

RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA MAKALESİ

Ergenlik Döneminde Yaşanan Negatif Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Examining the negative effects of adolescence in terms of various variables

Zeynep APAYDIN DEMİRCİ¹

Öz

Bu araştırmada ergenlerin, ergenlik döneminde yaşadığı negatif belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklem grubu, 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında Bilecik İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı İl Merkezinde bulunan ve liseye devam eden 306 ergenden oluşmaktadır. Araştırma verileri için "Ruhsal Gelişim Ölçeği" ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Genel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bulgular sonucunda, kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda ergenlerin cinsiyete göre ergenlikte yaşadığı negatif belirtiler açısından anlamlı bir farklılık bulunurken, çekingenlik alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğretim kademesinin ergenlerin, ergenlik döneminde yaşadığı negatif belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Ergenlerin ergenlikten memnun olma durumlarına göre kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda ergenlikte yaşadığı negatif belirtiler açısından anlamlı bir farklılık bulunurken, çekingenlik alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Yapılan ki-kare testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile ergenlikten memnun olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, ergenlik döneminde özellikle kızların daha fazla negatif belirtiler yaşadıkları, ergenlikte yaşanan bedensel değişimlerden memnun olma düzeyi arttıkça ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin azaldığı ve kızların ergenlikten memnun olma düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, negatif belirtiler, kişisel kontrolsüzlük, çekingenlik.

Abstract

This study purposes to examine the negative effects experienced by adolescents during their adolescence in terms of various variables. The research is in the survey model. The study group of the research consists of 306 adolescents who are in the provincial center of Bilecik Provincial Directorate of National Education and attend high school in the 2018-2019 Education Year. For the research data, the "Psychological Development Scale" developed by Uzun (2018) and the "General Information Form" created by the researcher was used. As a result of the findings, there was a significant difference in the negative effects experienced by adolescents according to gender in the lack of personal control sub-dimension, while there was no significant difference in the shyness sub-dimension. Also, it was seen that the education level did not have a significant effect on the negative effects experienced by adolescents. According to adolescents' satisfaction with adolescence, a significant difference was found in the lack of personal control sub-dimension in terms of negative effects experienced, while no significant difference was found in the shyness sub-dimension. As a result of the chi-square test, it was found that there was a statistically significant relationship between the gender variable and satisfaction with adolescence.

Keywords: Adolescence, negative effects, lack of personal control, shyness.

¹ Öğr. Gör., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Zeynep.demirci@bilecik.edu.tr ORCID: 0000-0001-9788-1585

GİRİŞ

Ergenlik dönemi; kişinin bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde, toplumsal ilişkilerinde belirgin bir değişimin yaşandığı dönemdir (Gestsdottir ve Lerner, 2008:202 ; Kenny ve Job, 1995:239). Ayrıca bu dönemde ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunları yaygın olarak yaşadıkları bilinmektedir (Heaven, 1996:24). Ergenler sürekli neden var olduklarını, kim olduklarını, amaçlarını ve sorunlar karşısında nasıl tepkiler vereceklerini sorgular (Kılıç, 2012:261). Ergenler bu dönemde enerjiye karşı, kayıtsızlık; neşeye karşı, hüznün; kibirliliğe karşı, aşağılanma; duyarlı olmaya karşı, duyarsızlık; şefkatli olmaya karşı, acımasızlık gibi birbiriyle çelişen eğilimler gösterirler. Ergenlik döneminin karakteristik özellikleri stres, sıkıntı ve duygusal karmaşadır (Dacey ve Kenny 1994:15). Bu tür karmaşanın, ergenlik sonrası yıllarda ciddi sonuçlarla birlikte yetişkinliğe taşınması ihtimali de oldukça önemli bir durumdur (Kazdin, 1993:127). Ergenlerin duygusal gelişimlerinde yaşanan dikkat çekici ve önemli değişimlerden bazıları, duyguların yoğunluğunda artma ve istikrarsızlıktır (Koç, 2004:231). Ayrıca öfke, saldırganlık, kaygı, stres, otoriteye ve kurallara itaatsizlik, özgüven eksikliği, kendilik algısı, sosyal fobi, ebeveyn ile çatışma, iletişim eksikliği gibi özellikler ergenlikte sıklıkla görülen negatif belirtilerdir. Bu bağlamda kişisel kontrolsüzlük ve çekingenlik de ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtiler arasında yer alır (Uzun, 2018:16).

Psiko-sosyal açıdan olgunlaşan ergenlerde, antisosyal davranıştan vazgeçme, dürtülerini kontrol etme ve kişinin eylemlerinin başkaları üzerindeki etkilerini değerlendirme yeteneğinde artışlar meydana gelir (Monahan ve ark., 2013:1094). Ergenlik döneminde, ergenin davranışlarını ve duygularını kontrol etme çabası içerisinde olması oldukça önemlidir. Çaba gerektiren kontrol; ergenin kendi davranışlarını planlaması, düzenlemesi ve olumsuz davranış örüntülerini belirleyip davranışsal tepkileri sınırlama yeteneğidir. Kişisel kontrolsüzlüğü olan bireyler yüksek olumsuz duygulanıma ve düşük çaba gerektiren kontrole sahiptirler (Linehan, 2014:7; Sargın ve Sargın, 2015:31).

Bu dönem çekingenliğin ve kendine güvensizliğin belirgin olduğu bir dönemdir (Bolişik, 1996:109). Çekingenlik, sosyal durumlarda endişeliliği, rahatsızlığı ve temkinli tepkiselliği ifade eder (Coplan ve Armer, 2007:26). Ergen yeni girdiği ortamlarda ve insan ilişkilerinde sıkılgan davranabilir, bütün gözlerin kendi üzerinde olduğunu zannederek yanlışlar yapabilir (Bolişik, 1996:110). Çekingenlik duygusu olan ergenler sosyal etkileşime girme isteği içerisinde olabilirler. Ancak sosyal etkileşime girme eğilimleri korku veya düşük özgüvenle engellenebilir (Shell, Gazelle ve Faldowski, 2014:1569). Çekingenlik kişinin sosyal ilişkilerini etkilediği gibi kişinin kendine değer verme durumunu, olaylara ve kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını da etkiler. Çekingen olan ergenler, daha çok kendi davranış ve düşüncelerine odaklanır. Bu nedenle yaşanan olaylar karşısında daha çok kendilerini suçlayarak başka kişiler tarafından da olumsuz olarak değerlendirilmekten endişelenirler. Ergenlerin bu dönemde ebeveynlerinin, arkadaşlarının ve çevresindeki diğer bireylerin kendisine karşı olan duygu, düşünce ve davranışlarına karşı oldukça hassas ve duyarlı olduğu bilinmektedir (Hummel ve Gross, 2001:19). Yapılan araştırmalar çekingen olan ergenlerin, “başkaları tarafından gülünç bulunup diğer kişilerin

kendilerine acıyacağını” düşünceleri nedeniyle diğer kişilerin dikkatlerini üzerine çekmemek için hiçbir şey söylemediklerini ve yapmadıklarını, sosyal ortamlarda kendilerini yeteri kadar ifade edemediklerini ve sosyal ortamlardan uzak durduklarını belirtmektedir (Henderson ve Zimbardo 1998:25; Miller, 1995:315).

Günümüze kadar ergenlerin ergenlik döneminde yaşadığı çeşitli sorunlara yönelik birçok yurt içi ve yurt dışı araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Akdeniz, 2009:1; Cairns ve ark., 1989:320; Calais, Andrade ve Lipp, 2003:257; Çelikkaleli, 2015:148; Diamond ve ark., 2005:495; Kartal, Çetinkaya ve Turan, 2009:161; Saföz-Güven, 2008:1; Sarı, 2008:1; Savi, 2008:1). Kişisel kontrolsüzlük ve çekingenlik gibi negatif belirtiler yaşayan ergenler üzerine yapılan çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir (Douvan ve Adelson, 1966:355; Henderson ve Zimbardo 1998:1-38; Maccoby ve Jacklin, 1974:439; Miller, 1995:315; Uzun, 2018:49-51). Ergenlerin bu dönemde yaşadığı negatif belirtiler belirlenerek bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerisinin öğrenilmesi, sağlıklı bir gelişim için oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan negatif belirtilere neden olan durumların belirlenmesi ve buna yönelik önleyici yaklaşımların geliştirilmesi gereklidir. Bu nedenle bu çalışmada, ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmek amacıyla yapılan genel tarama modeline dayanan bir alan araştırmasıdır. Tarama modeli, genel olarak var olan bir durumu ortaya çıkarmak, çalışma popülasyonunun özelliklerini özetlemek ve bu özelliklerin altında yatan nedenleri değerlendirerek ilgili teoriler geliştirmek için kullanılan bir araştırma modelidir (Chambers ve Clark, 2012:19).

Araştırma Örnekleme

Araştırmanın evreni, 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde Bilecik İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı İl Merkezinde bulunan 9 lisede öğrenim gören 3774 lise öğrencisidir. Araştırmanın örneklem grubunu, 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde Bilecik İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı İl Merkezinde bulunan ve lise öğrenimine devam eden 307 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme seçilirken basit olasılıklı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya, 193’ü kız (%62.9), 114’ü erkek (%37.1) olmak üzere toplam 307 ergen katılmıştır. Öğretim kademelerine bakıldığında, ergenlerin 74’ü (%24.1) 9. sınıf, 103’ü (%33.6) 10. sınıf, 55’i (%17.9) 11. sınıf, 75’i (% 24.4) 12. sınıfta olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenlikten memnun olma durumları incelendiğinde 20’si (%6.5) hiç memnun değilim, 33’ü (%10.7) memnun değilim, 103’ü (%33.6) kararsızım, 117’si (%38.1) memnunum, 34’ü (%11.1) çok memnunum olarak görüş belirtmiştir. Ergenlerin demografik özelliklerine ait Tablo 1 aşağıda sunulmuştur:

Tablo1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler

<i>Cinsiyet</i>	N	%
Kız	193	62.9
Erkek	114	37.1
Öğretim Kademesi		
9.sınıf	74	24.1
10.sınıf	103	33.6
11.sınıf	55	17.9
12.sınıf	75	24.4
Ergenlikten Memnun Olma		
Hiç Memnun Değilim	20	6.5
Memnun Değilim	33	10.7
Kararsızım	103	33.6
Memnunum	117	38.1
Çok Memnunum	34	11.1
Toplam	307	%100

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri için Uzun (2018) tarafından geliştirilen “Ruhsal Gelişim Ölçeği” ile Araştırmacılar tarafından oluşturulan “Genel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Genel Bilgi Formunda ergenlerin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla ergenlere; cinsiyet, öğretim kademesi, ergenlikten memnun olma durumuna yönelik sorular sorulmuştur.

Ruhsal Gelişim Ölçeği

Bu ölçek, ergenliğe bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz belirtileri ölçmek amacıyla Uzun (2018) tarafından geliştirilmiş olup 15 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; kişisel kontrolsüzlük ve çekingenliktir. Bu ölçek 5 li Likert tipinde bir ölçektir. Her alt boyutta alınan yüksek puan o alt boyuta ait özelliğin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçekten alınan genel toplam puan ‘Ergenlerin Ruhsal Gelişim’ puanlarını vermektedir. Ayrıca ölçekten alınan yüksek puan olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Faktörlerin güvenilirlik katsayılarının; kişisel kontrolsüzlük alt boyutu için 0.825 iken çekingenlik alt boyutu için 0.761 olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri, istatistik paket programı SPSS 20.0 yardımıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle normal dağılım olup olmadığına bakılmıştır. Dağılımın normalliği için Skewness ve Kurtosis değerlerine (standart hataya bölünerek) bakılarak normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup verilerin analizinde T-testi ve ANOVA gibi parametrik testler kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla ise ki-kare testi kullanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 2.** Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	ss	sh	p
Ruhsal Gelişim Ölçeği	Kız	193	43.4	8.9	.645	.003*
	Erkek	114	40.2	9.4	.886	
Kişisel Kontrolsüzlük	Kız	193	29.4	7.7	.558	.006*
	Erkek	114	26.7	8.6	.806	
Çekingelik	Kız	193	13.9	3.6	.265	.219
	Erkek	114	13.4	3.5	.331	

Tablo 3'e göre analiz sonucunda hem genel ölçek boyutunda hem de ölçeğin kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda $p < 0,05$ olduğu için cinsiyete göre ergenlikte yaşanan negatif belirtiler açısından anlamlı bir farklılık bulunurken, çekingenlik alt boyutunda ($p > 0,05$) herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Bu sonuca göre kızların ergenlik döneminde özellikle kişisel kontrolsüzlük açısından daha fazla negatif belirtiler yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 3. Öğretim Kademesine Göre Anova Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Öğretim Kademesi	N	Ortalama	ss	sh	F	p
Ruhsal Gelişim Ölçeği	9.sınıf	74	42.8	9.3	1.07	.172	.915
	10.sınıf	103	42.1	9.2	.907		
	11.sınıf	55	41.6	9.5	1.28		
	12.sınıf	75	42.1	9.3	1.07		
Kişisel Kontrolsüzlük	9.sınıf	74	28.2	7.9	.928	.031	.993
	10.sınıf	103	28.6	8.4	.836		
	11.sınıf	55	28.5	8.7	1.17		
	12.sınıf	75	28.4	7.6	.882		
Çekingelik	9.sınıf	74	14.5	3.5	.403	1.89	.130
	10.sınıf	103	13.5	3.5	.342		
	11.sınıf	55	13.1	3.6	.491		
	12.sınıf	75	13.7	3.9	.452		

Tablo 4'e göre analiz sonucunda $p > 0,05$ olduğundan genel ölçek ve alt boyutlarında öğretim kademesine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre öğretim kademesinin ergenlerin, ergenlik döneminde yaşadığı negatif belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Ergenlikten Memnun Olma Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Ergenlikten Memnun Olma Durumu	N	Ortalama	ss	sh	F	p
Ruhsal Gelişim Ölçeği	1.Hiç memnun değilim	20	47.4	7.6	1.7	4.886 (1-4,1-5,2-4, 3-4)	.001*
	2.Memnun değilim	33	44.7	8.3	1.45		
	3.Kararsızım	103	43.3	9.3	.921		
	4.Memnunum	117	39.7	9	.836		
	5.Çok memnunum	34	41.7	9.4	1.61		
Kişisel Kontrolsüzlük	1.Hiç memnun değilim	20	34.4	6.1	1.36	6.687 (1-3,1-4,1-5,2-4,3-4.)	.000*
	2.Memnun değilim	33	31.1	7.1	1.23		
	3.Kararsızım	103	29.1	7.8	.777		
	4.Memnunum	117	26	7.9	.732		
	5.Çok memnunum	34	28.6	9.2	1.59		
Çekingenlik	1.Hiç memnun değilim	20	13	4.3	.976	.960	.430
	2.Memnun değilim	33	13.6	3.7	.652		
	3.Kararsızım	103	14.2	3.7	.368		
	4.Memnunum	117	13.7	3.4	.317		
	5.Çok memnunum	34	13.1	3.3	.582		

Tablo 5'e göre analiz sonucunda $p < 0,05$ olduğundan genel ruhsal gelişim boyutunda ve kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda ergenlikten memnun olma durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Çekingenlik alt boyutunda ise ergenlikten memnun olma durumuna göre ($p > 0,05$) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Genel ruhsal gelişim boyutu ve kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda ergenlikten memnun olma durumuna göre anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc LSD analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda genel ruhsal gelişim boyutunda anlamlı farklılığın hiç memnun değilim- memnunum, hiç memnun değilim-çok memnunum, memnun değilim- memnunum ve kararsızım-memnunum grupları arasında olduğu görülmektedir. Kişisel kontrolsüzlük alt boyutunda ise anlamlı farklılığın hiç memnun değilim-kararsızım, hiç memnun değilim- memnunum, hiç memnun değilim-çok memnunum, memnun değilim- memnunum ve kararsızım-memnunum grupları arasında olduğu görülmektedir. Buna göre puan ortalamalarına bakıldığında ergenlerin, ergenlikten memnun olma durumu arttıkça ergenlik döneminde yaşadığı negatif belirtilerin azaldığı söylenebilir.

Tablo 5. Ergenlerin Cinsiyeti ile Ergenlikten Memnun Olmaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki-Kare Test Sonuçları

Gruplar		Cinsiyet		Toplam	sd	χ^2	p
		Kız	Erkek				
Ergenlikten Memnun Olma	<i>Hiç memnun değilim</i>	16	4	20	4	11.04	.026*
	<i>Memnun değilim</i>	27	6	33			
	<i>Kararsızım</i>	66	37	103			
	<i>Memnunum</i>	65	52	117			
	<i>Çok memnunum</i>	19	15	34			
	Toplam	193	114	307			

Tablo 6’ da ergenlerin cinsiyeti ile ergenlikten memnun olma durumunun birbirleri üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla ki-kare testi yapılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet değişkeni ile ergenlikten memnun olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Bu durumda kızların ergenlikten memnun olma düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda, kızların ergenlik döneminde özellikle kişisel kontrolsüzlük açısından daha fazla negatif belirtiler yaşadıkları bulunmuştur. Bu durumun ergenlik döneminde çevresel faktörlerden ve aile içi baskılardan kız çocuklarının daha fazla etkilenmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ebeveynlerin kızlara genel olarak daha fazla psikolojik (Werner ve ark., 2016:1121) ve davranışsal kontrol (Kapetanovic ve ark., 2017:216; Laird ve ark., 2010:1431; Sönmez, 2011:46) uygulama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Uzun (2018:49)’un yaptığı araştırmada da ergenlerin cinsiyetlerine göre çekingenlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmazken, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan diğer araştırmalarda da erkek ergenlerin yalnızca kontrol odağının iç boyutunda daha yüksek puan almalarının yanı sıra kız ergenlere göre öz saygı düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir (Douvan ve Adelson, 1966:355; Maccoby ve Jacklin, 1974:439).

Yapılan araştırma sonucunda ergenlik döneminde ergenlerin, çekingenlik düzeyleri, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif belirti düzeyleri öğretim kademesi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Bu durumda ergenlerin öğrenim gördükleri öğretim kademesinin ergenlik döneminde yaşadıkları negatif belirtilerin birbirlerinden farklı olmalarına neden olacak kadar etkili bir değişken olmadığı söylenebilir. Bu durumun nedeni, lisenin tüm kademelerinde ergenlerden beklenen tutum ve davranışların benzer olması ile açıklanabilir. Türkiye’de lise öğrencilerinden daha çok akademik başarı ve disipline uygun davranışlar sergilemeleri beklenir. Bu durum ergenleri aktif, eleştirel düşünen ve sorgulayan bireyler yerine sadece akademik başarıyı hedefleyen pasif bireyler haline

getirebilir (TPD, 2016). Araştırma sonucunu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Aştı ve ark., 2005:25; Sarı, 2008:68; Kartal, Çetinkaya ve Turan, 2009:161). Ayrıca Uzun'un (2018:51) yaptığı araştırmada da ergenlerin öğretim kademesine göre çekingenlik düzeyleri, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Çelikkaleli (2015:148) sınıf düzeyine göre ergenlerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon gibi psikolojik belirtilerinin anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Araştırma sonucundan farklı olarak Savi (2008:104) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada öğretim kademesi arttıkça ergenlerin daha fazla kaygı, depresyon ve öfke sorunları yaşadığını belirlemiştir.

Bu araştırmada, ergenlerin, ergenlikte yaşanan bedensel değişimlerden memnun olma düzeyi arttıkça ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin ve kişisel kontrolsüzlük düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Ergenlikte yaşanan bedensel değişimler sonucunda ergenler, fiziksel görünümünü ve bedenini kabul ettiği oranda psiko-sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı bir gelişim gösterebilirler (Şirin, 2020). Ergenin bedeninde gerçekleşen değişimleri kabul etmesi, kendi bedenine yönelik algılarının olumlu olması bu dönemde psiko-sosyal ve duygusal olarak negatif belirtilerin yaşanmaması açısından önemlidir. Balkaya ve Ceyhan (2014:433) fiziksel görünüşünden memnun olan ergenlerin memnun olmayanlara göre kimlik duygusu kazanım düzeylerinin de yüksek olduğunu bulmuşlardır. Beden algısı, ergenin kimlik duygularının yanı sıra benlik saygılarını, sosyal kaygı düzeylerini, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumlarını da belirleyici bir etkiye sahiptir (Dian ve ark., 2015:211; Holsen, Kraft ve Roysamb, 2001:613). Beden imajı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir. Ergenlik döneminde olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla yakın ilişkili olabilmektedir (Doğan, 2011:14). Eisenberg ve ark. (2003:733) yaptıkları araştırmada ise bedensel görünüm ile ilgili gelen olumsuz eleştirilerin bedensel memnuniyetsizliğin yanı sıra düşük benlik saygısı, vücut ağırlığını kontrol edememe, yeme bozukluğu, depresif davranışlar ve intihar düşüncesi ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Mevcut araştırma sonucunda, ergenlik döneminde cinsiyet değişkeni ile ergenlikten memnun olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kızların ergenlikten memnun olma düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Toplumdaki beden imajına yönelik mesajların erkek ergenlerden daha çok özellikle kız ergenlere dönük olduğu görülebilmektedir (Bee ve Boyd, 2009:585; Şirin,2020: 56). Bu nedenle kız ergenlerin beden algılarına yönelik bir kaygı yaşadıkları gözlenebilmektedir. Özellikle bedensel büyüme açısından orantısızlıkların yaşandığı ergenlik döneminde bu durum kızlar üzerinde daha olumsuz duygular oluşturabilmektedir. Ergenlik döneminde bedensel değişimlerden memnun olma durumunun cinsiyete göre farklılıkların olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Kaplan, Busner ve Pollack, 1988:107; Konstanski ve Gullone, 1998:255). Kız ergenler, bedensel büyümeye ilişkin endişelerinin olduğunu erkek ergenlere göre daha fazla belirtmişlerdir (Sayıl, Uçanok ve Güre, 2002:162). Harter (1990:113) ise ergenlik döneminde kızlarda benlik saygısının erkeklere oranla daha düşük olduğunu vurgulamıştır.

Bee ve Boyd (2009:585) ilk gençlik dönemindeki erkek çocukları bağımsızlık ve rekabetçi geleneksel erkeksi cinsiyet rollerini kolaylıkla benimseyerek yüksek bir özsaygı elde ederken; daha az değer biçilen geleneksel kadın cinsiyet rolünü benimseyen kız çocuklarının düşük öz saygı düzeyi hissi riski artacaktır.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde özellikle kızların daha fazla negatif belirtiler yaşadıkları, ergenlikte yaşanan bedensel değişimlerden memnun olma düzeyi arttıkça ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtilerin azaldığı ve kızların ergenlikten memnun olma düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, ergenler ile çalışan uzmanlar, eğitimciler ve ebeveynler ergenlik döneminde yaşanan negatif belirtileri önleyebilmek ya da minimuma indirebilmek için bu dönemde olumsuz duygular ile başa çıkmaya yönelik etkinlikler düzenleyebilir. Bu dönemde yaşanacak olan bedensel, sosyal ve duygusal açıdan değişimlerle ilgili ergenlere eğitimler düzenlenebilir. Araştırmanın örnekleminin sadece lise öğrencilerinden oluşması ve çalışma kesitsel olduğu için neden sonuç ilişkisine bakılamaması araştırmanın sınırlılığıdır. Daha sonraki araştırmalarda ortaokul öğrencileri de örneklem grubuna alınarak araştırma sonuçları incelenebilir.

Kaynakça

- Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin meslek kararı verme yetkinlik algılarının, algılanan ana- baba tutumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15: 25-35.
- Balkaya, A., ve Ceyhan, E. (2014). Lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1: 433-446.
- Barrera, M., ve Li, S.A. (1996). *Handbook of social support and the family*. New York: Plenum Press.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Developmental psychology* (Translator. Okan Gündüz). Ankara: Kaknüs Yayınları.
- Bolışık, B . (1996). Ergenlik çağıının uyum güçlükleri ve davranış bozuklukları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 12 (2): 109-115.
- Cairns, R.B., Cairns, B.D., Neckermann, H.J., Fergusson, L.L., ve Garipey, J. (1989). Growth and aggression: 1. Childhood to early adolescence. *Developmental Psychology*, 25: 320-330.
- Calais, S.L., Andrade, L.M.B., ve Lipp, M.E.N. (2003). Gender and schooling differences in stress symptoms in young adults. *Psicologia*, 16 (2): 257-263.
- Coplan, R.J., ve Armer, M. (2007). A “multitude” of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Development Perspectives*, 1(1): 26-32.
- Çelikkaleli, Ö. (2015). Ergenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26: 148-162.
- Chambers, R.L., ve Clark, R.G. (2012). *An introduction to model-based survey sampling with applications*. OUP Oxford.
- Dacey, J.S., ve Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown Benchmark Publishers.
- Diamond, G.M., Izzarda, M.C., Kedarb, T., Hutlizerb, A., ve Mell, H. (2005). Psychological symptoms and drug use severity among Israeli adolescents presenting for outpatient drug abuse treatment. *Journal of Adolescence*, 28: 495-505.
- Dian, A.V., Jochen, P., Hanneke, G., ve Peter, N. (2015). Adolescents’ social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *J Youth Adolescence*, 45 (1): 211-224.
- Doğan T. (2011). Sosyal görünüş kaygı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ergenlerde oluşan bir örnekleme incelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(1): 12-19.
- Douvan, E., ve Adelson, J. (1966). *The adolescent experience*. Wiley, New York.
- Eisenberg ME., Neumark Sztainer D., ve Story M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8): 733-738.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gestsdottir ,S., ve Lerner R.M. (2008). Positive development in adolescence: the development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51:202-224.
- Harter, S. (1990), Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour. *Cognitive Therapy and Research*, 14:113-142.
- Heaven, P.C.L. (1996). *Adolescent health: The role of individual differences*. Routledge, London.
- Henderson L., ve Zimbardo F.G. (1998). *Syness. encyclopedia of mental health*. San Diego Academic Press.
- Holsen I., Kraft P., ve Roysamb E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology*, 6(6): 613-627.
- Hummel, R.M., ve Gross, A. M. (2001). “Socially anxious children: An observational study of parent-child interaction.” *Child & Family Behavior Therapy*. 23: 19-42.
- Kapetanovic, S., Bohlin, M., Skoog, T., ve Gerdner, A. (2017). Structural relations between sources of parental knowledge, feelings of being overly controlled and risk behaviors in early adolescence. *Journal of Family Studies*, 26 (2):226-242.
- Kaplan, S. L., Busner, J., ve Pollack, S. (1988), Perceived weight, actual weight and depressive symptoms in a general adolescent sample. *International Journal of Eating Disorders*, 7: 107-133.

- Kartal, A., Çetinkaya, B., ve Turan, T. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde ruhsal belirtilerin taranması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (2): 161-166.
- Kazdin, A. (1993). Adolescent mental health: prevention and treatment programs. *American Psychologist*, 48: 127-141.
- Kenny, D.T., ve Job, R.S. (1995). *Australia's adolescents: A health psychology perspective*. University of New England Press.
- Kılıç, E.Z. (2012). Ergenlerde şiddet kullanımı: bireysel ve ailesel etkenler [ergenlikte şiddet davranışı: bireysel ve ailesel faktörler]. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49 (4): 260–265.
- Koç, M . (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17): 231-238 .
- Konstanski, M., ve Gullone, E. (1998), Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology*, 2: 255-262.
- Laird, R.D., Marrero, M.D., ve Sentse, M. (2010). Revisiting parental monitoring: Evidence 132 that parental solicitation can be effective when needed most. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12): 1431–1441.
- Linehan M.M. (2014). *Rationale for dialectical behavior therapy skills training*. Skills Training Manual for treating Borderline Personality Disorder. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Maccoby, E., ve Jacklin, H. J. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford University Press, Palo Alto, Calif.
- Miller, S.R. (1995). On the nature of embarrassment: Shyness, social evaluation and social skill. *J Pers*, 63:315-339.
- Monahan, K.C., Steinberg, L., Cauffman, E., ve Mulvey, E.P. (2013). Psychosocial (im)maturity from adolescence to early adulthood: Distinguishing between adolescence-limited and persisting antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 25 (4): 1093-1105.
- Saföz-Güven, İ.G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yüksek Lisans Tezi, CÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sargın, A., ve Sargın, M. (2015). Bir gözden geçirme: Sınırdaki kişilik bozukluğu ve diyalektik davranışçı terapi. *Psychiatry-Special Topics*, 8(4): 38-46.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savi, F. (2008). *12–15 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne-baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sayıllı, M., Uçanok, Z., ve Güre, A. (2002), Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9: 155-166.
- Shell, M.D., Gazelle, H., ve Faldowski, R.A. (2014). Anxious solitude and the middle school transition: A diathesis X stress model of peer exclusion and victimization trajectories. *Developmental Psychology*, 50: 1569-1583.
- Sönmez, Ş. (2011). *Ergenliğe geçişte annenin davranışsal ve psikolojik kontrolünün anne-ergen ilişkisine ve ergenin bir yıl sonraki uyumuna etkisi*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şirin, S. (2020). *Yetişkin gençler, ergenlikten yetişkinliğe geçiş kılavuzu*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- TPD, Türkiye Psikiyatri Derneği. (2016). Gençlik: Değişim ve Süreklilik <http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=13> Adresinden (08.12.2020) tarihinde erişilmiştir.
- Uzun, G. (2018). *Lise öğrencilerinin ruhsal gelişimi ve ergenliğe bağlı negatif etkilerin giderilmesinde müziğin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Werner, L., Van der Graaff, J., Meeus, W., ve Branje, S. (2016). Depressive symptoms in adolescence: Longitudinal links with maternal empathy and psychological control. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(6): 1121–1132.