

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ÇOCUK RUH SAĞLIĞI

Ankara, 2013

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. RUH SAĞLIĞINA GİRİŞ	3
1.1. Ruh Sağlığı.....	3
1.2. Ruh Sağlığının Tanımı ve Ruh Sağlığı Bilgisinin Önemi	4
1.3. Çocuk Ruh Sağlığının Önemi	7
UYGULAMA FAALİYETİ	11
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	12
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	13
2. KİŞİLİK	13
2.1. Kişilikle İlgili Temel Kavramlar	13
2.1.1. Kişilik	13
2.1.2. Karakter	15
2.1.3. Mizaç	15
2.1.4. İhtiyaç	16
2.2. Kişiliği Etkileyen Etmenler.....	19
2.2.1. Biyolojik Etmenler.....	19
2.2.2. Çevre.....	24
UYGULAMA FAALİYETİ	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	29
MODÜL DEĞERLENDİRME	31
CEVAP ANAHTARLARI	32
KAYNAKÇA	33

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Alanı/Tüm Dallar
MODÜLÜN ADI	Çocuk Ruh Sağlığı
MODÜLÜN TANIMI	Çocuğun ruh sağlığını, çocuk ruh sağlığının önemini tanımayı, kişiliği kavramayı içeren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Çocuk ruh sağlığını tanımak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun ortam sağlandığında, çocuk ruh sağlığının önemini kavrayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Uygun ortam sağlandığında çocuk ruh sağlığının önemini tanıyabileceksiniz.2. Uygun ortam sağlandığında bireylerin kişiliğini kavrayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel, kamu kurum ve kuruluşlarında bulunan eğitim odaları Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, fotoğraflar, CD, VCD, DVD, bilgisayar donanımları, televizyon,
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığımız bilgileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz. Öğretmen tarafından modül sonunda kazandığımız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları uygulanacaktır.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Çocuk gelişimi ve eğitiminde, erken çocukluk eğitimi ve özel eğitim önemli bir yer tutar. Gelişen bilim, teknoloji ve kalabalık şehirler günümüz insanının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilerken ekonomik yetersizlikler, sosyal kültürel değişimler ve kontrolsüz gelişen kitle iletişim araçları da ruh sağlığını tehdit eder duruma gelmektedir.

Çocuklarımız toplumun güvencesidir. Bundan dolayı onların ruh ve beden sağlığı bizim için çok önemlidir. Biz yetişkinlerin bilinçsizce ve sorumsuzca yaptığımız en küçük hatalı davranışlar, çocukları olumsuz yönde etkileyerek yaşamları boyunca bazı sorunlar yaşamalarına yol açabilir. Toplum içinde bu kişiler her zaman sorun olabilirler.

Çocukla onu yetiştiren arasındaki ilişkinin çocuğun gelişimindeki rolü büyüktür. Onları saldırgan ve mutsuz kişiler olarak değil olumlu, geleceğe umutla bakan, sağlıklı ve üretken kişiler olarak yetiştirmemiz gerekir. Unutmamalıyız ki ilk adım, toplumun en küçük birimi olan ailede atılmaktadır. Ailede ruh sağlığı iyi olan bireyler yetiştiği oranda, sağlıklı toplumlara sahip olabiliriz.

Bu modülde çocuk ruh sağlığının önemini ve bireylerin kişilik özelliklerini tanıyarak çocuklara etkili olarak yardım edebileceksiniz. Çocuk ruh sağlığının önemini, bireylerin kişiliğini tanıyabilmek için yeni bilgi ve beceriler kazanacaksınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuk ruh sağlığının önemini kavrayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ruh sağlığının tanımı ve önemi hakkında araştırma yapınız.
- Ruh sağlığı yerinde olan insanlarda görülen davranışları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi rapor hâline getirip edindiğiniz deneyimleri arkadaşlarınıza sunarak paylaşınız.

1. RUH SAĞLIĞINA GİRİŞ

1.1. Ruh Sağlığı

İnsanoğlu hayatı boyunca büyük küçük pek çok sorunla karşılaşır ve bu sorunları çözerek olgunlaşır. Günlük hayatta kendi istek ve eğilimleri ile çelişen sayısız engelle karşılaşır. Bu engelleri aşmak için kimi zaman çevresiyle, kimi zaman da kendi kendisiyle çatışmaya girer, bocalar. Zorlukları yendikçe güçlenir. Gücsüz ve yetersiz kaldığında başarabildiğiyle yetinir. Ruh sağlığı yerinde olan bir insan için bu zorluklar aşılabılırken ruh sağlığı iyi olmayan ya da olaylardan etkilenip sağlığı bozulan kişi, gerçeği iyi değerlendiremez. Tepkileri duruma uygunluk göstermez. Sorunları çözmek yerine sorunun kendisine odaklandığından bir kısır döngü içine girer.

Bunalımsız ve kaygısız bir hayat düşünülemez. Ruh sağlığı iyi olan bir insanın da her zaman mutlu olduğunu söylemek doğru olmaz. Üzüldüğü, kendini kötü hissettiği olaylar mutlaka olacaktır. Fakat dayanma gücü ve esnekliği nedeniyle zor dönemlerden en az yara alarak çıkabilir.

İyi bir ruh sağlığına sahip olan çocuklar ve ergenler psikolojik ve sosyal olarak en üst düzeyde işlev görebilme, iyi bir kişilik geliştirme, düzenli ve sağlıklı arkadaş ve aile ilişkilerine sahip olma ve üretken olma imkânına sahiptirler. Sosyal ve ekonomik olarak bu bireyler etkin bireylerdir.



Resim 1.1: Doğa ve hayvan sevgisinin ruh sağlığına olumlu etkisi

Etkinlik 1:

İki büyük kendinden yapışan kâğıt duvara asılır (ya da tahta ikiye bölünür). Öğrencilerle birlikte ne zaman “mutlu oluruz” ve ne zaman “mutsuz oluruz” tartışılır. Bir tarafa mutlu olduğumuz bir tarafa mutsuz olduğumuz durumlar not edilir ve bu durumlar karşısında nasıl tepki verdiğimiz sıralanır.

1.2. Ruh Sağlığının Tanımı ve Ruh Sağlığı Bilgisinin Önemi

Ruh sağlığını tanımlayabilmek için öncelikle sağlığın tanımını yapmak gerekir. Sağlık, insanın en değerli hazinesidir. Başarı, para, iyi bir kariyer kısacası hayattaki bütün istenilen şeyler eğer insanın sağlığı yerinde ise anlamlı olur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) sağlık tanımında bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilikten söz edilmektedir.

Ruh sağlığı; “Kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli denge ve uyum içinde olmasıdır.” şeklinde açıklanabilir. WHO ise ruh sağlığını bireyin kendi potansiyellerinin farkında olma, yaşamın normal stres durumlarıyla başa çıkabilme, üretken ve etkili şekilde çalışma ve kendi toplumuna katkıda bulunabilme özellikleri ile iyi olma hali olarak tanımlamaktadır.

Halil Cibran'ın bir öyküsü dengenin önemini şöyle dile getirmektedir:

Ülkenin birinde bilge bir kral varmış. Ülkesinde herkesin mutlu yaşadığı bu bilge krala, bir gün kötü bir haber iletmişler. Krala düşman olan bir büyücü, ülkenin bütün su kaynaklarına ve kuyularına büyülü su katmış. Sudan içen herkes bir bir delirmiş. Kısa sürede kral ve yöneticilerden başka ülkede dengeli tek kişi kalmamış. Çok geçmeden deliren halk, kralın iyi yönetimine başkaldırmış. Bunu gören kral o büyülü sudan getirtmiş. Hem kendi içmiş hem de yöneticilere içirtmiş. Böylece o ülkede yönetenlerle yönetilenler arasındaki denge yeniden kurulmuş.

Ruh sağlığı yerinde olan bir insanda aranacak özellikler şunlar olabilir:

- Kişinin kendi kendisiyle uyumlu olması her şeyden önce gereksiz ve uzun süren kaygılardan, kuruntu ve kuşkulardan uzak olmasına bağlıdır. Günlük kaygılar ve üzüntüler her sağlıklı insanda vardır ve ruhsal uyumsuzluk belirtisi sayılmaz. Fakat nedeni belli olmayan ya da uzun süren kaygılar, kuruntular ruhsal dengenin bozulduğunun belirtisi olabilir.
- Kişi, içinde yaşıdığı yakın ve uzak çevrede ilişkiler kurup bu ilişkileri devam ettirebilmelidir. Ailesi, akrabaları ve iş yaşamındaki kişilerin dışında arkadaşlıklar da kurabilmeli ve bu ilişkileri devam ettirebilmelidir.
- İnsanlarla geçinme ve iş birliği yapmanın ötesinde, sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir. Karşı cinsle de sevgiye dayalı ilişkilere yönelmeli, eş seçmede kendi başına sorumluluk alabilmelidir.
- Kişinin kendine güveni olmalıdır. Davranışlarını ve yeteneklerini gerçekçi olarak tartabilmelidir. Kendini başkalarının gözüyle de görebilmelidir. Yetenekleriyle orantısız bir üstünlük ya da aşağılık duygusu içinde olmamalıdır.
- Kişi toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır. Yeteneklerini geliştirmeli, verimli işlere yöneltebilmeli, çalışmalarından ve başarısından zevk almalıdır.
- Kişinin geleceğe yönelik planları olmalı, bunları gerçekleştirmek için de gerçekçi bir yol izlemelidir. Gerçekleştiremediği isteklerini de başka yollardan doyum sağlamaya çalışmalıdır.
- Kişinin karşılaştığı zor durumlarda başvuracağı bir yedek gücü olmalı ve yeni durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir. Başarısızlıktan yılmamalı, zorlukla karşılaşınca kendini bırakmamalıdır. Geleceğe dönük umudu ve savaşım gücü ile karşılaştığı engelleri yenmeye çalışmalıdır.
- Kendi başına kararlar alıp uygulayabilmeli, kararlarının sorumluluğunu taşıyabilmeli ve sonuçlarına katlanabilmelidir. Başarısızlıktan ders almalı, başarısızlık nedenlerini başkalarına yüklememeli, kendini eleştirebilmelidir.
- Kişinin yaşadığı toplumla ters düşmeyen, inandığı değerleri ve inançları olmalıdır. Bunun yanı sıra birey yeniliklere de açık, ön yargıdan uzak olmalıdır. Başkalarının inanç ve görüşlerinde saygı duymalı, hoşgörülü olmalıdır.
- Kişinin, mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kişiyi geliştirici, spor, sanat gibi uğraşları da olmalıdır.

Ruh sağlığı da beden sağlığı gibi i ve dış evre koşullarına göre değişip bozulabilir. Yani ruh sağlığı da hiç değişmez bir durum değildir. Dış baskılar belli bir ölüyü aşınca, bireyin ruhsal dengesi sarsılabilir. Bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, i çatışmalar, davranış bozuklukları ortaya çıkabilir. Örneğin aile içindeki çatışmalar, uzun süren hastalıklar, boşanmalar, ölüm, işsizlik, doğal afetler gibi durumlar geçici ya da sürekli ruhsal sorunlara neden olabilir. Fakat her insanın bu dış etkenlere göstereceği tepkiler aynı değildir. Kimileri bu olayları çok güçlü ve sakin karşılıarken, kimileri en kk bir olayda bile ruhsal çöküntüye uğramaktadır.

Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevresiyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler. Bu bakımdan, kimi ruhsal bozukluklar beden hastalıklarından daha yıkıcıdır. Nedenini bilmediği kaygı ve kuruntulardan kurtulamayan kişi mutsuzdur. Kişi mutsuzluğunu çevresine yansıtır, insanlarla ilişkileri bozulur. Kendisiyle ve çevresiyle barışık olan bir insanın insan ilişkileri iyidir. evresine pozitif elektrik verir. evresindekilerin eksiklerini aramaz, onların mutsuzlukları ile mutlu olmaz. İnsanların davranış ve tutumlarını mizahi yönden görebilir. Başkalarına olduğu gibi kendine de gülebilir.

Ruhsal problemlerle karşı karşıya kalındığında, önemli olan bu problemi görmezlikten gelip üzerini kapatmak, yok saymak değil, problemin üzerine gitmek ve üzüm yolunu bulmaktır. Bunun için gerekirse mutlaka uzman bir doktordan yardım alınmalıdır. Çünkü ruh sağlığı bozulunca kişinin tüm hayatı olumsuz etkilenir.

Etkinlik 2:

Etkinlik 1'de tartışılan tepkilerin uygun olup olmadığını aranızda tartışınız. Ruh sağlığı yerinde olan kişilerin özellikleri ile verdikleri tepkilere kendi yaşantılarından ya da çevrelerindeki insanlardan örnekler vererek pekiştirme yapmaları istenir.



Resim 1.2: Belirli bir gruba dâhil olmak

KÜÇÜK BİR HİKÂYE

Sonu Gelmeyen İş

Adam öte dünyaya göçeli dört bin yıl olmuştu. Yapacak işi yoktu ve çok sıkılıyordu. Meleklerle gitti, can sıkıntısının üstesinden gelmesi için kendisine öyle bir çırpıda bitmeyecek bir iş önermelerini rica etti.

Melekler, eline bir törpü vererek,

“Git, Himalaya dağlarını törpüle.” dediler.

Sekiz bin yıl geçti. Adam tekrar meleklerle gitti:

“O iş bitti.” dedi. “Yine canım sıkılmaya başladı.”

Bu sefer, kendisine bir kaşık uzatıp Atlas okyanusunun sularını boşaltmasını önerdiler.

Yirmi iki bin yıl sonra adam tekrar karşılıklarına çıkınca da yeni bir iş istediğini anladılar. “Doğruca dünyaya in! İnsanların arasını bulmaya çalış. İnsanlar birbirlerini yemekten vazgeçince geri gelir, bize haber verirsin” dediler.

Ve bir daha adamı hiç görmediler.

1.3. Çocuk Ruh Sağlığının Önemi

Çocuk, kişiliğinin temelini oluşturan ilk ruhsal yapıyı 0-6 yaşlarında oluşturmaktadır. Bu dönemden sonra ilk yaşantılarıyla birleştirip ruhsal yapısını tamamlayarak yaşamını sürdürür. Çocuğun kendi başına bir fert olduğunu hissedip ilk izlenim ve yaşantılarını kazandıracak anne-baba, daha sonra ailenin diğer bireyleridir. Günümüzde yapılan araştırmalar göstermiştir ki çocukla onu yetiştiren arasındaki ilişkinin çocuğun gelişiminde rolü büyüktür. Çocuğun anne-baba ile sağlıklı ilişkiler içinde geçireceği ilk yıllar, onun geleceğinin en önemli güvencesidir. Başta anne olmak üzere diğer aile bireyleri, olumlu ya da olumsuz etkileriyle çocuğu bir birey olarak hazırlamakta ya da onun gelecekteki yaşantısı için temeller oluşturmaktadırlar.

Çocuk erişkin insanın küçük bir örneği değildir. Çocuğun sürekli gelişen ve değişen bir birey olduğu göz önünde bulundurularak farklı yaşlarda farklı ruhsal özellikleri olduğu bilinmelidir. Yani çocuğun ruh sağlığı açıklanırken onun gelişimsel özelliklerini de bilmek gerekir. Örneğin, korku çocukluk çağında sıklıkla görülen ruhsal bir durumdur. Karanlıktan, korkan çocuk yadigarlanmaz ama bu korkuları yetişkin biri gösterdiğinde normal sayılmaz ya da iki yaşındaki bir çocuğun istediğini elde etmek için yere yatıp tepinmesi o çağ için normal görülürken yetişkin bir insanın bunu yapması normal karşılanmaz. Bu nedenle çocuk davranışını yetişkin davranışına göre değerlendirmek yanlış olur.



Resim 1.3: Çocuklar ve yetişkinler

Çocuk kendine özgü özellikler göstermekle kalmaz, hızlı ve şaşırtıcı değişimler gösterir. Üç yaşındaki bir çocuk ile beş yaşındaki bir çocuk gelişimsel özellikler yönünden birbirine benzemez. Görülüyor ki çocukta ruh sağlığının değerlendirilmesi, gelişim dönemlerinde beliren ruhsal niteliklerin ayrıntıları ile bilinmesine bağlıdır



Resim 1.4: Anne ve çocuğun ruh sağlığı

Her çocuk ayrı bir dünyadır. Çocuk yetiştirmek ise en kutsal, en büyük, en zor, hayat boyu devam ettirilmesi gereken en önemli sanattır. Gelecek açısından düşünüldüğünde bu konunun önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Doğacak çocuk anne karnında iken anne-babaların kafasında birçok soru işareti oluşur. “Kız mı? Erkek mi? Sağlıklı doğup büyüyecek mi? Ailemizde ve günlük hayatımızda nasıl bir değişiklik olacak? İleride nasıl bir insan olacak? Okul başarısı iyi olacak mı? Nasıl bir meslek sahibi olacak? Hayatta başarılı olacak mı?” gibi sorularla çocuğu beklemeye koyulurlar.

Çocuk dünyaya geldiğinde çocukla anne arasındaki ilişkinin çocuğun gelişiminde rolü büyüktür. Duygusal yönden sağlıklı bir anne için çocuk sahibi olmak, normal ve mutluluk verici bir durumdur. Problemlili bir anne için ise çocuk; yeni bir problem, bakım isteyen bir obje, bir sorumluluk veya bir ceza olarak kabul edilebilir. Bu yüzden bu tip anneler başlangıçta erken teşhis edilip tedavi edilirse, yetişmekte olan çocuğa yardım edilmiş olur.



Resim 1.5: Her dönemde anne-baba sevgisinin çocuğun ruh sağlığına olumlu etkisi

Sevgili Anneciğim, Babacığım,

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim: Deneme ile öğrenirim. Bana oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşılarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her işimde, koruyup kollamaya çalışmayın. Davranışlarımla sonuçları kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Kendi işimi kendim görmeye alıştırmın. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun.

Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unutturum. Ancak birbirinize saygınızın ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmanın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi izler bırakır. “Ben senin yaşında iken...” diye başlayan sözleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Beni korkutup sinirlendirerek, suçluluk duygusu aşılayarak usandırmaya çalışmayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin. Hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılıyorum. Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin.

Beni köşeye sıkıştırmayın, yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben sizi yabancılardan yanında güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yakınlaştırır.

Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanıltmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarılmasın.

Benden “örnek çocuk” olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz anne-baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim!

Sevgiler

Çocuğunuz

"Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun kitabından alınmıştır."

UYGULAMA FAALİYETİ

Ruh sağlığı iyi olan ve kötü olan bireylerin özelliklerini bir kez daha okuyup hatırladıktan sonra karşılaştırmalı bir hikâye oluşturunuz. Bu hikâyede iki arkadaş, iki kardeş olabilir. Daha sonra yazdığınız bu hikâyeyi arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
Çocuk ruh sağlığı konusunu araştırınız.	Araştırmanızda modülün arkasındaki kaynaklardan ve <i>internetten</i> yararlanabilirsiniz.
Ruh sağlığı yerinde olan bireyin özelliklerini inceleyiniz.	Notlarınızı dikkatlice okuyunuz.
Çevrenizde gördüğünüz çocukları, ruh sağlığı açısından gözlemleyiniz.	Gözlemlerinizi çocuklara fark ettirmeden yapmaya özen gösteriniz.
Araştırmalarınızın ve gözlemlerinizin sonucunda, öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda basit bir hikâye oluşturunuz.	Hikâye oluştururken öğretmeninizden yardım alınız. Farklı hikâye kitapları da okuyabilirsiniz.
Hikâyenizi arkadaşlarınızla paylaşınız.	Paylaşımınızda akıcı bir Türkçe kullanınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Çocuk ruh sağlığı konusunu araştırdınız mı?		
2. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin özelliklerini incelediniz mi?		
3. Çevrenizde gördüğünüz çocukları, ruh sağlığı açısından incelediniz mi?		
4. Araştırmalarınızın ve gözlemlerinizin sonucunda öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda basit bir hikâye oluşturduunuz mu?		
5. Hikâyenizi arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme”ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Çocuklara söz hakkı tanınmalıdır.
2. () Ruh sağlığı iyi olan bir insanın kendisiyle uyumlu olması yeterlidir.
3. () Çocuklar, yetişkinlerin küçük bir örneği değildir.
4. () Ruh sağlığı iyi olan bir insanın gelecekle ilgili olumlu beklentileri vardır.
5. () Çocuk, kişiliğinin temelini oluşturan ilk ruhsal yapıyı 0–6 yaşlarında oluşturmaktadır.
6. () Çocuk dünyaya geldiğinde çocukla anne arasındaki ilişkinin çocuğun gelişiminde rolü büyüktür.
7. () Çocukta ruh sağlığının değerlendirilmesi, gelişim dönemlerinde beliren ruhsal niteliklerin ayrıntıları ile bilinmesine bağlıdır.
8. () Kişinin kendi kendisiyle uyumlu olması her şeyden önce gereksiz ve uzun süren kaygılardan, kuruntu ve kuşkulardan uzak olmasına bağlıdır.
9. () Ruh sağlığı yerinde olan bir kişi, içinde yaşadığı yakın ve uzak çevrede ilişkiler kurup bu ilişkileri devam ettirebilmelidir.
10. () Sevgi ve saygı olmasa da insanlarla iş birliği yapmak, ruh sağlığının iyi olması için yeterlidir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında bireylerin kişiliğini tanıyabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kişiliği, kişilikle ilgili temel kavramları ve kişiliği etkileyen faktörleri araştırınız.
- Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusunda çevrenizdeki çocukları gözlemleyiniz. Araştırmalarınızı ve gözlemlerinizi rapor hâline getirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. KİŞİLİK

2.1. Kişilikle İlgili Temel Kavramlar

Kişilik ile ilgili temel kavramlar, kişiliğimizin gelişiminde ve yaşantımızda önemli yer tutar.

2.1.1. Kişilik

İnsanın başarılı ve mutlu olma yolundaki girişimleri söz konusu olunca akla ilk gelen kavram “kişilik” tir. Kişilik, “bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmaktadır.

Kişiliğin yapısı ve gelişim koşulları bilinmedikçe insan ne kendisini ne başkalarını tanıyabilir ne de hızla değişen ve gelişen ekonomik, toplumsal, kültürel sorunlara tutarlı çözümler bulabilir. Bireyin sorunlarının çözümü, ancak kendisinin ve başkalarının ne olduğunu, ne olmadığını bildiği oranda kolaylaşır.

Kişilik, bireyi temsil eder. Yani insan olarak bedensel özelliklerimizi, yeteneklerimizi, kusurlarımızı, ilgilerimizi, duygularımızı, coşkularımızı, düşüncelerimizi, tavır ve davranışlarımızı anlatan bir kavramdır.

Bu görüşler doğrultusunda bir tanım yapacak olursak

Kişilik; bir insanı özel ve nesnel yanları ile diğer insanlardan ayıran duygu, düşünce, değer yargıları ile birlikte tutum ve davranışların tümüdür.

Kişilik ile ilgili olarak ortaya konulan en önemli kuramlardan biri Sigmund Freud tarafından öne sürülen yapısal kuramdır. Yapısal kurama göre kişilik biyolojik temelli 3 ana bölümün birbirini etkilemesinden oluşan olgudur: **id, ego, süperego**



Resim 2.1: Freud

İd: Üç sistemden en ilkeli olarak bilinen id, haz ilkesine göre çalışır. Cinsellik ve saldırganlık enerjilerini içerir. Ham tabiidir, içgüdüler, istek ve ihtirasları içerir, burada haz prensibi hâkimdir.

Ego (ben): İdin yöneticisi, koruyucusu, savunucusu gibidir. Burada gerçeklik prensibine göre çalışır ve id ile süperego arasında bir arabuluculuk görevi üstlenir. Freud'a göre sağlıklı bir ruh yapısı için egonun görevlerini yerine getirmesi gerekmektedir. Ego, idin aşırı istekleri ve süperegonun aşırı yasakları karşısında bir uzlaştırıcıdır. Bu üç mekanizma dengede olmalıdır. Denge bozulduğu an ruh sağlığı da bozulur. İç ve dış hayatın uzlaştırıcısıdır.

Süperego (üst ben): Vicdan da denilebilir. Toplumun "Ayıptır, yasaktır, günahtır." gibi birtakım değerler sistemiyle gelişir. Bireyin davranışlarını kontrol eden bir sansür gibidir. Süperego kuralların içselleştirilmesini temsil eder ve haz ilkesi ile çalışan idin tersine baskıcı bir güç içerir.

Bireyin ruh sağlığı egonun id ile süperego arasında dengeyi kurması ve uzlaştırması ile sağlanmaktadır. Freud'a göre sağlıklı bir ruh yapısı için egonun işlevlerini tam olarak yerine getirmesi gerekmektedir. Gerçeklik ilkesine dayalı olarak çalışmayan id ve süperegonun sürekli baskın gelmesi durumunda bireyin ruh sağlığında bozulmalar oluşur. Egonun temel işlevi uyum sağlamaktır ve bunu başarabilmek ve yeni durumlarla başa çıkabilmek için savunma mekanizmaları adı verilen bilinçdışı mekanizmalar kullanır.



Resim 2.2: Kardeşler arasında hem fiziksel hem de duygusal farklılıklar

2.1.2. Karakter

Karakter ilk yaşlarından itibaren aile, okul ve diğer sosyal çevre içinde geçirilen sosyal yaşantılar sonucu gelişmeye ve biçimlenmeye başlar. Çocukluk döneminde bireyin içinde bulunduğu olumsuz çevre koşulları, geçirilen olumsuz yaşantılar, ruhsal çatışmalar ruhsal yapının bozulmasına neden olarak olumsuz kişilik yapılarını ortaya çıkarır. Bu kişiler tüm yaşamları boyunca kendi iç dünyaları ve çevresiyle çatışma içinde olduklarından kişinin ahlaki yönünü betimleyen **karakter**; kişiye özgü davranışların bütünü olup insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine çevrenin verdiği değerdir. Bireyin karakteri, kişisel özellikleri ve içinde yaşadığı değer yargılarından oluşur. Yani karakter, içinde yaşanılan çevrenin toplumsal değerlerini ve ahlak kurallarını içerir. Bu kuralları yerine getiren kişi karakterli olarak değerlendirilir. İyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-yanlış, olumlu-olumsuz kavramlar göreceli kavramlardır ve toplumdaki topluma, gruptan gruba ve kültürden kültüre değişebilir.

Toplumun değer yargılarına ve ahlak kurallarına ters düşen davranışlarda bulunurlar. İyi bir sosyal çevrede olumlu yaşantılar kazanarak yetişen bir bireyin ise düşünce ve duygular ile davranışları arasında bir uyum vardır. Dengeli olması onun dayanma gücü ve esnekliğini artırır ve zor dönemlerden en az yara alarak çıkar.

2.1.3. Mizaç

Mizaç, insanın duygusal hayal ve davranışsal özelliklerinin tümüdür. Bazı davranış bilimcileri mizacı; duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması olarak açıklamaktadır. Bu açıklamalar paralelinde mizacı, duygusal denge durumunun özellikleri olarak tanımlayabiliriz.

İç salgı bezlerinin salgıladığı hormonlar, mizacı büyük ölçüde etkilemektedir. Hormonların ruhsal çöküntü, huysuzluk, çabuk duygulanma, sevinç, üzüntü gibi durumlarda rol aldığı bilimsel olarak saptanmıştır. **Mizaç, kişiliğin duygusal, devinimsel yönünü; karakter ise toplumsal yönünü oluşturur.**



Resim 2.3: Aynı yaşta olmalarına rağmen, farklı mizaç özelliklerine sahip çocuklar

2.1.4. İhtiyaç

İnsanın gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliğini duyulmasına **ihtiyaç** denir.

Örneğin açlık hâlinde mide kaslarının kuvvetli bir şekilde gerilip büzülmesi salya salgılarının çoğalması vb. durumlarda ihtiyacın giderilmesi gerekir. Birey bunu sağlayacak davranışlarda bulunmak zorunluluğu duyar.

İşte eksikliğin duyulmasına “ihtiyaç”, bu eksikliğı gidermek için organizmada beliren güce “dürtü”, organizmanın ihtiyacı gidermek için belli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimine de “güdü” adı verilir. Davranışı oluşturan bu süreç;

İhtiyaç → dürtü → güdü → davranış şeklinde gösterilebilir.

Örneğin, acıkan bir insanın yiyeceklere, susayan birinin ise suya yönelmesi ihtiyacı gidermek için gösterilen davranışlardır.



Resim 2.4: Beslenme ihtiyacı

İhtiyaçlar iki gruba ayrılır:

- Fizyolojik ihtiyaçlar
- Toplumsal (sosyal) ihtiyaçlar

2.1.4.1. Fizyolojik İhtiyaçlar

Yaşama, var olma ihtiyacına hizmet eder. Bunlar özellikle beden dokusunun canlı kalması için gereken ihtiyaçlardan meydana gelir. Fizyolojik ihtiyaçlar evrenseldir. Yani dünyanın her yerinde tüm insanların hayatının devamı için zorunlu olan ihtiyaçlardır. Açlık, susuzluk, oksijen eksikliğı, atık maddelerin dışarı atılması, dinlenme, uyuma, beden ısısını dengede tutmadır. Organizmanın canlı kalabilmesi için bu ihtiyaçların karşılanması şarttır.

2.1.4.2. Toplumsal (Sosyal) İhtiyaçlar

Yaşantılar sonucunda meydana gelir ve ileriki yaşlarda davranışları daha çok etkiler. Toplumdan topluma değişim gösterir. İçinde yaşanılan toplumun içinde de değişim gösterir. İnsan davranışlarının nedenlerini anlamak için bireylerin ihtiyaçlarını anlamak gerekir. Bir eksiklik, bir ihtiyaç duyulduğunda organizmada sıkıntı hali oluşur ve gerginlik hissedilir. Bireyin ihtiyacına yönelik olarak tepkiler oluşur. Örneğin, fizyolojik açıdan eğer birey yeteri kadar oksijen alamıyorsa solunum zorluğu yaşar. Psikolojik açıdan ihtiyaçların eksikliği durumuna örnek olarak arkadaşları tarafından kabul edilme ihtiyacı olan öğrenci reddedilme davranışı ile karşı karşıya kalırsa ve bu durum uzun ve tekrarlı bir süreç içerirse uyumsuz davranışlar gösterebilir. Özetle bireylerin ihtiyaçlarının sağlanması, onların fizyolojik ve toplumsal açıdan en üst düzeyde uyumları için gereklidir.

Bireylerin ihtiyaçları üzerine ortaya atılan kuramlardan en kabul görenlerden birisi Hümanistik psikolojinin önde gelen isimlerinden Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi"dir.

- **Bağlılık ihtiyacı:** Bu birine ya da bir gruba bağlanma, grubun bir parçası olduğunu hissetme ihtiyacıdır. Bu güdünün, açlık ihtiyacının anne tarafından doyurulması sonucunda gelişmiş olduğu öne sürülmektedir.



Resim 2.5: Başkaları tarafından kabul edilmek önemli bir ihtiyaç

- **Güvenlik içinde olma ihtiyacı:** Sosyal güvenlik başkaları tarafından sevmek, beğenilmek arzusu olarak kendini gösterir. Sevilme isteği en kuvvetli ihtiyaçlardan biridir. Özellikle küçük çocukların davranışlarında bu ihtiyacın belirtileri daha açık görülür.
- **Saygınlık (itibar) kazanma ihtiyacı:** Herkes toplumda değerli bir yer sahibi, başarılı ve üstün kişi olmak ister. Bu ihtiyacını çeşitli yollardan karşılamak ister. Eksiklik kaygısı, küçük düşme duygusu insanı rahatsız eder. Mutsuz kılar.



Resim 2.6: Bireyin, bulunduğu toplulukta saygı görmesi

- **Cinsellik:** Cinsellik biyolojik bakımından cinsin devamını sağlayan bir ilgi, sosyal bakımından da bir kişiyi diğer bir kişiye yönelten bir eğilimdir. Bu eğilim hayvan ya da insan bütün canlılarda bulunur.
- **Özgürlük ve özerklik ihtiyacı:** İnsanlar küçük yaşlardan itibaren davranışlarının engellenmesinden hoşlanmazlar.

Çocuklar başkaları tarafından hazırlanan kurallara uymak istemezler. Gençler de kuralların kendileri tarafından yapılmasını isterler. Davranışlarının sınırlandırılmasından, hareketlerinin kısıtlanmasından hoşlanmazlar.

- **Hazza varma:** Etrafına zarar veren durumlardan kaçma, organizma için faydalı şeylere yaklaşma eğilimi olur. Sıkıntılı insanlardan ve işlerden kaçmak, karşı cinse yakınlık duymak, eğlencelerden hoşlanmak vb.



Resim 2.7: Mutlu çocuk

- **Saldırganlık ihtiyacı:** Zararlı varlıklardan kendini koruma ihtiyacının bir belirtisi olarak ya da başarı ve üstünlük ihtiyacının doyurulması sonucunda meydana gelen bir eksiklik duygusundan ileri gelebileceği düşünülmektedir.

Etkinlik: Çıkış Bileti Oyunu

Öğretmen konunun sonunda her öğrenciye üç renk yapıştırmalı kâğıt dağıtır. Bu kâğıtlardan kırmızı olanına duygularını, yeşil olanına düşüncelerini ve sarı olanına önerilerini yazmalarını ister. Sonra tüm bu kâğıtları toplayarak geri bildirim olarak kullanır.

2.2. Kişiliği Etkileyen Etmenler

Her insanın başkalarına benzeyen özellikleri yanında kendine özgü nitelikleri de vardır. Hiçbir insan tıpatıp bir başkasına benzemez. Tıpkı başkası gibi de davranamaz.

Bebek doğduğu anda belirli bir kişiliğe sahip değildir. Doğduktan sonra yaşantılarından yararlanarak aşama aşama kendine özgü uyum biçimlerini benimsemeye başlar. Yaşamın ilk yıllarında kazanılan bu kişiye özgü nitelikler, yaşam boyu kalıcı özelliğe sahiptir. Ancak zaman zaman toplumsal değişimler, hastalıklar, kazalar, doğal afetler gibi durumlarda bazı kişilik özelliklerinde önemli değişimler meydana gelebilir. İlk yıllarda çok çabuk değişebilen kişilik özellikleri, yetişkinlik çağında daha yavaş değişmeye başlar. Orta yaş ve yaşlılıkta ise bu bedensel, zihinsel, duygusal, cinsel ve sosyal tüm gelişmelerin ortak bir ürünüdür. **Kişilik, biyolojik ve sosyal iki etmen sonucunda oluşmaktadır.**



Resim 2.8: Kalıtımın ve çevrenin etkisi

2.2.1. Biyolojik Etmenler

2.2.1.1. Kalıtım

Anne ve babadan genler yoluyla bebeğe geçen özelliklerdir. Fiziksel özellikler, saç rengi, boy, kilo, zekâ, zihin yetenekleri, karakter, huy, mizaç, bazı davranış ve alışkanlıkların da genlerle geçtiği tespit edilmiştir.



Resim 2.9: Kalıtımın ruh sağlığına etkisi

Genler yoluyla bebeğin beden yapısı, organları ve tüm vücut sistemlerinin bir bütün olarak çalışmasının yanı sıra bir ırka ve bireye ilişkin tüm özelliklerinin de soydan soya geçmesi sağlanır. Bireyin doğumdan sonra sahip olacağı özelliklerin tümü genler yoluyla belirlenir.

Aynı çevrede buldukları hâlde çocukların birbirlerinden ayrı özelliklere sahip olmaları, farklı davranışları ve gelişmeleri kalıtım etkisini göstermektedir.

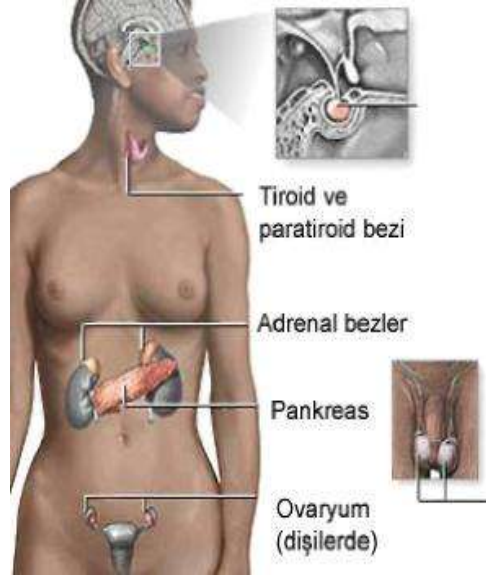
Beden hücrelerinin gelişmesiyle meydana gelen özelliklere “**genotipi**” denilmektedir. İnsanın yüz çizgileri, beden biçimi, saç ve göz rengi, çeşitli yetenekleri gibi görülebilen ve ölçülebilen özelliklerine de “**fenotipi**” denir.

Etkinlik:

Öğretmen anlattığı konunun sonunda daha önceden hazırladığı yumuşak bir topu öğrencilerinden birine atar ve bugün anlatılan konuyla ilgili aklında kalan bir cümleyi söylemesini ister. Daha sonra da o öğrenci başka bir arkadaşına topu atarak onun da bir cümle söylemesini bekler. O da bir başkasına atar ve tüm öğrenciler konuyla ilgili bir cümle söyleyerek etkinliği tamamlar. Aklına hiçbir şey gelmeyen öğrenci başka bir arkadaşına topu atar. Söylemek istediği zaman etkinliğe katılır.

İç Salgı Bezleri ve İşlevleri

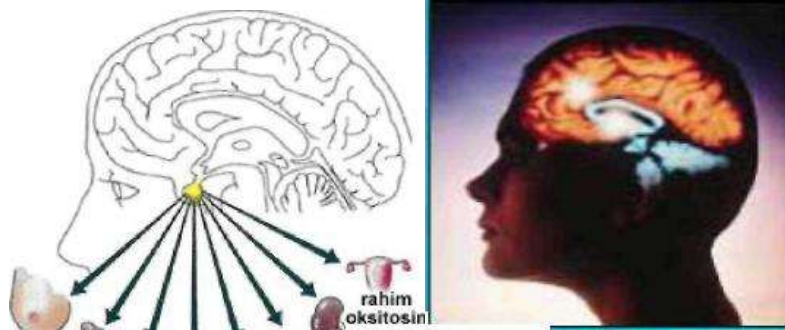
İşlevlerinin tümü kesin olarak saptanmamış olmakla birlikte iç salgı bezlerinin, kişiliği önemli ölçüde etkilediği kabul edilmektedir. İç salgı bezleri hormon adını verdiğimiz salgılarını doğrudan doğruya kana boşaltır ve bu salgılar kan yoluyla vücudun her yerine ulaşır. Bu bezlerin yeterli çalışmadığı veya gerektiğinden fazla çalıştığı durumlarda bedenin tüm dengesi bozulmakta, beden yapısında, zekâda, mizaçta ve kişiliğin öbür yanlarında önemli değişiklikler olmaktadır. Bunların sonucu olarak da toplumsal ve ruhsal tepkilerimizde anormallikler görülmektedir.



Resim 2.10: İç salgı bezlerinin vücut üzerindeki yerleri

İç salgı bezleri birbirlerine bağlı olarak çalışır. Bu nedenle bir bezin işlevinin bozulması öbür bezlerin de işlevlerinin bozulmasına yol açar. Her bezin işlevinin kesin olarak saptanmamasının önemli bir nedeni de bu işlevlerin birbirine bağlı oluşudur. Bu konuda karşılaşılan bir başka güçlük de bazı bezlerin birden fazla etkiye sahip hormon salgılamasıdır.

➤ **Hipofiz Salgı Bezi**



Resim 2.11: Hipofiz bezi

Beynin tabanında oluşan fasulye büyüklüğünde, bir gram ağırlığında iki parçadan oluşan bir bezdir. Salgıladığı hormonla hemen hemen vücudun bütün organlarının büyümesi ve gelişmesinde, diğer salgı bezlerinin gelişip görevlerini yerine getirmesinde etkin rol oynar. Çocukluk çağlarında bu bezin az çalışması cüceliğe, çok çalışması devliğe neden olmaktadır. Kadınlarda gebeliğin oluşumunu ve devamını sağlayan, doğumdan sonra süt salgılamasında rol oynayan bu bezin hormonlarıdır. Cinsel işlevlerin normal olarak yerine getirilmesinde de rolü bulunan bu bezin üst kısmının aşırı çalışması, aşırı erkeklik özelliğine sahip kişilik yapısının gelişmesine neden olur. İnsanın yaşamının normal sürmesi için hipofiz bezinin dengeli çalışması gerekir.

➤ **Tiroid Salgı Bezi**

Boğazın ön kısmında gırtlığın iki yanında bulunan at nalı biçiminde birbirine bağlı iki parçadan oluşmuş bir bezdir. Doğumdan önce gelişmeye başlar ve ergenlikte tam hacmine ulaşır. Salgısına **trioksin** adı verilir. Bu hormon kemik ve kasların gelişiminde sinir sisteminin çalışmasında, kan dolaşımında, derinin sağlığının korunmasında, beslenme düzeni üzerinde, zihinsel etkinlik ve huylar üzerinde etkilidir.

Bu bezin **yetersiz çalışması** zihinsel yetersizlik, kas zayıflaması, derinin buruşması, lekelerin oluşması, boyun ve omuzlarda yağ bezlerinin oluşmasıyla ortaya çıkan bedensel geriliğe neden olur. Bedensel gerilik olarak nitelendirilen bu hastalığa **kretenizm** adı verilir.

Bezin fazla çalışması ise nabız artışına, çarpıntılara, aşırı heyecana ve çabuk sinirlenmeye yol açar.

Tiroid bezi fazla çalışan çocuklar, aşırı duyarlı ve korkak olur. Yeterli uyumadıkları için zayıf düşerler. Tiroid bezinin salgısının yetersizliği ile fazlalığının değişik ölçülerde birleşmesi sonucu kararsız, dengesiz kişilik tipleri ortaya çıkar. Bu bez hipofiz ve cinsel salgı bezlerinin hormonlarıyla birlikte cinsel organların gelişmesini de etkiler. Düzensiz çalışması erken yaşlarda tespit edildiğinde tedavisi mümkündür.



Resim 2.12: Guatr hastalığı

➤ **Paratriod Salgı Bezi**

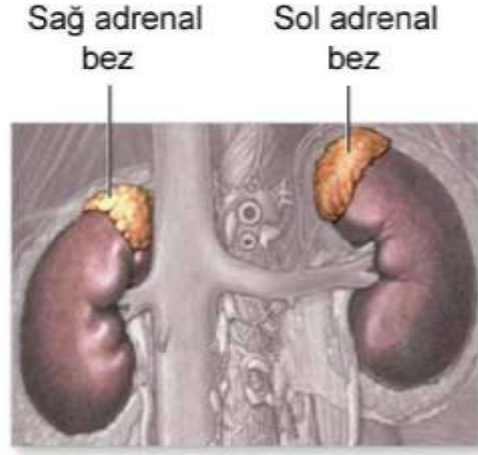
Triod bezine bitişik dört küçük parçadan oluşur. Gelişimi ergenlikle tamamlanır. Salgıladığı hormonlar vücudumuzun kalsiyum ve fosfor düzeyini ayarlar. Kemik gelişimini, sinir sistemi ile kaslar arasındaki koordinasyonu, kalp vuruşunu ve kanın pıhtılaşmasını düzenler.

➤ **Cinsel Salgı Bezleri**

Ergenlik çağına doğru çalışmaya başlayan bu bezler, cinsel yaşamın düzenli olmasını sağlar. Bu bezlerin yetersiz çalışması anormal cinsel davranışların ortaya çıkmasına neden olur.

➤ **Böbrek Üstü Salgı Bezleri**

Böbreklerin üzerinde bulunur. Salgılarına **adrenalin** adı verilir. Doğum öncesinde gelişmeye başlar. Doğumdan sonra ilk birkaç yıl içinde gelişimlerini tamamlar.



Resim 2.13: Böbrek üstü bezleri

Çıkardıkları hormonlar büyümeyi, kan dolaşımını ve kan basıncını düzenler. Duygusal yaşam üzerinde önemli etkileri vardır. Kızgınlık, korku ve kaygı gibi duygular adrenalinin fazla çalışmasına neden olur. Bu bezlerin aşırı çalışması kan damarlarının daralmasına, göğüs kaslarının gevşemesine, yüzde sivilcelerin artmasına neden olmaktadır.

Yetersiz çalışmasında ise, tansiyonda düşme, ruhsal çöküntü, çabuk yorulma, sinirlenme ve kaygının artması gibi durumlar ortaya çıkar.

➤ **Epifiz Salgı Bezi**

Beynin tabanında, hipofiz bezinin yanında bulunur. Beslenme düzeyini ve gelişimini etkiler.

➤ **Timüs Salgı Bezi**

Soluk borusunun önünde bulunur. Diğer bezlerin tersine çocukluk çağının sonunda küçülerek yağ parçası hâline gelir. Hormonları kalsiyumun kemiklerde depolanmasını, kemiklerin gelişmesini ve sertleşmesini sağlar. Yetersiz çalışması, kemik gelişiminin geri kalmasına, aşırı hormon salgılaması da güdülerin denetlenememesine, cinsel sapmalara ve suça yönelmelerin artmasına neden olur.

➤ **Pankreas Salgı Bezi**

Midenin solunda yer alır. Salgıladığı iki salgıdan birini mideye, diğerini kana akıtır.

İnsülin adı verilen ikinci salgı kandaki şeker düzeyini ayarlar. Şeker düzeyinin dengelenmemesi sağlığın bozulmasına neden olur.

2.2.2. Çevre

Bireyin doğduğu ve yaşamını sürdürdüğü, bireyi etkileyen canlı cansız varlıklarla, bütün güç ve uyarıcılar toplamına **çevre** denir. Kişilik, kalıtımın yanı sıra doğal ve ekonomik etmenlerin oluşturduğu fiziksel, toplumsal ve kültürel çevreden de etkilenerek şekillenmektedir. Ruh sağlığımız, beden sağlığımız ve kişiliğimizin oluşmasında, beslenme, barınma ve maddi olanakların önemli bir yeri vardır.

Çevreyi, birbirine bağlılıklarını ve karşılıklı etkileşimlerini gözden uzak tutmamak koşuluyla fiziksel, toplumsal ve kültürel çevre olarak üç bölüme ayırabiliriz.

Fiziksel çevre iklim, doğal bitki örtüsü, yeryüzü biçimleri gibi şeylerin oluşturduğu çevredir. Bunların kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde oldukça önemli rolleri vardır.

İnsan, belirli bir kültürel yapısı bulunan toplumsal çevre içinde doğar ve büyür. Kişiliğin gelişimi ve toplumsal çevre arasında sıkı bir ilişki vardır. Çocuk kişiliğini, doğuştan getirdiği bedensel, zihinsel ve gizli yeteneklerini, toplumsal ve kültürel çevrede işleyerek geliştirir.



Resim 2.14: Çocuğun içinde yaşadığı çevre ve etkisi

Çevrenin en küçük birimi olan aile, çocuk ruh sağlığında önemli rol oynar. Çocuğun gelecekteki toplumsal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyen bir başka çevre de çocuğun arkadaş çevresidir. 2–6 yaş döneminde akran grubu ile başarılı ilişkiler geliştirebilen çocuk, ileriki yaşlarında ve toplumsal ilişkilerinde başarılı olur. Çocuğun üyesi bulunduğu akran grubunun ölçüleri ve benimsedikleri değerler ile çocuğun ailesi arasında uyum olması, kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler.

Her insan için vazgeçilmez bir uğraşı olan oyunun ve oyun arkadaşlığının, çocuğu yarına hazırlama, kişiliğın gelişimine katkıda bulunma gibi önemli bir işlevi vardır.

İnsan yaşamında aileden sonra gelen en önemli toplumsal ve kültürel çevre okul çevresidir. Okul amaçlı, planlı, programlı bir yol izleyerek çocuğa çağdaş toplum beklentilerine etkin bir biçimde uyum sağlayabilecek bir kişilik kazandırmakla görevli toplumsal kurumdur.

Okul, ailenin kazandırdığı temel doğrultusunda kişiliğın olumlu yönlerinin güçlenip olumsuz, istenmeyen yönlerinin zayıflatılmasını sağlayabilir. Okul, payına düşen bu görevi yerine getirebilmek için çocuğın aile çevresini tanımak zorundadır. Okul, çocuğu o güne kadar yaşadığı aile çevresi dışında yeni bir varlık hâline gelmeye zorlar. Bunun dengeli olarak gerçekleşebilmesi, eski çevre ile yeni çevre arasında bir benzerlik, uygunluk bulunmasına bağlıdır. Çocuk içine girdiği yeni ortamda kendine yakın bireyler bulursa, bu yeni ortama uyum sağlamada güçlük çekmez.

Etkinlik: Bulmaca

Aşağıdaki soruların yanıtlarını bulunuz. Daha sonra bulmaca içindeki harfler dizisinde soruların yanıtlarını arayınız. Bütün cevapları bulduktan sonra size verilmiş olan şifre sözcüğü bulunuz.

- Bir insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı niteliklerdir.
- İçgüdüler, iştahlar istek ve ihtiyaçları içerir.
- İnsanın duygusal, hayal ve davranışsal özelliklerinin tümüdür.
- Bireyin davranışlarını kontrol edendir.
- İç ve dış hayatın düzenleyicisidir.
- Yaşama, var olmaya hizmet eder.
- Kulüp arkadaş grubu kurulmasında etkilidir.
- Kişiyeye özgü davranışların bütünüdür.
- Başarılı ve üstün kişi olmaktır.
- Yaşantılar sonucunda meydana gelir.
- İnsanın gelişimi için gerekli koşulların eksikliğidir.

S	A	Y	G	I	N	L	I	K	İ	H	T
İ	H	T	İ	Y	A	Ç	I	C	A	Y	İ
F	İ	Z	Y	O	L	O	J	İ	K	B	S
A	S	Ş	Ç	A	Y	İ	T	H	İ	O	A
R	Ü	R	I	L	I	S	I	N	S	K	I
E	P	M	İ	Z	A	Ç	Z	Y	T	İ	E
T	E	B	R	İ	K	E	A	R	S	Ş	E
K	R	E	G	O	R	L	A	İ	M	İ	Y
E	E	E	N	İ	İ	L	F	A	A	L	I
R	G	L	İ	H	Ç	Y	E	T	E	İ	C
A	O	X	T	A	G	E	X	Ç	İ	K	A
K	N	İ	Y	İ	X	İ	D	X	Z	X	Y
B	A	Ğ	L	I	L	I	K	İ	H	T	İ

UYGULAMA FAALİYETİ

Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusunu araştırarak bu konuda çevrenizdeki çocukları ve yetişkinleri gözlemleyiniz. Araştırmalarınızı ve gözlemlerinizi rapor hâline getirip edindiğiniz deneyimleri elektronik ortamda sunu oluşturacak şekilde hazırlayınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusunu inceleyiniz.	➤ Araştırmalarınızda modülün arkasındaki kaynaklardan ve <i>internetten</i> yararlanabilirsiniz.
➤ Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusuna yönelik çevrenizdeki çocukları ve yetişkinleri gözlemleyiniz.	➤ Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusuna yönelik çevrenizdeki çocukları ve yetişkinleri, dikkatli (fark ettirmeden) ve objektif olarak gözlemleyiniz.
➤ Araştırdığınız bilgilerinizi ve gözlemlerinizi rapor hâline getiriniz.	➤ Araştırdığınız bilgilerinizi ve gözlemlerinizi rapor hâline getiriniz.
➤ Kişilikle ilgili temel kavramlar konusunda çevreye bilgi vermeye yönelik materyal (sunu) hazırlayınız. (Araştırdığınız bilgilerle ve gözlemlerle elektronik ortamda sunu oluşturunuz.)	➤ Kişilikle ilgili temel kavramlar konusunda çevreye bilgi vermeye yönelik materyali tertipli, düzenli, yaratıcı, estetik ve objektif olarak araştırınız.
➤ Hazırladığınız materyali arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Raporunuzu hazırlarken istekli, dikkatli düzenli, temiz ve titiz olunuz.
➤ Hazırladığınız sunuyu diğer arkadaşlarınızın hazırladıklarıyla benzerlikleri ve farklılıkları yönünden karşılaştırarak tartışınız.	➤ Hazırladığınız sunuyu diğer arkadaşlarınızın hazırladıklarıyla benzerlikleri ve farklılıkları yönünden objektif olarak karşılaştırınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusunu incelediniz mi?		
2. Kişilik, kişilikle ilgili temel kavramlar ve kişiliği etkileyen etmenler konusuna yönelik çevrenizdeki çocukları ve yetişkinleri gözlemlediniz mi?		
3. Araştırdığınız bilgilerinizi ve gözlemlerinizi rapor hâline getirdiniz mi?		
4. Kişilikle ilgili temel kavramlar konusunda çevreye bilgi vermeye yönelik materyal (sunu) hazırladınız mı? (Araştırdığınız bilgilerle ve gözlemlerle elektronik ortamda sunu oluşturduunuz mu?)		
5. Hazırladığınız materyali arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		
6. Hazırladığınız sunuyu diğer arkadaşlarınızın hazırladıklarıyla benzerlik ve farklılıkları yönünden karşılaştırarak tartıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme”ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Bir insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı niteliklerin tümüne ne ad verilir?
A) Kalıtım
B) Yetenek
C) Mizaç
D) Kişilik
2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Karakter kişiliğin bir yönüdür.
B) Karakter kişiliğin öznel, mizaç ve toplumsal yönünü oluşturur.
C) Karakter bireyin içinde yaşadığı çevreye göre değerlendirilir.
D) Her bireyin farklı karakter özellikleri vardır.
3. Freud'a göre ego'nun görevini aşağıdakilerden hangisi açıklar?
A) İdden gelen tepkileri bastırır.
B) Kişiliğin yürütme organıdır.
C) Kişiliğin törel yönüdür.
D) Doğuştan var olan psikolojik gizli güçlerin tümüdür.
4. Böbrek üstü bezlerinin salgıladığı salığa ne ad verilir?
A) Adrenalin
B) Progesteron
C) Tiamin
D) İnsülin
5. Organizmanın canlı kalabilmesini sağlayan ihtiyaç hangisidir?
A) Fizyolojik ihtiyaçlar
B) Toplumsal ihtiyaçlar
C) Sosyal ihtiyaçlar
D) Psikolojik ihtiyaçlar
6. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Bireyin yaşadığı çevre kişiliği etkiler.
B) Aile, çocuk ruh sağlığında önemli rol oynar..
C) Annenin ruh sağlığı kişiliği etkiler.
D) Aileden sonra gelen en önemli toplumsal ve kültürel çevre iş çevresidir.
7. Bireyin anne ve babadan aldığı genler yoluyla oluşturmuş olduğu toplam genetik yapıya ne ad verilir?
A) Genotip
B) Fenotip
C) Kalıtım
D) Çevre

8. Aşağıdakilerden hangisi hipofiz salgı bezinin yetersiz çalışması sonucu ortaya çıkan bir durum değildir?
- A) Cücelik ve devlik
B) Gebeliğin oluşmaması
C) Doğumdan sonra süt salgılanamaması
D) Kretenizm
9. Duygularımız üzerinde en fazla etkiye sahip olan iç salgı bezi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Paratroit salgı bezi
B) Tiroid salgı bezi
C) Böbrek üstü salgı bezi
D) Timüs salgı bezi
10. Bireyin içinde doğduğu ve yaşamını sürdürdüğü, bireyi etkileyen canlı, cansız varlıklarla, bütün güç ve uyarıcılar toplamına ne ad verilir?
- A) Uyarıcı
B) Güdüler
C) Çevre
D) Aile

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir "Modül Değerlendirme"ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Kalıtım yoluyla anne ve babadan çocuklara geçen özelliklerden bazıları çekiniktir.
2. () İnsan yaşamının normal sürmesi için hipofiz bezinin dengeli çalışması gerekir.
3. () Cinsel salgı bezleri bebeklikte çalışmaya başlar.
4. () Çevre kavramı içine insan davranışlarını etkileyen, genetik olmayan tüm etmenler girer.
5. () Mizaç, insanın duygusal özellikleridir.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdaki açıklamalardan hangisi böbrek üstü salgı bezleriyle ilgili değildir?
A) Salgılarına adrenalin adı verilir.
B) Büyüme, kan basıncını ve kan dolaşımını düzenler.
C) Aşırı çalışması kan damarlarının daralmasına neden olur.
D) Az çalışması cüceliğe neden olur.
7. Aşağıdakilerden hangisi kişiliği etkileyen fiziki çevreyle ilgilidir?
A) Salgı bezleri
B) Hastalık ve travmalar
C) Yaşanılan yer, beslenme, giyim
D) Anne-çocuk arasındaki duygusal ilişki
8. Diğer salgı bezlerinin gelişip görevlerini yerine getirmesinde etkin olan salgı bezi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Hipofiz bezi
B) Böbrek üstü bezi
C) Tiroit bezi
D) Cinsiyet salgı bezi
9. Aşağıdakilerden hangisi ruh sağlığı yerinde olan bir kişide görülen özelliklerden değildir?
A) Gelecek ile ilgili beklentileri vardır.
B) Ailesi ve çevresiyle uyumludur.
C) Kendisine güven duygusu vardır.
D) Çevresine güven duygusu gelişmemiştir.
10. Kişiliği etkileyen etmenler hangisinde tam verilmiştir?
A) Kalıtım, iç salgı bezleri, çevre
B) Aile ve kalıtım
C) Kalıtım ve salgı bezleri
D) Ekonomik durum ve çevre

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Yanlış
4	Doğru
5	Doğru
6	Doğru
7	Doğru
8	Doğru
9	Doğru
10	Yanlış

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	B
4	A
5	A
6	D
7	C
8	D
9	C
10	C

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Doğru
3	Yanlış
4	Doğru
5	Yanlış
6	D
7	C
8	A
9	D
10	A

KAYNAKÇA

- BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp ve Aka Kitabevi, İstanbul, 1973.
- KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1984.
- NAZİK Behire, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Altın Kitaplar Yayınevi, 1982.
- NAVARO Leyla, **Beni Duyuyor musun?**, İstanbul, 1983.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, 1984.