

KUTUPHANE

A PROGRAM FOR ADOLESCENTS ABOUT THEIR
PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL, SEXUAL,
EMOTIONAL AND SOCIAL
CHANGES AND DEVELOPMENT

by
Adnan Kulaksızoğlu
B.A., İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi
Pedagoji Kürsüsü, 1977

Bogazici University Library



14

39001100316887

Project Submitted in Partial Fulfillment of
Requirements for the
Degree of Master of Arts
in
Guidance and Psychological Counseling

Department of Education
School of Arts and Sciences

Boğaziçi University
1982

ACKNOWLEDGEMENTS

I am grateful to Doç. Dr. Neclâ Öner for her help in conceptualizing the idea of this project and for her constructive criticism.

I would like to express my thanks to my advisor, Dr. Ali Baykal for his encouraging attitude throughout this study and for his suggestions and valuable instruction.

My special thanks, is to Dr. Kathryn Akural for her valuable helps.

I also wish to express my gratitude to my friends and to my colleagues for their encouragements and emotional supports.

A B S T R A C T

In this study, a short-term program was developed to give some essential information to adolescents about their physical, physiological, sexual, emotional and social changes and development, and to help them to lessen their anxieties which are the natural outcomes of the adolescence period.

The seven-unit program, was applied to 22 Lise students living in an orphanage called Mevlanakapı Yetiştirme Yurdu. In order to assess the effects of this program, Mooney Problem Check List was given to the students before and after the course, and the differences between the number of items checked were evaluated. Almost all of the items on the Check-List are marked by a smaller number of students at the end of the program.

In addition, five-item questionnaire was given at the end of the course to find out how the students evaluate this program.

According to observations and analysis of data obtained through Problem Check List and five-item evaluation questionnaire, it can be said that this program had on positive effect on the students.

It seems that this program and the similar ones to be developed may be useful for adolescents and can be incorporated easily in school curricula.

Ö Z E T

Bu alışmada, ergenlik dönemindeki bedensel, cinsel, duygusal ve sosyal gelişme ve değişmeler konusunda ergeni bilgilendirmek ve bu konudaki sorunlarından daha az kaygılanmasına yardımcı olmak için bir program geliştirildi.

Bu amaçla hazırlanan 7 derslik program, Mevlana-kapı Yetiştirme Yurdunda kalmakta olan 22 Lise öğrencisine uygulandı. Programın etkisini inceleyebilmek için derslerin başlamasından önce ve sonra đrencilere, Mooney Problem Tema Listesi verildi ve ilk uygulama ile ikinci uygulamada işaretlenen item sayıları arasındaki farklar değerlendirildi. Ayrıca, đrencilerin program hakkındaki düşüncelerini öğrenmek için derslerin sonunda 5 soruluk bir anket verildi.

Problem Tarama Listesi ve beş soruluk değerlendirme anketi sonuçlarına ve gözlemlere dayanarak, hazırlanan bu programın đrenci üzerinde olumlu etkiler bıraktığı söylenebilir.

Bu program ve geliřtirilecek benzerleri okul rehberleri tarafından rehberlik saatinde ergenlere uygulanabilir.

C O N T E N T S

	<u>PAGE</u>
INTRODUCTION	1
PURPOSE AND RATIONALE OF THIS PROJECT	1
The characteristic of the adolescence period	2
Review of related literature on the importance of parental care in children	6
What should be the nature of the guidance for adolescents?	9
Importance of sex education	10
Sex education in some European countries	11
Sex education in Turkey	12
Preparation for a course in sex education	12
Notion of the short-term course	13
METHOD	14
INSTRUMENTS	15
Materials	15
The general characteristic of this program	16
PROCEDURE	17
EVALUATION	18
Informal observations	28
Limitation of this project	29
CONCLUSION AND RECOMMENDATION	30
REFERENCES	
APPENDIX I. The Turkish form of the program	
APPENDIX II. Five-item evaluation questionnaire	

INTRODUCTION

PURPOSE AND RATIONALE OF THE PROJECT :

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. It can be characterized as a rapid growth and development in the body. In this period, physical, physiological, sexual, emotional and social changes occur in adolescents.

It can be said that sexual changes have an important role in the growth of the adolescence. This means that an adolescent needs to adjust to changes above, and if he can not, he will have many adjustment problems. If an adolescent can know the reasons of these changes, it will be easier for him to make necessary adjustments and to solve problems that arise.

Adolescents can get information that they need from three sources : from family, from school and from peers. In our society families generally give adolescents either limited information on their sexual development or no information at all. We can say that our educational system does not provide information to adolescents on their sexual development. On the other hand, the information that the adolescents receive mostly from their friends, relatives, etc. is usually not systematic or valid. As a result the adolescents can be directed to wrong ways in solving their sexual problems.

In our opinion, one of the best solutions to this problem is systematic education provided by the schools. Generally, children who are brought up by their own families have the opportunity to take their parents as models in terms of sex role as well as male and female relations. They can have more opportunity to get information about their sexual development. On the other hand, children who are brought up in institutions can hardly find such opportunities.

The main purpose of this study is to help the students to worry less about their social, emotional, physical and physiological problems during this stages of growth. The underlying assumption in this study is that the expected affective outcomes can be realized through cognitive change. Therefore, a program was prepared to help the adolescent understand the characteristics of the developmental process he is going through and recognize the characteristics of his own body.

The operational definitions of expected outcomes are attached to the main program in Turkish. Both the affective and cognitive outcomes are expressed in terms of students' behavior.

The charecteristics of the adolescence period :

In this section the concept of adolescence and the importance of parental care will be dealt with in order to help us understand the nature of the students for whom the

subject matter of the present project was prepared and applied. Since the students were adolescent boys living in an orphanage, it is important to know something about their psychological, social and other characteristics.

The word "adolescence" comes from the Latin verb *adolescere*, which means "to grow" or "to grow to maturity". (Hurlock, 1973) Human life can be differentiated into childhood, adolescence, and adulthood. Adolescence is a period that lies between the end of childhood and the beginning of adulthood. (Blair and Jones, 1964.) In the beginning of the adolescence period, the individual is neither a child nor an adult.

Adolescence can be divided into three periods: pre-adolescence, early adolescence and late adolescence. The pre-adolescence period begins at nearly 11 years for girls and 13 years for boys in Turkey. (Onat, 1975, Neyzi and Alp, 1977). The first 2 years of this period are known as puberty or pre-adolescence. Ages between 11 to 13 for girls and 13 to 15 for boys represent the pre-adolescence or the puberty period.

Hurlock (1973) indicates that puberty overlaps with late childhood and early adolescence. Puberty refers only to physical and sexual maturation while the period of early and late adolescence refer to all phases of maturation. Puberty brings rapid changes in body size and structure. Coleman (1980) said that puberty is usually considered to date from the onset of menstruation in girls

and the emergence of pubic hair in boys. Also he said that as "the body alters in size, and shape, it also alterns in functions" in this period (1980, p. 17).

Mussen (1973) points out that, in modern societies individuals begin to have problems and conflicts, stress and frustrations during the transition from childhood to adulthood. In modern societies, the adolescent is faced with the responsibility of developing independent behavior and identity in this transitional period. Only in some primitive societies, adolescence is said to be skipped. Children in these societies become mature adults in a short period of time (Mead, 1968). Adolescence is not experienced as a period of stress and conflicts. In almost all of the modern societies, a girl or a boy may spend as long as ten years passing from childhood into adulthood. Psychologists who work with youth describe adolescence as critical and a difficult period. Crow and Crow (1956) indicated that adolescence has problem areas. The problems are associated with sexual maturation and changing attitudes. Adams (1976) also pointed out that the period between childhood and adulthood is not an easy one. Adolescents need encouragement to live up to their potential.

According to Erikson (1981), in the adolescence period the major issues are identity formation and identity diffusion. In this stage, the adolescent asks himself who am I? Where am I going? When will I find myself? These questions are associated with the adolescent identity

crisis. During these years identity is formed. Identity formation involves over time and it is an organicmic process. The major changes take place from about twelve to eighteen years. The individual meatures mentally and physiologically. His new feelings and desires are a result of changes in his body. White and Speisman (1977) also indicated that adolescence is a distinct stage in identity or personality development. This stage is seen as a transition period (Hurlock 1973). Transition from childhood to adulthood is normally a difficult period for the individual as well as for the social group. The family, the school and the peer group are the three social settings in which adolescents' characters are affected by them.

Many psychologists point out that during this stage, physical, physiological, sexual, emotional and social changes occur in girls and boys. These changes can create problems. Society also creates problems for adolescents. For a young person, in making the jump from childhood to adulthood, great confusion sometimes occurs.

The child's and adult's position and role are structured and defined in the society. However, the adolescent's position is not structured or defined and as a result they do not know what they can and can not do.

In this stage, guidance is essential for edolescents. Boys and girls should learn about the changes that take

place in their bodies as they grow from childhood to adulthood, and the causes and effects of these changes. (Staton, 1976). Counselors, parents and teachers should help adolescents in fulfilling their needs and wishes within a realistic frame. Success in making the transition into adulthood is facilitated by love and understanding from parents, teachers, counselors and other significant people in the adolescent's life. These people must guide and encourage the adolescents confidence in life and in themselves. As a result the adolescent can pass through this stage successfully.

Review of related literature on the importance of parental care in children :

A mother's love is very important in the development of a child and an adolescent. Parents are the major source of nutrition in the child's life. However, mother-child relations are as essential as nutrition for healthy development of a child. Bowlby (1973) emphasizes that sucking from mother's breast, touching, embracing and fondling by the mother are needs for children. Importance of mother-child interaction are also indicated by Erikson (1981). Researchers believe that the touch with warm mother object is a natural source of satisfaction and that it creates an emotional relation between the mother and the baby. According to Rutter (1976) separation from the mother creates harmful affects for the child, especially when the child lacks an adult person who can replace the mother or take on mother's role.

Also father's deprivation leads to certain psychological reactions in children. The nature of these reactions depends on the father's role in the family, the quality of father-child relations, and the child's relations with the other members of the family. Bandura and Walters (1969) stress the importance of the father's role in the socialization of the male children. Father's deprivation creates more harmful affects for male, than for female children, especially if they lack an adult within their environment who can serve as a model for them.

During the period of growth and development, children and adolescents choose an adult to serve as a model for themselves and tend to immitate the adult behavior. Male children generally choose the father as their model, while female children choose their mother.

Hurlock (1973) claims that children who have grown up in institutions, where opportunities for social participation is either nonexistent or very limited, demonstrate less social maturity than children who grow up in normal social environment. This type of social immaturity appears in the form of having limited relations with other people, being less concerned with social life and becoming less willing to participate in social activities. Children deprived of opportunities for establishing social relations not only fail to learn to become as social as their other peers, but also develop anti-social behaviors.

Failure in the establishment of social relations directs these children to activities having less social value, such as watching TV, going to movies or reading picture-books. It can be said that children who grow up in environments having little emotional stimuli are generally quiet and silent, with no response to the smile of other people. This probably means that children who have grown up in institution generally show immature behaviors. Especially during the adolescence period, young people may confuse their sex roles. Stein (1976) said that the first thing that children learn about sex roles is simple labels for the people around them as men or women.

Sex role orientation refers to the individual's perception of himself or herself as masculine or feminine, and Stein also said that sex role concepts are well-formed by the time children reach adolescence. Sex roles are learned from parents, schools and peers.

Especially, school can give systematic instruction in this area, and adolescents must learn about their physical and sexual development and structure of their body.

In this study, a program was prepared about the nature of the body, sexual and physical development of the adolescent.

What should be the nature of guidance for adolescents ?

During the adolescent years pupils need specific and realistic information concerning their body. They should know how they grow and develop. They should also understand that physical and mental health are important in developing into healthy individuals, (Schulz and Williams, 1969). Schools have great responsibility for improving and encouraging adolescents in this respect. Therefore there must be special programs in schools to appeal to the student's needs.

The nature of the needs of young people vary in different parts of the society and in different subcultures. For example, the sex needs of youth are handled differently in the various societies of the world. Communities and their school systems are different and there are regional differences.

During adolescence perhaps one of the most important changes that occur in the body are of a sexual nature. Therefore, sex education should begin at home before the child starts school, and should be continued during the elementary and the secondary school years. During the latter years, especially adolescence brings many new problems of sexual nature.

Importance of sex education :

The first aim of sex education is to help each young person to understand himself as a physical, sexual, emotional and social being. If sex education is conducted in such a manner, young people will be able to learn what they can not learn on their own or from their parents. This will be also prevent them from going to sources from which wrong or distorted information about and attitude toward sex may result.

In order to give sound sexual education, parents and teachers should be in harmony and consistent in their attitudes as well as in the information which they give on the subject, (Köknel, 1981). Schulz and Williams (1969) point out that any program in sex education must have the support of parents and the rest of the community. The school and the community need to work together on a sex education program.

Blair and Jones (1974) indicate that the most effective type of sex education program would be one that integrates sex education study into such courses as biology, psychology, sociology and also provides a special course dealing with family and personal living problems. They also indicate that a course in sex education should be given a non-emotional title such as "personal relations", "life adjustment" or "family living".

Notes
Sprinthall and Sprinthall (1977) point out that in sex education, showing growth curves, pictures and charts about adolescence may be more useful than talking about them in detail. It should be helpful to present the students some facts on sexual growth and maturation. Spending too much time talking about the topic of sex, in particular, may lead the adolescents to become overstimulated toward sex. Thus, the adolescents may confuse sex education with sexual encouragement. The aim in sex education should be to help the pupils to become comfortable with themselves and with their peers in regard to their physical, physiological, emotional and sexual growth. "The goal is anxiety reduction, not sexual trauma", (Sprinthall and Sprinthall, 1977, p. 88).

Sex education in some European countries :

According to an investigation of the World Health Organization, sex education is compulsory in countries like Czechoslovakia, Denmark, West and East Germany and Sweden.

In Bulgaria, France, Italy, Poland, Switzerland and Greece, sex education has been accepted legally. However, it has not been put into effect extensively.

Sex education has been accepted in Holland and England, but there has not been any laws pertaining to this matter (Köknel, 1982).

Sex education in Turkey :

In Turkey, sex education is not forbidden. However, not much is going on pertaining to this issue in families, in schools or in the societies at large, (Köknel, 1982). The majority of the young people cannot get find answers to their problems concerning sexual life from their parents or schools.

A research on young high-school graduates showed that questions including the origin of man, the forms of birth and the menstruation of females were answered correctly only by 22 % boys and 12 % of girls (Köknel, 1981).

Depending upon this research, we can say that most of the adolescents in our society have no knowledge about the developmental characteristics of their own body. However, the knowledge on the physical, physiological and emotional characteristics of his own and the opposite sex during the adolescence period, helps the adolescent to lessen his anxieties and to quicken his adaption period. For this reason, an adolescent has to know the characteristics of growth and development periods of his own and the opposite sex.

Preparation for a course in sex education :

In an attempt to help make the adolescents aware of the characteristics of their developmental processes

and to help them recognize the characteristics of their own bodies, a short-term course in sex education was prepared. This course program was applied to Lise I male students living in Mevlanakapı Yetiştirme Yurdu (Mevlanakapı Child Care Institution or Orphanage MYY) situated in a section of Istanbul.

At the end of this program students are expected to be familiar with and develop an understanding about;

1. The prenatal development, and the early period of childhood,
2. the physical growth and physiological development during the adolescence,
3. the structure and the functioning of adolescents,
4. the social, emotional and sexual problems due to emotional and social changes during adolescence,
5. the habits to be acquired for mental and physical health.

These general objectives are expressed in terms of specific behaviors at the beginning of each lesson plan (see Turkish Appendix I.).

Notion of the short term course :

Short term courses may be thought as learning units. Such a unit may take between one to ten hours for students to learn it (Bloom, 1976).

Bloom indicates that a learning unit may include a variety of ideas, procedures, content elements, and behaviors to be learned over a short period of time. For some courses learning tasks are taught in a particular order. Some are related to each others. The learning of one task may necessitate knowledge of the preceding one. However in some courses learning units are independent of one another.

METHOD

Students :

The purpose of this program was explained to lise students living in MYV. All of the 23 lise students except one accepted to attend the course. The age of the students ranged between 16 to 19 and the average was 17.

They were at Lise I, Lise II, and the Lise III. The mother of one student and the fathers of four students were dead. Five students had parents living, but the parents of one student were unknown. All but four students had close relatives; 14 expressed that they could live with their relatives if necessary.

Eight expressed that they would have no other place to live but the institution. Seven of the total of 22 students have been living in the institution for 0-5 years, four for 6-9 years, and the remaining 11 students have been there for 10 or more years.

INSTRUMENTS

Materials :

1. The Mooney Problem Check List :

This problem check list prepared by Mooney in 1940 was later adopted in Turkey by Tan (1952). The problem check list includes 330 items in eleven problem areas. Each problem area contains 30 items. These problem areas include health, finances and employment, social activities, sex and marriage, social-psychological and personal relations, moral and religion, home and family, vocational and educational future, school adjustment and curriculum and teaching procedures.

2. Five-item questionnaire :

This questionnaire was prepared to give the students the opportunity to evaluate the course (see Turkish Appendix II.).

3. Instructional program on sex education :

Our instructional program on sex education consists of seven lessons:

1. Basic knowledge about the conception, the prenatal development, the birth and the periods of infancy and childhood.
2. Physical growth and physiological development during adolescence.

3. The appearance of secondary characteristics during adolescence.
4. The physical structure and the physiological development of genital organs.
5. The problems created by emotional and social changes in adolescence.
6. The problems related to sexual development.
7. New adolescent habits to be acquired for better mental and physical health.

This program was prepared by way of various Turkish books shown in Turkish appendix.

The general characteristics of this program :

General characteristics of this program can vary according to the needs of the group. This program was developed, for instance, for Lise I male students living in an orphanage in Istanbul.

Materials used :

The equipment used in the implementation of the course included films, pictures and graphs supplied by the Educational Equipment Center and various sources which are shown in Turkish appendix.

Duration of the course :

The application of the course program took 10 sessions. Each session was 50 minutes long in general.

However, some took longer when students asked questions and wanted to discuss certain ideas and issues. Because the students were in school during the day, the application was realized in the evenings at the library of the institution.

PROCEDURE :

The teachers and the administrators of the institution were made aware of the need for the sex education, before starting this short term course. An in-service program was established by the Guidance and Counseling Center and a conference was given by the project manager to the teachers about the characteristics of students living in these institutions and the importance of sex education.

After this conference, the activities which took place were as follows :

First day : The general aim of this course was explained to 23 students in the orphanage and 22 of them were interested and volunteered to attend the course.

Second day : The Mooney Problem Check List was applied to the students. They were asked not to write their names on the answer sheets.

Third to ninth day : The course program was applied. The main activities during the courses were as follows :

- I. Students were informed about the objectives of a particular lesson.
- II. Students were encouraged to think and express their own experiences in relation to the topic under discussion.
- III. The necessary information and explanations were given through lectures and audio-visual instruments.
- IV. The questions asked by students were collected and answered.
- V. Students were informed about the topic of the next-coming lesson. The detailed strategy followed in each particular lesson is supplied within the program attached (See Appendix).

Tenth day : A five-item questionnaire and the Mooney Problem Check List were applied to the students. They were asked not to write their names on the answer sheets so as to be comfortable and honest in making their responses.

EVALUATION

This short term course was prepared as a guidance program. Therefore, an evaluation in the form of an exam was not attempted to assess the changes in students' cognitive domain. Also no attempt was made to measure the changes which occurred in each student's behavior.

In order to evaluate this short-term course, the Mooney Problem Check List was distributed to each student both before and after the course. This was done in order to determine what kind of changes have occurred in students' affective domain by the knowledge gained through the course.

After the results of the first and second applications of the test were obtained, the totals of items checked by students in each problem area during both applications were compared, (see Table 1).

T A B L E : 1

Problem Areas in Mooney Problem Check List and the total items checked in the first and second applications of the list.

	I. Application	II. Application
1. Health, and Physical Development	145	131
2. Finances, Living Conditions and Employment	149	127
3. Social and Recreational Activities	188	132
4. Courtship, Sex and Marriage	198	113
5. Social-Psychological Relations	150	79
6. Personal-Psychological Relations	177	101
7. Moral and Religion	129	69
8. Home and Family	81	63
9. The Future: Vocational and Educational	175	101
10. Adjustment to School Work	205	159
11. Curriculum and Teaching Procedure	219	171
TOTAL	1813	1246

The number of problem items checked by students in the first application was 1813, while the number of problem items checked by the same group of students in the second application was 1246.

According to a listing made from the highest to the lowest total of items checked in all Problem areas in the first application, the problem areas the students checked mostly were Curriculum and Teaching Procedure, Adjustment to School Work, Courtship Sex and Marriage, Social and Recreational Activities, and Personal-Psychological Relations. The concern was least in the areas of Home and Family, Moral and Religion, Health and Physical Development Finances, Living Conditions and Employment and Social-Psychological Relations.

The same kind of listing of totals in the second application indicated that there was concentration in the problem areas of Curriculum and Teaching Procedure, Adjustment to School Work, Social and Recreational Activities, Health and Physical Development, Finances, Living Conditions and Employment.

The problem areas of Home and Family, Moral and Religion, Social-Psychological Relations, Vocational and Educational Future and Personal-Psychological Relations were not emphasized so much.

In the course emphasis was given to topics included in Courtship, Sex and Marriage. The sum of items checked by students in the Courtship, Sex and Marriage area was 198 before the course whereas that total was decreased to 113 after the course.

The decrease in the total number of items checked indicating problem areas noted in the post-course evaluation were in areas of Courtship, Sex and Marriage, Personal-Psychological Relations, The Future: Vocational and Educational, Social-Psychological Relations, Morals and Religion, and Social and Recreational Activities.

An evaluation was made to see whether the knowledge given in the course was sufficient enough to solve the problems reflected by the Mooney Problem Check List items. It will be seen that there are 20 items in Courtship, Sex and Marriage area, 8 items in Personal-Psychological Relations area, 5 items in Social-Recreational Activities area, 3 items in Moral and Religion area and 3 items in Health and Physical Development area.

A decrease in the percentage of checks was seen in the second application in the above mentioned items. (See Table 2).

T A B L E : 2

Table of specifications for some of the items in the Mooney Problem Check List.

	Health and Physical Development	Social- Recreational Activities	Courtship, Sex and Marriage	Social- Psychological Relations	Personal- Psychological Relations	Moral and Religion
Lesson. 1	166 167 168					
Lesson. 2						
Lesson. 3			18, 291 74, 292 75, 294 126, 295 127, 239			
Lesson. 4			295			
Lesson. 5		12	18 74 126 127	78, 190 134, 242 135, 299 189		
Lesson. 6						253 254
Lesson. 7		12 232 286 288		78, 242 135, 299 189, 300 190	136, 248 137, 301 138, 302 140	255

The decrease in the number of items indicating problems at the end of the course can be explained as follows :

1. The students asked several questions concerning their problems or on the points they were not clear about and they were answered. The problems which were the result of wrong or insufficient information might have cleared up their minds merely through knowledge obtained.
2. Interest shown to them might have been the cause for the reduction of their general anxiety. As a result of this, they might have developed a more optimistic point of view toward life, and this might have facilitated their learning.

Freudian and Skinnerian theory postulated that anxiety reduction can reinforce the learning of new habits (Miller, 1951).

Klausmeier and Goodman (1971) also indicated that a low degree of anxiety appears to facilitate learning.

3. The students became aware that they shared the same or similar problems with their peers during the discussion in the course. Sharing similar problems might have decreased their anxiety.
4. The students learned that most of the problems of their age were due to the adolescence period. They also learned that most of the problems of this period, such as being tall or short, would lose their importance in time. This might have lessened their concerns.

5. Decrease in checks in all problem areas, on the other hand, might be explained to a certain extent by the "Guinea Pig Effect" confronted in research. This effect is explained by the fact that the observation itself changes the attitudes of the ones who are being observed (Webb, 1966). We have observed that this fact was also valid for our experiment. Students who take the same test twice become aware of the fact that they are being tested. Therefore, there is a decrease in the general percentage of checks. Because they may discern expectation of the experimenter so they may check the items in that respect.

We may attribute this result to the positive effect that is the Hawthorne effect-created by the participation of students in the research (Guy, 1969).

The students were asked several questions to get their opinions about the Mooney Problem Check List which they had answered (see Table 3).

T A B L E : 3

Results of the Mooney Problem Check List Evaluation
Questionnaire

	I. Application			II. Application		
	<u>Yes</u>	<u>No</u>	<u>Omitted</u>	<u>Yes</u>	<u>No</u>	<u>Omitted</u>
1. Do you feel that the items given in the problem check list cover the problems that bother you?	18	2	2	17	5	-
2. Do you enjoy checking this list?	20	1	1	21	1	-
3. Would you like talking with someone in relation with some of your problems?	18	-	4	18	2	2
4. If yes, do you know with whom you want to talk?	7	12	3	5	15	2

Their answers showed that 18 student out of 22 in the pre-application and 17 students out of 22 in the post-application felt that the Mooney Problem Check List covered their problems. This indicates that the content of the questionnaire was valid for this group.

Five of the students stated that the problem check list did not cover all the problem areas that trouble adolescents. They suggested that in Mooney Problem Check List there should be more items concerning problem areas such as boarding school and orphanage, girl friends, choice of spouse, and sex problems.

The question "Did you enjoy Checking the List?" received positive feedback from almost all of students in both pre and post applications. This shows the face validity of the problem check list.

In both applications 18 students out of 22 told that they felt the need to talk to "Someone" about their problems; but 12 and 15 students in pre and post applications stated that they could not find anyone.

This could lead us to say that the majority of students felt a need to talk over their problems with concerned persons, but that many of them unfortunately did not know to whom they could go. Such a need is probably more true for the children and adolescents brought up in institutions than children living with their parents. Therefore, guidance services in schools or in institutions can serve a real purpose to children raised and/or living in institutions.

Responses to the questionnaire (see table 4) revealed that among the total of 22 students, 14 of them had gained information about the changes that happened in their bodies during the adolescence period through their friends and various books. The remaining 8 students had no information on the same subject before they took the course. With the exception of 4 students, 18 of them have stated that the course covered all the topics concerning adolescence.

T A B L E : 4

Five-item questionnaire and their results

	Yes	No
1. Have you ever received information about growth in height and weight, sexual, emotional and social development?	14	8
2. Do you feel that the information given this course covered the areas you are interested in?	18	4
3. Do you suggest this course to be given to your peers?	21	1
4. Are you satisfied with this course?	20	2

This means that in general the students were satisfied with the content of the course. But among the total participants, 9 students indicated that they would prefer the course to include other topics, such as social life, relation between different sexes, how to make friends and the first sex relations between husband and wife at the first day of their marriage. Excluding one student, all the others stated that this course should also be offered to other students of their age.

All but two students expressed that they enjoyed the course and described their feelings about the course with statements such as "we have learned a lot about sexual feeling without being ashamed.", "we were informed in detail about both sexes.", "we liked the course, it was helpful for us.", "an interesting course" "we have learned what we did not know before.", "we have benefitted much from the course.", "we have learned about topics which we

could not discuss with other persons before", "I have found answers to many of my questions in this course".

Two students who did not like the course stated their ideas by saying: "I have wasted my time by attending this course", and "The topics were too simple, I have already known all these before."

Informal Observations :

We can say that rate of participation in and attendance to the course was high. With the exception of one, all 22 students participated in the course and attended almost all of the lessons. Participation was the highest in lessons dealing with sexuality, but it was lowest in the last lesson where the evaluation questionnaire was distributed. However to better evaluate the course, we later asked for the help of a teacher to encourage the students' attendance and participation.

The students were asked to behave more informally during the course than in normal classes. However, they were asked not to make unnecessary noise during lessons. It was observed that students followed this sort of instruction throughout the course.

Students asked many questions in every lessons which showed their interest in the topics taught. We collected 39 written questions. Ten of the 39 questions were about masturbation, 6 were about sexual diseases,

5 were about sexual life, 2 were about homosexuality, and 2 were about the sex life of women. This means that 25 written questions were asked about sexuality and the remaining 14 were about the changes in physical structure of the body.

Extra time was spent after the lessons in order to answer some of their questions that students could not ask during lessons due to their shyness. We have also observed that students had many wrong ideas about sexuality, and they did not know for instance the sexual characteristics of the opposite sex. Students were also interested in the topic of homosexuality. They asked for more information on this topic.

Lastly we have observed that to show films influenced the students' participation and interest in the lessons. Some young workers living in the orphanage stated that they were interested in the course and the in films. Therefore an extra film-session was arranged for working students at a different hour.

Limitation of this Project :

It would have been better to apply this program to pre-adolescent students who are about 14-15 years of age. This would help them to be informed about physical and other changes that occur during the adolescence period before they experience the changes. However, since the

goal of project was to inform the male students brought up in an orphanage and since the average age of the students was around 17 in the orphanage, we had limited choice in the selection of the age group.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

The main purpose of this project was to inform students on the physical, physiological, sexual, emotional and social growth and development of adolescents. It was assumed that by learning the causes of problems which may occur during the adolescence period, they would be able to adjust more easily to the changes happening to them, and to the environment around them.

This course was arranged in 7 sessions for a group of 22 male students living in an orphanage, whose average age was 17. The Mooney Problem Check List was applied both before and after the course and the five item evaluation questionnaire was distributed to the students only after the course.

Both the items checked in the check list and students' answers to the evaluation questionnaire showed that on the cognitive and affective domains, positive changes occurred in the students participating in the course. Oral interviews with students also confirmed this.

A course such as this may be implemented in institutions where adolescents live. These institutions are high schools, vocational schools, orphanages, student camps and the like.

A sex education program and similar ones may be applied in orta and lise schools as a part of General Science, Biology or Psychology lessons. This program may arouse more interest if films, slides, and pictures are utilized as well.

A program to be developed in accordance with this aim may be shaped and the topics that are to be explained in it may be determined according to students' needs and wants. During Guidance hours, programs such as this may be organized and specialists like psychologists and physicians may be invited to the school to give conferences and conduct discussions with the pupils on this subject.

In order to prevent different attitudes toward sex education, at the end of the application of this program the advisor should explain the results of the program to the teachers and secure their cooperation.

R E F E R E N C E S

- ADAMS, F.J. (Ed.)., Understanding Adolescence Current Developments in Adolescent Psychology. Allyn and Bacon, Inc., Boston, 1976.
- BANDURA, A., Principles of Behavior Modification. Holt Rinehart and Winston, Inc., New York, 1969.
- BLAIR, G.M. and JONES, R.S., Psychology of Adolescence for Teachers. The MacMillian Company, New York, 1964.
- BLOOM, S.B., Human Characteristics and School Learning, Mc Graw-Hill Book Company, New York, 1976.
- BOWLBY, J., Child Care and the Growth of Love. Penguin Books Ltd., Baltimore, 1966.
- COLEMAN, C.J., The Nature of Adolescence. Methuen and Co. Ltd., London, 1980.
- CROW, D.L. and CROW, A., Adolescent Development and Adjustment. Mc Graw-Hill Book Company, Inc., New York, 1956.
- ERIKSON, E., Childhood and Society. Published by Triad/Granada, 1981.
- GUY, R.L., Educational Research. Bell and Howell Company, Columbus, Ohio, 1969.

- HURLOCK, B.E., Adolescent Development. Mc Graw-Hill Book Comp. New York, 1973.
- KAUSMEIER, J. HERBERT and GOODMAN, N., Learning and Human Abilities. Harper International Edition, Harper and Row Publishers New York, 1971 p. 399.
- KÖKNEL, Ö., Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları. Cem Yayınevi, İstanbul, 1981.
- KÖKNEL, Ö., Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
- MEAD, M., Male and Female. Dell, New York, 1968.
- MILLER, E. NEAL,, "Learnable Drives and Rewards" in Stevens, S.S. (Ed.), Handbook of Experimental Psychology. John Wiley and Sons., Inc., New York, 1951.
- MOONEY, R.L. and GORDON, L.V., Manual of the Mooney Problem Check List. The Psychological Corporation, New York.
- MUSSEN, P., The Psychological Development of Child. Prentice-Hall Inc., New Jarsey, 1973.
- NEYZİ, O. ve ALP, HÜLYA., Ergenlik Çağının Özellikleri I-II Tıp Fakültesi Mecmuası, Sayı 40, 1977.
- ONAT, T., İstanbul Kızlarında Ergenlik Çağında Büyüme, Sexuel Gelişme ve Kemik Olgunlaşması ve Bunların Birbirleriyle İlişkileri. Matematik Araştırma Enstitüsü Baskı Atölyesi, İstanbul, 1975.

RUTTER, M., Maternal Deprivation Reassessed. Penguin Books Ltd., Baltimore, 1976.

SCHULZ, E.D. and WILLIAMS, S.R., Family Life and Sex Education Harcourt, Brace and World, Inc., New York, 1969.

SPRINTHALL, R.C. and SPRINTHALL, A.N., Educational Psychology. Addison-Wesley Publishing Comp. California, 1977.

STATON, F.T., "The Emotion and Sex Education" in Adams, F.J. (Ed.), Understanding Adolescence. Allyn and Bacon, Inc., Boston, 1976.

STEIN, H.A., "Sex Role Development" in Adams, F.J. (ed.), Understanding Adolescence. Allyn and Bacon, Inc., Boston, 1976.

WEBB, E.J. and others, Unobtrusive Measures : Nonreactive Research in the Social Sciences. Rand McNally, Chicago, 1966.

WHITE, M.K. and SPEISMAN, C.J., Adolescence. Books/Cole Publishing Company, California, 1977.

APPENDIX I. The Turkish form of the program.

Ergenlik çağındaki öğrencilere rehberlik saatlerinde uygulanabilecek, fiziksel, fizyolojik, cinsel, duygusal ve sosyal büyüme ve değişmelerini anlatan kısa süreli bir ders programı.

DERS 1: Doğum öncesi gelişim, doğum, bebeklik ve çocukluk-
luktaki gelişimin ana hatları:

I. Amaçlar :

1. İnsan hayatının başlangıcını anlatabilme.
2. Anne-baba özelliklerinin çocuğa geçişini açıklayabilme.
3. Doğum öncesi gelişimi ve doğumu anlatabilme.
4. Bebeklik dönemini tanımlayabilme.
5. Çocukluk dönemini tanımlayabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı; ders sırasında işlenecek konu başlıkları ve izlenecek faaliyetler anlatılır.
2. Öğrencilerden, insanın ilk başlangıçtan yetişkinliğe doğru geçirdiği evreleri düşünmeleri istenir. Örnek:
 - a) İlk başlangıç noktamız nasıldı?
 - b) Doğum öncesi gelişimimiz nasıldı?
 - c) Bebeklik ve çocuklukta bedensel büyüme ve gelişmemiz nasıldı? gibi.
3. Bu dönemlere ait öğrenmek istedikleri soruları yazmaları istenir.
4. Daha önce hazırlanmış hücre şekli tahtaya asılır ve anlatılır. (Bkz. Kaynak No. C. 1).
5. Kalıtımın ve çevrenin insan üzerindeki etkileri kısaca anlatılır ve bu konuda tartışma açılır.
6. Anne karnındaki gelişim süreci, daha önceden temin edilmiş renkli resimleri göstermek sureti ile anlatılır. (Bkz. Kaynak No: A. 5 ve A. 8).

7. Bebeklik ve çocukluk dönemi metindeki bilgilere ve kaynakta verilen A. 4, A. 5, A. 6 ve A. 7 no.lu kitaplardaki bilgilere dayanılarak anlatılır.
8. Öğrencilerin ders başında yazdıkları ve ders sırasında akla gelen soruları cevaplandırılır.
9. Bir sonra anlatılacak ders konusu ve ana başlıkları tanıtılır.

III. Uygulanabilecek Öğrenme Faaliyetleri:

1. Zigotun, kromozomun, DNA'nın ve çocuğun anne karnındaki gelişimini gösteren resimlerin belirtilen kaynaklardan temin edilmiş resimleri projeksiyon veya tepegözle perdeye aksettirmek sureti ile de gösterilebilir.
2. İnsanın bebeklik dönemindeki gelişme hızı ile maymun ve benzeri ileri düzeydeki hayvanların yavrularının gelişme hızları karşılaştırılabilir.
3. "İrsiyet" isimli film gösterilerek tartışma açılabilir.
4. "Çocuk gelişim basamakları" isimli slayt serisi gösterilerek tartışılabilir.
5. "Çocuk gelişmesi" isimli film gösterilerek tartışılır.
(Filmler ve slayt için kaynağa bakınız.)

IV. Faydalanılabilecek Kaynaklar:

A. Kitaplar:

1. Öztuğ, F., Ardiç, H., Vardar, Y. Biyoloji I, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1977, Hücre bahsi, s. 12, DNA bahsi, s. 18.

2. Seren, A., Seren, S., Biyoloji I, Serenler Yayını, İstanbul, 1968, Hücre bahsi, s.11, DNA bahsi, s.16
3. Yüksel, Adil, Biyoloji 1, Yüksel Yayınevi, İstanbul, 1977, Hücre, s. 10, DNA, s. 16.
4. Smith Antony, İnsan, Yapısı ve Yaşamı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1979.
5. Ward, Brian, Seks ve Yaşam, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1979, Gebelik ve Doğum, s. 50-58.
6. Yavuzer, Halûk, Çocuk Psikolojisi I (Duygusal ve Toplumsal Gelişim), Edebiyat Fakültesi Basımevi, İstanbul, 1982
7. Yörükoğlu, Atalay, Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1978.
8. Jersild, A.T., (Çev. Günce, Gülseren), Çocuk Psikolojisi, A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları, No. 79, Ankara, 1979.
9. Tanner, M. James ve Taylor, G.R., Life Science Library Growth, Time Life International, Nederland, 1966.

B. Film ve Slaytlar (1)

1. İrsiyet, No. 313, Film, 16 mm. 11 dk. Türkçe, Siyah-Beyaz.
2. Erken Doğum, No. 79, Film, 16 mm. 22 dk. Türkçe, Siyah-Beyaz
3. Çocuk Gelişmesi, No. 177, Film, 16 mm. 16 dk. Türkçe, Siyah-Beyaz.
4. Çocuk Gelişim Basamakları, No. 122 Slayt.
5. Hücrede Mitoz Bölünme, No. 158, Slayt.

(1) Filmler, slaytlar ve levha, illerdeki Eğitim Araçları Merkezlerinden temin edilebilir.

C. Levha

1. Geliştirilmiş hayvansal hücre, No. 1104, 70 x 100 cm.

Renkli levha.

Ders 1. DOĞUM ÖNCESİ GELİŞİM, DOĞUM, BEBEKLİK VE ÇOCUK-
LUKTAKİ GELİŞİMİN ANA HATLARI :

1. HAYATIMIZIN BAŞLANGICI

Hepimiz hayata bir noktadan çok daha küçük içi su dolu mikroskobik bir zerrecik olarak başladık, bu küçük zerre yeni döllenmiş yumurta hücresidir ve zigot olarak adlandırılır. Hepimizin başlangıç noktası olan zigotun içindeki kromozomlardaki genlerde, gelecekte sahip olacağımız cinsiyeti, saç rengini, göz rengini, ten rengini ve fiziksel yapıyı belirleyecek kalıtımsal özellikler bulunur.

Zigotun içinde, kalıtımsal özellikleri belirleyecek kromozomların tümü 46 tanedir. Bunların 23 adedi anneden, 23 adedi babadan gelir. Doğacak çocuk bir yandan annesinin ve babasının izlerini taşır, fakat tam olarak ne annesine, ne de babasına benzer. O artık kendine mahsus özellikleri olan, benzeri olmayan bir canlıdır. Tek yumurta ikizleri hariç, hiçbir canlı başkasına benzemez. Kalıtımsal özelliklerle beraber, çevresel etkileşimler, insanı fiziksel ve duygusal olarak biçimlendirir. Görsel ve işitsel uyarım, beslenme, iklim şartları insanı her yönü ile biçimlendiren ve etkileyen çevreden gelen etkilere dir.

2. KALITIMSAL ÖZELLİKLERİN GEÇİŞİ

Yeni doğan bir bebeğe anne ve babasının özelliklerinin geçmesini sağlayan, her hücrenin çekirdeğinde bulunan genlerdir. Genler DNA (deoxyribonucleic asit) ve RNA (ribonucleic asit) den ibarettirler ve her hücre çekirdeğinde bulunan kromozomların içinde bulunurlar. Kromozomlar uzun, ipliğe benzeyen protein parçalarıdır, insan vücudundaki her hücrede bu kromozomlardan 23 çift vardır. Bununla beraber, üreme hücrelerinde, yani spermelerde ve yumurta (ovum) larda sadece 23'er adet kromozom bulunur. Zigotun oluşumu anında sperm hücresinden gelen 23 kromozom ile, yumurta hücresindeki 23 kromozom eşleşirler. Kromozomlardaki genleri oluşturan DNA basit moleküllerden ibarettir ve kişinin büyüme ve gelişmesi hakkındaki bütün bilgiler onun içine kodlanarak depo edilmiştir. DNA kendine benzeyen bir molekülü aynen üretebilecek bir yapıya sahiptir. Bilgilerin kodlandığı DNA molekülü diğer hücrelere RNA molekülü yolu ile iletilir.

3. DOĞUM ÖNCESİ GELİŞİM

Herbirimizin ilk başlangıcı olan zigot, erkeğin sperm hücresinin, kadının yumurta (ovum) hücresini dölediği anda oluşur. Bu döllenmenin olduğu an, gebeliğin başladığı andır. Anne ve babanın 23'er kromozomunu alarak döllenmiş zigot, bölünerek kendine benzeyen hücrelerle çoğalmaya başlar. Sözünü ettiğimiz bu küçük zerrecik, anne karnında kalma süresi olan 9 ay 10 gün boyunca, küçük bir nokta halinden yaklaşık 3,5 kiloluk bir canlı haline gelir.

Döllenen yumurta yaklaşık iki hafta sonra ana rahmin duvarına yapışır ve gebelik boyunca oksijenini ve besinini annesinin vücudundan alır. Gebeliğin başlamasından yaklaşık 8 hafta sonra, anne karnındaki canlının elleri, ayakları, üreme organları ve bütün iç organları şekillenmeye ve kalbi atmaya başlar. Yani gebeliğin başlamasından iki ay sonra, anne karnındaki canlı, açıkça insan olarak tanınabilir. 2 aydan sonra, anne karnındaki bebek kaslarının ve sinir sisteminin gelişimini sağlayacak hareketler yapmaya başlar, 4 aylıkken nefes alma hareketini, 6 aylıkken emme hareketini yapabilir.

4. DOĞUM

Yaklaşık 280 gün süren bir gebelikten sonra, rahim ve kasık kaslarının kasılıp gevşemesi ve anne döl yatağının çok genişlemesi ile bebek doğar. Doğum sırasında bebek, anne rahminde içi su dolu torbadan kurtulur. Anne karnında iken besinini ve oksijenini aldığı, kendisini bu torbaya bağlayan göbek kordonu, doğumdan sonra kesilir ve doğum tamamlanmış olur.

Doğumlarda, bebeklerin çoğu, doğum kanalına başı gelecek şekilde, başaşağı döner, bu doğumu kolaylaştırır. Bazı durumlarda bebek ters (kalça yönünden) doğum kanalına girer veya ana rahminde yanlamasına yatar. Bu durumlarda doğum güçleşir. Anne karnı yarılarak doğum sezeryenle yapılır. Annenin doğumu yapamayacak kadar güçsüz olduğu durumlarda da forseps denen iki kaşığı andıran

bir aletle bebeğin doğumu sağlanır, forseps kaşığı, bebeğin başının iki yanına, ana rahmindeyken yerleştirilir ve yavaş yavaş çekilir.

5. BEBEKLİK DÖNEMİ

Bebeklik dönemi insanda, 0-2 yaşları arasındaki dönemdir. Yeni doğmuş bir bebekte baş ve gövde oranları yetişkin insandan farklıdır. Yetişkin insanda baş, vücudun ortalama sekizde biri oranında olduğu halde, bebeğin başı vücudunun dörtte biri oranındadır. Yeni doğmuş bir bebekte baş ortalama olarak, yetişkin olana kadar iki misli, kollar ve bacaklar da yetişkin olana kadar beş misli daha fazla büyüyecektir.

Doğumdan sonraki ilk altı ay boyunca hızlı bir bedeni gelişme görülür insanda görülen ikinci hızlı büyüme devresi de ergenlik öncesi döneme rastlar.

6. ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Büyüme ve gelişme yönünden insanı üç değişik evrede inceleyebiliriz: Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri.

Çocukluk dönemi 0-2 yaş arasındaki bebeklik dönemini takip eden, genellikle kızlar için 2-11 yaşları arasında, erkekler için 2-13 yaşları arasında olan evredir. Kızların erkeklerden 2 yıl kadar önce çocukluk döneminden

çıkmalarının nedeni, onların erkeklere oranla daha önce fiziksel ve fizyolojik olarak olgunlaşmaya başlamış olmalarındandır.

Ergenlik dönemi yaklaşık olarak kızlarda 11, erkeklerde 13 yaşlarında başlayan ve ortalama olarak 21 yaşlarında sona eren devredir.

Yetişkinlik 21 yaşlarında başlayan ve hayatın sonlarına kadar devam eden bir dönemdir. İhtiyarlık dönemi yetişkinliğin son aşamasıdır.

DERS 2: Ergenlik Döneminde Fiziksel ve Fizyolojik Büyüme ve Gelişme

I. Amaçlar :

1. Ergenlik döneminde, vücutta meydana gelen başlıca büyüme ve gelişmeleri sayabilme.
2. Kız ve erkeklerin boyca ve ağırlıkça büyüme ve gelişme süreçlerini karşılaştırabilme.
3. Aynı yaştaki akran arkadaşların, farklı boy ve ağırlıkta oluşunun nedenlerini anlatabilme.
4. Diğer vücut organlarından daha önce ve daha hızlı büyüyen beden ve yüz organlarını sayabilme.
5. Büyüme ve gelişmeye neden olan iç salgı bezlerinin ad ve görevlerini anlatabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı ve ders sırasında işlenecek konu başlıkları anlatılır.
2. Öğrencilerden boyca ve ağırlıkça büyüme ve gelişmeleri, el, ayak, yüz, kollar ve boyun uzaması ile ilgili geçirmekte oldukları değişiklikleri düşünmeleri ve bu konudaki sorularını yazmaları istenir.
3. Kendi vücutlarındaki büyüme ve gelişmeye dikkat çekilerek, ergenlik dönemi anahatları ile tanıtılır.
4. Öğrencilerden, kendi yaşlıtları ile olan boyca ve ağırlıkça farkları düşünmeleri istenir. Aynı yaşta ve aynı cinsiyette, fakat farklı boy ve ağırlıktaki ergenlere dikkat çekilir.

5. Öğrencilerden orta okulda iken kendi yaşıtı kızlarla olan boyca ve ağırlıkça farkları düşünmeleri istenir.
6. Ergenlik döneminde, kız ve erkekler arasındaki boyca ve ağırlıkça büyümeyi gösteren daha önceden hazırlanmış iki grafik tahtaya asılır. (Bkz. Kaynak No: A. 1).
7. Kaynakta görülen kitaplara, metindeki bilgilere dayanarak ve kız ve erkek öğrencilerden örnekler vererek, kız ve erkeklerin farklı büyüme ve gelişme hızına sahip oldukları ve erkeklerle kızların kendi aralarında farklı gelişme ve büyüme hızına sahip olabilecekleri nedenleri ile anlatılır.
8. Öğrencilerin diğerlerinden daha önce büyümüş, el, kol ve ayak gibi organlarına dikkatleri çekilerek, bu büyümenin normal bir gelişim sonucu olduğu anlatılır.
9. Kaynakta belirtilen biyoloji kitaplarına ve metindeki bilgilere dayanarak, bedence büyümeye neden olan çeşitli iç salgı bezleri tanıtılır.
10. Dersin başında öğrenciler tarafından yazılmış ve ders sırasında ortaya çıkmış sorular cevaplandırılır.

IV. Önerilebilecek Kaynaklar :

A. Kitaplar:

1. Öztuğ, F., Ardıç, H., Vardar, V., Biyoloji I. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1977.
2. Seren, A., Seren, S., Biyoloji I. Serenler Yayını, İstanbul, 1968.
3. Yüksel Adil, Biyoloji I. Yüksel Yayınevi, İstanbul, 1977.

4. Varış, Fatma., Ergenin Gelişimi. Özgü Yayınevi, İstanbul, 1963.
5. Onat, Teoman., İstanbul Kızlarında, Ergenlik Çağında Büyüme, Seksüel Gelişme ve Kemik Olgunlaşması ve Bunların Birbirleri ile İlişkileri. Matematik Ar. Enstitüsü Baskı Atölyesi, İstanbul, 1975.
6. Neyzi, Olcay ve Alp, Hülya. Ergenlik Çağının Özellikleri II. (Çevre faktörlerinin etkisi, ergenlik belirtileri ile somatik indexler arası ilişkiler.) İstanbul Tıp Fak. Mec. Sayı 40, s. 366-388, 1977.
7. Öğretmenin El Kitabı, Yazarlar ve Çevirmenler Yayın Üretim Kooperatifi (YAZKO), İstanbul, 1982.
8. Enç, Mitat., Eğitim Ruhbilmi, İnkilâp ve Aka Kitabeyi, İstanbul, 1981.
9. Jersild, Artur. (Çev. Özgür, N. İbrahim), Gençlik Psikolojisi. Takılioğlu Matbaacılık, İstanbul, 1978.
10. Şemin, Refia. Gençlik Psikolojisi, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul, 1980.

DERS 2: ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK GELİŞME VE DEĞİŞME

1. ERGENLİK DÖNEMİ

Çocukluk devresinden sonra, insan hayatında önemli değişiklikleri içeren yeni bir devre başlar. Bu devrede çocukluktan kurtulup, yetişkin olmaya doğru bir gelişme görülür. Yaklaşık olarak kızlar için 11, erkekler için 13

yaşlarında başlayan ve yaklaşık 21 yaşlarında sona eren bu devrenin ilk yarısında insan ne tam yetişkindir, ne de tam olarak çocuktur. Özelliklerini tanıtmaya çalışacağımız bu devreye Ergenlik-Delikanlılık dönemleri adı verilmektedir.

Ergenlik döneminde insanda oluşan en önemli değişiklik, boyca ve bedence gelişmeyi içeren fiziksel ve fizyolojik büyüme ve gelişmeye bağlı olarak cinsel gelişme ve bunlara bağlı olarak ergende meydana gelen duygusal ve sosyal değişme ve gelişmelerdir. Bu dönemde, gencin kendi bedenindeki fiziksel, fizyolojik, cinsel ve duygusal değişikliklerin nedenini anlaması, büyüme ve gelişmenin doğurduğu yeni durumlara uyum sağlaması gereklidir.

2. ERGENLİK DÖNEMİNDE BOYCA VE AĞIRLIKÇA BÜYÜME VE GELİŞME

Çocuklar 10-12 yaşlarında iken bedenlerinde dikkati çekecek ölçüde değişiklikler belirmeye başlar. İştah açılır, çok yemek yemeye başlanır, boy ve ağırlık artışı gözle görünür şekildedir. Ergenliğin başlangıcının en belirgin işareti boyda ve ağırlıkta görülen artıştır. Kızlar ve erkekler arasında, ağırlık ve boyca büyüme açısından farklar vardır. Büyüme hızı kız ve erkek çocuklarda aynı sürat ve zamanlarda olmaz.

Çocukluk döneminde kızlar erkeklerden ortalama olarak 4-5 cm. daha kısa ve 450-500 gram kadar daha hafif

oldukları halde, 12, 13 yaşlarındaki kızlar, ortalama olarak aynı yaştaki erkeklere oranla daha uzun ve kiloca ağırdırlar, 11-14 yaşları arasındaki kızların aynı yaştaki erkek çocuklara oranla 3-3,5 kg. daha ağır oldukları görülmektedir. 15 yaşlarından sonra kız ve erkekler arasında boyca ağırlıkça farklılıklar erkeklerin lehine değişmeye başlar.

Kızların boyca büyümeleri 18 yaşlarına doğru durduğu halde, erkekler 20-21 yaşlarına kadar büyümeye devam ederler. Bu dönemde (20-21 yaşlarında) kızlar ortalama olarak erkeklerden 12-15 cm. daha kısa ve 10 kg. kadar daha hafiftirler. Kız ve erkekler arasında boyca ve ağırlıkça büyüme yönünden farklılıklar olabileceği gibi, erkekler ve kızların kendi aralarında da büyüme ve gelişme hızı açısından farklılıklar olabilir.

Boy ve ağırlık artışında ergenlerin akranlarından farklı oluşları sağlık, beslenme ve ergenin yetiştiği iklim şartlarına bağlı olabileceği gibi, anne ve babasından aldığı kalıtımsal özelliklere de bağlı olabilir.

Boyca ve ağırlıkça büyüme farklılıkları tamamen gelişimin normal bir seyridir ve yukarıda anlatılan şartlara bağlıdır.

3. ERGENLİK DÖNEMİ BAŞLANGICINDA ORGANLARIN ORANTISIZ ŞEKİLDE BÜYÜMESİ

Ergenlik döneminin başlangıcında, gençte görülen boyca ve ağırlıkça büyümenin yanı sıra, diğer organlarda da gözle görülen büyüme ve farklılaşmalar olur.

Ergenliğin başlangıcında önce el ve ayaklar büyür. Daha sonra kollar uzar. Bu dengesiz büyüme gencin duruşuna, hareketlerine ve bedenini istediği gibi kontrol etmesine engel olabilir. Aşırı boy uzaması sonucu ergende kambur duruş görülebilir. Kas ve kemikler aynı hızda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi, başlangıçta güç olabilir. Ergenlikte, yüzün yapısında da orantısız büyüme ve gelişme görülür. Bu büyümeler burun, çene ve yüz uzunluğunda belirgindir, önce burun eski haline oranla büyür, gözlerin arası açılır. Yüz orantısız bir görünüş alır.

Yüzün görünüşünde görülen bu simetrik olmayan büyüme ve gelişmeler ve vücudun çeşitli organlarındaki oransız büyümelerden kaynaklanan beden kontrolündeki güçlükler ergenliğin başlangıcındaki genç için kaygı verici olabilir.

Oysa, bu yüz ve vücudun çeşitli organlarındaki (el, ayak, kol ve bacaklarda) orantısız büyüme ve gelişmeler, ergenlik başlangıcında görülen, tamamen doğal gelişme seyridir. Gencin bunu normal olarak karşılamaya çalışması ve kısa zaman sonra görünüşünün normale döneceğini bilmesi gerekir.

4. ERGENLİK DÖNEMİNDE BÜYÜME VE GELİŞMEYE YOL AÇAN İÇ SALGI BEZLERİ VE HORMONLAR

İnsan vücudundaki çeşitli faaliyetlerin düzenlenmesi, salgı bezleri ve hormonların etkileri ile olur.

Salgı bezlerinin kana verdikleri özsuya "İç Salgı" denir. Kana karışan bu salgıların içindeki etkili maddelere de "Hormon" adı verilir. Ergenlik dönemindeki büyüme ve gelişmeyi sağlayan belli başlı iç salgı bezleri şunlardır:

1. Tiroit
2. Paratiroit
3. Hipofiz
4. Timus
5. Böbrek üstü bezleri
6. Eşeyssel bezler (üretim bezleri).

1. Tiroit Bezi: Gırtlığın iki yanında bulunur.

- a) Az çalışması ve yetersiz salgılama halinde cücelik, zeka noksanlığı cinsel organların gelişmemiş olması, aşırı kilo gibi belirtiler görülür.
- b) Tiroit bezinin çok çalışması ve aşırı salgılama sonucu, gözlerin aşırı fırlak olması, kalp çarpıntısı, ellerde titreme kilo kaybı gibi belirtiler görülür.

2. Paratiroit Bezi: Tiroit bezinin yanında bulunur. Salgıladığı hormon kanın kalsiyum miktarını düzenlemektedir. Az çalışması, kaslarda ağrılı kasılmalara neden olur.

3. Hipofiz bezi, diğ er salgı bezlerini kontrol eder, v ucudun b y emesini düzenler. Fazla salgılanması vücutta anormal b y emelere neden olur. Beyinde bulunur. Başka bir görevi e eysel bez hormonlarını arttırmaktır. Ayrıca  ocuk emziren kadınlardaki süt salgısını  o altır.  ıkardı ı "Pituitrin" hormonu ile kan basıncını etkiler, kadınlarda d l yatağındaki kasılma ve gev emeleri düzenler.
4. Timus, boyunaltında bulunur, ergenli in ba larına kadar görev yapar sonra küçülür. Çocuklukta kemiklerdeki kalsiyum tuzlarının birikmesini düzenler.
5. Böbrek  st  bezi, böbreklerin üstünde bulunur. Salgıladı ı Adrenalin hormonu, kalp hareketlerini, damarların büzülme hareketlerini, bağırsak hareketlerini düzenler. Kan basıncı ve kandaki  eker miktarını düzenler. Böbrek  st  bezlerinin salgıladığı diğer hormon "Kortin" hormonudur. Az salgılanması halinde, üreme organlarında de i meler, seste incelme, vücudun kılınmasında de i meler görülür.
6. Üretim bezleri, erkekte erbezi (testis), kadında yumurtalık (ovarium), bezlerinden ibarettir. Salgıladıkları hormonlara testosteron ve folikül hormonu denir. Bu hormonlar, hipofiz bezinin salgıladığı hormonlardan etkilenirler.

Kadın ve erkeklerin, kadınlık ve erkeklik özellikleri, iç salgı bezlerinin karşılıklı ve düzenli bir şekilde çalışması sonucu oluşur.

5. ERGENİN BEDENSEL GELİŞİMİ İLE İLGİLİ İHTİYAÇ VE
KAYGILARI

1. Kendi bedensel gelişim seyrini anlamak ister.
2. İnsanlar arasında, beden gelişimlerinin farklılığını anlamak ister ve kendi bedenini başkaları ile kıyaslayarak kaygılanır.
3. Uygun duruş ve oturma alışkanlıkları kazanmak ister, ani boy uzaması ile oluşan kambur duruşuna yapılan aşırı dik durma ve oturma telkinleri karşısında kambur kalabileceği endişesine kapılabilir.
4. Vücudundaki ağırlık artışının nedenini anlamak ister.
5. El ve ayaklarında ani büyümenin nedenini anlamak ister. Ayakların ani büyümesi sonucu uygun ayakkabı seçmek ve giymek ihtiyacındadır. Özellikle ayaklarının büyük olduğu duygusuna kapılıp, kaygılanabilir.
6. Büyüme sonucu kısa kalan elbiseleri yerine uygun ve yakışan elbiseleri giymek ister. Kısa elbiselerin giyilmesi ergende üzüntüye yol açabilir.
7. Yüzdeki orantısız büyümenin ve yüz ifadesinin değişmesinin nedenini anlamak ister. Yüzünde beliren ifade değişikliği ergeni kaygılandırır.

DERS 3: Ön Ergenlik Döneminde Cinsel Karakterlerin Ortaya Çıkması

I. Amaçlar :

- *1. Ergenlik döneminde vücutta meydana gelen, cinsel büyüme ve olgunluğa yol açan değişiklikleri sayabilme.
- *2. Yüzde çıkan sivilcelerin sebebini anlatabilme.
- *3. Erkek ergenlerde görülen ihtilâm olmanın (rüyalanmanın) sebebini anlatabilme.

II. Plân

- *1. Öğrencilere bu dersin amaçları ve işlenecek konu başlıkları anlatılır.
- *2. Öğrencilerden, yüz görünümlerinde, ses tonlarında, yüzlerinde görülen sivilcelerde, vücutlarının kılınmasında veya cinsel organlarındaki büyüme ve gelişmeleri düşünmeleri ve bu konudaki sorularını yazmaları istenir.
3. Ergenlik döneminde vücutta meydana gelen cinsel karakterli değişiklikler, öğrencilere kendi vücutlarındaki değişikliklerde hatırlatılarak anlatılır.
- *4. Ergenlik dönemindeki erkeklerin, cinsel kaynaklı kaygıları ve ihtiyaçları konusunda tartışma açılır. Kaynakta gösterilen kitaplardaki bilgilere, öğrencilerden alınan bilgilere ve metindeki bilgilere dayanarak, erkek ergenlerin cinsel kaynaklı genel ihtiyaç ve kaygıları dile getirilir.
- *5. Öğrencilerin ders başında ve konunun anlatılması sırasında ortaya çıkan soruları cevaplandırılır.

III. Önerilebilecek Kaynaklar :

A. Kitaplar :

1. Öztuğ, F., Ardıç, H., Vardar, Y. Biyoloji I. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1977, s. 224-228.
2. Seren, A., Seren, S., Biyoloji I, Serenler Yayını, İstanbul, 1968, s. 181-188.
3. Varış, Fatma. Ergenin Gelişimi, Özgü Yayınevi, İstanbul, 1963.
4. Yavuzer, Halûk. Çocuk Psikolojisi I (Duygusal ve Toplumsal Gelişim.), Edebiyat Fakültesi Basımevi, İstanbul, 1982 .
5. Neyzi, Olcay ve Alp, Hülya. Ergenlik Çağının Özellikleri I. Ergenlik olaylarının değerlendirilmesi, İstanbul çocuklarında cinsel gelişme. Tıp Fak. Mecmuası, İstanbul, sayı 40, s. 187-215, 1977.
6. Berge, Andre. (Çev. Müren, Nazife.), Çocuğun Cinsel Eğitimi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1969.
7. Sürmeli, Mebuse. (Çev.) Çocuğun Cinsel Soruları ve Cevapları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1971.
8. Köknel, Özcan. Aile ve Toplumda Ruh Sağlığı, Hürriyet Yayınları, İstanbul, 1982.
9. Köknel, Özcan. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
10. Aile ve Çocuk, Ak Yayınları, İstanbul, 1981.
11. Aile ve Çocuk, Ak Yayınları, İstanbul, 1982.
12. Şemin, Refia. Gençlerimizin Psiko-Pedagojik Problemleri, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul, 1973.

DERS 3: ERGENLİKTE CİNSEL KARAKTERLERİN ORTAYA ÇIKMASI

1. SESLERİN KALINLAŞMASI

Hipofiz hormonunun etkisiyle, ergenlik döneminin başlangıcında, erkek çocuklarda gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde bir kıkırdaklaşma görülür, ses çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen ses tonunu ayarlayamaz, önceleri ses çatallayarak çıkar. Daha sonra ses telleri gelişmesini tamamlar, ergenin ses tonu da olgunlaşır.

2. BEDEN YAPISINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Erkek çocuklarda, ergenlik döneminde kızlardan farklı olarak, kol ve bacak adalelerinde bir gelişme görülür. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler. Kızlarda ise omuzlar yuvarlaklaşır, göğüs ve kalçalarda büyüme ve gelişme görülür, yağ dokusunun artması ile, özellikle göğüs ve kalçalarda deri altında toplanan yağ miktarı da artar.

3. YÜZDEKİ SIVILCELERİN ARTMASI

Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu, salgılanan yağlar bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi şişer ve ergenlik sivilcelerini meydana getirir. Bu dönemde görülmesi normaldir. Sıkılmaması, sık sık elle oynanmaması, yüzün temiz tutulması gerekir.

4. YÜZDE BİYİK VE SAKALIN ÇIKMASI

Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen belirgin değişiklik de bıyık ve sakalların çıkmasıdır. Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra şakak kemikleri üzerinden sakallar görülmeye başlar. Sakal ve bıyıkların çıkmasında gençler arasında bireysel farklılıklara bağlı olarak değişiklikler olabilir. Aynı yaştaki iki kişinin sakal ve bıyık büyüme hızı farklı olabilir. Bu boyca ve bedence büyümede olduğu gibi, soyaçekime, salgı bezlerinin salgılandığı hormonların miktarına ve beslenmeye bağlıdır.

5. VÜCUTTAKİ KILLANMA

Hipofiz bezinin salgıları ile başlayan ergenlik döneminin başlayan ergenlik döneminin başlangıcındaki değişikliklerden biri de koltuk altı ve üreme organları bölgesindeki kıllanmadır. Erkeklerde bu kıllanma, ergenliğin sonlarına doğru göğüse, bacak ve kollara yayılır.

6. TER BEZLERİNİN ÇALIŞMASININ ARTMASI

Bu dönemde koltuk altı ve kasıklarda ve vücudun diğer yerlerinde, ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır. Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirliliği önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek, en az haftada bir su ve sabunla temizlenmek, koltuk alt ve üreme organlarındaki tüylerin, ter ve kir tutacağı için uzamadan alınması ergenin sağlığı için gereklidir.

7. KIZLARIN ÜREME ORGANLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Kızlar erkeklerden 1-2 yıl önce ergenlik dönemine girerler. Deri alt yağ dokusunun birikiminin artması sonucu, omuzlar oval bir hal alır, göğüsler büyür, göğüs uçları olgunlaşır. Kızlarda ergenliğe girerken görülen en önemli değişiklik adet kanamasıdır. Kızlar yaklaşık her 28 günlük dönemde yumurtalıklarından bir yumurtacığı yumurtalık kanalına bırakırlar. Döllenme olmadığı sürece, kadın üreme organı içinde oluşan dokular vücuttan dışarı atılır, bu olay adet kanaması şeklinde adlandırılır. Bu kanama dönemi ortalama olarak 6 gün devam edebilir. Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.

8. ERKEK ÜREME ORGANLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Erkeklerde üreme organlarındaki değişiklik ortalama olarak 13 yaşlarından sonra başlar, bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri büyür, erkek üreme hücresi (sperm) çıkarmaya başlar.

Ergenlik dönemindeki büyüme ve gelişme aşamalarında verilen yaşlar tamamen ortalama değerlerdir. Aynı yaştaki iki ergenin biri 13 yaşında, diğeri 15 yaşında cinsel olgunluğa erişebilir. Bu tamamen kalıtıma ve beslenme gibi çevre şartlarına bağlıdır. Büyüme, gelişme ve cinsel olgunlaşmada akranlarına oranla, ergenin geç kalmış olması, onun herhangi bir şekilde geri olduğu anlamına gelmez.

9. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN CİNSEL RÜYALAR

Ergenliğin başlarında cinsel olgunluğun tamamlanması ile, erkek erbezleri (gonatlar) erkek üreme hücreleri (spermiler) üretmeye başlar. Özellikle erkek ergenler artan cinsel içtepilerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görürler. Bu rüya esnasında üretilen fazla spermiler boşalma sonucu vücudun dışına atılır. Halk dilinde "rüyalanma", eski dilde "ihtilâm olma" denilen bu olay, sebebini bilmeyen ergenler için ürkütücüdür, çeşitli terdirginlikler yaratabilir.

10. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ERKEK ERGENLERİN CİNSEL GELİŞİMLE İLGİLİ İHTİYAÇ VE KAYGILARI

1. Sesin kalınlaşması sonucu ortaya çıkan yeni ses tonuna ve ifade tarzına uyum sağlamak ihtiyacındadır.
2. Kasların ve vücudun gelişmesi sonucu uygun hareketler yapmak ihtiyacındadır.
3. Bu devrede yüzde ortaya çıkan sivilcelerin sebebini merak eder, sık sık oluşan sivilcelerden dolayı kaygılanır.
4. Çok sık veya çok seyrek sakallı olmak, sakal ve bıyık çıkışında akranlarından geç kalmış olmak üzüntü konusu olabilir.
5. Üreme organlarındaki değişme ve cinsel olgunlaşma sonucu ortaya çıkan yeni duruma intibak etme ihtiyacındadırlar.
6. Üreme organlarının çalışması ve yapısı hakkında bilgi sahibi olmak isterler.

7. Erkek ergenlerde sıklıkla görülen cinsel kaynaklı rüyaların ve rüyada vücuttan dışarıya sperm boşaltılmasının (rüyalanmanın) sebebini merak ederler.
8. Cinsel olgunlaşma, akranlarına oranla geç kalmış olan ergenler, kendilerini onlarla kıyaslayıp, üzülürler.

DERS 4: İnsanda Üreme Organlarının Fizyolojik Yapısı ve Üreme

I. Amaçlar :

1. Kadın üreme organlarının yapısını tanımlayabilme.
2. Erkek üreme organlarının yapısını tanımlayabilme.
3. Döllenmeyi anlatabilme.
4. Cinsel içgüdünün amaçlarını sayabilme ve bu amaçları tanımlayabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı ve ders sırasında işlenecek konu başlıkları anlatılır.
2. Öğrencilerden kendi üreme organlarının yapısını ve nasıl çalıştığını düşünmeleri istenir.
3. Öğrencilerden, üreme organlarının fizyolojik yapısı hakkında merak ettikleri hususları maddeler halinde yazmaları istenir.
4. Kadın ve erkek üreme organlarının, aşağıdaki kaynaklardan yararlanarak bulunabilecek şekiller kitaptan öğrenciye gösterilerek, fiziksel ve fizyolojik yapısı anlatılır.
5. Aşağıda kaynak 1'de gösterilen kitabın 48 ve 49. sayfalarındaki şekil gösterilerek döllenme anlatılır. Kitabın bulunamadığı durumlarda 2. ve 3. kaynaklardaki şekillerden yararlanılır.

6. Cinsel isteğin amacı hakkında düşünceleri istenir ve bu konuda tartışma açılır.
7. Metindeki bilgiye dayanılarak bu konu işlenir.

Resim ve şekiller projeksiyon ve tepegözle de gösterilebilir.

III. Resim ve Şekiller İçin Kaynaklar :

1. Ward Brian, Sex ve Yaşam, Remzi Kitabevi Ankara, C. 93, İstanbul, 1979, s. 12-13 ve 48-49.
2. Yüksel Adil, Biyoloji II. Yüksel Yayınevi, İstanbul, 1977, s. 136.
3. Seren, A. ve Seren, S. Biyoloji I. Latin Matbaası, İstanbul, 1968, s. 188.

IV. Kaynaklar :

Kitaplar:

1. Ward, Brian, Sex ve Yaşam. Remzi Kitabevi, Ankara, C. 93, İstanbul, 1979.
2. Yüksel Adil, Biyoloji II. Yüksel Yayınevi, İstanbul, 1977.
3. Seren A. ve Seren S. Biyoloji I. Latin Matbaası, İstanbul, 1968.
4. From, Erich. (Çev. Yurdanur Salman) Sevme Sanatı, De Yayınevi, İstanbul, 1979.
5. Köknel, Özcan. Aile ve Toplumda Ruh Sağlığı, Hürriyet Yayınları, İstanbul, 1981.

6. Köknel Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
7. Berge Andre (Çev. Müren Nazife) Çocuğun Cinsel Eğitimi, Remzi Kitabevi, Ankara C. 93, İstanbul, 1969.
8. Sürmeli, Mebuse (Çev.) Çocuğun Cinsel Soruları ve Cevapları. Remzi Kitabevi, Ankara C. 93, İstanbul, 1971.

DERS 4: İNSANDA ÜREME

1. KADIN ÜREME ORGANLARININ YAPISI

Kadın üreme organları tüylerle örtülü bir bölümünün altında, vulvalarla (dudaklarla) kaplı bir giriş görünümündedir. Dış dudaklar, iç dudakları korur, iç dudaklarda vajenin önünde cinsel uyarı ile sertleşen klitoris adlı küçük bir kısım bulunur. Vajen ile klitoris arasında idrar yolunun çıkışı yer alır. Vajenin girişi kızlık zarı denen bir zarla kaplıdır. Vajen kanalına bağlı olarak rahim bulunur. Rahmin iki yanında iki yumurtalık bulunur ve bunlar birer kanalla (Fallop boruları) rahime bağlıdırlar. Yumurtalıkta olgunlaşan yumurta (ovum) rahime bu yoldan iner.

2. ERKEK ÜREME ORGANLARININ YAPISI

Erkek üreme organları vücudun dışında yer alır. Penisin içinde sertleşmeye yardımcı olan süngersi dokular vardır, bu dokuların kanla dolması sertleşmeyi sağlar.

Penisin ortasında idrar ve spermin geçmesine yarayan idrar yolu vardır. Spermalar erbezlerinde üretilir. Erbezleri vücut dışında, torba şeklindeki testislerde bulunurlar, dayanıklı bir doku ile korunurlar. Sperma üretimi erbezlerinin içindeki kanallarda gerçekleşir. Erkek üreme hücreleri milimetrenin yirmide biri büyüklüğündedirler. Normal bir erkek her gün 200 milyona yakın sperma üretebilir. Spermaların bu kadar çok üretilmesinin bir nedeni de, neslin çoğalmasında doğanın tesadüfe yer bırakmayacak şekilde tedbirli olması şeklinde açıklanmıştır.

3. DÖLLENME

İnsan vücudundaki fiziksel, fizyolojik büyüme ve cinsel olgunlaşmanın amacı, insanın, kendi neslinin bir temsilcisi olarak, türünü devam ettirebilmesi içindir.

İnsan neslinin devamını sağlayan döllenme olgusu, spermanın depolandığı erbezleri torbasından vajene olan yolculuğu ile başlar. Boşalma ile vajene geçen spermalar, buradan rahime geçip yolculuklarını, yumurtacığı rahime indiren kapalı (fallop borularını) izleyerek sürdürürler. Spermaların bir baş ve ona bağlı olarak hareket etmelerini sağlayan bir kuyruktan oluşurlar. Kadın yumurtalıklarında da yumurtacık üretebilen hücreler bulunmaktadır, kan dolaşımı ve hormonlar yolu ile olgunlaşan bu yumurtacıklar, her ay bir yumurta olmak üzere yumurtacık kanalına bırakılırlar. Yumurtalık kanalındaki spermalar kadın yumurtacığı ile karşılaşınca döllenme gerçekleşir.

Döllenmeden sonra 30 saat süre ile döllenmiş yumurtada, (zigotta) bir değişiklik olmaz. Sonra zigot ikiye bölünür, daha sonra ikiye bölünen hücreler tekrar ikiye ayrılırlar, bu arada döllenmiş yumurta yumurtalık kanalını geçerek rahime ulaşır ve oraya yerleşir.

4. CANLILARDAKİ CİNSEL İÇGÜDÜLERİN AMACI

İnsanların açlık ve susuzluk duyması gibi, kadın ve erkeğin birbirlerine karşı cinsel haz duymaları normal bir duygudur. Bu bireyi iki sonuca götürür:

1. Kadın ve erkek arasındaki cinsel istek, aralarındaki sevgi bağına güçlendirir. Bireyler arasında dostluk ve arkadaşlık gibi duygular da vardır. Bütün bu duyguların temelinde sevgi yatar. Kadın ve erkeğin birbirlerine karşı duydukları sevgi giderek bütün insanlara, bütün canlı varlıklara yönelen karşılıksız ve yansız bir sevgiye dönüşebilmelidir. Bu bakımdan kadın ve erkeğin birbirine karşı duydukları sevgi, bütün insanları sevmeye yönelik bir amaç taşımalıdır. Bütün insanlar arasında kurulacak menfaatsiz bir sevgi bağı da, insanlığa mutluluk getirir.

2. Cinsel isteğin ana amaçlarından biri de neslin ve türün devamını sağlamasıdır.

DERS 5: Ergenlikte Duygusal ve Sosyal Değişme ve Yarattığı Problemler

I. Amaçlar :

1. Ergenin duygusal özelliklerini anlatabilme.
2. Sosyalleşmenin öğrenme sonucu olduğunu anlatabilme.
3. Kız-erkek ilişkilerinin gelişim seyrini açıklayabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı ve ders sırasında işlenecek konu başlıkları anlatılır.
2. Kişi tanımlayan çeşitli sıfatlar tahtaya yazılır:
(Örn: Neşeli, mutlu, keyifli, sevinçli, huzurlu, kederli, kızgın, öfkeli, mutsuz, huzursuz gibi)
3. Birkaç öğrenciye, son günlerdeki duygusal durumunun bu sıfatlardan hangisine uyduğu sorulur ve bu konuda tartışma açılır.
4. Ergenin duygusal durumunun, değişen bedene, cinsel olgunluğa ve diğer şartlara bağlı olduğu anlatılır ve duygularındaki istikrarsızlığın, geçici olduğu vurgulanır.
5. Öğrencilere insan ilişkilerinden örnekler göstererek, bu durumlarda nasıl davrandıkları sorulur ve bu konuda tartışma açılır. Örnek:
 - a) Yeni tanıştığınız bir yetiştikine veya bir akranınıza karşı nasıl davranırsınız?
 - b) Tanımadığınız bir resmi görevlinin odasına girerken nasıl davranırsınız?

- c) Yolda, okuldan tanıdığınız bir kız arkadaşınızla karşılaşsanız nasıl davranırsınız ?
6. Öğrencilere sosyalleşmenin öğrenme sonucu olduğu, insan ilişkilerinde karşılıklı saygı, güven ve iyi niyetin ilişkileri olumlu yönde etkilediği anlatılır.
7. Karşı cinsle arkadaşlık kurmada karşılaştıkları sorunlar konusunda tartışma açılır. Bu konuda dikkat edilmesi gereken hususlar belirtilir.
8. " Şahsiyet ve Heyecanlar " isimli film oynatılır ve tartışılır. (Bkz. Kaynak No: B.1).

III. Kaynaklar :

A. Kitaplar :

1. Yavuzer, Halûk. Çocuk ve Suç, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
2. Yavuzer, Halûk. Çocuk Psikolojisi I, (Duygusal ve Toplumsal Gelişim), Edebiyat Fakültesi Basımevi, İstanbul, 1982.
3. Varış, F., Ergenlik Psikolojisi, Doğu Matbaası, İstanbul, 1963.
4. Şemin, Refia. Ruh Sağlığı, İ.Ü. Edebiyat Fak. Matbaası İstanbul, 1972.
5. Şemin, Refia. Gençlik Psikolojisi, İ.Ü. Edebiyat Fak. Matbaası, İstanbul, 1981.
6. Ekşi, Aysel. Ergende Ruhsal Gelişme, Basılmakta olan eser, İstanbul, 1982.

B. Film :

1. " Şahsiyet ve Heyecanlar " No: 32 .

(Filmler illerdeki Eğitim Araçları Merkezlerinden temin edilebilir).

DERS 5: ERGENLİKTE DUYGUSAL VE SOSYAL DEĞİŞİM

1. DEĞİŞEN BEDEN YAPISININ DUYGUSAL ETKİLERİ

Ergenlik dönemindeki bir genç için en önemli sorunlardan biri değişen ve gelişen yeni bedenini kabul etme ve bu değişikliklere uyum sağlama sorunudur. Değişen yaşla, cinsel olgunlukla ve çevre şartları ile duygular da değişir.

Ergenin içinde bulunduğu fiziksel, fizyolojik, cinsel, değişim ve gelişim döneminden dolayı, duygusal olarak da tipik davranışlar gösterirler. Ergenlik döneminde duygusal durumun değişim hızı çabuktur. Huzursuz ve kararsız olma, aşırı derecede hassas olma, sürekli olarak hayal kurma, toplum kurallarına karşı gelme, duygusal durumun düzensiz olması, bu dönemdeki gençlerin gösterdiği ortak özelliklerdir. Ergenin duygusal durumunu, sağlık durumu, zeka seviyesi, cinsiyeti, okul başarısı, sosyal kabulün derecesi gibi unsurlara bağlıdır.

Her yetişkin insan gelişmenin bu aşamasında bu özelliklerin bir kaçını göstermiştir. Ergenlik çağındaki gençler gösterdikleri bu tür davranışların, duygu ve düşüncelerin bu döneme has olduğunu bilmeleri gerekir.

2. SOSYAL OLMAYI ÖĞRENME VE ERGENİN SOSYALLEŞME SÜRECİ

Ergen için sosyal olmak demek, bir insan olarak grup tarafından kabul edilebilecek ve birlikte olmaktan hoşlan-

cağı bir sosyal gruba uyacak şekilde davranmak demektir. Her insan, diğer insanlara karşı olan davranışlarının ne olacağını, hayatın ilk yıllarından beri çevresindeki insan davranışlarını gözleyerek ve onları taklit ederek öğrenir, yani sosyal uyum gerçekte bebelikte başlar. Bebeklik ve çocukluk döneminde, çocuğun anne-baba, yakın çevredeki kişiler ve oyun grubundaki arkadaşları ile ilişkileri, sosyal uyum sağlamasını etkileyen ilk sosyal ilişkilerdir.

Yedi yaşından sonra çocuklar akran grubu içine girmeye başlarlar, daha sonra ergenlik dönemine doğru çocuğun akran grubu içindeki ilişkileri, onun sosyal ve toplumsal davranış ve tavır alışlarını büyük ölçüde etkiler ve biçimlendirir. Grubun idealleri, prensipleri ve ahlaki kavramları grup üyesi ergenin sahip olduğu değerler olur.

Ergenliğin sonlarına doğru akran grubunun ergen üzerindeki etkisi azalmaya başlar, karşı cinse ilgi duyup, onlarla arkadaşlığa girerler, bu dönemde ailenin, okulun ve ergenin iki-üç kişilik en yakın arkadaş grubunun, ergen üzerinde önemli etkisi vardır. Ergenin sosyal davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri de cinsel olarak olgunlaşmasıdır. Sexuel olgunluk ergenin yeni rolleri ve sosyal tavırları öğrenmesini gerektirir. Bu dönemde ergen kendine bir yetişkin modeli seçerek, onunla kendini özdeşleştirir, onun tavırlarını ve tutumlarını benimser.

Kızlar için anne, erkekler için baba, ergenlerin yetişkinlikte model alacakları en yakın örneklerdir. Anne ve babanın olmadığı hallerde ergen, çevresindeki başka bir yetişkini veya tanınmış bir sanatçıyı kendine model alabilir.

Bu dönemde, ergenin önemli bir özelliği de anne-baba ve yetişkin otoritesine karşı tepkide bulunmalarıdır. Bununla beraber ergen, aynı zamanda bir otoriteye de ihtiyaç duyar.

3. ÇOCUKLUK VE ERGENLİKTE KIZ-ERKEK İLİŞKİLERİ

Yeni doğmuş bebeklerin ilgileri daha çok kendilerine, etrafındaki objelere ve annelerine yöneliktir. Yedi yaşlarına kadar süren ilk çocukluk döneminde kız ve erkek çocuklar birlikte oynarlar. Sekiz yaşlarından sonra ise kızlar kendi aralarında, erkekler kendi aralarında oynamayı tercih ederler.

On, onbir yaşları arasında ise kızlar ve erkekler arasında çatışmalar ve zıtlasmalar görülür. Birbirlerine karşı gruplar oluştururlar. Kız çocukları, ortalama olarak erkeklerden 1-2 yıl önce olgunlaşmaya başladıkları için, 11 yaşına doğru karşı cinse ilgi duymaya onların dikkatini çekmeye çalışırlar. Buna karşılık 11-13 yaşlarındaki erkekler, bu dönemde kızlara karşı kayıtsızdırlar. Erkek çocuklar ancak 14 yaşlarına doğru kızlarla ilgilenmeye başlarlar. Ortalama olarak 14, 16 yaşları ara-

sında yaşıtları olan kızlarla grup içinde ilgilenirler ve arkadaşlık ederler. 16, 17 yaşlarından sonra ise kızlar ve erkekler arasında teke tek arkadaşlıklara ilgi başlar. Verdiğimiz yaş ortalamaları gelişimin kesin o dönemlerle sınırlı olduğunu belirtmez. Bunlar yalnız o dönemde rastlanan ortalama yaşlardır. Gelişim ve değişimin hızı ve oranı çevreye, kalıtımsal etkilere, beslenmeye, coğrafi ve iklim şartlarına bağlı olarak kişiden kişiye değişiklikler gösterir.

4. KARŞI CİNSLE ARKADAŞLIK KURMA İHTİYACI

Ergenlik dönemine giren gencin, hangi çevre şartlarında bulunursa bulunsun, az-çok sorunlarla karşılaştığını her ergenin bilmesi gerekir. Yalnızca bazı ilkel toplumlarda ergenlik döneminde olan gençlerin sorunlarla karşılaşmadığı bilinmektedir.

Ergenlik dönemindeki en önemli arzulardan biri de karşı cinsle arkadaşlık kurmaktır. Bu arkadaşlığın nasıl oluşturulacağı, karşı cinsle hangi konularda nasıl konuşmak gerektiği, nasıl hareket edileceği ergenlerin önemli bir kısmı için sorun olmaktadır.

Bütün bu sorunların çözümü, karşı cinsten bireylerin bir arada bulunması ile giderilebilir. Bir arada bulunan kız ve erkekler, birbirlerine nasıl davranmaları gerektiğini, nasıl ve hangi konularda konuşmaları gerektiğini ancak yaşayarak öğrenebilirler. Ergenlerin, karşı cinsle arkadaşlık etmekten korkulacak ve çekinilecek bir hususun olmadığını bilmeleri gerekir.

DERS 6: Cinsel Gelişimle İlgili Problemler

I. Amaçlar :

1. Ergenin cinsel organlarla ilgili kaygıların nedenlerini açıklayabilme.
2. Kendi kendini cinsel yönden tatmin etmenin ergen üzerindeki sonuçlarını açıklayabilme.
3. Eşcinsellik duygusu ile, ergenlik döneminde bir modele karşı duyulan hayranlık ve bağlılığı ayırtedebilme.
4. Cinsel anormallikleri sayabilme.
5. Zührevi hastalıkları, nedenlerini ve korunma çarelerini anlatabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı ve ders sırasında işlenecek konu başlıkları anlatılır.
2. Cinsel organlarla ilgili kaygı ve üzüntü veren problemlerin neler olabileceği konusunda tartışma açılır.
3. Cinsel organlarda, ergen için kaygı verici olan durumların çok azının bedeni özürlerden kaynaklandığını, çoğunlukla ergenlik döneminde duygusal durumun (hasas, duyarlı olma, sık hayal kurma) düzensizliğinden kaynaklandığı vurgulanır.
4. Kendi kendini tatmin etmenin ruhsal etkilerine dikkat çekilir ve bunun tek cinsel ilgi alanı olmaması gerektiği anlatılır.
5. Başlıca cinsel anormallikler anlatılır. Ve eşcinselliğin, ergenin aynı cinsten bir yetişkine veya akranına

karşı duyduğu hayranlıktan farklı olduğuna işaret edilir.

6. Başlıca zührevi hastalıklar, nedenleri ve korunma çareleri anlatılır.
7. Hastalık nasıl bulaşır? İsimli film gösterilir ve sonunda filmde görülenler tartışılır. (Bkz. Kaynak No: B. 1).

III. Bu Konu İçin Önerilen Faaliyetler :

1. Hastanelerde görevli bir Bevliye hastalıkları mütehas-sısı veya bir doktor kuruma davet edilerek konu hakkında konuşma yapması sağlanır.
2. Sağlık müzelerinin bulunduğu yerlerde, müzenin zührevi hastalıklar bölümü ziyaret edilir, burada çeşitli zührevi hastalıklar, hazırlanmış mum heykel ve şema üzerinde ve yazılı açıklamalarla seyircilere anlatılmaktadır.

IV. Kitaplar :

1. Ward, Brian, Sex ve Yaşam. Remzi Kitabevi, Ankara, C. 93, İstanbul, 1979.
2. Sürmeli, Mebuse. (Çev.) Çocuğun Cinsel Soruları ve Cevapları. Remzi Kitabevi, Ankara, C. 93, İstanbul, 1971.
3. Köknel, Özcan. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.

B. Filmler :

1. "Hastalık Nasıl Bulaşır?" No: 381, 16 mm. 12 dakika, Türkçe, Siyah-Beyaz. (Filmler illerdeki Eğitim Araçları Merkezlerinden temin edilebilir.).

DERS 6: CİNSEL GELİŞİMLE İLGİLİ PROBLEMLER

1. KIZ VE ERKEKTE GÖRÜLEN KENDİ KENDİNİ TATMIN

Özellikle ergenlik dönemindeki her iki cinse mensup gençlerin çok önemli bir çoğunluğunun masturbasyon yaptığı söylenebilir. Kendi kendini tatmin etmenin kişide doğuracağı ruhsal etkiler, fiziksel etkilerden daha önemlidir. İlginin devamlı üreme organlarına yönelmesi ve masturbasyonun alışkanlık haline gelmesi, ergende yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel bozukluklara neden olabileceği gibi ergen üzerinde suçluluk duygusu yaratabilir. Kendi kendini tatmin etmenin en önemli mahsurlarından biri bunun tek cinsel ilgi haline gelmesidir.

Bütün bunların dışında, sürekli cinsel dürtülerin baskısı sonucu yapılan kendi kendine tatminin hiçbir fiziksel zarar verici etkisi yoktur.

2. CİNSEL ORGANLARLA İLGİLİ KAYGILAR

Ergenlik dönemi cinsel olgunluğa giriş çağı olduğu için, cinsiyetle ilgili konular önem kazanır, cinsel organlara ilgi yoğunlaşır. Özellikle bazı erkek ergenlerin, kendi cinsel organlarının normal olup olmadığı konusunda

kaygıları olabilir. Cinsel konularda yayın yapan dergilere gelen okuyucu mektuplarından anlaşıldığına göre, erkek cinsel organının boyu yaygın bir şikayet konusudur. Bir kısım ergen kendi cinsel organını küçük bulabilir ve bununla cinsel kudret arasında olumsuz bir ilişki kurabilir.

Oysa kabul edildiğine göre erkeklerde standart bir üreme organı boyu yoktur ve bunun kişiden kişiye farklı oluşunun da üzüntü yaratacak bir yönü yoktur.

3. AYNI CİNSE İLĞİ

İnsanların kendi cinslerinden olanlarla cinsel ilişkiye girmesi eşcinsellik (homoseksüellik) olarak tanımlanır. Bu tür ilişkiler erkekler arasında da olabilir ve normal olmayan bir cinsel eğilim olarak kabul edilir. Dini, ahlaki ve toplumsal açıdan tasvip edilmez ve yasal olarak da suç sayılmaktadır.

Bunun yanında, çocuklukta ve ergenlik döneminin başlarında insan, kendi cinsinden olan birine karşı hayranlık duyabilir, ona karşı derin bir sevgi besleyebilir. Bu kişi genellikle ergen tarafından kendisine benzemek istenen, hareketleri taklit edilen, model olarak alınan bir kişidir. Böyle bir ilginin, yukarıda anlatılan eşcinsellikle hiçbir benzerliği yoktur.

Fakat, benzemek istenen insana karşı duyulan hayranlık ve sevgi ergenlikten sonra da devam ederse bir intibaksızlık söz konusu olabilir.

4. KARŞI CİNSE GÖSTERİLEN İLGİSİZLİK

Ergenlerin bir kısmı karşı cinse karşı korku ve çekingenlik göstermektedirler, bu çekingenlik başlangıçta kötü şartlanmaya, cinsiyet konularında bilgisizliğe bağlanabilir. Gencin farklı cinsler arasındaki arkadaşlık ve dostluğun tamamen normal olduğunu bilmesi ve karşı cinse olan çekingenliğini yenmeye çalışması gerekir. Burada ergenin bilmesi gereken husus, cinsler arasındaki dostluğu ve arkadaşlığı engelleyen korku ve çekingenlik hislerinin tamamen geçici olduğudur. Bu durumda olan bir gencin, kız-erkek beraberliğinde korkulacak bir tarafın bulunmadığını bilmesi gerekir.

5. BAZI CİNSEL ANORMALLİKLER

Gençlerin bilmesi gereken anormal cinsel eğilimler şunlardır: Karşı cinse ait giysilerle dolaşma, cinsel organını çevrelerindeki insanlara (genellikle kadın ve çocuklara) göstermekten zevk alma, sevişen çiftleri gizlice gözetlemekten zevk alma belli başlı anormal cinsel davranışlardır. Toplumsal, dinsel, ahlâki ve yasal açıdan tasvip görmezler.

6. ZÜHREVİ HASTALIKLAR

Cinsel organlar, bakterilerin ve mikropların kolayca üreyebileceği yerlerdir. Özellikle kadın cinsel organları mikrop kapmaya elverişlidir.

Sistit: Genellikle kadınlarda görülen, bakterilerin idrar torbasına yerleşmesi ile oluşan bir hastalıktır, acı verir, doktor tedavisi gerekir.

Pamukcuk ve Vajinit: Kadın döl yatağında görülen bir hastalıktır. Döl yatağındaki bakterilerin çoğalması sonucu, hoş olmayan akıntılara neden olur. Tedavisi güçtür.

Bel Soğukluğu: Çok bulaşıcıdır. Bel soğukluğuna yakalandıktan üç, dört gün sonra erkeğin üreme organından iltihap görünümünde bir akıntı gelir, idrar yaparken bir yanma duyulur. Bu hastalık kadınlarda da görülür, tedavisi şarttır, hastalık erbezlerine, gözlere yayılabilir, idrar yollarını daraltabilir, kısırlılığa yol açabilir.

Frengi: Zührevi hastalıkların en tehlikeli ve zararlı olanıdır. Cinsel temas sonucu bulaşır, erkek ve kadın cinsel organlarında yaraya dönüşen sert bir çıbanla ortaya çıkar. Görülen yaralar daha sonra kendiliğinden iyileşir, fakat hastalık ilerlemeye devam eder. Ağız kenarlarında ve boğazda yaralar görülür. Felce ve ölüme neden olabilir. Frengili bir kadın doğuştan sakat çocuklar doğurabilir. Teşhis edilmesi kolaydır. Erken tedavi şarttır.

İdrar Yolları Enfeksiyonu (Üretrit): Erkeklerde görülür, yaygındır, bel soğukluğuna benzer, çok uzun süre tedavi gerekebilir.

Ayrıca cinsel organlardaki tüylerde kaşıntılara neden olan kasık biti, deri altına girerek orada üreyen uyuz dikkat edilmesi gereken organizmalardır.

Bu durumda vücudun ve cinsel organların temizlenmesi, sık sık sabunla yıkanması ve fazla tüylerin alınmasına titizlikle dikkat edilmelidir. Bu yapılmazsa deri üzerine biriken yağ ve ter hoş olmayan kokulara ve hastalık yapan bakterilerin üremesine yol açar.

7. ERGENİN CİNSEL GELİŞİMLE İLGİLİ PROBLEMLERİ VE İHTİYAÇLARI

1. Kendi kendini tatminden sonra suçluluk hissi duyar,
2. Cinsel içgüdülerinin baskısı altında bunalır.
3. Bedeni enerjisini faydalı alanlara yöneltmek ihtiyacındadır.
4. Homoseksüellik konusunda çok duyarlıdır. Eşcinselliğin nasıl başladığını bilmek ister.
5. Zührevi hastalıkların bulaşma yollarını bilme ihtiyacını duyar.

DERS 7: Ergenlikte Ruh ve Beden Sağlığı İçin Kazanılması
Gereken Yeni Alışkanlıklar

I. Amaçlar :

1. Vücut temizliğinin önemini açıklayabilme.
2. İyi bir ruh sağlığı için dikkat edilmesi gereken hususları anlatabilme.
3. Boş zamanları etkin bir şekilde değerlendirmenin ve spor yapmanın önemini anlatabilme.
4. Gelecekte bir eş ve baba olarak, aile içinde alacağı rolü tanımlayabilme.

II. Plân

1. Öğrencilere bu dersin amacı ve ders sırasında işlenecek konu başlıkları anlatılır.
2. Genel vücut temizliği konusunda nelere dikkat edilmesi gerektiği öğrencilerden sorulur, eksik yerler metindeki bilgilere dayanılarak açıklanır.
3. Ağız, diş, tırnak ve saçların temizliğinin nasıl olması gerektiği tartışılır. Nasıl sakal traşı olunacağı vurgulanır.
4. Öğrenciler arasında hiç sakal traşı olmamış olanlar ve sakal traşı olmakta bulunabileceğinden, sakalın geç veya erken çıkmış olmasının öğünülecek veya üzüntü yaratacak bir yönü olmadığı anlatılır.
5. Boş zaman faaliyetlerinin önemi anlatılır ve öğrencilerin ilgi duydukları boş zaman faaliyetlerini hangi şartlarda ve nasıl geliştirebilecekleri tartışılır.

6. Sporun önemine dikkatleri çekilir ve çevredeki spor imkânları üzerinde tartışılır.
7. Oksijen ve temiz havanın vücut sağlığı üzerindeki önemi tartışılır.
8. İskeletin oluşumu sırasında vücudun duruşuna ve oturuşuna dikkat edilmesi gerektiği vurgulanır.
9. Ruh sağlığı için dikkat edilmesi gereken hususlar ve kendini tanımanın önemi anlatılır.
10. Ailenin önemi anlatılır ve gelecekte bir ailenin sorumluluğunu alacak kişiler olarak dikkatleri çekilir.
11. "Ruh sağlığı" isimli film gösterilir ve sonucu tartışılır. (Bkz. Kaynak, No: B. 2).

III. Uygulanabilecek Öğrenme Faaliyetleri:

1. Öğrenciler ikili gruplara ayrılarak
 - a) Kendini,
 - b) Arkadaşını tanımlayabilecek tanım ve ifadeleri yazmaları istenir. (Alınganım, çabuk kızarım, çalışkandır gibi).
2. Öğrencinin kendini tanımlayışı ile, arkadaşının onu tanımlayışı karşılaştırılır, aralarındaki uygunluk ve farklar tartışılır.
3. "Temizlik Sağlık Getirir" isimli film gösterilir ve sonucu tartışılır. (Bkz. Kaynak No: B. 1).

IV. Kaynaklar :

A. Kitaplar :

1. Yavuzer, Halûk. Çocuk ve Suç, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
2. Köknel, Özcan. Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları, Cem Yayınevi, İstanbul, 1981.
3. Köknel, Özcan. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
4. Köknel, Özcan. Aile ve Toplumda Ruh Sağlığı, Hürriyet Yayınları, İstanbul, 1981.
5. Yörükoğlu, Atalay. Çocukta Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1981.

B. Filmler :

1. "Temizlik Sağlık Getirir" No: 42 (11 dak. Türkçe, Siyah-Beyaz, 16 mm. film).
 2. "Ruh Sağlığı" No: 207 (110 mm. 11 dk. Türkçe, Siyah-Beyaz 16 mm. film).
- (Filmler illerdeki Eğitim Araçları Merkezlerinden temin edilebilir.)

DERS 7: RUH VE BEDEN SAĞLIĞI İÇİN KAZANILMASI GEREKEN

YENİ ALIŞKANLIKLAR

1. VÜCUT TEMİZLİĞİ

Gencin, her insan gibi iyi bir ruh ve beden sağlığı kazanması için önce vücut temizliğine dikkat etmesi gerekir. Ergenlik dönemindeki gelişme ile, vücuttaki ter bezleri de

faaliyetlerini arttırır, deri altında yağ bezleri çoğalır, koltuk altında ve kasıktaki tüylenme artar. Terlemenin çoğalması ile temizlenmeyen vücuttan hoş olmayan kokular gelir. Özellikle koltuk altlarında ve kasıktaki tüylenmenin artması buralara daha fazla ter ve kir birikmesine neden olur, bu da bakterilerin ve mikropların üremesini kolaylaştıran bir ortam yaratır. Ergenin vücut sağlığı için koltuk altı ve kasıktaki fazla tüyleri alması ve buraları ve bütün vücudu sabunla temizlemesi gerekir.

2. TRAŞ OLMA

Tıraş olma alışkanlığının, sakalları iyice çıkmaya başlayan ergen tarafından kazanılması gerekir. Tıraş olurken hiç acele etmeden, sakalları sabunla iyice yumuşatarak ve yüzdeki sivilcelere de dikkat ederek, tıraş bıçağını sakalların çıktığı yöne doğru sürerek tıraş olmalıdır. İyi yumuşatılmamış sakal, tıraşın acele olunması, sivilcelere dikkat etmeme yüzde jilet kesiklerine yol açar.

Sakal ve bıyığı henüz arkadaşları kadar belirli çıkmayan ergenlerin, sakallarının çabuk çıkması için tıraş olmaya başlaması yüz derisini tahriş edebilir.

3. DIŞ GÖRÜNÜM

Ergenin arkadaş grubuna girebilmesi ve onlar tarafından beğenilmesi için, ağız ve diş temizliğine, tırnakların ve kulak içinin temiz olmasına dikkat etmelidir, saçların sık sık yıkanıp taranması ve derli toplu giyim ergenin akranları tarafından beğenilmesine yol açar.

Bu devrede gencin saçının ve giyiminin toplum ölçülerine göre olması onun topluma kabulünü kolaylaştırır.

4. İYİ BİR RUH SAĞLIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİ

İyi bir ruh sağlığına sahip olmak için gencin dikkat etmesi gereken bazı temel davranış ve düşünce biçimleri vardır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Aşk, korku, öfke, gibi his ve duygularınızı sürekli içinize atmayın. Bir buhar makinası nasıl içindeki buharı subabından geri veriyorsa, insanlarda bir anlamda istim çıkarmalıdır. Genç burada başkasına zarar vermeden bu tür hislerini ifade etmelidir, bunun için güvendiğiniz insanlara içinizi dökün.
2. Kendinize, yeteneklerinize saygı gösterin.
3. Başkalarına saygı gösterin.
4. Bir sorunu meydana çıktığı anda çözmeye çalışın. Bir arkadaşınızla sürtüşmeniz varsa veya bir öğretmeninizle aranızda bir olay geçmişse konuyu onlarla fazla gecikmeden konuşun.

5. Boş zamanlarınızı spor ve faydalı uğraşlarla değerlendirin.

5. KENDİNİ TANIMANIN ÖNEMİ

Her insan bedensel ve duygusal olarak dengeli ve tutarlı bir durumda olmak, acı ve elem verici olaylardan kaçıp, haz ve mutluluğa ulaşmak ister.

Sağlıklı bir vücuda, dengeli ve tutarlı duygu ve düşüncelere sahip bir kişinin ruh ve beden sağlığı yerindedir denilebilir.

İnsanın duygu, düşünce, ilgi ve yetenekleri ve tutumları kişiliğini oluşturur. Bunlardan başka, dış görünüşü, yürüme, giyinme ve konuşma şekli, başkaları ve yalnızken takındığı tavırlar hep kişiliğini yansıtan davranışlardır.

İnsanın kendisini tanıması, iyi bir ruh sağlığı için başlangıçtır. Gencin kendi kişilik özelliklerini bilmeye çalışması, kendi kendini değerlendirebilmesine, gerektiğinde kendisini eleştirebilmesine, kendisini başkalarının gözü ile değerlendirebilmesine, iyi ve kötü yanlarını daha iyi görüp, daha iyi olmaya doğru çaba harcamasına yol açar.

6. BOŞ ZAMANLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE SPORUN ÖNEMİ

Gencin okula gitmek ve uyumak gibi zorunlu yaptığı işler dışında kalan serbest zamanını, kendisine en yararlı olacak şekilde değerlendirmesi gerekir.

Boş zamanların uygun ve yararlı bir biçimde değerlendirilmesi, gencin uygun bir kişilik geliştirmesine yardım eder. Boş zamanları uygun ve yararlı şekilde değerlendirmek, bu tür davranışları öğrenmekle olur.

Genç uygun boş zaman faaliyetleri kazanamamışsa, çevresinde gördüğü kahveye gitmek, kumar oynamak gibi zararlı faaliyetleri örnek alacaktır. Bu tür işler, insana bilgi ve beceri kazandırmayan, insanın yaratıcı gücünü geliştirmeyen, zararlı davranışlar kazandırır. Boş zamanın genç tarafından etkin bir şekilde değerlendirilmesi, bir amaca yönelik boş zaman çalışmaları, genci kendine güvenli, üretken, belli bir alanda bilgi ve beceri sahibi yapar.

Aynı zamanda uygun boş zaman faaliyetleri yolu ile genç, bir mesleğe yönelebilir. Belli bir alanda geliştirilen ilgi sonucu, o alana ait bir mesleği seçmek kolaylaşır. Sinemaya, tiyatroya veya maça gitmek gibi işler, gencin bir iştirak olarak değil bir seyirci olarak katıldığı faaliyetlerdir.

Spor yapma (yürüyüş, yüzme, koşma, vb) çeşitli eşyaların koleksiyonu, müzik ve resimle ilgili uğraşlar, model uçak yapımı, satranç oynama, çeşitli ağaç oymacılığı, akla gelebilecek boş zaman faaliyetleridir.

Ergenlikte artan cinsel isteklerin doğurduğu içtepiler ruhsal gerginliklere yol açabilir. Bu tür gerginliklerin giderilmesi, vücut enerjisinin uygun bedeni uğraşılara yönlendirilmesi ile giderilebilir. Spor bu bakımdan tavsiye edilen uğraş alanıdır.

Sporun, kişilere fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan yararlar sağladığı bir gerçektir. Düzenli bir bedeni faaliyetin insan üzerindeki olumlu etkisi gözle görülür şekildedir. Spor yapan insan daha sağlıklı daha atak ve kendine güvenli olur. Sporun yanısıra temiz havada düzenli nefes almak insanın üzerinde olumlu etki yapar.

Ayrıca, ergenlik dönemindeki gencin iskelet oluşumu tamamlanmadığı için, bedeninin duruş ve oturuştaki aldığı şekle dikkat etmesi yerinde olur. Bu dönemde kemiklerin büyümesi de tamamlanmadığından, yanlış duruş ve oturuş sonucu bedende çarpıklıklar olabilir.

7. AİLENİN ÖNEMİ

Hemen bütün toplumlarda ve tarihin her devrinde aile, en önemli sosyal kurum olarak görünmektedir. Gelişmiş toplumlarda sanayileşmenin artması ile ve köyden şehirlere göçle, eskinin büyükanne, büyükbaba, yakın akraba, anne-baba ve çocuklardan oluşan büyük aile tipinin yerine anne-baba ve çocuktan oluşan çekirdek aile tipi almıştır.

Günümüzde de aile toplumun temel bir birimidir.

Aile içinde annenin, babanın ve çocukların ayrı ayrı görevleri vardır, bu görevler karşılıklı sevgi ve saygı, yardımlaşma içinde yürütülür.

Her ergenin gelecekte bir aile kuracağını, baba veya anne olarak bu ailede etkin bir rol alacağını bilmesi ve kendini buna hazırlaması gerekir.

APPENDIX II. Five-item evaluation questionnaire

KURS DEĞERLENDİRME ANKETİ

1. Daha önce, gencin geçirdiği boyca ve ağırlıkça büyüme, cinsel, duygusal ve sosyal değişimlerini açıklayan bilgiler aldınız mı? EVET HAYIR

Cevabınız evet ise bu bilgileri kimden veya hangi kaynaktan aldınız?

2. Bu kursta anlatılanların sizi ilgilendiren konuları etraflıca kavradığı inancında mısınız?

EVET HAYIR

3. Bu kursta anlatılmasını arzuladığınız başka ne gibi konular vardı?

4. Bu kursun diğer akranlarınıza da uygulanmasını ister misiniz? EVET HAYIR

5. Bu kursa katılmaktan memnun musunuz?

EVET HAYIR

Bu kurs hakkındaki fikirlerinizi biraz açıkla mısınız?