

Adolesanlık, bilimsel çalışmalar içinde en çok ele alınan, bir çok yönü ile araştırılan ve merak uyandıran konulardan biridir. Adolesanlık ve adolesan dönem evrensel bir kavram olmasının yanında kültürel bir yanı da vardır. İnsan gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin bir birey için en fazla önem taşıdığı evredir. Fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Bu büyüme ve olgunlaşma dönemine “adolesan dönem” de denilmektedir. **ADOLESANI TANIMAK**

Adolesanlığın tek bir tanımı yoktur. Bazıları buna “gençlik yılları”, diğerleri “yaşamın ikinci on yılı” der. Kültürel olarak toplumların adolesanlığa bakışı da değişmektedir. Dünyanın bir bölgesindeki adolesanlık deneyimi, diğerinden çok farklıdır. Jeopolitik bir devlet içinde bile nüfusun alt kategorileri yani bir ülkenin farklı bölgeleri adolesanlığın doğasını etkileyen tarih, ekonomik, politik ve dini farklılıklara sahiptir. Bu nedenle adolesan ve adolesanlığa tek bir ortak tanım sunmak zordur.

#### **ADOLESAN ÜZERİNE KURAMSAL GÖRÜŞLER**

Bu yaşam evresinde neyin normal kabul edildiğini anlamaya yardımcı olmak için, adolesanlığa ilişkin birkaç genel teoriyi araştırmak yararlıdır. Psikiyatrik Bakış Açısı Sigmund Freud, 1900'ların başında Clark Üniversitesi'nde ilk defa psikiyatrik bakış açısı ile adolesan araştırması yaptı. Adolesan dönem fikrini içsel bir uyumsuzluk dönemi olarak öne çıkaran Freud'un kızı Anna'ydı. Anna Freud, adolesanlığın başlamasıyla birlikte içgüdüsel talepler ve egonun savunma mekanizmaları arasındaki dengenin geçici olarak bozulduğunu ve bunun bir fırtına ve stres dönemiyle sonuçlandığını ileri sürmüştür. Adolesan döneminde yeni ve güçlü cinsel dürtüler ortaya çıkar. Freud'lara göre, adolesan, id'in (içgüdüsel ihtiyaçların) sürekli olarak ego ile karşı karşıya geldiği psikolojik bir mücadele içindedir. Bu nedenle adolesan sürekli olarak duygusal bocalamalar yaşar.

Zamanla, bu uyumsuzluk birkaç büyük savunma mekanizmasının geliştirilmesiyle azalır. Sosyolojik Bakış Açısı Sosyolojik teorilere göre normların davranış, adetler, kültürel beklentiler, sosyal ritüeller, grup baskıları veya teknolojik faktörler üzerindeki etkileri adolesanlığı anlamının anahtarıdır. Her kuşağın kendi kültürel ve tarihsel geçmişine ilişkin deneyimleri davranışlarına rehberlik ettiği ve dünyayı anlamının temelini oluşturduğundan ebeveynler yeni kuşağa yön vermekte zorlanırlar ve aralarında çatışma kaçınılmazdır. Davis, ebeveynlerin görüşlerini modernleştiremeyeceklerini belirtir. O'na göre kişilikler sabittir. Değiştirmek kabul edilemez çünkü bu, ebeveynin tüm önceki deneyimlerinin anlamsız olduğu anlamına gelir. Bu nedenle kuşaklararası çatışmanın kaçınılmaz olduğunu ileri sürer. Margaret Mead, kültür ve sosyal değişim üzerine daha fazla gözlemlerde bulundu. Mead, üç tane genel kültürel tip olduğunu öne sürer. Postfigüratif kültürde; ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar yaşam biçimlerinin değişmediğini ifade ederek kültürel istikrar ve süreklilik için adolesanlara rehberlik sağlar. Bu durumda, grup üyeliği ve kimliği genellikle önceden belirlenir. Adolesanlara ne yapmaları gerektiği söylenir ve onlar da onu yaparlar. Ebeveynlerin beklentileri ve değerleri, çocukların nasıl büyüdüğünü belirler. Yapısal kültürde; her nesil farklı değerler, normlar veya adetler edinir. Onları ebeveynlerden almak yerine, her nesil onları akranlarından alır. Kuşaklar arasında bazı çatışmalar beklenir çünkü her kuşağın ebeveynleri veya büyükanne ve büyükbabalarıyla çelişebilecek kendi standartları vardır. Hazırlayıcı kültürlerde; yetişkinlerin aslında çocuklardan öğrendikleri şeyler çok farklıdır. Ebeveynler, çocuklarının neyin doğru ve neyin beklendiği konusundaki talimatlarıyla nasıl ebeveynlik yapacaklarını öğrenirler. Bu kültürel yapılandırmada adolesanlar, gençlik merkezli eğitim ve rehberlik yoluyla ebeveynlerinin beklentilerini şekillendirir. Antropolojik Bakış Açısı Sosyologlar çoğunlukla toplumun adolesanı nasıl etkilediğine odaklanır.

Antropolojik bakış açısına göre odak noktası genellikle adolesanların toplumu nasıl etkilediği üzerinedir. Alice Schlegel ve arkadaşlarına göre, adolesanlık en iyi şekilde önemli sosyal süreçlerin öğrenilmesi ve öğrenilmemesi olarak görülür. Bu yaşam evresi sosyal adolesan dönem olarak adlandırılır. Sosyal adolesan döneminde birey, cinsellik veya yeni mesleki rolleri öğrenir.

Antropologlar genellikle cinsiyet ve sosyal statü konularını araştırırlar. Kızların öncelikle yaşlı kadınlar tarafından sosyalleştirildiğini sıklıkla gözlemlerler. Ancak, erkek çocuklar genellikle akran grupları tarafından sosyalleşirken kızlar daha az özgür bırakılır ve ailelerinin daha fazla denetimi altındadır. Kültürel antropologlar, kültürler arasında adolesan davranışlarında hem evrensel ortak noktaları hem de farklılıkları ararlar. Sosyokültürel yapıyı, sosyal organizasyonları, değerleri ve beklentileri incelerler. Akrabalık sistemine, aile yapısına ve evlilik biçimine, ekonomiye ve teknolojiye, dini veya geleneksel değerlere ve uygulamalara göre adolesan davranışında anlamlı

örgütlenme kalıpları araştırırlar. Evrimsel Bakış Açısı Bu bakış açısı genellikle etologlar, sosyobiologlar ve evrimsel psikologlar tarafından benimsenir.

Her biri Darwinci evrim ve doğal seçim kavramlarını destekler. Bu bakış açısı, filogenetik bir süreklilik ve dolayısıyla bir dizi gelişen davranış olup olmadığını belirlemek için insanlar ve diğer akrabaları arasındaki uyum sağlayan davranış kümelerini karşılaştırır. Glenn Weisfeld (1999), adolesan dönemindeki birçok davranışın evrimsel bir bakış açısıyla açıklanabileceğini öne sürmüştür. Kültürün evrim zamanına uyum sağlaması gerektiğini belirtir. Kültürün biyolojiye uyum sağlaması gerektiğini, insan üreme davranışındaki cinsiyet farklılıklarının tanınması gerektiğini savunur.

### **ADOLESAN VE ADOLESAN DÖNEM**

Adolesan sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak kullanılmaktadır. Latince büyüme, olgunlaşma anlamında kullanılan bu sözcük, bir durumu değil süreci belirtmektedir. Gençlik dönemi olarak da ifade edilen adolesan dönemi, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa erişmesi ile devam eder. Adolesan dönemi ile ilgili ilk bilimsel çalışma, 1904 yılında yayınlanan G. Stanley Hall’ın “Adolescence” kitabıdır. Hall, Darwin’in evrim teorisinden etkilenmiştir. Hall’a göre adolesanlık yeniden doğuş dönemidir ve insanlığın uygarlığa ilk geçişte yaşadığı sıkıntılar, her bir birey için adolesan döneminde tekrar yaşanır. Hall’a göre adolesan dönemindeki bireyin tepkileri ile insani değerlerinin çatışması sonucu stres yaşanır. Bu nedenle, adolesan dönemini “fırtına ve stres” dönemi olarak nitelendirir. Bu çatışma her insanda adolesan döneminde yaşanır.

Adolesan Döneminin Kronolojik Tanımları Adolesanlık, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı fiziksel, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı kronolojik bir dönemdir. Adolesanlığın başlama zamanı konusunda farklı görüşler söz konusudur. Adolesan dönemi değişimleri genellikle kızlarda 10-12 yaşlar, erkeklerde ise 11-14 yaşlar arasında başlamaktadır. Kızlar ortalama olarak erkeklerden iki yıl önce adolesan döneme girerler ve adolesan dönemi erkeklerden ortalama iki yıl önce sonlanır. Adolesanlığın en sık kullanılan kronolojik tanımı 10-18 yaşları arasındadır, ancak bazı kaynaklarda 9 ila 26 yıllık bir süreyi de içerebilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu “Adolesan” yaş grubu olarak, 15-24 yaş grubu ise “Genç” grubu olarak nitelendirilmektedir. Adolesan ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu “Genç İnsanlar” olarak isimlendirilir.

### **ADOLESAN GELİŞİMİNİN AŞAMALARI**

10 ila 25 yaşları arasında muazzam gelişimsel farklılıklar vardır ve bu nedenle “adolesanlık/adolesan dönem” genellikle alt aşamalara ayrılır. Adolesan dönemi psikososyal gelişim açısından, erken, orta ve geç adolesan dönemi olmak üzere üç bölümde ele alınır. Teorisyenler ve klinisyenler, bu alt aşamaların kronolojik tanımlarında tarihsel olarak farklılık göstermiştir. Çoğu araştırmacı, adolesanlığı erken adolesanlık (tipik olarak 11-13 yaş), orta adolesanlık (14-17 yaş) ve geç adolesanlık (18-yirmili yaşların başlarına kadar) içeren üç gelişim dönemine ayırmıştır. Genellikle adolesanlığın biyolojide başlayıp kültürde sona erdiği söylenir, çünkü adolesanlığa geçiş, adolesanlığın dramatik biyolojik değişiklikleri tarafından belirlenirken, yetişkinliğe geçiş daha az belirgindir. Yetişkinliğe geçişler, sosyolojik olarak evlilik ve aile oluşumu, eğitimin tamamlanması ve işgücüne giriş açısından tanımlanmıştır.

Çağdaş toplumda bu geçişler daha sonraki yaşlarda meydana geldiği için, 18 ila 25 yaş arasındaki dönemin, beliren yetişkinlik olarak adlandırdığı ayrı bir gelişim dönemi olarak ele alınması gerektiğini öne sürmüştür. Erken Adolesan (yaklaşık 11-13 yaş) Adolesanlığa başlama yaşı ortalama 11’dir. Elbette 11 yaşından önce adolesanlık yaşayan gençler ve 11 yaşından sonra geçiş yapan birçok genç var. Kültürel bir perspektiften bakıldığında, 10 yaşındaki bir çocuk genellikle ilköğretim ortamına sıkı sıkıya bağlıyken, 11 yaşındaki bir çocuk, artan özgürlük isteği ile birlikte adolesanlık faaliyetlerine daha yakındır. Erken adolesanlığın sonu 13 yaşdır. Erken adolesanlığın başlangıcında, fiziksel ve cinsel olgunlaşma hızlanır. Adolesan dönemindeki fiziksel ve cinsel değişikliklere psikososyal uyum sağlamak için beden imajına olan ilgi artar. Aynı veya karşı cinsle ilgi oluşur. Gençler alkol, tütün ve uyuşturucu kullanımını denemeye başlayabilir. Adolesanlar aileleriyle daha az ve akranlarıyla daha fazla zaman geçirecekleri için ebeveynlerden artan bağımsızlık önemli hale gelir. Orta Adolesan (yaklaşık 14-17 yaş) Hem güncel hem de tarihsel olarak önerilen tüm adolesanlık tanımları, eğitim sistemindeki lise yılları olan 14-17 yaşlarını içerir. Bir lise öğrencisinin yaşadığı deneyim, kültür, beklentiler, maruziyetler ve fırsatlar bir ortaokul öğrencisi veya lise mezunu olan bir kişinkinden niteliksel olarak farklıdır. Buna göre, Hastalık Kontrol ve Koruma Merkezi (CDC), adolesan sağlığı göstergelerinde lise yani 9-12. sınıfları kullanır.

Psikososyal gelişim açısından bakıldığında, 14 yaş önemli bir kriter olarak kabul edilir. Literatürde, 14 yaşında bir adolesanın yetişkin akıl yürütme kalıplarını sürdürme “yeteneği” gösterdiği yaygın olarak iddia edilmektedir. Ebeveyn ilişkisinde, çatışma sıklığı sürekli olarak azalmakta, ancak anlaşmazlıkların duygusal yoğunluğunda bir artış söz konusudur. Heteroseksüel akran gruplarına katılım artmaktadır. İkili yakın ilişkiler ön plandadır. Rol geliştirme, “kimliğe karşı rol karmaşası”nı, toplumla ilişkili olarak “ben”i ve “benliği” tanımlama görevini vurgular. Geç Adolesan (yaklaşık 18-

21 yaş) “Adolesanlık” geçişinin son aşaması olan geç adolesan döneminin başlangıç yaşı, uluslararası olarak 18 yaş olarak kabul edilir. Çoğu kültürde, 18 yaşına ulaşmak yasal özerklik, artan sosyal ve ekonomik bağımsızlık beklentisi anlamına gelir. 18 yaş ayrıca lise öğretiminden mezun olmaya, bu da üniversite eğitimi ile çocukluktan sosyal olgunluğa geçişin göstergesidir. Örneğin bazı Amerikan eyaletlerinde liseden mezun olmak, reşit olma yaşına ulaşmak için yasal bir kriter olarak kullanılmaktadır. Erik Erikson (1968) ve Margaret Mead (1961) geç adolesanlığı bir “psikososyal moratoryum” dönemi olarak kavramsallaştırdılar.

Arnett'in (2000) “Emadolesant Adult” teorisi, bu dönemi bir sosyal istikrarsızlık, değişim ve keşif dönemi olarak tanımlar. Pek çok gelişim teorisyeni, sanayileşmiş toplumlarda uzun bir “adolesanlığın” yetişkinliğe geçiş için kültürel bir zorunluluk haline geldiğini savunur. Fiziksel büyüme genç yetişkinlikte yetişkin boyuna ulaştığında sona erer, bu dönemde adolesanlıktaki değişikliklerin kabulü ve beden imajının kişilikle bütünleşmesi söz konusudur. Ebeveyn çatışmalarının sıklığı azalmaya devam eder, ancak yoğunluğu yüksek kalır. Adolesanlar ebeveynleriyle ilişkilerini bağımsızlığı bağlantıyla dengeleyecek şekilde değiştirdikçe, ebeveynlerle çatışmalar azalma eğilimindedir. Birey 18 yaşında bir vatandaşın tüm hak ve sorumluluklarını üstlenir. Oy kullanabilir, askere gidebilir, sağlık hizmetlerine rıza gösterebilir, yasal olarak cinsel ilişkiye girebilir ve evlenebilirler. Hukuk sistemi içinde, gençlik bir yetişkin olarak kabul edilir. Bu aşamadaki gençlerin alkol ve uyuşturucu kullanma oranları diğer yaştakilere göre daha yüksektir.

Adölesan dönem birçok değişimin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde meydana gelen fiziksel değişimlerin zamanlaması ne olursa olsun, bu dönem genellikle fiziksel görünümün büyük önem kazandığı bir dönemdir. Hem kızların hem de erkeklerin, özellikle kendilerini en çok tanımladıkları grubun normlarına "uyum sağlamak" için görünüşleriyle ilgili endişelerle saatler harcadıkları bir dönemdir. Aynı zamanda kendilerine has bir tarza sahip olmak isterler ve bu amaca ulaşmak için banyoda veya aynanın karşısında saatlerce vakit geçirebilirler.

- Değişimler içinde yer alan hızlı fiziksel büyüme bu değişimlerin en önemlilerinden bir tanesidir.
- Adölesan dönemde meydana gelen fiziksel değişikliklerin bir kısmı içsel olup gözle görülme de bu değişiklikler başkaları tarafından kolayca görülebilmektedir.
- Bu değişikliklerin sebebi beyinde salgılanan hormonlardır.
- Salgılanan bu hormonlar tüm adölesanlarda aynıdır ancak hormon düzeylerindeki farklılıklar kadın ve erkeklerde farklı sonuçlara yol açmaktadır.

### **ADÖLESAN DÖNEMDE FİZİKSEL GELİŞİM İLE İLGİLİ BAZI KAVRAMLAR**

Büyüme Hücre sayısı ve büyüklüğündeki artış sonucu fiziksel ölçütlerdeki bir artışı veya fiziksel değişiklikleri ifade eder. Gelişme Organların biyolojik işlev farklılaşması ve olgunlaşması, yetenekler veya fonksiyonlardaki ilerlemeyi ifade eder. Büyüme Atağı (pubertal growth spurt) Adölesanlarda büyüme gelişme belirli bir hızla olur. Bu hızlanma 11 ve 16 yaşlar arasında herhangi bir yaş diliminde başlar, ortalama 2-3 yıl sürer. Adölesandaki bu büyüme hızlanmasına 'Büyüme Atağı (pubertal growth spurt)' denir. Doruk Büyüme Hızı (Peak Height Velocity - PHV) Büyümenin en hızlı olduğu dönemdeki boy büyüme hızıdır. Vücut Kitle İndeksi (VKİ): Vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Doruk Kemik Kütlesi Büyüme ile erişilebilen en yüksek kemik kütlesine verilen addır.

### **BÜYÜME VE GELİŞMENİN ÖZELLİKLERİ**

- Büyüme ve gelişme döllenmeden itibaren başlar, adölesan dönemin sonuna kadar devam eder.
- Büyümenin ve gelişmenin hızı, bireyin yaşına göre farklılık göstermektedir.
- Büyüme ve gelişme baştan ayağa (sefalokaudal), içten dışa / merkezden dışa doğru (proksimodistal) gerçekleşir.
- Motor gelişim, kaba motor becerilerinden ince motor becerilerine doğru ilerler.
- Çocuklar gelişimsel aşamaları farklı hızda tamamlar.
- Tüm vücut sistemleri aynı hızda gelişmez.
- Gelişimin ilerlemesi için yenidoğan reflekslerinin kaybolması gerekmektedir.

### **BÜYÜME VE GELİŞMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Büyüme ve gelişmeyi etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi özetleyebiliriz:

**Genetik faktörler:** Genetik faktörler adölesan dönemde yaşanan değişikliklerin düzenlenmesinde oldukça önemlidir.

**Cinsiyet:** Büyüme ve gelişme süreci her iki cinsten de farklılıklar göstermektedir.

**Kültür:** Etnik grupların geleneksel uygulamaları, beslenme alışkanlıkları büyüme ve gelişmeyi etkiler.

**Beslenme:** Büyüme, beslenme ile yakından ilişkilidir. Adölesan dönemde hızlı büyüme ve gelişme olduğu için besin gereksinimleri en yüksek seviyeye çıkmaktadır. Enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimleri yetişkinlere oranla artmaktadır. Bu nedenle günlük olarak yeterli enerji için yeterli ve dengeli besin alımı oldukça önemlidir.

**Hormonlar:** Adölesanların fiziksel gelişimi ile yakından ilgili olan hormonlar aynı zamanda adölesanların davranışlarını da etkilemektedir. Bu hormonlar vücudumuzdaki iç salgı bezleri tarafından üretilmektedir (Endokrin sistem). Kan yolu ile yayılmaktadır.

**Kronik Hastalıklar:** Adölesan dönemde kaliteli verilerin eksik olması, kullanılan metodoloji ve tanımlamalardaki çeşitlilikler nedeniyle kronik hastalıkların yaygınlığını değerlendirmek oldukça güçtür. Bunun yanında adölesan dönemde riskli sağlık davranışlarında artışın olması, kronik hastalıkları da beraberinde getirmektedir.

**Psikolojik Faktörler:** Psikolojik faktörlerin normal şartlarda büyüme üzerinde ciddi bir etkisi bulunmamaktadır. Doğrudan bir etki olmasa da dolaylı yoldan büyüme gelişmede etkili olduğu söylenebilir. Aile içinde yaşanan huzursuzluklar, çeşitli sebepler ile yaşanan stres, psikiyatrik hastalıklar endokrin fonksiyonunu bozabilir.

## **BOY VE KİLONUN ARTMASI**

Adölesan dönemde çocuklar yetişkinliğe ulaşana kadar hızla büyümektedirler. Adölesanlarda oluşan büyüme hızlanması büyüme atağı olarak adlandırılmaktadır. Büyüme atağının zamanı kişiden kişiye ve cinsiyete göre farklılıklar göstermektedir. Adölesanların büyüme atağı sırasında iskelet büyümesi zirve yapar ve yetişkin boyunun %20'sini oluşturur. Kızlar büyüme hızına erkeklerde daha önce başlar. Erkekler ilkökulda, genellikle kızlardan daha uzun ve ağırdır. Kızlar erkeklerden önce adölesan döneme girmektedir. Adölesan dönemde erkeklere göre daha uzun ve daha ağırdırlar. Bu dönemde çocukların vücudunda yağ birikimi artmakta ve bu durum ağırlık artışına yol açmaktadır. Boyca uzama atağı üç dönemde gerçekleşmektedir.

1. Linear büyüme hızı giderek artar

2. Büyüme hızı doruğa ulaşır (Peak Height Velocity - PHV)

3. Büyüme hızı giderek minimal düzeye düşer ve büyüme tamamlanır.

Kızlarda boyda meydana gelen uzama atağı erkeklerden iki yıl önce başlar ve büyüme hızı doğruğuna iki yıl önce ulaşır. Büyüme hızı doruğu erkeklerde daha anlamlıdır. Erkeklerde daha anlamlı olması erkeklerde daha uzun yetişkin boyunu açıklamaktadır. Erkeklerde boyda uzama 10.5-16 yaşlar arasında başlar, ortalama 14 yaşında doruğa ulaşır. Kızlarda boyda uzama 9.5-14 yaşlar arasında başlar ve ortalama 12 yaşında doruğa ulaşır. Adölesan dönemin başlangıcında adölesanlar erişkin boyunun %80'ine, 2-4 yıl sonra erişkin boyunun %99'una ulaşmaktadır. Boy uzama durumu atağın sonuna doğru minimal düzeye ulaşır ve kızlar 14 yaşında erkekler 16 yaşında yetişkin boylarının %98'ine sahip olurlar. Büyümenin durma zamanı skolyoz taraması için önemlidir. Çünkü büyüme durduktan sonra başka bir değişiklik meydana gelmez. 10-18 yaş arası adölesanlarda skolyoz taraması önerilmektedir. Adölesan dönemde büyüme atağı süresince ağırlık artışının yarısı kazanılmaktadır. Kızlarda ve erkeklerde ağırlık artım doruğu farklıdır. Erkeklerde hem boy hem de ağırlık artışı doruğu birlikte olurken kızlarda ağırlık artışı doruğu boy uzama doruğundan yaklaşık altı ay sonra gerçekleşmektedir.

Erkekler adölesan dönemi boyunca ortalama 15-30 cm, kızlar 5-20 cm uzarlar. Kilo artımı ise adölesan dönem boyunca erkeklerde yaklaşık 7-30 kg, kızlarda 7-25 kg'dır. Adölesan dönemde erişkin boyunun üçte biri, erişkin ağırlığının yarısı kazanılmaktadır. Ayrıca Amerikan Pediatri Akademisi (AAP);

• 11-21 yaş döneminde her yıl boy, kilo ve VKİ (Vücut Kitle İndeksi) taraması

• 6 yaş ve üstü çocuk/adölesanlarda obezite taraması

• Kilo durumundaki gelişmeleri desteklemek için kapsamlı davranışsal müdahalelerin teşvik edilmesini de önermektedir.

## **KEMİK BÜYÜMESİ**

Adölesan dönemi kemikte yeniden biçimlenmenin ve büyümenin olduğu en kritik dönemdir. Toplam vücut kemik mineral içeriği ve dansitesi, ergenlik sırasında hızla artar ve ergenlik döneminden sonra zirveye ulaşır. Kemik mineral kitlesinde "hızlı ve sürekli" bir artış söz konusudur. Büyüme ile erişilebilen en yüksek kemik kitlesi "doruk kemik kitlesi" olarak tanımlanmaktadır. Fizyolojik gelişimde kemik yaşı önemlidir. Kemik yaşı iskelet yaşının kısaltmasıdır ve normal olgunlaşmanın bir göstergesidir. Ergenlik sürecinde kemik yaşında hızlı bir ilerleme gözlenir, bunu epifiz cisimciklerinin birleşmesi izler. Kemik yaşının ilerlemesinde ve epifiz cisimlerinin kapanmasında östrojenler çok önemli bir rol oynamaktadır.

Adölesan dönemde kafatası hariç tüm iskelet sisteminde sırası ile büyüme hızında artış gözlenmektedir. Önce eller ve ayaklar, daha sonra önkol ve bacaklar büyür. Ardından üst kollar ve uyluklar büyümektedir. Boyuna (uzunlaşmasına) büyümeyi enlemsel (enine) büyüme izlemektedir.

Kafatasının büyümesi 10 yaşında yetişkin boyutuna ulaşır. Ayrıca bu dönemde yüz görünümü değişiklikleri sırasında yüz kemikleri hızla büyümektedir. Cinsiyete bağlı olarak ergenlik döneminde iskelet yapısındaki farklılıklar daha belirgin hale gelir. Erkek çocuklarda omuzlar genişler ve pelvis dar kalırken kızlarda tam tersidir.

## **KASLARDA GELİŞME**

Adölesan dönemden önce erkekler ve kızlar kas gücü açısından değerlendirildiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Androjen hormonunun etkisiyle erkeklerde kas kütlesi ve kuvveti artışı kızlara göre daha fazladır. Güçteki artış geç adölesan döneme kadar devam etmektedir. Kızlarda menarş döneminde kas dokusu artışı zirve yapar. Boy uzaması atağı sırasında erkek çocuklarda kas dokusundaki artış zirve yapar. 17 yaşında erkeklerin kas kütlesi kızlara göre 2 kat daha fazladır. Bu sürenin sonunda erkek kas kütlesi kızlara göre 2-4 kat daha fazladır. Erkeklerde kas kütlesi vücut ağırlığının %54'ünü oluşturmaktadır.

## **ORGANLARDA BÜYÜME**

Adölesan dönemde hızlı büyüme kalp, akciğerler, böbrekler ve dalak gibi organları etkiler. Gözlerin aksiller çapları büyür. Bu büyüme nedeniyle miyop oluşabilir. Ayrıca adölesan dönemde beyin gelişimi devam etmektedir. Solunum hacmi, vital kapasite ve solunumla ilgili diğer fizyolojik fonksiyonlar artmaktadır. Erkeklerde göğüs kafesi ve omuzlar kızlara göre daha büyüktür. Bu nedenle erkeklerin akciğerleri daha büyüktür. Erkeklerde kas hücrelerinin artması nedeniyle kan hacmi kızlara göre daha fazladır. Testosteronun eritrosit üretimi üzerindeki uyarıcı etkisinin bir sonucu olarak, erkeklerde

hemoglobin, hematokrit ve kırmızı kan hücrelerinin sayısında artış olmaktadır. Ancak kızlarda böyle bir artış söz konusu değildir.

Lökosit sayısı ve sedimentasyon hızı her iki cinsiyette de düşer ve yetişkin düzeyine ulaşır. Trombosit sayısı her iki cinsiyette de artar. Her iki cinsiyette de nabız ve solunum sayıları erişkin düzeyine ulaşır. Adölesan döneminin sonunda serum renin, aldosteron, tiroid hormonları, kalsiyum ve fosfat seviyeleri hafifçe düşer ve yetişkin değerlerine ulaşır. Beyin gelişimi adölesan döneminde de devam eder. Ancak çok hızlı bir büyüme söz konusu değildir. Okul döneminden sonra beyinde boyut ve ağırlık olarak herhangi bir artış / değişim görülmemektedir. Bundan dolayı adölesan dönemindeki çocukların beyni, yetişkin beyni ile yaklaşık aynı boyutlarda bulunmaktadır. Ancak beynin işlevsel gelişimi yirmili yaşların sonuna kadar devam etmektedir.

Adölesan dönemindeki çocukların karar verme ve davranış kontrol sürecinde görev yapan beyin bölgeleri, bu dönemde önemli fiziksel değişimlerden geçmektedir. Beyin adölesan döneminde bazı dramatik değişikliklere uğrar. Daha fazla büyümese de daha çok birbirine bağlı ve özelleşerek olgunlaşır (Giedd, 2015). Çocukluğun erken dönemlerinde beyin gelişiminin tamamlandığı düşünülmekteydi. Ancak beyin görüntüleme cihazları ile (Nöral Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRG) ve Pozitron Emisyon Tomografisi (PET)) çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda adölesan dönemde beynin fiziksel olarak gelişmeye devam ettiği belirtilmiştir. Ayrıca beyinle ilgili bazı temel yapıların yaklaşık 25 yaşlarına kadar olgunlaşmayı sürdürdüğü ifade edilmiştir. Beyin yapısında ve ağlarda meydana gelen bu değişimler adölesanın hem davranışlarında hem de tepkilerinde gözlenmektedir. Bunun yanında sağ ve sol yarı küreleri birbirine bağlayarak iletişimi sağlayan sinir lifleri (korpus collosum), amigdala ve beyincikte (serebrum) önemli değişimler olmaktadır. Adölesan dönemde lenfatik dokular involüsyona uğrar ve vücuttaki lenf dokusu azalır. Erkeklerde bazal metabolizma hızı kızlara göre yaklaşık %10 daha yüksektir.

### ADÖLESAN DÖNEM CİNSEL GELİŞİM

Cinsel gelişim; kişinin cinsel yönden belirli bir olgunluğa ulaşması, cinsel kimliğini benimseyerek bu kimliğe uygun hissetmesi ve bu şekilde davranması, cinsel dürtülerini kontrol edebilmesi ya da uygun şekilde doyum sağlayabilmesi ve cinselliğe ait problemlerini çözebilecek düzeyde bilgi ve becerileri edinme sürecidir. Temel Kavramlar ve Tanımlar Cinsiyet Cinsiyet bireyleri üreme sırasında erkek ya da kadın olarak belirleyen, doğuştan itibaren var olan bir özelliktir. Cinsellik Birey tarafından kendi cinsel kimliğinin benimsenmesi, cinsiyetinin gereği olarak karşı cinsle ilgi göstermesinin yanı sıra diğer cinsle birliktelikten ve cinsel temastan hem bedensel hem de ruhsal anlamda haz duyması ve doyum sağlayabilmesidir.

Cinsel Olgunluk Cinsel olgunluk, insan üreme sistemi ve organlarının sağlıklı döller üretebileceği seviyeye gelebilmesidir. Biyolojik ergenliğin başlaması ile cinsel olgunluğa erişme dönemi de başlar. Cinsel olgunluk, beden büyümeye başlaması ile ilgilidir ve cinsel gelişimin temelini oluşturur. Cinsiyet Rolü Cinsiyet rolü, toplum tarafından kadına ya da erkeğe uygun bulunarak tanımlanan davranışları ifade etmektedir. Bireyin toplumla uyum halinde olabilmesi için kendi cinsiyet rolüne uyan bir kimlik edinmiş olması gerekir. Cinsel Kimlik Bireyin biyolojik cinsiyetinden bağımsız olarak kendini erkek ya da kadın cinsiyetinde hissetmesi ya da algılaması durumudur.

Cinsel Gelişim ile İlgili Kuramlar Psikanalitik Kuram Psikanalitik kuram, bireyin çocukluk dönemlerinden itibaren belirli gelişim aşamaları ile kendi-ne ait cinsiyetin gerektirdiği role uygun olan davranışları kazandığını ve cinsel kimliğini oluşturduğunu savunur. Bu kuram, bireyin libido adı verilen güçlü bir cinsel enerjiyle doğduğunu fakat bu enerjinin yetişkinlik dönemindeki gibi cinsel organlarda toplanmadığını savunur. Bu enerji bedenin bütününden elde edilen, amaçsız ve genel bir enerjidir. Bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine doğru gidildikçe farklılaşır, yer değiştirir, son olarak cinsel organlarda toplanır. Freud psikanalitik kuramın savunucusudur. Freud, çocukta cinsel gelişimin bir önceki dönemin üzerine inşa edilen, beş farklı dönemde gerçekleştiğini ve her dönemin kendinden önceki-dönemden etkilendiğini savunur. Freud bu dönemleri psikoseksüel gelişim dönemleri olarak adlandırmıştır. Bu dönemleri;

- Oral dönem,
- Anal dönem,
- Fallik dönem,
- Gizil (latent) dönem ve
- Genital dönem olmak üzere 5 bölümde değerlendirmiştir.

Edimsel Koşullanma Kuramına Göre Cinsel Gelişim Skinner'ın kuramı çocukların erkek ya da kadın grubunun davranışlarını gözleyerek algıladıklarını ve sonrasında taklit ettiklerini savunur. Taklit edilen davranışları bireyleri tarafından kabul görür veya ödüllendirilirse çocuk için motive edici olur.

Motive edilmenin sürdürülmesiyle kadın ya da erkek cinsiyet rolünün kavranması ve kabullenilmesi sağlanır. Kendi cinsiyet rolüne uygunsuz davranışlarda bulunan çocuğun davranışlarının işe ayıplanması ya da çocuğa ceza verilmesi davranışın zamanla ortadan kalkmasını sağlamaktadır. Bu kurama göre, çocuğun davranışları pekiştirilirse davranışın tekrarlanma olasılığı ve sıklığı artar.

Bilişsel Gelişim Kuramına Göre Cinsel Gelişim Bilişsel gelişim kuramının öncüsü Piaget'tir.

Kurama göre çocuklar önce kendi cinsel kimliklerini benimserler sonra diğerlerinin cinsel kimliklerini öğrenirler. Sonrasında ise cinsiyetlerine uygun olarak beklenen davranışları, cinsel tutumları ve sosyal rolleri öğrenirler. Kohlberg Piaget'i-n kuramına alternatif bir cinsel gelişim kuramı geliştirmiştir.

Kohlberg çocukların üç aşamayı yaşadktan sonra cinselliği kavrayabildiklerini savunmaktadır:

**Temel Cinsellik Kişiliği:** Çocukların kızlar ve erkekler arasındaki fiziksel farklılıkları kavrayarak kendisinin erkek ya da kız cinsiyette olduğunu algılamasıdır.

**Cinsel Denge:** Çocukların kendi cinsiyetlerinin hiçbir zaman değişmeyeceğini ve erkek ya da kız olarak buldukları cinsiyetle yaşamlarına devam edeceklerini kavradıkları aşamadır.

**Cinsel Korunum:** Çocuklar öncelikle kendi-leri-nin sonra da diğerlerinin kadın ve erkek cinsiyetinde olduklarını algıladıklarında kadın ve erkek cinsiyet sınırlarına uygun olarak düşünce sistemlerini geliştirirler.

Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Cinsel Gelişim Bandura sosyal öğrenme kuramının önemli temsilcisidir. Bu kuram, bireylerin kendi cinsiyetleri ile ilişkili rol ve davranışları kazanmalarının iki aşamada gerçekleştiğini savunur. İlk aşamada çocuğun kendisiyle aynı cinsiyette olan birini model

alarak onunla özdeşleşme kurması söz konusudur. İkinci aşamada ise çocuğun modele uygun davranışları taklit etmeye başlamasıyla kendi cinsiyeti ile ilişkili davranışları öğrenmesi yer alır. Cinsiyet Şema Kuramına Göre Cinsel Gelişim Kuramının öncüsü Sandra Bem'dir. Bu kurama göre, cinsel tiplerin temel belirleyicisi şema olmaktadır. Cinsiyet rollerine dayalı olan şemalar, çocukların cinsiyetlerine uygun rollerin ayırımına ilişkin bilgiyi edinmelerini ve bu bilgiyi sınamalarını sağlamaktadır. Çocuklar cinsel kimliklerine ilişkin net bir şekillenme gerçekleşmeden her iki cinsiyet ile ilgili şemalar oluşturmaya başlarlar. Sonraları kendi cinsiyetlerine uyan örneklerle karşılaştıklarında bu örneklerle ilgilenirler ve sorular sorarak bilgilerinin pekiştirilmesini sağlarlar. Sonuçta çocuklar kendi cinsiyetlerine uygun olarak ek şemaları geliştirirler. Cinsel Gelişim Cinsel gelişim; kişinin kendi cinsiyetine ait üreme organlarının büyüyerek gelişmesini ve bunlarla ilgili problemlerle başa çıkabilmek için gerçekleştireceği davranış değişikliklerini içine alır. Adölesan Dönemde Cinsel Gelişim Cinsel merak ve ilgi adölesan dönemde tekrar önem kazanmaya başlamıştır. Çocuğun vücudunda meydana gelen hormonal değişimle cinsellik konusu yeniden gündeme gelmiştir. Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde fiziksel değişiklikler meydana gelmektedir.

Çocukların vücutları hızla büyüyüp gelişmektedir. Cinsel olgunlaşma görülmektedir. Adölesan döneminde ilgi tekrar cinsel organlara kaymıştır. Bir önceki dönemde çocuklar için aynı cinsten çocuklarla arkadaşlık edinme önemli iken bu dönemde çocukların ilgisi karşı cinse kaymıştır. Adölesan karşı cinsin ilgisini çekmeye çalışır, kendini ona beğendirmek ister. Ayrıca bu dönem çocuğun kimlik arayışında olduğu bir dönemdir. Adölesanın meslek edinme, kariyer sahibi olma gibi hedefleri, hayalleri vardır. Bu dönemin sağlıklı geçirilmesi çocuğun ilerleyen dönemlerdeki ilişkilerini, meslek hayatını ve kimlik edinimini etkilemektedir. Bu dönemde görülen fiziksel ve hormonal değişiklikler ve çocuğun kimlik arayışında olma çabası, çocukta birtakım ruhsal sorunlara neden olabilmektedir. Adölesan döneminin sağlıklı geçirilmemesi sonucu çocuklarda depresyon, öfke, kızgınlık, kimlik oluşturmama gibi sorunlar görülebilmektedir.

Cinsel Gelişimi Etkileyen Faktörler Cinsel gelişimi etkileyen faktörleri biyolojik ve sosyo- kültürel faktörler olarak iki temel gruba ayırabiliriz. Biyolojik Faktörler Embriyonun gelişim sürecinde hormonlar ve iç salgı bezlerinin etkisi ile beşinci- altıncı haftadan itibaren organizmanın kadın ya da erkek olarak cinsiyeti şekillenmektedir. Bireylerin gelişiminde kadına ait özelliklerin daha fazla olmasını östrojen hormonu, erkeğe ait özelliklerin daha fazla olmasını da androjen hormonu sağlamaktadır. Sosyo- Kültürel Faktörler Cinsiyete ait özellikler bireylerin vücut yapıları ve üremeye ilişkin işlevler ile sınırlı olmamaktadır. Çocukların cinsel açıdan olgunlaşabilmeleri için eğitim önemli role sahiptir. Doğum anı ile ailede ve toplumda cinsiyete ait beklentiler farklılaşabilmektedir. Cinsel rollerle ilgili olarak farklı kültürlerde ve gruplarda farklı tutum ve davranışlar olabilmektedir. Çocukların cinsel kimlik gelişimleri bu tutum ve davranışlara göre şekillenmektedir. Ayrıca oda düzeni, oyuncak ve kıyafet seçimi gibi faktörler de bu süreçte etkili olmaktadır. Adölesan dönemde cinsel tutum ve davranışları akran grubunun onaylayıp onaylamaması önemli ölçüde etkiler. Cinsel Gelişimin Desteklenmesi Bireyin sahip olduğu cinsiyetten hoşnut olması ve bu cinsiyetle yaşamaktan mutluluk duyması önemlidir. Bunun gerçekleşebilmesinde cinsel eğitimin önemi büyüktür. Cinsel eğitim, cinsiyetin kabullenilmesiyle başlayan ve bu durumdan mutluluk duymaya kadar uzanan süreçte çok önemli rollere sahiptir. Adölesan Döneminde Cinsel Eğitim Adölesanların büyüme, gelişme, olgunlaşma ve cinsel kimliklerini kazanma süreçlerinde karşılarına çıkan sorunların çözümlenebilmesinde cinsel eğitimin rolü büyüktür.

Cinsel eğitim biyolojik konularda ve cinsel gelişim ile ilgili konularda adölesanların bilgilendirilmesine ve endişelerinin azaltılmasına yönelik planlanmalıdır. Çocukluk yıllarında ebeveynleri tarafından yeterince bilgi verilmeyen, soruları yanıtlanmayan ya da yanlış yanıtlanan adölesanların gereksinim duyduklarında yardım edilmediği için zor durumda kaldıklarında da ailelerine başvurmadıkları görülmektedir. Bu durum ebeveynlere karşı bir güvensizlik oluşmasına ve en zorlandıkları zamanlarda rehbersiz kalmalarına yol açacaktır. Ebeveynlerinden yanlış bilgi alan adölesanlar ebeveynlerine bir daha hiçbir şey sormazlar ve meraklarını farklı şekillerde gidermeye çalışırlar. Cinsel eğitimin verilmesinde aileler, sağlık çalışanları ve eğitimciler önemli görevlere sahiptir. Cinsel Kimlik Gelişimi Cinsel kimlik, kimliğin önemli bir parçasıdır. Sağlıklı cinsel kimliğin temelini bireyin biyolojik cinsiyeti ile kendi cinselliğini algılaması arasındaki uyumu oluşturmaktadır. Cinsel kimlik bireyin kendi benliğini ve bedenini belirli bir cinsiyete ait hissetmesi ve bunu benimsemesidir. Cinsel yönelim ise bireyde cinsel duygu, istek ve davranışların belirli bir cinsiyete ya da nesneye yönelimi olarak tanımlanabilir.

Cinsel kimlik bozukluğu ya da transseksüalite ise bireyin kendini karşı cinsiyette hissetmesi, biyolojik cinsiyet özelliklerinden aşırı rahatsızlık duyması, bu duygularını saklamaya çalışması ve karşı cinste var olan birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerine sahip olmak istemesidir.

Cinsel Kimlik Gelişiminin Belirleyicileri Cinsel Kimliğin Biyolojik Belirleyicileri Cinsel kimliğin ilk temelleri döllenme sürecinde atılır ve doğumla birlikte bedensel cinsiyet belli olur. Bir kız ya da erkek çocuğu için birincil ve ikincil cinsel organlarının büyüyen gelişmesi için cinsellik hormonlarının uygun zamanda, uygun nitelik ve nicelikte bulunması gerekir. Bu nedenle çocukların sağlıklı bir cinsel

kimlik geliştirebilmesi için uygun biyolojik gelişimin tamamlanması gerekir. Ancak bu yeterli değildir. Bazen organlarda ya da hormonlarda bir bozukluk olmadığı halde transseksüalite ya da eşcinsellik olabilmektedir. Bu nedenle çocuklarda cinsel kimlik gelişimiyle ilişkili problemlerin ortaya çıkmasında sadece biyolojik faktörlerin etkili olmadığını söylemek doğru olur.

Cinsel Kimliğin Psikososyal Belirleyicileri Yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimler, uygun özdeşim örneklerinin bulunması ve çocukların yetiştirilme biçimleri gibi başlıca psikososyal faktörler cinsel kimlik gelişimini etkilemektedir. Ayrıca ebeveynler ve kardeşlerle olan ilişkilerde yaşanan sorunlar, kabul edilmeme, çocukluk çağında ihmal ve istismarın varlığı, aile içindeki şiddet ve aileden ayrı yaşama cinsel kimlik gelişiminde etkili olan diğer faktörlerdendir. Çocukluk dönemlerinde yaşanan travmalar kimlik çatışmalarına yol açabilmekte, kimlik çatışmaları da cinsel kimlik bozukluğu ile sonuçlanabilmektedir.

**Cinsel Özdeşim Modelleri:** Erkek çocuk için baba ya da baba yerine geçen bir erkek ile kız çocuk için anne ya da anne yerine geçen bir kadın ile özdeşim yapması, kendi hemcinsi olan ebeveyni benimsemesi ve onların özelliklerini içselleştirmesi sağlıklı bir cinsel kimlik gelişiminin tamamlanması için zorunludur.

**Cinsellikle İlgili Tutumlar:** Aile içinde ve toplumdaki cinsel konularla ilişkili bazı tutum ve davranışlar kimlik gelişimini etkileyebilmektedir.

**Beklentiler ve Yetiştirme Biçimleri:** Kız çocuklar erkek gibi erkek çocuklar da kız gibi yetiştirilebilir. Bunun sonucunda kız çocuk erkekleri ve erkeklere ait davranışları benimseyebilir ve sonunda erkekle özdeşim yaparak erkek gibi gelişebilir. Ayrıca annenin kız çocuk isteğinin erkek çocuğunda karşıt cinse ait davranışları ortaya çıkarabildiği ya da pekiştirdiği ifade edilmektedir.

**Psikodinamik Yaklaşımlar:** Psikodinamik yaklaşıma göre, anne ile çocuğu arasındaki sembiyotik ilişki ve pasif, ilgisiz baba nedeniyle preödüpal dönemdeki ayrışma- bireyselleşme evresi sağlıklı olarak tamamlanamamaktadır.

Sembiyotik anne- oğul ilişkisinin uzun süre devam etmesi erkek çocuğun çatışma yaşamaksızın kendisini annesinin cinsel kimliğinde kabul etmesiyle sonuçlanabilmektedir. Bir başka yaklaşıma göre, cinsel kimlik bozukluğu eşcinselliğe, narsisistik bozukluğa karşı bir savunma veya ayrışma- bireyselleşme aşamasında görülen çatışma durumu olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, cinsel kimlik gelişiminin biyolojik ve psikososyal faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Bu nedenle, çocukların gösterdikleri davranışlardan gereksiz yere endişelenmemek ya da müdahale edilmesi gereken durumları atlama için çocukların cinsel gelişiminde normal olan ve olmayan durumların bilinmesi çok önemlidir.

### **ADÖLESANLARDA DUYGUSAL GELİŞİM**

İnsanın sağlıklı, mutlu ve başarılı bir şekilde hayatına devam edebilmesi için fiziksel ve sosyal çevresine uyum sağlayabilmesi gerekmektedir. Çocukların duygusal gelişimi ise onların iç ve dış dünyalarından kaynaklanan faktörlerin veya herhangi bir olayın onlara hoş gelip gelmemesi halidir. Duygusal gelişim çocukların bilişsel, sosyal ve dil gelişime paralel olarak gerçekleşmektedir. Duygusal gelişim çocuğun kendini tanıması, yeterlilik ve yetersizliklerinin farkında olması, duygularının farkına varabilmesi, duygularını açıkça ifade edebilmesi ve denetleyebilmesi anlamına gelmektedir. İnsanın toplumda etkin bir üye olarak yaşamına devam edebilmesi için yaşına uygun şekilde duygusal gelişimini tamamlaması gerekmektedir.

Temel Kavramlar ve Tanımlar Duygusal Gelişim Duygusal gelişim çocukların iç ya da dış dünyalarındaki herhangi bir olayın etkilerinin onlara hoş gelip gelmeme durumu olarak tanımlanmaktadır. Duygu Duygu, bireyler için önemli olan durumlar veya olaylar yaşandığında koşullara bağlı olarak, bazen de otomatik oluşan çıkan davranışlar bütünü, fizyolojik bir tepki ve yaşantı ile bağlantılı bir şekilde ortaya çıkan tepki mekanizması olarak tanımlanmaktadır. Duygu Düzenleme Duygu düzenleme, bireyin ruh halini, zorlanma durumunu ve olumlu veya olumsuz duygularını kapsayan tüm durumların düzenlenmesidir. Haz ve Elem Haz ılımlı ve doyunluk yaşatan bir coşku durumu olarak tanımlanmaktadır. Elem duyguların tatmin edilmemesi ve ihtiyaçların karşılanmaması durumlarında ortaya çıkmaktadır. Elem çocukta mutsuzluk ve gerginlik oluşturan, acı ve üzüntü yaşamayı da kapsayan olumsuz duyguları ifade etmektedir. Korku Korku genellikle kaygı, panik, şiddet ve tehlike gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. Kıskançlık Temel nedeni üstünlük isteği olan ve her yaşta görülebilen bir duygudur. Sevginin veya herhangi bir şeyin paylaşılmasına tahammül edememe sonucunda hissedilen duygu ve tepkileri içerir.

Empati Empati, bireyin kendisinin karşısındaki bireyin yerinde olduğunu düşünerek, olaylara o bireyin bakış açısından yaklaşması, onun duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlayabilmesi ve bunu karşısındaki bireye iletmesi sürecidir. Saldırganlık Çocukların bazı olumsuz duygularını bastıramaması sonucu çevresinde bulunan eşyalara ya da insanlara zarar vermeleridir. Saldırganlık engellenmelere karşı ortaya çıkan istenmeyen bir tepki olarak değerlendirilir. Duygusal Tepki Duygusal tepkilerin temelini neşe, mutluluk, sevinç, heyecan, sevgi, öfke, acı, üzüntü, kıskançlık ve korku duyguları oluşturmaktadır. Çocukların gösterdiği ağlama ve gülme tepkileri ilk duygusal tepkilerdendir. Duygusal Gelişim Dönemleri Çocukların duygusal gelişimleri zaman içerisinde değişiklikler gösterebilir. Duygusal gelişimde meydana gelen değişikliklerde belirli yaş gruplarında farklı duygusal tepkilerin bulunması ve çevresel uyarıcılar etkili olmaktadır. Bu nedenle çocukların gelişim dönemlerine göre duygusal gelişim özelliklerinin bilinmesi oldukça önemlidir.

Bebeklik Döneminde Duygusal Gelişim Bebeklerin duygularını anlayabilmek çok zor olmaktadır. Bebekler duygularını ve gereksinimlerini ifade edebilmek amacıyla duygularını kullanma eğilimi gösterirler. Bebeklik döneminde çıkarılan sesler, yüz ifadeleri ve beden hareketleri onların duyguları hakkında önemli bilgiler verir. Birkaç günlük veya birkaç haftalık bebekler yüz ifadeleri ile çeşitli duygularını belirtebilirler. İlk Çocukluk Döneminde Duygusal Gelişim Bu dönemdeki duygusal gelişim dil gelişimi ve benlik duygusundaki kazanımlardan etkilenmektedir. Çocuklar duygusal anlamda kazanımlar elde ederler ve duygularını açıklamaya başlarlar. Aynı zamanda diğer insanların duygularına karşılık verebilecek olgunluğa ulaşırlar. Orta Çocukluk Döneminde Duygusal Gelişim Bu dönemdeki çocuklarda sosyal duyarlılıklar ve benlik farkındalıkları artmaya başlar. Bu durum onların duygusal yeterliliklerini destekler, başkalarının duygularını anlama ve kendi duygularını düzenleyebilme yeteneklerinde de pozitif yönde gelişim göstermelerini sağlar. Çocuklar kendilerinin nelere kızdığını, nelerden korktuğunu ya da nelere üzüldüğünü kavramaya başlarlar. Bu duyguları sergilediklerinde çevrelerindeki diğer kişilerin nasıl bir tepki göstereceğini bilirler ve buna göre kendi davranışlarını kontrol altına alabilirler. Bu dönemde empati ortaya çıkan duyguları anlamlandırma yollarından birisi olarak kullanılır.

Adölesan Dönemde Duygusal Gelişim Adölesan dönemin başlarında hormonların değişmesi nedeniyle duygusal değişimler yaşanmaktadır. Hormonlarda ortaya çıkan bu değişim adölesanları cinselliğe yönlendirmektedir. Bu da olumsuz duyguların yaşanmasında artışa sebep olabilmektedir. Adölesanlar yetişkinlik dönemine yaklaştıkça yaşadıkları ruhsal sorunlarda azalmalar görülmektedir. Ayrıca soyut düşüncelerin oluşmaya başlaması ile adölesanlar duygularına daha fazla önem vermektedirler.

Adölesanlar zamanla kendilerine özgü düşünce sistemlerini geliştirirler. Böylece olayları yaşayarak duygusal tepkiler vermeye başlarlar ve bu durumdan da haz duyarlar. Duygusal Gelişimi Etkileyen Faktörler Ebeveynlerden birinin ölmesi, ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin uyuşturucu madde bağımlılığı, şiddet olaylarına şahit olmak ve çocuğa yapılan psikolojik baskılar gibi travmatik olaylar çocuğun duygusal gelişimini olumsuz yönde etkiler. Ayrıca çocukta var olan biyolojik ya da nörolojik yetersizlikler çocuğun duygusal gelişimini olumsuz yönde etkiler. Aile ortamında ise babanın katı bir disiplin uygulaması ve otoritesi veya ebeveynlerin tutarsız disiplin uygulamaları, ebeveynlerin çocuk ile iletişimi, aile ortamının düzensiz olması, aile içerisinde şiddetin olması, diğer kardeşler, annenin aile içerisindeki rolü ve sosyal çevrede bulunan arkadaşlar çocuğun duygusal gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.

Duygusal Gelişimin Desteklenmesi Çevreden gelen uyarıcıların duyu organları ile alınmasından sonra çocuk öznel ve içsel tepkiler verir. Çocuğun bu uyarıcılara verdiği cevap kendi duygusal durumu ile bağlantılı olarak değişiklik gösterir. Çocuğun bu süreç içerisindeki yaşantıları onun duygusal gelişiminin desteklenmesine yardımcı olur. Çocukların gelişimleri bir bütün olarak gerçekleşir ve bu gelişimler birbirlerini etkilerler. Bu nedenle çocukların duygusal gelişimleri için her gelişim alanının desteklenmesi gerekmektedir. Duygusal Gelişimin Değerlendirilmesi Duygusal gelişim tek başına değil de genellikle sosyal gelişim ile değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme çocuğun duygusal ve sosyal açıdan tanınabilmesi ve kişisel özellikleri doğrultusunda desteklenebilmesi için son derece önemlidir. Çocukların duygusal ve sosyal gelişimini çok boyutlu değerlendirebilmek amacıyla farklı yöntem, teknik ve araçlardan yararlanılmaktadır. Bunlar; standart testler ve derecelendirmeli ölçekler, gözlem, görüşme ve sosyometrik yöntemlerdir.

Standart Testler ve Derecelendirmeli Ölçekler Standart testler duygusal ve sosyal gelişimin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılmaktadır. Ancak bu testten elde edilen sonuçları uygulama ortamı, uygulayıcı, uygulama materyallerinin güvenilirliği, çocuğun o anki açlık/tokluk, uyku ve motivasyonu ile aile ve çocukla kurulan iletişim gibi faktörler etkileyebileceği için bu faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Ülkemizde çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinin değerlendirilmesinde Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği, Marmara Sosyal Duygusal Uyum Ölçeği gibi değerlendirme araçlarından yararlanılmaktadır. Bunların yanında Ankara Gelişim Tarama Envanteri, Portage Erken Eğitim Kılavuzu Gelişim Ölçeği, Bayley Gelişim Envanteri, Gazi Erken Çocukluk Gelişimi Değerlendirme Aracı gibi çocukların genel gelişimlerini değerlendiren ölçeklerden yararlanır.

Gözlem Dışarıdan hiçbir şekilde müdahalede olmaksızın doğal ortamda, belirli bir süre içerisinde izlenen bütün davranışların değerlendirilmesi gözlem yoluyla değerlendirmedir. Kişinin duygusal ve sosyal davranışları olağan ortamlarında veya bu ortamlara benzetilmiş olan ortamlarda gözlemlenir. Bu teknik kişinin kendi ortamında ve içinde bulunduğu durumlarda çoğunlukla hangi duygusal ve sosyal becerilere gereksinimi olduğunu ve hangi becerileri gerçekleştirmede yetersizlik yaşadığını belirlemek için sıklıkla kullanılmaktadır.

Gözlem yöntemi özellikle duygularını açıkça ifade edemeyen çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinin değerlendirilmesi bakımından son derece önemlidir. Görüşme Görüşme duygusal ve sosyal gelişimi değerlendirmek için kullanılan geleneksel bir yöntemdir. Bu yöntem kişinin kendisi hakkındaki en doğru bilgilerin kendisinden alınabileceği görüşüne dayanmaktadır. Bireysel görüşmelerle kişinin geçmişi ile ilgili bilgiler elde edilir.

Görüşme doğrudan çocuklar ile yapılabileceği gibi ebeveynler, öğretmenler ve arkadaşlarla da yapılabilir. Sosyometri Bu yöntemde çocuklar sınıf ortamlarında arkadaşları tarafından değerlendirilirler. Bu değerlendirme çocuğun liderlik özellikleri, akranlarının çocuğu kabul edip etmeme durumu ve saldırgan davranışlar hakkında bilgi toplamaya yardım eder. Çocukların duygusal ve sosyal becerilerini değerlendirmede bilgi elde etmek için akranlar tercih edildiğinde genellikle sosyometrik yöntemler kullanılır.

## **BİLİŞSEL GELİŞİM**

Biliş, ileri düzey bilişsel süreçleri içeren gelişimin bir yönüdür. Bu bilişsel süreçlerin gelişimine de bilişsel gelişim denir. Bilişsel gelişim, dikkat, algı, düşünme, akıl, bellek, problem çözme, dil ve zeka gelişimi, yaratıcılık, karar verme gibi bilişsel işlevlerden oluşmaktadır. Temelinde nörolojik gelişme ve olgunlaşma vardır. Adolesan dönemde beyin yapısı ve işleyişindeki değişiklikler bilişsel gelişimi etkilemektedir.

## **NÖROGELİŞİMSEL YAKLAŞIM**

Nörogelişimsel yaklaşıma göre adolesan dönemde bilişsel gelişimi, myelinizasyon ve sinatogenesisteki artış katkı sağlamaktadır. Nöronlar arasındaki bağlantılar geliştikçe adolesanın zihinsel yeteneklerinde artış olmaktadır. Yaş ilerledikçe kullanılan bağlantılar güçlenmekte ve kullanılmayanlar budanmaktadır. Puberte ile birlikte nörotransmitterlerin düzeyleri değişir. Adolesan dönemde bu nörotransmitterlerin önemli olanlarından biri dopamindir. Adolesanlarda beyinde haz ve ödül yönetimini sağlayan bölgede dopamin miktarı azalmaktadır. Bu durum adolesanlarda ödül hassasiyetini arttırmaktadır. Ayrıca beyinde yaşla birlikte gri madde hacmi azalırken hipokampus, amigdala ve serebellum için gri madde hacmi önce artarak adolesan dönemde doruk noktaya çıkmaktadır. Ancak daha sonra yaşla birlikte azalmaktadır. Dopamin düzeyindeki azalma ve gri maddenin azalması beyinde haz oluşturacak uyarıların adolesanlarda yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde hissedilmesine neden olmaktadır. Ayrıca bu, adolesanların yüksek düzeyde haz oluşturacak uyarıları arayışı içine girmelerine sebep olmaktadır. Ödüllere karşı olan bu hassasiyet yeni bilgi ve becerilerin kazanılmasına yardımcı olabileceği gibi travmatik yaşantılar, madde kullanımı gibi beyin gelişimini etkileyebilecek durumlardan da yüksek düzeyde etkilenebileceği anlamına gelmektedir. Adolesan dönemde beyin gelişimi arkadan öne doğru olduğundan limbik sistem prefrontal kortekse göre daha önce geliştinden limbik sistem hakimiyeti söz konusudur. Beyinde ödül, haz ve motivasyonun işlenmesini limbik sistem gerçekleştirmektedir. Bu, adolesanların istemsizce dürtüsel davranmalarına neden olmaktadır. Adolesanlarda dürtüsel davranışlar uzun vadeli planlama ve düşünmeyi de engellemektedir. Adolesanlarda prefrontal korteksin gelişmesi yaklaşık olarak 12 yaşından itibaren başlamaktadır. Bununla birlikte somut düşünce de yerini soyut düşünceye bırakmaya başlamaktadır. Soyut düşünce geliştikçe problem çözme stratejileri, sebep-sonuç ilişkisi kurma, olasılıkları düşünme becerileri de paralel olarak gelişim göstermektedir. Adolesanların bir diğer önemli yön ise riskli davranışların gelişimidir.

## **BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMLARI**

Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı Piaget, kuramını şema, uyum sağlama ve dengeleme kavramlarına dayanarak açıklamaktadır. Şema: Bilgiyi düzenleme ve yorumlamada yararlı olan, yeni edinilen bilginin yer alacağı bir zihinsel çerçevedir. Uyum sağlama: Adolesanın sahip olduğu şemalar bazen karşılaştığı yeni uyarıcılar karşısında işlemeyebilmektedir. Böyle bir durumda zihinsel bir süreç olarak uyum sağlama devreye girmekte ve bu uyarıcılara uymayan şemaların değiştirilmesini sağlamaktadır. Uyum sağlama süreci; özümleme ve uyma olmak üzere iki alt süreci içermektedir. Dengeleme: Özümleme ve uyma arasında bir denge kurma sürecidir. Piaget'e göre bu bilişsel aktivite öğrenmeye neden olmaktadır. Piaget, bilişsel gelişimin farklı evreleri olduğunu ve bu evrelerin belirli özelliklere sahip olduğunu öne sürmektedir. Ona göre; belirli bir hiyerarşi izlemekte ve belirli bir sırada ilerlemektedir. Bir sonraki evre önceki evrede gelişen özellikleri içermektedir. Her evreye özgü gelişen özellikler genellikle o dönemde karşılaşılan özelliklerdir. Bu özellikler diğer evrelerden farklıdır. Piagete'e göre bilişsel gelişim evreleri şunlardır:

1. Duyusal motor dönem (0-2 yaş),
2. İşlem öncesi Dönem (2-7 yaş),
3. Somut İşlemler Dönemi (7-12 yaş),
4. Soyut İşlemler Dönemi (12 ve üzeri yaşlar).

Piaget, bilişsel gelişimin son döneminin 12 yaşında başlayıp, ergenlik boyunca devam ettiğini ve çocuğun soyut düşünebildiğini ifade etmektedir. Piaget'e göre soyut düşünme beş temel özellikten oluşmaktadır:

1. İçe bakış,
2. Soyut düşünme,
3. Birleşimsel düşünme,

4. Mantıksal akıl yürütme,
5. Varsayımsal mantık yürütme.

Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı Vygotsky'nin kuramının Piaget'in kuramından farkı onun gibi yaşa bağlı evrelendirme yapmamış olmasıdır. Ancak Vygotsky belirli kavramlarla kuramını açıklamaya çalışmıştır. Bu kavramlar şunlardır: Sosyo-kültürel model, yakınsak gelişim alanı, iş birlikçi öğrenme ve yapı iskelesi. Bilgi İşleme Kuramı Bilişsel gelişim ile günümüzde yapılan araştırmaların çoğu bilgi işleme yaklaşımı üzerinde şekillenmektedir. Bu yaklaşıma göre insan zihni bilgisayara benzetilmekte bilgisayarda kullanılan yazılım ve donanımlar gibi zihnin de birçok işletim sisteminden oluştuğu öne sürülmektedir. Adölesanların bilgiyi nasıl algıladıkları, kullandıkları, zihinde bilgiyi nasıl depoladıkları ve bilgileri nasıl geri getirdikleri üzerinde durulmaktadır. Bilgi işleme basamakları; uyarıcı, seçme, yorumlama, hafızaya alma, bilgiyi çıkarma, düşünme, mantık yürütme ve eyleme geçme şeklinde bir süreç izlemektedir.

#### **ZEKA KURAMLARI**

Üçlü Zeka Kuramı Steinberg kuramında, zekanın genel olarak gözlenebilen zihinsel süreçlerden oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu konuda problem çözümüne ilişkin yaklaşım tarzları kültürden kültüre değişiklik gösterse de genel olarak çözüm için gerekli süreçlerin aynı olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda zeka, birbirleriyle etkileşim halinde olan üç ayrı süreci içerdiği kabul edilmektedir. Bu süreçler; yürütücü biliş, bilgi edinme ve performanstır. Bu kuramda üç tür zekanın olduğu öne sürülmektedir. Bunlar; analitik zeka, pratik zeka ve yaratıcı zekadır. Çoklu Zeka Kuramı Gardner tarafından geliştirilen bu kuramda zeka, hem beynin farklı alanları tarafından kontrol edilen ve birbirinden bağımsız işleyen, hem de birbiriyle etkileşim halinde karmaşık bir süreci oluşturan çeşitli yetenekler ve zihinsel işlemlerdir.

**8 zeka türü tanımlanmıştır:** Sözel\dilsel zeka, mantıksal matematiksel zeka, görsel-mekansal-uzamsal-uzaysal zeka, kişilerarası-sosyal zeka, bedensel-kinestetik zeka, müzikal-ritmik zeka, içsel-kişisel zekadoğa zekası

### **AHLAKİ GELİŞİM TEORİLERİ**

Aşama ve Alan Teorileri Adolesanlarda ahlaki gelişimle ilgili teorilerin ilki, aşama ve alan teorileridir. Aşama teorileri; ahlaki gelişimi, ahlaki konular hakkında niteliksel olarak farklı düşünme biçimlerinin gelişimini, aşamalar halinde kavramsallaştırır. Ahlaki gelişim bebeklik döneminde başlarlar ve bazı teorilere göre adolesan dönemde, bazılarında göre de yetişkinlikte ortaya çıkan ahlaki olgunlukta doruğa ulaşır. Ahlaki gelişim ile ilgili en eski psikolojik teori, Jean Piaget'nin (1932) gençlerin bilişsel gelişimi üzerine yaptığı çalışmanın bir sonucuydu. Piaget, ahlaki gelişimi üç aşamaya ayırdı. İlk olarak ahlak öncesi aşamada (yaklaşık olarak doğumdan 5 yaşına kadar), çocuklar motor ve sosyal becerilerini geliştirmekte ve ahlaki konulara olan ilgileri yoktur. Daha sonra, çocuklar heteronom aşamaya (5 ila 9 yaş arası) ulaşırlar. İkinci aşamada, çocuklar neyin doğru neyin yanlış olduğunu büyük ölçüde ebeveynleri, öğretmenleri ve kurumlarda dahil olmak üzere güvenilen diğer kişilerin görüşlerine dayanarak belirlerler. Sonuç olarak, kurallara ve otoriteye katı bir şekilde saygı duyarlar. Çocuklar dünyayı başkalarının gözünden görme yeteneğini geliştirdikçe, daha özerk veya kendi kendini yöneten bir ahlaki akıl yürütme aşamasına geçerler (orta çocukluktan itibaren). Bu süre zarfında neyin doğru neyin yanlış olduğunu kendi bakış açılarından değerlendirmeyi öğrenirler. Bu son aşamada kuralları, grubun ihtiyaçlarını karşılamak için değişebilen sosyal yapılar olarak tanımaya başlarlar. Piaget'e göre ahlaki olgunluğa adolesan döneminde ulaşılır. Piaget'nin aksine, Kohlberg (1984) ahlaki gelişimi doğrudan anlamakla ilgilendi.

Kohlberg, Piaget'nin teorisini daha ayrıntılı bir aşama teorisi oluşturmak için temel olarak kullandı. Ahlaki gelişimin aşamalarını anlamak için Kohlberg, erkek çocuklara ve adolesanlara, bir erkeğin karısının hayatını kurtaracak bir ilacı çalıp çalmamaya karar vermesi ile ilgili "Heinz ikilemini" sundu. Kohlberg'in teorisine göre çocuk ve adolesanların Heinz'ın ne yapması gerektiği hakkında ne düşündüğü önemli değil gerekçesi önemlidir. Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisi, Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarıyla örtüşen üç düzeyli hiyerarşik bir yapıdadır. Gelenek öncesi düzeydeki (yaklaşık 2 ila 7 yaş arası) bireyler, otoriteye itaat etme, cezadan kaçınma ve ödül kazanma endişelerine dayanarak ahlaki konular hakkında akıl yürütürler. Geleneksel düzeydeki (yaklaşık 7 ila 15 yaş arası) bireyler, akranlarıyla iyi geçinme ve sosyal düzeni koruma arzusuna dayalı olarak ahlaki kararlar alırlar. Son olarak, gelenek sonrası düzeye ulaşan bireyler (yüksek eğitilmiş, genellikle 16 yaş ve üstü bireyler), adalet, eşitlik ve yaşamın kutsallığı gibi evrensel etik ilkeler temelinde ahlaki konular aracılığıyla akıl yürütürler. Kohlberg'in teorisi, ahlaki gelişim alanında yapılan birçok araştırma ve araştırmacı için önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, bireylerin yaşlandıkça, ahlaki meseleler hakkında giderek daha az çıkarıcı yollarla akıl yürütme eğiliminde oldukları sonucuna varmıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar Kohlberg'in evrelerinin onun önerdiği kadar belirgin olmadığını sonucuna da varmıştır. Gilligan (1977), Kohlberg'in teorisini geliştirirken yalnızca erkek çocuklar üzerinde inceleme yaptığını ve onlardan aldığı cevaplara dayandığına dikkat çekti.

Gilligan, erkeklerin ve kadınların ahlaki meseleler hakkında farklı akıl yürütmeleri olduğu; erkeklerin adalete daha çok önem verdiği, kadınların ise ilişkilere öncelik verdiği fikrini savundu. Bu nedenle Kohlberg'in teorisi problemliydi. Kohlberg'in çalışmasından ilham alan diğer bir teori, Turiel'in (1983) sosyal alan teorisidir. Turiel ahlakın üç farklı (ahlaki, kişisel ve sosyal alanlar) gelişim alanından oluştuğunu öne sürer. Ahlaki alan; insan refahı, adalet ve haklar ile ilgili ilkeleri içerir. Ahlaki alandaki bilgi evrensel ve kuralcıdır. Sosyal alan; toplumların sorunsuz bir şekilde yaşamasını sağlayan sosyal normlarla ilgili kuralları (örneğin sıraya girmek gibi) kapsar. Bu alandaki bilgi, bir sosyal grubun üyesi olmaya bağlıdır. Toplumlardaki farklı sosyal gruplara göre farklı normlar ve kurallar vardır. Kişisel alan; kişinin notları için hangi renkli kalem kullanacağı gibi ahlaki veya sosyal kaygılar tarafından dikte edilmeyen kararları ifade eder. Bu alandaki bilgiler, bireyin kişisel tercihlerine bağlıdır. Ahlaki Kimlik ve Ahlaki Kişilik Teorisi Aşama ve alan teorileri, ahlaki gelişimin bilişsel yönünü sunmalarına rağmen ahlaki karar vermede benlik, kimlik ve kişiliğin rolü büyük ölçüde görmezden gelinmiştir.

Blasi'nin (1984) ahlaki kimlik teorisinde ahlaki davranış ve düşünceler, bireyin kimliğinin merkezinde yer alan inancından kaynaklanmaktadır. Bu teoriye göre ahlaki eylem süreci, ahlaki bir durumun ortaya çıkmasıyla başlar. Ahlaki kimlik ahlaki davranışla önemli ölçüde ilişkilidir. Ahlaki bir kimliğin varlığı, bireylerin toplum yararına eylemlerde bulunma olasılığını artırdığını ve antisosyal davranışlarda bulunma olasılığını azalttığını göstermektedir. Ahlaki kişilik teorisi, yalnızca Blasi'nin

ahlaki kimlik teorisinden değil, aynı zamanda Piaget'in şema kavramından da yararlanır. Piaget (1970), bilişsel gelişimin şemalar sistemine veya işlerin nasıl yürüdüğüne ilişkin zihinsel senaryolara dayandığını savundu. Uçağa binme ve bir hediyeye tepki verme şeklimiz için şemalarımız var ve ahlaki gelişimin kişilik teorisi, bu şemaların benzer şekildeki ahlaki durumlara tepki verme şeklimizi etkilediğini savunur. Ahlaki Seçime Karşı Ahlaki Sezgi Aşama ve alan teorileri, ahlaki kimlik ve ahlaki kişilik teorileri ile birlikte, ahlaki karar vermenin kasıtlı, rasyonel bir düşünce sürecinin sonucu olduğunu varsayar. Bireyler bilinçli olarak farklı durumlarda ahlakını göz önünde bulundurur, rolleri hakkında düşünür ve nasıl hareket edeceklerini belirler. Haidt (2001), ahlaki karar vermede duygunun ahlaki akıl yürütmeden çok daha önemli rol oynadığı bir sosyal sezgici model önerdi.

Ahlaki akıl yürütmenin ahlaki eyleme rehberlik etmediğini, bunun yerine öncelikle duygu tarafından yönlendirilen ahlaki kararları rasyonelleştirdiğinde ahlaki eyleme dönüştüğünü savunur. Sosyal sezgici modele göre, ahlaki yargı genellikle hızlı, içgüdüsel bir tepkidir. Neredeyse otomatiktir. Akıl yürütme veya belki de daha uygun bir şekilde rasyonelleştirme, çok daha küçük bir rol oynar ve çoğunlukla duygusal bir belirleme yapıldıktan sonra ortaya çıkar. Haidt (2001), bu ahlaki eylem modelini “duygusal köpek ve onun rasyonel kuyruğu” olarak adlandırır. Ahlaki Benlik/Kimlik Augusto Blasi ve Daniel Hart gibi teorisyenler, bireysel davranışı ve ahlaki motivasyonu kimlik veya kendini anlama açısından anlamaya çalışmışlardır. Ahlaki motivasyonun (iyi yapma arzusunun), kişinin ahlaki benliği ile yasalaştırılmış davranışları arasındaki tutarlılık ihtiyacından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle, bir bireyin 'ahlaki bir insan' olma arzusu belirli davranışları etkileyebilir.

Yaşla birlikte çocuklar, gelişim bağlamları içinde (ör. ahlaki, akademik, sosyal) kendileri hakkında artan karmaşık ve farklı görüşler geliştirirler. Ahlaki Akıl Yürütme Ahlaki akıl yürütme, bireylerin ahlaki kararları nasıl haklı çıkardıklarını yansıtır ve bireyin gerçek hayat veya varsayımsal ahlaki ikilemler hakkındaki akıl yürütmesinin yapısını ve/veya içeriğini içerir. Genel olarak, ahlaki akıl yürütme adolesan dönemde ve yetişkinlikte olgunlaşmaya devam eder. Toplum yanlısı ahlaki akıl yürütmenin gelişimini incelemek için çocukları adolesanlıktan erken yetişkinliğe kadar takip ettiler. Sosyal Bilişsel Yaklaşım Ahlaki gelişimin sosyal bilişsel teorisi, öğrenme teorisinden kaynaklanır ve ahlaki gelişimin gözlem, modelleme ve sonuçta ortaya çıkan bilişler yoluyla gerçekleştiğini savunur. Çocuklar geliştikçe, artan sosyal deneyimler ve bunun sonucunda ortaya çıkan bilişsel gelişim, ahlaki farkındalığı ve doğruyu yanlıştan ayırma yeteneğini geliştirir. Ahlaki gelişimin daha çok ödül ve teşviklerden etkilendiği düşünülmektedir. Albert Bandura, bu bakış açısıyla en çok ilişkilendirilen teorisyendir. Gerald Patterson gibi araştırmacılar, çocuğun sosyal çevresinin, çocukların olumlu veya olumsuz pekiştirme yoluyla sosyal ve ahlaki davranış sergileme ve sapkın davranışlardan kaçınma yeteneklerini şekillendirdiğini savunuyorlar.

### **AHLAK GELİŞİMİ ETKİLEYEN KAVRAMLAR**

Prososyal Davranış ve Gönüllülük Prososyal davranış, bir başkasına fayda sağlamaya yönelik gönüllü davranış olarak tanımlanır. Teorik olarak prososyal davranış, kişisel çıkar veya sosyal istenirlik motivasyonundan ziyade kişinin kendi ahlaki değer sistemini yansıtır. Bununla birlikte, ahlaki akıl yürütme ile toplum yanlısı davranış arasındaki bağlantının kurulmasını zorlaştıran toplum yanlısı davranış için motivasyonu belirlemek zordur. Prososyal davranış, gençlikte akademik (notlar, motivasyon, istekler), sosyo-duygusal (empatiyle ilgili yanıt verme, sosyal yetkinlik) ve sosyo-bilişsel (sosyal biliş düzeyi, toplum yanlısı ahlaki akıl yürütme) alanlarla olumlu; saldırganlık ve suçluluk ile olumsuz ilişkilendirilmiştir.

Ahlaki Duygular Empati, bir başkasının duygusal durumunu kavradığı için bir kişinin diğer kişinin belirli bir durumda hissettiği veya hissetmesi beklenen duyguya benzer duygusal bir tepki göstermesi olarak tanımlanır. Empati genellikle sempatiye, üzüntü duygularından veya başka bir kişi için endişeden kaynaklanan duygusal bir tepkiye yol açar, ancak sempati bilişsel olarak da uyarılabilir. Ahlaki Kimlik Adolesan dönem genellikle gençlerin ebeveynlerinden ayrı olarak kendi kimliklerini oluşturmak için mücadele ettikleri bir gelişim dönemi olarak görülür. Bazı araştırmacılar, kimlik gelişiminin veya benlik kavramının önemli bir bileşeninin ahlaki kimlik olduğunu savunur. Ahlaki kimlik, ahlaki değerler, davranışlar ve roller açısından kişinin kendine bakışıdır. Ahlaki kimlik, bilişsel gelişimle yakından bağlantılıdır ve ahlaki kimlik çalışması, genellikle bireylerin ahlak ve benlik hakkında düşünme biçimlerinin bir değerlendirmesini içerir.

Sosyalleşme Etkileri Çocuklukta olduğu gibi, çoklu sosyalleşme ajanlarının gençlerin ahlaki gelişimini etkilediğine inanmak için sebepler var. Örneğin, çoklu etkileşimli sistemler (örneğin, aile, ebeveynler, okul, akranlar ve dini kurumlar) adolesanlarda ahlaki akıl yürütmenin gelişimini şekillendirmede rol oynar. Araştırmaların çoğu, adolesanların ahlaki akıl yürütmelerinin sosyalleşmesinde ebeveynlerin rolüne odaklanmıştır. Bununla birlikte, geleneksel bilişsel yaklaşımlar, akran etkileşimlerinde eşit statü nedeniyle, adolesan dönemde ahlaki akıl yürütmeyi sosyalleşirmede akranların daha büyük bir rolü olduğunu varsaymaktadır. Ebeveyn Davranışları Ve Stilleri/Diğer Ailesel Etkiler Adolesan döneme geçiş, kişinin ebeveynlerinden ayrılarak bağımsızlık arayışıyla karakterize edilse de, aile bağlamı ahlaki davranış, düşünce ve duygunun sosyalleşmesini

şekillendirmeye devam eder.

Adolesanları eleştirel düşünmeyi kullanmaya teşvik eden ve destekleyen ebeveyn davranışları, daha yüksek ahlaki akıl yürütme düzeyiyle ilişkilidir. Batı kültürlerinde disipline yönelik tümevarımsal akıl yürütme yaklaşımları içeren ebeveyn davranışları ahlaki karar vermeyi daha da kolaylaştırmaktadır. Bilişsel gelişim teorisyenleri, ahlaki konular hakkında bilişsel çatışma yaratan ebeveyn uygulamalarının daha yüksek ahlaki yargı seviyelerine yol açtığını öne sürmüşlerdir. Akranlar Adolesan döneme geçiş, ebeveynlerden uzaklaşarak özerklik kurmayı ve akranlarla daha fazla zaman geçirmeyi içerir. Böylece akranlar, adolesanların ahlaki gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olurlar. Bu ilişki, eşdeğer statüdeki arkadaşlıklar nedeniyle benlik ve başkalarının çıkarlarını dengelemenin öneminden dolayı, ahlaki gelişime yönelik geleneksel bilişsel yaklaşımların odak noktası olmuştur.

Din Genel olarak din, adolesan dönemdeki olumlu ahlaki sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, daha yüksek düzeyde dini bağlılık veya inanç sistemleri bildiren adolesanların, daha olumlu uyum ve davranış (sosyo-duygusal sağlık, olumlu sosyal davranış, gönüllülük) bildirdiğini göstermektedir. Kültür Adolesanların içinde geliştiği kültür, ahlaki yargılarında önemli bir rol oynar. Ahlaki muhakeme, kültürel normlara ve beklentilere göre farklı anlamlar alabilir. Ayrıca, ahlaki muhakemede alt kültürel etnik gruplar arasında meydana gelen bazı farklılıklar olabilir. Bu, adolesan döneme geçişle ilişkili belirli alt kültürün beklentilerine bağlı olarak yaş grupları arasında değişebilir. Ayrıca, komşuluk özellikleri, sosyoekonomik statü ve ayrıcalık gibi diğer bağlamsal faktörler de ahlaki muhakemeye katkıda bulunur.

Bağlamsal Etkiler Ahlaki muhakemede kültürel farklılıkların etkisine artan ilgiyle birlikte, bugün ahlaki gelişim süreci en yaygın olarak bireyler ve içinde yaşadıkları kültürel bağlamlar arasındaki sürekli ve çift yönlü etkileşimler merceğinden ele alınmaktadır. Kültür, ahlaki akıl yürütmeyi etkileyen kritik bir gelişimsel bağlamı temsil eder. Diğer bağlamlar, adolesanın ailesi, arkadaşları ve düzenli olarak etkileşimde bulunduğu kişilerdir. Ayrıca adolesan ahlaki gelişimi için diğer önemli bağlamlar arasında, adolesanların ev, inanç ve okul gibi zaman geçirdikleri fiziksel yerler yer alır.

## **GİRİŞ**

Adölesanlarda sosyal gelişim önemli bir süreçtir. İnsan sosyal bir varlıktır. Toplum içinde varlığını sürdürmesi için topluma uyum sağlaması, toplumun bireyi benimsemesi gerekmektedir. Bu durum sosyal gelişim olarak tanımlanmaktadır. Adölesan dönemde bireyler çocukluk döneminde konulan kurallar ile yetişkinlikte kazanması gereken değer yargıları nedeni ile kararsız kalır. Bu durum adölesanın kriz yaşamasına neden olur. Adölesan bu krizden kurtulmak için çaba gösterir. Bu süreçte karşı cinsin, ailesinin, rol model aldığı kişilerin tutumları oldukça önemlidir. Bu tutumlar adölesanın karar vermesine yardımcı olur. Kararsız kalınca akranları ile iş birliği kurmaya başlarlar. Bu dönemde yaşanan stres toplumdaki topluma ve kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Adölesanın benlik saygısının olumlu yönde desteklenmesi sağlıklı bir sosyal gelişim için gereklidir.

## **SOSYAL GELİŞİM VE SOSYALLEŞME**

Sosyal gelişim, bireyin doğumundan başlayarak yetişkin oluncaya kadar diğer insanlarla ilişkilerinin, diğer insanlara karşı geliştirdiği ve ilgi duyduğu davranışların tümü olarak ifade edilmektedir. Sosyal gelişim; bireyin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Sosyalleşme, bir öğrenme süreci olarak yaşadığı toplumun istediği şekilde bir toplum üyesi haline gelmesi için toplumun sosyokültürel değerlerini çocuğa aktarma sürecidir.

## **SOSYAL GELİŞİM İLE İLGİLİ KAVRAMLAR**

Benlik ve Benlik Saygısı Benlik kavramı, bireyin kendini algılaması ve değerlendirmesi için geliştirdiği bir yapı olarak adlandırılmaktadır. Benlik saygısı kişinin bedeniyle ilgili düşünce ve duygularıyla ilgilidir. Benlik ve benlik saygısı adölesan döneminde değişikliğe uğrar ve sosyal çevreden etkilenir. Adölesanlarda benlik saygısını desteklemek için;

- Benlik saygısının düşük olmasının sebepleri belirlenir.
- Benlik için önemli olan beceriler belirlenir.
- Duygusal destek sağlanmalıdır.
- Sosyal kabul sağlanmalıdır.
- Adölesanın başarılı olması için teşvik edilmelidir.
- Problemler ile karşılaştıklarında başa çıkma konusunda desteklemek gerekmektedir.

Sosyal Kaygı Özellikle sosyal ilişkiler nedeniyle bireylerin yaşadıkları kaygı olarak belirtilebilir. Bu kaygı türünde bireyler sosyal ortamlara girerken kaygı duyarlar ve aksaklıklarla karşılaşacaklarını düşünürler. Sosyal Olgunluk Bireyin yaşına uygun bir şekilde yaşadığı toplumun kurallarına uyması, anlayış, duygu ve beceri gibi özellikleri bakımından yaşadığı toplumun yetişkin üyelerine erişmesidir. Sosyal Yeterlilik Spence ve Donovan (1998), sosyal yeterliliği başkalarıyla etkileşimlerden başarılı sonuçlar elde etme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bireylerin hem sözel hem de sözel olmayan becerilerini içermektedir. Bu davranışları doğru kullanabilmeleri, bu beceriye sahip olmaları sosyal yeterlilikleri ile olmaktadır. Sosyal Beceri Sosyal beceriler, bireylerin toplumda olumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olan, olumsuz ilişkilerden kaçınmalarını sağlayan, içinde yaşadıkları toplumun kurallarına uygun becerilerdir.

## **SOSYAL GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Akran İlişkileri Adölesan dönemin en belirgin özelliği, dünyanın kendi etrafında döndüğünü düşünmesi, hayatının merkezinin aileden akranlara kaymasıdır. Bu durum ailenin daha az önemli olduğu anlamına gelmemektedir. Adölesanlar bu dönemde daha fazla bağımsız olmak için akranlarına yönelmektedirler. Akran grupları, gelişen bir kimlik duygusu için geçici bir referans noktası sağlayarak, adölesan dönem boyunca bir dizi önemli işleve hizmet eder. Akranlarla özdeşleşme yoluyla, adölesanlar ahlaki yargı ve değerler geliştirmeye ve ebeveynlerinden nasıl farklı olduklarını tanımlamaya başlarlar. Bununla birlikte, aynı zamanda, gençlerin de genellikle gizlice ebeveynleriyle özdeşleşmenin yollarını aradıklarını belirtmek önemlidir. Adölesan dönemde bir diğer önemli konu akran zorbalığıdır. Akran zorbalığı, adölesanların sosyal gelişiminde önemli faktörlerden bir tanesidir.

**Zorbalık;** aralarında güç dengesizliği olan bir ya da birden fazla kişinin bir kişiye yönelik, kasıtlı tekrarlayıcı olumsuz eylemleri olarak tanımlanmaktadır. Zorbalık kavramı ilk olarak Olweus tarafından kullanılmıştır. Aile İlişkileri Adölesanlar bu dönemde bağımsız olduklarını, ailelerinin denetimi altında olmanın kendilerini rahatsız ettiğini sözleri ve davranışlarıyla gösterirler. Adölesanların bu dönemde davranışlarında kendilerine rehberlik edecek kişilere ihtiyacı olmaktadır. Bu dönemde aile destek olacak önemli bir faktördür. Aile adölesanların kişilik yapısının

şekillenmesinde oldukça önemlidir. Bu dönemde ebeveynler adölesanların olgun davranmasını, sorumluluk almasını ister. Yetişkin ayrıcalığını görmezden gelirler. Adölesanlarda aksine yetişkin ayrıcalığı isterler. Profesyoneller tarafından ebeveynlere yaşanan bu durumların onların etkili ve yetenekli olmadıkları anlamına gelmediği açıklanmalıdır.

Okul Okul çoğu adölesanın hayatlarının önemli bir parçasıdır. Akranlarıyla ilişki kurdukları, ilişkileri geliştirdikleri ve temel bilişsel becerileri geliştirme fırsatına sahip oldukları yer burasıdır.

Adölesanların okullardaki yaşantıları geleceğini belirlemede aile ve akranları kadar önemlidir.

Öğretmen adaleti bu dönemde adölesan için çok önemlidir. Okullar öğrenciler için kritik bir ortam olduğu için adölesanların gelişiminde bu ortamlarda destekleyici bir sistem oluşturulması gerekmektedir. Bu destek sistemi içinde okul psikoloğu, danışman veya sosyal hizmet uzmanı ile iletişim önemlidir.

Kitle iletişim araçları kitle iletişimi halk için üretilen ve onun hızlı bir şekilde tükettiği, halka ait, hızlı ve kamusal bir iletişimdir. Kitle iletişim araçları haber verme, bilgilendirme, eğitime, eğlendirme gibi çok değişik işlevler üstlenen araçların hepsine verilen addır (televizyon, radyo vs.). sosyalleşmede/sosyal gelişimde önemli olan bu araçlar bireyleri yönlendirme araçları olarak da kullanılmaktadır.

Kültür gelişmekte olan bireylerde sosyo-kültürel ortam hem bireyin kişiliğinin gelişiminde hem de davranışlarında etkilidir.

Hatta biyolojik etkenlerden daha ön plana geçtiği görüşü ileri sürülmektedir. Bu görüş farklı kültürleri, ilkel toplulukları inceleyen margaret mead (1901-1978) gibi antropologlar tarafından savunulmaktadır.

Sosyal gelişim ile ilgili kuramlar psikoanalitik kuram (sigmund freud) psikoanalitik kuramın kurucusu sigmund freud'dur. Kuram, normal olarak bir gelişimin sağlanabilmesi için gelişim sürecinin her döneminde bireylerin temel ihtiyaçlarının doyurulması gerektiğini savunur.

Psikososyal kuram erik homburger erikson (1902-1994), yaşam boyu gelişim ilkesini ortaya atan ilk psikologlardan biridir. Yaşam boyu gelişim kavramı, erikson'un psikoloji bilimine en önemli katkılarından biridir. erikson'a göre bireylerin kişilik gelişimi yaşam boyunca devam etmektedir. Aynı zamanda uygun çevresel durumlar ortaya çıktığı zaman önceki yaşantılarına bağlı kalmadan sağlıklı dönemler geçirebilir (selçuk 2007). Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı vygotsky, çocukların ve adölesanların öğrenmelerinde, sosyal ve kültürel geçmişlerinin rol oynadığını vurgular. Bilişsel gelişimin, dil, matematiksel sistemler ve hafıza teknikleri vb. toplumun icatlarını, kullanmayı içerdiğini belirtir.

Skinner'in edimsel koşullanması skinner, edimsel (operant) koşullanmayla, bir davranışın sonuçları, o davranışın yeniden tekrarlanması olasılığını artırdığını savunur. Sosyal bilişsel öğrenme kuramı kuramın öncüsü albert bandura'dır. Öğrenmeyi sosyal bir ortam içinde değerlendirmektedir. Ayrıca başkalarını gözleyerek öğrenmenin oluştuğunu savunmaktadır. Bilişsel gelişme kuramı (jean piaget) piaget (1999) bilişsel gelişimin; fiziksel olgunlaşma, deneyim, toplumsal aktarım ve dengelenme süreçlerinden oluşan bir bütün olduğunu belirtmektedir.

Bilgi işleme kuramı bu kuram, bireylerin bilgiyi manipüle ettiklerini, izlediklerini ve bilgiye yönelik stratejileri vurgular. Bu kurama göre bireylerin daha zor bilgiyi ve beceriyi edinmelerini sağlayan bilgi işleme kapasiteleri aşama aşama artarak gelişir. Bağlanma kuramı kuramın savunucusu bowly'dir. Kuramda hem bağlanmanın hem de kaybolmanın çocuğun annesi ile ilişkisi sonucunda ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca etkili bir bağlanmanın anne ve çocuk arasındaki ilişkiye bağlı geliştiği savunulmaktadır. Sosyal beceriler sosyal beceri, bireylerin diğer bireyler ile ilişkileri sırasında kullandıkları, diğer bireylerden olumlu pekiştiriciler gelmesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır. adölesan dönem, sosyal bütünleşme ihtiyacı, kendini ifade etme ve bağımsızlık arayışı dikkate alındığında sosyal becerilerin önemli rol oynadığı bir gelişim evresidir.

#### **İfade Edilme Alanlarına Göre Sosyal Beceriler:**

**Temel Beceriler:** Sosyal etkileşimlerde temel yetenekler olarak ifade edilen becerilerdir (göz teması, yeterli kişisel alanı koruma, jestler, mimik).

**Etkileşim Becerileri:** Çatışmaları çözmeye, sırasını bekleme, konuşmayı başlatma ve bitirme, yetkililerle etkileşim bu beceriler içinde yer almaktadır.

**Duygusal Beceriler:** Kişinin kendisinin ve başkalarının farkındalığı için gereklidir.

**Bilişsel Beceriler:** Sosyal etkileşimin daha karmaşık durumlarında (sosyal algı, kendini gözlemlenme, sosyal normların anlaşılması ve farklı durumlarda yeterli davranışın seçimi) gereklidir. Adölesanlarda Sosyal Beceri Eğitimi Adölesanın sosyal gelişimi için, farklı yaştan ve cinsiyetten bireyler ile arkadaşlıklar kurmak, sosyal etkinliklere katılmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek önemlidir. Bütün bunların gerçekleşebilmesi için adölesanın kişilerarası ilişki kurması ve sosyal beceriyi etkin bir şekilde kullanması gerekmektedir.

Sosyal beceriler gelişimsel bir süreçtir. Bu nedenle sosyal becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Sosyal becerilerin sadece adölesanların akranları ve yetişkinler ile ilişkilerinde değil aynı zamanda öğrenme ortamına sağlayacakları yararlar üzerinde de etkili olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal beceriler yetersiz olduğunda düşük akademik başarının ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Sosyal beceri

yetersizliği; bir bireyin davranış kalıplarında belirli sosyal davranışların olmamasını ifade etmektedir

Adölesan dönem, biyopsikososyal değişimin yaşandığı önemli bir gelişim evresidir ve bu evrede bazı gelişimsel görevler vardır. Kişilik gelişimi de bunlardan biridir. Adölesanlar, kişilik gelişimi süreci ile birlikte kendi kimliği ve kişilik özellikleri hakkındaki sorulara cevap aramaya başlamaktadır. Bu süreçte kendini diğerlerinden farklı yapan özellikleri keşfetmeye başlamaktadır.

### **KİŞİLİK**

Geçmişten günümüze kadar kişilik ile ilgili insanı anlamak ve tanımak için birçok tanım ve sınıflama yapılmıştır. En yalın anlamıyla kişilik; bireyi tanımlayan özellikler bütünüdür. Kişilik gelişimini biyolojik, ailesel, sosyal, kültürel faktörler, coğrafi özellikler ve kitle iletişim araçları etkilemektedir. Benlik, mizaç, karakter ve kimlik kavramları ile kişilik her ne kadar benzer gibi görünse de farklı şeyleri ifade etmektedirler.

**Benlik:** Bireyin kendisini nasıl görüp değerlendirdiğine ilişkin kendini algılama biçimidir. Mizaç: Bireyin doğuştan getirdiği özellikler olup kişiliğin biyolojik yönüdür.

**Karakter:** Kişiliğin ahlaki yönüdür ve çevresel faktörlerden etkilenir.

**Kimlik:** Sadece adölesan dönemde başlayan ve biten bir süreç olmayıp, bireyin kendisini tanımada kendi benliğinin çeşitli yönlerini bütünleştirmesidir.

### **KİŞİLİK İLE İLİŞKİLİ KURAMLAR**

Kişilik kuramları, insan davranışlarını açıklamaya çalışırlar ve bilimsel olarak test edilebilir özelliktedirler. Her bir kuramcı farklı bakış açısıyla kişiliği tanımlamaya çalışmıştır. Benlik Kuramları Sembolik etkileşimcilik: Bu yaklaşıma göre bireyler benliklerini etkileşimler yoluyla kazanırlar. Ayna benlik: Benliğin çevredeki insanların tepkileri ve değerlendirmeleri sonucu oluştuğu ileri sürülmektedir. Bağlanma: Bu kuramda bebek ve bakıcısı arasındaki ilişkinin niteliğine dikkat çekilmektedir. Bebeğin bakıcı ile güvenli bir ilişki kurmasının hem bebekte güvenlik duygusunun gelişimine katkı sağlayacağı hem de çevresindeki diğer bireylere güvenmesini sağlayacağı öne sürülmektedir. Adölesan dönemde de güvenli bağlanmanın kişilik gelişimine olumlu katkısının olacağı belirtilmektedir.

**Kimlik Kuramları Psikososyal kuram:** Erikson tarafından geliştirilen bu kuramda yaşam sekiz evrede ele alınmaktadır. Her evrede bireylerin yerine getirmesi gereken gelişimsel görevleri vardır. Adölesan dönem bu kurama göre kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşasıdır. Adölesan için yerine getirilmesi gereken gelişimsel görev kim olduğunu keşfetmesi ve kimliğini kazanmasıdır. Adölesan, bu evrede rollerini sağlıklı bir biçimde yerine getirir ve yaşamda izleyeceği olumlu bir yola ulaşırsa olumlu bir kimlik kazanır. Bunu başaramazsa kimlik karmaşası gelişir.

**Kimlik statüleri kuramı:** Marcia tarafından geliştirilen bu kuram Erikson'un kuramı üzerine temellendirilmiştir. Dört kimlik statüsü ileri sürmüştür. Bunlar; Başarılı kimlik, askıya alınmış kimlik, dağıntık kimlik, ipotekli kimliktir. Sosyal bilişsel kimlik stilleri modeli: Bu modele göre üç farklı kimlik stili tanımlanmıştır. Bunlar; Kaçınma Yönelimli Kimlik, Bilgi Yönelimli Kimlik, Norm Yönelimli Kimlik'tir.

**Kimlik gelişiminde süreç yaklaşımı:** Marcia'nın kimlik modelini temel alarak sürece odaklanan Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli ve Üç Boyutlu Kimlik Modeli geliştirilmiştir. Anlatısal kimlik yaklaşımı: Bu yaklaşım bireye hikayeci gözüyle bakmakta ve kimliğin tüm yaşamı kapsayan bir hayat hikayesi olduğunu kabul etmektedir. Bireylerin geçmiş yaşantılarını göz önüne alarak o ana kadar olan yaşam hikayelerini düşünerek ve yazarak kendi yaşamlarının farkına varabileceklerini ileri sürmektedir.

**Kişilik Kuramları Psikoanalitik kuram:** Freud bu kuramını üç kuram üzerinden açıklamıştır: Topografik model, yapısal model, psikoseksüel model. Topografik model: Buzdağı modeli olarak da bilinen topografik modele göre kişilik, bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç düzeyde ele alınmaktadır. Yapısal model: Bu modelde Freud, kişiliğin biyolojik temele dayandığını, id, ego ve süper ego olmak üzere üç yapıdan oluştuğunu, bu yapıların birbirleriyle sürekli iletişim halinde olduklarını belirtmektedir.

**Psikoseksüel kuram:** Psikoseksüel gelişim kuramına göre her bir psikoseksüel evre içinde çocuğa haz veren bölgeyle ilgili haz yaşantılarının aşırı ya da yetersiz olması o döneme saplanma ile sonuçlanmaktadır. Bu evreler; oral, anal, fallik, gizil ve genital dönemdir. Adölesan dönem genital dönemde ele alınmaktadır.

**Sosyal bilişsel kuram:** Bu kuram çerçevesinde Sosyal Öğrenme Kuramı ele alınmaktadır. Bu kuram

konusunda en bilinen kişi Albert Bandura'dır. Bandura bireyin kişiliğinin yapısını Karşılıklı Belirleyicilik Modeli ile açıklamaktadır. Bu modele gşe kişiliğin yapısını kişisel faktörler, davranışsal örüntüler ve çevresel olaylar olmak üzere üç farklı öğe şekillendirmektedir. Hümanistik Kuram Bu kuram kişilik gelişiminde bireyin çevreyi nasıl algıladığı ve yorumladığı ile ilgilendirir. Bu yaklaşımın öncüleri Abraham Maslow ve Carl Rogers'tır.

**Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı:** Maslow'un kuramında kişiliğin olgunlaşma sürecinde hiyerarşik ihtiyaçlar ile çevre ilişkileri ve uyumun önemli rol oynadığını ifade etmektedir. İnsan ihtiyaçları, temel ihtiyaçlar ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadırlar. Öncelik sırasına göre karşılanması gereken ihtiyaçlar sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ile saygı ihtiyacıdır. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlıklı bir çevre desteği ile gerçekteşiyorsa bireyin kendini gerçekteşirme de gerçekteşecektir. Kendini gerçekteşirme ihtiyacını karşılayan bireyin de kişilik gelişiminin sağlıklı olacağı kabul edilmektedir.

**Rogers'ın hümanistik kuramı:** Rogers, doğumdan yetişkinliğe kadar herhangi bir kişilik gelişim aşamasından bahsetmemiş ancak bir çocuğun koşulsuz kabulünün önemli olduğunu belirtmiştir. Rogers kabulü ilgi, sevgi, şefkat, bakmak, yetiştirmek gibi kavramların hepsini kapsayan geniş bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Küçük bir çocuğun iki temel ihtiyacı olduğunu, bunlardan birinin başkalarının onu kabul etmesi, diğerinin ise kendini kabul ihtiyacı olduğunu vurgulamaktadır. Özellik Kuramları Özellik kuramları bireyler arası farklılıklara farklılıklara odaklanmaktadır.

Allport'la başlayan Cattell ve Eysenck ile devam eden ayırıcı özellik çalışmaları, Robert McCrea ve Paul Costa'nın çalışmaları ile yeni bir noktaya taşınmış ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli'ni geliştirmişlerdir. Beş faktörlü kişilik modeli McCrea ve Costa tarafından geliştirilen kuram, kişilik özelliklerinin iki kutuplu olduğunu ve beş kategoriden oluştuğunu ifade etmektedir. Bu kategoriler dişadönüklük, nevroitiklik, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluktur.

## **GİRİŞ**

Büyüme ve gelişme ile birlikte biyolojik metabolizmada etkilenen olgular arasında yer almaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her döneminde olduğu gibi adolesan dönemde de oldukça önemlidir. Büyüme ve gelişmenin devam ettiği bu dönemde büyüme ve gelişme genetik faktörlerle birlikte beslenme gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir.

## **FİZİKSEL BÜYÜME**

Adölesan çağında bebeklik dönemindeki gibi kısa sürede ani ve hızlı bir büyüme oluşur. Ani büyüme vücut kütleindeki kısa dönemde meydana gelen bu artış, hormonların etkisi ile cinsiyet karakterlerinin ve cinsiyet özelliklerinin gelişmesini sağlar. Adölesan dönemi başlangıcı çocukta çocuğa farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre cinsiyet hormonları olan östrojen, testosteron ve progesteron hormonlarının vücutta seviyelerinin artması ile adölesan çağında büyüme hızlanmaktadır. Vücut kompozisyonundaki değişim Olgunlaşma sırasında vücut kompozisyonu da değişir. Adölesan öncesi erkek ve kızlarda yağ ve adale kütlesi aynıdır. Yapılan araştırmalar genellikle 11 yaşına kadar çocuklardaki vücut yağ oranının ve kas oranının kızlarda ve erkeklerde aynı olduğunu göstermektedir. Yağ oranı yaklaşık %15 iken, adale oranı yaklaşık % 19'dur. Adölesan döneminde ise kızlarda yağ oranı artar.

Büyüme hızı Fiziksel ve cinsel gelişmedeki ani hız cinsler arası farklılaşmaya neden olmaktadır. Adölesan döneminde büyümede ağırlığın artması, boyun uzaması ve cinsiyet gelişimi ile birlikte devam eder. Beslenme durumu, fiziksel çevrenin, sağlık durumunun etkisi vb. etmenin büyüme hızında etkilidir. Ancak yine de ağırlık kazanmada hormonsal gelişim çok önemlidir. Psikolojik gelişim Adölesan dönemi aynı zamanda duygusal olgunlaşma dönemidir. Olgunlaşma adölesan öncesi başlar, ancak adölesan döneminde devam eder. Adölesan dönemi duygusal, sosyal ve zekâ yönünden gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Adölesanlar da soyut düşünme yeteneği genişler. Çocukluk davranışının tam zıttı davranışlar görülür. Vücut imajı Adölesan döneminde vücut görünüşü ve imajı değişir. Zihinsel ve duygusal gelişim iyi, kaliteli beslenme ile sağlanabilir. Adölesanlar çoğunlukla kendilerini rahat hissetmezler. Vücutlarındaki hızlı değişime ayak uydurmaya çalışırlar. Bu durumda çevrenin etkisi çok fazladır. Birçoğu etkin ve çekici olan kişilere benzemek isterler. Basmakalıp imajlardan hoşlanmazlar. Bu dönemde yapılan araştırmalarda kızların %67'sinin, erkeklerin ise % 42'sinin vücut ölçülerinden hoşnut olmadığını ortaya koymaktadır.

## **ADÖLESANLARDA YETERLİ VE DENGELİ BESLENME**

Adölesan Dönem Çocuklarda Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri Adölesan dönemde besin ögesi gereksinimlerindeki değişiklik fiziksel olgunlukla başlar. Adölesan dönemi çocuğun olgunlaşmaya çalıştığı değişik değişimlerin arka arkaya ortaya çıktığı bir dönemdir. Çocuğun olgunlaşma hızına ve dönemine göre beslenme durumu değişir. Beslenme gereksinimi çocuğun olgunlaşmasının en hızlı olduğu dönemde fazladır. Adölesan döneminde enerji gereksinimi Çocuklar sürekli büyüme eğilimindedir, fizyolojik organizma da aniden değişir. Adölesan dönemdeki çocuğun vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut ölçüsü vücut yüzey alanı vb. veriler adölesanın enerji ihtiyacını belirler. Enerji gereksinimi büyümenin büyümenin hızlandığı dönemde çok fazla artış gösterir. Adölesan dönemde protein gereksinimi Diğer yaş dönemleri için protein için gereksinimler le ilgili öneri çok fazla iken, adölesan dönemi için veri oldukça azdır. Adölesan dönemdeki çocuklar için protein gereksiniminin toplam enerji gereksinmesinin %12-20'si kadar olması önerilmektedir. Adölesan protein gereksiniminde cinsiyet, yaş, beslenme durumu, proteinin kalitesi, besin ögesi gereksinimi gibi çeşitli etmenler göz önüne alınmalıdır.

Adölesan dönemde karbonhidrat gereksinimi Günlük enerjinin yarısının karbonhidrattan sağlanması gerekir. Basit karbonhidratlardan olan şeker, şekerleme vb. tür besinlerin alınması ve nişasta ağırlıklı beslenme gibi nedenler, şişmanlığa bağlı birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Basit karbonhidratların kan şekere dönüşmesi kolaydır. Bu tür besinler glisemik indeksi yüksek olan besinler olarak adlandırılmaktadır. Adölesan Dönemde Mikro Besin Ögeleri Gereksinimleri Adölesan döneminde vitamin gereksinimi Adölesan döneminde artan enerji gereksinimine paralel olarak tiamin, riboflavin ve niasin gibi B-gurubu vitaminlere olan gereksinim de artmaktadır. B6 vitamini nitrojen metabolizmasında rol alan çok sayıda enzim yapısı için gerekli olduğundan, artan protein gereksinimine paralel olarak B6 vitaminine olan gereksinim de artmaktadır. Adölesan dönemde mineral madde gereksinimi Kalsiyum İskelet kütlelerinin artışına paralel olarak kalsiyum fosfor gibi

mineral maddelere olan gereksinim artmaktadır. Adölesan dönemi için kalsiyum gereksinimi 1200 mg olarak önerilmektedir. Çinko Son yıllarda önem kazanan büyüme ile doğrudan ilişkisi olan mineral maddedir.

Çinko, çok önemli metabolik fonksiyonlarda rol almaktadır. Nükleik asit metabolizması, protein sentezi, cinsiyet hormonlarının çalışmasında rol almaktadır. Demir Erkek ve kızlarda adölesan döneminde demire olan gereksinim adale kütlesindeki ve kan hacmindeki artış nedeniyle fazladır. Kızlarda da özellikle menstrüasyon döneminde çocukluk dönemine göre daha fazla demire gereksinim duyulur ve erkeklere kıyasla gereksinimleri daha fazladır.

### **ADÖLESANLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER**

Adölesanların beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birçok faktör etkili olmaktadır. Çocukların diğer yaşam dönemlerinden farklı olarak dış ve iç etmenler daha fazla etkilidir. Bu etmenler adölesanın kendine özgü yaşam stiline oluşturmasına zemin hazırlar. Öğün sayısı Adölesan döneminde öğün atlama ve ev dışında yemek yeme fazlaşmaktadır. Çoğunlukla düzenli olarak yenilen tek öğün akşam yemeğidir. Kızların öğün atlama oranı erkeklerden daha fazladır. Beslenme modeli Adölesanın beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde iç ve dış faktörler etkili olmaktadır. Aile ortamı, arkadaş çevresi, yazılı ve görsel medya ve buralardan gördüğü ve edindiği bilgiler beslenme alışkanlığına yön vermektedir.

### **ADÖLESAN DÖNEMİNDE EGZERSİZİN ÖNEMİ**

Modern yaşam olarak adlandırılan, günümüz yaşam koşulları daha önceki yıllara göre enerji harcamasını önemli ölçüde azaltmıştır. Adölesan döneminde yapılan egzersiz faaliyetleri diğer dönemlere göre daha çok önemlidir. Yapılan deneysel araştırmalar enerji alımının azaltılmasına rağmen kilolu olma ve şişmanlığın önlenmesinde başarıya ulaşamadığını göstermektedir.

### **ADÖLESANLARDA SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIKLA İLGİLİ PROBLEMLER**

Obezite Obezite genel olarak enerji alımı ve harcanması arasındaki dengesizlik sonucu, sağlığı bozacak düzeyde vücutta aşırı yağ birikimi olarak tanımlanırken; klinik uygulamada ise, çocuk ve adölesanlarda aşırı kilo ve obezite, genellikle referans popülasyona göre yaş ve cinsiyete özgü Beden Kütle İndeksi (BKİ) persentilleri, BKİ standart sapma değerleri ve bel çevresi persentilleri ile açıklanır. Yeme bozuklukları Anoreksiya nevroza; sindirim sisteminde bir hastalık veya lezyon olmaksızın, sinirsel veya psikolojik faktörlere bağlı iştahsızlığa ilişkin kilo kaybıdır. Daha çok kızlarda görülmektedir. Diş problemleri Adölesan dönemi diş çürükleri ve diş eti hastalıklarının da başladığı dönemdir. Yapılan araştırmalar adölesanların % 80'i dental lezyonlardan etkilendiğini göstermektedir. Diş çürüklerini etkileyen çeşitli faktörler vardır. Diş minesini etrafında fermente olabilen karbonhidratlar diş çürüklerine uygun zemin hazırlarlar. Akne Adölesan hormonlarının özellikle yağ sentezleyen hormonların çok fazla çalışması akne oluşumunu artırmaktadır. Stres ve menstruel bozukluklar akne oluşum şiddetini artırmaktadır. Diyet faktörü de akne ile ilişkilidir. Yemek araları atıştırılan cips vb. yağlı ürünler akne oluşumunu hızlandırır.

### **ADÖLESANLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ**

Sağlıklı beslenme bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak vücut için gerekli besin ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle sağlanabilir. Sağlıklı beslenme biliniyor olsa bile besin tercihleri, sosyoekonomik etmenler ve diğer çevresel faktörler öğünlerde yeterli ve dengeli beslenmeye engel olabilir.

Adolesanlarla İletişim Adolesan dönem 10-19 yaşları arasını kapsayan bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği; bedensel, toplumsal ve bilişsel yönden değişim ve sorunlarla karşı karşıya kalınan bir dönemdir. Biyopsikososyal ve ekonomik geçişlerin yaşandığı bu dönemde, adolesanı anlamak için gelişimsel süreçler ve dönemleri kadar iletişim özelliklerini de fark edebilmek gerekmektedir. Adolesan dönemi anlayabilmek için Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Freud'un psikoanalitik kuramı, Piaget'in bilişsel gelişim kuramı ve Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı gibi bazı kuramları bilmek yararlı olacaktır.

### **İLETİŞİM**

İletişim bireylerin duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla paylaşabilmesi ve anlatabilmesi için gereklidir. İletişim bireyler, kümeler ve toplumlar arasında söz, yazı, çizim, resim, el kol hareketleri vb. simgeler aracılığıyla düşünce dilek ve duyguların karşılıklı iletilmesini sağlayan bir etkileşim sürecidir. İletişim süreci İletişim süreci, insan davranışını değiştirmek, kişiler ve gruplar arası ilişkileri geliştirmek, görevleri gerçekleştirmek, örgütte bir iletişim ağı kurmak ve eşgüdüm sağlamak amacıyla kullanılan sözlü ve yazılı mesajlarla anlamları karşı tarafa aktarma sürecidir. İletişimin Temel Öğeleri Bir iletişim sürecinin oluşabilmesi için bazı öğelerin varlığına ihtiyaç vardır. Bu iletişim öğeleri; kaynak, mesaj, kanal, kodlama ve kod açma, hedef, algılama ve değerlendirme, geri bildirim ve gürültüdür. Kaynak, iletişimi başlatan, iletmek istediği duygu, düşünce, istek ve mesajı gönderen kişi ya da kişilerdir. Mesaj, kişinin diğer kişiye ya da bir grup insana iletmek istediği fikir, düşünce ya da duygunun sözlü ya da sözsüz biçimidir. Kanal, mesajın alıcıya ulaşması için kullanılan yoldur. Kaynağın alıcıya mesajı iletmek üzere belirli işaret ve sembollere dönüşmesi kod olarak tanımlanmaktadır.

Alıcının kaynaktan gelen mesajı aldığı anda anlamlandırmak ya da yorumlamak için simgeleri, işaretleri tekrar dönüştürmesine yani çözümlemesine kod açma adı verilmektedir. Hedef, kaynağın belirli bir amacını gerçekleştirmek için mesaj gönderdiği, iletilen mesaja maruz kalan kişi, kurum veya gruba denir. Algılama ve değerlendirme; hedef birim tarafından alınan mesajın, alıcı tarafından algılanması ve yorumlanması sürecidir. İletişim süreci içinde kaynaktan alıcıya ulaşan mesaja karşılık olarak alıcının da kaynağa tepkisini ya da yorumunu belirtmek üzere gönderdiği mesaja geribildirim adı verilir. İletişim Çeşitleri İletişim çeşitleri sözlü iletişim, sözsüz iletişim, yazılı iletişim ve görsel iletişim olmak üzere dört grupta incelenmektedir. Sözlü iletişim kişi, kişiler ya da gruplar arasında dilsel işaretlerin (harfler ve fonemler, ses ve sözcükler) kullanımını içeren sözel olarak kurulan bir iletişim türünü ifade etmektedir. Sözsüz iletişimin başlıca unsurları bakış ve göz teması, yüz ifadesi, baş hareketleri, kol bacak hareketleri ve duruş, mekandır. Yazılı iletişim yazılı semboller sayesinde bir mesaj iletmek işlemini tariflemektedir. Görsel iletişim, doğrudan göze ve görsel algıya seslenen bir iletişim çeşididir.

### **İLETİŞİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

İletişim sürecinde kaynak ve alıcın arasındaki iletişim sürecinde, iç veya dış etmenler nedeniyle de iletişim engelleri oluşabilir. İletişim engelleri emir vermek, yönlendirmek; uyarmak, göz dağı vermek; ahlak dersi vermek; öğüt vermek, çözüm ve öneri getirmek; öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek; yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak; övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak; ad takmak, alay etmek; yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak; güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak; soru sormak, sınamak, çapraz sorgulamak; sözünden dönmek, oyalamak; alay etmek, şakacı davranmak; konuyu saptırmak şeklinde 12 başlık altında toplanmıştır. Mesaj içeriğine yönelik olan engellerin dışında, önyargı, zihin okuma, savunucu iletişim, tek yönlü iletişim, denetleme, özsaygı eksikliği, algıda seçicilik ve kişileştirme gibi diğer engeller de mevcuttur. Önyargılar, insanların birbirlerini algımlarken ve değerlendirirken kullandıkları temelsiz inanç, hatalı, kalıplaşmış, genellemeci olumsuz tutum ve yargılar olarak tanımlanmaktadır. Zihin okuma, kaşımızdaki kişinin davranış, düşünce ve duygularının amacı ve niyeti konusunda tahminlerimize göre bilme yanılgısıdır.

Kişinin benlik bilincini koruma ihtiyacından kaynaklanan savunucu iletişimde birey, zihin gücünü ve tüm çabasını söz konusu edilen konudan çok, kendisini savunmaya harcar. Tek yönlü iletişim yalnızca tek bir tarafın daha fazla konuşup, eleştirip, emir verdiği ve diğer tarafın kendini yeterince iyi ifade edememesi ile karakterize iletişim türüdür. Denetleme konuşanın dinleyiciyi denetleme, belirli bir yöne çekme ya da fikrini değiştirme gibi amaçlar taşıyarak bunu sezen dinleyicinin savunuculuğunu

arttıran bir iletişim engelidir. Özsaygı eksikliği bireylerde yaşam doyumunun azalmasına ve sorunların çözümünde başarı düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Gelen iletilerin gerisinde kişiliğe yönelik bir anlam arama çabasını yansıtan kişileştirme, İletişim sürecinin anlama aşamasını engeller.

### **İLETİŞİM BECERİLERİ**

Etkili iletişim kurabilmek için bazı iletişim becerilerine sahip olmak gereklidir. Bunlar kendini tanıma ve açma, dinleme, empati ve konuşma becerisidir. Kendini tanıma bireyin ne yapmak isteyip istemediğini, kimi sevip sevmediğini, nelere ilgi duyup duymadığını bilmesini sağlar. İletişimin kalitesinin kendimizi doğru ve etkin ifade etmek kadar karşı tarafı yargılamadan, olduğu gibi anlamaya çalışarak can kulağı ile dinleme etkilemektedir. Empati; bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılaması ve hissetmesi ve bu durumu karşısındaki kişiye iletmesi ve onu anlaşılabilir hissettirmesi sürecidir. Etkili konuşma ses, telaffuz, konuşma hareketleri (duygu, düşünce, istek), sözcük kaynağı ve üslup gibi unsurlarla sağlanmaktadır.

Sen ve Ben Dili Kullanımı Konuşurken kullanılan dil iletişiminin sağlıklı kurulabilmesinde etkilidir. İletişimde sen dili veya ben dilini kullanmak iletişimin olumlu veya olumsuz olmasında belirleyici olabilir. Sen dili kızgınlık, kırgınlık, sevmeme ve suçluluk duyguları oluşturduğu için çocuğun savunmaya geçmesine ve iletişimi kesmesine neden olabilir. Adolesanlarla iletişimde özellikle ben dilinin tercih edilmesi son derece önemlidir. Ben Dilini Kullanma: Ben dili, başkalarını küçümseyici, yorumlayıcı, aşağılayıcı ifadeler içermeyen bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında kendini merkez alarak bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifadeleridir.

Ben dili ile aktarılan mesajlar çocuğun benliğini zedelememektedir. Bu sayede iletişimde saygı, empati ve içtenlik bulunmaktadır. Etkili bir ben dili konuşmasında davranış, hissedilen ve etki olmak üzere üç adımda cümleler kurulmalıdır. Daha açık anlatılacak olursa birinci adımda istenmeyen davranış tanımlanır. İkinci adımda kişi ne hissettiğini dile getirmelidir. Üçüncü adımda ise yapılan davranışın somut etkisi akla yatkın bir şekilde açıklanmalıdır. Anne ve babanın, çocuklarının sosyal çevreye uyumunu sağlayabilmeleri, daha girişken, daha etkin ve kendini denetleyebilen, yaratıcı, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen kişi olmalarını sağlamaları, çocukları ile etkili iletişim kurmaları ile mümkündür.

## **SUÇ**

Adolesan dönemde görülebilecek suç davranışı, birey, aile ve toplumu yakından ilgilendiren sosyolojik bir durumdur. Adolesan dönemde kimlik gelişimi süreci, genel yaşam becerilerinde yetersizlikler, bağımsızlık isteği gibi dönemsel olarak yaşanan sorunlar suç davranışlarının ortaya çıkmasında etkilidir. Ergenlik döneminde görülen suç davranışlarını çeşitli faktörlerle ortay çıkarmaktadır. Bunlar; bireysel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırılabilir. Bireysel faktörler içerisinde cinsiyet, yaş, kalıtım, fizyolojik özellikler ve zekâ düzeyi yer almaktadır. Cinsiyet açısından kız ve erkek olmak suç ve suç işleme davranışlarını etkilemektedir. Genel olarak erkekler kızlara göre daha fazla suça meyillidir. Yaş, suç işleme davranışına etki eden bir diğer faktördür. Adolesan dönemde suç işlemeye yatkınlığın ağırlıklı olarak orta adolesan dönemde daha fazla görüldüğü söylenebilir. Genetik özelliklerin suç davranışı oluşumunda etkisini araştıran pek çok çalışma bulunmaktadır. İkiz çocuklar, evlat edinilen çocuklar ve aile geçmişinde suçlu oranı yüksek olan adolesanlar üzerinde yapılmış çalışmalar da suç işleme davranışlarında genetik olarak etkilenimin olduğu yönündedir.

Suç davranışının oluşmasında etkili bir diğer bireysel faktör olan fizyolojik özellikler -özellikle fizyolojik anomaliler- suç davranışlarının gösterilmesinde etkili bir faktör olarak açıklanmış olsa da sebep-sonuç ilişkisi henüz tam netlik kazanmış değildir. Zekâ düzeyi de suç işlemeye yatkınlığı arttıran faktörler içerisinde yer almaktadır. Buna göre IQ seviyesi düşük bireylerin yasa ve kural kavramlarını, kapsamalarını anlayamadıkları için suç işlemeye daha yatkın oldukları savunulmaktadır. Aile suç davranışlarının oluşmasında en büyük etkiye sahip olan faktörler içerisinde yer almaktadır. Okul çevresi suç davranışlarının oluşmasında hem olumlu hem de olumsuz etkiye sahip bir faktördür. Çocuğun okul ve eğitim ile birlikte olumlu davranışlar sergilemesinin yanı sıra okul çevresinde akran gruplarının etkisi ile suç işleme davranışlarında artış görülebilmektedir. Akran grupları da suç davranışlarının oluşumunda oldukça etkilidir. Yapılan çalışmalarda suç işleyen adolesanların bu suçları genellikle arkadaşları ile birlikte işledikleri belirtilmektedir. İş yaşamı da küçük yaşlarda çalışmak zorunda olan bireyler için suça eğilimi arttırmaktadır. **ŞİDDETİN TANIMI**

Dünya Sağlık Örgütü şiddeti; kişinin kendisine, başka bir kişiye veya bir gruba veya topluluğa karşı, yaralanma, ölüm, psikolojik zarar, gelişme geriliği veya yoksunluk ile sonuçlanan veya sonuçlanma olasılığı yüksek olan fiziksel güç veya gücün tehditle veya fiili olarak kasıtlı kullanımı şeklinde tanımlamıştır. Şiddette Niyet/Kasıtlı Davranış Şiddet tanımının daha karmaşık yönlerinden biri, niyetlilik durumudur. Bununla ilgili iki önemli noktaya dikkat edilmelidir. Birincisi; şiddet, yaralanmalara neden olan kasıtsız olaylardan ayırt edilse bile, kuvvet kullanma kastının varlığı, zarar verme kastının var olduğu anlamına gelmez. Kasıtlılıkla ilgili ikinci bir nokta, yaralama niyeti ile “şiddet kullanma” niyeti arasındaki ayırma yatmaktadır.

## **ŞİDDET TÜRLERİ**

Şiddeti gerçekleştirenlerin özelliklerine göre şiddet üç geniş kategoride incelenmektedir; Kendine Yönelik Şiddet; Kendine yönelik şiddet, intihar davranışı ve kendini kötüye kullanma olarak ikiye ayrılır. İntihar davranışı, bazı ülkelerde "parasuicide" veya "kasıtlı kendine zarar verme" olarak da adlandırılan intihar girişimleri ve tamamlanmış intiharları içerir. Kendini kötüye kullanma; kendini yaralama gibi eylemleri içermektedir. Kişilerarası Şiddet; Kişilerarası şiddet iki alt kategoriye ayrılır: Aile ve yakın partner şiddeti; yani, büyük ölçüde aile üyeleri ve yakın partnerler arasındaki şiddettir ve genellikle evde gerçekleşir. Topluluk şiddeti; genellikle ev dışında gerçekleşen, akraba olmayan ve birbirini tanıyan ya da tanımayan bireyler arasındaki şiddettir. Toplu Şiddet; Diğer iki geniş kategoriden farklı olarak, toplu şiddetin alt kategorileri, daha büyük birey grupları veya devletler tarafından işlenen şiddeti içermektedir. Siyasi şiddet; savaş ve ilgili şiddet içeren çatışmaları, devlet şiddetini ve daha büyük gruplar tarafından gerçekleştirilen benzer eylemleri içerir.

## **ŞİDDET EYLEMLERİNİN DOĞASI**

Şiddet eylemleri; fiziksel, cinsel, psikolojik, yoksunluk veya ihmali içeren eylemler olabilmektedir. Bu dört tür şiddet eylemi, kendine yönelik şiddet hariç olmak üzere, yukarıda açıklanan geniş kategorilerin ve bunların alt kategorilerinin her birinde meydana gelebilmektedir.

## **ADOLESAN DÖNEMDE ŞİDDETİN GELİŞİMİ VE RİSK FAKTÖRLERİ**

Erken Başlangıçlı (6-11 yaş) Risk Faktörleri: Genel suçlar, madde kullanımı, erkek olmak, saldırganlık, psikolojik durum, hiperaktivite, antisosyal davranışlar, televizyonda şiddete maruz kalma ve düşük IQ seviyesi şeklindedir. Geç Başlangıçlı (12-14 yaş)

**Risk Faktörleri:** Genel suçlar, psikolojik durum, huzursuzluk, risk alma davranışları, konsantrasyon bozuklukları, saldırganlık, erkek olmak, fiziksel şiddete maruziyet, antisosyal tutum ve inançlar, antisosyal davranışlar, düşük IQ seviyesi, madde kullanımı, zayıf ebeveyn çocuk ilişkileri, sert veya gevşek ebeveyn disiplin anlayışı ve ebeveynlerde denetim yetersizliğidir. Etki Alanlarına Göre Risk Faktörleri Erken Dönem Risk Faktörleri (Çocukluk Çağı) Bireysel 15 ila 18 yaşları arasındaki şiddet için en güçlü erken risk faktörleri, genel suçlara karışma ve 12 yaşından önce madde kullanımınıdır. Erkek olma ve saldırgan davranışlar şiddetin ortaya çıkmasında orta düzeyde risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Hiperaktivite, dürtüsellik, dikkat süresinin kısa olması gibi çeşitli psikolojik durumlar şiddet için küçük bir risk oluşturmaktadır. Çocukların televizyonda ve filmlerde şiddete maruz kalmasının saldırganlık davranışı üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Deneysel çalışmalar, medya şiddetine maruz kalmanın, şiddet gösterme davranışları üzerinde küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu saptamıştır. Etki büyüklüğü küçük olan bir diğer risk faktörü çocuklarda problemleri davranışların görülmesidir.

Tıbbi veya fiziksel risk faktörü, bir grup olarak şiddeti öngören bir dizi koşulu içermektedir. Düşük IQ öğrenme problemleri ve dil gelişimindeki yetersizlikleri içermektedir. Bu risk faktörünün şiddet oluşumunda etkisi çok azdır ve genellikle hiperaktivite/dikkat eksikliği ve akademik başarıda yetersizlik gibi diğer risk faktörleri ile birlikte görülmektedir. Aile Aile ortamında adolesanlarda şiddet içerikli davranışların gelişiminde güçlü risk faktörleri yoktur, ancak düşük sosyoekonomik statü/yoksulluk ve antisosyal ebeveynlere sahip olmak şiddetin gelişimine orta derecede etki eden faktörlerdir. Adolesanlarda şiddet içeren davranışların gelişiminde erken dönem risk faktörlerinden bir diğeri ise zayıf ebeveyn-çocuk ilişkileridir. Okul Okul alanındaki tek erken dönem risk faktörü, okula karşı zayıf tutum ve okuldaki performansıdır ve etkileri küçüktür. Bireysel ve aile faktörü okul başarısına etki ederek, şiddet davranışlarının gelişimine etki etmektedir. Akran Grubu Küçük çocuklar akranları ile ilişkilerinde sosyalleşmeleri sınırlıdır ve onlardan etkilenmezler. Okul çağındaki çocuklar davranışlarında öncelikle ebeveynlerini rol model olarak alsalar da ilerleyen zamanlarda çocuklar için akranlar daha önemli hale gelmektedir. Toplum Sosyal olarak düzensiz mahallelerde veya yüksek suç, şiddet ve uyuşturucu kullanım oranlarına sahip mahallelerde yaşamak gibi risk faktörleri çocuklar üzerinde ergenlere göre daha az etkiye sahip olduğu için çocuklukta şiddet davranışlarının ortaya çıkmasında güçlü belirleyiciler değildir.

Geç Dönem Risk Faktörleri (Adolesan Dönem) Bireysel Erken ergenlik döneminde, genel suçlara dahil olmak, 15 ila 18 yaş arasındaki şiddet için orta derecede bir risk faktörüdür. Huzursuzluk ve konsantrasyon güçlüğü okuldaki performansı etkileyebilir ve bu ergenlik döneminde önemi biraz artan bir risk faktörüdür. Saldırganlık, ergen erkekler arasında daha sonraki şiddet üzerinde küçük bir etkiye sahiptir. Polise karşı düşmanlık ve şiddete karşı olumlu tutum da dahil olmak üzere antisosyal tutum ve inançlar, ergen erkek çocuklar arasında çocuklar arasında olduğundan daha önemli yordayıcılardır, ancak etki boyutları küçük kalmaktadır. Çocuklar için daha sonraki şiddetin güçlü bir yordayıcısı olan madde kullanımı, ergenler için küçük bir risk oluşturmaktadır. Aile Adolesan dönemde ebeveynlerin davranış üzerindeki doğrudan etkisi, akran etkisi nedeni ile daha az öneme sahiptir. Bu nedenle, erken dönemde en güçlü risk faktörleri olan antisosyal ebeveynlerin ve düşük sosyoekonomik durumun etkisi geç dönemde azalmaktadır. Okul Okul alanında şiddet için büyük veya orta düzeyde risk faktörleri yoktur, ancak okula karşı zayıf tutum veya okuldaki performans - özellikle akademik başarısızlığa yol açıyorsa - erken ergenlik döneminde çocukluktan biraz daha büyük bir risk faktörüdür.

Akran Grubu Ergenlik döneminde akran grupları çok önemlidir. Sosyal bağları zayıf olan, yani geleneksel sosyal faaliyetlere dahil olmayan ve okulda popüler olmayan ergenlerde şiddete eğilim daha fazladır. Toplum Toplumun kendisi sağlık ve güvenlik için bir tehdit oluşturmadığı sürece, topluluğa katılımın artırılması ergen gelişiminin önemli bir parçasıdır. Sosyal düzensizlik ve mahallede suç ve uyuşturucunun varlığı şiddet riskini az da olsa arttırmaktadır.

### **KORUYUCU FAKTÖRLER**

Etki Alanlarına Göre Koruyucu Faktörler Bireysel Şiddet içeren davranışlar da dahil olmak üzere uygunsuz davranışlara karşı adolesanların olumsuz tutumları en güçlü koruyucu faktördür. Yüksek IQ, olası bir koruyucu faktör olarak belirtilmiştir. Aile Sağlıklı çocuk gelişiminin en önemli özelliklerinden bir tanesi olumlu ebeveyn tutumlarıdır. Bir çocuğun veya adolesanın fikirlerine ve faaliyetlerine ilgi duyan ve onları destekleyen sevgi dolu bir yetişkine sahip olmanın, çocuk veya ergenin gelişimin bir aşamasından diğerine ilerlemek için gereken güven ve yetkinliği geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

Ebeveynler veya diğer yetişkinlerle sıcak, destekleyici bir ilişkinin antisosyal davranışlara karşı koruduğu gösterilmiştir, ancak şimdiye kadar yapılan araştırmalar şiddet riski üzerinde önemli bir etkisi olduğu kanıtlanamamıştır. Okul Okula bağlılık, adolesanlarda şiddet riskini azaltan ikinci koruyucu faktördür. Okula bağlı olan gençler, sosyal bir kurumun amaç ve değerlerini benimsemişlerdir. Bu tür gençlerin şiddete başvurmaları olası değildir. Akran Grubu Geleneksel tutum ve inançları olan arkadaşlara sahip olmak, suçluluk riskini azaltarak koruyucu bir faktör olmaktadır.

### **ADOLESAN DÖNEMDE SUÇ VE ŞİDDETİ ÖNLEME**

Genel olarak adolesan dönemde şiddetin önlenmesi için;

- Sağlıklı gelişimi destekleyen aile ortamlarının teşvik edilmesi,
- Yaşamın erken döneminden itibaren kaliteli eğitim sağlanması,
- Adolesanların yaşam becerilerinin güçlendirilmesi,
- Adolesanların diğer yetişkinlerle olumlu ilişkiler içerisinde olmasının sağlanarak toplumsal etkinliklere katılımının teşvik edilmesi,
- Koruyucu topluluk ortamlarının oluşturması,
- Zararları azaltmak ve gelecekteki riskleri önlemek için müdahalelerin geliştirilmesi gerekmektedir.

### **BAĞIMLILIK**

Bağımlılık, tedavi edilmediği takdirde ölümcül olabilen, kronik, ilerleyici ve nüksetmeye meyilli bir hastalıktır ve her geçen gün üzerinde daha fazla durulması gereken bir durumdur. Ayrıca bağımlılık ödül, motivasyon ve hafızayı içeren beyin sisteminin kronik bir işlev bozukluğudur. Bağımlılık yaşayan bir birey; maddeden uzak duramamak veya bağımlılık yapan davranışı durduramamak, kendini kontrol edememek, maddeye veya davranışa karşı artan bir istek duymak, davranışlarının nasıl sorunlara yol açabileceğini görmezden gelmek gibi tepkilerde bulunabilmektedir.

### **ERGENLİK DÖNEMİ VE BAĞIMLILIK**

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı ilkökul çağı dönemine kadar düşmekle birlikte ergenlik döneminde riskli davranışlar içerisinde en önemli problemlerden bir tanesidir. Ergenler özellikle akran etkileşimi sonucunda bu dönem madde bağımlılığı için en büyük risk faktörüdür. Aynı zamanda bu dönemde duygusal zayıflıklar, kendini ifade etme, baş etme ve problem çözme becerilerindeki yetersizlikler madde kullanım oranlarının artmasına sebep olabilmektedir. Ergenlerde tütün, alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılıklarının yanı sıra davranışsal boyutta internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı, seks bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılıkları da sık görülebilmekte, bağımlılık yapan bu durumlar arasında geçişler de yaşanabilmektedir. Erken Bağımlılık Bağımlılık, genç yaşta maddelerin deneysel kullanımı ile başlayabilir. Ortalama ilk kullanım yaşı 11 ile 12 arasındadır. Birçok genç, yaşatlarının baskısı sonucu madde kullanmaya başlamaktadır. Ev ortamında da ergenlerin madde ile ilk karşılaşmaları son yıllarda artan bir şekilde dikkat çekmektedir. Ebeveynler, çocukların sahip olduğu en güçlü rol modellerdir. Ergenlerin ebeveynlerinin madde kullanma alışkanlıklarını taklit etmeleri muhtemeldir. Bağımlılığın erken evrelerinde madde kullanımı, gençlerin uyuşturucu ve alkol almak için daha fazla zihinsel ve fiziksel enerji harcamasıyla daha düzenli hale gelmektedir.

Orta Derecede Bağımlılık Orta dereceli bağımlılık, bir ergenin hayatındaki olumsuz sonuçların birikmesi ile karakterize edilir. Bağımlılık ilerlemeye başladığında, ergenlerin önceliklerinde ve tutumlarında değişiklik ve inkarda bir artış yaşanmaktadır. Okulda, evde, aile ve arkadaşlarla yasal, duygusal ve fiziksel olarak sorunlar yaşamaya başlarlar. İnkâr olgusu, olumsuz sonuçlar ve kimyasal kullanım arasındaki bağlantının gerçekleşmesini engelleyerek giderek daha fazla yerleşir. Gelişmiş Bağımlılık Bağımlı olan bir ergenin madde kullanımı devam ettikçe, hastalık ileri düzeyde bağımlılığa doğru ilerler. Madde sağlayıcıların çok olması ve uyuşturucu kullanımı hakkında yalan söyleme ve saklama yeteneği nedeniyle hastalık ileri bir düzeye ilerleyene kadar ergenlerin madde bağımlılığı ebeveynler tarafından fark edilememektedir. İleri düzeyde bağımlılık durumunda ergenlerde duygusal acı, düşük benlik saygısı ve yalnızlık içsel olarak artar. Ergen, bu duygulardan kaçmak için madde kullanımını artırır.

### **ERGEN MADDE KULLANIMI RİSK FAKTÖRLERİ**

Ergenler arasında madde kullanımının başlamasına katkıda bulunabilecek çok sayıda risk faktörü vardır. Burada, ergen madde kullanımı için seçilen risk faktörleri üç ana kategoriye ayrılmıştır: ailesel, sosyal ve bireysel. Bu bölümde en yaygın ve ciddi risk faktörleri vurgulanmıştır.

**1. Ailesel Risk Faktörleri:** Ailesel risk faktörleri arasında çocuklukta kötü muamele (istismar ve ihmal dahil), ebeveyn veya ailesel madde kötüye kullanımı, ebeveynlerin medeni durumu, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn-çocuk ilişkileri, ailesel sosyoekonomik durum ve ebeveynlerin madde kullanımını onayladığı çocuk algısı yer alır. Genetik risk faktörleri; Madde bağımlılığı riski bireyin genetik özelliklerine göre değişmektedir. Örneğin, alkol bağımlısı bir ailenin çocuklarının alkol bağımlılığı olmayan bir aile tarafından evlat edinilmesi sonucunda çocukta madde bağımlılığı riski yine yüksektir. Çalışmalar genetik faktörlerin uyuşturucu kullanımında etkisinin %40-60 oranında olduğunu belirtse de bu durumdan hangi genlerin sorumlu olduğu hala belirsizliğini korumaktadır. Fiziksel ve Cinsel İstismar; Fiziksel çocuk istismarının tanımı, bir çocuğun tesadüfi olmayan ve fiziksel zarar görmesine neden olan herhangi bir eylemdir. Fiziksel ve cinsel istismarın, özellikle ergenlerin madde kullanımına ilişkin davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir ve araştırmacılar, fiziksel veya cinsel istismar ile ergenlerin nikotin, esrar ve alkol kullanımı arasında sürekli olarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Fiziksel veya cinsel saldırı kurbanı olmak, bir ergenin madde kullanım riskini iki ila dört kat arasında artırır. Duygusal İstismar; Yasal bir tanıma göre duygusal çocuk istismarı, çocuğun “entelektüel veya psikolojik işleyişinin veya

gelişiminin” engellendiği bir durumdur. Duygusal istismara maruz kalma, fiziksel veya cinsel istismar kadar etkisi olmasa da, ergenlikte madde kullanımı bir risk faktörüdür. Ayrıca şiddete tanık olmak da, ergenin madde kullanım oranını iki ila üç kata kadar artırabilmektedir. İhmal; Çocuk ihmali, çocuğun bakıcısının koruma, giyim, sağlık ve/veya yiyecek dahil olmak üzere yeterli yaşam gereksinimlerini sağlamadığı durumları içermektedir. Sürekli olarak ihmale maruz kalan bireyler madde kullanımı için riskli gruptadır. Ergenlik dönemindeki bireylerde gelişimsel değişiklikler meydana geldiğinden, bu dönemde ihmalin uzun vadeli etkileri ortaya çıkabilmektedir.

**2. Sosyal Risk Faktörleri:** Ergen madde kullanımı riskinin artmasına katkıda bulunan sosyal faktörler arasında sapkın akran ilişkileri, popülerlik, zorbalık ve çetelerle ilişki yer almaktadır. Sosyal etkiler ve ailesel etkiler genellikle ergenler üzerinde aynı anda etki göstermektedir. Bu etkileşim, ergenlerde madde kullanımını öngören karmaşık bir risk faktörleri sistemini oluşturmaktadır.

**3. Bireysel Risk Faktörleri:** Ergenlikte maddenin kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı için birçok risk faktörü dışsal olsa da, madde kullanım bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olabilecek bazı bireysel faktörler bulunmaktadır. Literatürde yaygın olarak tartışılan iki bireysel risk faktörü, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve depresyondur. Benzer şekilde, travma sonrası stres bozukluğu veya psikiyatrik hastalık teşhisi konan bireyler, ergenlerde maddenin kötüye kullanımı için daha büyük risk altındadır.

### **ERGENLER İÇİN MADDE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME STRATEJİLERİ**

Önleme, bir bozukluğun başlangıcından önce meydana gelen müdahaleleri ifade eder. Önleme ayrıca üç türe ayrılır: evrensel, seçici ve belirtilen müdahaleler. Evrensel önleme programları, bir durumun başlamasını önlemek veya geciktirmek amacıyla genel nüfusa odaklanır. Seçici önleme programları, belirli bir gruba (örneğin; hamile kadınlar veya uyuşturucu kullanan ebeveynlerin çocukları) üye olma nedeniyle genel popülasyondan seçilmiş yüksek risk gruplarını hedefler. Belirtilen önleme programları ise; madde kullanımına yönelik olarak bireysel uyarı işaretlerine ve davranışlara dayanmaktadır. Okul Temelli Önleme Okullar, ergenlerde madde kullanımının önlenmesine yönelik kanıta dayalı yaklaşımlar geliştirme ve test etme girişimlerinin odak noktasıdır. Okul temelli girişimler çok sayıda öğrenciye erişim sağlamaları açısından oldukça iyi sonuç alınan programlardır. Ergenlerde madde kullanımının etiyojisine ilişkin psikososyal teorilerden türetilen ve odak noktası madde kullanımının başlama ve erken dönem aşamaları için risk ve koruyucu faktörlere odaklayan programlar kullanıma sunulmuştur.

Okul temelli madde kullanımının önlenmesine yönelik çağdaş yaklaşımlar üç şekilde kategorize edilmektedir:

- Sosyal direnç becerileri eğitimi;
- Normatif eğitim
- Yetkinlik geliştirme becerileri eğitimi.

Tek bir önleyici müdahalede, bu yaklaşımlardan bir veya daha fazlası birleştirilebilmektedir. Sosyal Direnç Becerileri Bu müdahaleler, ergenin madde kullanımına neden olan çeşitli sosyal etkiler konusundaki farkındalığını artırmak ve onlara sigara, alkol veya uyuşturucu kullanmada hem akran hem de medya baskılarına etkili bir şekilde direnmek için belirli beceriler öğretmek amacıyla tasarlanmıştır. Normatif Eğitim Normatif eğitim yaklaşımları, madde kullanımının yaygınlığına ilişkin yanlış algıları düzeltmeye yönelik içerik ve etkinlikleri içerir. Birçok ergen, sigara, içki içmenin ve madde kullanımının normatif davranış gibi görünmesine neden olabilecek bazı ilaçların kullanımının yaygınlığını oldukça çok olduğunu düşünmektedir. Ergenleri, gerçek madde kullanım oranları konusunda eğitmek, uyuşturucu kullanımının sosyal olarak kabul edilebilirliğine ilişkin algıları azaltabilmektedir. Yeterlilik Geliştirme Yeterlilik geliştirme programları, ergenlerde madde kullanımının gelişmesinde sosyal öğrenme süreçlerinin önemli olduğunu ve kişisel ve sosyal becerileri zayıf olan gençlerin madde kullanımını teşvik eden etkilere karşı daha duyarlı olduklarını kabul ederler.

**Aile Temelli Önleme** Ergenlerde madde bağımlılığını önlemek için çeşitli aile temelli önleme yaklaşımları bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan bazıları yalnızca ebeveynlere çocuklarını maddeden uzak tutmak için gereken becerileri sağlamaya odaklanmaktadır. İkinci tür aile temelli önleme programları, aile becerilerini ebeveynler ve çocuklarla birlikte öğretmeye odaklanır. Bu programlar, iletişim becerilerini geliştirmeyi ve ailelerin madde bağımlılığı konusunda aile politikalarını tartışmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmak için eğitimi ve ebeveynlere bu kuralları etkili bir şekilde nasıl uygulayacaklarını öğretmeyi amaçlamaktadır.

**Topluluk Temelli Önleme** Tüm topluluklara sunulan kanıta dayalı madde kullanımını önleme programları tipik olarak birden çok bileşene sahiptir. Bunlar genellikle okul temelli bir bileşen, aile veya ebeveynlik bileşenleri ile birlikte kitle iletişim kampanyaları, kamu politikası inisiyatifleri ve diğer topluluk organizasyonu ve faaliyetlerini içerir. Bu müdahaleler, faaliyetlerin kapsamının oldukça geniş olması nedeniyle önemli miktarda kaynak ve koordinasyon gerektirir. Literatürde çocuklar ve ergenler arasında madde kullanımını önlemek için dört model bulunmaktadır. Bu modeller;

1. Ergen Madde Bağımlılığında Aile Yönetim Modeli

## 2. Yoğun Aile Önleme Hizmetleri Modeli

### 3. Ergenlerde Madde İstismarının Sosyal Ekolojik Modeli

#### 4. Ergen Madde Bağımlılığının Etkileşimli Gelişimsel Alan Modeli

Ergen Madde Bağımlılığında Aile Yönetim Modeli Bu model, çocuğun sapkın akran gruplarına katılımını izlemenin önemini vurgular. Aile Yönetim Modeli, bir çocuğun ilk yıllarında aile içindeki disiplinde ve çocuğun izleminde bir bozulma olduğunda, çocuğun madde bağımlılığı riskinin arttığını öne sürmektedir. Yoğun Aile Önleme Hizmetleri Modeli Bu model Aile Yönetim Modeline çok benzer. Aile disiplini ve gözetiminin önemini vurgular. Aile yönetimi becerilerinin önemine ek olarak, ergenlik sorunlarının öncüsü gibi görünen aileyle ilgili birkaç faktörün olduğu savunmaktadır. Bunlar, aşırı ve tutarsız disiplin, yüksek düzeyde aile çatışması, dağınık aile, aşırı yoksulluk ve zayıf sosyal becerilerdir.

Ergenlerde Madde Bağımlılığının Sosyal Ekolojik Modeli Ergenlerde Madde Bağımlılığının Sosyal Ekolojik Modeli, bir ergenin benlik saygısının okul ve aileden etkilendiği varsayımına dayanır. Bu sistemlerin çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisi varsa, çocuk sapkın bir akran grubuna ve madde kullanımına yönelecektir. Sosyal ekoloji modelinde temel varsayım, stres etkenleri ile ergenin bunlarla başa çıkma yeteneği arasında bir denge olduğudur. Ergen Madde Bağımlılığının Etkileşimli Gelişim Alanı Modeli Bu model, bir çocuğun yaşam döngüsünde madde kullanma olasılığını artıran iki temel nokta olduğunu savunmaktadır: erken ve geç ergenlik. Bu nedenle, bu zaman dilimlerinde madde kullanımının önlenmesi kritik öneme sahiptir. Bu model ayrıca, ergenin madde kullanımına katkıda bulunan belirli faktörlerin olduğu sonucuna varmaktadır. Bunlar, ergenin yaşadığı duygusal stresi ve sosyal olarak sapkın tutumlar sergileyip sergilemediğini içermektedir.

### **RİSKLİ DAVRANIŞLAR**

Riskli davranış, bir zarar veya kayıp olasılığı ile birlikte bulunan ve istenmeyen sonuçları olan davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, güvensizlik kavramı, riskli davranışın doğasında bulunan temel bir özelliktir. Buna göre, riskli davranış kişinin hayatına ve/veya çevreye zarar verme olasılığı olan güvensizlikten etkilenen bir eylem türü olarak tanımlanabilmektedir. Riskli davranışlar sonucunda oluşan zararları tek bir kategori altında toplamak mümkün değildir. Örneğin suç/hata ile ilgili riskli davranışlardan karayolu trafiğinin olası sonuçları her bir riskli davranış türünde gözlemlenen sonuçlarla ilişkilendirilebilir. Bir kaza, kişinin yaşamı ve sağlığı için tehdit oluştururken, kaza nedeni ile bireyin suçlanması hukuki sonuçları da beraberinde getirmektedir. Bunun yanı sıra kaza sonrası mali yükümlülükler de hasarın karşılanması nedeniyle ortaya çıkacaktır. Ayrıca motorlu taşıtların kullanımı fosil yakıt tüketimi ve egzoz gazları nedeniyle ekolojik olarak çevre kirliliğine neden olacaktır. **ADOLESANLARDA RİSKLİ DAVRANIŞLAR**

Adolesan dönem tüm toplumlarda gelişim mücadelesi dönemi olarak kabul edilirken, ergenlerin karşılaştıkları zorluklar bu dönemi daha karmaşık hale getirebilmektedir. Ergenlerin, daha yaşlı veya daha genç bireylere kıyasla riskli davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir. Bu riskli davranışlar arasında; şiddet, madde kullanımı, istismar, korunmasız cinsel ilişki, kötü beslenme ve düşük fiziksel aktivite, antisosyal davranışlar, okul sorunları, yetersiz sosyal destek, akran ilişkileri ve anne-baba-ergen çatışmaları yer almaktadır. Riskli Cinsel Davranışlar Riskli cinsel davranışlar adolesanlar arasında yaygın bir sorundur. Daha yaşlı yetişkinlerle karşılaştırıldığında, adolesanlarda özellikle cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanma veya istenmeyen hamilelik yaşama riski oldukça yüksek olduğu için bu dönemdeki bireylerin cinsel davranışlarını incelemek önemlidir. Ebeveyn-ergen iletişimi, ebeveyn izlemi ve ergenlerle cinsel aktivitenin sosyal ve ahlaki sonuçları hakkında tartışılması ergenlerin riskli cinsel davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Obezite ve Sağlıksız Diyet İle İlgili Davranışlar Obezite günümüzde en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır.

Ergenler arasında obezite ve fazla kilolu olma oranları da giderek artmaktadır. Bu nedenle fazla kilo ve obeziteye yol açan davranışlar ergenlerde riskli görülmeğe başlanmıştır. Ergenler arasında sağlıksız diyetlerle ilgili risk davranışları; uzman tavsiyesi olmadan kilo vermek veya kilolarını korumak için diyet hapları, tozlar veya sıvıların kullanılması, uzun süre aç kalma, yediklerini kusma olarak adlandırılan bulimia nevroza ve müşil etkisi gösteren maddelerin alınmasıdır. Sürüşle İlgili Riskli Davranışlar Adolesanlar arasında, kendine en çok zarar veren davranışların çoğu araba kullanmakla ilgilidir. Araç kazası riski, ehliyetlerini yeni almış adolesan erkeklerde çok fazladır. Ayrıca kaza riski ergenlerin araç içerisinde başka akranları ile birlikteyken daha fazladır. Son yıllarda sürüşle ilgili riskli davranışların yaygınlığının azalmış olmasına karşın bu davranışlar adolesan dönem için ciddi bir sorun olmaya devam etmektedir.

### **RİSKLİ DAVRANIŞLARA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR**

Ergenlikte risk alma, gelişim sürecinde özerklik ve deneyim kazanma gereksinimlerini karşılar. Ergen bireyler, risklerin yaratacağı olası zararlara karşı kendilerini savunmasız olarak algırlarlar.

Yetişkinlerin ergenlerin bu tür özelliklerinin farkında olmaları ve onlara göre yaklaşımları ve bu ergenleri anlamaya çalışmaları hem devam eden kuşak çatışmasını azaltacak hem de ergenlerin riskli davranışlara yönelmesindeki temel faktörlerin değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Ergenlerin riskli davranışlarda bulunma nedenleri bazı model/kuramlarla açıklanmıştır. Bunlar; Davranışsal Karar Verme Kuramı; Ergenin bilişsel olarak gelişmesiyle birlikte birçok seçenek yarattığını öne sürer. Bu yaklaşıma göre risk alma davranışı, ergenlerin davranışlarının olası sonuçlarını tanımlarına yönelik karar verme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bronfenbrenner'in Ekolojik Modeli; Riskli davranışların ortaya çıkmasında bireyin çocukluktan itibaren yaşadığı çevre ve bu çevre ile ilişkisi, aile hayatı ve akran ilişkileri etkilidir. Bu modelde birey sadece yaşadığı çevreden etkilenmez, aynı zamanda çevresindeki sosyal yapıları da etkiler. Bu açıdan bakıldığında ergenin sosyalleşmesinde etkili olan aile, akranlar, okul ve içinde yaşadıkları kültür de riskli davranışlara yakınlıkta önemli faktörler olarak görülmektedir.

Öte yandan, teoride geniş sosyal etkiler kapsamında değerlendirilen kitle iletişim araçları ve sosyal normlar gibi topluma ait etkiler, riskli davranışlarda önemli etkiye sahiptir. Sosyolojide Kontrol Teorisi; Riskli davranışları açıklayan yaklaşımlardan biri olan bu teoride, çevresiyle sıkı bağları

olmayan ve destek sistemleri yetersiz olan bireylerin sosyal normlara ve sosyal kurallara uymada başarısız olma eğiliminde oldukları, anormal davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir. Sosyolojide Kontrol Teorisi; ebeveynlerle olan bağların zayıf olmasının ebeveyn ve toplumsal değerleri tanımlayamama anlamına geldiği görüşündedir. Bu durum çocuğu iç kontrolden yoksun bırakır ve okula, işe ve otoriteye karşı olumsuz tutumlara ve antisosyal davranışlara neden olur. Kontrol Teorisine göre, çocuğun aile veya toplumla bağı zayıf olduğunda suçlu davranışlar ortaya çıkar. Biyolojik Modellerde; Ergenlerin riskli davranışlarında genetik özelliklerin ve hormonların hem doğrudan hem de ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte dolaylı olarak önemli bir rolü olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca risk alma, beynin nörofizyolojik mekanizmasının işleyişi ile ilişkilidir ve birey risk alırken olası tehlikeyi düşünerek tepki verir. Biyopsikososyal Model; Biyolojik gelişimin bireyin bilişsel gelişimini, kendisini, sosyal çevreyi algılamasını ve kişisel değerlerini doğrudan etkilediğini öne sürer. Hem biyolojik olgunlaşma hem de psikososyal faktörler birbirini etkiler.

Problem-Davranış Teorisi; Psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin ergenlerde problemli davranışlara katılımla ilişkisini açıklar. Koruyucu faktörler, sorunlu davranışlarda bulunma olasılığını azaltır. Bu modelde risk alma, tehdit oluşturabilecek olumsuz bir olay olarak kabul edilmektedir ve ergen gelişimine zarar verir. Bir ergen, sorunlu davranış olarak tanımlanan bir davranışın yararına odaklanırsa, o davranışı sergileme olasılığı yani ergenin risk alma olasılığı çok yüksektir. Teoriye göre, bir ergenin yaşam durumundaki risk faktörleri ne kadar büyükse ve koruyucu faktörler ne kadar azsa, problemli davranışa dahil olma olasılığı o kadar fazladır. Risk ve koruyucu faktörler birey, aile, akran, okul ve toplum düzeyinde riskli davranışların gelişimini doğrudan ve dolaylı olarak etkiler. Bu faktörler, değiştirilebilir, değiştirilemez veya değiştirilmesi zor olmalarına göre sınıflandırılır;

- Bireysel Faktörler: Erken riskli davranışlar, sosyal-duygusal ve sosyal-bilişsel yetersizlikler, akademik zorluklara karşılık koruyucu olarak sosyal-duygusal yeterlilik.
- Aile Faktörleri: Etkin olmayan aile yönetim uygulamaları, aile içi şiddet ve çocuklara kötü muameleyle karşılık koruyucu olarak olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, etkin aile yönetimi.
- Akran Faktörleri: Suçlu veya antisosyal akranlarla ilişki.
- Okul Faktörleri: Okula bağlılık.

• Topluluk Faktörleri: Destekleyici olmayan, güvensiz mahalle, bakım veren yetişkinlerle ilişkilere karşılık koruyucu olarak topluma katılım veya okul dışı yüksek kaliteli etkinlikler.

Ergen riskli davranışlarının önlenmesi birkaç nedenden dolayı önemlidir. Birincisi, riskli bir davranışta bulunmanın, diğer riskli davranışlarda bulunmaya zemin hazırlayabilmesi, böylece kendine zarar verme, başkaları tarafından mağdur edilme ve bu davranışlardan kaynaklanan diğer olumsuz sonuçların artması ihtimalidir. Diğer bir neden de, sürekli olarak tek bir tür riskli davranışta bulunmanın bile, ergenin eğitim hedeflerine ulaşamamasına neden olması ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde sosyal, davranışsal, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkma olasılığını artırabilmesidir.

### **RİSKLİ DAVRANIŞLARI ÖNLEME YAKLAŞIMLARI**

Koruyucu ve önleyici müdahale programları ve politikaları çoğunlukla belirli bir alandaki sonuçları iyileştirmek için geliştirilmektedir. Ancak gerçek şu ki, ergenler genellikle birden fazla riskli davranışta bulunmaktadır. Bu nedenle müdahale programlarının çoklu risk davranışlarını hedefleyerek gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

**Birinci Strateji:** Aile Fonksiyonlarını Destekleyin ve Güçlendirin Ebeveynlere stresle nasıl başa çıkacaklarını, ergenlere beklentilerini nasıl ileteceklerini, zorlayıcı ebeveynliği ortadan kaldıracaklarını ve olumlu davranışları ödüllendireceklerini öğretmek, çocukları ve gençleri riskli davranışlardan korumaktadır. Küçük çocuğu olan annelere yardım sağlayan bir program olan Nurse Family Partnership programının genç anneler üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (tekrarlı gebelik ve doğum sayısının azalması, doğumlar arasındaki sürenin artırmak, sigara içme oranlarını artırmak)

**İkinci Strateji:** Öğrenci ve Okul Arasındaki Bağlılığı Arttırın Okullarına bağlı hisseden çocuk ve gençlerin zorbalık veya zorbalığa uğrama, suça yönelik davranışlarda bulunma, uyuşturucu ve alkol kullanma olasılıkları daha düşüktür. Okula bağlılığı arttırmak için birden fazla strateji bulunmuştur. Karakter eğitimi bunlardan birisidir ve tek bir yaklaşımı temsil eder. Karakter eğitimi programları, başkalarına adil davranmak, başkalarına saygı ve anlayış göstermek ve empati yapmak, başkalarını önemsemek ve desteklemek gibi olumlu değerleri teşvik eder.

**Üçüncü Strateji:** Toplulukları Çocuklar ve Ergenler için Güvenli ve Destekleyici Hale Getirin Güvenli, destekleyici topluluklarda yaşayan çocuk ve gençlerin uyuşturucu kullanma, saldırgan davranışlar sergileme, suç işleme ve okulu bırakma olasılıkları daha düşüktür. Bu ilişkiyi destekleyen güçlü ampirik kanıtlar olmasına rağmen, topluluk düzeyinde değişimi sağlamak için tasarlanmış çok müdahale bulunmaktadır. Topluluk düzeyinde yaklaşımın bir örneği CeaseFire'dir.

**Dördüncü Strateji:** Okul Dışında Kaliteli Zaman Geçirmeyi Sağlayan Programlara Katılımı Teşvik Edin Okul dışında kaliteli zaman geçirmeyi sağlayan programlara katılım, uyuşturucu bağımlılığı, suçluluk ve cinsel risk alma davranışlarında azalma ile ilişkilidir. Okul dışı zaman programları, okul gününden önce, sonra veya yaz aylarında uygulanan, genellikle toplum temelli, çocuklar ve gençler için

sosyal ve akademik gelişimi destekleyici programlardır. Program, özel ders, rehberlik, eğlence etkinlikleri, kariyer geliştirme fırsatları ve kolej hazırlığını içerebilir. Every Child ve Every Promise Survey programları buna bir örnektir.

**Beşinci Strateji:** Sevecen Yetişkinlerle Sürdürülebilir İlişkilerin Geliştirilmesini Teşvik Edin Yetişkinlerle olumlu ilişkileri olduğunu bildiren ve uzun vadeli destekleyici bir ilişki bağlamında mentorluk alan çocuklar ve gençlerin birden fazla alanda başarılı olma olasılıkları daha yüksektir. Toplum temelli mentorluk programlarının ve mentorluk bileşenlerine sahip programların; hamilelik, uyuşturucu ve alkol kullanımı, saldırganlık, okuldan uzaklaştırma ve okuldan kaçma oranlarını azalttığı bulunmuştur.

**Altıncı Strateji:** Çocuklara ve Gençlere Sosyal ve Duygusal Yetkinlik Oluşturma Fırsatları Sağlayın Güçlü sosyal ve duygusal yetkinliğe sahip çocuk ve gençlerin saldırganlık, madde kullanımı ve cinsel risk alma ile ilgili riskli davranışlarda bulunma olasılıkları daha düşüktür. Sosyal ve duygusal yeterlilikle ilgili beceriler arasında iletişim becerileri, duygusal farkındalık, akran reddetme becerileri ve duygusal düzenleme yer alır. Bu beceriler, olumlu sosyal gelişimi çeşitli şekillerde teşvik eder.

**Yedinci Strateji:** Erken ve Orta Çocukluk Döneminde Çocuklara ve Gençlere Yüksek Kaliteli Eğitim Sağlayın İlkokulda kaliteli bakım ve/veya kaliteli eğitim alan çocukların, büyüdüklerinde madde kullanımı ve riskli cinsel davranışlarda bulunma olasılıkları daha düşüktür. Yüksek kaliteli erken çocukluk müdahalelerinin çocukların akademik yeterliliklerini, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde davranışsal sonuçları iyileştirdiği bulunmuştur. High/Scope Perry Okul Öncesi Programı buna bir örnektir.

### **ÖNLEYİCİ YAKLAŞIMLARIN İŞLEVLERİ**

Önleyici yaklaşımların işlevleri, bugüne kadar ortaya çıkan sorunlu davranışların sona erdirilmesi, risk faktörü grubunda yer alan bireylerin sorunlu davranışları göstermemesi, sorunlu davranışların etkisini azaltma, uygun bilgi, beceri, davranışları ve fiziksel iyilik halini destekleyerek artırma olarak özetlemektedir. Okullar, öğrencilerin ruh sağlığını destekleyen yerler olmalıdır. Okul psikolojik danışmanları, önleyici programlar aracılığıyla öğrencilerin potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Bu nedenle önleme çalışmalarının uygulanabileceği bir yer olarak okul hem doğal hem de uygun bir ortamdır. Ayrıca okul, öğrencinin ruh sağlığını ve uygun davranışlarını geliştirmek için ekonomik ve uygun bir ortamdır. Okullarda uygulanacak temel önleme çalışmaları sayesinde öğrencilerin özgüvenleri artar, akranlarının olumsuz etkilerine maruz kalmazlar, daha az benmerkezci ve empatik olurlar ve yerinde kararlar alabilirler.

## **GİRİŞ**

Yetişkinlik döneminde görülen birçok sağlık sorunu adolesan dönemde kazanılan yaşam biçimi davranışları ile ilişkilendirilmektedir ve bunların çoğu korunabilir ve önlenebilir düzeydedir.

### **SAĞLIĞI KORUMA VE GELİŞTİRMEDE ANAHTAR KAVRAMLAR**

Sağlığı koruma hastalığın ve/veya engelliliğin etkisini ortadan kaldırmayı veya bunların etkisini en aza indirmeyi, bunlar mümkün değilse hastalık ve/veya engelliliğin ilerlemesini geciktirmeyi amaçlayan faaliyetlerdir. Hastalık olmadan önceki müdahaleler “birincil koruma”, hastalıkların erken dönemde tanınması ve tedavi edilmesi sürecindeki müdahaleler “ikincil koruma” ve hastalıklar ortaya çıktıktan sonra tedavisi ve yaşama en iyi şekilde uyum sağlanabilmesi için yapılan müdahaleler ise “üçüncül koruma” düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Sağlığı geliştirme bireyleri ve kurumları bilgilendirmeyi, etkilemeyi ve desteklemeyi böylece zihinsel ve fiziksel sağlığı etkileyen konularda bireylerin daha aktif rol ve sorumluluk almalarını amaçlayan stratejilerdir. Sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışlar; fiziksel sağlığı geliştirme, psikososyal sağlığı geliştirme ve sağlığın korunması boyutlarıyla değerlendirilmektedir.

Fiziksel sağlığı geliştirme boyutu; Egzersiz, beslenme ve öz bakım gibi kavramları içerir. Kişi temel insan gereksinimlerini tam olarak yerine getirebilmelidir. Psikososyal sağlığı geliştirme boyutu; bireyin duygu, düşünce ve davranışları sayesinde kendisi ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Sağlığı koruma boyutu; biyolojik, fiziksel ve sosyal çevrenin olumlu hale getirilmesidir. Kişinin sağlığına yönelik önlemlerin ihmal edilmemesi sonucunu sağlar. Yaşam biçimi kişinin bireysel özellikleri, sosyoekonomik ve çevresel yaşam koşulları arasındaki etkileşimi ile belirlenen davranış modellerine dayanan bir yaşam şeklidir. Sağlıklı yaşam biçimi bireyin hastalıklardan korunma ve sağlıklı kalma amacına yönelik inandığı ve uyguladığı davranışların tamamıdır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi boyutları ile değerlendirilmektedir.

Sağlık okuryazarlığı, sağlıkla ilgili bilgilerin okunması ve anlaşılması için gerekli temel becerilerden farklı olarak, bireylerin sağlığını geliştirmesi ve iyi sağlık halini sürdürebilmesi için sağlıkla ilgili bilgiye ulaşması, anlaması ve kullanması için gerekli olan bilişsel ve sosyal becerilerdir.

### **KANITA DAYALI UYGULAMALARLA ADOLESAN SAĞLIĞINI KORUMA VE GELİŞTİRME**

Adolesanlar diğer insanlardan daha fazla risk almaktadırlar. Adolesanın risk alma davranışını kontrol altına alma ve sağlık açısından zararlı pek çok davranıştan kaçınmasını sağlama adolesanın sağlığını koruması ve geliştirme açısından önemlidir. Bu bağlamda DSÖ'nün vurgu yaptığı kanita dayalı uygulamalarla desteklenen sekiz önemli sorun; yaralanmaların önlenmesi, mental sağlık ve iyiliğin artırılması, cinsel ve üreme sağlığının geliştirilmesi, ana sağlığı, beslenme, madde bağımlılığı, bulaşıcı hastalıklar ve ağız-diş sağlığıdır.

**1. Yaralanmaların Önlenmesi:** Yaralanmalar, mekanik, termal, elektrik, kimyasal veya radyasyon enerjisinin akut transferi veya ani ısı veya oksijen yokluğu nedeniyle bir kişiye verilen hasar olarak tanımlanmaktadır. 5-18 yaş grubunun yaralanmaları en fazla dikkat çeken sorunlar arasında tartışılmaktadır. Yaralanmalarda ölümle sonuçlanabilen en baştaki beş neden trafik kazaları, boğulma, zehirlenme, yanıklar ve düşmelerdir. Önleme müdahaleleri arasında kask ve emniyet kemeri yasaları ve kullanımı, alkol yasaları, trafik ve araç güvenlik uygulamaları, yüzmeyi öğrenmenin faydaları ve su güvenliği becerileri öğretilmesi, yüksek gelirli ülkelerde yüzmenin eğitim müfredatında yer alması, sel baskınları ve doğal afetlere hazırlık, denizcilik, nakliye ve feribot kullanım kuralları eğitimleri sıralanmaktadır. Yaralanmada diğer önemli konu şiddetin önlenmesidir. Şiddetin önlenmesinde ev ziyareti programları, ebeveynlerin çocuk gelişimi bilgi ve becerilerini artırma eğitimleri, ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirme eğitimleri, ebeveynlerin çocukların davranışsal talepleriyle başa çıkma becerilerini güçlendirme eğitimleri, okul ve toplum temelli uygulamaların yapılması önerilmektedir.

**2. Mental Sağlık ve İyiliğin Artırılması:** Birçok ruh sağlığı bozukluğu, geç çocukluk ve erken adolesan döneminde ortaya çıkmakta ve bu bozukluklar bireyin gelişimi ve yaşam kalitesinde kilit rol oynamaktadır. Ruh sağlığı bozuklukları; erken yaşta gebelik, HIV/AIDS, cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklar, aile içi şiddet, çocuk istismarı, motorlu taşıt kazaları, fiziksel kavgalar, suç, cinayet ve intihar ile ilişkilendirilmektedir. Adolesanların okul başarısızlığı veya devamsızlığı, agresif/saldırgan davranışları veya bu davranışlarında artış varsa okul-aile-hemşire ve psikiyatrist/psikolog/doktor

arasında iş birliği olmalıdır.

**3. Cinsel ve Üreme Sağlığının Geliştirilmesi:** Adolesanların cinsel sağlık ve üreme sağlığı ihtiyaçları vardır. Bu dönemde cinsel ve üreme sağlığı sorunlarını azaltmak için istenmeyen erken yaş gebelikleri önlemeye yönelik müdahaleler, kapsamlı cinsellik eğitimi, cinsel risk davranışlarını değiştirmeye yönelik müdahaleler, cinsel yolla bulaşan hastalıkların tedavisi ve yönetimi, kadın sünnetini sona erdirme müdahaleleri, partner şiddeti ve cinsel saldırıya uğrayanların belirlenmesi, sağlık eğitimi ve bakımın sağlanması; HIV bulaşmalarının önlenmesi ve kapsamlı HIV bakımı verilmesi sağlığı koruma geliştirme aktivitelerine katkı sağlamaktadır.

**4. Ana Sağlığı:** DSÖ ana sağlığının korunması amacıyla erken evliliğin önlenmesi; cinsellik eğitimi, eğitim olanaklarının artırılması, ekonomik ve sosyal destek programları yoluyla erken gebeliklerin önlenmesi; kontrasepsiyon kullanımının artırılması, zorla seksin azaltılması; güvenli olmayan kürtajın önlenmesi ve doğum öncesi bakım doğum ve doğum sonrası bakımı önermektedir.

**5. Beslenme:** Sağlığın temelini oluşturan gereksinimlerden biri, yeterli ve dengeli beslenmedir, ancak adolesanların sebze ve meyve tüketimleri yetersiz, işlenmemiş tahıl ürünleri alımları sınırlı, günlük sodyum alımları yüksek, kemik sağlığı ve osteoporozun önlenmesinde önemli olan kalsiyum alımları düşüktür. Beslenme saatlerinde düzensizlik ve öğün atlama bu dönemin sık görülen sorunlarıdır. Adolesanın beslenme yetersizlikleri özellikle anne ve yenidoğan sağlığını etkilemektedir. Sağlıklı beslenmeyi teşvik eden müdahaleler; obezitenin önlenmesi ve yönetimi, mikro besin takviyesi; hamile adolosa beslenme eğitimi müdahaleleri sağlığı koruma ve geliştirmeyi artırmaktadır. Mikro besin takviyesinin gebe adolosa anemi prevalansını, düşük doğum ağırlığını, erken doğumu önemli ölçüde azaltabileceği görülmüştür.

**6. Madde Bağımlılığı:** Madde bağımlılığı (Sigara/tütün kullanımı, alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı ve kombine madde bağımlılığı vb), etkileri kümülatif olduğundan ve maliyetli sosyal, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına katkıda bulunduğundan, bireyler, aileler ve topluluklar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Son zamanlardaki önemli bağımlıklardan birisi de teknolojiye bağımlılıklardır. Sosyal becerileri, problem çözme becerilerini ve özgüveni geliştirmeye yönelik etkili müdahalelerin ve uygulama platformlarının belirlenmesi ve uygulanması esastır.

**7. Bulaşıcı Hastalıklar:** Adolesanın riskli davranışları nedeniyle bulaşıcı hastalıklar açısından sağlık sorunlarında artma görülebilmektedir. Bu hastalıkların erken tanı, tedavi ve bağışıklama; sağlığın korunması ve geliştirilmesi yönünde izlenmesi önemlidir.

**8. Ağız-Diş Sağlığı:** Adolesan dönem diş çürük sayısında artma, kötü ağız hijyeni, rutin oral sağlık hizmetlerine erişim yetersizlikler, oral piercing, peridontal hastalık ve travmatik yaralanma risklerinde artma, estetik kaygı ve arzular, diş fobileri, beslenme alışkanlıklarındaki değişim ve madde bağımlılıkları (tütün nikotin, alkol ve uyuşturucu, ilaç vb.), gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, psikolojik (bulimia, anksiyete, fobi vb.) sorunlar ağız-diş sağlığını etkilemektedir. Bu sorunlarda erken tanı ve tedavinin yapılması sağlığın korunması ve geliştirilmesini sağlayacaktır.

Sağlığın koruma ve geliştirmenin temel stratejisi olarak başta eğitim olmak üzere, destekleyici ve sağlıklı çevreler oluşturmak, bireylerin kendi sağlık sorumluluklarını almasını, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık okuryazarlığı kazanmasını sağlamak, aile-akran-okul-toplum temelli uygulamalar yapmak, yasal düzenlemeler, politika oluşturmak, bireysel becerileri geliştirmek, sağlık hizmetlerine ulaşımı artırmak gerekmektedir. Sağlığın koruma ve geliştirilmenin sunabileceği faydalardan en iyi şekilde yararlanmak için kanita dayılı uygulama yapmak ve politika ile uygulama arasında sinerji oluşturmak önemlidir.