11.15	%12.50	%24.73	%49.28	100
Toplam	n	36	157	174	315	674	1356
		p=0.038		X ² =10.117			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “alkolün sağlığı olumsuz etkileyeceğini düşünmüyorum.” ifadesini doğru buluyor musunuz? şeklinde soru yöneltildiğinde, %49.28’i kesinlikle katılmıyorum derken, Özel lise öğrencilerinin %51.64’ü kesinlikle katılmıyorum demektir.

Öğrencilerin alkolün sağlığı olumsuz etkilediğini düşünmelerine rağmen, üç yıldan fazla akollü içki kullandıklarını belirtmeleri ilginçtir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p=0.038).

15.5. Uyuşturucu Madde Kullanımı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin uyuşturucu maddelerin zararları hakkında eğitim alma durumları araştırılmış, sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin Uyuşturucunun Zararları Hakkında Eğitim Alma Durumları

32. Okulunuzda Uyuşturucu maddelerin Zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Herzaman	Toplam
Özel Lise	n	124	45	3	20	22	244
	%	%50.82	45	%13.52	%8.20	%9.02	%100
Devlet lisesi	n	391	319	241	82	79	1112
	%	%35.16	%28.69	%21.67	%7.37	(%7.10)	%100
Toplam	n	515	364	244	102	101	1356
		P=0,0001			X ² =27.638		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “okulunuzda uyuşturucu maddenin zararları ile ilgili eğitim aldınız mı? ” şeklinde soru yöneltildiğinde; %35.16’sı, hiçbir zaman derken, Özel lise öğrencilerinin %50.82’si hiçbir zaman cevabını vermektedir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p<0,0001).

Devlet liselerinde ve özel liselerde acil olarak, uyuşturucu maddelerin yapısı ve vücuda zararları hakkında eğitim verilmesi gereklidir. Ayrıca ekonomik olanakları daha fazla olan özel okul öğrencilerinin, uyuşturucu satıcılarının hedef kitlesi olduğu unutulmamalıdır. Özel okullarda bu eğitimin daha fazla verilmesi beklenirken, öğrencilerin %50.82’sinin hiçbir zaman cevabını vermesi şaşırtıcıdır.

Öğrencilerin ailelerinde uyuşturucu madde kullananlar araştırılmış, sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin Ailelerinde Uyuşturucu Madde Kullanma Durumu

33. Ailenizde uyuşturucu madde kullanan var mı?		Kimse kullanmaz	Babam Kullanır	Kardeşim	Akrabalarım	Diğer	Boş	TOP LAM
Özel Lise	N	218	7	1	7	11	-	244
	%	%89.4	%2.9	%0.41	%2.9	%4.5	-	%100
Devlet lisesi	N	975	37	17	28	53	-	1112
	%	%87,6	%3.33	%1.53	%2.52	%4.77	0.18	%100
Toplam	N	1193	44	18	29	64	2	1356
		p=0,694			X ² =2.228			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “ailenizde uyuşturucu madde kullanan var mı?” şeklinde soru yöneltildiğinde; %87,6’sı kimse kullanmaz biçiminde cevaplarırken, özel lise öğrencilerinin %89.4’ü kimse kullanmaz cevabını vermektedir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p=0,694). Esenyurtta ergenlerin ailelerinde uyuşturucu madde kullananların oranının bu kadar düşük çıkması, aileler okullar ve ülkemiz açısından sevindiricidir.

Öğrencilerin Uyuşturucu madde kullanmayı deneme durumu araştırılmış sonuçlar aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin Uyuşturucu Madde Kullanmayı Deneme Durumları

34. Uyuşturucu madde kullanmayı hiç denediniz mi?		Hiç denemedim	Birkere denedim ve bir daha kullanmadım	İki kez denedim	Üç kez denedim	Bir kaç kez denedim ve kullanmaya devam ediyorum	Toplam	
Özel Lise	N	231	1	2	4	6	244	
	%	94.67	%0.41	%0.82	%1.64	%2.46	%100	
Devlet lisesi	N	1063	5	2	34	8	1112	
	%	%95.69	%0.45	%0.18	%3.06	%0.72	%100	
Toplam	N	1294	6	4	38	14	1356	
		p=0,040			X ² =10.052			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “uyuşturucu madde kullanmayı hiç denediniz mi?” sorusu yöneltildiğinde; %95.59’u hiç denemedim şeklinde

cevaplarken; Özel lise öğrencilerinin %94.67'si hiç denemedim, şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir ($p=0,040$). Devlet lisesi öğrencileri özel lisedeki öğrencilere göre daha az oranda uyuşturucu madde kullandıklarını (%0.72) ifade etmektedir.

Öğrencilerin uyuşturucu madde kullanmaya başlama nedenleri araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 19. Öğrencilerin Uyuşturucu Madde Kullanmaya Başlama Nedenleri

35. Uyuşturucu Madde kullanmaya başlama nedeniniz nedir?		Uyuşturucu madde kullanmıyorum	Ailemden özendim	Arkadaş larım ve yakın çevrem beni etkiledi	Kendim denedim	Diğer	Toplam
Özel Lise	n	4	6	0	1	233	244
	%	%1.64	%2.46	-	%0.41	%95.49	%100
Devlet lisesi	n	4	11	20	3	1074	1112
	%	%0.36	%0.99	%1.80	%0.27	%96.58	%100
Toplam	n	8	17	20	4	1277	1356
		$p=0,009$			$X^2=13.482$		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere, uyuşturucu madde kullanmaya başlama nedeni sorulduğunda; %96.58'i uyuşturucu madde kullanmadığını belirtirken, özel lise öğrencilerinin %95.49'u uyuşturucu madde kullanmadığını söylemiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p=0,009$). Özel lise öğrencilerinin %2.46'sı, aileden özenerek uyuşturucuya başlamaktadır.

Öğrencilerin uyuşturucu maddelerden herhangi birini kullanıp kullanmadığı araştırılmış, sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 20. Öğrencilerin Uyuşturucu Maddelerden Hangilerini Kullandığını Gösterir Tablo

36. Aşağıdaki Maddelerden herhangi birini denediniz mi?		Herhangi bir uyuşturucu madde kullanmadım	Eroin Kokain	Tiner	Hap	Diğer	Toplam	
Özel	N	231	5	1	3	4	244	
Lise	%	%94.67	%2.05	%0.41	%1.23	%1.64	%100	
Devlet lisesi	N	1059	20	4	12	17	1112	
	%	%95.23	%1.80	%0.36	%1.08	%1.53	%100	
		p=0,998					X ² =0.133	

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “uyuşturucu maddelerden herhangi birini denediniz mi?” sorusu sorulduğunda; %95.23’ü herhangi bir uyuşturucu madde kullanmadıklarını belirtirken, özel lise öğrencilerinin %94.67’si herhangi bir uyuşturucu madde kullanmadıklarını ifade etmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p=0,998).

Özel lise öğrencilerinin %2.05’i eroin kokain, 1.64’ü diğer uyuşturucu maddelerinden birini kullandığını söylerken, devlet lisesi öğrencilerinin %1.80 i eroin kokain %1.53’ü, diğer uyuşturucu maddelerden birini kullanmaktadır. Görüldüğü gibi özel ve devlet liseleri öğrencileri arasında uyuşturucu madde kullanma oranı düşüktür. Bu durum ülkemiz açısından sevindiricidir.

37. “Uyuşturucu maddelerin sağlık açısından zararlı olduğunu düşünmüyorum.” ifadesine katılıyor musunuz?		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Toplam
Özel Lise	n	7	2	6	13	216	244
	%	%2.87	%0.82	%2.46	%5.33	%88.52	%100
Devlet lisesi	n	42	10	23	85	952	1112
	%	%3.78	%0.90	%2.07	%7.67	%85.61	%100
Toplam	n	49	12	29	98	1168	1356
		p=0,670			X ² = 2.357		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere, “uyuşturucu maddelerin sağlık açısından zararlı olduğunu düşünmüyorum.” ifadesine katılıyor musunuz? sorusu sorulduğunda; %85.61’i kesinlikle katılmıyorum şeklinde görüş belirtirken, özel lise öğrencilerinin %88.52’si kesinlikle katılmadıklarını belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir ($p=0,670$). Özel ve devlet lisesinde okuyan ergenlerin Öğrencilere uyuşturucu maddelerin sağlığa verdiği zararlar hakkındaki görüşleri sorulmuş ve aşağıdaki tablodaki sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin Uyuşturucu Maddelerin Sağlığa Verdiği Zararlar Hakkındaki Görüşleri

37. “Uyuşturucu maddelerin sağlık açısından zararlı olduğunu düşünmüyorum.” ifadesine katılıyor musunuz?		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Toplam
Özel Lise	n	7	2	6	13	216	244
	%	%2.87	%0.82	%2.46	%5.33	%88.52	%100
Devlet lisesi	n	42	10	23	85	952	1112
	%	%3.78	%0.90	%2.07	%7.67	%85.61	%100
Toplam	n	49	12	29	98	1168	1356
		$p=0,670$			$X^2= 2.357$		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere, “uyuşturucu maddelerin sağlık açısından zararlı olduğunu düşünmüyorum.” ifadesine katılıyor musunuz? sorusu sorulduğunda; %85.61’i kesinlikle katılmıyorum şeklinde görüş belirtirken, özel lise öğrencilerinin %88.52’si kesinlikle katılmadıklarını belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir ($p=0,670$). Özel ve devlet lisesinde okuyan ergenlerin büyük bir kısmı, uyuşturucuyu sağlık açısından zararlı bulmaktadır. Bu sonuç ergen sağlığı açısından sevindiricidir.

15.6. Beslenme İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim alma durumları incelenmiş, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 22. Öğrencilerin Yeterli ve Dengeli Beslenme ile İlgili Eğitim Alma Durumları

38. Dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman	Toplam
Özel Lise	n	72	51	59	32	30	244
	%	%29.51	%20.90	%24.18	%13.11	%12.30	%100
Devlet lisesi	n	355	311	274	95	77	1112
	%	%31.92	%27.97	%24.64	%8.54	%6.92	%100
Toplam	n	371	360	335	155	135	1356
		p=0.003				X ² =15.837	

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere, “dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim aldınız mı?” sorusu sorulduğunda; %31.92’si hiçbir zaman dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim almadıklarını belirtirken; özel lise öğrencilerinin %29.51’i hiçbir zaman dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim almadıkları belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p=0.003).

Devlet lisesi öğrencilerinin, özel lise öğrencilerinden daha az beslenme ile ilgili eğitim aldığı ortaya çıkmaktadır.

Okullarda, beslenme bilgisine sahip ergenlerin yetiştirilebilmesi için çaba gösterilmesi ve beslenme konularının işlenmesi, okul kantinlerinde sağlıklı besinleri içeren yiyeceklerin satışlarının yapılması gerekmektedir.

Öğrencilerin yedi gün içindeki meyve yeme durumları araştırılmış, sonuçlar aşağıda tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 23. Öğrencilerin 7 Gün İçindeki Meyve Yeme Durumları

39. Geçmiş yedi gün içinde kaç kez meyve yediniz		Hiç Yemedim	Haftada bir –üç kez	Dört altı kez	Hergün bir tane	Günde iki kez	Toplam
Özel Lise	n	16	49	61	60	58	244
	%	% 6.56	%20.08	%25.00	%24.59	%23.77	%100
Devlet lisesi	n	81	337	284	264	146	1112
	%	7.28	%30.31	%25.54	%23.74	%13.13	%100
Toplam	n	97	386	345	324	204	1356
		P= 0,0001				X ² =21.863	

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “geçmiş yedi gün içinde kaç kez meyve yediniz?” sorusu sorulduğunda; %30.31’i Haftada bir–üç kez meyve yediklerini belirtirken, özel lise öğrencilerinin %’ 25.00’i, geçmiş yedi gün içinde, dört altı kez meyve yediklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır ($p<0,0001$).

Özel lise öğrencilerinin % 25.00’ inin, daha doğru beslenme tarzı içinde oldukları söylenebilir. Ayrıca sosyo-ekonomik yönden devlet lisesi öğrencilerinden daha iyi düzeyde oldukları, eğitim seviyesi daha yüksek olan anneleri tarafından daha bilinçli beslendikleri ortadadır.

Öğrencilerin geçen bir hafta içerisinde yeşil salata yeme durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 24. Öğrencilerin Geçen Bir Hafta İçerisinde Yeşil Salata Yeme Durumları

40. Geçen yedi gün içerisinde kaç kez yeşil salata yediniz		Hiç yamedim	Haftada bir-üç kez	Haftada dört altı kez	Her gün yedim	Günde en az iki kez	Toplam
Özel Lise	n	20	80	58	75	11	244
	%	%8.20	%32.79	%23.77	%30.74	%4.51	%100
Devlet lisesi	n	83	425	286	263	55	1112
	%	%7.46	%38.22	%25.72	%23.65	%4.95	%100
Toplam	n	103	505	344	338	66	1356
		p= 0.212				X ² = 5.835	

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “geçmiş yedi gün içinde kaç kez yeşil salata yediniz?” sorusu sorulduğunda; %38.22’si haftada bir–üç kez yeşil salata yediklerini belirtirken; özel lise öğrencilerinin %’ 32.79’u, haftada bir–üç kez yeşil salata yediklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir ($p= 0.212$).

Öğrencilerin geçen bir hafta içinde, protein içeren besin tüketme durumu araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 25. Öğrencilerin Geçen Bir Hafta İçinde Protein İçeren Besin Tüketme Durumları

41. Geçen yedi gün içinde kaç kez Protein içeren besin tükettiniz?		Hiç yemedim	Haftada bir-üç kez	Haftada dörtten fazla	Hergün yedim	Günde en az iki kez	Toplam
Özel Lise	N	10	65	87	66	16	244
	%	%4.10	%26.64	%35.66	%27.05	%6.56	%100
Devlet lisesi	N	47	419	345	254	47	1112
	%	%4.23	%37.68	%31.03	%22.84	%4.23	%100
Toplam	N	57	484	432	320	63	1356
						p= 0.015	X ² = 12.291

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “geçen yedi gün içinde kaç kez protein içeren besin tükettiniz? ” sorusu sorulduğunda; %37.68’si haftada bir-üç kez protein içeren besin tükettiklerini belirtirken, özel lise öğrencilerinin %’ 35.66’sı haftada dörtten fazla protein içeren besin tükettiklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p= 0.015). Devlet lisesinde okuyan öğrencilerin sosyo ekonomik açıdan gelir düzeyi ve eğitim seviyesi özel okul öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumundan daha düşüktür. Aylık ekonomik geliri daha yüksek olan özel lise öğrencileri devlet liselerindeki akranlarına göre daha bilinçli ve dengeli beslenmektedir.

Öğrencilerin geçen bir hafta süresince süt tüketme durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 26. Öğrencilerin Geçen Bir hafta İçinde Süt Tüketme Durumları

42. Geçen 7 gün içinde kaç kez süt ve süt ürünü yediniz?		Hiç yemedim	Haftada bir üç kez	Haftada Dörtten fazla	Her gün	Günde en az iki kez	Toplam
Özel Lise	N	12	42	56	109	25	244
	%	%4.92	%17.21	%22.95	%44.67	%10.25	%100
Devlet lisesi	N	53	268	265	451	75	1112
	%	%4.77	%24.10	%23.83	%40.56	%6.74	%100
Toplam	N	65	310	321	560	100	1356
						p=0.101	X ² = 7.763

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “geçen 7 gün içinde kaç kez süt ve süt ürünü tükettiniz?” sorusu sorulduğunda; %40.56’sı her gün süt içeren besin yediklerini belirtirken, özel lise öğrencilerinin %44.67’si, her gün süt içeren besin tükettiklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamsızdır ($p=0.101$).

Öğrencilerin üç öğün yemek yeme durumları araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 27. Öğrencilerin Üç Öğün Yemek Yeme Durumları

43. Her gün üç öğün yemek yerim.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman	Toplam
Özel Lise	n	8	23	28	61	124	244
	%	%3.28	%9.43	%11.48	%25.00	%50.82	%100
Devlet lisesi	n	25	150	212	265	460	1112
	%	%2.25	%13.49	%19.06	%23.83	%41.37	%100
Toplam	n	33	173	240	326	584	1356
		p=0.010			X ² = 13.362		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere her gün üç öğün yemek yeme durumları incelendiğinde, % 41.37’si her zaman şeklinde cevap verirken; özel lise öğrencilerinin %50.82’si, her gün üç öğün besin tükettiklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p=0.010$). Özel okulda okuyan öğrencilerin aileleri, üst ekonomik gelire sahip olduklarından çocuklarına mutlaka kahvaltı yaptırıp, okulda öğle yemeği yeme imkânı sunmaktadır. Devlet liselerinde okuyan öğrenciler ise genel olarak sabah öğününü atlatarak, öğle kantinde kendi ekonomik imkânlarına ve bilinç düzeyi ve beslenme kültürlerine göre beslenmektedir.

Öğrencilerin fast food türü gıdaları tüketme durumları araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 28. Öğrencilerin Fast food Türü Gıdaları Tüketme Durumları

44. Fast food türü yiyecekleri (hamburger, sosis gibi) daha az tüketirim.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman	Toplam
Özel Lise	N	48	49	89	40	18	244
	%	%19.67	%20.08	%36.48	%16.39	%7.38	%100
Devlet lisesi	N	218	255	338	174	127	1112
	%	%19.60	%22.93	%30.40	%15.65	%11.42	%100
Toplam	N	266	304	427	214	145	1356
		p=0.177			X ² = 6.306		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “fast food türü yiyecekleri (hamburger, sosis gibi) daha az tüketip-tüketmedikleri” sorulduğunda, % 30.40’ı ara sıra yediklerini belirtirken; özel lise öğrencilerinin %36.48’i ara sıra fast food türü besin tükettiklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamsızdır (p=0.177). Öğrencilerin ara sırada olsa fast food gıdalar tüketmesi sakıncalıdır.

Öğrencilerin aşırı kilo almamak için diyet yapma durumları incelenmiş sonuçlar tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 29. Öğrencilerin Aşırı Kilo Almamak İçin Diyet Yapma Durumları

45. Aşırı kilo almamak için diyet yaparım.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman	Boş	Toplam
Özel Lise	N	135	41	32	13	23	-	244
	%	%55.33	%16.80	%13.11	%5.33	%9.43	-	%100
Devlet lisesi	N	515	238	171	54	132	2	1112
	%	%46.31	%21.40	%15.38	%4.86	%11.87	%0.18	%100
Toplam	N	650	279	203	67	155	2	1356
		p=0.107			X ² = 7.614			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “aşırı kilo almamak için diyet yapıp yapmadıkları sorulduğunda; %46.31’hiçbir zaman derken; özel lise öğrencilerinin %55.33’ü, hiçbir zaman diyet yapmadıklarını belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamsızdır ($p=0.107$).

Öğrencilerin arasına bile olsa fast food türü gıdalardan uzak tutulması ve sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmesi sağlanmalıdır. Devlet lisesindeki öğrencilerin %11.87 si, her zaman diyet yaptığını belirtirken, özel lisede bu oran %9.43' tür. Ergenlerin büyüme ve gelişme çağında gereksiz diyet yapmaları engellenmelidir.

Öğrencilerin zayıflama ilacı kullanma hakkındaki görüşleri araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 30. Öğrencilerin Zayıflama İlacı Kullanma Hakkındaki Görüşleri

46. Kilo vermek için kullanılan zayıflama ilaçlarından uzak durum.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	n	8	3	7	4	222	244
	%	%3.28	%1.23	%2.87	%1.64	%90.98	%100
Devlet lisesi	n	32	147	91	30	812	1112
	%	%2.88	%13.22	%8.18	%2.70	%73.02	%100
Toplam	n	40	150	98	34	1034	1356

$P=0,0001$ $X^2= 43.626$

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “kilo vermek için kullanılan zayıflama ilaçlarından uzak durup durmadıkları sorulduğunda, % 73.02’ si, her zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin %90.98’i, her zaman cevabını vermiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır. ($p<0,0001$).

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin, kilo vermek için kullanılan ilaçlardan, özel lisedeki akranlarına göre daha fazla aldıkları ortaya çıkmaktadır. Bu durum, devlet lisesindeki öğrencilerin beslenme ve diyet konusunda bilinç seviyelerinin düşük olduğunu, gereksiz ilaç kullanımının önlenmesi için eğitim seviyelerinin yükseltilmesi gerektiğini göstermektedir.

Öğrencilerin daha çok sebze meyve ağırlıklı beslenme hakkındaki görüşleri araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 31. Öğrencilerin Daha Çok Sebze Meyve Ağırlıklı Beslenme Hakkındaki Görüşleri

47. Daha çok sebze meyve ağırlıklı beslenirim.		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	N	30	48	81	48	37	244
	%	%12.30	%19.67	%33.20	%19.67	%15.16	%100
Devlet lisesi	N	81	262	390	221	158	1112
	%	%7.28	%23.56	%35.07	%19.87	%14.21	%100
Toplam	N	111	310	471	269	195	1356
		p =0,104			X ² = 7.672		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin %35.07'si, ara sıra sebze meyve ağırlıklı beslendiklerini söylerken; özel lise öğrencilerinin, %33.20'si, ara sıra sebze meyve ağırlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamsızdır (p =0,104). Özel ve devlet lisesindeki öğrencilerin her zaman sebze ve meyve ağırlıklı beslenmesi gerekirken, birçok öğrencinin arasıra beslenmesi, beslenme bilgilerinin ve beslenme şekillerinin, düzeltilmesi gerektiğini göstermektedir. Çünkü beslenme bir yaşam şeklidir, sadece karın doyurmak değildir.

15.7. Egzersiz İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin haftada 3 saat egzersiz yapma durumları ile ilgili tutumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 32. Öğrencilerin Haftada 3 Saat Egzersiz Yapma Durumları

48. Haftada 3 saat egzersiz yaparım		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Boş	Toplam
Özel Lise	n	38	44	68	34	60	-	244
	%	%15.57	%18.03	%27.87	%13.93	%24.59	-	%100
Devlet lisesi	n	388	289	153	89	91	2	1112
	%	%34.89	%25.99	%13.76	%8.00	%8.18	%0.18	%100
Toplam	n	326	333	221	123	151	2	1356
		p = 0,0001			X ² = 86.256			

Devlet liselerinde okuyan öğrenciler “haftada 3 saat egzersiz yaparım.” ifadesine, %34.89’u, hiçbir zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin %27.87’si ara sıra cevabını vermiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır ($p<0,0001$). Özel lise öğrencileri devlet lisesindeki akranlarına göre spor ve fiziksel aktivite konusunda daha aktif olduğu söylenebilir.

Ergenlere spor ve fiziksel aktivitenin önemi anlatılmalı, tv ve bilgisayar başında hareketsiz olarak, saatlerce oturmaları engellenmelidir.

Öğrencilerin günde bir saat egzersiz yapma ile ilgili tutumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 33. Öğrencilerin Günde Bir Saat Egzersiz Yapma Durumları

49. Günde bir saat egzersiz yaparım		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her Zaman	Boş	Top Lam
Özel Lise	n	32	36	62	52	62	-	244
	%	%13.11	%13.93	%25.41	%21.31	%25.41	-	%100
Devlet lisesi	n	296	284	291	147	92	2	1112
	%	%26.62	%25.54	%26.17	%13.22	%8.27	%0.18	%100
Toplam	n	328	332	353	199	154	2	1356
		p= 0,0001			X ² = 84.188			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin, “günde bir saat egzersiz yaparım” ifadesine, %26.62’si hiçbir zaman derken; özel lise öğrencilerinin % 25.41’i, arasıra cevabını vermiş, yine aynı ifadeye öğrencilerin % 25.41’i, her zaman cevabını vermiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır ($p<0,0001$). Özel lisede okuyan öğrencilerin, egzersiz ve fiziksel aktiviteyi, daha fazla önemsedikleri ve sporu bir yaşam biçimi haline getirdikleri söylenebilir.

Devlet liselerinde, okulların fiziksel imkânlarının düzeltilmesi, okullara yeni spor salonlarının açılması, bu salonların fiziksel donanımlarının artırılması

gerekmektedir. Sporun ve egzersizin yaşam için gerekli olduğu, okul yönetimi ve öğretmenlerce örnek davranışlarla gösterilmelidir.

Öğrencilerin egzersiz yapma durumları ile ilgili tutumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir

Tablo 34. Öğrencilerin Egzersiz Yapma Hakkındaki Görüşleri

50. Egzersiz yapmak gerekir.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık sık	Her Zaman	Top lam
Özel Lise	N	49	13	21	44	117	244
	%	%20.08	%5.33	%8.61	%18.03	%47.95	%100
Devlet lisesi	N	260	171	313	201	167	1112
	%	23.58	%15.38	%28.15	%18.08	%15.02	%100
Toplam	N	309	184	334	245	284	1356
		P= 0,0001			X ² = 149.736		

Devlet liselerinde okuyan öğrenciler “egzersiz yapmak gerekir.” ifadesine % 28.15’i, ara sıra şeklinde görüş belirtirken; özel lise öğrencilerinin %47.95’i “her zaman egzersiz yapmak gerekir.” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p<0,0001). Egzersiz ve spor, sağlıklı yaşam şeklidir. Özel okul öğrencileri bu gerçeğin farkında davranış gösterirken, devlet lisesinde okuyan ergenlere bu gerçek, ebeveynleri ve okullarındaki öğretmenler tarafından, örnek davranışlarla gösterilmelidir. Atatürk’ün “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” sözü öğrencilerin hayatında rehber olmalıdır.

15.8. Motorlu Araç Kullanımı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin kazalar ve kazalardan korunma ile ilgili eğitim alma durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 35. Öğrencilerin Kazalar ve Kazalardan Korunma ile İlgili Eğitim Alma Durumları

51. Okulunuzda kazalar ve kazalardan korunma ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her Zaman	Top lam
Özel Lise	N	132	48	32	15	17	244
	%	%54.10	%19.67	%13.11	%6.15	%6.97	%100
Devlet lisesi	N	494	297	210	62	49	1112
	%	%44.42	%26.71	%18.88	%5.58	%4.41	%100
Toplam	N	626	342	242	77	66	1356
					X ² = 13.911		
					p =0,008		

Devlet liselerinde okuyan öğrenciler “okulunuzda kazalar ve kazalardan korunma ile ilgili eğitim aldınız mı? ” sorusuna %44.42’si, hiçbir zaman cevabını verirken, özel lise öğrencilerinin, %54.10’u, hiçbir zaman cevabını vermiştir.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p =0,008). Kazalar ve kazalardan korunma yöntemleri hakkında devlet okulu öğrencilerinin daha fazla eğitim aldığını göstermektedir. Özel okul öğrencilerine kazalar ve kazalardan korunma yöntemleri hakkında bilgi verilmeli öğrenciler bu konuda tedbirli hale getirilmelidir.

Öğrencilerin motorlu araç kullanma durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 36. Öğrencilerin Motorlu Araç Kullanma Durumları

52. Hiç motorlu araç kullandınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık sık	Her Zaman	Top Lam
Özel Lise	n	38	37	55	36	78	244
	%	%15.57	%15.16	%22.54	%14.75	%31.97	%100
Devlet lisesi	n	133	78	217	86	426	1112
	%	%11.96	%31.97	%19.51	%7.73	%38.31	%100
Toplam	n	171	115	272	122	504	1356
					X ² = 22.269		
					p = 0,0001		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “hiç motorlu araç kullandınız mı? ” sorusu sorulduğunda; öğrencilerin %38.31’i, her zaman şeklinde cevaplarırken, özel lise öğrencilerinin, %31.97’si, her zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır ($p < 0,0001$). Devlet lisesinde okuyan öğrencilerin, özel lisedeki akranlarına göre, motorlu araç kullanma oranı daha fazladır. Ergenlerin, motorlu araçları kullanma riskleri konusunda uyarılması ve güvenli sürüş teknikleri konusunda, eğitim alması şarttır. Gerekli alt yapısı oluşturulmadan ve ergen hazır olmadan, aileler ergene motorlu araç almamalıdır.

Öğrencilerin trafik kurallarına uyma durumları araştırılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 37. Öğrencilerin Trafik Kurallarına Uyma Durumları

53. Trafik kurallarına uyar mısınız?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	N	8	33	66	88	49	244
	%	%3.28	%13.52	%27.05	%36.07	%20.08	%100
Devlet lisesi	N	72	224	354	288	174	1112
	%	%6.47	%20.14	%31.83	%25.90	%15.65	%100
Toplam	N	80	257	420	376	223	1356
		p = 0,0001			X ² = 19.062		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “Trafik kurallarına uyar mısınız?” sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin %31.83’ü, ara sıra şeklinde cevaplarırken; özel lise öğrencilerinin, %’ 36.07’si, sık sık şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır ($p < 0,0001$). Özel lise öğrencilerinin, devlet lisesindeki öğrencilere göre, trafik kurallarına daha fazla riayet etmekte ve özen göstermektedir. Bu durum özel lisede okuyan ergenin ailesinin ve okulunun bu konuya önem verdiğinin göstergesidir. Devlet liselerinin öğrencileri, trafik kurallarına uyma konusunda eğitim almalıdır. Trafik kurallarına uymamanın sonuçları, ergenle tartışılmalıdır. Ülkemizde, her yıl trafik kazalarından binlerce insanın sakat kaldığı, ya da hayatını kaybettiği gerçeği, ergene anlatılmalıdır. Ergenin vahim sonuçlarla kaza yapması, ölüme sebebiyet vermemesi için, ergen hazır olmadan, asla motorlu taşıt kullanılmasına izin verilmemelidir.

Öğrencilerin arabaya bindiğinde emniyet kemeri takma durumları incelenmiş, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 38. Öğrencilerin Arabaya Bindğinde Emniyet Kemerini Takma Durumları

54. Arabaya bindiğinizde emniyet kemeri takarmısınız?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	n	39	57	45	44	59	244
	%	%15.98	%23.36	%18.44	%18.03	%24.18	%100
Devlet lisesi	n	212	279	252	152	217	1112
	%	%19.06	%25.09	%22.66	%13.67	%19.51	%100
Toplam	n	251	336	297	196	276	1356
		P= 0.119			X ² =		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “arabaya bindiğinizde emniyet kemeri takarmısınız?” sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin %25.09’u, nadiren cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %24.18’i, her zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p = 0.119). Devlet liselerinde okuyan öğrenciler arabaya bindiğinde, nadir olarak emniyet kemeri taktıklarını ve riski göze aldıklarını ifade etmektedir. Özel lise öğrencilerinin birçoğu (%24.18) ise, her zaman emniyet kemeri taktıklarını ifade etmektedir. Özel okul öğrencilerinin trafikte daha güvenli ve bilinçli hareket ettiği, trafik kurallarına uyduğu ve tedbirli davrandığı söylenebilir.

Öğrencilerin motorlu araç kullanırken hız yapma durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 39. Öğrencilerin Motorlu Araç Kullanırken Hız Yapma Durumları

55. Motorlu araç kullanırken hız yaparmısınız?		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	n	34	39	54	35	82	244
	%	%13.93	%15.98	%22.13	%14.34	%33.61	%100
Devlet lisesi	n	171	221	232	86	396	1112
	%	%15.38	%19.87	%20.86	%7.73	%35.61	%100
Toplam	n	205	260	286	121	478	1356
		p=0.017			X ² = 12.076		

“Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “motorlu araç kullanırken hız yaparmısınız?” sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin %35.61’i, her zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %33.61’i, her zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark çok anlamlıdır (p=0.017).

Devlet liseleri ve özel lisede okuyan ergenlerin motorlu araçla hız yapma konusunda uyarılması, okul ve aileleri tarafından doğru yönlendirilmesi ve farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi gerekir. Aşırı hız, trafikte gereksiz bir risktir. Taşıtın kontrolden çıkması ve kaza tehlikesi yaşamasına neden olur. Ergenlerin bu konuda eğitilmeleri, ergenin bilinç düzeyinin yükseltilmesi gerekir.

Öğrencilerin Motosiklete bindiğinizde kask takma durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 40. Öğrencilerin Motosiklete Bindiğinde Kask Takma Durumları

56. Motosiklete bindiğinizde kask Takar mısınız?		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her zaman	Boş	Top lam
Özel Lise	N	88	40	32	33	51	-	244
	%	%36.07	%16.39	%13.11	%13.52	%20.90	-	%100
Devlet lisesi	N	396	247	161	95	203	10	1112
	%	%35.61	%22.21	%14.48	%8.54	%18.26	%0.90	%100
Toplam	N	484	287	193	128	254	10	1356
		p=0.052			X ² = 9.398			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “ motosiklete bindiğinizde kask takar mısınız? ” sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin % 35.61’i, hiçbir zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %36.07’si hiçbir zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p=0.052). Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, motosiklete binerken kask takmamaktadır. Bu durum aşırı hız nedeniyle, ya da başka bir nedenden dolayı yaşanabilecek kazada kişinin hayatını kaybetmesine, yada travma geçirmesine neden olabilmektedir. Riskleri azaltmak için, ergenin kask takmayı alışkanlık haline getirmesi gerekmektedir.

15.9. Cinsel Yaşama İlgili Bulgular

Öğrencilerin sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili eğitim alma durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 41. Öğrencilerin Sağlıklı Cinsel Yaşam ile İlgili Eğitim Alma Durumları

57. Sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili eğitim aldınız mı?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman	Toplam
Özel Lise	n	133	40	32	9	30	244
	%	%54.51	%16.39	%13.11	%3.69	%12.30	%100
Devlet lisesi	n	614	212	169	22	95	1112
	%	%55.22	%19.06	%15.20	%1.98	%8.54	%100
Toplam	n	747	252	201	31	125	1356
		p=0.153			X ² = 6.700		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili eğitim aldınız mı?” sorusu yöneltilmiş öğrencilerin % 55.22’si, hiçbir zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %54.51’i hiçbir zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p=0.153). Devlet lisesi ve özel lisede okuyan öğrencilerin birçoğu, sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili bilgi almadıklarını ifade etmektedir. Öğrencilerin bu konuda eğitim görmeleri, cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda bilgi sahibi olmalarını ve daha bilinçli davranmalarını sağlayacaktır. Böylece sağlıklı cinsel yaşam ve üreme organı sağlığı, çok eş değiştirmenin sakıncaları konusunda ergenin, eğitim görmesi sağlanacaktır.

Öğrencilerin cinsel ilişkiye girme durumları araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 42. Öğrencilerin Cinsel İlişkiye Girme Durumları

58. Şimdiye kadar hiç cinsel ilişkiye girdiniz mi?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman	Boş	Toplam
Özel Lise	N	188	12	9	14	21	-	244
	%	%77.05	%4.92	%3.69	%5.74	%8.61	-	%100
Devlet lisesi	N	802	123	55	67	63	2	1112
	%	%72.12	%11.06	%4.95	%6.03	%5.67	%0.18	%100
Toplam	N	84	135	64	81	991	2	1356
		p=0.019			X ² = 11.823			

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “şimdiye kadar hiç cinsel ilişkiye girdiniz mi?” sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin %72.12’si, hiç bir zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %77.05’i, hiçbir zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlıdır (p=0.019). Ergenlik döneminde cinsel dürtüler arttığı için, plansız, korunmasız cinsel ilişki riski artar. Özel okulda okuyan ergenler, devlet okulunda okuyan akranlarına göre, daha fazla cinsel ilişki konusunda daha özenli ve tedbirli davranmaktadır. Cinsel eğitim ergenin erken yaşta gereksiz cinsel sorun ve psikolojik travma yaşamasını engelleyecek riski azaltacaktır.

Ergenlere cinsel hastalıklar ve cinsel aktivitelere erken başlamanın sakıncaları anlatılmalı; bilinçli, sorumluluklarının farkında davranmaları sağlanmalıdır.

Öğrencilerin cinsel ilişki sırasında korunma hakkındaki görüşleri araştırılmış, sonuçlar tablo halinde aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 43. Öğrencilerin Cinsel İlişki Sırasında Korunma Hakkındaki Görüşleri

59. Cinsel ilişki sırasında korunmak gerekir.		Hiçbir zaman	Nadi Ren	Ara Sıra	Sık sık	Her Zaman	Boş	Top Lam
Özel Lise	N	9	2	14	67	151	1	244
	%	%3.69	%0.82	%5.74	%27.46	%61.89	%0.41	%100
Devlet lisesi	N	85	25	54	306	64	-	1112
	%	%7.64	%2.25	%4.86	%27.52	%57.55	-	%100
Toplam	N	94	27	68	373	215	1	1356
		p=0.105				X ² = 7.763		

Devlet liselerinde okuyan öğrencilere “cinsel ilişki sırasında korunmak gerekir?” ifadesine katılıyor musunuz?” sorusu yöneltilmiş; öğrencilerin %57.55’i, her zaman cevabını verirken; özel lise öğrencilerinin, %61.89’u, her zaman şeklinde cevaplamıştır.

İstatistiksel açıdan bu fark anlamlı değildir (p=0.105). Özel lise öğrencilerinin, akranları devlet lisesindeki öğrencilere göre cinsel ilişki ve bunun sonucunda doğacak hastalıklar konusunda daha dikkatli tedbirli davrandıkları söylenebilir.

Ergenlerin cinsel hastalıklar, korunma yöntemleri ve sık eş değiştirmenin sakıncaları, konusunda eğitilm görmeleri şarttır. Cinsel hastalıklar, korunmasız cinsel ilişki ile ciddi bir şekilde yayılırlar.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada; İstanbul'un, Esenyurt ilçesinde, özel lise ve devlet liselerinde okuyan ergenlerin, sosyo-demografik özellikleri ve riskli sağlık davranışları araştırılmış, elde edilen bulgulara göre, sonuç ve öneriler geliştirilmiştir.

Araştırma; devlet liselerinde ve özel liselerde, 1356 öğrenci ile yapılmış olup, sonuçlar aşağıdaki gibidir:

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; özel okul öğrencilerinin %49.18'i, iki kardeşli, devlet lisesinde ise, öğrencilerin %30.94'ü iki kardeşlidir.

Devlet lisesi öğrencilerinin %59,35'i, İstanbul doğumlu ve %62.68'i, onbeş yıldan fazla süredir İstanbul'da oturmaktadır. Özel lisedeki öğrencilerin %82.32'si, İstanbul doğumludur. %65,57'si, on beş yıldan fazla süredir İstanbul'da oturmaktadır.

Aile tipine bakıldığında; özel lisedeki öğrencilerin %85.66'sı, devlet lisesindeki öğrencilerin ise, % 82.46'sı, çekirdek aile yapısına sahiptir.

Özel okulda okuyan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi (%39.34 lise mezunu), devlet lisesindeki öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyinden daha yüksektir.

Özel okuldaki öğrencilerin ailelerinin ekonomik yönden durumları, devlet lisesindeki öğrencilerin ailelerinden daha iyi durumdadır (%74.7'si 2000 TL ve üstü aylık gelirine sahiptir).

Özel lisede okuyan öğrencilerin ebeveynlerinin, ergeni devlet lisesindeki ebeveynlerinden daha fazla oranda (%57.6), denetimci tutumla yetiştirdiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ailesinde fiziksel şiddetin yaşanma durumu incelendiğinde; özel lisede okuyan öğrencilerin, devlet lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla oranda (% 74.18), şiddete maruz kaldıkları saptanmıştır.

Devlet lisesindeki öğrencilerin, özel lisedeki akranlarına göre daha fazla oranda, reçetesiz ilaç kullandığı (%24.91) ortaya çıkmıştır. Bu durum, devlet lisesinde okuyan öğrencilerin, gizli ilaç bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna bakıldığında; özel lise öğrencilerinin babalarının %39.22'si, lise mezunu iken, devlet lisesindeki öğrencilerin babalarının %21.94'ünün, lise mezunu olduğu saptanmıştır.

Özel okuldaki öğrencilerin, devlet okulundaki akranlarından daha fazla oranda (79.10), intihara teşebbüs ettiği ortaya çıkmaktadır.

Özel okuldaki öğrencilerin, son bir yıl içinde devlet okulundaki akranlarına göre daha fazla oranda (%70.32), birkaç kez intihar planı yaptığı saptanmıştır. Bu yüzden, ergenlik döneminde intihar girişimlerine dikkat edilmesi gerekir.

Özel okuldaki öğrencilerin, devlet lisesindeki akranlarına göre, daha fazla oranda (% 10.25) öfkelerini kontrol edebildikleri, ortaya çıkmıştır.

Özel lisedeki öğrencilerin %52.46'sı televizyon başında çok zaman geçirmektedir. Devlet lisesinde bu oranın, %34.75 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ebeveynlerinin denetiminden uzak, günde 5-6 saat televizyon izlemesi, ergenlerin televizyon başında çok zaman geçirmesi, fiziksel aktivite ve ergen sağlığı açısından sakıncalıdır.

Devlet lisesinin öğrencilerinin, özel lisedeki akranlarından daha fazla oranda (%29.3), eğlence amaçlı günde 1-2 saat, bilgisayar kullandıkları tespit edilmiştir.

Özel okulda okuyan öğrencilerin ailelerinde, psikolojik nedenlerle tedavi görenlerin %92.632'sinin, ergenin kardeşi olduğu ortaya çıkarken; devlet okullarında bu oran %81.21'dir. Psikolojik nedenlerle tedavi gören kardeşlerin oranının fazla çıkması, bunun altında yatan alt nedenlerin araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özel okulda okuyan öğrencilerin velilerinin, eğitim seviyesi açısından daha ileri düzeyde olmaları sebebiyle, daha yüksek bilinçle hareket etmeleri beklenirken, psikolojik tedavi gören kardeşlerin, devlet liselerinden fazla olması şaşırtıcıdır.

Öğrencilerin pek çoğunun, kardeşlerinin psikolojik tedavi gördüğünü belirtmesi, kardeş kıskançlığı nedeniyle olabilir.

Öğrencilerin kendi sağlık durumlarını tanımlamaları istendiğinde; özel okuldaki öğrencilerin %37.65'i, sağlık durumunu çok iyi olarak tanımlamıştır. devlet okulunda ise, öğrencilerin sadece %40.29'u, sağlık durumunu iyi olarak tanımlamıştır.

Devlet lisesindeki öğrencilerin %27.88'inin, sigaranın zararları ilgili eğitim almadığı, %22.66'sının, sıklıkla sigara kullandığı saptanmıştır. Özel okullardaki öğrencilerin ise %38.52'si, sigaranın zararları ile ilgili eğitim almadığı, %46.72'sinin, sıklıkla sigara kullandığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sigaraya başlama nedenlerine bakıldığında; özel lisede öğrencilerin %9.43'ü aileden özenerek, %20.49'u arkadaşlarından özenerek, %2.05'i televizyondan etkilenecek, %14.75'i kendisi deneyerek, %58.28'i diğer nedenlerle, sigaraya başladıkları tespit edilmiştir. Devlet lisesinde ise öğrencilerin %14.39'u aileden özenerek, %27.43'ü arkadaşlarına özenerek, %4.77'si televizyondan etkilenecek, %23.92'si kendisi deneyerek, %28,33'ünün ise, diğer nedenlerle sigaraya başladıkları tespit edilmiştir.

Özel okuldaki öğrencilerin %80.74'ünün, 6 yıldan fazla süredir sigara içtiği, devlet okulundaki öğrencilerin ise %63.31'inin, sigara içtiği tespit edilmiştir.

Özel okuldaki öğrencilerin %49.59'unun, alkolün zararları ile ilgili eğitim almadığı, %38.52'sinin, alkol kullandığı %64.34'ünün, üç yıldan fazla süredir alkol kullandığı ve kullanmaya devam ettiği belirlenmiştir.

Devlet okulunda okuyan öğrencilerin %41.19'unun, hiçbir zaman alkollü içkilerin zararları ile eğitim almadığı, %42.54'ünün birkaç kez denediği ve kullanmaya devam ettiği, %70.86'sının ise, üç yıldan fazla süredir alkol kullanmaya devam ettiği tespit edilmiştir.

Özel okulda okuyan öğrencilerin %4.10'unun, annesi alkollü içki içerken, %27.05'inin babası, %5.33'ünün kardeşi, %15.16'sının akrabaları, %48,3'ünün ailesinde hiç kimsenin, alkollü içki içmediği tespit edilmiştir.

Devlet lisesinde ise öğrencilerin %2.34'ünün annesi, %19.06'sının babası, %3.96'sının kardeşi, %11.42' sinin akrabalarının alkollü içki içtiği; %63.22'sinin ise, ailesinde hiç kimsenin, alkollü içki içmediği tespit edilmiştir.

Özel okulda okuyan öğrencilerin %31.56'sı alkollü içki içmezken; %0.41'i aileden özenerek, %12.70'i arkadaşlarından özenerek, %4.51'i televizyondan etkilenerek, %50.82'si kendisinin deneyerek, alkole başladığı belirlenmiştir.

Devlet liselerinde ise öğrencilerin %24.91'i, alkollü içki içmezken, %1.08'i ailesinden özenerek, %14.48'i arkadaşlarından özenerek, %3.69'u televizyondan etkilenerek, %55.85'i kendisi deneyerek, alkole başlamıştır.

Özel lisedeki öğrencilerin %50.82'si, hiç bir zaman uyuşturucu maddelerin zararları ile ilgili eğitim almadığını söylerken, %2.46'sı birkaç kez kullandığını ve kullanmaya devam ettiğini belirtmektedir. Özel lisedeki öğrencilerin %2,05'inin eroin-kokain, %0.41'inin tiner, %1.23.ünün hap, %1.64'ünün diğer uyuşturucuları denediği, tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ailesinin %89.4'ü uyuşturucu kullanmazken, %2.9'unun babasının, %0.41'inin kardeşinin, %2.9'u akrabalarının, %4.5'inin diğer yakınlarının, uyuşturucu kullandığı tespit edilmiştir.

Devlet lisesinde ise, öğrencilerin %35.16'sının, hiçbir zaman uyuşturucu maddelerin zararları ile ilgili eğitim almadığı, %0.72'sinin birkaç kez uyuşturucu kullandığı ve kullanmaya devam ettiği, %1.80'inin eroin-kokain, %0.36'sının tiner, %1.08'inin hap, %1.53'ünün diğer uyuşturucuları kullandığı, tespit edilmiştir. Öğrencilerin ailesinde, %87.6 oranında kimse uyuşturucu kullanmazken, %3.33'ünün babasının, %1.53'ünün kardeşinin, %2.52'sinin akrabalarının, %4.77'sinin diğer yakınlarının, uyuşturucu kullandığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin uyuşturucu maddelere başlama nedenleri araştırıldığında; özel okuldaki öğrencilerin %2.46'sı aileden özenerek, %0.41'i kendisi deneyerek, %1.64'ü diğer nedenlerle, uyuşturucuya başladıkları belirlenirken; Devlet lisesindeki öğrencilerin %0.99'unun aileden özenerek, %1,80'inin arkadaşları ve yakın çevresinden etkilenecek, %0.27'sinin kendisi deneyerek, %0.36'sının diğer nedenlerle, uyuşturucuya başladıkları tespit edilmiştir.

Özel lisede öğrencilerin %95.49'unun uyuşturucu madde kullanmadığı, devlet lisesinde ise, öğrencilerin %96.58'inin uyuşturucu madde kullanmadığı saptanmıştır. Bu oran ülkemiz açısından sevindiricidir.

Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili eğitim görmeme oranı, devlet okullarında %31.92 iken, özel okullarda bu oran, %29.51' dir.

Öğrencilerin, geçen yedi gün içinde meyve, yeşil salata, sebze, protein içeren besin, süt ve süt ürünlerinden tüketme oranları, özel lisede devlet liselerinden daha fazladır.

Özel lisedeki öğrencilerin yarısının (%50.82'si), her gün üç öğün yemek yeme alışkanlığı edindiği, devlet liselerinde ise bu oranının, %41.37 olduğu tespit edilmiştir.

Özel lisedeki öğrencilerin %36.48'inin, ara sıra fast-food türü yiyecek tükettiği, devlet lisesinde ise, öğrencilerin sadece %30.40'ının, ara sıra fast-food türü yiyecekler tükettiği saptanmıştır.

Özel okuldaki öğrencilerin %9,43'ünün, kilo vermek için her zaman diyet yaptığı, öğrencilerin %90.98'inin, kilo vermek için kullanılan zayıflama ilaçlarından, her zaman uzak durduğu tespit edilmiştir.

Devlet lisesinde öğrencilerin %11.87'si, aşırı kilo almamak için diyet yaptığını, %73.02'si, kilo vermek için kullanılan zayıflama ilaçlarından uzak durduğunu belirtmiştir. Özel okulda ise, öğrencilerin %20.08'i, hiç egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Devlet lisesinde öğrencilerin %23,58'i, hiç egzersiz yapmadığını ifade etmiştir.

Motorlu araç kullanımı ile ilgili bulgulara bakıldığında; özel lisedeki öğrencilerin %54.10'unun, kazalar ve kazalardan korunma ile ilgili hiçbir zaman, eğitim almadığı belirlenmiştir. Devlet liselerinde ise öğrencilerin %44.42'sinin, hiçbir zaman kazalar ve kazarlardan korunma ile ilgili eğitim almadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada özel liselerde motorlu araç kullanan öğrencilerin oranı %31.97, trafik kurallarına uymayan öğrencilerin oranı %3.28, emniyet kemeri takmayan öğrencilerin oranı %15.98, motosiklete binerken kask takmayan öğrencilerin oranı %37.97, motorlu araç kullanırken hız yapanların oranı %33.61'dir.

Devlet liselerinde, motorlu araç kullananların oranı %38.31, motorlu araç kullanırken hız yapanların oranı %33.61'dir. Devlet liselerinde, trafik kurallarına uymayan öğrencilerin oranı %6.47, emniyet kemeri takmayan öğrencilerin oranı %19.06, motosiklete binerken kask takmayan öğrencilerin oranı ise %35.61'dir.

Özel lisedeki öğrencilerin %8.61'inin, her zaman cinsel ilişkiye girdiği, %54.1'inin, sağlıklı cinsel yaşam konusunda eğitim almadığı, %61.89'unun, cinsel ilişki sırasında korunmak gerektiğine inandığı saptanmıştır.

Devlet lisesindeki öğrencilerin %5.67'sinin, her zaman cinsel ilişkiye girdiği, %57.55'inin, cinsel ilişki sırasında korunmak gerektiğine inandığı, %55.22'sinin, sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili eğitim almadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada; İstanbul'un Esenyurt ilçesindeki, özel lise ve devlet liselerinde okuyan ergenlerin, sosyo-demografik ve riskli davranışları incelenmiş, elde edilen bulgulara ve sonuçlara göre, aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Gençleri, ergenleri ve çocukları olumsuz etkileyen ve son zamanlarda artış gösteren risk faktörleri ve riskli davranışların önlenmesi için, yoğun çaba gösterilmeli ve tanımlayıcı, istatistiksel çalışmalara sıklıkla yer verilmelidir.

2. Ülkemizde farklı bölgelerden (Karadeniz Doğu ve Güneydoğu) büyük kentlere göç, işsizlik, kişi başına düşen milli gelir seviyesindeki adaletsizlikler, orta sınıfın erimesi ve artan yoksulluk, boşanma oranlarındaki artış, toplumsal süreci etkilemektedir. Ergenler, akran baskısının yanında mahalle baskısı yaşamakta ve yanlış guruplara, çetelere yönelmekte, riskli davranışları göze almaktadır. Ergenleri bu riskli davranışlardan ve çetelerden uzak tutmak için, aile, okul ve sivil toplum örgütleri işbirliği yapmalıdır.

3. Devlet liselerinde sınıf mevcutları kalabalıktır. Ergenlerin hareket alanları kısıtlıdır. Okulların sosyal ve fiziksel imkanları yetersizdir. Ergenler, enerjilerini boşaltacak sosyal ve fiziki alanlar bulamamaktadır. Ergenlere bağımsız hareket edebileceği gençlik kampları, sosyal, kültürel ve sportif faaliyet alanları sağlanmalıdır.

4. TÜİK verilerine göre, Türkiye'de yaklaşık 6,6 milyon genç okula gitmemekte ve çalışmamaktadır. Aynı yaş grubundaki genç kızlarımızın ise, yaklaşık %60'ı hem eğitimden, hem de istihdamdan dışlanmaktadır. Ülkemizde lise çağındaki

ergenlerin, okula devam etme oranı düşmektedir. Okula devam eden gençlerin, örgün eğitim içinde tutulmaları; devlet, okul, sivil toplum örgütleri ve aileler tarafından, riskli sağlık davranışlarından uzak kalmaları için, gereken tedbirler alınmalıdır.

5. Ergenler; cep telefonu, bilgisayar ve bilgisayar oyunları, giyim sektörü, kozmetik, televizyon, sinema ve reklam firmaları için, hedef kitledir ve büyük bir pazar alanıdır. Bu sektörler, devlet ve sivil toplum örgütleri tarafından denetlenmelidir. Ergenin akıl ve ruh sağlığını bozacak, ergende saldırgan davranışlara yol açacak, marka hastalığı yaratacak, tüm risk faktörleri yok edilmeli ve ergen sağlığı korunmalıdır.

6. Ergen sağlığının korunması ve ergenin riskli faktörlerden uzak tutulması için, devlet hastanelerinde ve özel hastanelerde koruyucu hekimlik kapsamında adölesan sağlığı koruma ve psikolojik danışma merkezleri açılmalı ve bu merkezler yaygınlaştırılmalıdır.

7. Ergenlerin daha bilinçli beslenmesi ve doğru beslenme alışkanlığına sahip olması için, beslenme bilgisi dersi konulmalı ve beslenme bilgisi konusunda biyoloji öğretmenleri, hizmet içi eğitime alınmalıdır. Aile ve okulda görevli idareci ve öğretmenler, ergene beslenme konusunda örnek davranışlar sergilemelidir.

8. Ergenlerin, başıboş, sorumsuz ve bencil yetiştirilmemesi için, ailelerin okulun, yazılı ve görsel basının işbirliği içinde davranmaları, ergen sağlığını tehdit edecek her türlü davranıştan uzak durmaları gerekmektedir.

9. Bağımlı gençlerin tanınması ve onlara profesyonel yardım kapsamında, okulda yönetici, öğretmenler ve sağlık personeline eğitim verilmelidir. Acil durumlarda, okullarda ve ilçede, kriz yönetim ve müdahale ekibi oluşturulmalıdır.

10. Ülkemizde, anne-baba ve evlenmemiş kardeşlerden oluşan, çekirdek aile yapısı baskındır. Ancak günümüzde, ekonomik açıdan geçinme zorlukları nedeni ile eşlerin part-time işte çalışması, ergen denetiminde sıkıntı yaratmaktadır. Ergenin okula devamsızlığı ve disiplinsiz davranışları nedeniyle, etiketlenmesi ve

sorunlarıyla (ailesel ya da psikolojik) başbaşa bırakılması (yalnızlaştırılması), doğru değildir.

11. Türkiye’de ve dünyada yaşanan, ekonomik ve toplumsal değişimler nedeniyle oluşan kültürel çözümler, aile içi ve sosyal yaşamı etkilemektedir. Ailelerin, aile içi demokrasiyi uygulayıp, ergenin düşüncelerine ve isteklerine önem vermesi gerekmektedir.

12. Aile içi çatışmaların çözülmesi için, tartışmayı uzatıp tansiyonu yükseltmek yerine, iletişimi öne çıkaran, uzlaşmacı bir tavır sergilenmelidir. Ergen aile tarafından dışlanırsa, çözümü dışarda arar. Yanlış kişi ve guruplarla arkadaşlık kurup riskli davranışlara yönelebilir.

13. Lise öğrencilerinin, sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunma ve riskli sağlık davranışlarından uzak durmaları için, sağlık eğitimine önem verilmeli Biyoloji ve Sağlık ders saati arttırılmalıdır. Okullarda, ergenlik dönemi, fiziksel ve cinsel aktivite ile ilgili eğitim verilmesi, gençlerin sağlıklı, doğru bilgiler edinmeleri açısından gereklidir.

14. Meyve, sebze ve protein tüketimini artırmak için, bu gıdaların düşük fiyatla satılması, ya da okullarda dağıtılması, kantinlerde bulundurulması sağlanmalıdır.

15. Ergenlerin kendi fiziksel gelişimlerini öğrenmeleri ve daha gerçekçi tartı beklentileri içinde olmaları sağlanmalıdır.

16. Okullara trafik dersi konulmalı, bu ders kapsamında öğrencilere; emniyet kemeri takmanın önemi, trafikte güvenli sürüş, motorlu araç kullanmanın önemi, tafikte risk faktörleri ve trafik kuralları uygulamalı olarak öğretilmelidir.

17. Ergene yönelik uygulanan fiziksel şiddetin kaynağı araştırılmalı ve bu şiddetin sonlandırılması için, gereken yasal ve sosyal tedbirler alınmalıdır. Bu konuda, toplum ve aileler bilinçlendirilmeli, çocuk ve ergen hakları, öne çıkarılmalıdır.

18. Şiddet ve istismara karşı, toplumsal ve yasal düzenlemeler yapılmalıdır. Bu konuda yasal boşluklar varsa, bir an evvel düzeltilerek, aile içinde bu duruma sebep olanların tespit edilmesi ve cezalandırılması sağlanmalıdır.

19. Ergenlik döneminde, intihar girişimlerine dikkat etmek, ergeni başıboş, ilgisiz, ya da aşırı otoriter tutumla, yetiştirmemek gerekir.

20. Ergenlerin öfke kontrolünü yapamadığı, bu konuda yetersiz kaldığı gerçeği dikkate alınarak, ergene doğru model olmak, gerekirse bu konuda ergen ve ebeveynler için, psikolojik yardım almak şarttır.

21. Ergenlerin aşırı TV izlemesi ve TV başında çok zaman harcaması engellenmelidir. Ergenler şiddet içeren, her türlü reklam, film, sinema, video ve bilgisayar oyunlarından, uzak tutulmalıdır.

22. Ergenlerin gereksiz ve reçetesiz ilaç kullanımı engellenmelidir. Ergenlere ilaç etkileşimleri ve ilacın yan etkileri, ayrıntılı bir şekilde anlatılmalıdır. Zorunlu olmadıkça, ergenlerin ilaç kullanımına yasak getirilmelidir.

23. Öğrencilerin sigarayı deneyerek, sıklıkla içmelerin nedenleri araştırılmalıdır. Sigaranın bakkal, market ve tekeli bayilerinde, ergene rahatça satışı engellenmelidir. Gerekirse, öğrencilerin haftalık ya da aylık harçlıklarına kısıtlama getirilmeli, sigarasız hayatın güzellikleri öne çıkarılmalıdır.

24. Ergenlerin ortalama 10 yaşlarında, sigaraya başladıkları tespit edilmiştir. Çocuk denecek yaşta, sigaraya başlama nedenleri araştırılmalı, bu nedenleri ortadan kaldıracak ekonomik, sosyal ve yasal tedbirler alınmalıdır. Ailenin sigara kullanımı ve ergene sigara aldırması, sigara içilmesine ortam hazırlamaktadır. Sigara içmenin yasak edilmesiyle de, sigaraya başlama nedenlerinin ortadan kalkmadığı görülmektedir.

25. Öğrencilerin ortalama olarak 13 yaşlarında alkole başlamalarının nedenleri araştırılmalı, alt nedenleri sorgulanmalıdır.

26. Ergenliğin başlangıcında, gencin kendi bedeniyle ilgili düşünceleri, sosyal ilişkilerinde, psikolojilerinde, öz değerlerinde önemli etkiler oluşturur. Bu yüzden, ergenin birey olma yolundaki çabaları, bağımsız davranmak istemesi, kendini keşfetme girişimleri, kimlik arayışı, ana-babalar tarafından desteklenmeli, engellenmemelidir. Sürekli engellenen çocuklar, engellemeye cevabı saldırgan tepkilerle verebilir. Ergeni sevgiyle büyütmenin yanısıra, üç yaşından sonra özgüven ve bağımsızlık duygularını geliştirecek bir eğitim verilmelidir.

27. Eğitimciler, öğrencilerine karşı sorumlu, duyarlı ve ilgili olmalıdır. Okulların değerleri olmalı ve bu değerlerle öğrencilerini yetiştirebilmeli, gelecekteki toplumsal değişimleri, fark etmelerini sağlayabilmelidir.

28. Okullar, mesleki ve sosyal amaçlara hizmet ederken, ergenlerin hem entelektüel, hem de estetik bakış açılarını geliştirebilmelidir.

29. Düşük ekonomik seviyeden gelen (asgari ücretle geçinen), alt sınıflarda yeterli donanım alamamış, ailesel ve sosyal problemleri ile baş başa bırakılan öğrencilere, rehberlik ya da danışmanlık hizmetleri sunulmalı ve aktif olarak ilgilenilmelidir. Devlet ve sivil toplum örgütleri, eğitim gönüllüleri; bu konuda tedbir almalıdır. Ergenin eğitimine zarar verecek ekonomik, ailesel, sosyal sorunları çözümlenmeli ve ergenin altyapısı güçlendirilmelidir.

30. Eğitim-öğretim programlarında, ergenin sorunları ve içinde bulunduğu dönemin özellikleri hakkında, bilgi verilmelidir. Ergen kendisini fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden tanıyabilmelidir. Kısacası ergen, kendi döneminin sorunlarını ve özelliklerini, eğitim programlarında görebilmelidir.

31. Ebeveynlerin yakınmalardan ve klişe sözlerden kaçınması gerekir. Egenin yapısına ve yaşanılan ortama uygun kurallar konulmalı ve bu kurallar mantıklı, uygulanabilir, nitelikte olmalıdır. Ergenin yanlış ve riskli hareketlerinin sonuçları,

kendisiyle tartışılmalıdır. Ergenin başarıları ya da başarısızlıkları, başkalarıyla karşılaştırılmamalıdır. Eğitimin önemi üzerinde durulmalı, ergenin kendi başarı, yetenek ve kişisel özelliklerine uygun meslek seçimi yapması, özendirilmelidir.

32. Ergene yapıcı, açık ve tutarlı bir disiplin, uygulamak gerekir. Çocuğa hatalarından ders alması ve aynı hataları tekrar etmemesi gerektiği öğretilmelidir. Ebeveyn, çocuğunu koşulsuz sevmelidir. Çocuğa hata yapılabileceğini anlatmalı; ancak yaşamdan öğrenilecek çok şey olduğu gösterilmelidir. Sevgisiz, amaçsız ya da ilgisiz yetiştirilen çocuk gelecekte büyük bir boşluk içine girebilir. Stres, sıkıntı ve üzüntü, çocuğun depresyona girmesine neden olabilir. Ergenlik döneminde yaşanacak problemler, ergenin evden uzaklaşmasına, yalnızlaşmasına, yanlış ortamlara girmesine ve ansızın intihar girişiminde bulunmasına neden olabilir.

33. Kuşak çatışması, ebeveynleri ile anlaşamama, ergenle ailesinin arasını açmaya ve evden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Ergen, artık ailesine ve çevresine eleştirel bakmaktadır. Anne babanın bu gerçeği görüp, kendilerini yenilemeleri, ergenle sağlıklı, doyurucu ve nitelikli zaman geçirmeleri gerekmektedir. Baskıcı ebeveynler, çok sert tepkiler gösterip, cezalandırmak adına, onur kırıcı davranışlardan uzak durmalıdır.

34. Düşük aile gelirinin karşısında, çocuk sayısının fazla oluşu, tezat bir durum oluşturmaktadır. Asgari ücretle geçinen ailelerde, aile planlamasının daha işler hale getirilmesi gerekir. Doğacak her çocuğun, aile bütçesine ek külfet getirdiği unutulmamalıdır. Ailenin kalabalık oluşu, beraberinde yetersiz beslenme, sağlıksız yaşam, kişi başına düşen gelir miktarının azalması ve daha bir çok soruna neden olabilir. Birçok araştırma, suçluların kalabalık nüfuslu ailelerden geldiğini göstermektedir.

35. Okul, aile ve sağlık kurumlarının ilgili birimleri, devlet ve sivil toplum örgütleri, iş birliği içerisinde; geleceğe bağımsız, özgüvenli, ruh sağlığı yerinde, problem çözme yeteneğine sahip, öz denetimini yapabilen ergenler hazırlayabilmelidir.

KAYNAKLAR

- [1] Arı, R. (2003). Gelişim ve Öğrenme. Konya: Atlas Kitapevi.
- [2] Atabek, E. (1989). Kuşatılmış Gençlik.(10 basım)., İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- [3] Atabek, E. (1989). Gençlik Duvarları Yıkıyor.(11 basım)., İstanbul: Altın kitaplar Yayınevi.
- [4] Atabek, E. (1992). Cinsellikten İkmale Kalmak (2.basım). İstanbul: Altın kitaplar Yayınevi.
- [5] Barry, V. (2003). The Dog Ate My Homework.İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- [6] Cenani, E. (2008). Bağımlılık. Ankara: Şevkat Matbaacılık.
- [7] Chapman, G.(2002). Gençler için Beş Sevgi Dili. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- [8] Cole, M., Cole, S. (2000) : The Development of Children USA s.617-665 wort publishers.
- [9] Cüceloğlu, D.(1998).Yetişkin Çocuklar. (14.Basım)., İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- [10] Cüceloğlu, D.(2001). İçimizdeki Biz., (36.Basım).İstanbul: Remzi Yayınevi.
- [11] Çakmaklı, K. (2007). Çocuk ve Gençte Sosyal Gelişim.(4.basım)., İstanbul: Yağmur Yayınevi.
- [12] Deniz, E. (2002). Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri, Sünbül, A. Murat. Eğitime Yeni Bakışlar. 1.baskı s.41-51, Ankara: Mikro Yayınevi

- [13] Ekşi, Akovalı A.(1990). Çocuk Genç Ana Babalar. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- [14] Feinstein, S. (1993) : Adolescence Psychiatry,s 418-445 universty of chigo pres USA, 1993.
- [15] Fox, j. (1997) Primary Health Care of Children USA.s.829-964, Mosby,
- [16] Gander, M.,J, Gardiner., Harry, W.(1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi.(6.baskı). İstanbul: İmge Kitapevi.
- [17] Gordon, Thomas (2007). Etkili Ana Baba Eğitiminde Uygulamalar (15.baskı), İstanbul: Sistem Yayınları.
- [18] Helman, Thomas L.(2007). Gençlerle İletişim. İstanbul: Ekinoks Yayıncılık.
- [19] Karaca, G.(2011). Ortaöğretim Sağlık Bilgisi Ders Kitabı.(3.baskı). Ankara: Paşa Yayıncılık.
- [20] Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- [21] Kılbaş, Ş. (1994). Gençlik ve Boş Zamanını Değerlendirme. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- [22] Kulaksızoğlu, A.(2001). Ergenlik Psikolojisi. (4.basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- [23] Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik.(6.basım), İstanbul: Altın Kitaplar yayınevi.
- [24] Köknel, Ö. (1989). Depresyon (Ruhsal çöküntü). İstanbul: Altın kitaplar Yayınevi.

- [25] Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- [26] Köknel Ö.(1997). İnsanları Anlamak (7.basım)., İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- [27] Levine, Mel. (2005). Hayata Hazır Gençler Yetiştirmek. İstanbul: Boyner Yayınları.
- [28] Onur, B. (1987). Ergenlik Psikolojisi.(2.basım). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- [29] Parman, T. (2010). Ergenliğin Yüzleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- [30] Salome, J., Galland, S. (2002). Ah Kendime Bir Kulak Versem. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- [31] Semerci, Z. Bengi (2008). Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Konuşalım. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- [32] Siebert, A.(1999). The Survivor Personality. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- [33] Sieg, A. (1971). Why Adolescence Occurs. Adolescence (6) 337-348.
- [34] Sünbül Ali M.(2002). Eğitime Yeni Bakışlar. Ankara: Mikro Basım Yayım Dağıtım.
- [35] Swets, Paul W. (1998). The Art of Talking With Your Teenager. İstanbul: Varlık Yayınları.
- [36] Temel, F.Z. , A.B, Aksoy (2001). Ergen ve Gelişimi- Yetişkinliğe İlk Adım Ankara:Nobel yayınevi.
- [37] Şemin, Uğurel R. (1992). Gençlik Psikolojisi. (3.basım). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- [38] Şenol, S.(2006). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı. Ankara: HYB Yayıncılık.

- [359] Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- [40] Yavuzer, H. (1993). Çocuk ve Suç. (5.basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- [41] Yayıcıoğlu, N.(2007). Başarı Çocuklarımız ve Biz. İstanbul: Resital Yayıncılık.
- [42] Yörükoğlu, A.(1985). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

İnternet Kaynakları

- [43] <http://www.ruhsagligi.org/altmenu>,(8.12.2011).
- [44] <http://blogmilliyet.com.tr>,(8.12.2011).
- [45] <http://www.sagmer.hacettepe.edu.tr>,(8.12.2011).
- [46] <http://www.aktuelegitim.com.anne-ve-babanin-yanlis-tutumu.html>, 2011
- [47] <http://www.kadinvekadin.net.genclerin-ergenlikteki-risk-faktörl>, 2011.
- [48] <http://www.mainboard.eu/ergenlikte-riskli-davranislar-vsonuclari.html>,2012.
- [49] <http://www.psikdan.tr>, 2012.

EKLER

EK-1: Anket Formu

Değerli öğrenciler,

Bu anket, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi yüksek lisans programında hazırlanmakta olan “İstanbul’un Esenyurt ilçesindeki liselerde okuyan öğrencilerin Riskli sağlık davranışları üzerine bir Araştırma” Konulu tez/proje çalışmasına veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları kurum ve kişi adı verilerek kesinlikle yayınlanmayacaktır.

Aşağıdaki sorular iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgilerinizle ilgili olarak ikinci bölümde ise sağlık alanındaki risklerinizi tespit etmek amacıyla sorular oluşturulmuştur Sorulara doğru ve samimi cevaplar vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Verdiğiniz bilgiler bilimsel bir çalışma için kullanılacak kesinlikle kişisel olarak aleyhinize kullanılmayacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Zübeyde AKBABA

Beykent Üniversitesi Hastane ve
Sağlık Kurumları yönetimi Yüksek lisans
Öğrencisi

1.BÖLÜM - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetinizi işaretleyiniz: 1.Bayan 2.Erkek
2. Yaşınız: 14 yaş 15 yaş 16 yaş 17 yaş 18 yaş
3. Doğum yeriniz:
4. Sınıfınız: 9.SINIF 10.SINIF 11.SINIF 12.SINIF
5. Kaç kardeşiniz: Tek çocuğum 1-2 3-5 6-8
 9-10 ve yukarısı
6. Annenize ve babanıza ait genel bilgiler (Uygun kutucuğa X işareti koyunuz.)

ANNE BABANIZA AİT GENEL BİLGİLER

	SAĞ	ÖLÜ	ÜVEY	BERABER (EVLİ)	AYRI (BOŞANMIŞ)	BAŞKASIYLA EVLİ
ANNE						
BABA						

ANNE BABANIZIN EĞİTİM DÜZEYİ

	OKUMA YAZMA BİLMİYOR	İLKOKUL MEZUNU	ORTAOKUL MEZUNU	LİSE MEZUNU	ÜNİVERSİTE MEZUNU	YÜKSEK LİSANS VE ÜSTÜ
ANNE						
BABA						

AİLE TİPİNİZE AİT BİLGİLER

ÇEKİRDEK AİLE (ANNE-BABA - KARDEŞ)	GENİŞ AİLE (ANNEANNE-BABAANNE-DEDE)	TEK EBEVEYNLİ AİLE (ANNE İLE YA DA BABA İLE)	YAKINININ (DAYI-HALA-TEYZE GİBİ) YANINDA	DİĞER (AÇIKLAYINIZ)

AİLENİZİN ORTALAMA TOPLAM GELİRİ

ASGARİ ÜCRET VE DAHA AZ	750TL-1000TL	1000TL-1500TL	1500TL-2000TL	2000TL VE ÜSTÜ

8. Anne ve babanızın sizi yetiştirme tutumunu nasıl tanımlarsınız?

1. Demokratik (Kabul edici) 2. Otoriter (Baskıcı-katı) 3. İlgisiz
 4. Aşırı koruyucu 5. Denetimci

9. Ne kadar süredir İstanbul'da yaşıyorsunuz? (Uygun cevap numarasını yuvarlak içine alınız.)

1. Altı ay-iki yıl 2. Üç yıl-altı yıl 3. Yedi yıl-On yıl
 4. Onbir - Ondört yıl 5. On beş yıldan fazla

10. Ailenizde fiziksel şiddet yaşanır mı?

1. Hiçbir zaman 2. Nadiren 3. Arasıra 4. Sıklıkla 5. Her zaman

11. Ailenizde psikolojik problemleri nedeni ile tedavi görmüş ya da görmekte olan biri var mı?

1. Hayır yok. 2. Evet ben 3. Evet annem 4. Evet babam
 5. Evet kardeşim

2. BÖLÜM - SAĞLIK ALANINDAKİ ALIŞKANLIKLAR

12. Sağlığınızı genel olarak nasıl tanımlarsınız?

- 1.Mükemmel 2. Çok iyi 3.İyi 4.Orta 5.Kötü

13. Hiç reçetesiz ilaç kullandınız mı?

- 1.Hiç kullanmadım. 2. Evet bir kez 3. Evet iki kez 4. Üç kez
 5. Bir çok kez

14. Geçmişte yaşadığınız herhangi bir sıkıntıdan dolayı intihar girişiminde buldunuz mu?

- 1.Hiç bulunmadım 2. Düşündüm ama vazgeçtim. 3.Bir kez
 5. iki kez 5.Bir kaç kez

15. Son bir yıl içinde hayatınızı olumsuz etkileyen herhangi bir nedenden dolayı intihar planı yaptınız mı?

- 1.Hayır kesinlikle 2.Yaptım ama son anda vazgeçtim. 3.Bir kez
 4.iki kez 5.Birkaç kez

16. Öfkelendiğiniz zaman ne yaparsınız?

1. Öfkemi kontrol etmeye çalışırım. 2. Bağırırım 3.Eşyaları kırarım.
 4. Karşımdakine saldırırım. Diğer (Lütfen yazınız).....

17. Günde en az kaç saat Televizyon izliyorsunuz?

- 1.Hiç izlemiyorum. 2.Bir-iki saat 3. Üç-dört saat 4.Beş-altı saat
 5.Altı saatten fazla

18. Haftada en az kaç saat eğlence amaçlı bilgisayar kullanıyorsunuz ?

1. Hiç kullanmıyorum 2. Bir saatten az 3. Bir-iki saat
 4. Üç- dört saat 5. Beş saatten fazla

SİĞARA KULLANIMI

19. Okulunuzda sigaranın zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?

- 1.Hiçbir zaman 2.Nadiren 3.Arasıra 4.Sık sık
 5.Her zaman

20. Ailenizde sigara kullanan var mı?

- 1.Kimse içmez 2.Annem içer. 3.Babam içer. 4.Her ikisi de içer.
 5.Kardeşim içer.

21. Sigara içmeyi hiç denediniz mi?

- 1.Hiç denemedim. 2.Denedim ve bir daha kullanmadım. 3.Nadiren içiyorum.
 4.Denedim ve kullanmaya devam ediyorum. 5. Sıklıkla içiyorum.

22. Sigaraya başlama nedeniniz nedir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

- 1.Sigara kullanmıyorum. 2.Arkadaşlarımdan özendim. 3.Ailemden etkilendim.
 4.Kendim denedim. 5.Diğer (lütfen yazınız):.....

23. Gün içinde içtiğiniz sigara miktarını işaretleyiniz?

- 1.Sigara içmiyorum. 2.Bir- iki tane 3.Üç-beş tane 4.Altı-on tane
 5.On bir taneden fazla

24. Ne kadar süredir sigara içiyorsunuz?

- 1.Sigara içmiyorum. 2.Altı ay-Bir yıl 3.Bir-İki yıl 4.Üç-dört yıl
 5.Beş -altı yıl

25. “Sigaranın sağlığa zarar vereceğini düşünmüyorum.” İfadesine katılıyor musunuz?

- 1.Kesinlikle katılıyorum 2. Katılıyorum 3.Ne katılıyorum ne katılmıyorum
 4.Katılmıyorum 5.Kesinlikle katılmıyorum.

ALKOL KULLANIMI

26. Okulunuzda alkollü içkilerin zararları ile ilgili Eğitim aldınız mı?

- 1.Hiç bir zaman 2.Nadiren 3.Arasıra 4. Sık sık 5. Her zaman

27. Ailenizde alkollü içki kullanan var mı? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

- 1.Annem içer. 2.Babam içer. 3.Kardeşim içer. 4.Akrabalarım içer.
 5.Kimse içmez.

28. Alkollü içki içmeyi hiç denediniz mi?

- 1.Hiç denemedim 2.Bir kere denedim ve bir daha kullanmadım. 3.iki kez
denedim 4.Üç kez denedim 5. Birkaç kez denedim ve kullanmaya devam ediyorum.

29. Alkollü içkiye başlama sebebiniz nedir?

1. Alkollü içki içmiyorum. 2. Ailemden özendim 3. Arkadaşımdan özendim.
 4. Televizyondan etkilendim. 5. Kendim denedim.

30. Ne kadar süredir alkollü içki içiyorsunuz?

1. Alkollü içki içmiyorum. 2. Yeni başladım. 3. Bir yıldan az 4. Bir-iki yıldır
 5. Üç yıldan fazla

31. "Alkolün sağlığı olumsuz etkileyeceğini düşünmüyorum." İfadesini doğru buluyor musunuz?

1. Kesinlikle katılıyorum 2. Katılıyorum 3. Ne katılıyorum ne katılmıyorum
 4. Katılmıyorum 5. Kesinlikle katılmıyorum

32. Okulunuzda uyuşturucu maddenin zararları ile ilgili eğitim aldınız mı?

1. Hiçbir zaman 2. Nadiren 3. Ara sıra 4. Sık sık 5. Her zaman

33. Ailenizde uyuşturucu madde kullanan var mı? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz. Başka bir nedeniniz varsa diğer kısmına yazınız.)

1. Kimse kullanmaz 2. Babam kullanır. 3. Kardeşim kullanır.
 4. Akrabalarım kullanır. 5. Diğer (Lütfen yazınız):.....

34. Uyuşturucu madde kullanmayı hiç denediniz mi?

1. Hiç denemedim. 2. Bir kere denedim ve bir daha kullanmadım.
 3. İki kez denedim. 4. Üç kez denedim.
 5. Bir kaç kez denedim ve kullanmaya devam ediyorum.

35. Uyuşturucu maddeye başlama nedeniniz nedir? (Başka bir nedeniniz varsa diğer kısmına yazınız.)

1. Uyuşturucu madde kullanmıyorum. 2. Ailemden özendim.
 3. Arkadaşımdan ve yakın çevrem beni etkiledi 4. Kendim denedim.
 5. Diğer:.....

36. Aşağıdaki maddelerden herhangi birini denediniz mi? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

1. Herhangi bir uyuşturucu madde denemedim. 2. Eroin/kokain 3. Tiner
 4. Hap 5. Diğer (Lütfen yazınız):.....

37. “Uyuşturucu maddelerin sağlık açısından zararlı olduğunu düşünmüyorum.”ifadesine katılıyor musunuz?

- 1.Kesinlikle katılıyorum 2.Katılıyorum 3.Ne katılıyorum ne katılmıyorum.
 4 Katılmıyorum 5. Kesinlikle katılmıyorum.

BESLENME

38. Dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili eğitim aldınız mı?

- 1.Hiçbir zaman 2.Nadiren 3.Ara sıra 4.Sık sık 5.Her zaman

39. Geçmiş yedi gün içinde kaç kez meyve yediniz?

- 1.Hiç yemedim. 2.Bir-üç kez 3.Dört-altı kez 4.Her gün bir tane
 5.Günde iki kez

40. Geçmiş yedi gün içerisinde, kaç kez yeşil salata yediniz?

- 1.Hiç yemedim 2.Haftada 1-3 kez 3.Haftada 4-6 kez
 4.Her gün yedim. 5. Günde en az 2 kez

41. Geçmiş yedi gün içinde, kaç kez Protein içeren besin tükettiniz? (et, et ürünleri yumurta, kuru bakliyat vb.)

- 1.Hiç yemedim 2.Haftada 1-3 kez 3.Haftada 4 ten fazla 4.Her gün yedim.
 5.Günde en az 2 kez

42. Geçmiş yedi gün içinde, kaç kez süt ve süt ürünü (peynir, yoğurt, sütlü tatlı) yediniz?

- 1.Hiç yemedim. 2.Haftada 1-3 kez 3.Haftada 4 ten fazla
 4.Her gün 5.Günde en az

AŞAĞIDAKİ TABLODA VERİLEN İFADELERE VE SORULARA UYGUN BULDUĞUNUZ CEVABI X İLE TABLONUN İÇİNE İŞARETLEYİNİZ.

	BESLENME	1. HİÇBİR ZAMAN	2.NADİREN	3. ARA SIRA	4. SIK SIK	5. HER ZAMAN
43.	Her gün üç öğün yemek yerim.					
44.	Fast food türü yiyecekleri (hamburger, sosis gibi) daha az tüketirim.					
45.	Aşırı kilo almamak için diyet yaparım.					
46.	Kilo vermek için kullanılan zayıflama ilaçlarından uzak dururum.					
47.	Daha çok sebze meyve ağırlıklı beslenirim.					
48.	Haftada 3 saat egzersiz yaparım					
49.	Günde bir saat egzersiz yaparım.					
50.	Egzersiz yapmak gerekir.					
	MOTORLU ARAÇ KULLANIMI					
51.	Okulunuzda kazalar ve kazalardan korunma ile ilgili Eğitim aldınız mı?					
52.	Hiç motorlu araç kullandınız mı?					
53.	Trafik kurallarına uyar mısınız?					
54.	Arabaya bindiğinizde emniyet kemeri takarmısınız?					
55.	Motorlu araç kullanırken hız yapar mısınız?					
56.	Motosiklete bindiğinizde kask Takar mısınız?					

	CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR	1.HİÇBİR ZAMAN	2.NADİREN	3. ARA SIRA	4.SIK SIK	5.HER ZAMAN
57.	Sağlıklı cinsel yaşam ile ilgili eğitim aldınız mı?					
58.	Şimdiye kadar hiç cinsel ilişkiye girdiniz mi?					
59.	Cinsel ilişki sırasında korunmak gerekir.					

Katılımınız için teşekkür ederim.

EK-2: Anket İzin Formu

T.C.
ESENYURT KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

SAYI : B.08.4.MEM.4.34.57.03/ 4738
KONU : Anket Uygulaması Hk.

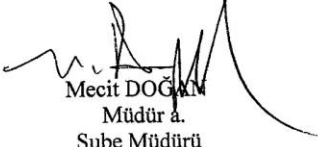
18/04/2011

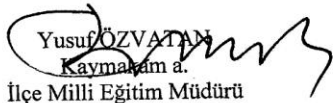
KAYMAKAMLIK MAKAMINA
ESENYURT

İLGİ : Esenyurt TOKİ Kız Tek.Meslek Lisesinin 18/04/2011 tarih ve 132 sayılı yazısı.

İlçemiz Esenyurt TOKİ Kız Tek.Meslek Lisesi Müdür Muavini Zübeyde AKBABA'nın Yüksek Lisans tezi olarak Esenyurt.ta bulunan liselerde (Riskli Sağlık Davranışları) hakkında anket yapmak istemektedir. İlgili yazı ve yazı ekindeki dökümanlar yazımız ekinde sunulmuştur. Her çeşit idari, mali ve yasal sorumluluğun okul müdürlüğüne ait olmak üzere ve derslerin aksamaması kaydıyla anket yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde OLUR'larınıza arz ederim.


Mecit DOĞAN
Müdür a.
Şube Müdürü

O L U R
.../ 04/2011

Yusuf ÖZVATAN
Kaymakam a.
İlçe Milli Eğitim Müdürü

EK1 : 1 adet dosya

ÖZGEÇMİŞ

3 Mayıs 1970 Adana doğumluyum. İlk orta ve lise ve eğitimimi Adana'da yaptım. 1995 yılında Çukurova Üniversitesi Fen- Edebiyat Fakültesi Biyoloji bölümünden mezun oldum. 16 yıl Türkiye'nin değişik illerinde biyoloji öğretmeni olarak görev yaptım. Şimdi Beşiktaş İsov Dinçök Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek lisesinde Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktayım. 2010 yılında Beykent Üniversitesi İşletme ana bilim dalının Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi alanında Tezli yüksek lisans eğitimine başladım.

Özel ilgi alanlarım; Örgütsel davranış, İşletme yönetimi ve İnsan kaynakları, Hukuk ve Pazarlamadır. Yabancı dilim İngilizce olup, bekârim. Oniki yıldır İstanbul'da yaşamaktayım.

Zübeyde AKBABA