

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

**ERGENLİK DÖNEMİNDE RİSKLİ SAĞLIK
DAVRANIŞLARI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Tezi Hazırlayan
Şadiye KAŞIKÇI

İstanbul, 2014

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

**ERGENLİK DÖNEMİNDE RİSKLİ SAĞLIK
DAVRANIŞLARI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Şadiye KAŞIKÇI

Öğrenci No:

1207460312

Danışman:

Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN

İstanbul, 2014

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları**” konulu bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, Akademik Etik ilkelerine bağlı kalarak, hiç kimseden yardım almadan, bizzat kendimin hazırladığıma and içerim. 05/09/2014

Şadiye KAŞIKÇI

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

02/09/2014

Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim Dalı *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **1207460312** numaralı **Şadiye KAŞIKÇI'nın** "Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 02.09.2014 tarih ve 2014/23 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (....) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oyçokluğu/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red veya Düzeltme~~ kararı verilmiştir.

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


DANIŞMAN

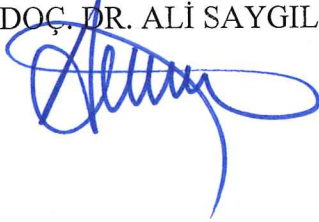
PROF. DR. MEHMET FİKRET GEZGİN

ÜYE

YRD.DOÇ.DR.ERKUT ALTINDAĞ

ÜYE

YRD. DOÇ. DR. ALİ SAYGILI



Adı ve Soyadı : Şadiye KAŞIKÇI

Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN

Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans / 2014

Alanı : Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Ana Bilim
Dalı HSKY Bilim Dalı

Anahtar Kelimeler : Ergenlik, Risk, Sağlık

ÖZ

Ergenlik dönemi insan hayatında çok önemli bir dönemdir. İnsanın kişiliğinin ve davranışlarının şekilleneceği bu dönemde, ergen bireylerin karşılaşacağı birçok risk bulunmaktadır. Ergenlik çağını yaşayan gençler, yaşadıkları ve gelecekteki yaşamları konusunda davranışları ile ipucu verirler. Özellikle yaptıkları bazı davranışlar, geleceğe yönelik olarak, bu gençler için önlem alınması gerektiğini ebeveynleri, öğretmenleri, arkadaşları ve yakın çevrelerine gösterir. Ergenlerde yaşamlarını olumsuz etkileyecek bu davranışları, riskli davranışlar olarak isimlendirmek doğru olacaktır. Ergenlik çağındaki gençler için, riskli sayılacak davranışları gruplayarak sıralamak ve içeriklerine kısaca bakmak yararlı olacaktır.

Bu zamandaki çocuklar, gelecekte bulundukları ülkelerin yöneticileri, sanatçıları, iş adamları, sporcuları, emekçileri, memurları olacağından ergenlik döneminde gençlerin sorunsuz bir dönem geçirmeleri toplumun devamlılığı için çok önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemindeki bir bireyin karşılaşacağı riskli sağlık durumları detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu çalışmada daha önceden yazılmış olan kitap, dergi, makale, yüksek lisans tezleri, yüksek lisans projeleri ve akademik araştırmalar taranarak, Beykent Üniversitesi tez tekniğine uygun olarak yazılmıştır.

Name and Surname : Şadiye KAŞIKÇI

Supervisor : Prof.Dr. Mehmet Fikret GEZGİN

Degree and Date : Master / 2014

Major : Institute of social sciences, Business Administration
Department of hospitals and health institutions,
Management Science

Key Words : Adolescence, Risky, Health,

ABSTRACT

Adolescence is a period of human life is very important. Human personality and behavior characterized by the many risks you will face during this period, adolescents are individuals. The lives of young people, living in their puberty and future behaviors with tips about how to respond. As for the future, especially some of the behaviors they do, this should be for young people, parents, teachers, friends, and close to their surroundings. Negatively affect the lives of those behaviors in adolescents, risky behaviors as the name will be correct. By grouping the risky behaviour of adolescent teens for the count, it would be useful to look briefly at the sort and content.

With this boy at this time, the countries in the future, managers, artists, businessmen, athletes, working people, officers will be during adolescence, young people spend a period of smooth continuity of society can be said to be a very important component for. An individual will face risky adolescent health situations are explored in detail. In this study, written before the books, magazines, articles, master's theses, graduate projects and academic research by scanning, Beykent University thesis was written as intended.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	I
ABSTRACT.....	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR	VII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ERGENLİK, RİSK VE SAĞLIK KAVRAMLARI

1. ERGENLİKTE GELİŞİM VE ERGENLİK KURAMLARI	3
1.1. Ergenlikte Gelişim	4
1.1.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim	4
1.1.2. Bilişsel Gelişim	5
1.1.3. Ahlak Gelişimi	6
1.1.4. Sosyal Gelişim	7
1.1.5 Kişilik Gelişimi	7
1.2. Ergenlik Kuramları	7
1.2.1. G. Stanley Hall Kuramı.....	8
1.2.2. Ergenlik Gelişimi ile İlgili Psikoanalitik Kuram	9
1.2.3. Öğrenme Kuramının Ergenliğe Yaklaşımı	10
1.2.4. Sullivan’ın Kuramı.....	11
1.2.5. Lewin’in Kuramı.....	12
1.2.6. Antropoloji Kuramı.....	13
1.2.7. Spranger’in Kuramı.....	13
1.2.8. Erikson’un Kuramı.....	14
2. RİSKİN TANIMI VE TARİHÇESİ	16
2.1. Riskin Tanımı.....	16
2.2. Riskin Tarihçesi	17

3. SAĞLIK OLGUSUNUN TARİHÇE VE TANIMLARI	18
3.1. Sağlık Olgusunun Tarihçesi	19
3.2. Sağlık Tanımları.....	20

İKİNCİ BÖLÜM

ERGENLİKTE GÖRÜLEN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI

1. BAĞIMLILIK	25
1.1. Sigara ve Tütün	29
1.1.1. Sigaranın Tarihçesi	30
1.1.2. Ailenin Sosyoekonomik, Kültürel ve Davranışsal Etkisi.....	31
1.1.3. Arkadaş Etkisi	32
1.1.4. Sigara Reklamları.....	33
1.1.5. Sigaraya Ulaşılabilirlik	33
1.2. Alkol.....	34
1.3. Esrar	34
1.4. Uçucu Maddeler	35
1.5. Eroin.....	36
1.6. Kokain.....	36
1.7. Ecstasy	37
1.8. Amfetaminler	37
1.9. İlaç Olarak Kullanılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler.....	38
2. CİNSELLİK	38
3. İSTİSMAR.....	40
3.1. Bedensel İstismar	41
3.2. Duygusal İstismar	42
3.3. Cinsel İstismar.....	43
4. SUÇ VE ŞİDDET	44
4.1. Suç.....	44
4.2. Şiddet	45
4.3. Okullarda Şiddet	46

4.4. Aile Etkisi	47
4.5. Arkadaş ve Çevre Faktörü.....	48
4.6. Medya Faktörü	49
5. NEVROTİK BOZUKLUKLAR ve RUH SAĞLIĞI.....	50
5.1. Kendine Zarar Verme.....	50
5.2. Ruh Sağlığı Sorunları.....	52
5.3. İntihar Girişimleri	53
5.4. Yeme Bozuklukları	54
5.4.1. Az Yeme Sorunu (Anoreksiya, Bulimiya).....	54
5.4.2. Aşırı ve Sürekli Yeme Sorunu (Obezite)	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLİKTE GÖRÜLEN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

1. BAĞIMLILIK KARŞITI ÖNLEMLER.....	58
1.1. Caydırma.....	59
1.2. Bilgilendirme	60
1.3. Kişiliği Güçlendirme.....	60
1.4. Sosyal Beceri Artırma.....	61
1.5. Uyuşturucu Karşiti Bir Tutum Kazandırma.....	61
2. CİNSELLİK KAYNAKLI RİSKLERE KARŞI ÖNLEMLER.....	62
2.1. Cinsel Eğitimin Önemi.....	62
2.2. Ailede Cinsel Eğitim.....	63
3. İSTİSMAR ÖNLEYİCİ ÖNLEMLER	64
3.1. Aile Bireylerinin Eğitimi	64
3.2. Toplumdaki Bireylerin Eğitimi	65
4. SUÇ ve ŞİDDET KARŞITI ÖNLEMLER.....	65
4.1. Aile Faktörü	65
4.2. Okul Faktörü	66
4.3. Arkadaş Gurupları Faktörü	67

4.4. Şiddet Ve Medya.....	67
5. NEVROTİK BOZUKLUKLAR VE RUH SAĞLIĞI.....	68
5.1. Ergeni Kendisinden Koruma.....	68
5.2. Ergenin Ruh Sağlığı	69
5.3. Ergenlikte İntihar	74
5.4. Ergende Yeme Bozuklukları	76
SONUÇ.....	79
KAYNAKÇA	82

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AÜ	: Ankara Üniversitesi
ATA.Ü	: Atatürk Üniversitesi
C.	: Cilt
CÜ	: Cumhuriyet üniversitesi
Çev.	: Çeviren
DEÜ	: Dokuz Eylül Üniversitesi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GÜ	: Gazi Üniversitesi
GZFT	: Güçlü, Zayıf, Fırsat, Tehlikeler
HIV	: Human İmmundeficiency Virus
HSKY	: Hastane Ve Sağlık kurumları Yönetimi
ILO	: Uluslararası Çalışma Örgütü
İİBF	: İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
İÜ	: İstanbul Üniversitesi
RTÜK	: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
SÜ	: Selçuk Üniversitesi

ve diğ.	: Ve Diğerleri
VKI	: Vücut Kitle İndeksi
YYLT	: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
YDT	: Yayınlanmamış Doktora Tezi
WHO	: World Health Organization

GİRİŞ

- **Çalışma Konusunun Seçimi:** Ülkemizde nüfusun büyük çoğunluğunu genç nüfus oluşturmaktadır. Bu yüzden bu günün gençliğini daha iyi anlayabilmek geleceğimizin temellerinin daha iyi atılması açısından önem taşımaktadır. Yeni kuşakların psikolojik yönden olumlu bir gelişim gösterebilmesi eğitim anlayışımızın temelini oluşturmaktadır. Çünkü, toplumun devamını sağlayacak olan gençler sağlıklı geliştiği ölçüde ekonomik, sosyal ve kültürel yapının pozitif yönde etkileneceği düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi insan hayatının inkâr edilemez bir parçasıdır. Bununla birlikte bütün bireylerin bu dönemden geçtiği kaçınılmaz bir gerçektir. Toplumlara yön verecek olan gençlerin de bu dönemden geçtiği gerçeği de yadsınamaz. Çalışma konusunun seçiminde dikkat edilen unsurlar; araştırılacak olan konunun, güncel olması ve her kesime hitap etmesi olduğundan ‘Ergenlik Dönemindeki Riskli Sağlık Davranışları’ konusu, insan hayatının en önemli unsurlarından kişiliğin oluştuğu ve oturduğu evre olan ergenlik döneminin araştırılması konunun seçiminde etkili olmuştur.

- **Çalışmanın Amacı:** ergenlik döneminde ki çocuk bireylerin çocukluktan kurtulup yetişkinliğe adımını attığı bu dönemin insan hayatını doğrudan etkileyecek çeşitli alışkanlıklar kazandırdığı su götürmez bir gerçektir. Çalışmada arzulanan bu alışkanlıkların zararlı olan kısmını, belli bir literatüre göre sıralamaktır. Ergenlik döneminde sık görülen riskli davranışlar, ergenlerin biyolojik, genetik ve kişilik özellikleri ile çevresel etkenlerin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir.

Bu çalışmada amaçlanan; ergenlik döneminde gençlerin karşılaşılabilecekleri riskli davranışları araştırmak, bunların nelerden oluştuğunu bir başlık altında incelemek ve bunlara karşı alınabilecek önlemlere bir ışık tutabilmektir.

- **Çalışmanın Önemi:** Çalışmanın konusunda da değinildiği gibi, toplumda ergenlik çağı olarak nitelendirilen bu evre insan hayatı için olmazsa olmaz bir evredir. Bu açıdan toplumun her kesimini ilgilendiren bir konu olması açısından

önemi büyüktür. Bunun yanında şu anda çocuk veya ergen olan bireylerin yakın gelecekte ülkenin hatta dünyanın gidişatına yön vereceği gerçeği düşünüldüğünde çalışmanın önemi daha net anlaşılmaktadır.

- **Çalışma Planı:** Çalışmada öncelikle ergenlik kavramı ve ergenlik dönemi ile ilgili genel bilgiler verilmiştir. Bunun yanında risk kavramının genel bir tanımı yapılmış ve tarihsel gelişimlerinden söz edilmiştir. Son olarak sağlık kavramlarına da genel olarak değinilmiş ve sağlık kavramının ülkemizdeki gelişimlerine değinilmiştir.

Çalışmada asıl olarak ele alınan ergenlik dönemindeki riskli davranışlar olduğu için ikinci bölümde bu davranışlar üzerinde detaylı olarak durulmuştur ve ebeveynler için hayati bilgilere değinilmiştir. Bu duruma düşebilecek ergenlerin hal ve hareketleri veya bu davranışlara zaten sahip olup da gizleyen bireylerin nasıl tespit edilip önlemler alınabileceği hakkında bilgiler detaylı bir şekilde verilmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında yazılmış olan kitaplar, dergiler, yüksek lisans tezleri, doktora tezleri, akademik makaleler ve bunun yanında sağlık bakanlığı tarafından yapılmış olan çalışmalarda titizlikle incelenip, aile bireyleri ve ergen çocukları olan ebeveynler için bir başucu kitabı olması hedeflenmiştir.

- **Kullanılan Metot ve Teknikler:** Çalışma, teorik bir nitelik taşıyacağından esas itibari ile tarihçi metoda ve kaynak taraması tekniğine bağlı kalınacaktır. Ancak, bunun yanında mesleki deneyimlere de yer verilmiştir. Bunun yanında daha önce yapılan araştırmalardan, konu ile ilgili yazılmış kitaplardan, yayınlanmamış yüksek lisans tezlerinden ve konu ile ilgili makalelerden de yararlanılmıştır. Çalışmada yurt içi ve yurt dışında daha önceden yapılmış bazı araştırmalardan ve kaynaklardan yararlanılmış ve bununla beraber anket çalışmalarına ayrıca önem verilmiştir.

- **Karşılaşılan Zorluklar ve Sınırlamalar:** Araştırmanın oldukça geniş bir kavrama sahip olması çalışmanın sınırlarını oluşturmuştur. Yabancı kaynaklar yeteri kadar zengindir. Ancak, Türkiye'deki kaynaklar için aynı husus ifade edilemez. Bu durum çalışma sırasında karşılaşılan zorluklardan biridir. Bunun yanında yapılan incelemede belli başlı yazarlardan başka insanlık için oldukça önemli olan bu döneme yönelik çalışmaların eksikliği görülmüştür.

BİRİNCİ BÖLÜM

ERGENLİK, RİSK ve SAĞLIK KAVRAMLARI

1. ERGENLİKTE GELİŞİM VE ERGENLİK KURAMLARI

İnsanoğlunun yaşam süresi boyunca geçirdiği evreler vardır. Bu evrelerden ergenlik, insanoğlunun gelişiminde önemli süreci oluşturur. Doğup, büyüdüğü dönemleri takip eden vücudunda farklı değişimlere sebep olan bir evredir. İnsanoğlunun car olduğu andan itibaren yıllarca gözlemlenen farkındalığı olduğu yer, konum, cinsiyet olarak farklılıkların geliştiği bir dönem olarak incelenmiştir. Ergenlik; insanlarda meydana gelen çocukluk evresinin sonlanıp yetişkinlik evresine geçiş çağıdır. Bu durum ergen gencin dış görünüşü ve ruhsal durumunda çeşitli değişikliklere yol açar. Kızlarda ve erkeklerde ergenlik farklı yaşlarda başlayıp vücuttaki değişimlerde farklı seyredip farklı dönemlerde sonlanabilir.

Ergenlik dönemi tüm çocukluk yaşantılarının yeniden gözden geçirildiği, çocuklukta oluşan yaralanmaların onarılması ve telafisi için bir şansın sunulduğu, olumsuz koşullarda ise yeni kırılmalara karşı duyarlı olunan yaşamın en zorlu ve önemli evrelerindendir. Hızlı gelişen fiziksel, psikolojik, sosyal değişiklikler gençlik döneminde belirir. Çatışma ve belirsizlik, yeni deneyimler edinme ve idealizm bu dönemde oldukça yoğundur. Ayrılma ve bireyleşmenin gerçekleştirildiği dönemdir.

Ergenliğin farklı coğrafi koşullara göre farklı yaşlarda görüldüğü söylenebilir. Bu sebepten ergenlik dönemi başlangıcı ve bitişi oldukça esnek rakamlarla ifade edilmektedir. “Ergenlik; çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir. İlk ergenlik belirtileri ile başlayan ergenlik dönemi 12-21 yaşları arasını kapsar. Ergenlik çağının tanımı bedensel ve cinsel gelişime göre yapıldığından ve ergenliğe giriş erken ya da geç olabileceğinden ergenliğin başlangıcı ve bitişi belirsiz olmaktadır. Birleşmiş milletler örgütünün tanımına göre ergen; 15-25 yaşları arasında öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ayrı bir konutu olmayan kişilerdir.”¹ Bu yönüyle bakıldığında ergenlik

¹ A. Yörükoğlu, Gençlik Çağı, Ankara, 2007, s.13

dönemi; belli bir yaş ve kurala göre geçirilen ve her bireyde tek tip yaşanan bir dönem değil, kişilere göre değişiklikler gösteren oldukça karmaşık ortalama 9-10 yıllık bir süreç olduğu söylenebilir.

1.1. Ergenlikte Gelişim

1.1.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim

Fiziki değişiklikler, isminden de anlaşılacağı gibi ergen bireylerde gözlenen değişimlerin ilki olan vücutundaki belli organların büyümesi ve belirginleşmesi sürecidir. Söz konusu dönem halk arasında buluş çağı olarak ta isimlendirilen, ergen bireylerin akli olgunluğunun başlamasıyla ve bunun yanında bireylerin üreme için vücutlarındaki gerekli değişimlerin olduğu dönem olarak da söylenebilir. Bu dönemde ergen bireylerin vücutlarında cinsiyetlerini belli edecek organlarında ve bunun yanında boylarında çeşitli değişiklikler görülür. Bireylerin cinsiyetleri bu dönemdeki değişikliklerin farklı olmasındaki en önemli etkidir. Söz konusu dönemde ergen bireylerin vücutlarındaki değişim şu şekilde özetlenebilir.

Ergenlik dönemine giren bireylerin her birisinin vücut metabolizması, aileden aldığı kalıtsal genetik özellikler ve son olarak yaşadığı çevrenin farklı olması sonucunda bireylerin bu dönemdeki değişimleri kişilere has olduğu söylenebilir. Bu değişiklikler bireler arasında farklı olduğu gibi cinsiyetler arasında da farklılıklar gösterebilir. Kız çocuklarında erkeklere kıyasla ergenlik döneminin daha uzun sürdüğü söylenebilir. Bunun nedeni kızların ergenlik dönemine başlama yaşlarının erkeklerden daha erken olmasına rağmen bu dönemin sonlanmasının ortalama aynı yaşlarda olmasıdır. Söz konusu dönemde ergen bireylerde olan değişimleri çeşitli kaynaklarda birincil ve ikincil dönem olarak ele aldığı görülmektedir. Birincil dönem buluş dediğimiz ergen bireyin üremesi için vücutundaki biyolojik değişimi tamamladığı dönemdir. İkincil dönem ise bedensel anlamda ergen bireyin yaşadığı değişimlerdir.²

² F. Çuhadaroglu-S. Canat-E. Kılıç-S. Şenol-N. Ruganca-B. Öncü-A.G. Hoşgör-S. Işıklı-A. Avcı, Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması, Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara, 2004, s.42

1.1.2. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişimi dört döneme ayıran Piaget'e göre bireyler, 11-12 yaşlarından itibaren soyut (formel-biçimsel) işlemler dönemine girerler. Bu kurama göre birey, duyu-hareket, işlem öncesi ve somut işlemler aşamalarını tamamladıktan sonra bu döneme geçebilir.

Çocuğun somut düşüncesi ergenlik döneminde değişir ve soyut düşünce gelişir. Soyut düşünce, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimidir. Bu tür düşünce biçiminde varsayımlara dayalı olasılıklar, mantık yolu ile analiz edilir ve eyleme geçmeden önce çıkarımlar yapılır. Problemler çözülürken deneme yanılma yerine sistematik bir yaklaşım uygulanır. Ayrıca, soyut işlemler döneminde olan birey, başkalarının görüşlerine aldanmaz, olayların arkasındaki nedenleri anlamaya çalışır. Deyimlerin ve atasözlerinin kelimelerle ifade edilen anlamlarından daha farklı bir anlamı olduğunu bilir. İma ve benzetmeleri kavrayabilir. Bir metnin ana fikrini kolaylıkla çıkarabilir.³

Soyut düşünmenin bir yanı gerçeklik ve olasılık arasındaki ilişki ile ilgilenir. Somut işlemler dönemindeki çocuklar için 'olan şey' ile 'olabilecek şey' aynı ve tekdir. Ancak, soyut işlemci ergenler daha geniş olan hipotetik olasılıkları düşünürler. Gerçekleşen olayın her zaman gerçekleşen ya da gelecekte gerçekleşecek olayların güvenilir bir göstergesi olduğundan öte, bu olayın şans eseri gerçekleşmiş olabileceğini de bilirler. Buna ek olarak, soyut işlemci ergenler, ürettikleri olası hipotez ya da açıklamaları test edip doğrulamak amacıyla hipotetik-varsayımlı düşünceyi kullanırlar. Soyut düşünmenin diğer yönleri de çoklu değişkenlerin birleştirilmiş ya da etkileşimli faktörlerini düşünmeyi ve biliş-ötesi düşünebilmeyi kişinin düşünme süreci hakkında düşünmesi içerir.⁴

Kurama göre, her ergenlik dönemine giren bireyin soyut işlemler dönemini tamamladığına ilişkin bir düşünce bulunsa da soyut işlemler döneminin her ergende gelişmediği bilinmektedir. Bu tarz düşünce ile ilgili bilişsel stratejiler eğitimle geliştirilebileceği belirtilmektedir. Bu nedenlerden dolayı soyut işlemsel dönemin ilk üç evre gibi evrensel olmadığı ileri sürülmektedir. Ayrıca, soyut düşünceye ulaşma

³ M.J. Gander-H.W. Gardiner, Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Çev. B. Onur), Ankara, 1993,s.137

⁴ Gander - Gardiner, s.140

ile ergenin yaşadığı kültürel çevresi, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi ve zekâ seviyesi arasında ilişkiler de bulunmaktadır. Ergenlerin yeni buldukları bu geleceğe bakma ve karmaşık sorunlara alternatif çözümler yeteneği, onların yaşamlarında derin değişimler getirmektedir. Ergen yeni akıl yürütme becerisi kullanarak kuralları, genel ahlak değerlerini sorgulamaya başladığında, genellikle aileler bundan endişe duymaya başlarlar ve bu yüzden büyük tartışmalar çıkabilir. Kendileri, dünya ve varoluşun nedenleri hakkında düşünmeye başlarlar. Kuralları sorgulamaya ve kuralların ardındaki mantığı tartışmaya başlarlar. İdeal ebeveynin nasıl olması gerektiği konusunda da akıl yürütmeye ve karşılaştırmalar yapmaya başlarlar ki, bu da anne baba ve ergen arasındaki ilişkiyi daha da gerginleştirir.⁵

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından büyük önem taşır. Çünkü, bu dönem ergenin yetişkin düşüncesine özgü bilişsel yetiler kazandığı dönemdir. Bilişsel gelişim denilen olgu, ergenin yalnızca kendini, ailesini, yaşlılarını, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyasını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler yaratır.

1.1.3. Ahlak Gelişimi

Ahlak, iyi ve doğru davranışlar bütünüdür. İnsanların uymak zorunda oldukları davranışlar ve kurallardır. Kişilere veya toplumlara göre ahlak çeşitlilik gösteren bir olgudur. Ancak, insani anlamda ahlak kuralları denildiğinde dar kavramlı ancak, kişilerin yaşamını idame ettirmesi için toplumsal hayatın devamlılığı için olmazsa olmaz kurallardır denilebilir.

Kohlberg ahlaki gelişimini, bir insanın davranışı hakkında düşünme ya da davranışı iyi ya da kötü olarak yargılama yolu olarak tanımlar. Hangi davranışın iyi ya da kötü olduğu kişiden kişiye değiştiği gibi, toplumdan topluma da değişmektedir. Ahlaki gelişim süreci kimlik oluşturma ve bununla bağlantılı olarak kişisel ahlaki statü geliştirme sürecinin bir parçasıdır. Psikolojide ahlak gelişimini açıklayan üç önemli kuram vardır. Psikoanalitik kuram, toplumsal öğrenme kuramı ve yapısal gelişim yaklaşımı.⁶

⁵ H. Özbay-E. Öztürk, Gençlik, İstanbul, 1992, s.92

⁶ A. Çağdaş-Z.Ş. Seçer, Çocuk ve Ergen Sosy ve Ahlak Gelişimi, İstanbul, 2002, s.29

1.1.4. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim kişinin yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir bir biçimde davranmayı öğrenme biçimidir. Bu bir süreçtir ve doğumdan itibaren ilk anne baba iletişimi ile başlar ve ömür boyu devam eder.

Ergen, sadece yaşının ilerlemesiyle ya da boyunun uzaması ile olgunlaşmaz. Olgunluk, bazı belirli kişilerarası deneyimler ve eğitsel sonuçlar ya da başarılar yoluyla gelişmektedir. Her dönemin gerekliliklerinden biri olduğu gibi, ergenlikte de sosyal gelişimin temel taşı olarak nitelendirilen gelişimsel görevler, olgunlaşmanın en temel şartıdır.⁷

1.1.5 Kişilik Gelişimi

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Diğer bir kişilik tanımı da; bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, onu diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.

Kişiliğin çekirdekleri yaşamın ilk yıllarında atılır, altı yaşında ana hatları belirir ancak, son biçimini alması ergenlik dönemi sonuna doğru olur. Kişilik çizgileri uzun sürede biçimlendiği için kolay değişmez. Kişilik bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyumu sonucu oluşur. Ergen beş belirgin gelişim görevi ile etkin bir şekilde uğraştıkça kişiliği gelişir. Bu gelişim görevleri bilindiği üzere; fiziksel değişimlere, cinsel olgunlukla ilişkili yeni duygulara uyum sağlama, anne babalarla olan ilişkilerde dönüşüm, aynı ve karşı cinsten yaşlılarla etkili ilişkiler geliştirme, bir meslek için hazırlık yapma ve en önemlisi kimlik gelişimidir.⁸

1.2. Ergenlik Kuramları

Ergenlik kavramı insanoğlunun inkâr edemeyeceği bir süreç olması sebebiyle insanlık tarihi boyunca çeşitli yazarlar ve düşünürlerce değişik yönleri ile incelenmiştir. Aristo gençlik çağını sürekli bir sarhoşluk olarak tanımlarken, sarhoş kişiden ne denli tutarlı ve uyumlu bir davranış beklenirse, gençten de o kadarının beklenilebileceğini irdelemiştir. Gençlikteki çelişkileri, dengesizlikleri, duygusal

⁷ Çağdaş-Seçer, s.34

⁸ Yörükoğlu, s.125

çalkantıları bu nedenle bir hastalık olarak değil, sağlıklı bir çılgınlık olarak nitelemenin daha yerinde olacağını savunmaktadır.⁹

1.2.1. G. Stanley Hall Kuramı

Hall psikolojiye ergenlik dönemi kavramını kazandıran ünlü bir bilim adamıdır. Bir psikolog olarak Hall'ın başlıca ilgi alanı çocukluk ve ergenlik arası birey gelişiminin başlıca prensiplerini incelemek olmuştur. Hall'ın çalışmalarında Darwin'den etkilendiği çok net bir şekilde görülmektedir. Hall çalışmalarında Darwin'in evrim teorisini ergenlik ve çocukluk dönemlerine uyarlamaya çalışmıştır. Daha öncede bu dalda çalışma yapmış bazı bilim adamları Hall'ın yoluna ışık tutuğu söylenebilir. Ernst Haeckel Darwin'in evrim teorisinden yola çıkarak insanın ana rahmindeki değişimini atalarının geçirdiği evrimlerle paralel olduğunu ileri sürmüş ve bu alanda çalışmalar yapmıştır. Hall ise doğum sonrası yaşamı tıpkı Haeckel gibi Darwin'in teorisine benzeterek yorumlamaya çalışmıştır. Hall'a göre çocukluğun değişik evreleri insan evriminin evrelerine eşdeğerdir denilebilir.¹⁰

Hall doğumdan sonraki ilk dönemi insan neslinin maymuna benzerlik dönemine geçtiği evrelerin adeta bir özümsemesi yapılmaktadır. 8 ila 12 yaşları arasında bebekliğe göre olmasa da hala gelişmiş insana göre daha ilkel durumdadır. Bu dönemdeki çocukların davranışları avcılık ve balıkçılıkla hayatta kalmaya çalışan ilkel bir insana benzetilebilir. Ergenlik Hall'a göre ilkelikten uygarlığa geçiş dönemidir. Bu nedenle ergenlik çocuklukla yetişkinlik yani ilkelik ile uygarlık arasında bir köprü görevi kurmaktadır. Ergenlikteki sinirli davranışlar nedeniyle Hall ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir. Hall çalışmalarının ilk meyvesi olan ilk kitabını 1904 yılında çıkarmıştır. Kitapta boy ve kilo artışı, cinsel gelişim, ergenlik aşkı, sosyal dürtüler ve kuramlar, zihinsel gelişim ve eğitim, gençlik yanlışlıkları ve suçları, zihinsel ve bedensel hastalıklar gibi birçok konudan bilgiler veren kapsamlı bir kitap olarak literatüre girmiştir. Hall erkek ve kızların ergenliklerinin farklı dönemlerde olduğunu savunuyordu. Hall'a göre ergenlik bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak

⁹ Yörükoğlu, s.126

¹⁰ A. Kulaksızoğlu, Ergenlik Psikolojisi, İstanbul, 2012, s.19

algılanabilmekteydi. Hall ergen gençlerin her an eğitilmeye açık olduklarını savunmaktadır.¹¹

1.2.2. Ergenlik Gelişimi ile İlgili Psikoanalitik Kuram

Söz konusu kuram diğer kuramlara bakıldığında ergenlikten daha çok ergen bireylerin erken gelişim dönemleri ile ilgilendiği görülmektedir. Sigmund Freud'un ergenlik öncesi döneme dair olan fikirlerini bilmeden direk ergenlik ile ilgili tanımını okumak son derece yanlış sonuçlara yol açabilir. Söz konusu kuramda çocukluk ve bebeklik dönemindeki yavrular cinsel dürtülerden oluşan bir yumak olarak tarif edilmektedir. Bu dürtülerin psikoseksüel dürtüler olarak ortaya çıktığı savunulmaktadır. Sigmund Freud'a göre çocukluk döneminde bebeğin meme emmesi veya parmağını emmesi bu dürtülerin başlangıcıdır.

Sigmund Freud'a göre ikinci evrede birinci evredeki gibi basit değil daha fazla dürtülerin arttığı ve belirginleştiği bir evre olarak incelenir. Çocuklar bu evrede bütün dikkatlerini genital organlarına ve en önemlisi onlardan alacakları zevklere verdiğini savunur. Bu süreç böyle devam ederken Sigmund Freud son olarak ve beklendiği üzere çocukların karşı cinsten ebeveynlerine ilgi duymaya başladığını savunmaktadır. Bunu sonucu olarak erkek çocukların annelerine ilgi duydukları için babalarına düşmanca tutumları olduğunu savunmuştur. Aynı şekilde kız çocuklarınsa babalarına ilgi duydukları için annelerine düşmanca tutumlar sergilediği savunulmuştur. Bu olay 'Oedipus Karmaşası' olarak ifade edilir. Freud'a göre Oedipus karmaşası yaşayan çocuklar karşı cins ebeveynine sahip olma isteği çok büyük olacağından aynı cins ebeveynini öldürmek ister. Bu duygular zamanla yok olur ve yerini pişmanlık ve hayal kırıklığına bırakır. Çocuk duygularından ve düşüncelerinden dolayı cezalandırılacağını düşündüğü için oedipal çelişkileri bastırır. Bundan sonra sakın geçecek olan gizil dönemine geçer. Bu dönem 5-6 yaşlarından 12 yaşına kadar süren uzun bir dönemdir.¹²

Sigmund Freud'un ailesinin içinden de bu konularla ilgili çalışmalar yapan kişiler çıkmıştır. Anna Freud Sigmund Freud'un kızı olup babası gibi ergenlik öncesi dönemin üstünde çok durmamıştır. Anna Freud ergen bireylerin çocuk yaşılarında

¹¹ Kulaksızoğlu, s.19-20

¹² Kulaksızoğlu, s.22

geçirdiği tecrübelerin yetişkinlik dönemlerinde ki etkilerini araştırmıştır. Bu dönemin ergen bireyler için yetişkinliğe uyum sağlamak için geçirdiği bir uyum süreci olarak savunmaktadır. Anna Freud'a göre ergen bencillikle evrensellik, topluma uyumla uyumsuzluk, çoğunlukla ciddiye, neşeyle keder, lidere boyun eğmeyle bütün liderlere isyan etme gibi çeşitli karşıt uçlar arasında saat rakkası gibi gider gelir ve duygusal bakımdan oldukça dengesizdir. A. Freud'a göre; ergen bireylerin bu sorunlardan ve karmaşıklıklardan kurtulmasının yegâne yolu ebeveynlerinden duygusal anlamda uzaklaşmak ve duygularını aile ilişkilerine karıştırmamak olduğu savunulmuştur. Bu dönemde ergen kendi ailesiyle sanki yabancı birisiymiş gibi yaşamaktadır. Kendisini çocukluktan beri destekleyen ve seven anne babası ile oluşan bu boşluk, ergenin kendini üzgün ve boşlukta hissetmesine sebep olacaktır. Bu boşluğu doldurmak için ergen yeni ilişkilere ihtiyaç duyacaktır. Bu durumda ergen sürekli arkadaş edinecek ancak, içinde bulunduğu durumun bir etkisi olarak düzgün karar veremeyip sürekli arkadaş değiştirecektir. A. Freud bu kararsızlık döneminin ergende kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır.¹³

1.2.3. Öğrenme Kuramının Ergenliğe Yaklaşımı

McCandless sosyal öğrenme kuramlarının esaslarını ergenlik gelişimine uyarlamaya çalışmıştır. McCandless insanların dürtülerle davranışlarına şekil verdiği görüşüne inanmaktadır. Söz konusu kurama bakıldığında diğer kuramlardan çok büyük farklılıkları olduğu söylenemez. Ergenlikte cinsellik duygusunun önemli bir yerinin olduğunu savunan McCandless Sigmund Freud'a katılmakla beraber, hayal kırıklığı, saldırganlık, endişe, merak ve bağımlılık gibi öğrenilmiş veya öğrenilmemiş dürtü ve isteklerin bireyi harekete geçirdiğini ileri sürmektedir. Öğrenmenin dürtüler üzerinde çok etkili olduğu bilinmektedir. Kişi kendisini saldırgan olarak tanımladığında bu kelimenin anlamını veya fiziksel bir durum olarak karşılığını daha önceden öğrenmiştir. Aynı şekilde endişeli, meraklı, bağımlı veya seksi olduğunu söylerken bu hallerin fiziki durumları ve aynı zamanda psikolojik durumları hakkında temel bir bilgisi olmuştur.¹⁴

¹³ A. Ekşi, Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul, 1982, s.63

¹⁴ Yörükoğlu, s.47

Bağımlılık dürtüsü de ergenlikte bir takım sorunlar yaratabilir. Çocuklara ebeveynlerine, öğretmenlerine, din adamlarına bağımlılık duymaları öğretilir. Ancak, ergenler bununla çelişen bazı taleplerle karşılaşır. Onlara bağımlılık duygusunu öğreten kültür şimdi de onlardan bağımsız bir şekilde hareket etmesini istemektedir.

Söz konusu kuramda McCandless ergen bireyin çocukluk döneminde öğrendiği tecrübelerle ergenlik sırası ve sonrasındaki, çevresindeki kişilerin kendisinden beklentileri karşısında ergen bireyin çaresizliğini ve bu durumdan kurtulmak için çeşitli çaresiz durumlara düşmesini incelemektedir. Bunun yanında diğer kuramcılardan Hall'a göre ergenlik bunalımlı ve sancılı geçen bir dönem olarak betimlenmektedir. Çocukluk döneminin sorumsuzluklarının bittiğini ergen bireye kesin bir dille söylemektedir. Ergen bireylerin daha önce hiç karşılaşmadığı duygular ve hisler yaşadıkları bir dönemdir. Ergenliği açıklamaya çalışan bir başka öğrenme kuramcısı da A. Bandura'dır. Bandura McCandless'ten farklı olarak ergenlik döneminin bunalımlı ve sıkıcı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmaktadır. Bandura söz konusu kuramda yaptığı çalışmalarında ışığında, aile yapısının ergen bireylerin yetişmesinde son derece önemli olduğunu savunmaktadır. Ergen bireylerin sosyalleşmesini önemseyen Bandura sosyal olmayan ailelerde büyüyen ergenlerin saldırgan davranışlar sergilediklerini savunmaktadır.¹⁵

1.2.4. Sullivan'ın Kuramı

Sullivan Sigmund Freud'un aksine onun savunduğu cinsellik ile ilgili düşüncelerini eleştirmiştir. Söz konusu kuramda Sullivan bireylerin arasındaki ihtiyacın giderilmesinin çok daha önemli olduğunu savunmuş ve birçok kişi üzerinde yaptığı araştırmalarda bu düşüncesini destekleyecek argümanlar öne sürmüştür. Sullivan bireylerin en önemli ihtiyaçlarının kendilerini güvende hissetmeleri olduklarını savunmaktadır. Bu düşüncenin sonucu olarak kişilerin kendilerini endişeden uzak olduklarını hissetme ihtiyacından geldiği savunulabilir. Bu durum beraberinde bebeklerin doğumdan itibaren ilgiye ve yardıma muhtaç olma durumundan kaynaklandığı söylenebilir. Sullivan'a göre bebekler ile ebeveynleri arasında özellikle anneleri gizli bir iletişim bir çekim oluğu söylenebilir. Annenin veya ebeveynin bir duruma üzüntü duyması esnasında bebeğin bu durumu anlaması

¹⁵ Kulaksızozğlu, s.24-25

ve ona göre tepkiler vermesi Sullivan’u bu düşünceye iten temel sebeplerdendir. Sullivan annenin çeşitli duygu hallerinde iken bebeklerinde aynı duyguyu gerek yüz hareketleri ile gerekse ses tonları ile ona göre tavır aldıkları düşüncesini savunmaktadır. Böyle durumlarda bebekler annelerinin hoşlandığı veya hoşlanmadığı hareketleri anlar ve ona göre tepkiler vermeye başlarlar. Ayrıca Sullivan her ne kadar kabul etmese de yapılan araştırmalarda Amerikan toplumunda bebeklerin cinsel davranışlarına karşı gösterilen negatif tepkilerin, bebeklerde endişe duygusunun birikmesi sonucu doğurduğu görülmektedir. Ebeveynlerin çocukların cinsel organları ile oynadıklarını gördüklerinde sert ve olumsuz tepkiler vermeleri çocukta ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek seks fobisinin oluşmasında büyük etkisi olduğu söylenebilir. Bu durum MCandless’in kuramında savunduğu ergenlik dönemindeki tecrübelerin ileriki yaşlarda etkilerinin olacağı düşüncesini destekler niteliktedir.¹⁶

Bu durum, insan hayatında cinsellikten daha önemli dürtülerin olduğu, insanoğlunun güvenlik, can güvenliği gibi dürtülere daha çok önem verdiği düşüncesini savunmuş ve çalışmalarında çeşitli deney ve gözlemlerle bu durumu ispat etmeye çalışmıştır. İnsanın endişe içinde yaşamasını reddeden bu kuramda güvenlik endişesini, bireylerin en önemli dürtülerinden birisi olarak savunduğu söylenebilir.

1.2.5. Lewin’in Kuramı

Kurt Lewin’in geliştirdiği kuram aslında ‘Stres, Fırtınalar ve süreklilik’ kuramları içinde yer almaktadır. Adından da anlaşılacağı gibi bu kuram bir takım coğrafi benzeşmeleri kullanmaktadır. Lewin’e göre davranış, kişinin çevresinden etkilenmesi sonucu oluşmaktadır. Tüm bu faktörleri bir araya toplandığında ise yaşam alanı denilen bölgeyi oluşturur. Yaşamın ilk başlarında yaşam alanı küçüktür buna karşılık kişinin hedefleri az ve kolaydır. Ancak, kişi olgunlaştıkça birçok deneyim kazanır ve yaşam alanı da bir hayli genişlemiş olur. Bireyin yaşam alanındaki kişisel ve çevresel faktörler sürekli değişmektedir. Bu değişimler dereceli

¹⁶ E. Dinçel, Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, Ankara Üniversitesi (AÜ), Sosyal Bilimler Enstitüsü(SBE), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (YYLT), Ankara, 2006, s.23

olarak yavaş olursa, bireyin onları düzenlemesi ve değişime uyum sağlaması çok zor olmamaktadır. Ancak, çok hızlı değişimlerde birey yoğun stresli bir dönem geçirir. İşte Lewin'e göre ergenlik ikinci yani hızlı değişimler gibi bir dönemdir.¹⁷

1.2.6. Antropoloji Kuramı

İlk bakışta konuya ilgisiz görünse de antropoloji kuramının önde gelenlerinden birisi Margaret Mead'dır. Mead 1928 yılında Samoa adası yerlileri üzerinde yaptığı bir araştırmayı yayınlamış ve yazısında ergenlik döneminde yaşanan 'fırtınaların ve stresin' evrensel bir sorun olmadığından söz ederek ortalığı biraz karıştırmıştır. Mead, Samoa'lı kızların ergenliğe sorunsuz ve yumuşak bir biçimde girdiklerini gözlemlemiştir. Mead'a göre birkaç istisna dışında bir kriz ve stres dönemi olmaktan çok, ilgi duyulan konuların yavaş yavaş olgunlaştığı bir dönemdir. Adadaki kızların zihinlerinde hiçbir şekilde bir çelişki, felsefi düşünce ya da ileriye yönelik isteklerle meşgul olamadığı söylenebilir. Tek istedikleri evlenmeden önce olabildikleri kadar çok sevgiliye sahip olmaktı ve daha sonra kendi köylerinden birisiyle birçok çocuk sahibi olmaktı.¹⁸

Mead'ın Amerikan gençliğine bakışı biraz farklı idi Amerikalı gençler ergenlikte birçok zorlukla karşılaşıyorlardı. Mead ilk önce şu soruyu sordu; Samoa'lı kızlarla aralarındaki bu çelişki neden kaynaklanıyordu. Bunun üzerine Mead olayı daha net anlayabilmek için Samoa'daki kültür farkını inceledi. Sonuçlar şaşırtıcı idi, Samoa'da cinsellikle ilgili hiçbir tabu olmadığını fark etti. Gençler cinsellikle çocukluk dönemlerinde tanışmaktadır. Ve en önemlisi gençler evlilik öncesi de seks hayatları ile ilgili hiçbir baskı görmemektedirler. Sonuç olarak gençlerin uyanan cinsel istekleri toplumun kültürel normları ile ihtivaya düşmekte ve bunun sonucu olarak da bir fırtına ve stres dönemi yaşanmaktadır.¹⁹

1.2.7. Spranger'in Kuramı

Ergenliğin bir fırtına ve stres dönemi olacağı fikrine karşı gelenlerden biriside Edward Spranger'dir. Alman psikolog Spranger'in en önemli eseri İngilizceye çevrilmemiştir. Ancak, ergenlik gelişimi teorileri ile ilgilenen Muuss'a göre

¹⁷ U. Öner-A.E. Gümüş, "Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi", AÜ, SBE Dergisi, Ankara, 2000, s.9

¹⁸ Dinçel, s.25

¹⁹ Dinçel, s.26

Spranger, psikolojinin aslında gerçek bilim olmadığını savunan alman filozof Dilthey'e göre her birey farklı olduğu için psikolojide, fizikte olduğu gibi bir neden sonuç ilişkisi yoktur kurulamaz ve buna bağlı kurallar düşünülemez demıştır. İnsanlar birbirinden farklı olduğundan herkesi kapsayacak ve herkese uyacak bir takım kurallar oluşturmak imkânsızdır. Spranger her insanın farklı olduğu hakkındaki bu görüşünü ergenlik gelişimi ile ilgili kuramında uygulamıştır. Spranger, bireysellik değişebilirliği adlı bir kuram ileri sürmüştür. Spranger'e göre ergenlikte karşılaşılabilecek üç çeşit büyüme modeli olabilir. Birinci modeli izleyen gençlerin daha önce bahsedilen fırtına ve stresle başı derde girer. Bu gençlerin çocukluktan yetişkinliğe geçişi diğer kuramcılarında dediği gibi zor, acı verice ve romantik olmaktadır. Bunun yanı sıra ergenliği büyük ölçüde zarar görmeden geçiren gençlerde vardır. Bu gençler yavaş ve sürekli gelişim modelinin temsilcileridir. Çatışma ve stresten uzak bir şekilde ergenliği geçirirler. Üçüncü ve son model ise dinamik model olarak adlandırılır. Dinamik model diğer iki modelin karışımı olarak düşünülebilir.²⁰

1.2.8. Erikson'un Kuramı

Erikson'un ergenlik gelişimi kuramı diğer kuramlar içerisinde en anlaşılabilir olanıdır. Erikson, Sullivan gibi psikoanaliz eğitimi almış ve aynı Sullivan gibi psikoanalitik kuramda farklı uyarlamalar yapmak için girişimlerde bulunmuştur. Ortaya attığı psiko-sosyal kişilik kuramı ergenliğe özellikle önem vermiştir. Erikson'a göre çocuk birtakım psikoseksüel dürtülerini tatmin etmeye çalışır, ancak, bu dürtüler daha geniş bir bütünün sadece bir parçasıdır. Oral evre olarak nitelendirilen dönemde çocuk yiyerek ve emerek tatmin sağlayacaktır. Ancak, Erikson'a göre çocuk aynı zamanda birçok algıyı da bu dönemde izlemektedir. Dokunma duyusu gelişmektedir. Görüntüleri sesleri ve kokuları algılamakta ve orallığı daha pasif durumlarda kullanmaktadır. Erikson ergenlikte başka dürtülerinde olduğunu kabul etmektedir. Bebek çok yardıma muhtaç ve bağımlı olduğu için çekirdek çatışması veya normatif bunalım yaşamaktadır. Eğer gelişimin sağlıklı

²⁰ Kulaksızoğlu, s.26

yönde ilerlemesi isteniyorsa, çocuk kendisine bakanlara güvensizlik değil, güven duymalıdır.²¹

Erikson'a göre insan hayatı sekiz çekirdek çatışmasından oluşmaktadır ve bunları insanın sekiz çağı diye adlandırmaktadır. Hayatın ilk dönemi olarak temel güvene karşı güvensizlik dönemi tanımlandıktan sonra Freud'un anal dönemine eş olan çatışmayı da utanç ve endişeye karşılık bağımsızlık olarak tanımlamaktadır. Aynı şekilde fallik dönem eş girişimciliğe karşılık suçluluk dönemi ve gizli döneme eş çalışkanlığa karşılık aşağılık duygusu ve ergen içinde kimliğe karşılık kimlik karmaşası dönemi tanımlanmaktadır. Erikson yetişkinlik içinde üç çekirdeksel çatışma tanımlayarak psikoanalizin ötesine gitmektedir. İyi bir hayat yaşamak için genç yetişkin mahremiyete karşılık tecrit olma sorununu, orta yaşlı kişi ise durgunluğa karşı üretkenlik sorununu çözmelidir. Daha yaşlı birey ise ümitsizlik ve çaresizliğe karşı katılım ve bütünlük arasında bir denge kurmalıdır.²²

Ergenlik döneminde ruhsal alanda göze çarpan niteliklerden biri soyut düzeyde algılama yetisinin kazanılmasıdır. Piaget'e göre zihinsel gelişim somut operasyonlardan formel operasyonlara geçer. Formel operasyonlar düzeyine gelen bir yetişkin dünyasıyla tam bir iletişim içerisine girmeye hazırdır. Artık bilişsel gelişimin en son aşamasına gelinmiştir. Formel operasyonlar gelişirken bireyin kişilik yapısı da gelişir ve bireyin ahlak anlayışında olduğu kadar, kendi anlayışında da temel değişiklikler yer alır.²³

Schneide'a göre biyolojik gelişme ergene bağımsızlığını sağlamaktadır. Kuşkusuz bağımsızlık sadece biyolojik gelişme ve olgunlaşma ile kazanılmamaktadır. Ancak, biyolojik olgunluk olmadan da bağımsızlık sağlanamaz. Bağımsızlığın kazanılma çabası büyük gelişme ile başlamakta, zihinsel, duygusal ve toplumsal olgunlaşma ile tamamlanmaktadır.²⁴

²¹ Ü. Morsünbül-B. Tümen, "Ergenlik Döneminde Kimlik ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, Cilt(C.)15, Sayı (S.)1, Ankara, 2008, s.25

²² Morsünbül-Tümen, s.25

²³ D. Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul, 1991, s.354

²⁴ A. Güven, Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Duygusuna Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi(DEÜ), SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi(YDT), İzmir, 1993, s.21

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş, hızlı biyolojik gelişim ve kimlik oluşumu gibi psikolojik görevlerin tamamlanması nedeni ile ergenlik dönemi, kuramcılar tarafından kritik bir gelişim evresi olarak ele alınmakta ve kimlik-bağımsızlık arayışı çabalarının altı çizilmektedir. Ergenlik çağında ergenin kafa yapısında olan değişikliklerin yanında vücutta da belirli değişiklikler olur. Bunlar cinsel organlarda kıllanma, bazı organlarda büyüme, belirginleşme gibi fiziki değişikliklerdir.²⁵

2. RİSKİN TANIMI VE TARİHÇESİ

2.1. Riskin Tanımı

Risk kelimesi Fransızca kökenli bir kavram olup, ‘risque’ kelimesinden gelmektedir. Sözlük anlamı bir zarara, bir kayba, bir tehlikeye yol açabilecek bir olayın ortaya çıkma olasılığı olan risk kavramı değişik bilim dallarında farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sigortacılık alanında risk; yitirme tehlikesinin varlığı, yitirme ihtimali, belirsizlik, gerçek sonucun beklenen sonuçtan farklı olması ihtimali, beklenen durumdan başka herhangi bir durumun ortaya çıkması ihtimali olarak tanımlanırken, bankacılıkta risk; verilen bir kredinin veya girilen bir taahhüdün tahsilinde ya da yerine getirilmesinde başarısızlık ihtimali anlamına gelmektedir. Karar kuramında risk, karar vericinin herhangi olayın sonuçlarını belirleyemediği durumları ifade eder. Riskin derecesi hangi çıktının gerçekleşeceğinin tahmin edilmesiyle ters orantılıdır. Eğer risk sıfır ise gelecek çok iyi tahmin edilebiliyor demektir. Gelecekle ilgili olarak elimizde bilginin yeterli olması ve bu bilgi ve dokümanın doğruluk derecesinin yüksek olması, geleceği daha iyi tahmin edebilmemizi sağlar. Dolayısıyla riskin derecesini azaltmış oluruz. Eğer risk sıfır değilse, gelecek çok iyi tahmin edilemiyor demektir.²⁶

Risk, olasılık ve belirsizlik kavramlarıyla oldukça yakından ilintilidir. Ancak, aradaki farklar genelde gözden kaçmakta ve bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir. Bu açıdan, söz konusu kavramlar ayrıntılı olarak ele alınmış ve aradaki farklılıklar ortaya konulmuştur.

²⁵ Kulaksızoğlu, s.37

²⁶ M. Bolak, Risk ve Yönetimi, Ankara, 2004, s. 34

2.2. Riskin Tarihçesi

Risk kelimesi, tarihi kayıtlara bakıldığında ilk olarak 15. yüzyılda İtalyan medeniyetleri tarafından kullanıldığı görülmektedir. Bu dönemde yapılan sigortalarda risk sözcüğünün geçtiği yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu zamanda uzun seferlere çıkan ticari gemilerdeki malların sigorta edilmesindeki amaç, beklenmeyen korsan saldırılardaki can ve mal kaybı ve bunun yanında elverişsiz hava koşullarından oluşacak mal kaybını giderebilmek için yapıldığı söylenebilir. Tarihteki risk sözcüğünün ilk olarak kullanılışı bu sigorta anlaşmalarında olduğu görülmektedir.²⁷

Risk kelimesi insanlar tarafından çoğu kez tehlike anlamında kullanılmasına rağmen aslında oluşabilecek bir tehlikenin varsayımı ve oluşma ihtimali olarak düşünülmesi daha doğru olacaktır. Buradan yola çıkarak riskin, bir olayın istenmeyen sonuçlarının meydana gelme olasılığı olarak tanımlamak daha doğru olacaktır. Bununla beraber risk önceden planlanan sonuçlara varmayı engelleyen her türlü olumsuzluk olarak da açıklanabilir.²⁸

Risk sözcüğü; gelecekteki belirli bir zaman içerisinde, belirli bir tehlikenin, bu tehlikeye maruz olan varlıklar veya tehlike altındaki unsurlara bunların zarar görebilirliklerine bağlı olarak, verebileceği kayıpları ifade eder. Bir olayın oluşturabileceği olumsuz sonuçların toplamı olan risk kavramı, mühendislik ve sigortacılıkta kısaca kayıp olasılığı olarak tanımlanmaktadır. Çeşitli riskleri kavramak ve karşılaştırmak amacıyla bilim adamları, araştırmacılar ve ekonomistler bu riskleri oluş olasılıkları ve yol açabilecekleri potansiyel zarar ve kayıplar açısından nicelleştirmeye çalışırlar. Risk çok karıştırılan bir kavram olmakla birlikte, tehlikeye bağlı olarak ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir. Tehlike ve risk karşılaştırılmasında bu fark net bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Tehlike soyut bir kavramdır. Tehlikeli bir olaya veya eyleme teşebbüs edilmediği sürece, tehlike birey için söz konusu değildir. Ancak, teşebbüs edildiği

²⁷ A. Çelebi, "Risk ve Olumsuzluk: Sosyal Teori ve Sosyal Felsefe İlişkisini Anlamaya Yönelik İki Anahtar Kavram", AÜ, Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, C.56, S.1, Ankara, 2001, s.40

²⁸ L. Özer-S. Gülpınar, "Hizmet Sektöründe Tüketicilerin Algıladıkları Riskler: Hava Yolları Sektöründe Bir Araştırma", Gazi Üniversitesi(GÜ) Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara, 2005, s.15

anda risk somut olarak ortaya çıkmaktadır. Risk bir olayın neden olabileceği zarar veya hasar boyutu ile o olayın oluşma olasılığının bir kombinasyonudur. Yani en yüksek riskli faaliyetler oluşma olasılığı en yüksek ve oluştuğunda en büyük zararı verecek olayları içeren faaliyetlerdir. Bu ayrımı bir örnekle açmak gerekirse;

Güzel bir ev almak isteniyor; tamda istenilen özelliklerde bir ev bulundu ve ev görülmeye gidildi. Ev tam istenilen oda sayısına arzu edilen genişliğe sahip. Hayal edildiği gibi bahçesi, havuzu, otoparkı yani kısacası her şeyi mevcut. Ancak, evin bulunduğu yerin yakınlarında bir hava alanı bulunmakta. Ve hava alanının iniş pisti eve çok yakın. Uçaklar inip kalktıkça evde sürekli sallanmalar oluyor. Ve bir süre önce evin yakınlarında bir uçak kazası meydana gelmiş. Şimdi bu eve taşınmak tehlikeli midir? Risk değerlendirmesini yapınca şu sonuç çıkmaktadır: Eve taşınılırsa ev sakinlerinin zarar görmesi muhtemel bir durum. Yakındaki hava alanına iniş yapan uçaklar bir kazaya neden olabilir. Bu kaza neticesinde evde insanlar olmasa bile en iyi ihtimalle ev yıkılacak ve maddi hasara sebep olabilir. Zaten evde olma ihtimalini bile düşünmek korkutucu. Bu durumda yapılması gereken en mantıklı tercih bu eve taşınmamaktır. Çünkü, risk seviyesi çok yüksek, eve taşınıldığı düşünüldüğünde, bir uçağın eve çarpıp bir faciaya neden olması neredeyse kesindir. Eve taşınılmasından vazgeçildiği durumda ise, tehlike kendisi orada hala mevcut ancak, bireyler için risk oluşturmuyor, çünkü, eve taşınılmadı. Eve yerleşilseydi risk oluşacaktı, yani bir uçak kazası sonrası evsiz kalınabilir veya hayat kaybı yaşanabilirdi. Eve yerleşilmedi risk yok. Ancak, tehlike hala o evde durmakta. O eve taşınmamakla önlem almış ve risk sıfır duruma getirilmiş oldu.

Yukarıdaki örnekten de anlaşılacağı gibi, riskten yani kayıp olasılığından bahsedebilmek için, belirli bir yerde, belirli bir büyüklükte bir olay veya tehlikenin var olması, mevcut değerlerin bu tehlikeden etkilenme oranlarının veya zarar görabilirliklerinin bilinmesi veya tahmin edilebilmesi gerekmektedir.

3. SAĞLIK OLGUSUNUN TARİHÇESİ VE TANIMLARI

Sağlık kavramı çok yönlü bir olgu olması nedeniyle belli bir tanım içine oturtulamamaktadır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Cenevre de düzenlenen kongrede yayınlanan Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesine Yönelik Ottawa Sözleşmesinde (WHO: World Health Organization) sağlık kavramını şu şekilde tanımlar; “Sağlık,

sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyi oluş durumudur.”²⁹ Sağlık, mutlu bir hayatın en önemli şartlarından. Sağlık olmadan, ne başarı ne zenginlik ne de güç hiçbir işe yaramaz. Sağlık, tüm insanlar için en önemli zenginlik olarak da kabul edilmiştir. Sağlık kavramı, toplumlara göre değişim göstermektedir. Birçok toplumda bir hastalık ya da şikâyetin olmaması sağlıklı olmak olarak görülür. Bazen de bir toplumda çok sık görülen bazı hastalıklar olağan kabul edilir ve bir sağlık sorunu olarak algılanmaz. Bu tanımda geçen bazı kavramları açıklamak gerekirse, Hastalık; organizmada birtakım değişikliklerin ortaya çıkması sonucu fizyolojik görevleri yerine getirememe ya da ruh sağlığının bozulması, Sakatlık; vücudun duyu organları ya da uzuvlarından birinde kaza veya hastalık sonucu meydana gelen fonksiyon kaybıdır. Hasta veya sakat olmama hali bedensel iyilik hali olarak adlandırılır. Ruhen sağlıklı bir kişi kendisi ve çevresi ile dengeli ve uyumlu olmalı güçlüklerle mücadele edebilmeli üzüntü ve sıkıntılarını giderebilmelidir.³⁰

3.1. Sağlık Olgusunun Tarihçesi

Var olan her kavramda olduğu gibi sağlık olgusunun da bir doğuş gelişim ve değişim süreci bulunmaktadır. Sağlık kavramının insanoğlunun var olduğu yıllardan bu yana gelen çok geniş ve eski bir tarihçesi olduğu söylenebilir. İnsanlık tarihine bakıldığında dinler ve bu dinleri destekleyen yazıtlar veya kitaplar olduğu görülmektedir. Bu kitap veya yazıtlara bakıldığında sağlık kavramına ne derece önem verildiği ve insan sağlığının nasıl korunabileceği gibi bilgilerin verildiği görülmektedir. Bu olaya paralel olarak eski çağlarda sağlık eğitimi tapınaklarda veya tapınaklara bağlı olan okullarda verilmekte olduğu bilinmektedir. Bu okullardan mezun olan kişiler şimdiki doktorlar gibi sosyal hayatta insanları sağlıklarına döndürmek için çalışan bireyler olarak göze çarpmaktadırlar. Ancak, doktorluk veya sağlık personeli olmak sadece hastaları tedavi etmek değil, aynı zamanda sağlıklı bireylerin sağlıklarını nasıl koruyacaklarını göstermek olduğu düşüncesini ortaya atan İbn-i Sina; yalnızca hastalıkların nedenlerini değil aynı zamanda sağlıklı olmanın ve bu şekilde hayatını idame ettirmek için gerekli olanların araştırılması

²⁹ Türkiye Cumhuriyeti (TC) Sağlık Bakanlığı, Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü, S.1, Ankara, 2011, s.1

³⁰ A. Tekin, Sağlık Hastalık Olgusu ve Toplumsal Kökenleri, Süleyman Demirel Üniversitesi (SDÜ), SBE, YYLT, Isparta, 2007, s.14

gerektiğini söylemiştir. Bu görüşten yola çıkarak İbn-i Sina sağlığı koruma bilimini geliştirmiştir.³¹

İnsanlık geliştikçe değişen teknoloji ve zamanın etkisiyle sağlık bilimi de giderek gelişmekte ve her geçen gün daha da mükemmele doğru yol almaktadır. Sağlık olgusunun tarih içinde gelişmesine bir takım örnekler verilmesi gerekirse geçmişte salgın hastalıklar sağlık görevlileri için çok zorlayıcı vakalardı. Bu sorun ilk olarak 16. Yüzyılda karantina yöntemi kullanılarak çözülmeye çalışılmış ve sonuçlar sağlık personellerinin tam istediği gibi olunca karantina yöntemi salgın hastalıklar için yaygın bir yöntem olarak kullanılmaya başlanmıştır. Aynı şekilde bulaşıcı hastalıklara da yapılan müdahale 17. Yüzyılda hasta olan kişiye bir çeşit koruyucu bir kıyafet giydirilerek topluluk içine çıkmasına yasak getirilerek o hastalığın başka kişilere de bulaşması önlenmiştir. 18. Yüzyılda İngiltere’de olan veba hastalığı bu şekilde önlenmiştir.³²

3.2. Sağlık Tanımları

Sağlık insan hayatına ve yaşamın devamlılığına direkt etki eden bir kavram olduğu için insanoğlunun var oluşu kadar eski ve önemli bir kavramdır. Bunun sonucu olarak bütün düşünürler kendi lisanlarınca sağlık kavramını tanımlamaya çalışmışlardır. Bu tanımlar genle olarak paralellikler gösterebilir de her tanım kendi içinde değişik noktalara dikkat çekmekte ve irdelemektedir. Her düşünür, kendi zamanın şartlarına göre sağlık kavramını betimlemiş ve geçmişten günümüze kadar sağlık kavramı çeşitli tanımlar ile gelmiştir.

Ünlü Amerikalı felsefeci Talcott Parsons’a göre, sağlık bireylerin işlevsel olma yeteneğidir. Toplumsal hayatta her bireyin bir işi bir sorumluluğu bulunmaktadır. Berber, sporcu, gazeteci, siyasetçi, öğretmen, postacı gibi meslek grupları düşünüldüğünde kişiler yaptıkları işlerin sorumluluklarını yerine getirebildikleri sürece sağlıklıdırlar denilebilir. Ancak, toplumsal hayata bakıldığında birçok kişinin sağlık sorunları yaşamalarına rağmen, işlerinin getirdiği sorumlulukları yerine getirebildikleri görülmektedir. Ayrıca, hasta bireylerin tedavilerine devam ettikleri süreçlerde de çalıştıkları ve toplumsal sorumluluklarını

³¹ Tekin, s.16

³² Tekin, s.20

yerine getirdikleri yadsınamaz bir gerçektir. Bu açıdan bakıldığında bu tanım doğru ancak eksik bir tanım olarak düşünülebilir.³³

Avusturyalı filozof ve toplum eleştirmeni Ivan Illich'e göre sağlık, kişinin çevresindeki değişimlere uyum sağlaması olarak tanımlamıştır. Bu değişiklikler yaşadığı ortamın değişmesi olarak düşünüldüğünde farklı mevsim yapısı olan bir yere gidildiğinde oranın koşullarına uyum sağlamak olarak düşünülebilir. Ayrıca kişinin büyümesi ve gelişmesine uyum sağlaması, her yaşta oluşabilecek hastalıklara uyum sağlayıp iyileşmesi ve kaçınılmaz son olan ölümü neşeyle karşılaması durumu olarak betimlemiştir. Illich sağlık kavramının bir adaptasyon cihazı gibi düşünmüş ve bireylerin başına gelebilecek her türlü olumlu veya olumsuz durumlara adapte olmasını sağlıklılık durumu olarak tanımlamıştır.³⁴

Avusturya asıllı Amerika birleşik devletlerinde fizikçi olan Fritjof Capra, sağlığı tanımlarken insanların çevrelerindeki durumlara ve şartlara göre sağlık tanımının değişebileceğini savunmuştur. Bu şartlar; kültür farklılıkları ve zaman farklılıkları olarak belirtilmiş ve incelenmiştir. Capra ayrıca sağlık tanımının kişilere ve toplumlara göre değişebileceğini savunmuştur. Söz konusu tanımda Capra; insan vücudundaki en küçük hücreden, organizmalardan, dokulardan, organlardan ve sistemlerden her birisinin birbiri ile muazzam bir uyum içerisinde çalıştığını ve bu uyumun sağlıklılık tanımı olarak vurgulanabileceğini idea etmiştir. Bu uyumu bozan herhangi vücut içindeki bir organ hücre veya dokunun sağlık tanımına göre sağlıksızlık olarak tanımlanabileceğini savunmuştur.³⁵

İnsan vücudundaki sistemlerden, organlardan, dokulardan, hücrelerden herhangi birisinin görevini yerine getirmemesi durumunda sonucu kalıtsal hastalıklar veya ölüme kadar gidebilecek çok ciddi durumlarla karşılaşmak mümkündür. Bunun yanında bu hücrelerle ve dokulardan ayrı insanı toplumsal hayatta çevreleyen aile ortamı, arkadaş çevresi, iş hayatı, yaşadığı ortamın kültürel ve dini durumu bireylerin sağlık durumu üzerinde önemli etkileri bulunduğu söylenebilir. Aggleton'a göre, sağlığı tanımlamanın birçok yolu bulunmaktadır. En belirgin ayırım ise resmi

³³ M. Kaplan, Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın, AÜ, SBE Etnoloji Anabilim Dalı, YDT, Ankara, 2008, s. 47

³⁴ Kaplan, s. 47

³⁵ Kaplan, s.46

tanımlar ve resmi olmayan tanımlar şeklindedir. Resmi tanımlar, sağlık profesyonellerinin tanımlarıdır. Resmi olmayan tanımlar ise sağlıkla ilgili konularda profesyonel olmayan kişilerin sağlığa ilişkin algılamalarıdır.³⁶

Sağlığın tanımı değişik meslek gruplarında değişik tarzlarda yapılmıştır. İlk olarak doktorlara ve sağlık personeline göre sağlık kavramı yani tıbbi sağlık modeli; sağlığın tanımını sadece hastalığın, yani vücudun herhangi bir yerinde bir dizi belirti ve işaretlerle kendini belli eden, bazı patolojik bulguların ya da anormalliklerin yokluğu şeklinde yapmaktadır. Dolayısıyla bu modele göre sağlık, hastalığın olmadığı zamanlarda ya da hastalığın yokluğunda var olmaktadır. Sağlığın negatif yönden tanımlanması, ölçülmesinde de hastalığın esas alınması sonucunu doğurmuştur. Sonuçta da ölüm (mortalite) ve hastalık hali (morbidity) istatistikleri ile bir toplumun ne kadar sağlıklı veya ne kadar sağlıksız olduğu konusunda karar verilmiştir. Bu modele yönelik en önemli eleştiri Ivan Illich tarafından yapılmıştır. Buna göre Illich, modern tıpta meydana gelen uygulamaların (gereksiz yere ameliyatların yapılması, kullanılan ilaçların yan etkileri vb) kişilerin hastalanmasına ve sağlık statüsünün bozulmasına neden olduğunu savunmaktadır. Bu model, hastalıkların sosyal nedenlerini ve hastalığın tanımlanmasındaki sosyal gelenekleri önemsememektedir.³⁷

Bir diğer tanım ise felsefecilerin ve düşünürlerin yaptığı Holistik modelidir. Sağlığı bir insanın bütünüyle sağlıklı olma hali olarak tanımlamaktadır. Bu model sağlığı, tıbbi model gibi, hastalık ve zayıflık gibi negatif açıdan ele alma yerine, sağlığın pozitif yönü ve iyilik hali gibi kavramlar üzerine odaklanmaktadır. İyilik modeli ise, hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır. Buna göre sağlık kavramı, profesyonel olmayan kişilerin sezgisine göre fiziksel iyilik hali, rahatlık, enerji ve faaliyetleri yerine getirebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Sağlık kavramı, başarılı, verimli ve yaratıcı bir hayat için kişisel uygunluk olarak da ifade edilmektedir.³⁸

³⁶ S. Somunoğlu, “Kavramsal Açıdan Sağlık”, Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, C.4, S.1, Ankara, 1999, s.52

³⁷ Somunoğlu, s.56

³⁸ Somunoğlu, s.58

Son olarak çevre modeli, sistem teorisinin ürünlerinden ve sonuçlarından biridir. Sistem teorisi, bireylerin davranışlarını ve sistemleri geniş bir çevre içinde analiz etmektedir. Bu modeldeki sağlık tanımı, oldukça geniş ve evrensel bir tanım niteliği taşımaktadır. Wylie sağlığı, canlı varlığın, organizmanın çevresine uyum sağlayabilmesi için gösterdiği sürekli olarak devam eden mükemmel bir uyum, adaptasyon olarak tanımlamaktadır. Hastalık ise hatalı bir durum ve uyumsuzluk olarak nitelendirilmektedir.³⁹

Sağlık tanımı, hemen her yerde hasta olmama anlamında, hastalık kavramı ile bağlantılı, yani negatif bir mesaj verecek şekilde yapılmaktadır. Buna uygun olarak bugün egemen olan batı tıbbındaki gelişmeler, hep var olan hastalıkların nedenlerini açıklama çabaları sonucu olmuştur. Özellikle son yüzyıldaki tıp bilimi ve teknolojisindeki gelişmeler sayesinde hastalıklara ilişkin engin bir bilgi birikimi sağlanmıştır. Bu bilgi birikimi doğrultusunda örgütlenen ve verilen sağlık hizmetlerinin ne derece sağlıkla ilgili olduğu, üzerinde durmaya değer bir konudur. Çünkü, bu hizmetler büyük ölçüde hastalıkların, hatta hasta olan kişilerin tedavisi ile nedeni bilinen bazı hastalıkları önleme çabalarından başka bir şey değildir.

³⁹ Somunoğlu, s.60

İKİNCİ BÖLÜM

ERGENLİKTE GÖRÜLEN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARI

Ergenliğin tanımında bu dönemin bir geçiş dönemi olduğuna ve bu geçiş döneminde ergenlerin, fiziksel ve ruhsal anlamda büyük ölçüde gelişim ve olgunlaşma döneminden geçtiği vurgulanmıştır. Buluş çağından önce beyinde hala bir şeyler oluşmaya devam etmektedir. Ergenlik döneminde ise bu giderek artar. Böylece ergenin plan yapma, akıl yürütme ve kararlarını kontrol etme isteği artmaktadır. Beyindeki olgunlaşma beraberinde davranış, duygu ve düşünce olgunlaşmasını da getirir.

Ergenlik döneminde kişi çocukluktan kurtulup toplum içerisinde fark edilen bir birey olma yolunda hızla ilerler. Ergenlik de bu dönem kişiliğin oturması ve bireyin kendi kararlarını alması gibi sorumluluk isteyen bir dönemdir. Bu dönem ergen bir kişi için en tehlikeli dönemdir. Bu dönemde ergen üstündeki sorumluluk duygusunun birden artmasıyla yanlış kararlar verebilir. Kişiliğinin şekilleneceği bu dönemde ergenin verdiği yanlış bir karar, bazen hayatının ne yönde şekilleneceğine de etki edecektir. Gençlik çağı benlik kavramının öne çıktığı bir çağdır. Genç, çocuklukta dışa dönük olan antenlerini kendi içine çevirmeye başlar. Bunlar benlik arayışlarının belirtileridir. Kendini aşağı görmekle yüceltmek arasında gider gelir. Benliği gencin baş ağrısı, düşüncelerinin odağı olur. Söz konusu çağda kişilik yani benlik kavramı durmaksızın değişiklikler göstermektedir. Bunun nedeni ergen bireyin kişiliğinin tam oturmamış olması ve bunun sonucu olarak ergen bireylerin toplumda göz önünde olan bir rol model bulmaya çalışması ve onun gibi hareket etmesi üzerine sürekli değişik yetişkinlerin hareket ve tavırlarını taklit etmesi ile geçen bir dönem olduğu söylenebilir.⁴⁰

Ergenlik döneminde kişiyi etkileyecek ve tehlikeli sonuçlara yol açacak etmenleri K. Ögel ‘Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler’ isimli kitabında

⁴⁰ Yörükoğlu, s.92

şu şekilde sıralamaktadır; İstismar, davranış sorunları, cinsellik, bağımlılık, suç ve şiddet, kendine zarar verme, evden kaçma ve sokakta yaşama. Bu yönleri ile incelendiğinde ergenlik döneminde karşılaşılabilecek riskli sağlık davranışlarını incelemek daha sağlıklı olacaktır. Ergenlerin bu yollara girmelerinin nedenleri, aileler açısından bakıldığında; ergen bireyi yönlendirmede yapılan eksikliklerde, aile içinde olan şiddetten, ailede madde kullanımının yaygınlığından, istismar ve ihmalden kaynaklandığı söylenebilir. Ergenin arkadaş ortamından etkilenmesi faktörü ise; arkadaş ortamındaki olumsuz örneklerden, arkadaşları ile ilişkilerinin zayıf olmasından, okul döneminde devamsızlığın fazla olmasından, derslerdeki başarısızlıktan ve derslerinde aldığı desteğin azlığından kaynaklandığı söylenebilir. Son olarak ergenin çevresel faktörlerden etkilenmesi ise; yoksulluk ve gelecek kaygısı yaşamasından, girdiği ortamlarda kabul görmemesi ve dışlanması olarak sıralanabilir.⁴¹

1. BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı çoğu kez tehlikeli kullanım ile karıştırılmaktadır. Ancak tıpkı tehlike ile risk kavramlarında olduğu gibi bağımlılık kavramı da tehlikeli kullanım kavramıyla karıştırılmakta ve yanlış anlamlar oluştuğu görülmektedir. Tehlikeli kullanım bireylerin tükettikleri genellikle kimyasal bileşimlerden oluşan maddelerin vücutlarına ciddi zararlar vermesi olarak tanımlana bilir. Bağımlılıkta ise durum biraz daha farklıdır. Bu durumda bireyler toplumsal hayattaki sorumluluklarını yerine getiremezler. İş hayatında devamsızlık, aile hayatında sorumsuzluk gibi durumlar bunlardan sadece birkaçıdır. Ayrıca, uyuşturucu madde bağımlılıkları kişinin kafasında uyuşukluk ve şuursuzluğa neden olduğu için bağımlı kişiler çevrelerindeki insanları tam anlamamaları sonucu çeşitli tartışma ve kavgalara girecek ve sonucunda ciddi yasal sorunlarla karşılaşacaklardır.⁴²

“Bağımlılık yapıcı maddeler şunlardır:

1. Tütün
2. Alkol
3. Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon

⁴¹ K. Ögel, Riskli Davranış Gösteren Çocuk ve Ergenler, İstanbul, 2007, s.227

⁴² Ö. Köknel, Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış, Ankara, 1983, s.291-292

4. Uyarıcılar: Amfetamin, Ecstasy, Kokain, Kafein
5. Merkezi Sinir Sistemini Baskılayanlar: Barbitüratlar, Benzodiazepinler, Akineton
6. Halüsinojenler: LDF, Meskalin, Psilocybin
7. Uçucu Maddeler: Tiner, Benzin, Gazolin, Yapıştırıcılar(bali, uhu)
8. Esrar ve Benzeri
9. Fensiklidin (PCP)''⁴³

Bağımlılık birden olmaz. Kişi önce maddeyi dener. Ardından düzenli kullanmaya başlar. Kişiye bağımlı denebilmesi için kullanılan maddeyi belli bir süre devamlı olarak tükettiği tespit edilmelidir. Bu nedenle her madde kullanan kişiyi bağımlı olarak adlandırmak yanlış olacaktır. Bağımlılığın evreleri aşağıdaki gibi sıralanabilir. Ancak, her bağımlılık bu evrelerden geçecek diye kesin bir durum yoktur.

- “1. Hazırlık evresi
2. İlk madde kullanımı
3. Madde kullanmayı sürdürme
4. İlerleme evresi
5. Bırakma evresi
6. Tekrar madde kullanmayı düşünme (prolapse)
7. Tekrar madde kullanımı (lapse)
8. Tekrar madde kullanmaya başlama (relapse)''⁴⁴

İnsan hayatında her şeye bağımlı olabilecek bir varlıktır. Yaradılışında alışkanlık ve sonrasında bu alışkanlığa bağımlılık kurma gibi bir sistem olduğu düşünülmektedir. Ancak, bağımlılık kavramının sağlık açısından tehlikeli olduğu

⁴³ Ögel, s.247

⁴⁴ Ögel, s.254

durumlardan başlıca olanları kişilerin sağlık açısından zarar verici kimyasalları vücutlarına, çeşitli yöntemlerle sokması ile başladığı söylenebilir.

Bağımlılık kavramını iki ana grupta incelemek mümkündür. Bunlar fiziksel bağımlılık ve ruhsal bağımlılık olarak ayrılabilir. Fiziksel bağımlılık, sıklıkla görülen alkol ve sigara bağımlılığı olarak düşünülebilir. Bu durumda vücut dışarıdan madde alımına ihtiyaç duymaktadır. Sürekli kullanımlarda vücut alınan maddeye karşı bir bağışıklık geliştirecektir. Sonuç olarak madde alınmadığı durumlarda vücut bunu sürekli isteyecek ve kişilerde kullanma ihtiyacı hissedeceklerdir. Bunun nedeni vücudun sağladığı adaptasyondur. Ruhsal bağımlılıkta ise durum fiziksel bağımlılığa göre daha karmaşık ve zordur. Bu durumlarda maddenin vücuda girmesinde alınan haz ve zevk ön plana çıkmaktadır. Bağımlı kişi sigara veya alkolü kullanmadığında belli bir süre sonunda vücut fiziksel olarak buna alışacak ve adaptasyon sağlayacaktır ancak haz ve zevk kısmı bu kadar kolay atlatılan bir dönem değildir. Maddenin kullanıldığı andaki rahatlama ve memnun olma duygusu, ruhsal bağımlılığın etkileridir. Bu iki kavrama bakıldığında fiziksel bağımlılığın tedavisi daha kolaydır denilebilir. Ancak, ruhsal bağımlılık çağımızın en önemli ve dikkat edilmesi gereken durumlarından birisidir. Alkol kullanan birisi bu işi sevmeden yapıyorsa çok kısa bir sürede bu alışkanlığından vazgeçebilir. Ancak, kişi bu işi severek yapıyorsa vücuda zararı da olsa alışkanlıktan yani bağımlılıktan kurtulmak ilk durumda olduğu gibi kolay değildir.⁴⁵

DSÖ'nün yapmış olduğu ve bütün dünyada kabul gören tanımında, psikoaktif madde normal sağlığın sürdürülmesi için gerekli olmayan, yaşayan bir organizma tarafından alındığında bu organizmanın bir veya daha fazla işlevini değiştiren herhangi bir maddedir. Psikoaktif maddeler merkezi sinir sistemini etkileyerek algı, duygu, durum, düşünce, davranış ve motor işlevlerde uyarı veya baskılama ortaya çıkarır. Yasal ve yasadışı olan tüm maddeleri kapsar. Doğal veya sentetik olabilir.

Madde kullanımı 4 evreden oluşan bir süreklilik gösterir.

“1. Duygu durumunda oluşan değişiklikleri öğrenme (deneysel kullanım)

⁴⁵ Ögel, s.255

2. Duygu durumdaki dalgalanmaları arama (sosyal kullanım)
3. Duygu durumda dalgalanma ile aşırı ilgilenme (işlemsel kullanım)
4. Normal hissedebilmek için madde kullanma (bağımlı kullanım)’’,⁴⁶

Madde kullanımında ilk evre bireylerin bağımlılık yapıcı maddeleri ilk kullanımından sonra kafalarındaki duygusal anlamdaki değişiklikleri anlamaları ile başlar. Genellikle alkol veya sigara ilk kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerdir. Bireyler gençliğin vermiş olduğu özgürlük ve merakla bu maddeleri keşfetmek istemektedirler. İlk kullanımda çevrenin önemi oldukça büyüktür. Gencin kendisine örnek olarak aldığı yetişkinlerin bu maddeleri kullandığını görmesi ve neden kullandıklarını merak etmesi, gençlerin madde kullanımına ilk adımı olarak düşünülebilir. Çoğu ergenin ilk denemesi yani birinci evresi aynı zamanda ikinci evreye geçiş süreci olarak düşünülebilir. Bu evre toplumda ‘sosyal kullanım’ olarak bilinen ‘arada bir’ olarak da tabir edilen madde kullanımı biçimidir. İkinci evre gençlerin akran grupları ile beraber oldukları zamanlarda alkolün kafa yapılarındaki ruhsal değişimin vermiş olduğu hazzı yaşama isteğiyle kullandıkları evredir. Bu evrede ergen bireyler daha sık sarhoş olurlar. Ayrıca, alkol dışında ruhsal anlamda kafayı uyuşturan maddelerde tecrübe edilmeye başlanabilir. Araştırmalara bakıldığında bu evreyi geçen gençlerin sayısı geçmeyenlere oranla daha az olduğu görülmektedir. Ancak, devamındaki evrelerin insan vücudunda ve ruhsal anlamda ergen bireylere verdiği zarar göz önünde bulundurulduğu zaman, çok önem verilmesi gereken bir süreç olduğu görülmektedir.⁴⁷

İkinci evreden sonraki evreler gençler için ciddi tehlike oluşturan evrelerdir. Bu evrede ergen bireyler madde kullanımı sürekli zarar verici olarak düşünülmektedir. Sosyal içicilik bitmiş ve yerine sürekli sarhoş olma durumu hâkim olmuştur. Bununla birlikte kimyasal madde olarak vücuda zarar veren esrar, eroin gibi maddelerin kullanımı da artmaktadır. Son olarak dördüncü evre artık ergen birey

⁴⁶ T. Gürol-M.O. Uzman, “Madde Bağımlılığı Açısından Riskli Adölesanlar”, Adölesan Sağlığı II, İstanbul Üniversitesi (İÜ) Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul, 2008, s. 65-66

⁴⁷ Gürol-Uzman, s.66

toplumda ‘uyuşturucu bataklığı’ olarak tabir edilen duruma düşmüştür. Bu durumdan kurtulmak çok ciddi anlamda rehabilitasyon süreçleri gerektirmektedir.⁴⁸

Bağımlılık kontrol edilemez. İlk olarak deneme ile başlayan bu süreç, kişinin kendi kontroölündeymiş gibi olsa da, kullanımın devamında kişi farkında olmadan bağımlılık dönemine girmiş olur. Bu durumdan dolayı bağımlılık yapıcı maddelerle savaşmak ve kullanımını engellemek çok zor bir süreçtir. Bireyler bir kez bile kullanıldığında bağımlı olabilecekleri maddeleri ‘bir kereden bir şey olamaz’ düşüncesi ile kullandıklarında, aslında bağımlılık sürecinin ilk etabına girmişlerdir. Ayrıca, bağımlılık yapıcı maddelerin bağımlılık etkileri maddenin saflığına ve kullanıcının vücut direncine göre de değişiklik gösterebilir.⁴⁹

1.1. Sigara ve Tütün

Ergenlik döneminde ergen bireylerin sağlığını tehdit eden en önemli ve yaygın bağımlılık türlerinden birincisi sigara ve tütün bağımlılıklarıdır. Ülkemizde ve dünyada çok yaygın olarak kullanılan sigara ve tütün mamulleri genellikle sigara olarak içilse de nadiren de olsa puro, pipo ve nargile olarak da tüketildiği görölmektedir. Ülkemizde ve dünyada çok yaygın olarak kullanılan sigaranın bağımlılık etkisi çok yüksektir. Özellikle ergen bireylerin ergenlik dönemlerinin ilk yıllarında bu bağımlılığa başladıkları görölmektedir. Sigaranın bağımlılık yapmasındaki ilk neden içerisinde bulunan nikotin maddesidir. bu bağımlılıkta diğerlerinde olduğu gibi kullanılan maddenin tadında belli bir lezzet ve kokusunda bir haz olmamasına rağmen psikolojik olarak duyulan haz ile ergen bireylerin alışmasına ve devam eden süreçte bağımlı olmasına sebep vermektedir. Ergen bireylerde sigaraya başlama süreci genellikle arkadaş ortamında merakla başlar. Bunun yanında büyüklere olan özenme ile, yalnızlık çekilmesi ile ve son olarak arkadaş ortamlarından dışlanma sonucu ergen bireylerin sigara alışkanlığına başladıkları görölmektedir.⁵⁰

Ergenlik dönemine yeni giren bireylerin kişilik karmaşaları yaşamaları çok doğal bir durumdur. Bazı ergenler bu durumu sosyalleşerek atlattırken, bazıları çeşitli

⁴⁸ Gürol-Uzman, s.67

⁴⁹ Yörükoğlu, s.289

⁵⁰ M. Bektaş-C. Öztürk, “Sigara Kullanımı Önleme Programının Geliştirilmesi ve Programın Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, C.34, S.12, İzmir, 2012, s.3

uyuşturucu maddelere ve bağımlılık yapan maddelere merak duyarak ergenlikle beraber gelen bireyin yabancı olduğu birçok duyguyu ve kafasında oluşan kimlik karmaşasını bu şekilde atlatmaya çalışırlar. Birinci olarak sosyalleşen gruptaki ergen bireyler gayet sağılıklı ve düzenli bir ergenlik geçirirken ikinci gruptaki ergenler genellikle çok sancılı ve bazı durumlarda geri dönüşü olmayan hatalarla dolu bir ergenlik süreci geçirerek hem toplumda hem de aile ortamlarında sürekli sorunlu davranışlar sergiler duruma gelmektedirler. Bu durum öncelikle ergen bireylerin arkadaşları arasında sivrılme çabası sonucunda başlar. Sigara bağımlılığı ergen bireylerde en sık rastlanan riskli sağılık davranışları arasındadır. Bireyler sosyal ortamlarda arkadaşlarının dikkatini çekmek için veya çok sevdikleri ve özendikleri kişinin sigara içmesi sebebiyle sigara alışkanlığına ilk adımı atmış olurlar. Bu durum sadece sigara alışkanlığı ile kalmayıp tütün ile kullanılan esrar ve günümüzde iyice yaygınlaşan ve bir kere kullanımında bile korkutucu etkileri olan bonzai maddelerinin kullanımına yol açtığı için sigara bağımlılığı ergen bireyler için dikkat edilmesi son derece önemli bir bağımlılık çeşididir.⁵¹

1.1.1. Sigaranın Tarihçesi

Tütün ve mamulleri tarih öncesi ağılardan bu günlere kadar sürekli insanlar tarafından tüketilmekte olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmaktadır. ezar ve diğerklerine göre; “Tütünün tarihçesinin 4000 yıl öncesine gittiğı bilinmektedir. Amerika kıtasını keşfeden Kristof Kolomb yerlilerin iğnediğı tütünü Avrupa’ya taşımıştır. Kırım Savaşı, Birinci ve İkinci Dünya Savaşları tütün alışkanlığıının yayılmasında büyük rol oynamıştır. Osmanlılar döneminde tütünü kağıda sarılıp yakılarak içilmesi (tttrlmesi), sigara sarma makinesinin icadı (1880) sigara içme alışkanlığıının şekillenmesine yol açmıştır. Sigara, gerek bizzat kullanan gerekse içmeyen ancak, sigara içilen ortamda bulunma sonucu pasif olarak soluyan insanlarda çok önemli bir hastalanma ve ölüm nedenidir. Sigara ve tütün kullanımı dünyada önlenebilir ölüm nedenlerinden en önemlisidir. Her yıl dünyada yaklaşık 5 milyon insanın sigara ve tütün kullanımına bağılı hastalıklardan hayatını kaybettiğı tahmin edilmektedir. Sigara ve tütün kullanımının bu boyutuyla sürmesi durumunda 2030 yılında dünyada 8 milyon kişinin sigara ve tütün kullanımına bağılı

⁵¹ N. Bili-T. Günay, “Ergenlerin Sigara Bırakma Konusunda Desteklenmesinde Bir Yöntem: Akran Eğıtimi”, Türk Toraks Dergisi, C.15, Ankara, 2014, s.102

hastalıklardan hayatını kaybedeceği öngörülmektedir. Bu ölümlerin %70'inin gelişmekte olan ülkelerde olacağı düşünülmektedir.⁵² Bu tanıma bakıldığında sigara sigaranın tarihçesi insanlık tarihi kadar eskidir denilebilir. Bunun yanında sigaranın zararlı etkilerinin tarihin her döneminde insanlığı etkilediği söylenebilir. Gelişen sanayi ve küreselleşen toplumlar da sigara eskide olduğu gibi ilkel bir şekilde değil, ticari bir karşılığı olan, ekonomik olarak çok büyük bir para havuzuna hükmeden bir ticari sektör haline gelmiştir denilebilir.

Türkiye de ve dünyada sigara kullanımı çok yüksek boyutlara ulaşmıştır. Toplumunu yönetenler açısından bakıldığında bununla olan mücadelenin boyutları çeşitli değişiklik ve değişkenlere bakmakla olabilir. Bu değişkenler; sigara kullanımına engel olmak için devlet tarafından gerek yazılı gerekse görsel basındaki kamu spotları bu işte başlangıç olarak kullanılacak argümanlardan bazılarındandır. Bunun yanında aileden başlamak üzere verilecek eğitimlerde çocuk yaşta olan bireylerin sigaradan ve tütün mamullerinden uzak durmasında belirleyici bir etmen olacaktır. Sağlık sektörüne bakıldığında bu batağa düşmüş bağımlılar için gerekli tıbbi müdahalelerin yapılması ve bu bağımlılıkla cebelleşen kişilerin uzman desteğine olan ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Ayrıca, devlet tarafından tütün mamullerinin ekimi ve mahsulünün denetlenmesi de oldukça önemli bir durumdur. Bunun yanında sigara ve tütün mamullerinden alınan vergilerin üst düzeyde olması herkesin ulaşabilmesini engellemek açısından oldukça önem arz etmektedir. Son yıllarda ülkemizde bu anlamda olumlu değişiklikler olsa da yeterli değildir.⁵³ Ergen bireylerin sigara alışkanlığına başlamasının nedenleri dört başlıkta incelenebilir. Bu başlıklar aileden kaynaklanan, ergen bireyin rol model olarak aldığı anne veya babasının sigara kullanması sonucu özenmesiyle sigara alışkanlığına başlaması durumu olabilir. Bunun yanında arkadaş etkisi, sigara reklamları ve çocuk yaşta bireylerin sigaraya kolay ulaşabilmesi olarak gösterilebilir.

1.1.2. Ailenin Sosyoekonomik, Kültürel ve Davranışsal Etkisi

Araştırmalara bakıldığında ailelerin ekonomik ve sosyal seviyeleri düştükçe sigara ve tütün mamullerine olan düşkünlüğün ve kullanımın arttığı görülmektedir.

⁵² A. Çezar-A. Türkcan -B. Kaya, "Sigarasız Bir Yaşama Doğru", Türkiye Psikiyatri Derneği Dergisi, C. 12, S.1, Ankara, 2009, s. 49

⁵³ Ögel, s.248

Ailesinden sigara alışkanlığını gören gençler, bunu bir yaşam tarzı olarak benimseyip söz konusu alışkanlığın pençesine düştükleri söylenebilir. Ailede sigara kullanımı gencin ciddiye alınmasında bir ölçü teşkil etmesi durumunda bu bireylerin sigaraya başlamaları kaçınılmaz olacaktır. Sonuç olarak aile fertlerinin özellikle anne ve babaların sigara kullanması durumunda, çocuklarında kullanmasında için büyük etki oluşturacağı söylenebilir.⁵⁴

Aile içi şiddetin ve aile bireylerinin sorumsuz davranışları sonucunda ergen bireylerin sigara alışkanlığı riski artmaktadır. Ayrıca, ebeveynlerin geçinememeleri ve ayrılma durumları, ailedeki bireylerin sayılarının fazla olması ve bu durumun sonucu olarak ekonomik yetersizlikler içerisinde büyüyen ergenler kendilerine sığınacak bir liman olarak sigara alışkanlığını bulacaklardır. Bununla beraber ailedeki ortamın aşırı disiplinli olması veya tam tersine çok gevşek ve disiplinsiz olması durumu da sigara alışkanlığına neden olabilecek durumlar arasında gösterilebilir.

1.1.3. Arkadaş Etkisi

Arkadaşların etkisi bütün alanlarda olduğu gibi kötü alışkanlıklara başlama durumlarında da oldukça etkili bir argüman olarak ailelerin önüne çıkmaktadır. En yakın arkadaşın veya belli bir arkadaş grubuna takılan bireylerin o grupta sigara içilmesi sonucunda sigaraya başladıkları sıklıkla görülen bir durumdur. Arkadaşları tarafından ciddiye alınmak için ergen bireylerin sigara kullanımına başladıkları da oldukça sık görülen bir durumdur. Ayrıca, en yakın arkadaşın sigara ikramı ile sigaraya başlayan gençlerin sayısı yapılan araştırmalara bakıldığında ülkemizde oldukça sık rastlanan bir durumdur.

Arkadaş baskısı da sigaraya başlamayı kolaylaştırmaktadır. Gencin sosyo-demografik ve psiko-sosyal yapısı ergenlerin kendilerine olan güvenlerini artırmak için sigaraya başlayabilmektedir. Stres ya da sıkıntılı olma sigaraya başlama nedenleri arasındadır. Merak sigaraya başlama nedeni olmaktadır. Büyümenin ispat etmenin bir yöntemi sigara kullanmak şeklinde olmaktadır. Formda kalma isteği sigara kullanma nedenleri arasındadır. Gençler popülaritelerinin artması için sigara

⁵⁴ H. Özcebe, “Gençler ve Sigara”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, 2008, s.10

kullanılmaktadırlar. Son yıllarda gençler arasında nargile kullanımının da popüler bir davranış olarak kabul edilmeye başlamıştır.⁵⁵

1.1.4. Sigara Reklamları

Reklam sektöründeki asıl amaç ürünün beğendirilmesi ve özendirilmesi olduğundan sigara reklamları bu grupta yer alan ergen bireylerin bu yola girmelerine yol açan en önemli etkenlerden birisidir. Reklamların etkisinde kalan genç bireyler sigarayı kullandıkları taktirde kendilerini daha seksi ve sportif olarak düşünmekte ve bunu yaptıklarında çevrelerinden beğeni alacaklarını düşünmektedirler. Reklamcılık olayında ilk önce hedef kitle belirlenerek bu grubun istekleri ve arzuları, tatmin olacakları durumlar, örnek alacakları toplumda rol model olmuş kimseler kullanılarak sigaraya özendirme durumu ortaya çıkmaktadır. Ülkemize bakıldığında sigara reklamları yazılı ve görsel basında yasak olmakla beraber televizyon programlarında ve dizi film gibi yapımlarda sigara kullanımını teşvik edecek veya sigara kullanımı gösterecek durumların yer alması suç gerektiren durumlar olarak belirlenmiştir. Bu durum ergen bireylerin televizyonda gördükleri kendilerine örnek olarak seçtikleri kişilerin bu kötü alışkanlığa sahip olması durumunda bile gencin bunu görmesini engelleyecek ve sigara alışkanlığına düşmesini bir nebze olsun engelleyeceği düşünülmektedir.⁵⁶

1.1.5. Sigaraya Ulaşılabilirlik

Sigaraya ulaşım ülkemize bakıldığında gerçek anlamda kanayan bir yara olarak betimlenebilecek bir durumdur. Çocuk yaşta sayılabilecek bireylerin istedikleri gibi bakkaldan veya marketten sigaraya ulaşmaları çok olağan bir durum olarak görülmektedir. Bu durum devlet tarafından denetlenmeli ve sorumluların ciddi bir şekilde denetimden geçirilmeleri oldukça önemli ve hassas bir konudur. Ayrıca, çocuk yaştaki bireylere sigara satışı yasak olmasına rağmen ülkemizde bu yasağın çok uygulanmadığı görülmektedir. Bunula beraber sigara ve tütün mamulleri tüketen kişilerin bu alışkanlıklarını her ortamda çevresindeki insanları düşünmeden kullanmaları devlet tarafından denetlenmesi gereken oldukça ciddi bir durumdur. Sigara içmeyen kişiler açısından bakıldığında bu durum ciddi bir hak ihlali olup

⁵⁵ Özcebe, s.11

⁵⁶ Özcebe, s.11-12

modern toplumlarda gerekli cezai durumlarla muhatapların cezalandırılması esas alınmıştır.⁵⁷

1.2. Alkol

Alkol bağımlılığı gençlerde sıklıkla görülen alışkanlıklardandır. Sigara ile birlikte alkolde ergenlik çağındaki gençlerin olgunlaştıklarını göstermek istedikleri bir araç olarak görülmektedir.

Alkol sinir sistemini yavaşlatan yatıştırıcılar olarak adlandırılır. Alkollü içeceklerin ülkemizde yasal olması, ergenlik çağındaki gençlerin kolayca ulaşabilmesi ve gelişme çağının vermiş olduğu bilinçsizlikle dozunu kaçırarak sürekli kullanması alkol bağımlılığına neden olmaktadır. Bu duruma halk dilinde alkolizm denmektedir. Gençlerde bu durum ciddi kişilik bozukluklarına yol açmaktadır. Sık kullanmadan sadece haftalık olarak kullanılan alkol bile bazı durumlarda alışkanlık ve bağımlılığa yol açabilir. Bunun nedeni vücudun alkole karşı olan direncini artırarak her defasında bir önceki kullanımdan daha fazla kullanılmasıdır. Teorik olarak herkesin alkole bağımlı olma durumu söz konusu olabilir. Ancak, bazı insanlar genetik olarak daha dayanıklı olmaktadır. Bununla birlikte, alkol kullanan bir ailenin çocukları, alkol kullanmayan başka bir ailenin çocuklarına göre alkol bağımlılığına yakalanma oranı çok yüksektir. Bu durumda; alkollü içki içilmesine yönelik aile bireylerinin tavırları ile çocukların alkol ve içki tüketimine yönelmeleri arasında paralel bir bağ vardır denilebilir. İçki içilmeyen bir evde yetişen ve alkolün zararlarına karşı uyarılmış gencin bir alkole karşı tavrı, alkolün sürekli kullanıldığı ailede yetişen bir gencin alkol kullanımına tavrıyla farklılıklar göstermektedir. İlk gruptakiler alkol kullanımına karşı daha dirençli davranırken, ikinci grupta yer alan ergenler alkol kullanmaya daha yatkındır.⁵⁸

1.3. Esrar

Esrar kenevir maddesinden üretilen, marihuana veya haşış adıda verilen vücudu uyuşturan ve ciddi bağımlılık yapabilen bir maddedir. Esrar ülkemizde yetiştirmekte ve sigara tütünü ile birlikte veya lokum içine konularak kullanılmaktadır. Esrar ilk kullanıldığında vücutta dinçlik hissi verir. Sonrasında

⁵⁷ Özcebe, s.12

⁵⁸ Kulaksızoğlu, s.214

halüsinasyonlar görülmeye başlanır. Birey bu maddeyi kullandığında hangi zamanda olduğundan ve bulunduğu yerden soyutlandığını zannederek algısını kaybeder. Esrarın en önemli bir yönü de daha kuvvetli ve zararlı maddelere geçilmesi için bir basamak görevi görmektedir. Esrara çok kuvvetli bir kimyasal olmasına rağmen toplumdaki yanlış algıdan dolayı kullanımını her geçen gün artan insan sağlığını tehdit eden maddelerdendir. Esrar kullanıldığından, kişilerin ağızlarında kuruma, hafızalarında gerileme ve devamında unutkanlık şikâyetleri, kalp atışlarında hızlanma görülebilir. Ayrıca toplumda kötü olarak bilinen bu maddenin kullanımı karşısında kullanıcıya gelen tepkilerin yanında hukuksal olarak da çeşitli yaptırımları bulunduğu söylenebilir.⁵⁹

1.4. Uçucu Maddeler

İsminden de anlaşıldığı gibi gaz halinde bulunan veya bir kabın içerisinde hava ile temas etmediği durumlarda katı veya sıvı olsa da hava ile reaksiyonu sonucunda uçucu hale gelen bu maddelerin içerisinde uçucu bir kimyasal olan tolüen maddesi bulunmaktadır. Bağımlılık yapıcı etkisi bulunan tolüen maddesi, bağımlılar tarafından kullanılan tiner, yapıştırıcılar, çakmak gazları ve bütan gazı gibi maddelerinin içerisinde bolca bulunmaktadır. Başlıca uçucu maddeler:

“› Boyalar ve boyalarda kullanılan tiner

› Ballly, UHU gibi yapıştırıcılar

› Çakmak gazı olarak kullanılan bütan gazı

› Kuru temizlemede kullanılan maddeler

› Benzin

› Yazı yazarken yapılan hataları silmekte kullanılan maddeler (Tipp-ex)’’⁶⁰

Uçucu maddeler uzun süreli kullanım sonunda solunum organlarında tahriş, ağız ve burun çevresinde egzamalar, beyin, karaciğer ve böbreklerde yıkımlara neden olmakta, kullananlarda paranoid psikoz tabloları ortaya çıkmaktadır. Tiner ve

⁵⁹ Kulaksızoğlu, s.213-214

⁶⁰ Ögel, s.250

benzeri uçucular daha yoğun bir biçimde etkilenmek amacıyla naylon torba içerisinde kullanılmaktadır. Bu grupta olan maddelerin ucuz olması ve kolayca ulaşılabilmesi bağımlılığın oluşmasında önemli bir etkidir. Bu durumun düzeltilmesi için uçuca maddelerin satışında kontrollü bir yol izlenmesi ve bağımlılık yapıcı madde olarak tespit edilen tolüen maddesinin çıkarılması gibi önlemler alınabilir.⁶¹

1.5. Eroin

Haşhaş bitkisinden elde edilen eroin maddesi ciddi derecede bağımlılık yapan ve sonuçları yüksek oranda ölümcül olan, bu nedenle bağımlılık yapan maddeler grubunda en önemli başlıklardan birisidir. Afyon maddesinde üretilen eroin binlerce yıldır kullanılan bir keyif maddesidir. Kana enjekte edildiği gibi ağız yoluyla da içilebilir. Eroin kullananlar bilinçlerini tümüyle kaybetmezler. Ancak, pasif bir şekilde uyku ile uyanıklık arasında çeşitli rüyalar görürler. Eroin uyuşturucu etkisiyle kişinin problemlerini unutmaya ve acılarını hissetmemesine yol açar. Kullanıldıktan belli bir süre sonra uyku hissi gelir ve uykuya daldırır. Uyanıldığında ise baş dönmesi ve mide bulantısı başlar. Sigara ve alkolde olduğu gibi sürekli kullanıldığı takdirde eroinde bağımlılığa yol açar. Tıpkı alkolde olduğu gibi dozun her seferinde artırılması istenmektedir.⁶²

1.6. Kokain

Kokain Güney Amerika kökenli koka bitkisinin yaprağından elde edilen ve alışkanlık yapan bir maddedir. Sulandırılıp deri altına enjekte edilerek, sigara gibi içme yolu ile ve en yaygın kullanım biçimi olarak toz halinde buruna çekilerek kullanılır. Buruna çekme şeklindeki kullanımında burundaki mukoza tarafından emildiği için burun içi yaralara ve burundan konuşmaya neden olur. Kokain kullanan kişide görsel, işitsel, dokunma ile ilgili halüsinasyonlar, uykusuzluk ve sinirlilik hali görülür. Sindirimde bozukluğa ve aşırı kilo kaybına neden olur. Merkezi sinir sisteminin işlevlerini bozarak çalışmasını engelleyen bir zehirli maddedir.⁶³

Kokainin başlıca etkileri şunlardır:

⁶¹ Kulaksızoğlu, s.210-211

⁶² E. Tuzcular, Zararlı Alışkanlıklar ve Etkin Kurtulma Yolları, İstanbul, 1999, s.88

⁶³ Kulaksızoğlu, s.211

“› Burun kanamaları

› Beyin damarında tıkanma

› Beyin kanaması

› Cinsel iktidarsızlık

› Migren tipi baş ağrıları”⁶⁴

1.7. Ecstasy

Ergenlik döneminde ki gençler arasında ecstasy kullanımı giderek artmaktadır. Genellikle tablet ve kapsül şeklinde satılır. Fiyatları her geçen gün daha düştüğü için son zamanlarda kent varoşlarında yaşayan gençler arasında da yaygınlaşmaya başlamıştır. Ecstasy’nin kullanımından yirmi dakika sonra etkisi oluşmaya başlar. Enerji artışı, canlılık, karşı cinse ilgi ve algılamada artma ortaya çıkar. Ecstasy etkisi amfetamin ve halüsinojenik maddelere benzer. Uykusuzluk ve geçici paranoyaya neden olabilir. Kalp hastalığı, sara hastalığı ve yüksek tansiyon hastalığı olanların bu maddeyi kullanmaları ciddi tehlikelere yol açabilir. Aşırı hareketten dolayı su kaybı, beden ısısında aşırı yükselme ölüm gibi sonuçlara yol açabilir.⁶⁵

1.8. Amfetaminler

Amfetaminlerin kullanımları ülkemizde yaygın değildir. Bunlar kokain gibi hap ya da toz şeklinde bulunurlar. Ağız yolu, damar yolu ve burundan çekilerek vücuda alınır. Ülkemizde yasal olarak bulunmamakla birlikte hastanelerde tedaviye yardımcı madde olarak kullanılır. Amfetaminler genelde keyif verici ve performans artırıcı özellikleri sebebiyle kullanılmaktadır. Özellikle sınavlara hazırlanan kişilere, uzun yol şoförlerine ve yetiştirmesi gereken işleri olan kişilere amfetamin verilir. Bu maddenin kullanımında şizofreni benzeri bir tablo oluşur. Sıkıntı, mutsuzluk, çöküntü hali, güçsüzlük, hareketsizlik, kâbuslar, fazla uyuma, baş ağrısı gibi sonuçlar

⁶⁴ Ögel, s.251

⁶⁵ K. Ögel-A. Çorapçıoğlu-Ş. Tot-O. Doğan-A. Sır-M. Bilici-D. Tamar-Ş. Uğuz-Ç. Yenilmez-M. Tamar, “Türkiye de Orta Öğretim Gençleri Arasında Ecstasy Kullanımı”, Bağımlılık Dergisi, C.4, S.2, İstanbul, 2003, s.68

doğurabilir. En önemli ve ölümcül sonuçlarından biriside kalp damarlarının tıkanması ve beyin damarlarının tıkanmasına neden olabilir.⁶⁶

1.9. İlaç Olarak Kullanılan Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Hastanelerde tedaviye yardımcı olarak kullanılan maddelerin bazılarının bağımlılık etkisi bulunmaktadır. Bu ilaçlar eczanelerde de satılma ve doktor kontrolünde kullanılmaktadır. İki kısma ayrılan ilaçlar kırmızı ve yeşil reçete diye ayrılır. Yeşil reçete kapsamında yazılan ilaçlar kırmızı reçete kapsamında yazılan ilaçlara göre daha az bağımlılık etkisine sahiptirler. Bu ilaçlar şu şekilde sıralanabilir;

“› Diazem, Nervium, Tranxilene, Ativan, Rivotril

›Akineton

› Rohypnol (Türkiye’de ilaç olarak bulunmamaktadır. Ancak, yasal olmayan yollarla getirilmektedir.)

› Lomotil’’⁶⁷

2. CİNSELLİK

Cinsellik ergen veya çocuk yaştaki bireylerin gelecekteki yetişkin hayatını da etkileyen önemli sağlık durumlarından birisidir. Şimdiki ergen ve çocuk bireylerin gelecekte fiziksel ve en önemlisi ruhsal anlamda sağlıklılık durumuna doğrudan etki ettiği söylenebilir. Cinsellik kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılıklar gösterebilir. Bazı kültürlerde yaşanan durumlar cinsellik açısından düşünüldüğünde farklı bir kültürde aynı durum alışageldiği için artık cinsel bir durum olarak düşünülmeyeceği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında cinsellik kavramı çok geniş bir tanım yelpazesine sahiptir ve farklı kültür ve toplumlarda farklı yorumlanabilir düşüncesi doğru olacaktır. Ancak, kişisel anlamda düşünüldüğünde bireylein kişilikleri ile cinsellikleri iç içe bir bütün olarak düşünülebilir. Bu yüzden cinsellik kavramını tek başına ele almak ciddi yanlış anlaşılmalara yol açacaktır. Kişilerin sosyal ve kültürel anlamda ki eğilimlerinin veya dogmatik olarak düşünülen inanışlarından gelen yanlış anlaşılımların özellikle ergen bireylerde telafisi mümkün

⁶⁶ Ögel, s.252

⁶⁷ Ögel, s.252-253

olmayan derin ruhsal yaralar açtığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu durumların en belirgin örnekleri arkadaş ortamları veya sosyal mecralarda paylaşılan cinsel içerikli fıkralar, cinsellikle ilgili yapılan toplumda bel altı şaka olarak ta bilinen espriler gösterilebilir. Dünyada ve özellikle ülkemizde cinsellik kavramı, toplum tarafından ‘günah, ayıp’ gibi kavramlar arasına sıkıştırıldığı için gençlerde ve çocuklarda cinsel eğitimin yok denecek kadar az olduğu gerçeği toplumdaki kanayan bir yaradır. Bu durum çocuk ve ergen bireylerin bu bilgileri doğruluğunu bile araştırmadan internetten veya çeşitli dergilerden öğrenmelerine yol açmaktadır.⁶⁸

Ergenlik dönemindeki gençler cinselliğin keşfedilmesi ile birlikte bu konuyla ilgili yanlış ve eksik bilgi sahibi olmaları nedeniyle çok fazla risk taşımaktadırlar. Bu dönemde ergen ailesinden, arkadaşlarından, içinde bulunduğu ortamdan, okuldan, medyadan, internetten ve daha birçok kaynaktan aldığı bilgilerle yola çıkarak davranışlarını oluşturmaktadır. Ergenlik dönemindeki riskli cinsel davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

“• Cinsel gelişimini tamamlamamış(erken yaşta) bir kişiyle cinsel ilişkiye girmek.

- Zorlama ve şiddet yolu ile cinsel ilişkiye girmek
- Madde ve alkol etkisi altında cinsel ilişkiye girmek
- Birden fazla seks partnerinin olması
- Korunmadan cinsel ilişkide bulunma
- Aile ve yakın akrabalarla cinsel ilişkide bulunma
- Para veya herhangi başka bir şey karşılığında cinsel ilişkiye girmek’’⁶⁹

Bunları açacak olursak erken yaşta cinsellik yaşama; kanunlarla yasal yaş kabul edilen 18 yaşın altındaki birliktelikler toplumda erken yaşta cinsel birliktelik olarak tanımlanır. Bu durum erken yaşta olan ergen bireyin fiziksel ve en önemlisi

⁶⁸ T. Set-N. Dağdeviren- Z. Aktürk, “Ergenlerde Cinsellik”, Genel Tıp Dergisi, C.16, S.3, Konya, 2006, s.137

⁶⁹ Ögel, s.229

ruhsal gelişimini tamamlamadan cinsel birliktelik yaşamak olarak genellenebilir. Günümüzde eğitim sistemi gereğince ergenlik neredeyse ilkokul yaşlarına kadar düşmektedir. Cinsel organlardaki gelişimle birlikte ergen bireyler cinsel isteklerine karşılık vermek için erken yaşta birliktelik yaşayabilirler. Ayrıca, ergen bireylerin hormonlarındaki artış cinsel isteğin artmasına neden olmaktadır. Erkek bireylerde kızlara göre birden fazla partnerle birliktelik daha fazla görülmektedir. Çok eşli cinsel hayat ergen bireyler açısından çok risklidir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel birlikteliğe zorlanma, fiziki zarar görme, psikolojik travmaya maruz kalma gibi durumlar çok eşli cinsellikte sıklıkla görülmektedir.⁷⁰

Korunmadan ilişki durumu ergenlikte en fazla karşılaşılan durumların başında gelir. Bu yüzden en çok vurgulanması gereken noktalardan birisidir. Günümüzde Hepatit C ve en önemlisi AIDS gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklar korunmadan girilen ilişkilerde partnerlerden birisinde olması durumunda bulaşma muhtemeldir. Aynı zamanda bel soğukluğu ve frengi gibi cinsel hayatı tehlikeye atan rahatsızlıkların yayılmasında da korunmadan birliktelikler etkilidir. Aile ve yakın akrabalarla cinsel ilişkide bulunma durumu ise kültürel açıdan yanlış olması ile birlikte aile bireylerinde kalıtsal olarak bulunan ancak, çekinik durumdaki bazı hastalıkların cinsel birliktelik sonucunda çocukta oluşma riski yüksektir. Son olarak para karşılığında cinsel ilişkiye girme durumunda ise psikolojik cinsellik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp ticari bir durum olarak görülmeye başlanabilir. Bu durum ileriki dönemde ciddi ruhsal sorunlara yol açabilir.⁷¹

3. İSTİSMAR

DSÖ 1985 yılında yapmış olduğu tanımlamaya göre; “Çocuğun sağlığını fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen bir yetişkin ya da toplum tarafından bilerek veya bilmeyerek yapılan davranışlar çocuk istismarı ve ihmali olarak değerlendirilir. Çocuk istismarı sadece erişkinler tarafından değil çocuğun akranları tarafından da yapılabilir.”⁷² Çocuğa kötü davranma terimi yerine çocuğu istismar etme terimi kullanılmaktadır. Çocuğa kötü davranma ilk kez 1962

⁷⁰ Ögel, s.229-230

⁷¹ Ögel, s.230

⁷² Ş.İ. Güner-S. Güner-M.H. Şahan, “Çocuklarda Sosyal ve Medikal Bir Problem İstismar”, Van Tıp Dergisi, C.17, S.3, Van, 2010, s. 108

yılında Henry Kampe tarafından Örselenmiş Çocuk Sendromu isimli kitap kaleme alınmıştır. Kötü davranış veya istismar üç ana grupta incelenebilir. Bunlar bedensel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar olarak incelenir.⁷³

3.1. Bedensel İstismar

Çocuğun kaza dışı fiziksel açıdan zarar görmesi ve bedensel bütünlüğünün bozulmasıdır. Bedensel istismar bazı kaynaklarda fiziksel istismar olarak da kullanılmaktadır. Bedensel istismar ergen bireyin anne babası, aile bireyleri veya diğer yetişkinler tarafından örselenmesidir. Bu örselenme sonucunda ergen bireyin aldığı zararın boyutunu, örselemenin süresi ve örselemeye maruz kalan çocuğun yaşı belirlemede yardımcı olur. Bedensel istismar yetişkinler tarafından yapılan sürekli ve sistemli şiddet davranışı biçimidir. Çocuğun veya ergenin fiziksel istismara maruz kalması duygusal açıdan hasarlara yol açmaktadır. Çocuğa yönelik istismar etkisi sadece yetişme çağında kalmaz ve yetişme çağında istismara uğrayan çocuk yetişkin bir birey haline geldiğinde de bu bozuklukların etkisinde kalacaktır. Bu bozukluklar; yetişkinlerde suça yönelen davranışlar, duygusal bozukluklar, ikili ilişkilerde rahatsızlık, anti sosyal davranışlar, saldırganlık ve kendi çocuklarına yönelik örseleyici davranışlar gibi sonuçlar doğurmaktadır.⁷⁴

Anne babaların ve öğretmenlerin çocuklarla olan ilişkilerinde fiziksel şiddet içeren cezalar uygulaması her toplumda karşılaşılan bir durumdur. Dayak okulda kullanılan bir ceza biçimi olarak kabul görmektedir. Ayrıca yetişkinin öfke ve kızgınlığı sonucunda çocuğa yapılan saldırılar veya çocuğun ve gencin doğal isteklerinin bastırılması için yapılan şiddete dayalı davranışlar, davranış değiştirme amacı ile yapılan bedensel cezalandırmadan ayrı düşünülmelidir. Ailelerinde ruh hastası olan ergenlerin ailede ve okulda daha çok bedensel istismara uğradıklarını ve daha olumsuz aile, çevre ve okul içi ilişkileri olduğunu söylemeleri beklentiler doğrultusundadır. Çocuk ve ergenlerin, aile içinde psikolojik olarak hasta bir ebeveyn veya yetişkinlerle beraber yaşamaları onların bazı gelişim sorunları taşımalarına neden olacaktır. Türk kültüründe çocukların dayakla terbiye edilmesi, kabul gören bir yetiştirme biçimidir. Kızını dövmeyen dizini döver, oğlunu

⁷³ Güner, ve Diğerleri (ve diğ.), s.109

⁷⁴ Kulaksızoğlu, s.191-192

dövmeyen böğrünü döver, dayak cennetten çıkmadır, annenin vurduğu yerde gül biter, eti senin kemiği benim gibi atasözleri toplumumuzun dayak hakkındaki yaklaşımlarını sergilemektedir.⁷⁵

3.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, çocuk ve gençlerin kendilerini etkileyen tutum ve davranışlara maruz kalarak veya gereksinimleri olan ilgi, sevgi ve bakımdan mahrum bırakılarak, toplumsal ve bilimsel standartlara göre ruhsal yönden hasara uğratılmaları durumudur. Tanımlanması en zor ancak, en sık rastlanılan istismar türüdür. Tek başına veya diğer istismar türleri ile birlikte bulunabilir. Çocuk ve ergenlerin kendilerini olumlu bir biçimde algılamalarını, değerlendirmelerini ve geliştirmelerini engelleyecek her türlü olumsuz uyararı kullanma, duygusal bakımdan kötü muamele yapmak demektir. Duygusal istismara neden olan davranışlar, daha çok çocuk ve ergenin yakın çevresinde onunla ilgili olan yetişkin kişiler tarafından gösterilir. Bu davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

- “1. Reddetme,
2. Aşağılama,
3. Yalnız bırakma, yalıtma, ayırma,
4. Korkutma, yıldırma, tehdit etme,
5. Suça yöneltme,
6. Duygusal bakımdan ihtiyaçlarını karşılamama”⁷⁶

Bunların yanında ergenlik çağındaki gençlere yönelik sık eleştirme, yaşının üstünde çocuktan çeşitli işleri yapmasını bekleme, iki kardeş arasında birisine iyi davranırken ötekini sürekli kötüleme ve aşağılama, aile bireyleri arasında alaylı lakaplar takma gibi davranışlar anne ve babaların ergenlere uyguladığı duygusal istismar çeşidi olarak gösterilebilir. Duygusal istismara maruz kalan gençler; davranışı yapan kişi ile yakınlık derecesi, davranışın süresi ve davranışın şiddetine

⁷⁵ Kulaksızoğlu, s.194

⁷⁶ Kulaksızoğlu, s.196

göre ergenlere verdiği zararlar çeşitlilik gösterir. Yetişkinlerin duygusal istismarları karşısında ergen bireyler kendilerini olumsuz olarak algılama, bağımlı bir kişilik geliştirme, huzursuz, gergin ve kaygılı olma, aileden uzaklaşma, uyumsuzca ve saldırganca tepkiler gösterme, içine dönme, dengesizlik duyguları geliştirme gibi belirtiler oluşturdıkları gözlenmektedir.⁷⁷

3.3. Cinsel İstismar

Psiko-sosyal gelişimini tamamlamamış çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel uyarılma için kullanılmasıdır. Tecavüz, ensest, çocuk pornografi, teşhircilik cinselliği kışkırtan konuşmalar, pornografik film seyrettirme, cinsel organları okşama, oral sekse kadar değişen eylemler cinsel istismar spektrumu içindedir. Cinsel istismar, çocuk istismarı tipleri içerisinde saptanması en zor olanıdır. Cinsel istismarın yaygınlığı konusunda bildirilen oranlar büyük farklılıklar göstermektedir. Cinsel istismarın her sosyoekonomik düzeyde görülebileceği bildirilmiştir. Cinsel bakımdan gelişme ve değişmelerin yaşandığı buluş öncesinde ve buluş döneminde, ergen cinsel bakımdan kötü davranışlarla karşılaşabilir. Cinsel davranışların türü, süresi, failin kimliği, faille maktul arasındaki yaş farkı, cinsel istismarın zor kullanılarak yapılıp yapılmadığı istismara uğrayan ergenin bundan duyacağı üzüntüyü ve zararın boyutunu belirler.⁷⁸

Ergenlerde başlıca cinsel istismar durumları; telefonla veya yüz yüze müstehcen konuşma, açık saçık hikâyeler anlatma, pornografik resim gösterme, teşhir, sarkıntılık yapma, cinsel ilişki kurma gibi durumlardır. Cinsel konularda açık saçık konuşma ve laf atma yolu ile özellikle yeni yetmelere yönelik tacizler ve kalabalık yerlerde kız ve erkek ergenlere yönelik sarkıntılıklar yaygın bir cinsel istismar biçimi olarak gösterilebilir. Bu türlü durumlara karşı karşıya kalan ergenler sıkılma, utanma, korku ve huzursuzluğun yanı sıra öfke, kızgınlık ve çaresizlik duyguları hissetmesi doğaldır. Yetişkinlerden dokunma veya sarkıntılık yolu ile cinsel tacize maruz genç erkekler cinsel kimlik oluşturma sürecinde bocalayabilir ve eşcinsel olma kaygısı taşıyabilirler. Aile içi cinsel ilişki ise en çirkin ve mağdura en çok zarar veren cinsel istismar türüdür. Tecavüze uğrayan ergenlerde ise korkutulup

⁷⁷ Kulaksızoğlu, s.197

⁷⁸ N. Ovayolu-Ö. Uçan-S. Sedirdağ, “Çocuklarda Cinsel İstismar”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, C.2, S.4, Elazığ, 2007, s.151

hırpalanmak suretiyle bu duruma zorlanmışlarsa, ağır bir duygusal şok yaşayacaklar ve değersizlik duyguları hissedeceklerdir. İsteği dışında bu eyleme itilmekten ötürü ergenin kendisini çaresiz ve aciz olarak hissetmesi ve cinsel bakımdan zedelenmekten dolayı sapan cinsel davranışları göstermesi mümkündür. Cinsel saldırıya maruz kalan çocuk ve ergenlerin, bunu önleyememekten veya buna neden olduklarını düşünmekten doğan suçluluk duyguları taşıdıkları ve kendilerini olumsuz tarzda algıladıkları görülmektedir.⁷⁹

4. SUÇ VE ŞİDDET

4.1. Suç

Çocuk dendiğinde birçok kültürde saf temiz ve suç işlese bile sorumlu olmayan anlamlarında çeşitli kaynaklar bulunabilir. Çocuk suçluluğu, batı literatüründe ‘juvenile delinquency’ terimiyle açıklanır ve tam karşılığı ‘reşit olmayanın suçluluğu’ olarak dilimize çevrilir. Ülkemizde ‘çocuk suçluluğu’ terimi kullanılmakta ve bu terim çocukluk ile ergenlik döneminin büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Dönmezer, suçu “topluma zarar verdiği ya da tehlikeli olduğu kanun koyucu tarafından kabul edilen ve belirtilen, eylem, davranış, tavır ve hareket” şeklinde betimlemektedir.⁸⁰

Çocuklukta kötüye kullanımın mağduru olan çocukların gelecekte şiddetin yine mağduru olmanın yerine şiddeti uygulayanın kendisi oldukları görülmüştür. Çocukluktaki şiddeti engellemenin gelecekteki şiddetin meydana gelmesini engelleyici bir faktör olduğu belirtilmiştir. Zaman zaman oranları değişse de Türkiye’de en çok işlenen suç türleri üç başlıkta toplanmaktadır.

“a) Hayata karşı işlenen suçlar

b) Cinsel dokunulmazlığa karşı işlenen suçlar

c) Malvarlığına karşı işlenen suçlar”⁸¹

⁷⁹ Kulaksızoğlu, s.198-199

⁸⁰ A. Polat, “Çocuk Suçluluğu”, <http://www.kriminoloji.com/cocuk%20suclulugu.htm> (23/10/2013)

⁸¹ F. Yavuz-M.C. Kozanoğlu-E. Özkara, “İslahevindeki Çocukların Demografik Özellikleri”, Adli Psikiyatri Dergisi, C.1, S.2, Ankara, 2004, s.18

Hayata karşı işlenen suçlar kasten adam öldürmeyi, yaralamayı, cinsel suçlar cinsel saldırı, cinsel istismar ve cinsel tacizi, mala karşı işlenen suçlar ise hırsızlığı ve yağmayı kapsamaktadır. Yavuz ve arkadaşlarının İzmir Buca İslahevindeki çocuklarla yaptığı araştırmada, mala yönelik suçlar %54 oranla ilk sırada iken, %27 ile cana yönelik suçlar ikinci sırada ve %18 ile cinsel suçlar üçüncü sırada yer almaktadır.⁸²

4.2. Şiddet

DSÖ şiddeti; bireyin kendisine, başkasına, belirli bir topluluk veya gruba yönelik yaralama, ölüm, fiziksel ve duygusal zarar, bazı gelişim bozuklukları veya yoksunluklar ile sonuçlanabilen, tehdit ya da fiziksel güç kullanma olarak tanımlamaktadır. Şiddet, kişinin bedensel veya ruhsal bütünlüğüne yöneltilmiş zor olarak tanımlanabilir. Michaux'un genel kabul gören tanımına göre şiddet, karşılıklı ilişkiler ortamında taraflardan biri veya bir kaçı doğrudan veya dolaylı, toplu ya da dağınık olarak diğerlerinin veya bir kaçının bedensel bütünlüğüne, törel (ahlaki, manevi) bütünlüğüne, mallarına, simgesel ve kültürel değerlerine oranı ne olursa olsun zarar verecek şekilde davranmasıdır.⁸³

Şiddet farklı bir tanımla; düşmanlık ve öfke duygularının, kişilere ve nesnelere yönelik fiili, yıkıcı fiziksel zor yoluyla dile getirilmesidir. Bu haliyle her türlü çatışma ilişkisinde rastlanan şiddet, saldırganlığın insan iradesini hiçe sayan en ileri boyutudur. Şiddet denildiği zaman eylem fiile dönüşmediği sürece sadece şiddeti düşünen ve daha fail olmamış kişi akla gelmektedir. Ancak, şiddetin eyleme dönüştürülmesinde kişilerin dürtüleri ve içsel heveslerinin katkıları da yadsınamaz bir gerçektir. Şiddet, çocuğun hayatı boyunca nasıl hissedeceğine, nasıl gelişeceğine ve diğer insanlarla nasıl ilişkiler kuracağına etki etmektedir. Bir çocuğa şiddet uygulayan kişi, onun hayatına müdahale etmiş demektir.⁸⁴

Çalışmalar; toplumumuzda çocukları terbiye etmek, eğitmek gibi nedenlerle disiplin adı altında cezalandırmak amacı ile ailelerin şiddete başvurduğunu, en önemli sorunun şiddetin hafif boyutunun hoş görmek olduğunu ve bunun

⁸² Yavuz ve diğ., s.19

⁸³ M. Kaya-G. Güneş-B. Kaya-E. Pehlivan, "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Şiddetle İlişkisi", Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.5, S.5, Sivas, 2004, s.5

⁸⁴ Kulaksızoğlu, s.238

sürekliliğinin olduğunu göstermektedir. Walker, şiddetin 3 evresinden bahsetmektedir; gerilimin yükseldiği evre, akut olay evresi ve şiddetin olmadığı evredir. Bu evrelerin her birinde mağdurun farklı duygulanımları ve düşünceleri olmaktadır. Gerilimin yükseldiği evrede mağdur, şiddeti uygulayana karşı onun istediği şekilde durumu yatıştırmaya veya ortamı kontrol etmeye çalışabilir, şiddeti önemsememe, değersizleştirme veya inkâr etme eğiliminde olabilir. Bu kuvvetli stres durumu karşısında da içe çekilebilir. Genelde kısa süre devam eden sakin evrede, kişi yalancı bir iyilik halinde olur, hatta yaşadığı olayları unutma ve saldırganın tavrından kendini sorumlu tutma eğilimindedir. Akut dönemde ise kişi tamamen kontrolü kaybettiğini, psikolojik olarak kandırıldığını hisseder.⁸⁵

4.3. Okullarda Şiddet

Okullarda şiddet günümüzde birçok dizi ve filme konu olmuş, okul hayatının ders gibi, öğretmen gibi, sınıf gibi ayrılmaz bir parçası olmuş durumdadır. Bu şiddeti öğrencilerin aralarında küfürleşmesi, iki grubun veya iki gencin birbirlerini tehdit etmeleri, fiziksel olarak çeşitli yaralanmalara yol açan kavgalar, gruplar arasında gerginlikle başlayan olayla sonucunda bıçaklı, silahlı yaralanmalara hatta ölümlere kadar varabilen olaylar zinciri olarak düşünülebilir.

Ergenlik dönemi çocuk bireylerin yetişkinliğe geçtiği bir köprü görevi gören, çeşitli fiziksel ve ruhsal değişikliklerin yaşandığı dönem olarak özetlenebilir. Özellikle erkek bireylerde erkek olma, adam olma gibi terimler bu yaşlarda sıkça duyulmaktadır. Toplumda bazı kesimlerde kavga ve kaba kuvvetle erkeklik ve adamlık karıştırılmakla birlikte ergen bireylerin gelişen ve değişen fizyolojik ve biyolojik durumlarından dolayı bu tarzda konuşan kişilerin sözlerine minnet ederek, saldırgan ve maço tavırlarla çevrelerindeki kişileri sözlü ve fiziki olarak taciz eder boyuta gelmektedirler. Bu dönem sonucunda başta da belirtildiği üzere erkek bireyler çoğunlukta olmak üzere sosyal ortamlarda kendilerini belli etmek için sürekli şiddet, bel aşağı diye tabir edilen fıkra ve şakalarla dikkat çekmeye çalışan kişilere dönüşürler. Okul ortamında ki şiddetin başlıca sebeplerinden biriside ergen bireyin dikkat çekme ve toplumda var olma söz sahibi olma isteğidir. Bu durum gençler

⁸⁵ A. Ovacık, Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışlarına Etkileri, İÜ, SBE, YYLT, İstanbul, 2008, s.5

arasında gruplaşmaya hem grup içi hem de farklı gruplarla mekan kavgalarına giden bu yolda genç bireyler çeşitli yaralanmalara yol açabilecek ciddi şiddet eğilimleri göstermektedirler.⁸⁶

4.4. Aile Etkisi

Ergenlik döneminde genç bireylerin şiddet eğilimi göstermelerinin başlıca nedenlerinden biriside ailelerdir. Sonuç olarak çocuk yaştaki bireyler yetiştiği ortamlardaki kişileri örnek alacağı gerçeği düşünüldüğünde aile içinde, ergenin rol model olarak gördüğü kişilerin davranışları oldukça önemli birer unsurdur. Ayrıca, yapılan araştırmalarda, çatışma ortamında büyüyen ergen bireylerin şiddete daha yatkın oldukları ve en küçük bir olayda bile dışa olan tepkilerinin şiddet yolu ile belli ettikleri görülmektedir. Buradan yola çıkıldığında aile içi şiddet gençlerin daha gelişme çağındaki olan kafa yapılarında çeşitli yaralar açacağı gerçeği yadsınamaz bir olgudur. Bununla birlikte, çok serbest yetişen toplumda gevşek diye tabir edilen bireylerin aile yapıları incelendiğinde, çocukluk dönemlerinde ailenin vermesi gereken disiplin ve terbiyenin eksik olduğu bu sebeple sosyal ortamlarda, kural ve disipline uymayan gençlerin şiddete başvurduğu görülmektedir. Son olarak aile içinde istismara uğramış çocukların yaşadıkları ruhsal bozukluklar sonucunda şiddete başvurdıkları görülmektedir.⁸⁷

Sorunlarını şiddetle çözen gençlerde dikkat edilmesi gereken noktalardan ilki yetiştiği ortam ve aile yapısıdır. Yapılan araştırmalarda aile içi istismara uğramış veya şiddet görmüş olan gençlerin bu durumu hiç yaşamayanlara göre daha fazla şiddet davranışı sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca, çocuk yetiştiği ortamda kendisine sürekli bir rol model aradığı için erkek bireylerin baba faktörü, kız bireyler içinse anne faktörü en önemli rol model olarak göze çarpmaktadır. Sürekli şiddet davranışları gösteren ebeveynleri olan bir ergenin yetişkin olduğunda bu davranışların etkisiyle kendisinin de şiddet davranışları sergileyeceği gerçeği unutulmaması gereken bir durumdur. Ayrıca yapılan araştırmalarda saldırgan

⁸⁶ B. Aydın, Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Ankara, 2005, s.48

⁸⁷ A. Döner, Ergenlik Dönemi Yol Haritası, İstanbul, 2013, s.50

davranışlar gösteren bireylerin çeşitli durumlarda, ebeveynlerinden gördükleri şiddetin aynı türüyle çevrelerine şiddet gösterdikleri tespit edilmiştir.⁸⁸

Çoğu anne baba çocuğun oyun oynarken arkadaşlarına veya oyuncaklara sergilediği şiddete aferin diyerek farkında olmadan çocuğun şiddeti sevmesine ve benimsemesine katkıda bulunurlar. Buna bağlı olarak çocuğun istediklerini yaptırmada ağlamak, çevresine zarar vermek gibi durumları kullanarak istediğini elde etmesi durumunda çocuk psikolojisiyle ödüllendirildiğini zannedip bunu alışkanlık hatta bir davranış olarak benimseyecek ve bu durum hayatında sürekli şiddete başvurmasına yol açacaktır.⁸⁹

4.5. Arkadaş ve Çevre Faktörü

Arkadaş ortamı ergen bireyler için olgunluğunu kanıtlama ve toplumda söz sahibi olmasının ilk adımı olarak kabul görüldüğü için oldukça önemli ortamlardır. Çocukluktan yetişkinliğe doğru giden bu yolda ergen bireyler, çevresindeki akranlarının fikirlerine önem vermekten, yaptığı işlerde onların onaylarını almakta oldukça titizdirler. Ayrıca, bu çağdaki arkadaşlık bağları ileride yaşayacağı her ortamda nasıl ilişkiler kuracağını şekillendireceği için oldukça önemli durumlardır.

Çevrelerindeki ortama ayak uyduramayan, okulda, derste, teneffüste, sokakta kısacası sosyal ortamlarda kalabalığa karışamayan, sözünün önemsenmediğini anlayan ergenler anti sosyal davranışlar sergilemeye başlayacaklar ve giderek kendilerini toplumdan soyutlayacaklardır. Bu gruptaki ergen bireyler, en çok risk taşıyan gençler arasında yer almaktadırlar. Çünkü, sosyal bir çevresi olmayan yalnız kalan bireyler, çeşitli ruhsal sorunlar yaşayacaklar ve sorunun çözümünü çeşitli yasa dışı gruplara veya çetelere katılarak şiddeti bir yaşam tarzı olarak yaşayan gruplara dâhil olacaklardır. Bu açıdan bakıldığında ‘arkadaş vezire eder, rezilde’ söylemi ciddi anlamda gerçeği yansıttığı görülmektedir. Toplumda şiddeti bir amaç olarak gören bu çeteler incelendiğinde yukarıda anlatıldığı gibi, ya ailesinden şiddet görmesi sonucunda ya da anti sosyal durumlardan dolayı bu gruplara katılan

⁸⁸ Döner, s. 52-55

⁸⁹ P. Erwin, Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık, (Çev., O. Akınhay), İstanbul, 2000, s.76

bireylerle dolup taşmaktadır. Şiddet olgusunun oluşmasında arkadaş faktörü bu açıdan bakıldığında oldukça önemli bir unsurdur denilebilir.⁹⁰

4.6. Medya Faktörü

Medyadaki şiddet faktörü, sadece yetişkin kitlesini değil yediden yetmiş bütün insanları etkilediği söylenebilir. Çeşitli televizyon programları, şiddet içerikli filmler, kavga ve dövüşün ön planda olduğu diziler, bunları izleyen izleyici kitlesini etkilemekte ve özellikle çocuk bireylerin ileride bu davranışları sergilemesinde büyük katkı sağladıkları söylenebilir. Ayrıca, tartışma programları denilen, ancak içinde tartışmadan çok argo kelimelerin, küfürleşmelerin, tehditlerin geçtiği programlarda genç bireylerin etkileneceği cinsten yayınlar olarak sıralanabilir. Yazılı medyada çok olmasa da görsel medyada çocukların izleyeceği çizgi filmlerde bile şiddeti ön plana çıkaran karakterler bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar bu tarzda yayınlarla büyüyen çocukların yetişkinlik dönemlerinde şiddete meyil gösterdikleri görülmektedir. Bununla beraber RTÜK tarafından denetlenen bu programların denetlenmesinin daha sık ve cezaların caydırıcı olması bu tehlikenin bertaraf edilmesi açısından oldukça önemlidir.⁹¹

İnsanların öğrenme biçimlerinden bir çeşidi görsel öğrenme olarak tanımlanan, kişilerin olayları görmesi ve kafasında iyiliğini veya kötülüğünü tartmadan bu davranışları taklit etmesi olarak söylenebilir. Görsel öğrenme olgusu, medya faktöründe en çok karşılaşılan öğrenme unsuru olarak kullanıldığı söylenebilir. Çocukların izlediği program, film, dizi, çizgi film gibi televizyon programlarında aktörlerin veya çizgi kahramanların yapmış oldukları çeşitli şiddet davranışlarını izleyerek öğrenmeleri ve bunları taklit etmeleri, medya faktöründe görsel öğrenmeye örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca, sadece şiddet hareketleri değil, profesyonel kişiler tarafından yapılan tehlikeli hareketlerin, televizyon ekranlarında yayınlanması sırasında da çocukların bunları izleyip taklit etmeyi düşünecekleri ve bunun sonucunda kendilerine ciddi zararlar verebilecekleri düşünülmeli ve bu tür yayınların dikkatli bir biçimde yapılması gerekmektedir. Bunun yanında çocuk yaşta olan bireylerin izlediği şiddet olaylarının, ruhsal anlamda ki çöküntülerine de hazır

⁹⁰ Erwin, s.82

⁹¹ Çağdaş-Seçer, s.44

olmadığı bilinmelidir. Çocuk izlediği yayınlarda sürekli şiddet unsurları gördüğünde şiddetin olağan herkes tarafından kullanılan bir olgu olduğunu düşünüp olayları böyle yorumlayacak ve ilerideki yaşantısında bir şiddet olayı gördüğünde duygusuz kalacaktır. Sonuç olarak ergen bireylerin ve özellikle çocukların bu tür yayınları izlemesinin tehlikeli sonuçlar doğuracağı bilinmeli ve bu çerçevede ergen bireylerin izlediği film, dizi, televizyon programlarına ebeveynlerin azami dikkat göstermesi, ergen bireyin sağlıklı bir ergenlik geçirmesi açısından oldukça önemlidir.

5. NEVROTİK BOZUKLUKLAR ve RUH SAĞLIĞI

5.1. Kendine Zarar Verme

Kendine zarar verme davranışıyla ilgili olarak günümüze kadar birçok tanımlama yapılmıştır. “Kendine zarar verme davranışı (self-injury) ile ilgili tanımları gözden geçirecek olursak en önemli özellikler arasında, vücudunun belirli bölümlerine zarar vermesi, tekrarlayıcı olması, bilinçli olmaması, ölümcül olmaması, yaşamı tehdit etmemesi, ortama uyamamanın ve tahammülsüzlüğe karşın kendine yardım etmesi”⁹² olarak tanımlanabilir.

Kendine zarar verme davranışı konusundaki yazılar Yeni Ahit’e kadar uzanmaktadır. Yeni Ahit’te ‘cinlerin hükmündeki bir adamın gece ve gündüz bağırarak ve kendisini taşla kestiğinden’ söz edilmiştir. Yunan mitolojisinde de Sophocles’in Kral Oedipus trajedisinde Kral Oedipus’un babasını öldürüp annesiyle evlendiğini öğrendiğinde suçluluk ve günahkârlık duyguları içinde nasıl gözlerini çıkarıp Tebai kentini terk ettiği anlatılmıştır. Norveç mitolojisinde ise Odin, sularında bilgelik ve zekâ taşıyan Mirmir ırmağının suyundan tek bir yudum içebilmek için gözlerinden birini vermiştir. On üçüncü yüzyılda ise, Marco Polo anılarında Bağdat’ta tanıştığı bir ayakkabı tamircisinin müşterilerinden bir bayanın terliklerini onarıırken bacağına baktığı için günah duyguları ile sağ gözünü nasıl kör ettiğini anlatmıştır. Van Gogh psikoz içindeyken kulağını kesip bir fahişeye yollamıştır.⁹³

⁹² Ögel, s.393

⁹³ O. Akyok, “Kendine Zarar Verme”, <http://www.madalyonklinik.com/tr/yayinlar/bilgilendirici-yazilar/kendine-zarar-verme> (25/10/2013)

Ergenlerde kendine zarar verme davranışını tanımlamakta kullanılan dört ölçüt şöyle sıralanabilir. Kendini kesme ya da yakma davranışlarından birisini sürekli tekrarlama, kendine zarar vermeden önce gerilim duygusuna sahip olması. Fiziksel acıyla beraber rahatlama, zevk alma ve hoşuna gitme duygusunu yaşaması, utanma duygusu ve sosyal olarak damgalanma korkusu karşısında kendine zarar vermenin izlerini ya da kanı gizlemeye çalışmasıdır.

Kendine zarar verme davranışı olan hastalar hakkında ilk psikoanalitik değerlendirme Emerson (1913) tarafından yayınlanmıştır. Dinamik görüş açısından cildini kesme davranışı ile birçok amaca hizmet edildiği belirtilmiştir.

Buna göre:

“1. Kendine zarar verme davranışının doğrudan doğruya sadistik ve mazoşistik bir haz verdiği,

2. Kendini kesme davranışının yaşanan hazzı değersizleştirecek yara meydana getirdiği,

3. Kendini kesme davranışının gerçek kastrasyonu önlemeye yönelik sembolik bir kastrasyonu simgelediği,

4. Kendini kesme davranışının babanın hem korkulan, hem de arzu edilen penetrasyonunu simgeleyen ‘self-penetrasyonun’ bir parçası olduğu belirtilmiştir.”⁹⁴

Emerson, kendini kesme davranışının sembolik olarak mastürbasyonun yerine geçtiğini belirtmiş, benzer şekilde Fenichel ‘mastürbasyon eşdeğeri’ terimini kullanmıştır. 1960’dan önceki yıllarda kendine zarar verme davranışı, psikodinamiğin doğası olarak ele alınmıştır. Genellikle çocukluk dönemlerine dayanan psikoanalitik yorumlar yaparak nedenleri açıklamaya çalışmışlardır. Kendine zarar verme davranışını kendini yok etmenin lokalize formu, kendisini cezalandırma ve yalancı intihar olarak ele almışlardır. 1960’lı yıllara gelindiğinde laboratuvar çalışmaları başlamış, hayvanlar üzerinde klasik koşullama ile çalışılmaya başlanmıştır. Davranışçı yaklaşıma göre, kendine zarar verme davranışı sonradan

⁹⁴ Ögel, s.400

öğrenilmiş olup hayatın zorluklarına karşı kişinin kendini koruma hissi olarak ele alınmıştır.⁹⁵

Ergenlik dönemi veya çocuklukta istismara uğrayan bireylerin kendine zarar verme eğiliminde olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Kendine zarar verme davranışı yüksek kaygı düzeyinde ortaya çıktığı, yalnız kalındığında denendiği ve yara izlerini saklama eğilimleri olduğu görülmektedir. Bu durum kendine zarar verme davranışının manipulatif olmaktan çok, yüksek derecedeki kaygının bedensel acı ile yer değiştirerek azaltılması olarak belirtilmiştir. Cinsel istismara uğrayan ergen bireyler kendine zarar verme eyleminin nedenleri; kendini cezalandırma, duygularını bastırmadaki yetersizlik, başa çıkmada yetersizlik, kendilik kontrollerini sağlamak, intikam almak, yaşadıklarını kendine göstermek, öfkenin farkına varmak ve son olarak sembolleştirme olduğu söylenebilir.⁹⁶

5.2. Ruh Sağlığı Sorunları

Psikoanalitik görüş; çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş olarak görülen ergenlik döneminin yaşamın diğer dönemlerine kıyasla daha sorunlu bir dönem olduğunu ileri sürmüştür. Ergenliğin bir karmaşa (turmoil) dönemi olup olmadığını sorguladıkları gözden geçirme çalışmalarında Rutter ve arkadaşları 1976'da yaptıkları bir çalışmada bu dönemin gerçekten sorunlu bir dönem olduğu sonucuna varmışlardır. Daha sonraki çalışmalar ise bu dönemde önemli ruh sağlığı sorunları yaşansa da çoğu ergenin bu dönemi sorunsuz geçirebildiğine işaret etmektedir. Buna rağmen çocukluk dönemiyle karşılaştırıldığında ruh sağlığı sorunlarının ergenlikte artış gösterdiği ve duygusal iniş çıkışların daha yaygın yaşandığı kabul edilmektedir. Çocuklukla kıyaslandığında bu dönemde ergenin baş etmek zorunda kaldığı biyopsikososyal değişimler artmaktadır. Biyolojik olarak ergen vücudunda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak ve bunlara bağlı ortaya çıkan cinsel dürtülerle baş etmek konumundadır. Dönemsel olgunlaşmaya paralel olarak ortaya çıkan bilişsel yetiler ergeni hem kendiyle hem de çevresiyle ilgili yeni değerlendirmeler ve soyutlamaya iter. Ergenlik döneminde kimlik gelişimi önem kazanır ve bu dönemin gelişimsel ödevidir. Ergen 'Ben kimim?' sorusuna yanıt bulmaya çabalar. Bu

⁹⁵ A. Aksoy-K. Ögel, "Kendine Zarar Verme Davranışı", Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.4, Sivas, 2003, s. 226

⁹⁶ Ögel, s.398

çalalama bazen bocalamalarla sonlanabilir. Sosyal olarak ergenden beklentiler artmakta ve bu beklentiler doğrultusunda sorumluluklar üstlenmesi gerekmektedir. Bütün bu değişiklikler birey olarak ergeni hem kendi hem de çevresiyle ilgili yeni bilişsel bütünlükler kurmaya zorlar. Bunda bazı ergenler diğerleri kadar başarılı olmayabilir ve bir takım ruh sağlığı sorunları ortaya çıkabilir.⁹⁷

Bu dönemde ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları arasında en sık görülenler depresyon gibi duygulanım ve kaygı gibi ansiyete bozukluklarıdır. Çuhadaroglu ve Sonuvar depresyonu ergen ruh sağlığı açısından önemle ele alınması gereken bir sorun olarak görmek gerektiğini belirtmektedirler. Bu dönemdeki ruhsal olaylar aynı zamanda bireyin yetişkinlikteki ruh sağlığı açısından önemle ele alınması gereken bir sorun olarak görmek gerektiğini belirtmektedirler. Bu dönemdeki ruhsal olaylar aynı zamanda bireyin yetişkinlikteki ruh sağlığını etkilemektedir.⁹⁸

5.3. İntihar Girişimleri

Ergenlik döneminde görülen bir diğer ciddi ruh sağlığı sorunu intihardır. Çocuklukta nadir olmasına rağmen intihar davranışının görülme sıklığı ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte artmaktadır. Klinik boyutta olmasa da, ruhsal sorunlar yüzünden ergenlik dönemini bazı ergenler için sıkıntılı bir yaşam evresi haline gelmekle kalmayıp sonu hazin biten intiharla noktalanabilmektedir. Bilindiği gibi ülkemiz nüfusu son derece gençtir ve 20 yaşının altındaki nüfus çoğunluktadır. Bu dönem gençleri arasındaki ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığının belirlenmesine yönelik çalışmalar gerekli önlemlerin alınabilmesi için oluşturulacak eylem politikalarına yol gösterici olabilir.⁹⁹

Ergen intiharları, dünyada giderek önemi artan bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Kuşkusuz, insan için, özellikle de gençler için, intihar sonucu ölüm doğal nedenlerle ölümden çok ayrı ve trajik bir olaydır. Ergen intihar hızlarında saptanan artışlar, bu konu üzerinde karamsar yorumlar yapılmasına neden olmuştur. Gençlerin eski yıllardaki yaşıtlarına kıyasla bugün daha mutsuz oldukları söylenmektedir. Teknolojik gelişmeler, ana babaların daha eğitilmiş olması, fizik ve

⁹⁷ İ.F. Dereboy, Kimlik Bocalaması, “Anlamak, Tanımak, Ele Almak”, Malatya, 1993, s.76

⁹⁸ F. Çuhadaroglu-B. Sonuvar, “Adolesanlarda Depresyon”, Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, S.29, İstanbul, 1992, s.145

⁹⁹ Kulaksızoglu, s.242

ekonomik koşulların iyileşmesi intihardan korunma konusunda bir garanti sayılmadığı gibi; alkol ve madde bağımlılığını, gayrimeşru doğumlarda artışı, suç eğilim ve saldırganlığın artmasını beraberinde getirmiştir. Yaşam kalitesi yükseldikçe ruhsal zorlanmaların da kaçınılmaz olarak arttığı öne sürülmüştür.¹⁰⁰

5.4. Yeme Bozuklukları

5.4.1. Az Yeme Sorunu (Anoreksiya, Bulimiya)

Yeme bozuklukları gelişmiş dünya ülkelerinde artık bir sır olmaktan çıkarak büyüyen bir sorun haline gelmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle bayan bireylerde yeme bozukluklarının ciddi ruhsal hastalıklara yol açtığı görülmektedir. Az yeme hastalığı toplumda özellikle bayan bireylerde ergenlik dönemleri ve devamında görülmektedir. Bunun nedeni toplumun algısına bakıldığında bayanların az yiyerek fit bir vücuda kavuşmak istemeleridir. Bu sayede karşı cinse daha zarif görüneceklerini düşünürler. Ancak, yapılan araştırmalar bu hastalığın asıl nedeninin bireyin yaşamını kesinlikle kontrol edebildiği tek alan olan yiyecek tüketimi konusunda kontrolü eline alma girişimleri olduğunu göstermektedir¹⁰¹

Anoreksiya nevroza ruhsal bozukluktan meydana gelen bir yememe hastalığıdır. Kilo almaktan aşırı korkma, bireyin vücut ağırlığını ve biçimini yanlış değerlendirmesi, bir deri bir kemik haline geldiği halde kendini hala şişman olarak değerlendirmesi gibi belirtilerle görülen ruhsal bir hatalıktır. Bunun yanında bulimiya nevroza durumu, zaman zaman meydana gelen aşırı yemek yeme durumudur. Hasta yeme krizi sırasında kontrolden çıkar ve kriz sonunda kilo almaktan korktuğu için bir süre hiç yemek yemez ve çeşitli yöntemlerle yediklerini çıkarmaya çalışır. Her iki yeme bozukluğu çok ağır birer ruhsal sorundur. Bu ruhsal sorunlar ortalama 10 ila 30 yaşları arasında görülür. Bu hastalıkların kadınlarda görülme oranı erkeklere göre oldukça fazladır.¹⁰²

¹⁰⁰ Kulaksızoğlu, s.243

¹⁰¹ V.C. Austin-D.T. Sciarra, Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluk, (Çev. M. Özekes), Ankara, 2012, s.189

¹⁰² Kulaksızoğlu, s.238-239

5.4.2. Aşırı ve Sürekli Yeme Sorunu (Obezite)

Son yıllarda bütün dünyada yaygınlaşan obezite hastalığı artık küresel bir sorun haline gelmiş ve kişilerin yanı sıra devlet kurumları dahi yaptıkları çeşitli kongreler, sosyal ve görsek medyada yayınlanan çeşitli kamu spotları ile bu durumun önemini anlayarak çeşitli çalışmalarla toplumu bilinçlendirmeye çalışmaktadırlar. Bu hastalık genç yaşta engellenmediği sürece ilerde yetişkinlik sürecinde önüne geçmek oldukça zor bir durum olarak karşılaşılan bir durumdur. Çocuk bireylerin bu hastalığı tanınması ve bilmesi bu durumun sonuçlarını önceden gösterilerek gerekli alginın oluşturtulması ile hastalığın önüne geçilebilir. Ancak, unutulmamalıdır ki obezitenin tedavi süreci yetişkinlikte çok zor olmakla birlikte çocuklukta da zor bir durumdur. Bu durum çocuklarda alacağı eğitimler ve gelecekte bu hastalıkla yaşarsa karşılaşacağı zorluklar şimdiden gösterilerek hastalığın önüne geçme süreci bir nebze olsun başlamış olur. Tedavi uygulanan çocukların çevresi özellikle aile bireyleri, okuldaki arkadaşları, doktoru, ve sosyal anlamda bütün çevresinin desteğinin olması çok önemli bir unsurdur. Son yıllarda ülkemizde de görülen vakalar incelendiğinde çoğunlukla bu hastalığa yakalanmış ergen bireylerin, bir doktor tavsiyesinden çok kendi vücut yapısına uymayan televizyondan veya sosyal mecralardan duydukları çeşitli sağlıklı olmayan diyetlerden medet umdukları gerilmektedir. Bu durum sağlığın korunması için bilinçsizce yapılan sağlığa zararlı durumların başında gelmektedir. Çeşitli boşaltım ve sindirim sistemini tetikleyen ilaçlarla veya bitkisel ilaçlarla zayıflamak için yapılan uygulamalar ergen bireyleri daha fazla hasta etmekte ve bunun bir sonucu olmadığı gören genç bireylerin tedaviye olan inançlarının da kırılmasına sebep olmaktadır.¹⁰³

Çocuklarda obezite dediğimiz hızlı kilo alma durumlarına üç farklı dönemde rastlandığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu dönemlerden ilki doğumdan hemen sonraki bebeğin kilo almasıdır. İkinci dönem beş altı yaşları civarında görülmektedir. Son olaraksa ergenlik döneminde bu durum ortaya çıktığı söylenebilir. Kız bireyler erkeklere kıyasla daha fazla kilo aldığı söylenebilir. Bu

¹⁰³ E. Uskun-Ö. Mustafa-A.N. Kişioğlu-S. Kırbıyık-R. Demirel, “İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri”, SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, C.12, S.2, Isparta, 2005, s.19

durum kız bireylerin erkek bireylerden daha uzun sürede ergenlik dönemini tamamlamaları ile açıklanabilecek bir olaydır.¹⁰⁴

İnsanoğlu doğar, emekler, gelişir, yaşlanır ve ölür. Bu açıdan bakıldığında bireylerin hayatlarında birçok ortam, birden fazla farklı kültür, çeşitli sosyal çevreler hep buluna gelmiştir. Kişiler bu sosyal çevre ve farklı ortam koşullarına göre sürekli vücut dengelerinin değiştiği ve çeşitli dış etkilere maruz kaldığı düşünülebilir. Bu faktörlerden en önemlilerinden biriside kalıtsal yani genetik olarak aileden gelen özelliklerdir. Bu açıdan düşünüldüğünde çocukların aşırı kilolu olması her zaman kendi hatalarından kaynaklanır tezinin her durumda doğru olmadığı ortaya çıkmaktadır.¹⁰⁵

Çocukların ergenlik çağına girmeleri ve bu çağda gelişen çeşitli duygularında vermiş olduğu merak ve hazla, her zaman güzel giyinme ve akranları tarafından beğenilme ihtiyacı olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Çocuk yaşta olan bireylerin giyimlerinde marka ve fiyat algısını hiç düşünmedikleri bilinmektedir. Ancak, ergenlik çağında bu durum tam tersi bir vaziyet almaktadır. Ergenlik dönemine girilmesi ile birlikte özellikle kız bireylerde vücut hatları belirginleşir. Göğüslerin büyümesi ile kız bireylerin giyim kuşamları da aynı ölçüde büyüdüğü söylenebilir. Sürekli dışarıdaki çevreleri tarafından özellikle karşı cins tarafından beğenilme kaygısı yaşayan kız bireylerde kilolu olma durumu ciddi depresif sorunlara yol açabilir. Bazı durumlarda kilolu olan kızlar kendi cinsiyetlerini inkâr edecek duruma geldiği yapılan araştırmalarda görülmekte ve psikolojide buna kimlik karmaşası denilmektedir. Erkek bireylerde kızlara oranla daha az belirginleşen bu dönem, bireylerin sürekli temiz ve uyumlu giyinmeye çalışmaları veya sağlarına ve özellikle yeni tüylenmeye başlayan sakalları ile sürekli ilgilenmeleri ile geçen bir dönemdir. Bu dönemde aşırı kilolu olan ergen bireyler, kendilerini akranları arasında iyi ifade edemedikleri ve karşı cinsle kurulacak olan münasebetlerde sürekli kilolarından dolayı kendilerini geri çektikleri için asosyal diye tabir edilen ve çevresindekilerle geçinemeyen bir birey olmaları ihtimali oldukça yüksektir. Ayrıca

¹⁰⁴ A. Parlak-Ş. Çetinkaya, “Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler”, 42.Türk Pediatri Kongresi, Antalya, 2006, s.24

¹⁰⁵ I. Tuncer, “Konya İl Merkezindeki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Bazı Antropometrik Ölçümler ile Büyüme ve Gelişimin Değerlendirilmesi”, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, C.11, S.4, Malatya, 2004, s.233

bu durumun sonunda bireyler kendilerine zarar verebilecek çeşitli zayıflama ilaçları ile kendi sağlıklarını tehdit eden kimyasalları sırf beğenilme tutkusu ile kullanma durumları yapılan araştırmalarda sıklıkla karşılaşılmaktadır.¹⁰⁶

Giyim kuşam ergen bireylerin sosyal çevrelerinde kendilerini kabul ettirme isteklerine yardımcı oluğunu düşündükleri olukça önemli bir yaşam tarzı olarak düşünülebilir. Giyinişi bir bireyin nasıl bir kişiliği olduğunu yansıtan en önemli argümanlardan birisi olduğunu düşünen ergen bireyler, bu sebepten kılık kıyafetlerine olukça fazla önem gösterirler. Bu durum obezite yani aşırı kilolu olma durumu ile karşı karşıya olan ergen bireylerde yukarıda da değinildiği üzere ruhsal çöküntüye sebep olduğu söylenebilir. Ayrıca, giyim kuşamın önemi moda denilen ve sürekli alışveriş ile yeni çıkan ürünlerin tüketilmesi üzerine kurulu tüketim toplumunun en büyük hastalıklarından olan bu durum ergenlik döneminde de karşılaşılan bir durum olarak söylenebilir. Aşırı kilolu olan bireyler kılık kıyafet konusunda akranlarına kıyasla daha az seçeneğe sahip oldukları için bu durumu sürekli kafaya takarak ileride oluşabilecek olası ruhsal sorunlara zemin hazırladıkları söylenebilir. Ayrıca giydikleri kıyafetlerin fiziki ölçüleri daha düzenli olan akranları ile aynı güzellikte taşıyamadıklarına inanan ergenler bu sorunları sürekli içlerine atarak yaşamaktadırlar.¹⁰⁷

Günümüzde obezite sorunun en önemli nedenlerinden biriside, ergenlik döneminde sağlıklı beslenmemekten kaynaklandığı söylenebilir. Bu durum fast food denilen dondurulmuş gıdaların sürekli tüketilmesinden meydana gelen bir durum olarak gösterilebilir. Ergen bireylerin beslenme alışkanlıkları sürekli fast food tarzı gıdalar olduğundan ve yapılan araştırmalarda bu gıdaların zararlı yönlerinin sürekli öne çıkarılmasına rağmen, ülkemizde özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin bu tarz gıdaları tercih etmesi obeziteye davetiye çıkarmaktadır. Bu gıdalarla sürekli beslenen bireylerde aşırı kilo görülmekte ve gerekli önlemler alınmadığında obezitenin kaçınılmaz olacağı söylenebilir.

¹⁰⁶ S. Ersoy-M.H. Nazik, “Ergenlerde Tüketici Bilinç Düzeyi Üzerine Bir İnceleme”, Selçuk Üniversitesi(SÜ), SBE Dergisi, S.16, Konya, 2006, s.313

¹⁰⁷ I.K. Aktuğlu-A. Temel, “Kamu Sektörü Çalışanlarının Giysi Markalarını Tercihini Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Araştırma”, SÜ, SBE Dergisi, S.15, Konya, 2006, s.43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLİKTE GÖRÜLEN RİSKLİ SAĞLIK DAVRANIŞLARINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Ergenlik dönemindeki bireylerin ne gibi risklerle karşılaşabileceklerini ve bu durumların ne gibi ortamlarda ne gibi şekillerde oluşabileceklerini yukarıda anlatılmıştır. Bu bölümde ise asıl önemli olan bu bireyleri bu kötü alışkanlıklardan riskli durumlardan nasıl kurtarabileceğimiz veya bu kötü alışkanlıklar, davranışlar gözlenmeyen ergenleri bu durumlardan nasıl uzak tutup koruyacağımızı öğrenmek olacaktır. Risk oluşturan davranışlar yukarıda da bahsi geçtiği üzere istismar, çeşitli bağımlılıklar, beslenme bozuklukları, davranış bozuklukları gibi birkaç başlıktan oluşmakta ve bazıları birbirine paralel bazıları ise birbirinde çok farklı denklemlerle ergenin ilgisini çekerek hayatında yer almaktadır. Bu durumun daha net ve açıklayıcı olması sebebiyle çeşitli alışkanlıklar, etkin korunma ve kurtulma yolları başlıklar halinde incelenecektir.

1. BAĞIMLILIK KARŞITI ÖNLEMLER

Bağımlılık yapan maddelerin kullanımını engellemek için en başta bu maddelerin bulunabilmesinin engellenmesi gerekmektedir. Bu durum devlet tarafından veya aile tarafından çeşitli cezalarla caydırma yöntemi ile bunun yanında ergen bireyleri ve aileleri çeşitli medya organları ile bilgilendirmekle, ergen bireyin kişiliğini güçlendirmekle, bu yaştaki bireylerin çeşitli sosyal faaliyetlere ve spora yönlendirilmesi ile ve son olarak ergen bireye uyuşturucu karşıtı bir tutum kazandırmakla mümkün olabilir. Bağımlılık olgusunun tedavisi oldukça zor ve karmaşık bir süreçtir. Bireylerin kendilerine has benlikleri yani kişilikleri farklılıklar göstermesinden dolayı bağımlılık tedavileri de kişiden kişiye farklı şekillerde olduğu söylenebilir. Ayrıca, bağımlılık tedavisinde asıl amaçlanan bireyin alışkanlıklarını değiştirme yöntemi olarak düşünülebilir. Bununla birlikte bağımlılık tedavisi

sürecinde tedavi gören bireylerin yaşadıkları sosyal çevrede sürekli üretken bir kişi olması amaçlanmaktadır.¹⁰⁸

Bağımlılık tedavisi kişilere göre farklı yollar kullanılarak ve en önemlisi zaman anlamında çok uzun sürebilen bir tedavi türü olarak incelenebilir. Bireylerin bu durumdan kurtulmaları tedaviyi hiç aksatmadan sürekli devam etmeleri ile mümkün olabilir. Bu süre de aynı tedavi çeşidinde olduğu gibi kişilere göre değişiklik gösteren bir durumdur. Bu süreçte alkol veya uyuşturucu bağımlıları grup terapilerine gitmeleri kendileri gibi olan kişilerin bu durumdan nasıl korundukları hakkında çeşitli bilgiler edinmeleri tedavi sürecinde oldukça büyük öneme sahiptir. Ayrıca, tedavi sürecindeki bağımlıların, kendilerine sürekli ilgilenebilecekleri çeşitli uğraşlar, hobiler bulmaları, alkol ve uyuşturucu gibi maddeleri kullandıkları zamanları hemen unutmalarında önemli rol oynamaktadır. Aile ve çevrelerinde eski alışkanlıkları yüzünden sürekli yargılanma korkusu yaşayan bağımlılar, bu korkularından kurtulmaları ve onlara yanıldıklarını ispat etmeleri için sürekli sosyal faaliyetlerde bulunmalı ve çevrelerindeki kişileri de bu organizasyonlara dahil etmelidirler.¹⁰⁹

Bağımlılık tedavisi süresince bağımlı kişi sürekli fiziksel muayeneden geçirilmelidir. Ayrıca, idrar testi ve sık olmasa da sağ testide bu durumlardan kullanılan yöntemlerden bazılarıdır. Bu durum bağımlı bireyin iyiliği için olduğu gerçeği sürekli ona telkin edilmelidir. Çünkü, bazı durumlarda bu testler ters tepki yapmakta ve bağımlılık tedavisi süreci sona ermektedir. Ayrıca, bu durumların önemi bağımlılık tedavisi seanslarında sürekli vurgulanmalıdır.¹¹⁰

1.1. Caydırma

Bu durumun devlet tarafından yasalarla düzenlenmesi ve caydırıcı cezaların verilmesi gerekmektedir. Bu maddeleri temin eden ve satan kişilerin devlet tarafından belirlenmesi ve bu kişilerin yasalar karşısında cezalandırılması devletin bağımlılık ve keyif verici maddeleri engellemesinde uygulayabileceği birinci adımlardandır. Bunun yanında bu maddeleri kullanan kişilerde çeşitli cezalar

¹⁰⁸ Döner, s. 66

¹⁰⁹ Ö. Kızıldağ, Ergenleri Anlama Kılavuzu, İstanbul, 2013, s.157

¹¹⁰ Kızıldağ, s. 158-159

verilmesi caydırıcılığı artıracak bir unsur olarak gösterilebilir. Aynı zamanda aile bireylerinin de ergen bireyin bu gibi durumlar sergilemesi karşısında çeşitli cezalar uygulaması bireylerin kafasında bu maddelere yaklaşmanın sonucunda ceza olgusunun oluşacağı durumunu düşünmesi ve bu davranışlardan uzak duracağı düşünülebilir.¹¹¹

1.2. Bilgilendirme

Bağımlılık ve keyif veren maddelerden uzaklaştırmanın yollarından biriside eğitimsel ve psikolojik olarak madde kullanımını engellemek için ergen bireylerin bu maddelerin kullanımından sonra karşılaşabilecekleri sağlık sorunlarını önceden öğrenmesi ile farkındalık yaratmasıdır. Bu durum günümüzde televizyon reklamlarında sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan kamu spotları ile yapılmaktadır. Ayrıca bu kamu spotlarının çocuklara bu alışkanlıkların erken yaşta kötü yönlerini göstererek çocukluktan ergenliğe geçen bireylerin farkındalığını artırarak bu yollara düşmeleri bir nebze olsun engellenmesi mümkündür.

Aynı zamanda aileden ve çevreden gelecek çeşitli uyarılarla ergen bireyin bağımlılık yapacak maddelerden uzak durması sağlanabilir. Ayrıca toplumda rol model olarak kabul edilen ünlü diye tabir edilen medyatik sanatçı sporcu vb. kişilerin bu gibi durumlardan uzak durması ve sürekli bu durumların tehlikeli olduğundan söz ederek kendilerini örnek alan çocuk ve ergenlere farkındalık yaratması bağımlılık durumunun önüne geçmek için çok faydalı olabilecek durumlardır.¹¹²

1.3. Kişiliği Güçlendirme

Ergen bireylerin sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanma sebeplerinden biriside kişinin kendine güven duymamasından kaynaklanmaktadır. Bu durum ergenlik döneminin geçirdiği farklılıklar altında ezilen ergenlerde daha çok görülmektedir. Bazı durumlarda ergenler vücudunda ve kafasındaki değişimlere anlam veremeyen ailelerinin kendi sağlıkları için aldığı önlemleri baskı olarak algılayıp rahatlamak ve bu yükten bir süreliğine kurtulmak için çeşitli uyuşturucular kullanabilirler.

¹¹¹ O. Gümüşsel, Genciz Biz, İstanbul, 2013, s.206

¹¹² Gümüşsel, s.206-207

Ayrıca kişilik olarak kendini ispatlama gereği hisseden ergenler genellikle sigara alışkanlığına maruz kalmaktadırlar. Bazı durumlarda ergen bireyler yetiştiği ortamın da vermiş olduğu sebeplerden dolayı sigara içmeyi yetişkinlik olarak idrak ederler. Bu durumun engellenmesi önce aile bireylerinin çocukların yanında sigara içmemesi ve sigaraya özendirmemesi gibi önlemlerle olabilir. Ayrıca ergenin kişiliğini güçlendirmek için çeşitli sorumluluklar vererek bunları başarması durumunda ergen bireyle konuşulması ve aile ortamında fikirlerine değer verildiğinin hissettirilmesi gibi önlemlerle kişilik takviyesi yapılması son derece önemlidir.¹¹³

1.4. Sosyal Beceri Artırma

Sosyal beceriler boşlukta kalmış ve ergenlik çağının getirdiği yükün altında ezilmiş çocukları bağımlılık gibi sağlığını tehdit eden durumlardan uzak tutmak için en yaygın ve etkili yollardan birisidir.

Sosyal beceriler resim yapma, çeşitli müzik aletlerini kullanmaya teşvik etme, satranç gibi zihni geliştiren aktivitelerde bulunma vb. gibi ergeni yönlendirmekle olabilir. Ayrıca spora teşvikte ergen bireyleri çoğu bağımlılık yapan maddeden uzak tutabilecek yöntemlerden bazılarıdır. Spor yapan bir ergen sağlığına dikkat edeceği için ülkemizdeki en yaygın bağımlılık türü olan sigara bağımlılığından kesinlikle uzak duracaktır. Ayrıca sağlıklı bir vücuda sahip olan ergenin her anlamda rahat bir ergenlik geçirebileceği kaçınılmaz bir gerçektir.¹¹⁴

1.5. Uyuşturucu Karşıtı Bir Tutum Kazandırma

Bu durum ergenin çocuk yaştan bu tarafa aldığı eğitimlerle ve aileden gelen çevresinden aldığı telkinlerle uyuşturucunun sağlık için ve insan için kötü olduğu gerçeğini sürekli vurgulayarak bu tutumu kazanmasına yardımcı olmaktır. Bu bilinci kazanabilen ergen bir birey ergenlik döneminde hatta sonraki yetişkin hayatında bile uyuşturucu maddelerden uzak duracak ve sağlığını tehdit eden bu maddelerin zararlı etkilerinden uzak olabileceklerdir.¹¹⁵

¹¹³ Gümüşsel, s.207

¹¹⁴ A. Güneş, Rahat Bırakın Beni, İstanbul, 2008, s.36

¹¹⁵ Gümüşsel, s.209

2. CİNSELLİK KAYNAKLI RİSKLERE KARŞI ÖNLEMLER

Cinsellik insanoğluna has bir duygu olup, karşı cins iki bireyin sadece fiziki anlamda değil duygusal ve ruhsal anlamda birlikte olması durumudur. Bu durum sonucunda iki tarafta çeşitli hazlar duymakta ve sonucunda mutluluk duygusu olduğu söylenebilir. Bu durum ergenlik dönemine girilmesi ile ergen bireylerin yeni karşılaştıkları ve daha önceden yaşamadıkları bir durum olduğu için çeşitli karmaşık duygularla karşıladıkları bir olay olarak görülebilir. Cinsellik sadece fiziki birleşmeden ibaret bir durum değildir. Fiziki birleşimi cinsellik sonunda ortaya çıkan sonuç olarak düşünmek cinsellik olayını anlamada yardımcı olabilecek bir durumdur.

İnsanoğluna has olan bu duygu hayvanlarda da görülebilir. Ancak bu durum hayvanlarda daha farklı bir dürtü olarak karşılaşılan bir durumdur. Çünkü, zeka insanları hayvanlardan ayıran en önemli olgudur. Düşünmek ve olayları muhakeme etmek insanlara has bir özellik olması, cinsellik duygusunu yaşarken de hayvanlardan farklı olarak insanların zeka ile duygu birikimi ile kurulan bir cinsellik bağı güçlü ve eşsiz bir bağ olarak düşünülebilir. Ergenlik döneminde karşılarına çıkan bu duyguyu ergenlik döneminin sonlarına kadar sürekli şekillendiren insanoğlu bu oluşumunu tamamladıktan sonra yetişkinliğe ilk adımını atmış olmaktadır.¹¹⁶

2.1. Cinsel Eğitimin Önemi

Çocuklar, ergenlik döneminde karşılaştıkları çeşitli değişik duygular hakkında bilgi aralar. Bu duygulardan en önemlisi tartışmasız cinsellik duygusudur. Cinsel eğitimin önemi bu açıdan bakıldığında daha çarpıcı şekilde gözler önüne çıkmaktadır.

Cinsellik eğitiminin amacı genel hatları ile bakıldığında, ergenlik dönemine yeni girmiş çocuk sayılabilecek bireylerin vücutlarının gelişmesine algılarının değişmesine karşı onları bilgilendirmek ve olası bir yanlışlığa engel olmaktır. Türk toplumuna bakıldığında cinsellik sürekli bir tabu olarak kalmış ve cinsel anlamda gelişen çocuklara eğitime en çok ihtiyaçları oldukları konuda onları bilgisiz bırakmıştır. Yapılan araştırmalarda ergen bireylerin toplumda cinsellik bilgilerini internetten ve sokaklardan yani akranlarından öğrendikleri görülmektedir. Bu

¹¹⁶ A. Çivilidağ, Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi, İstanbul, 2013, s.96

durumda aileler ve özellikle ebeveynler cinsellikle ilgili temel konuları çocuklarına anlatmalı ve gereksiz yanlış bilgilerden çocuklarını korumalıdır. Cinsel eğitimde esas olan çocuğun kendi cinsel kimliğini benimsemesi esasına dayalı ve karşı cinsle olabilecek münasebetlerde nelere dikkat etmesi gerektiği konuları anlatılmalıdır. Ayrıca, belli bir yaş belirtilmese de cinsel eğitim çocuğun gelişim süresine göre bazı durumlarda 3-4 yaşlarında bile ihtiyaç duyulan bir durumdur. Çocuğun kendi vücudunu tanıma isteği ve anne ve babasında gördüklerini sorması bu durumların bazılarıdır.¹¹⁷

2.2. Ailede Cinsel Eğitim

Cinsel eğitim ailede başlar, okulda devam eder. Her ailenin en önemli hedefi; çocuklarını her anlamda sağlıklı yetiştirmek, sonraki yaşamında kendisi ve çevresiyle barışık, başarılı ve mutlu yaşamasını sağlamaktır. Devamında ise, ileride kuracakları kendi aile yaşamlarında da aynı anlayışı devam ettirmeleridir. Çocuğun her alandaki gelişiminde olduğu gibi, cinsel eğitiminde de aileye oldukça büyük görevler düşmektedir. Çocuğun kişiliğine temel oluşturacak özelliklerin çoğu ailede oluşmaktadır. Bu da ancak, çocukların yaşına uygun bir şekilde, gerektiği kadar bilgilendirilmeleri ile mümkündür.

Ergenlik dönemindeki çocuklara cinsellik hakkında bilgiler verilirken her zaman tabulardan uzak durulmalı ve doğru bilgiler verilmelidir. Ancak, çocuğun yetiştirilme yapısı da dikkate alınmalı ve aile yapısı her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, ergen bireylerin cinsellik eğitimleri onların sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirmesi için oldukça önemli olduğu konusu özellikle aileler tarafından unutulmaması gereken son derece önemli bir durumdur.¹¹⁸

Herhangi bir duygusal açlık yaşamadıkları için, bu anlamda kendilerini kullandırmaları söz konusu değildir. Sağlıklı kız/erkek arkadaş iletişimini rahatlıkla kurabilirler. Aile dışında yaşadıkları olayları (okulda, arkadaşlar arasında vb.) rahatlıkla aile üyeleriyle paylaştıklarından, sorun çıktığında sağlıklı yönlendirme yapmak daha kolaydır ve hatalı davranışları zamanında önlenir.

¹¹⁷ Çivilidağ, s.101

¹¹⁸ Çivilidağ, s.104

3. İSTİSMAR ÖNLEYİCİ ÖNLEMLER

İstismar denildiğinde ilk akla gelen cinsel istismar algısı ağır basmaktadır. Ancak, bu durum sadece bundan ibaret değildir. Ergenlik dönemindeki çocukların bedensel ve duygusal istismar olmak üzere farklı istismar çeşitlerine de maruz kaldığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bedensel istismar; çocuğun ve ergenin ebeveyni veya diğer yetişkinler tarafından bedensel olarak zarar görmesidir. Bundan doğan bedensel zedelenme, zararın süresi ve buna uğrayan çocuğun yaşı bedensel istismarın yol açacağı zararları belirler.

Bedensel istismara ve cinsel istismara uğrayan çocuklarda uyku bozuklukları, kâbuslar, ayrılık kaygısı, fobik davranış, bedensel şikâyetler, depresyon, yalan söyleme, içe dönüklük, uyumsuzluk gibi belirtiler görülür. Cinsel istismarda; çocuk ve ergen cinsel bir obje olarak kullanılmaktadır. Özellikle bu aile içinde yaşanmışsa bireyde en kalıcı ve en olumsuz etkiler bırakan istismar türüdür. Duygusal istismara; çocuk ve ergeni reddetme, tehdit etme, inkâr etme, aşağılama, yalnız bırakma, korkutma, suça yöneltme, duygusal açıdan ihtiyaçlarını karşılamama gibi davranışları gösteren yetişkinler neden olmaktadır. Buna maruz kalan çocuk ve ergenlerde okul başarısızlığı, öğrenme bozukluğu, okuldan kaçma, saldırganlık, yalan, intihar vb. gözlenmektedir. Yetişkinlik dönemine uzandığında panik atak, uyku sorunları, takıntılara neden olan etkileri ortaya çıkmaktadır.¹¹⁹

3.1. Aile Bireylerinin Eğitimi

Bu durumun engellenmesi aile bireylerinin kendi ruh sağlıkları ile ilgilidir. Aile bireyleri içerisinde ergen bireylerin bu dönemde sürekli azarlanarak her hatasında çeşitli şiddet içeren unsurlarla cezalandırılması ergen bireyde bedensel anlamda istismara yol açabilmektedir. Ebeveynlerin ergen bireylere yaklaşımları daha sıcak ve eğitici şiddetten uzak ve aşırıya kaçılmadan verilecek cezalarla olmalıdır. Ayrıca ebeveynlerden ruhsal bozuklukları olan kişilerin ergen bireylere yaklaşımları konusunda dikkatli olmaları hatta gerekmedikçe bu kişilerin ergen bireylere müdahalesinin bile engellenmesi uygun olanıdır.¹²⁰

¹¹⁹ H. Yavuzer- Ö. Kornel-A. Kulaksızoğlu-H. Ayhan-A. Dodurgalı-H. Ekşi, Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları, Ankara, 2010, s.84

¹²⁰ Yavuzer, ve diğ., s.85

Ayrıca toplumumuzda aile kültüründe olan dayak ve baskı unsurlarına maruz kalan ergenlik dönemine girmiş bireylerin üzerindeki baskıdan bir süreliğine de olsa kaçmak için çeşitli uyuşturucu maddelere yöneldiği bir gerçektir. Bu durumdan kurtulmak yine ailenin tabularını kırarak süre gelmiş yetiştirme yöntemlerinden ziyade, bu işin eğitimi almış profesyonel kişilerin önerilerini dinlemeleri ve gerektiği durumlarda internetten veya çeşitli kitap veya dergilerden ergen bireylere yaklaşmanın ve iletişimin yollarını araştırmakla mümkündür.¹²¹

3.2. Toplumdaki Bireylerin Eğitimi

Cinsel istismar konusu ise toplumumuzda fazla örneği olmasa da ergenin gelişimi üzerinde çok ciddi etkileri olan ergen bireyi ruhsal olarak çok derinden yaralayan bir durum olarak göze çarpmaktadır. Cinsel istismar sadece fiziki anlamda değil tekrarlayıcı müstehcen telefon konuşmaları, teşhircilik, sürtünmecilik gibi nispeten hafif tacizkar davranışları içerebilir. Bununla birlikte, ergenler tarafından gerçekleştirilen cinsel istismarlarda yetişkinlerde görüldüğünden daha yüksek oranda cinsel birleşme girişimi, genital-genital temas ve genital-anal teması içeren cinsel eylemler bildirilmektedir. Bu durumun engellenmesi aile bireylerinin ruhsal durumundan ve dini anlamda inanç temellerinin çürümüş hatta hiç atılmamış olmasından kaynaklanabilir. Bu duruma maruz kalan ergen bireylerin çeşitli kamu kuruluşlarından veya polisten yardım istemeleri durumunda devlet bu kişilere sahip çıkmak ve eğitim-öğretim ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlüdür. Ayrıca bu durumla karşılaşan çocukların çeşitli sağlık kuruluşlarından da gerekli psikolojik desteği almaları ve ruhi anlamda tedavi görmeleri kişinin gelişimi için çok önemli bir unsurdur.¹²²

4. SUÇ ve ŞİDDET KARŞITI ÖNLEMLER

4.1. Aile Faktörü

Aile şiddeti engellemede çok büyük öneme sahiptir. Ailede şiddet gören veya şiddet gösteren davranışlar sergilediği vakit taktir alan çocuklar bu hareketlerini başlangıçta değil ama sürekli olduğu zaman davranışa dönüştürerek şiddetin sürekli

¹²¹ Yavuzer, ve diğ., s.86

¹²² Yavuzer, ve diğ., s.86

hale gelmesine sebep olabilirler. Aileler çocuklara karşı sevgi göstermelerinde tutarlı davranmalıdırlar. Bireylerin kendine güvenebilmesi için ve başkalarına güven duyabilmesi için anne babası veya bir yetişkinle bağ kurması gerekmektedir. Kişi bu bağı kuramadığı zaman kendini anlatabilmesi için şiddete baş vuracak ve şiddet olgusunun tohumları küçük yaşta ekilecektir. Bunun yanında ailelerin çocuklarını sürekli gözetleyerek doğruya yönlendirmesi de çok önemli bir etkidir. Çocuklar kendi ayakları üzerinde durmak için ailelerine muhtaçtırlar. Uygun yönlendirme ve gözetim olmadığı zaman rehberlikten yoksun kalacaklardır. Yapılan araştırmalarda uygun rehberlik edilmemiş çocukların diğerlerine kıyasla şiddete eğiliminin fazla olduğu görülmektedir.¹²³

Çocuklara uygun davranışlar öğretebilmek için kişilerin yani ebeveynlerin kendilerinin rol model olması gerekmektedir. Çocuklar küçük yaştan itibaren ailedeki büyüklerini gözetleyerek öğrenir. Bu nedenle aile bireyleri bazı durumlarda çocuğa kendisini örnek alması telkinini vermelidir. Bunların yanında en önemli kurallardan biriside çocuklara vurmamaktır. Çünkü, çocuk sorunlarının böyle çözüleceği kanısını benimseyip bir yanlışlık durumunda akranlarına aynı şekilde karşılık verecektir. Kurallar ve disiplin yöntemlerinde tutarlı olmak ergen bireyin gelişimi ve şiddetten uzak durması konusunda çok önemli bir unsurdur. Çocukların ateşli silahlara ve kesici aletlere ulaşamayacağından emin olmalıdır. Çocuk ve silah çok öldürücü bir bileşen olabilir. Bu durum aile bireyleri tarafından dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Çocukların ailede ve çevrede şiddet unsurları görmesine engel olunmalıdır. Televizyon ve internette şiddet içeren oyun ve filmlerden uzak durması oldukça önemlidir.¹²⁴

4.2. Okul Faktörü

Okulda şiddet toplumsal şiddetin bir parçasıdır. Eğer okullarda öğrencilerin suç ve şiddet davranışlarından uzaklaşması isteniyorsa toplumdaki her meslek grubunun üzerine düşen belirli görevler bulunmaktadır. Bu dikkate alınmadan sadece öğretmen ve okul idarecilerini suçlamak yanlış ve eksik bir tutumdur. Okul ortamı çocuğun yaşamındaki en önemli toplumsal yaşam alanıdır. Şiddet sıklıkla kişiler

¹²³ A. Büyükgebiz, Oğlum Artık Ergen, İstanbul, 2009, s.56

¹²⁴ Büyükgebiz, s.59

arası ilişkileri çözmek için kullanılan bir araç haline gelmektedir. Bu anlamda anne baba, öğrenci öğretmen gibi gruplar için çatışma çözme, arabuluculuk, gibi konularda çeşitli eğitimler düzenlenmelidir.

Okullarda krize müdahale programı hazırlanmalı ve bu program bir şiddet olayı durumunda izlenecek yol, irtibata geçilecek kişi ve kurumlar, öğrenci ve velilerin nasıl haberdar edileceği konusunda düzenlemelerle yapılmalıdır. Şiddetin az görüldüğü okulların temel özellikleri veliler ve okul çalışanları arasındaki ilişkinin kuvvetli olmasından olduğu görülmektedir. Bunun yanında veliler tarafından öğrencinin okul dışı davranışları gözlenmelidir. Öğrencilerin sorunları yapılacak olan periyodik veli toplantıları ile sorun teşkil eden davranışları ailelerle konuşarak ortak bir çözüm arayarak çözmekte olan okullardaki öğrencilerin şiddete yatkınlığın diğerlerine kıyasla daha az olduğu görülmektedir. Okullarda rehberlik uzmanlarının sayıları artırılmalı ve sorunlu öğrencilerle rehberlik uzmanlarının görüşmeleri sıklıkla yapılmalıdır.¹²⁵

4.3. Arkadaş Gurupları Faktörü

Ergenlik döneminde arkadaşlık kavramı çok büyük bir önem teşkil ettiği için ergen bireyin arkadaş olduğu kişilere dikkat etmesi gerekmektedir. Bazı durumlarda ergen bireyler arkadaş grubunu kendisi seçemeyeceği için aile ve çevresi okulda öğretmenleri bu duruma özen göstermelidir. Arkadaş grubu kötü olan şiddete meyilli veya sapkın insanlardan oluşan ergen bireylerinde davranışları zaman içerisinde arkadaşlarına benzeyeceği için bu durum ailelerin özenle takip etmesi gereken bir husustur.¹²⁶

4.4. Şiddet Ve Medya

Günümüzde televizyon ve internet insanların yaşamında en çok kullandıkları teknoloji unsurlarıdır. Hal böyle olunca ergen bireylerinde televizyon ve bilgisayarın başında geçirdiği süreler günün büyük bir kısmını kapsamaktadır. Televizyon kanalları ergen bireylerin şiddetten etkilenmesinin önüne geçmesi için yapabilecekleri şiddet içeren dizi ve filmleri bu bireylerin uyku saatlerine kaydırmak gibi küçük önlemler olabilir. Aynı zamanda RTÜK(Radyo ve Televizyon Üst

¹²⁵ Büyükgebiz, s.62

¹²⁶ Büyükgebiz, s.63-64

Kurulu) tarafından bu yayınların içeriğine yönelik engellemeler ve düzenlemeler getirilmelidir. Bunun yanında RTÜK'ün kan ve benzeri sahnelere buzlama uygulaması getirmesinde önemli bir konudur. Yayına girecek yeni dizileri, filmleri, programları incelemekle görevli olan RTÜK geleceğimiz olan ergenlerin sağlığını düşünmeli ve buna uygun hareket etmeyen kurum ve kuruluşları cezalandırmalıdır. Ayrıca son zamanlarda yapılan akıllı işaretler uygulaması aile ve çocuklar için son derece yararlı bir uygulama olmakla beraber bu gibi önlemlerin daha fazla alınması devletin en önemli görevlerinden olmalıdır.¹²⁷

5. NEVROTİK BOZUKLUKLAR VE RUH SAĞLIĞI

5.1. Ergeni Kendisinden Koruma

Kendine zarar verme davranışı olan bir ergeni değerlendirirken birinci amaç, kendine zarar verme davranışı riskini azaltmaktır. Bu nedenle ergenin güvenliğini sağlama adına çevrenin uygun şekilde düzenlenmesi gerekecektir. Evdeki güvenliğini sağlama için aileden, güvenilir ve işbirliğine yatkın olan yetişkin bir kişi seçilmelidir. Bu kişi ile beraber planlamalar yapılarak ilaçların, kesici ve delici aletlerin evden uzaklaştırılması sağlanmalıdır. Eğer kendine zarar verme davranışı tekrarlayacak olursa mutlaka acil yardım istemeleri belirtilmelidir. Bunun için ulaşabilecekleri yardım kaynakları gence ve aileye anlatılmalıdır. Bu düzenlemelerin yanı sıra; hastanın intihar ya da kendine zarar verme davranışı ile ilgili düşünceleri öğrenilmeli, olası bir kriz durumunda destek alınacak kaynaklar tanımlanmalı, hastanın ihtiyacı ve bu davranışın onun için anlamı kavranmaya çalışılmalı, madde kullanımı öyküsü sorgulanmalı, ergenin psikiyatrik bozukluğu değerlendirilmeli ve bozukluk saptandıysa uygun şekilde tedavi edilmelidir. Bunlara ek olarak, ergene var olan sorunları tanımlama ve uygun çözüm yolları bulma konusunda yardım sağlanmalı, destek kaynakları, özellikle uygun aile bireyleri ve arkadaşları listelenmelidir. Duygularının uygun şekilde ifadesi desteklenmeli ve yol gösterilmelidir. Ayrıca eğer ilaç tedavisi planlanacaksa, yüksek doz alımı durumunda ölümcül etkisi olmayacak ilaçlar tercih edilmelidir.¹²⁸

¹²⁷ Büyükgebiz, s.65

¹²⁸ B. Serim- F.V. Taş-T. Güvenir, "Ergenlerde kendine zarar verme davranışı", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, C. 16, S.1, Ankara, 2009, s.51

Kendine zarar verme davranışında bulunan ergenlerin tedavisine yönelik birçok yaklaşım kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında, eğer varsa altta yatan psikiyatrik hastalığın medikal tedavisinin yanı sıra, ergene yönelik problem çözümüne dayalı terapötik yaklaşımlar, bilişsel davranışçı terapiler ve grup psikoterapileri sayılabilir.¹²⁹

Ögel ve Aksoy'un 2006 yılında yayınladıkları kendine zarar verme davranışı raporunda, kişiye, canlandırma ve model almayı kullanarak "Dur, Düşün, Dinle, Plan yap, Harekete Geç" stratejisinin öğretilmesi önerilmiştir. Bu stratejinin öğretilebilmesi için trafik lambası örneği kullanılarak kişiye egzersizler yaptırılması belirtilmiştir. Kırmızı ışık, durması ve hemen tepki vermemesini sembolize etmektedir. Kendini kontrol etmenin en zor kısmının bu ilk tepki olması nedeniyle kırmızı ışık bu stratejinin en önemli basamağı olarak değerlendirilmiştir. Bu uygulamada basamak basamak ilerlenmesi, uzun bir süre sadece "hemen tepki vermemesi ve kendini tutması" aşamasında çalışılması, bunu yapabildikten sonra diğer basamaklara geçilmesi önerilmektedir. İkinci basamak olan sarı ışık, düşünüp plan yapmayı, yani verebileceği en sağlıklı tepkinin ne olacağına karar vermesi gerekliliğini sembolize etmektedir. Üçüncü basamak olan yeşil ışık ise harekete geçmesi ve tepkisini uygun biçimde göstermesi gerekliliğini tanımlamaktadır.

5.2. Ergenin Ruh Sağlığı

Bütün anne babalar çocuklarının mutlu ve başarılı olmasını isterler ve zaman zaman da çocuklarının mutlu olup olmadığından ya da yaşına uygun şekilde gelişip gelişmediğinden endişe ederler. Çocukların uzman yardımı almayı gerektirebilecek davranışları, duygusal veya düşünceyle ilgili sorunları nelerdir? Çocukların hangi davranışları bir sorunun varlığına işaret ediyor olabilir? Bu belirtiler yaşlara göre farklılık gösterir mi? Çocuklarınızın ruh sağlığını korumak için neler yapmalı? Gibi sorular ergen bir çocuğa sahip olan ebeveynlerin sürekli aklına gelmektedir. Her çocuğun arada sırada yanlış davranabileceğini veya mutsuz olabilir. Ancak, bunların çoğunlukla geçici durumlardır, bazen de çocuğun davranışının olağan dışı veya aynı yaştaki diğer çocuklardan farklı gözükabilir. Çocukların sıkıntı yaşayabileceği veya eskisinden farklı davranmaya başlayabileceği, bu değişimlerin yavaş yavaş

¹²⁹ Serim, ve diğ., s.53

olabileceği gibi, aniden de ortaya çıkabileceği ancak, her iki durumda da çocuğun anlayış ve yardıma ihtiyacı olduğunu unutulmamalıdır.¹³⁰

Bir genelleme yapıldığında, çocuklar boş vakitlerinde kendi akranları veya aile bireyleri ile oyun oynayarak veya çeşitli aktivitelerle doldurdukları zaman çocuğun kişiliğinde bir sorun olmadığı düşünülebilir. Bütün çocuklar veya ergen yaştaki genç denilebilecek bireyler çeşitli durumlar karşısında üzülür, sevinir, kızar veya öfkelenerek şiddete başvururlar. Bu durum çocuk ve ergenlik çağındaki bireyler için oldukça normal ve sağlıklı bir durumdur. Bunun yanında, her birey karşılaşılan durumlar aynı bile olsa kişiliğindeki farklılıklar nedeniyle aynı tepkileri vermezler. Bu durumda bazı bireyler akranlarına nazaran karşılaştıkları olumsuz durumlara daha olgun ve yapıcı verdikleri görülmektedir. Bu olay göz önüne alındığında ilk etapta oldun davranan çocuklarında durumunun sağlıklı ve normal bir durum olduğu aynı zamanda ikinci örnekteki aşırı tepki veren veya içine kapanarak kendini çevresinden soyutlayan çocuklarında durumu doğal ve sağlıklı bir durumdur denilebilir.¹³¹

Yetişkin bireylerin aksine çocuklar genelde düz bir davranış sergilemektedirler. Yani duygularını gizlemek yerine, onları davranışları ile yaptıkları eylemlerle dışa vururlar. Bir başka açıdan düşünüldüğünde ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını iyi çözümleyip yorumlayabilmeleri, çocukları ile kuracakları iletişim göz önüne alındığında çok önemli bir durumdur. Çocuğun üzgün bir tavır içinde olması veya öfkeli olması, ebeveynlerin veya çevresinde ona yol gösterecek büyüklerinin yardımlarına ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Çocuk yaştaki bireylerin yaşlarının ilerlemesi ve önlerine çıkacak sorunların giderek artması, hayatın gerçeği olarak tabir edilen her insanın belli ölçüde yaşadığı durumlardır. Bu dönemlerde çocukların bu durumlarla baş edebilmeleri çevresindeki insanların özellikle ebeveynlerinin yardımları ile mümkün olabilir. Böyle durumlar çocuklarda çeşitli davranış sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, çocuk yaştaki bireylerin bu durumlarla karşılaşmaları çok sık olmaktadır.¹³²

¹³⁰ S. Saygılı, Ergenlik Sorunları, İzmir, 2006, s.99

¹³¹ Saygılı, s. 101

¹³² Saygılı, s.108

Çocuk yaşta olan ve ergenlik dönemine yeni girmiş bireylerde üzerinde özenle durulması gereken bazı durumlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki davranış sorunları yaşayan bireylerdir. Bu durum, bireylerin sürekli bir saldırganlık içinde bulunmaları, çevrelerinden gelen iş birliği çabalarına karşılık vermeme durumları, yanlış bir davranış olduğunu farkında olmalarına rağmen hayvanlara karşı acımasız davranma gibi çeşitli psikolojik sorunlar olarak sıralanabilir. Ayrıca, davranış sorunları yaşayan çocuk ve ergenlerde bulimia veya anorexia nervosa gibi yeme sorunları da yaşadıkları yapılan araştırmalarda görülmektedir. Çocuk yaştaki bireylerin yetişme sürecinde dikkat edilmesi gereken durumlardan bir diğeri ise duygusal sorunlardır. Bu durumun ilk etapta fark edilmesi diğer sorunlarla karşılaştırıldığına da daha zordur. Duygusal sorunlar yaşayan bireylerin davranışlarına bakıldığında, fiziksel olarak fark edilmese de konuşulduğunda sürekli bir telaş ve endişe durumu gözlenmektedir. Ayrıca, kişilerin belirli fobilerinin oluşması ve bu durumlarla karşılaşıldığında aşırı derecede korku duygusunun ortaya çıktığı görülmektedir. Son olarak düşünce ile ilgili sorunlar sürekli karşılaşılan durumlardan birisidir. Bu durumu diğerlerinden ayıran başlıca fark, ergenlik döneminin sonlarına doğru yaşanmasıdır. Ergen bireyin kişiliğinin oturmaya başladığı dönemlerde özellikle maddi anlamda düşük gelir düzeyine sahip ailelerde görülen bu durum, bireylerin ne olacağı kaygısı ile ve maiyet derdi, çocukluktan henüz kurtulmuş kişilerin kaldıramayacağı bir yük olarak karşılaşılan durumlardır. Bu durumların sonucunda şizofreni ve bipolar bozukluklar gibi ciddi sağlık problemleri yaşanabilir.¹³³

Bireylerin kendi iç dünyalarında ve çevrelerindeki kişilerle barışık ve belirli bir düzen içerisinde ilişkiler kurma durumlarına, ruh sağlıklarının iyi olası durumu olarak tanımlanabilir. Kişinin yaşamının her döneminde belli konularda belli fikirlerinin olması, sosyal bir ortamda fikirlerini rahat bir şekilde dile getirmesi ve en önemlisi içine kapanık bir kişilikten uzak durup sosyalleşmesi, bireylerin ruh sağlığı açısından bakıldığında oldukça önemli durumlar olduğu söylenebilir. Ruh sağlığının bozulmaması bireylerin belli duygularını içe etmemeleri, gerektiğinde ağlamaları, yeri geldiğinde kahkaha ile gülmeleri ile mümkün olabilir. Kişilerin içinde bulundukları duygu halini gizlemeleri ve içe etmeleri hemen o anda olmasa da

¹³³ N.A. Karancı, Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? Çocukluk ve Ergenlik, Ankara, 2007, s.65

ilerideki hayatlarında ciddi ruhsal sorunlar olarak karşısına çıkabilecek durumlardan olduğu söylenebilir. Bu durumlar insanın dışına atmadığı duygularını sürekli içinde biriktirmesi ile ortaya çıkan bir durum olduğu için, önüne geçmekte bunun aksine bireylerin sorunlarını eş, dost, arkadaş ve aile bireylerine açmaları ve anlatmaları ile mümkündür. Normal bir yetişkin bireyde bile bu durumlar çok ciddi iken kişiliği tam oturmamış gençlerde durumun önemi oldukça büyüktür. Ailelerin genç bireyleri sıklıkla dinlemesi ve onların sıkıntılarından kurtulmaları için yol göstermeleri gerektiği söylenebilir. Genç ve ergen bireylerin konuşma ve kendini anlatmaya ihtiyaçları olduğu unutulmaması gereken oldukça önemli bir durumdur. Bu konuşmalar sonucunda genlerin sorunlarına ve sıkıntılarına çeşitli çözümler bulunması bu bireylerin ruh sağlıkları açısından oldukça önemli bir durumdur.¹³⁴

Duyguların çeşitliliğine göre insanların bunlar karşısındaki tepkileri de çeşitlilik göstermektedir. Örneğin korku ve acı veren bir durumdan insanlar kaçarken, sevinç, heyecan ve mutluluk veren olaylara yönelim oldukça yüksektir. Mutsuzluk duygusu insanoğlunun uzaklaştığı bir duygu olarak göze çapmaktadır. Bu duygudan uzaklaşmanın sebebi araştırılmalı ve üzerine gidilmelidir. İnsan bir sorun yaşadığında bu durumun sonucunda oluşan duygudan kaçmaktan çok olayı çözmeye çalışması kişiliğin güçlenmesi açısından oldukça önemli bir durumdur. Bunun dışında kişilerin zaman kavramını olumlu bir şekilde kullanmaları ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir durumdur. Bireyler belirli bir yaştan sonra çalışmayı ve üretmeyi bir haz olarak görmekte ve bu hazzın tatmini için çalışmaktadırlar. Bu durum gençlikte oluşmaya başlayan bir durumdur. Bireyler okul ve varsa çalışma hayatının dışında boş kaldıkları zamanlarda uğraşlarının olması, yaratıcılıklarının gelişmesine ve ilerleyen yıllarda bu yönlerini geliştirerek sosyal anlamda farklılıklar yaşamalarına büyük katkı sağlayacaktır. Bu durumun tersi durumlarda, ergenlik dönemindeki bireylerin belli istek ve arzularının yerine getirilmediği düşünüldüğünde, ilk etapta gözle görülür bir yara olmasa da ilerleyen yıllarda gençlerde kapanmayacak yaralar açabileceği unutulmaması gereken oldukça önemli bir durumdur. Bir arzu ve isteğin gerçekleşmemesi durumunda gencin iç dünyasında

¹³⁴ Karancı, s. 66-67

kopan fırtınalar dışı çok yansımasa da yaşadığı hayal kırıklığının boyutu yetişkinlerle kıyaslanamayacak ölçüde büyüktür.¹³⁵

Gencin karşı cinsle olan ilişkilerinde reddedilme veya arkadaş ortamında olumsuzluklar yaşaması ve derslerinde başarısızlıklar görülmesi, genç bireyin olayın farkına vararak bu olan olumsuzlukları telafi etmek istemesine yol açacaktır. Bireylerin bu durumlarda arzu ettikleri durumların dışında gelişen olayların üstesinden gelebilmeleri için özellikle anne ve babanın desteğine ihtiyaç duyacağı kaçınılmaz bir gerçek olduğu unutulmamalıdır.

‘Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.’ Sözünde anlatılmak istenen, bedensel anlamda sağlıklı olan bireylerin ruhsal anlamda da sağlıklı olacaklarıdır. Bu durum genelde yukarıda anlatılan gibi olmakla birlikte, spor yapmak ve yetişkinlik çağında olan ergen bireylerin gerekli besinleri almaları vücutlarının sağlıklı gelişmesi için oldukça önemli bir durumdur. Düzensiz beslenme ilk etapta vücut sağlığına buna paralel olarak ruh sağlığına etki ettiği gerçeği unutulmamalıdır. Spor yapmak kişinin vücudunu güçlendirmekle birlikte, direncinin de artırmaktadır. İlk durumda olduğu gibi buna paralel ruh sağlığının da daha sağlam olacağı söylenebilir. Ergen bireylerde sıklıkla görülen saldırganlık ve öfke durumu spor yapma yolu ile rahatlıkla giderilebilir. Ayrıca toplu olarak yapılan sporlarda, kişinin sosyalleşmesi ve grupla birlikte zaman geçirmesi, gencin gelişmesinde oldukça önemli katkılarının olacağı unutulmamalıdır. Belirli vücut hareketleri ile örnek olarak; nefes alma teknikleri ile günlük hayattaki koşuşturmadan ve yoğunluktan yıpranmış ve kasılmış vücudu, belli bir vakit ayırarak rahatlatmak, kişilerin sağlıklı ve dinç bir yaşam sürmelerinde etkili yöntemlerden bazılarıdır.¹³⁶

İnsanlığın doğasında, bir diğer deyişle yaradılışında olan ve çocuk bireylerin acizliğinden ve tecrübesizliğinden dolayı ortaya çıkan ve aile kavramının oluşmasının temelinde olan bebek ve çocuk bireylerin beslenmeye ve korunmaya ihtiyaçlarının olduğu bir gerçektir. Aile denilen kurum bu ihtiyaçları yerine getirmekle yükümlüdür. Ayrıca, kişiliğin normal ve sağlıklı gelişmesinde sadece

¹³⁵ Karancı, s. 67

¹³⁶ Y. Tahiroğlu-A. Avcı-N. Çekin, “Çocuk İstismarı, Ruh Sağlığı ve Adli Bildirim Zorunluluğu”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.9, S.3, Sivas, 2008, s.7

beslenme, barınma ve korunma gibi ihtiyaçların yanında ailelerin üzerine düşen ergen bireylerde ve çocuklarda gerekli sevgiye, kendine güven duyulmasına da ihtiyaçları vardır. Bunların yanında genç bireylerin hoş vakit geçirmeye, eğlenmeye, hayal kurmaya, müzik dinlemeye vb. gibi sosyalleşmenin temelinde olan unsurlara da ihtiyacı olduğu unutulmaması gereken durumlardandır. Aile bireylerinin bu görevlerinin farkında olma durumlarının yanında, bazı durumlarda gençlerin bu ihtiyaçlarını farklı şekillerde anlattıklarını bilmeleri gerekmektedir. İlk olarak anlaşılması gereken konu, her bireyin çevresindeki akranlarında farklı olduğu gerçeğidir. Genç bireylerin farklı olmaları, yetişkinler ve özellikle aileler tarafından dikkat edilmesi gereken durumlardır. Yapılan çalışmalara bakıldığında ve geçmişteki felsefecilerin hatta dinlerin kültürlerin bu konudaki görüşleri incelendiğinde, kişinin kendini bilmesi gerçeği, ruh sağlığı bakımından çok önemli bir argüman olarak karşılaşılan bir durumdur. Bireylerin duyguları, düşünceleri, hayalleri, giyim kuşam zevkleri, arkadaş ortamlarındaki davranışları, olumlu veya olumsuz durumlardaki vermiş oldukları tepkiler ve bunun yanındaki bütün özellikleri bir bütün olarak düşünüldüğünde, bireyin kişiliğinin oluştuğu bilinmelidir. Genç bireylerin empati kazanması, kendilerini yargılamaları, bir durum karşısında kendisini o durumda fail olmasa bile failin yerine koyabilmesi yeteneği kazanması, bireylerin davranışlarında ki iyiliği veya kötülüğü fark etmesi ve bu durumu olumluysa daha olumlu, olumsuzsa olumlu yöne çekmesine yol açabileceği söylenebilir.¹³⁷

5.3. Ergenlikte İntihar

Çocuk yaşlarda ve ergenlik dönemlerinde intihar vakalarının engellenmesinde ilk olarak ebeveynlerin, öğretmenlerin ve en önemlisi ergen bireylerin eğitimi oldukça hassas ve önemli bir konudur. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu durumla karşı karşıya kalınabilecek çocuk ve ergenleri önceden tespit edebilmeleri için ve bu tespit sonucunda ergen bireye nasıl yaklaşacağının eğitimlerini vermek sonucu facia olabilecek son derece önemli olan bu durumun engellenmesi için gerekli bir durumdur.¹³⁸

¹³⁷ Y. Taner-B. Gökler, “Çocuk İstismarı Ve İhmali; Psikiyatrik Yönleri”, Hacettepe Tıp Dergisi, C.35, Ankara, 2004, s.82

¹³⁸ M. Eskin, “Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.4, S.5, Ankara, 2001, s.5-6

Anne baba ve öğretmenler için en önemli başlangıç bu eğilimi taşıyan gençlerle konuşmaktır. Bu konuşmanın onları değerlendirme, yargılama ve benzeri tavırlar taşımadan yapılması, destekleyici, onunla yakın ve sıcak ilişki kurmaya yönelik olması ilk şarttır. Ergen, onu anladığımızı, değer verdiğimizizi ve destek olacağımızı hissetmelidir. İntihara teşebbüs edenlerin önemli bir kısmı derdini anlatacak kimse bulamamaktan yakınmıştır. Dertlerini ifade eden ergen kısmi bir rahatlama duyar.

Ergenlik dönemlerindeki gençler, vücutlarındaki ve düşünce yapılarındaki düşüncelere kolay ayak uyduramayabilirler. Bu durum bireylerin sosyal hayatlarına yansıdığı durumlarda, gencin kendisinin toplumdan dışlandığı düşüncesine kapılıp intihar olayını düşündükleri görülmektedir. Böyle durumlarla karşılaşan aile bireyleri özellikle anne ve babaların üzerine düşen görev çocuklarıyla konuşmak ve onları anlamaya çalışmaktır. Bu konuşma, genci tenkit etmek değil onu anlama ve destek olma biçiminde olmalıdır. Ergen bireylerin bu duruma sürüklenmesinin sebebi çaresizlik ve ellerinden bir şey gelmemesi olduğu unutulmamalıdır. Ailelerin konuşma sırasında gencin duygularına dokunmaya çalışması ve ona değer verildiğini hissettirmesi oldukça önemli bir durumdur. Ayrıca, yapılan araştırmalarda intihar vakasıyla karşılaşan ergen bireylerin en önemli sorunlarının konuşacak dertlerini paylaşacak bir arkadaşın, anne ve babanın olmamasıdır. Bunun yanında ergen bireylerin karşılaştıkları sorunları beraberce konuşup, bu sorunların üstesinden nasıl gelebileceğini onlara anlatmak ve çeşitli fikirler sunmaktır. Bu konuşmalarda samimi olmak ve ergen bireyi kesinlikle küçümsememek çok önemli ve dikkat edilmesi gereken konulardandır.¹³⁹

Son olarak literatürde öz kıyım olarak da bilinen intihar vakası, tespiti zor olan psikolojik bozukluklar yaşayan ergen bireylerde meydana gelen intihar vakaları olarak değinilebilir. Bu durumla karşılaşan bireylere kendine güven duygusu, gereksiz kaygı bozukluklarından uzak durması için çeşitli rahatlama teknikleri önerilebilir. İnsanın yaradılışına bakıldığında yaşamaktan başka onun kadar önemli olan bir olgu yoktur. İntihar vakası ile karşılaşan genç bireylerin bu duruma

¹³⁹ A.G. Ceyhun-B. Ceyhun, “Lise ve Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Değerlendirilmesi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.6, S.12, Ankara, 2003, s.217

kalkışmalarındaki en önemli faktörün ergen bireylerdeki değerlendirme bozukluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun yanında tehlikeli spor dallarıyla uğraşan, yamaç paraşütü serbest atlayış, bangi jumping gibi aktivitelerden zevk alan bireylerin de çok öne çıkmasa da içlerinde bir intihar duygusu taşıdıkları düşünülmektedir. Ancak, bu sporları yapan kişilerin, bu durumdan dolayı sporu yaptıkları veya başka sebeplerle spora gönül verdikleri tartışılabilir.¹⁴⁰

5.4. Ergende Yeme Bozuklukları

5.4.1. Anoreksiya Nervosa ve Bulimiya Tedavisi

Anoreksiya nervosa yaşamı tehdit edebilecek derecede ağırlaşabilen bir rahatsızlıktır ve kişilerin çoğunda tedaviden kaçma eğilimi vardır. Ağır kilo kaybı olan kişilerin hastanede tedavi görmesi gerekir. Öncelikle kişinin kilo almayacağına inandığı bir rejim uygulanması konusunda anlaşılır. Kişiyle iş birliği yapmak bu noktada çok önemlidir. Yapılan anlaşmaya uygun günlük kilo artışı için giderek artan ödüller verilir. Bunun yanı sıra aileyle görüşmeler ve psikoterapi gereklidir. Kişinin yeme davranışı üzerine kurulu yanlış düşünce tarzının değiştirilmesine, vücuduna yönelik olumsuz algılamaların düzeltilmeye ve sorunlarının ele alınarak çözümlenmesine çalışılır. İlaç tedavisinde daha çok antidepresanlar kullanılır.¹⁴¹

Bulimiya hastaları Anoreksiya’da olduğu gibi yardımı reddetmezler, hatta yardım ararlar. Bulimiya nervozalılar genelde ayakta tedavi edilebilirler. Genelde antidepresan ilaçlarla tedavi uygulanır. Ama sadece ilaç tedavisi yeterli olmaz. Mutlaka bilişsel-davranışçı psikoterapi de uygulanmalıdır. İlaç ve psikoterapi ile bu belirtiler durdurulabilse bile hastaların çoğunluğunda depresyonlar olur.¹⁴²

5.4.1. Obezite Tedavisi

Son yıllarda bütün dünyada yaygınlaşan obezite hastalığı artık küresel bir sorun haline gelmiş ve kişilerin yanı sıra devlet kurumları dahi yaptıkları çeşitli kongreler, sosyal ve görsek medyada yayınlanan çeşitli kamu spotları ile bu durumun önemini anlayarak çeşitli çalışmalarla toplumu bilinçlendirmeye çalışmaktadırlar. Bu

¹⁴⁰ M. Eskin, “Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.3, S.4, Ankara, 2000, s.228

¹⁴¹ T.C. Sağlık Bakanlığı, “Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri”, Ankara, 2008, s.135

¹⁴² T.C. Sağlık Bakanlığı, s.135

hastalık genç yaşta engellenmediği sürece ilerde yetişkinlik sürecinde önüne geçmek oldukça zor bir durum olarak karşılaşılan bir durumdur. Çocuk bireylerin bu hastalığı tanınması ve bilmesi bu durumun sonuçlarını önceden gösterilerek gerekli algının oluşturtulması ile hastalığın önüne geçilebilir. Ancak, unutulmamalıdır ki obezitenin tedavi süreci yetişkinlikte çok zor olmakla birlikte çocuklukta da zor bir durumdur. Bu durum çocuklarda alacağı eğitimler ve gelecekte bu hastalıkla yaşarsa karşılaşacağı zorluklar şimdiden gösterilerek hastalığın önüne geçme süreci bir nebze olsun başlamış olur. Tedavi uygulanan çocukların çevresi özellikle aile bireyleri, okuldaki arkadaşları, doktoru, ve sosyal anlamda bütün çevresinin desteğinin olması çok önemli bir unsurdur. Son yıllarda ülkemizde de görülen vakalar incelendiğinde çoğunlukla bu hastalığa yakalanmış ergen bireylerin, bir doktor tavsiyesinden çok kendi vücut yapısına uymayan televizyondan veya sosyal mecralardan duydukları çeşitli sağlıklı olmayan diyetlerden medet umdukları görülmektedir. Bu durum sağlığın korunması için bilinçsizce yapılan sağlığa zararlı durumların başında gelmektedir. Çeşitli boşaltım ve sindirim sistemini tetikleyen ilaçlarla veya bitkisel ilaçlarla zayıflamak için yapılan uygulamalar ergen bireyleri daha fazla hasta etmekte ve bunun bir sonucu olmadığı gören genç bireylerin tedaviye olan inançlarının da kırılmasına sebep olmaktadır.¹⁴³

Obezitenin tedavisinde çok kısa bir sürede kilo verme ve sağlıklı olma gibi bir durum söz konusu değildir. Doktor kontrolünde uygulanacak diyetlerle geçin vücut ölçüleri, vücudundaki yağ oranı ve çeşitli fiziksel faktörler göz önüne alınarak birey için en uygun ve en önemlisi uygulanabilir bir diyet takvimi uygulanarak kişilerinde bu diyetle ne fazla ne eksik tam uymasıyla obezitenin tedavisi mümkün olabilir. İlk başlarda sosyal çevre ve süregelen alışkanlıklardan dolayı bu diyet kişilere zor gelebilir. Bunun üstesinden gelmek için bireyler bu dönemlerde sosyal çevrelerinden ve alışkanlıklarından uzak durmak zorundadırlar. Ayrıca, obezitenin tedavisinde unutulmaması gereken en önemli noktalardan birisi, çocuk yaşta ve gençlikte anlaşılmayan ancak orta ve ileriki yaşlarda insan sağlığını ciddi tehdit eden kalp, şeker, tansiyon hastalıkları gibi hastalıklar aşırı kilolu kişilerde çok sık görülmektedir. Doktor kontrolündeki diyetin yanında bazı durumlarda yine doktor

¹⁴³ G. Köksal-H.G. Özel, “Çocuk Ve Ergenlik Döneminde Obezite”, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2008, s.7

kontrolünde ilaçlarda kullanılabilir. Son olarak en önemlisi düzenli spor yapılması ergen bireylerin obezite ile savaşmalarını ve bu savaşı kazanmalarını sağlayacak yöntemlerdendir.¹⁴⁴

¹⁴⁴ Köksal-Özel, s.15

SONUÇ

Ergenlik dönemi insanlık için çok önemli ve her insanın hayatına şekil veren bir dönemdir. Her insanın hayatında yaşayacağı bir dönem olan ergenlik insan hayatına olumlu veya olumsuz anlamda etkilediği görülmektedir. Şu anda çocuk yaşta olan bireylerin ileriki yıllarda yaşadığı toplumun yetişkinleri olacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Geleceğin siyasileri, sanatçıları, emekçileri, bilim adamları, sağlık çalışanları kısacası toplumsal hayattaki bütün sektörlerdeki çalışanlar şimdiki zamandaki çocuk ve gençlerden oluşacaktır. Böyle düşünüldüğünde ergenlik dönemi toplumsal açıdan medeniyetin devamlılığı ve ferahı açısından ne kadar önemli olduğu daha iyi anlaşılmaktadır.

Geleceğimiz olan çocukların gelişimi ve ergenlik döneminde başlarına gelebilecek olumsuz durumların tespit edilip, bu durumlar ile ilgili gerekli önlemleri almak son derece hayati önem taşıyan bir durumdur. Çocukluk ile yetişkinlik arasında köprü görevi gören ergenlik dönemi bu dönemden geçen bireylerin kafa yapılarının değişmesi yeni duygular ve farklı bakış açıları kazanmaları yönünden çocuklar için çok farklı ve bir o kadarda olumsuz olabilecek durumlar içermektedir. Ergen bireylerin bu dönemi en az hasarla geçirebilmesi için toplumdaki her bireye çeşitli görevler düşmektedir. Bu görevler toplumu yönetenlerden ergen bireylerin ailelerine kadar her bir yetişkini kapsadığı söylenebilir. Ergen bireyin bu dönemdeki en önemli destekçileri ailelerdir. Aile desteği ve eğitimi olmadan günümüz koşullarında ergen bir bireyin bu dönemi sorunsuz olarak geçebilmesi imkânsız denebilecek kadar zor bir durumdur.

Yakın çevre ve aile olarak düşünüldüğünde ergenlerin çevresel faktörler olarak değerlendirdiğimiz okul çevresi, arkadaş çevresi, akraba gibi yakın ilişkileri olduğu kişilerin bu dönemde ergen bireye sağlığı için gelecekteki toplumda var olacağı yer için gerekli uyarıları yapması ve yol göstermesi gibi yüzeysel görevleri olduğu söylenebilir.

Toplumsal olarak bakıldığında ise ergen bireyin bu dönemde yapacağı yanlış hareketleri bağımlılık yapan madde ve keyif verici uyarıcı madde kullanımları gibi durumlarda yöneticilere düşen görev bu maddelerin satışını temin ve tedarikini

engellemek ve bu işleri yapanlara caydırıcı cezalarla ergen bireylere ulaşmasını engellemektir denilebilir. Bunun yanında gerekli hukuki düzenlemeleri yaparak ergen bireyleri çevrelerinden gelebilecek tehlikelerden korumak için devletin üzerine düşen görevleri eksiksiz olarak hukuki kurallara uyacak şekilde düzenlemekle mükelleftir.

Son olarak aile bireyleri ergen birey için ergenlik süresi içerisinde en fazla vakit geçirdiği ve en fazla çatıştığı kişilerden oluştuğu yapılan araştırmalarda görülebilir. Ergen birey çoğu zaman ailesinden kendisinin sağlığı ve geleceği ile ilgili aldığı önlemleri aile baskısı olarak görerek çeşitli isyan durumlarına girebilmektedirler. Bu gibi durumlarda ergen bireyler ruhsal olarak bir boşluğa düşüp toplumumuzda sıkça görülen psikolojik tedavilerde kullanılan anti depresan hapları, uyuşturucu ve keyif verici maddeler en yaygın olarak da sigara bağımlılığı gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu durumların oluşması her ne kadar ergen bireyin suçu ve sorunu olmasına rağmen onun kafa yapısına bakıldığında ailenin baskısı ile oluştuğu için aile bireyleri ergenin bu durumdan kurtulmasında çok önemli rol oynamaktadır. Aile bireylerinin bu durumlarda profesyonel yardım almaları ve ergenin bu dönemden en az hasarla kurtulması için üzerine düşen görevleri eksiksiz olarak yerine getirmesi son derece önem arz ettiği söylenebilir.

Ergenlik döneminde ergenin karşılaştığı tehlikelerin başında bağımlılık, yeni gelişen bir duygu olarak ve ergenin yabancı olduğu cinsellik, bizim toplumumuzda nadiren de olsa aileden gelen istismar, çevresindeki ortamın durumundan kaynaklanan suç ve şiddet, son olarak bazıları kalıtsal olmak üzere bu değişimler içerisinde bocalayan ergenin bozulan ruh sağlığı ve nevrotik bozukluklar olarak gösterilebilir.

Bu durumlarda olabilecek olumsuz sağlık durumlarının zamanında tespit edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması ergenin fiziki ve ruhi sağlığı için önemi büyüktür. Yukarıda anlatıldığı üzere ergenlik döneminde ergen bireyin sağlığını tehdit eden birçok dış etken bulunmaktadır. Sonuç olarak ergen bireyin sağlıklı bir ergenlik süreci geçirmesi ve yetişkinliğe sağlıklı olarak geçmesi bu dönemden en az hasarla çıkmasına bağlı olduğu için ergenlik dönemi ve bu dönemdeki sağlığa olumsuz etki edecek konular oldukça hassas ve önemli konulardır. Yetişkinlerin bu

döneme giren ergen bireyleri iyi takip etmesi ve sağığına gelebilecek olumsuz durumları iyi tespit etmesi ve bu davranışlara karşı önlemler almaları için gerekli eğitimleri almaları şarttır. Bu durum devlet tarafından da eğitimlerle desteklenmeli aynı zamanda ergen bireye en yakın olan aile bireylerinin de eğitim alarak bu döneme dair bilinçlerini ve bilgilerini artırmaları şarttır.

KAYNAKÇA

- Aydın B., Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Ankara, 2005
- Aksoy A.-Ögel K., “Kendine Zarar Verme Davranışı”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.4, Sivas, 2003
- Akyok O., “Kendine Zarar Verme”,
<http://www.madalyonklinik.com/tr/yayinlar/bilgilendirici-yazilar/kendine-zarar-verme> (25/10/2013)
- Austin V.C.-Sciarra D.T., Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluk, (Çev. M. Özekes), Ankara, 2012
- Aktaş I.K.-Temel A., “Kamu Sektörü Çalışanlarının Giysi Markalarını Tercihini Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Araştırma”, SÜ, SBE Dergisi, S.15, Konya, 2006
- Bektaş M.-Öztürk C., “Sigara Kullanımı Önleme Programının Geliştirilmesi ve Programın Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, C.34, S.12, İzmir, 2012
- Biliç N.-Günay T., “Ergenlerin Sigara Bırakma Konusunda Desteklenmesinde Bir Yöntem: Akran Eğitimi”, Türk Toraks Dergisi, C.15, Ankara, 2014
- Bolak M., Risk ve Yönetimi, Ankara, 2004
- Büyükgebiz A., Oğlum Artık Ergen, İstanbul, 2009
- Ceyhun A.G.-Ceyhun B., “Lise ve Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Değerlendirilmesi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.6, S.12, Ankara, 2003
- Cüceloğlu D., İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul, 1991
- Çağdaş A.-Seçer Z.Ş., Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi, İstanbul, 2002

- Çelebi A., “Risk ve Olumsuzluk: Sosyal Teori ve Sosyal Felsefe İlişkisini Anlamaya Yönelik İki Anahtar Kavram”, AÜ Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, C.56, S.1, Ankara, 2001
- Çezar A.-Türkcan A.-Kaya B., “Sigarasız Bir Yaşama Doğru”, Türkiye Psikiyatri Derneği Dergisi, C. 12, S.1, Ankara, 2009
- Çivilidağ A., Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi, İstanbul, 2013
- Çuhadaroglu F.-Canat S.-Kılıç E.-Şenol S.-Ruganca N.-Öncü B.-Hoşgör, A.G.-Işıklı S.-Avcı A., Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması, Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara, 2004
- Çuhadaroglu F.-Sonuvar B., “Adolesanlarda Depresyon”, Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, S.29, İstanbul, 1992
- Dereboy İ.F., Kimlik Bocalaması, “Anlamak, Tanımak, Ele Almak”, Malatya, 1993
- Dinçel E., Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, AÜ, SBE, YYLT, Ankara, 2006
- Döner A., Ergenlik Dönemi Yol Haritası, İstanbul, 2013
- Ekşi A., Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul, 1982
- Ersoy S.-Nazik, M.H., “Ergenlerde Tüketicilik Bilinç Düzeyi Üzerine Bir İnceleme”, SÜ, SBE, Dergisi, S.16, Konya, 2006
- Erwin P., Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık, (Çev. O. Akınhay), İstanbul, 1999
- Eskin M., “Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.4, S.5, Ankara, 2001
- Eskin M.,” Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri”, Klinik Psikiyatri Dergisi, C.3, S.4, Ankara, 2000
- Gander, M.J., Gardiner H.W., Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Çev. B. Onur), Ankara, 1993

- Gürol T.-Uzman M.O., “Madde Bağımlılığı Açısından Riskli Adolesanlar”, Adolesan Sağlığı II, İÜ, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul, 2008
- Güven A., Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Duygusuna Etkisi, DEÜ, SBE, YDT, İzmir, 1993
- Güner Ş.İ.-Güner S.-Şahan M.H., “Çocuklarda Sosyal ve Medikal Bir Problem İstismar”, Van Tıp Dergisi, C.17, S.3, Van, 2010
- Gümüşsel O., Genciz Biz, İstanbul, 2013
- Güneş A., Rahat Bırakın Beni, İstanbul, 2008
- Kaplan M., Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın, AÜ, SBE Etnoloji Anabilim Dalı, YDT, Ankara, 2008
- Kaya M.- Güneş G.- Kaya B.- Pehlivan E., “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Şiddetle İlişkisi”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.5, S.5, Sivas, 2004
- Karancı N.A., Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? Çocukluk ve Ergenlik, Ankara, 2007
- Kızıldağ Ö., Ergenleri Anlama Kılavuzu, İstanbul, 2013
- Köksal G.-Özel H.G., “Çocuk Ve Ergenlik Döneminde Obezite”, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2008
- Kulaksızoğlu A., Ergenlik Psikolojisi, İstanbul, 2012
- Köknel Ö., Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış, Ankara, 1983
- Morsünbül Ü.-Tümen B., “Ergenlik Döneminde Kimlik ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme”, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, C.15, S.1, Ankara, 2008

- Ovayolu N.-Uçan Ö.-Sedirdağ S., “Çocuklarda Cinsel İstismar”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, C.2, S.4, Elazığ, 2007
- Ovacık A., Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışlarına Etkileri, İÜ, SBE, YYLT, İstanbul, 2008
- Ögel K., Riskli Davranış Gösteren Çocuk ve Ergenler, İstanbul, 2007
- Ögel K.-Çorapçıoğlu A.-Tot Ş.-Doğan O.-Sır A.-Bilici M.-Tamar D.-Uğuz Ş.-Yenilmez Ç.-Tamar M., “Türkiye de Orta Öğretim Gençleri Arasında Ecstasy Kullanımı”, Bağımlılık Dergisi, C.4, S.2, İstanbul, 2003
- Öner U.-Gümüş A.E., “Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi”, AÜ, SBE Dergisi, Ankara, 2000
- Özer L.-Gülpınar S., “Hizmet Sektöründe Tüketicilerin Algıladıkları Riskler: Hava Yolları Sektöründe Bir Araştırma”, GÜ, Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara, 2005
- Özbay H.-Öztürk. E., Gençlik, İstanbul, 1992
- Özcebe H., “Gençler ve Sigara”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, 2008
- Parlak A., Çetinkaya Ş., “Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler”, 42.Türk Pediatri Kongresi, Antalya, 2006
- Polat A., “Çocuk Suçluluğu”, <http://www.kriminoloji.com/cocuk%20suclulugu.htm> (23/10/2013)
- Saygılı S., Ergenlik Sorunları, İzmir, 2006
- Serim B.-Taş F.V.-Güvenir T., “Ergenlerde kendine zarar verme davranışı”, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, C. 16, S.1, Ankara, 2009
- Set T.-Dağdeviren N.-Aktürk Z., “Ergenlerde Cinsellik”, Genel Tıp Dergisi, C.16, S.3 Konya, 2006

- Siyez D.M., “Ergenlik Döneminde İntihar Girişimleri: Bir Gözden Geçirme”,
Kastamonu Eğitim Dergisi, C.14, S.2, Kastamonu, 2006
- Somunoğlu S., “Kavramsal Açıdan Sağlık”, Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, C.4,
S.1, Ankara, 1999
- Tahiroğlu Y.-Avcı A.-Çekin N., “Çocuk İstismarı, Ruh Sağlığı ve Adli Bildirim
Zorunluluğu”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C.9, S.3, Sivas, 2008
- Taner Y.- Gökler B., “Çocuk İstismarı ve İhmali; Psikiyatrik Yönleri”, Hacettepe Tıp
Dergisi, C.35, Ankara, 2004
- Tekin A., Sağlık Hastalık Olgusu ve Toplumsal Kökenleri, SDÜ SBE, YYLT,
Isparta, 2007
- Tuncer I., “Konya İl Merkezindeki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Bazı
Antropometrik Ölçümler ile Büyüme ve Gelişmenin Değerlendirilmesi”,
İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, C.11, S.4, Malatya, 2004
- Tuzcular E., Zararlı Alışkanlıklar ve Etkin Kurtulma Yolları, İstanbul, 1999
- T.C. Sağlık Bakanlığı, “Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü”, S.1, Ankara,
2011
- T.C. Sağlık Bakanlığı, “Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Eğitimciler İçin Eğitim
Rehberi Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri”, Ankara, 2008
- Uskun E.- Mustafa Ö.- Kişioğlu A.N.- Kırbıyık S.- Demirel R., “İlköğretim
Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri”, SDÜ Tıp
Fakültesi Dergisi, C.12, S.2, Isparta, 2005
- Yavuzer H.- Kornel Ö.- Kulaksızoğlu A.- Ayhan H.,- Dodurgalı A.- Ekşi H., Çocuk
ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları, Ankara, 2010
- Yavuz F.-Kozanoğlu M.C.-Özkara E., “İslahevindeki Çocukların Demografik
Özellikleri”, Adli Psikiyatri Dergisi, C.1, S.2, Ankara, 2004

Yörükoğlu A., Gençlik Çağı, Ankara, 2007

ÖZGEÇMİŞ

24 Haziran 1983 tarihinde Balıkesir ilinde doğdum. Balıkesir Bandırma Sağlık Meslek Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümünden 2006 yılında mezun oldum. 2009 yılında İstanbul Zeynep Kamil Eğitim Araştırma Hastanesine atandım. 2013 yılından beri Balıkesir Atatürk Devlet Hastanesinde Yeni Doğan Yoğun Bakım servisinde çalışmaktayım. Evliyim çocuğum yok.

Şadiye KAŞIKÇI