

-ARAŞTIRMA MAKALESİ-

AİLE İÇİ İLİŞKİLERİN ERGENLERE ETKİSİ*

Tuğba KOP¹

Sosyolog

E-mail: sosyologtugbakop@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5900-8854

Öz

Bu araştırmada aile içi ilişkilerin ergenlere olan etkisi anlatılacaktır. Suça yönelmiş ya da davranım bozuklukları olan ergenlere ailelerinin etkileri kapsamında ebeveyn ilişkilerinin etkilerini, kardeşler arası ilişkiler, ailedeki iletişim biçimleri, ailenin yapısı ve sistemi, sağlıklı ve sağlıklı ailelerin tanımı ve bu hususta çözüm yolları araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar, ailelerin ergenler üzerindeki etkilerini kanıtlar özelliğindedir. Çocukluk döneminde kurulan ilişkiler ergenlik dönemini de etkilemektedir, bu sebeple kısaca çocukluk dönemindeki gelişim dönemlerine de değinilecektir. Bu gelişim dönemlerinin sağlıklı atlatılması ailelerin tutum ve davranışlarına bağlıdır. Özellikle yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde anne ile çocuk arasındaki etkileşimin, çocuğun ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini ve yaşamını etkilediğini göstermektedir. Bu sebeple Psikolog Bowlby'nin yaptığı araştırmalar sonucu, erken çocukluk döneminde anne ve çocuk arasındaki ilişkilere yönelik ortaya koyduğu kuramı, "Bağlanma türlerinde açıklanacaktır. Araştırmada görüşme yöntemi kullanılarak 13-18 yaş arası bireylere yönelik sorular hazırlanmıştır. Yapılan araştırma sonucu, ailelerin, ergenler üzerindeki etkisinin fazla olduğu görülmüştür. Ailesiyle ilişkileri iyi olan çocuk ve ergenlerin daha sağlıklı olduğu, ailesiyle ilişkileri kötü olan çocuk ve ergenlerin ise psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu gözlemlenmiştir.

* Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

¹ **Sorumlu Yazar:** sosyologtugbakop@gmail.com

Atıf (APA): Kop, T., (2025), Aile İçi İlişkilerin Ergenlere Etkisi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 17 (2): 245-279.

Anahtar Kelimeler: Aile, aile içi ilişkiler, çocuk, ergen, kimlik arayış

Alan Tanımı: Sosyoloji

THE EFFECT OF FAMILY RELATIONS ON ADOLESCENTS

Abstract

In this study, the effect of family relationships on adolescents will be explained. The effects of parental relations, relations between siblings, communication styles in the family, the structure and system of the family, the definition of healthy and unhealthy families and solutions in this regard were investigated within the scope of the effects of their families on adolescents who are delinquent or with conduct disorders. Studies have proven the effects of families on adolescents. Relationships established during childhood also affect the adolescence period, therefore, the developmental periods in childhood will also be briefly mentioned. The healthy overcoming of these developmental periods depends on the attitudes and behaviors of families. In particular, studies show that the interaction between mother and child in early childhood affects the child's relationships and life in adolescence and adulthood. For this reason, as a result of the researches carried out by Psychologist Bowlby, his theory of the relations between mother and child in early childhood, "Attachment types" will also be explained. In the research, questions were prepared for individuals between the ages of 13-18 by using the survey method. As a result of the research, it has been seen that the influence of families on adolescents is high. It has been observed that children and adolescents who have good relations with their families are healthier, while children and adolescents who have bad relations with their families are psychologically unhealthy.

Key Words: Family, family relations, child, adolescent, search for identity

JEL Code: Z19

1.GİRİŞ

Ergenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan bir geçiş dönemidir. Bu dönemin belirli başlı özellikleri vardır. Ergen bu dönemde, kimlik arayışı içindedir, yetişkinliğe doğru adım atan ergen bağımsız olmak ister bu sebeple de ebeveynleriyle çatışmalar içine girer. Bu dönemde ergen, kendini bulma arayışı içindedir, olumlu ya da olumsuz özellikler kazanabilir. Ergenin olumlu ya da olumsuz özellikler kazanması ailenin tutum ve davranışlarına bağlıdır. Amaç; ergenlik dönemiyle ilgili detaylı bilgi vermek ve farkındalık kazandırmaktır. Ergenlik dönemiyle birlikte toplumlar yeni yetişkin bireyler kazanır. Topluma sağlıklı bireyler kazandırmak amacı ile bu dönem ile ilgili gerekli bilgiler araştırılmış ve yanlış aile tutumlarının ergenler üzerindeki sağlıksız etkilerinin üzerinde durulmuştur.

1.1.Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi çocukluktan çıkış dönemidir. Birey hem yeni davranışlar kazanır hem de fiziksel değişimlere uğrar. Bu değişikliğin yarattığı bazı olumsuz davranışlar, ergen ile ailesini karşı karşıya getirmektedir. Bu kriz dönemi ailenin bilinçli şekilde davranması ile aşılr. Bu araştırma toplumu bu konuda bilgilendirmek ve olumsuzlukları engellemek amacıyla önem arz etmektedir.

1.2.Araştırmanın Varsayımı

Araştırma, aile içi ilişkiler ve örüntülerin ergenlerin davranışlarını etkilediği varsayımı üzerine dayandırılmıştır.

1.3.Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada veri toplamak amacıyla sorulan sorulara cevap veren bireylerin doğru ve açık cevaplar verdikleri varsayılmaktadır. Seçilen evren ve örneklem uyumludur.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 31 kişi üzerinden yapılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucu, tüm 13-18 yaş grubuna genellenemediği için araştırma bu 100 kişiyi temsil etmektedir. Pandemi sebebi ile yapılan araştırmalar, sahaya inmeyi engellemektedir bu sebeple veriler, görüşme yoluyla form oluşturularak toplanmıştır.

2.AİLE

2.1.Ailenin Tanımı

Aile toplumun en küçük yapı taşıdır. Toplumlar ailelerden oluşur. Aile sağlıklı olursa toplumda sağlıklı olur. Toplumun birçok kurumu vardır, ailede bu kurumlardan en önemlisidir. Geçmişte geleneksel (büyük aile) tipleri yaygınken, günümüz modern toplumlarında çekirdek aileler yaygındır. Modernleşme ile birlikte kentler ortaya çıkmıştır ve köylerden kentlere hızlı bir göç olmuştur. Tarımla uğraşan geleneksel toplumlardan sanayi ve ticaretle üretim sağlayan modern toplumlara geçilmiştir. Bu durum aile yapılarında da önemli değişimlere sebep olmuştur. Aile içi ilişkiler farklılaşmıştır. Ailenin birçok tanımı bulunmakla birlikte özellikle günümüzde sadece kan bağı değil, duygusal bağı olan sosyal gruplara da “Aile” denilmektedir. Genel bir tanım olarak şu şekilde ifade edilebilir: Aile, aralarında duygusal, mekansal, ekonomik ve kan bağı bulunan sosyal grup ve kurumdur.

2.2.Çocuk Yetiştirme Yöntemlerine göre Aile Tipleri

Her ailenin kendine ait kuralları ve rolleri vardır. Bu kurallara göre çocuklar yetiştirilir. Aşağıda bu aile tipleri açıklanmıştır.

Baskıcı Aile

Bu aile tipinde, çocuklara baskı uygulanır. Çocuklara bir birey gibi davranılmaz, ebeveynler çocukları üzerinde mutlak söz sahibidir. Çocuğun kendi istek ve arzuları dikkate alınmaz. Ailede kurallar serttir ve ceza sistemi vardır. Otorite baskındır. Çocuklar bu tip ailelerde kendi

“Ben”ini oluşturmazlar. Çocuğun ayrı bir birey olması engellenmiştir. Özellikle bu tip ailelerde büyümüş çocuklar ergenlik dönemlerinde ciddi sorunlar yaşarlar. “Kimlik arayışı” içinde olan ergen, bir “Kimlik bunalımı”na girer. Bu tip ailelerde yetişen bireyler ya bağımlı olur ya da içe dönük, sosyal fobisi olan bireyler olurlar.

Aşırı Koruyucu Aile

Bu tip ailelerde çocukların bağımsız bireyler olması engellenir. Çocuğun yapması gereken görev ve sorumlulukları aile yapar. Ailede sınırlar net değildir, iç içe geçmiş bir ilişkiler ağı vardır. Dış dünyaya karşı çocuklarına fazla korumacı davranırlar. Bu tip ailelerde çocuğun yapması gereken işleri aileler yaptığında çocuklar yeni beceriler edinemezler. Kendi ayakları üzerinde duran, tek başlarına kararlar alabilen bireyler olarak büyümmezler. Çocuk , ilerleyen yaşamında kendi ayakları üzerinde duran bir birey haline gelemmez, başkalarına bağımlı olur. Çocuk, kendini koruyabilecek olgunluğa erişemez, ufak sorunlarla baş edemez. Bu tarz ailelerde yetişmiş çocukların depresyona yakalanma olasılığı fazladır. Zorluklarla baş etme becerisini edinememiştir. Çocuğun çözebileceği sorunların aileler tarafından çözülmesi, çocuğun bir “Birey” olmasını engellemektedir.

İlgisiz Aile

Bu tip ailelerde sınırlar net çizilmemiştir. Ailede belirgin kurallar yoktur. Tüm aile üyeleri özgürce kurallar ve sınırlar olmadan istedikleri şekilde davranırlar. Ebeveynler çocuklarla ilgilenmemektedir. Örnek: Okul başarısızlıkları ve akran zorbalıkları sebebi ile intihara kalkışan bir çocuğu annesinin çocuk psikiyatristine götürmesi. Annenin çocuğun sorunlarıyla ilgilenmesi, çocuğun intihara kalkışması ile olmuştur. İntihar davranışına sürüklenene kadar anne, çocuğun sorunlarını görmemiş ve ilgilenmemiştir. Bu tür ortamlarda büyüyen kişiler suç işlemeye meyilli olurlar ayrıca yeterince ebeveynlerinden ilgi ve sevgi görmedikleri için davranış bozuklukları gösterirler.

Kararsız Aile

Ebeveynlerin çocuklara koyduğu sınır ve kurallar tutarsızdır. Çocukların kendilerini güvende hissedebilmeleri için kural ve sınırların net bir şekilde koyulması önemlidir. Bu aile tiplerinde anne ya da baba koyduğu sınır ve kuralları değiştirirler. Örnek: Anne: “Sadece 2 saat bilgisayar oynayabilirsin.” Baba: “1 saat bilgisayar oynayabilirsin.” Anne ve babanın çocuklara kural ve sınırlar koymalarında tutarsız davranmaları çocuğun kurallara uymamasına sebebiyet verir. Çocuk daha sonra buradan doğan boşluklarla bu tutarsız davranışları ebeveynlerine karşı kullanır. Çocukların ebeveynlerinin laflarını dinlememesinin en önemli sebeplerinden biri budur.

Mükemmeltci Aile

Bu tip aileler, çocuklarının hatasız,kusursuz olmalarını isterler. Örnek: Sınav notu 85 alan çocuğa annesinin neden 100 almadın demesi. Çocuklardan hep en iyisi istenir. Bu tür ebeveynler genellikle çocukluklarında yapamadıkları şeyleri çocuklarının yapmalarını isterler. Her çocuğun kendi özgü başarılı ve başarısız yetenekleri vardır. Bu tip aileler bu başarılı ve başarısız yönleri dikkat etmezler. Çocuklarının her alanda en iyisi olmasını isterler. Başarısızlık karşısında tepkileri sert olur. Bu durum ilerleyen yetişkinlik döneminde çocuğun hırslı, kaybetmeye tahammülü olmayan bireyler haline getirir ya da çocuk; içine kapanık, kendine güvensiz olabilir.

Çocuk Merkezci Aile

Bu tip ailelerde sınırlar ve kurallar yoktur. Genellikle çocukların dedikleri olur. Rollerde uyumsuzluk vardır. Örneğin: Anne ve babanın yapması gereken işleri çocuğun yapması ve çocuğa bir yetişkin gibi davranmak. Çocuklar net olmayan kurallardan dolayı sosyal ve okul çevrelerine uyumda sorunlar yaşarlar. “Benmerkezci” olma ihtimalleri yüksektir. Karşılaşılan kurallara uymakta zorluk yaşarlar.

Demokratik Aile

Bu tip aile yapıları ise en sağlıklı olan yapılardır. Kurallar, roller ve sınırlar nettir. Aşırı baskı ya da aşırı serbest bırakma yoktur. Kurallar aile içinde herkesin fikri alınarak koyulur. Çocuklar da görüş ve düşüncelerini ifade edebilme özgürlüğüne sahiptirler. Bu tür ailelerde sevgi ve saygı vardır. Her bireyin düşünceleri önemsenir. Bu tür ailelerde yetişmiş bireyler özgüvenli olurlar. Kendilerini sevip saygı duydukları gibi çevrelerine de sevgi ve saygı duyarlar. Ebeveynlik rolleri ve çocuk rolleri bellidir. Üyeler arasındaki sınırlar çok katı ya da serbest değildir nettir.

2.3. Aile Sistemi ve Ailede Roller, Kurallar, Sınırlar, Koalisyonlar

Aile Sistemi

Aile, kendilerini aynı evin üyeleri hisseden bireyler arasında biyolojik ve psikolojik bağın kurulduğu, duygusal, ekonomik ve ortak bir tarihsel birlikteliğin olduğu bir sistemdir. Aileyi oluşturan bireylerin her biri biriciktir ve kendine özgü özelliklere sahiptir. (<https://norapsikoloji.com,08.02.2022>). Ailede bireyler döngüsel olarak birbirlerini etkilerler. Örnek: Anne ve babanın tartışmalarından çocuklar da etkilenir. Ailede bir kişide davranış bozukluğu olması diğer üyeleri etkiler. Aile yapısı, alt sistemlerden oluşur. Bunlar: ebeveynler alt sistemi, çocuklar alt sistemi, kardeşler alt sistemi, eşler alt sistemi. Bu alt sistemler ailenin yapısını etkiler. Her alt sistemin kendine ait kuralları, rolleri, sınırları vardır.

Ailede Roller

Her ailede belirli statü ve bu statülerin gerektirdiği roller vardır. Anne, baba ve çocuk statüleri ve bunların aile için de gerektirdiği rol dağılımları vardır. Çamaşırları ve bulaşıkları yıkayan annelik rolünü, çocuklar yaparsa aile içindeki denge bozulur. Birden çok statü ve bunun gerektirdiği roller olabilir. Bu rollerin karışmaması önemlidir. Çocuğun

kendi yaşına göre yapması gereken işler vardır, uygun olmayan roller verilmesi ailedeki sınırların çizilmesini de zorlaştırır.

Ailede Kurallar

Her ailenin kendine has kuralları vardır bu kuralların sağlıklı olması önemlidir. Ailenin düzeni için her ailede kurallar olmalıdır. Kurallar oluşturulurken her aile üyesine konuşma hakkı verilmelidir. Herkesin ortak kararı ve rızası olan kuralların oluşturulması kurallara uyulmasını kolaylaştırır. Örnek: Herkesin saat 8’de akşam yemeğinde masada olması.

Ailede Sınırlar

Hem aile içindeki sınırlar hem de dışarıya karşı oluşturulmuş sınırlar sağlıklı bir aile ortamı için önemlidir. Ebeveynler ve çocuklar arasında sınırlar olmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sadece arkadaş gibi davranmaları sınırların oluşmasını zorlaştırır. Sınırlar, çok katı ne de iç içe geçmiş olmalıdır. Demokratik aile ortamlarında sınırlar sağlıklı çizilmiştir.

Ailede Koalisyonlar

Ailede iki kişinin bir kişiye karşı ittifak kurmasıdır. Bu durum ailede kargaşalara ve huzursuzluklara yol açar. Bowen, bu duruma “Üçgenleşme” demektedir. (<https://www.terapal.com/,09.02.2022>).

2.4.Sağlıksız ve Sağlıklı Ailelerin Özellikleri

Sağlıklı Ailelerin Özellikleri

Dünya Sağlık Örgütü 1946’da yayımladığı anayasasında sağlığı “Ruhsal,zihinsel ve sosyal açıdan da tam bir iyilik hali içinde olma”

olarak tanımlamıştır(Yıldırım,2020 :12). Kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendilerini “İyi” olarak tanımlayabilmeleri ve kendilerini sağlıklı olarak kabul edebilmeleri parçası oldukları ailenin de sağlıklı olup olmadığına bağlıdır (Bowen,1985)

- Sağlıklı bir ailede etkili iletişim hakimdir (Yıldırım,2020:12).
- Üyeler arasında saygı, sevgi ve bağlılık vardır.
- Her aile üyesinin konuşma ve düşüncelerini dile getirme hakkı vardır.
- Aile üyeleri birlikte zaman geçirirler (Yıldırım,2020:12).
- Aile yapısı esnektir, değişime açıktırlar.
- Ailede çatışmalar olsa da bu çatışmaları yönetebilirler.
- Ailede roller, kurallar ve sınırlar nettir. Çok katı veya çok esnek değildir.
- Demokratik bir ortam hakimdir.
- Üyeler birbirlerini saygıyla dinler ve birbirlerinin gelişimine destek olur.
- Ebeveynler çocuklarıyla ilgilidir.
- Ebeveynler “Ceza sistemi” ile hareket etmezler.
- Bireyin iç ana-babasıyla iç çocuğu arasında denge vardır. (Cüceloğlu,2021:30).

Sağlıklı bir ailede büyümüş çocukların ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde davranış bozuklukları azdır. Sağlıklı bir ailede yetişmiş kişiler öz saygıları yüksek, kendilerine ve diğer insanlara değer veren, iç kaynakları güçlü, değişime açık ve mutlu bireyler olurlar. Sağlıklı aile ortamında yetişmiş birey, kendisini sever. Yaşamında sorunlar olsa da bu sorunları yönetebilecek olgunluğa erişmiştir. Şiddet ortamında büyümemiş ailelerin çocukları yetişkin olduklarında kendileri de şiddetten uzak durur ve şiddetten kaçınırlar. Çocuklar, gözlemleyerek öğrenme sağlarlar. Aile ortamında ebeveynlerin davranışları sağlıklıysa çocuklarında davranışları sağlıklı olur. Özellikle sevgisiz bir ailede yetişmiş çocuklar, kendilerini ve başkalarını sevmez dış Dünya’ya karşı güvensiz olurlar. Sağlıklı nesillerin olabilmesi için öncelikle sağlıklı ailelerin olması gerekir. Ailede var olan sorunların çözülmesi bu sorunların gelecek nesillere aktarılmaması açısından önemlidir. Genetik

özellikler de bir bireyin davranışlarında etkilidir ancak bu genetik özellikler de yine aileden aktarılır. Bu sebeple Bowen, 3 nesil köken aile araştırması yapar. Çözülmemiş sorunlar nesilden nesile aktarılır (Nichols,2013:147). Ailelerin var olan sorunları çözebilmesi bu sebepten önemlidir. Sağlıklı bir ailenin bir diğer özelliği ise aile yapısının işlevsel olmasıdır. Alt sistemlerin uyumlu olması,roller,kurallar ve sınırların açık olmasıdır(Nichols,2013:209). Sağlıklı bir çocukluk yaşantısı geçirmiş bireyin ergenlik dönemi çok sancılı geçmez. Ergenliğin dönemsel olumsuz özellikleri olsa da, çocukluk yaşantısı iyi geçmiş bir ergen bu dönem de çok fazla olumsuz özellikler ya da ciddi davranış sorunları göstermez. Bu tür ailelerde yetişmiş bireyler sorunlarla daha rahat baş ederler. Sağlıklı bir ailede yetişmiş birey, sorumluluklarını bilir ve buna göre davranır.

Sağlıksız Ailelerin Özellikleri

Belirtilmiş sağlıklı aile özelliklerinin tam tersi sağlıksız aile özelliklerini oluşturmaktadır. Bir aileyi dışardan etkileyen pek çok olumsuz etken vardır ancak sağlıksız aileler bu sorunlarla baş edemez ve yönetemezler. Ufak bir sorunda üyeler arası stres artar. Sağlıksız ailelerde sürekli bir aile içi kargaşa ve huzursuzluk vardır. İlişkiler ya çok iç içe ya da çok uzaktır. Değişime kapalıdırlar. Aile içi ilişkilerde kurallar katıdır ya da hiç kural yoktur. Ailede saygı ve bağlılık yoktur. Sağlıksız ailelerde dengeli işleyiş yoktur. İletişimleri kötüdür ya da aile üyeleri arasında iletişim yoktur. Bu tür ailelerde yetişen bireyler; öz değeri düşük, güvensiz, kendini sevmeyen ve davranış bozuklukları gösteren ya da madde bağımlısı kişiler haline gelirler. Her ailede sorunlar vardır, sağlıklı ailede de sorunlar vardır ancak sağlıklı bir aile bu sorunları ve çatışmaları kontrol edebilir. Sağlıksız ailede ise sorunlar ve çatışmalar kontrol altına alınamaz,yanlış tutum ve davranışlar, ailedeki huzursuzluğu devam ettirir. Çatışma yaşayan bireyler genellikle öfkeli davranırlar ve aralarında saygı yoktur. Sağlıksız ailelerdeki bu olumsuz tutum ve davranışlardan çocuklar da etkilenir. Çocuklar, örnek aldığı her davranışı,iletişim şeklini ileride kendi yaşantılarında sürdürürler. Bu olumsuzluklar bir döngü haline gelir ve ailenin her üyesi bu olumsuzluklardan etkilenir. Bu olumsuz döngü nesiller arası aktarılır. Genelde depresif bireyler bu tür sağlıksız ailelerden çıkmaktadır. Bazı

bireyler depresyona ya da mutsuzluğa daha yatkındır çünkü karşılaştıkları sorunlarla baş edebilme yöntemlerini ailelerinden öğrenmemişlerdir. Bu sebeple genelde depresyona girerler ya da mutsuz olurlar. Nesiller arası davranışların genetik aktarımı da vardır. En önemlisi bu aktarıma ve döngüye son verebilmek için farkındalık kazanmak ve destek almaktadır. Sağlıksız ailelerin en önemli özelliklerinden biri sürekli “Savunma” halinde olmaktır. Üyeler birbirlerini dinlemez, kendilerini savunma pozisyonunda olurlar, “Haklı” olabilmek için her yolu denerler. Önceliklerinin “Haklı olmak” olması ilişkileri çıkmaza sokar. Sürekli haklı çıkmaktan öte öncelikleri ailenin birliği, mutluluğu olan aileler sağlıklı ailelerdir. Sağlıksız ailelerde üyeler arasında koalisyonlar vardır. İki kişi genellikle diğer aile üyesine karşı ittifak kurar. Bu genellikle anne-çocuk ittifakının babaya karşı olması şeklindedir. Bu tür ittifaklar huzursuzluğa sebep olur. Sağlıksız ailelerde psikolojik, fiziksel şiddet olabilir. Aile üyelerinin birinde bile var olan davranış bozuklukları diğer aile üyelerini de etkiler. Özellikle ailede madde bağımlısı olan biri varsa çocukların bundan etkilenme oranları yüksektir. Madde bağımlısı biri diğer aile üyelerine de zarar verir. Sağlıksız ailelerde büyüyen çocuklar psikolojik bozukluklara daha yatkındır. Sağlıksız ailelerin döngülerinin sürmesi “Ayrışma”nın gerçekleşememiş olmasından kaynaklıdır. Birey, ailesinden ayrışabildiği ölçüde kendisine yeni ve farklı bir yaşam kurabilir ancak bu ayrışma sağlıklı olmalıdır. Aile, bir organizma gibidir. Her alanı, yapının tümü için birlikte çalışır. Yapının sağlıklı olabilmesi için her bölümün işlevsel olması gerekir. Bir bölümde oluşan işlevsizlik, diğer bölümleri de etkiler. Ailenin sağlıklı olabilmesi için işlevsiz olan bölümü düzeltmek gerekir. Sağlıksız ailelerde sınırlar ve roller karmaşıktır. Aile üyeleri “Empati” kurmazlar. Bu tarz ailelerde yetişme tarzı ve çevrenin etkisi fazladır. Kültür, sosyal çevre ve genetik özellikler sağlıksız ailelerin oluşmasında etkilidir.

3.ÇOCUK

Çocukluk dönemi özelliklerinin ergenliğe ve yetişkinlik dönemlerine etkisi vardır. Bu sebeple çocukluk dönemi gelişimsel özellikleri ele alınacaktır.

3.1.Çocuk Tanımı

18 yaşını doldurmamış kişilere “Çocuk” denmektedir. Çocuklar henüz yetişkenler gibi bilişsel olgunluğa erişmemişlerdir. Çocuk, her yönden yetişkinliğe doğru gelişmeye,büyümeye ve olgunlaşmaya evrilir. Bu sebeple bilişsel,psikolojik,sosyal gelişme dönemleri ele alınmalıdır. Bu dönemleri sağlıklı geçiren çocuklar, ergenlik dönemlerini daha rahat geçirirler. Bu dönemlerin sağlıklı geçmesi için ailelerin çocukların gerekli ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Özellikle 2 yaş itibari ile çocukluk dönemi başlamaktadır. Her yaş grubu ve döneminin kendine has özellikleri vardır.

3.2.Çocukluk Dönemi Özellikleri

Her çocuğun belirli yaş gruplarına göre belirli özellikleri vardır. Bu dönemsel özellikleri farklılıklar olmakla birlikte her çocuk geçirir. Dönemsel olarak ortaya çıkan olumsuz davranışlar, ailelerde endişe yaratabilir, ancak bu dönemsel özellikleri bilmek , bunların geçici olduğunun farkında olmak dönemin daha sağlıklı atlatılmasını sağlayacaktır. Çocuklar fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişim içerisinde. Bu gelişimsel özelliklere bağlı olarak çocuklar, stres altında olabilir ya da davranış bozuklukları gösterebilirler. Her bir aşamada büyüyen çocuk bu yeni duruma uymaya çalışır.

Her bireyin doğuştan temel ihtiyaçları vardır. Bunlar: Güvenlik,yeme-içme,sevgi,barınma gibi temel ihtiyaçlardır. Kendi ihtiyaçlarını karşılamak için yeterince olgunlaşmamış çocuklar, bu ihtiyaçların karşılanması için ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçların yanına çocuk büyüdükçe sosyalleşme,saygınlık kazanma gibi gereksinimler de eklenir.

Çocukların gelişme evrelerine ve ihtiyaçlarına dair farklı kuramlar ortaya atılmıştır. Çocukların gelişme dönemlerinin özelliklerinin çocuklar üzerindeki etkilerini kanıtlar özelliğindedir. Bu dönemlerin sağlıklı atlatılması, ebeveynlerin davranışlarına ve çocukların gerek duyduğu temel ihtiyaçların ne kadar karşılandığına bağlıdır. Sağlıklı ve mutlu bireyler, bu dönemlerin ne kadar iyi geçirildiğine bağlıdır. Bazı kuramcılara göre çocukluk dönemlerini iyi geçirmemiş bireylerde bu dönemlerin telafisi yoktur. Bazı kuramcılara göre ise bu dönemler iyi

geçirilmemiş olsa da telafisi vardır. Freud, yaşamın ilk 6 yılının bireyin kişiliğinin oluşmasında çok önemli olduğunu belirtir ancak ona göre bu yıllarda ortaya çıkan sorunların ilerleyen dönemlerde telafisi yoktur. Freud'a göre doğuştan gelen bir cinsel enerji vardır, bu enerji vücudun çeşitli yerlerine dönemsel olarak aktarılır. Bu enerji sağlıklı olarak aktarım sağlayamamışsa ilerleyen dönemlerde ortaya sorunlar çıkar. Yine bu cinsel enerjinin aktarımının sağlıklı olması da ebeveynine bağlıdır. Freud bu evreleri 5 döneme ayırmıştır: oral dönem, anal dönem, fallik dönem, latent dönem ve genital dönem. Oral dönem 12 aydan 18 aylara kadar sürer, oral dönemde çocuk ağız bölgesiyle rahatlatma yaşar. Anal dönemde, 1,5 yaş ile 3 yaş arasındır. Çocuğun bu dönem de ilgisi anüs bölgesine yoğunlaşmıştır. Çocuğun tuvalet eğitimi bu yaşlarda başlar, ebeveyn tutumu önemlidir, tuvalet eğitimi sağlıklı verilmeyen çocuklar ilerleyen dönemler de bazı kişilik bozuklukları geliştirirler. Bir diğer evre fallik dönemdir. Bu evre 3 ile 6 yaş arasındır. Çocuğun dikkati cinsel organına yoğunlaşır. Çocuk, bilinçsizce cinsel organına dokunabilir ve zevk alabilir. Bu dönem kız çocuklarında elekra erkek çocuklarında ise ödipal kompleksleri yaşanır. Kız çocukları penis yokluğundan dolayı babalarına karşı ilgi duyar, erkek çocukları ise annelerine karşı ilgi duyar ancak bu dönem, kız çocuklarının anne ile erkek çocuklarının baba ile özdeşim kurması sonucu kriz çözülür. Latent dönem, 6 yaş itibari ile çocuğun okul yıllarına denk gelir. Bu dönem de çocuğun cinselliğe yönelişi sönmüştür ve okul başarısına yönelme başlamıştır. Bu dönem de çocuklar, başarılı olmak ve takdir edilmek isterler. İlgi, sosyal çevreye yönelmiştir. Son dönem olan genital dönem ise ergenlik döneminin başlamasıyla ortaya çıkar. Burada tekrar cinselliğe doğru bir ilgi artar. Karşı cinse karşı ilgi duyma başlar. Önceki dönemlerde çözilememiş çatışmalar bu dönemde sürdürülür. Örnek: Ergenin sigara içmesi (Oral döneme saplantı). Ebeveynlerle olan ilişkiler ilerleyen dönemler de belirli kişilik bozukluklarına sebep olur.

Çocuğun gelişimsel özellikleri ile ilgili bir diğer önemli kuram ise Ericson'un "Psikososyal gelişim kuramı"dır. Freud, doğuştan gelen istek ve arzulara odaklanırken, Ericson sadece cinsel enerjinin çocuk kişiliğinde etkili olduğunu kabul etmez. Sosyal çevre de çocuğun kişiliğini etkiler ve gelişim dönemlerinde ortaya çıkan sorunların ilerleyen dönemlerde telafisi vardır. Ericson, Freud'dan farklı olarak kişilik gelişimini ilk 6 yılla sınırlandırmamıştır. Yaşlılık dönemine kadar

gelişim aşamalarını ele almıştır. Freud'un kuramıyla benzerlik gösteren ilk 5 evreyle birlikte bu süreçten sonra bireylerin ilgileri farklı yönlere yoğunlaşmıştır. Ericson'un gelişim evreleri kısaca: güvene karşı güvensizlik, bağımsızlığa karşı utanç ve şüphecilik, girişkenliğe karşı suçluluk duyma, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, dostluk kazanma ya da yalnız kalma, üretkenlik ve duraklama, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olmak üzere 8 evreye ayrılmıştır.

Bir diğer önemli kuramcı Piaget, çocukluktan ergenliğe kadar olan bilişsel gelişim süreçlerini ele almıştır. Bilişsel gelişimi, biyoloji ile açıklamıştır. Çocuğun doğuştan gelen belirli ihtiyaçları ve özellikleri vardır, sevgi ve güvenlik ihtiyaçları da çocuğun gelişimi açısından önemlidir.

Bu konuda da “Bağlanma kuramı” Bowlby tarafından ele alınmıştır. Bağlanma, çocuğun bakım vereniyle kurduğu ilişki şeklidir. Bağlanma özellikle 0-5 yaş arası dönemlerde oluşur. Bowlby bakım veren ile kurulan ilişkinin çocuğun psikolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini etkilediğini söylemektedir. Bu ilk 5 yıl çocuğun yetişkinlikte diğer bireylerle kuracağı ilişkileri etkiler. Çocuk kendisine ve çevresine güven duymayan biri olabilir. “Güvenli bağlanan” bireyler kendilerine ve çevrelerine güvenirlir. Bowlby, bağlanma türlerini 4 evreye ayırmıştır. Bunlar: güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma ve dağınık bağlanmadır. Güvenli bağlanmada bakım veren ile çocuk arasındaki ilişki sağlıklıdır. Bakım veren kişi, çocuğun ihtiyaçlarını zamanında karşılar. Çocuk gerekli olan ilgi ve sevgiyi bakım vereninden almıştır. Kaygılı/kararsız bağlanmada bakım veren çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada tutarsız davranmaktadır. Bazen çocukların ihtiyaçları zamanında karşılanmakta bazen ise karşılanmamaktadır. Bakım verenin bu tarz davranışları çocukta kaygı yaratır. Kaçınan bağlanma türünde ise, bakım veren çocuğa karşı ilgisizdir, yeterince sevgi verememiştir. Dolayısı ile çocuk yetişkin olduğunda bağlanma sorunları yaşar. Dağınık bağlanma türünde, çocuğun ihtiyaçları karşılanmaz. En sağlıklı bağlanma türü güvenli bağlanmadır, diğer bağlanma türleri sağlıklıdır. Diğer bağlanma türlerinde çocuk kimseye güvenmez ve duygusal zorluklar yaşar. Bireylerin bu temel ihtiyaçları çocuklukta karşılanmadığında çeşitli bozukluklar ortaya çıkar. Bir çocuğun sağlıklı bir yetişkin olması birçok özelliğe bağlıdır ancak en önemli etken

ailesiyle kurduğu ilişki biçimidir. Çocukların ilk gözlerini açtıkları ve gördükleri yer aileleridir.

Gelişimsel olarak çocukların belirli bir evreye geçtikleri dönemler de krizler yaşabilir. Bunlardan ilki “2 yaş sendromu”dur. 2 yaş, bebeklikten çocukluğa geçiştir. Bu dönem de yeni beceriler kazanılır. 2 yaş döneminde çocuklar konuşmaya başlama, tuvalet alışkanlığı kazanma,kaba motor becerilerinin artması ile birlikte bağımsız olmak ister. Çocuk bu dönem de dış çevreyi keşfetmeye çalışır. Her yeri kurcalar,bakar ve inceler. 2 yaş ve 6 yaş arası çocuğun “Benmerkezcı” olduğu bir dönemdir. Bu yaş gruplarında çocuk inatçıdır,kendi istedikleri olmayınca krizler yaşanır. Çocuk henüz diğerlerinin hislerini anlayabilecek yaşta değildir. “Empati” kurma yeteneği gelişmemiştir. Bu dönemdeki çocuklar, Dünya kendi etraflarında dönüyor sanırlar. Ebeveynin çocukla ilgili sıkıntı yaşadığı dönemdir. Çocuklar, oyun oynarken arkadaşlarının oyuncaklarını alabilirler ancak bu bir çalma davranışı değildir. Çocuk her şeyin kendisine ait olduğunu düşünür çünkü odak noktası kendisidir. Bu dönem çocukları meraklıdır. Kohlberg’e göre bu dönem itaat-ceza dönemidir. Ceza verildiğinde çocuk o davranışı o an yapmaz ancak sebebini bilmez. Tekrar o davranışı yapabilir çünkü çocuk davranışı neden yapmaması gerektiğinin sebebini anlayabilecek bilişsel olgunlukta değildir. Çocuk bu yaş dönemlerinde kendi cinsi ve karşı cins arasındaki farklılıkları öğrenir. Bu yaş dönemlerindeki çocuklar yaptıkları davranışları bilinçli yapmaz, doğru ile yanlış ayırt edemezler. Bu yaş dönemlerinde çocuklara kızmak,ağır cezalar vermek doğru değildir. Tıpkı çocukluktan ergenlik dönemine geçişte olduğu gibi bu dönem de çocukluğa geçiş dönemidir. Her geçiş dönemi sancılı olabilir ancak kalıcı değildir. Çocuklarda gelişimin doğası gereği başlayan değişiklikler, ailelerin tutumuyla olumlu ya da olumsuz şekillenir. Her dönemin kendine has ihtiyaç ve özellikleri olması sebebi ile bunların ne derece karşılandığı ve beslendiği çocuğun kendisine ve çevreye olan tutum ve davranışlarını belirler. Genel olarak çocuğun gelişimini etkileyen özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Biyolojik değişiklikler
- Genetik etkenler

- Sosyal çevrenin etkisi
- Salgı bezlerindeki değişimler
- Annenin doğum yaparken çocuğun oksijensiz kalması(Beyin hasarları)
- Ailenin çocuk üzerindeki etkisi

3.3.Aileler ile Çocuklar Arasındaki İlişki

Aileler ile çocuklar arasındaki ilişkiler çeşitli faktörler ile ele alınacaktır. Ailelerin çocuk yetiştirmede etkilendiği en önemli faktör kültürdür. Özellikle aileler ile çocuk arasındaki ilişkiler toplumumuzun kültür yapısına bakılarak ele alınacaktır. Kültürün çocuk yetiştirmedeki etkisi araştırmalarla kanıtlanmıştır. Aşağıda aileler ile çocuklar arasındaki ilişkiler çeşitli yönlerden ele alınmıştır.

Anne-Baba İlişkisinin Çocuk Üzerindeki Etkisi:

Çocukların ilk olarak sağlıklı bir ortamda büyümesi anne ve babanın ilişki biçimlerine bağlıdır. Bu sebeple evlilikler yapılırken eşler arasındaki uyum, çocukların mutluluğu ve sağlığı açısından da önemlidir. Anne-baba ne kadar mutluysa çocuklar da o derece mutlu olur. Çocukların gözlerini ilk açtıkları ve gördükleri anne-babalarıdır. Çocuklar çoğu davranışı gözleyerek, model alarak öğrenirler. Anne ve babalarını gözleyen çocuklar aynı davranışları geliştirmeye başlarlar. Anne ve baba arasındaki ilişki çocuğun ileri ki yaşantısında diğer kurduğu ilişkileri de etkiler. Sürekli kavga ve tartışmaların olduğu anne-baba ilişkisinde çocuklarda mutsuz olurlar. Bu durum çocukların psikolojisini olumsuz etkiler. Çocuğun sağlıklı yetişmesi,ebeveynler tarafından ilgi gösterilmesi eşlerin ilişkilerine bağlıdır. Sürekli tartışan eşler, çocuğun gelişimine odaklanamazlar. Çocuk büyütmek emek,sabır,sevgi gerektirir. Mutsuz bir ortamda çocuk büyütmek, çocukla her yönden ilgilenmek zorlaşır. Eşlerin ilişkiyi sürdürememesi boşanmaları durumunda, çocuğun sağlığı ve gelişimi için ortak planlar ve kararlar alınmalıdır. Boşanma durumunda ebeveynler çocuklarının gelişimi ile ilgilenmeli, sevgilerini göstermeleri gerekmektedir. Anlaşamayan ebeveynler çocukları için tartışmadan bir araya gelip

kararlar alabilmelidirler. Anne-baba arasındaki ilişki çocuk için sağlıklı bir şekilde devam etmelidir. Çocuk anne-babasının mutlu olduğunu gördüğünde mutlu olur. Kötü bir ortamda büyüyen çocuk, dış çevreye yönelir. Mutluluğu doğru ya da yanlış dış çevrede arar. Çocuğun okul başarısı düşer, kendisine olan öz güveni azalır. Arkadaşlarıyla kavga edebilir, olumsuz tutumlar sergileyebilir. Çünkü çocuk anne ve babasından gördüğü şekilde davranır. Davranışçı kuramlar da çocuğun gözlem yoluyla öğrendiğini kanıtlamıştır. Anne-baba ilişkisindeki diğer bir olumsuz özellik ise eşlerin çok fazla birbirleriyle ilgili oldukları, çocuklarını ihmal ettikleri ilişki tarzlarıdır. Kişilerin birden çok rolleri vardır. Sadece eş rolüne odaklanmak, ebeveyn olma rollerini ihmal etmek demektir. Böyle bir ortamda çocuk yine sağlıklı büyümmez. Çocukların sağlıklı olmasında en önemli faktör ebeveynlerin ilgi ve sevgisidir. İlgisiz ve sevgisiz ortamda büyümüş çocuk, sevgiyi dışarıda arar ve diğer bireylerle ilişkilerinde bağımlı özellikler gösterebilir. Anne-baba davranışlarıyla çocuğa örnek olurlar. Olumsuz davranışlar, çocuklarında olumsuz davranışlar göstermesine sebep olur. Ebeveynler çocuğun yanında davranış ve konuşmalarına dikkat etmelidirler. Çocuğun ilk güven duygusunun oluştuğu yer anne ve babasıyla olan ilişkisidir.

Ebeveynlerin Çocukla Etkili İletişimi Nasıl Olmalıdır?

Ebeveynlerin çocukla olan iletişimleri çocuklara olumlu ya da olumsuz özellikler kazandıracaktır. Ebeveynlerin çocuklarla olan etkili iletişim biçimleri aşağıda verilmiştir.

- Çocuğa “Sen dili” değil, “Ben dili” ile konuşulmalıdır. Sen dili suçlayıcıdır. Örnek1: “ Odanı toplamayarak beni üzüyorsun.” Bu tarz iletişim ben dilidir. Örnek2: “ Yeter artık odanı topla dedim sana !” bu tarz bir iletişim ise sen dili ile kurulmuştur ve yanlış bir iletişim şeklidir. Bu şekilde çocuğa istenilen davranış kazandırılmaz tam tersi çocuğun istenilen davranışı yapmamasına sebep olur.
- Çocuk sakince dinlenilmelidir. Çocuk yanlış bir şey yaptığında çocuğa bağırarak, kızarak çocuğun daha çok inatlaşmasına sebep

olur. Çocuk anlaşılmadığını düşünür, çocuğun yaptığı davranışın sebepleri önce dinlenilmelidir.

- Çocuğun duyguları onaylanmalıdır. Örnek: “ Çok öfkeli olduğunun farkındayım ancak arkadaşına vurman doğru değil.” Çocuğun duygularını tanıması açısından yaşadığı duygular çocuğa yansıtılmalıdır. Çocuk duygularının anlaşıldığını hissedecek ve sakinleşecektir.
- Çocuğun boy hizasına eğilip, göz kontağı kurarak iletişim kurulmalıdır. Bu şekilde çocuk dinlenildiğini ve önemsendiğini hisseder. Çocukta bu tarz bir iletişim özdeğer oluşturur.
- İstekleri için kızıp bağırmak yerine anlaşıldıklarını hissetmeleri çocuklara iyi gelecektir. Çocuk: “Mısır istiyorum.” Anne: “ Mısır yemek çok istiyorsun, seni anlıyorum. Keşke kocaman kutularımızın içinde mısırlarımız olsaydı.”
- Çocuklara uzun öğütler verilmemelidir, çocuklar bunları dikkate almazlar. Kısa ve net açıklamalar yapılması çocukların anlayabilmesi açısından daha etkili olacaktır.
- Kurallar için arada hatırlatıcı kısa cümleler kurulmalıdır. “ Akşam yemeklerimiz saat 7’de idi, televizyon izlemeyi bırakman için son 10 dakikan kaldı.” gibi kısa ve hatırlatıcı cümleler, çocukların kuralları benimsemesini sağlar, hem de etkili iletişim kurulmuş olur.
- Emir verici cümlelerden kaçınılmalıdır.
- Çocuklarla “Empati” kurulmalıdır. Empati kurmak, çocuğu anlayabilmeyi ve daha sağlıklı iletişim kurmayı sağlar.

Ebeveyn ve Çocuk Arasındaki Çatışmaların Çözümü

Ebeveynler genellikle istedikleri davranışları çocuklara yaptırmak için ödül ve ceza yöntemini uyguladılar ancak ödül ve ceza yöntemi doğru bir yöntem değildir. Çocuk sadece o an davranıştan uzaklaşır ancak daha sonra ebeveyninin olmadığı zamanlar da bu davranışı tekrarlar. Çocuğa yaptığı iyi davranış sonrası maddi anlamda verilen ödüller de yararlı değildir. Çocuk yaptığı davranışı bundan sonra ödül almak için yapacaktır. Her olumlu davranışın ardından verilen ödül çocukta daha

fazla beklentilere yol açar. Çocuğa yaptığı davranış sonrası, davranışa yönelik olumlu ve destekleyici cümleler kurmak önemlidir. Yapılan olumsuz davranışlar sonucu çocukla çatışmaya girmek çocuğun savunmaya geçmesine sebep olur. Girişken ve bağımsız çocuklar yetiştirebilmek, sürekli çocukları azarlamakla mümkün değildir. Çocukluk döneminde ebeveynle çözölen çatışmalar bir sonraki dönem olan ergenlik dönemi için de önemlidir. Ergenlik döneminde çocuk yeni bir geçiş dönemine girmiş olacaktır. Kurulan iyi ilişkiler ergenlik döneminin de çok zorlu geçmesini engeller. İstenilen davranışı yaptırmak için ceza ya da baskı yöntemi etkili değildir. Aksine çocuğun daha çok içine kapanmasına ve bağımsız bir birey olmasına engel olur. Ebeveynin sözünü dinletmek için çocuğun her hatasına bağırması tam tersi çocuğun artık bu tepkileri umursamaz hale gelmesine sebep olur. Her aile bireyinin ailede belirli sorumlulukları vardır. Çocuğun da aile içinde belirli yaşına uygun sorumlulukları vardır. Örnek: Oyuncaklarını toplamak. Bu sorumluluklara çocuğun uyması ebeveyniyle arasındaki ilişkiye bağlıdır. Çocukla olan ilişkiler bir güç gösterişine dönüşmemelidir. En önemlisi çocuğun ebeveyninden farklı bir birey ve özellikleri olduğunu kabul etmektir. Kukla gibi çocuğu istenilen her yöne yönlendirmek çocuğun bireysel gelişimini engeller. Çocuğun özellikleri ebeveyniyle aynı olmak zorunda değildir. Her birey biriciktir, Çocuğu tanımak ve çocuğun yeteneklerini keşfetmek, çocuğu bu yönde desteklemek çocuğun kişisel gelişimine ve ebeveynleriyle olan çatışmaların azalmasına sebep olur. Çocuğun kendi benliğinin bulunmasına destek olunmalıdır. Çocukları diğer çocuklarla karşılaştırmak asla doğru değildir. Karşılaştırma yapmak çocuğun özdeğerini düşürür. Çocuk kendisini başarısız,kötü,beceriksiz hisseder. Böyle bir çocuktan başarı ve sorumluluk beklenemez,çünkü çocuk kendisini beceriksiz,hiçbir iş yapamayan hissettiği için kaygı ile yapılması gereken işlerden uzak durur. Çocuk ebeveynleri tarafından takdir görmek ister. Çocuğun kendine olan öz saygısı ilk olarak ebeveynleri tarafından oluşturulur. Özellikle ilkökul çağındaki çocuklar başarılı olmak ve göze girmek isterler. Çocukların her girişimi desteklenmeli ve engel olunmamalıdır. Kendisini ve çevresini keşfetmek isteyen çocuk sorular sorar ve bir şeyleri yapmak için girişimde bulunur. Çocuğun yaşına göre yapmaması gereken şeyleri yapmak istemesine aşırı tepki vermek doğru değildir. Öğrenmek için giriştikleri her adım

desteklenmelidir. Ebeveyn ile çatışma yaşamayan çocuklar daha başarılı ve daha girişkin olurlar. Çocuğun ebeveynine karşı tutum ve davranışları yine ebeveynin çocuğa nasıl davrandığı ile ilgilidir. Ebeveynler genellikle çocuklar ağlayınca çocukların ağlamasına izin vermezler ya da kızarlar, bu doğru bir davranış değildir. Ağlamakta bir duygudur, bu duyguyu çocuğun dışarı aktarması önemlidir. Öfkelenen çocuğun ağlaması bu öfke duygusunu dışarı atabilmesi demektir. Üzgünken çocuğun ağlayabilmesi üzüntüsünün azalmasını sağlar. Öfke doğal bir duygudur ve çocuğa öfkelenildiği için kızmak çocuğun duygularını sağlıklı yaşamasına engel olur. Ebeveynler çocukla vakit geçirmeli, çocuklarıyla oturup konuşabilmeli, oynayabilmeli ve dinleyebilmelidirler. Çocuğa sadece istenmeyen davranış için yanaşmak, çocuğun bu davranışlarını pekiştirir. Ebeveynlerinin ilgisini olumsuz davranışlar yaparak üzerine çeken çocuk bu davranışları tekrarlar. Çocuk her zaman ilgi ister ve bu ilgiyi olumlu ya da olumsuz her yolla kendi üstüne çekmek ister. Sadece olumsuz davranışlarda çocukla iletişime geçmek çocukla ebeveyn arasında keskin mesafeler oluşturur. Çocuğun istenmeyen davranışları yapmasının bir diğer önem sebebi ise televizyonlar ve tabletlerdir. Çocuklar gördükleri davranış model alma eğilimindedirler, bu sebeple çocuğun izledikleri şeylere dikkat etmek önemlidir. Ayrıca Ebeveynlerin de sürekli tablet ya da telefonla meşgul olması yine çocukla ebeveyn arasına sınırlar çizer. Bir diğer önemli nokta çocuğu aşağılamamak ve yapamadığı şeyler için ona kızmamaktır. Yukarıda verilen iletişim tarzlarının uygulanması da çocukla ebeveyn arasındaki çatışmaları azaltır. Çocuğu tanımak ve onun iletmek istediği mesajları anlamak çocuğun öfkelenmesini azaltır. Özellikle küçük yaşlardaki çocuklar dil açısından sınırlı cümleler kurabildikleri için çocukların ne demeye çalıştıklarını anlamak ve bunları tamamlamak önemlidir. Kendi çocuklarını tanıyan bireyler onlarla daha az çatışmaya girerler. Genel olarak çocukla çatışmaya girmemek için:

- Çocukla ilgilenmek gerekir.
- Çocuğu tanımak gerekir.
- Ödül ve ceza yöntemleri uygulanmamalıdır. Ödül maddi değil, manevi şekilde verilmelidir.

- Sadece istenilen davranışlar için çocukla iletişime geçmek doğru değildir.
- Çocukları başka çocuklarla kıyaslamak yanlıştır.
- Çocuk ağladığında engel olunmamalıdır.
- Çocuğun araştırma isteğine izin verilmelidir.
- Çocuğa vurmak, kızmak daha çok çatışmaya yol açar.
- Çocukla istenilen davranış için iş birliği yapılmalıdır.
- Çocuğun istek ve arzuları dikkate alınmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun,onun da isteğiyle sorumluluklar verilmelidir.
- Çocukla inatlaşılmalıdır.
- Çocukla güç savaşına girilmemelidir.

4.ERGEN

4.1.Ergenliğin Tanımı

Fiziksel ve psikolojik değişikliklerle ortaya çıkan çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olan kızlarda 10, erkeklerde 11 yaş civarında başlayan döneme “Ergenlik dönemi” denir.

4.2.Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemidir. Yapılan bazı araştırmalara göre bu dönemin 25 yaşına kadar sürdüğü ortaya koyulmuştur. Ancak genel anlamda ergenlik dönemi için 10-18 yaş aralığı diyebiliriz. Bu dönem fiziksel değişikliklerle başlar. Özellikle hormonal değişimlerin olması ergenlik dönemindeki kişileri birçok yönden etkiler. Bu dönem çocukluk ve yetişkinlik arasında ergenler, sıkışık kalmıştır. Fiziksel değişiklik olarak kızlarda adet görme,tüyenme,göğüslerin belirginleşmesi,vücut hatlarının belirgin olması gibi özellikler ortaya çıkmaktadır. Erkeklerde ise vücut olarak gelişme, sakalların çıkmaya başlaması,tüyenme gibi özellikler görülmektedir. Bu dönem yaşanan hormonal değişimlerle birlikte ergenlerde sivilcelenmeler görülebilir. Ergenler, bu yaşadıkları değişime

uyum sağlamaya çalışırlar. Genellikle bu değişimler ergenliğin ilk evrelerinde görülür. Ergenliğin ikinci evresinde vücuttaki değişimler azalır. Ergenlik döneminden önceki dönem de okul başarısına odaklanan çocuklar, ergenlik ile birlikte karşı cinse tekrar yönelmeye başlarlar. Bu dönem de ergenler birçok yönden karmaşa içindedirler. Özellikle yapılan araştırmalara göre 22 yaşına kadar ergenlerin beyin gelişiminin sürdüğü ortaya koyulmuştur. Ergenlerin düşünme ve mantıktan sorumlu olan kısım olan sol beyin lobu gelişmeye devam eder. Bu dönem özelliği olarak ergenlik döneminde beynin duygusal bölümünden sorumlu olan kısmı sağ lob daha etkindir. Dolayısı ile ergenlerin duygusal tarafları mantıksal taraflarına göre daha ağır basmaktadır. Bu dönem de inatçılık, agresiflik ve kendini kanıtlamaya çalışmalar normaldir. Çünkü ergen artık yetişkin gibi görülmek ister ancak bir taraftan da ebeveynlerinin ilgisine, sevgisine muhtaçtır. Bu dönem ergenler “Kimlik bunalımı” içindedirler. Ergen bu yetişkinliğe geçiş döneminde kendini bulmak ister. Hedefleri, istekleri ve kim olduğunu araştıran ergen, ağır bir stres içindedir. Bu dönem ergenler dürtüseldir. Arkadaş çevrelerine yönelmiştir ve onlar tarafından kabul görmek isterler. Ailelerine ise büyüdüklerini kanıtlamaya çalışırlar, bu sebeple aile ile ergen arasında çatışmalar oluşur. Ruhsal değişimler ile birlikte ve bu dönemin özelliği olarak duygusal olarak baskın olan ergenler karşı cinse karşı yoğun ilgi beslerler. Bu dönem ergenlerin sosyal çevrelerine yönelmesi ile birlikte dış görünüşlerine önem vermeleri artmıştır. Ergen beğenilmek ister, kabul gördüğü kadar kendisine olan özsaygısı artar. Bu dönem sosyal çevreye katılmak için arkadaşlarına uyabilir ve onlar gibi davranabilir. Ergenlerin arkadaş grubuna katılmak için sigara, alkol gibi maddeleri kullanmalarına dikkat edilmelidir. Ergen , ebeveynlerinin arkadaşlarının yanında çocuk gibi davranmalarına tepki gösterir. Kabul görmek ve özenliklerini beslemek için sosyal çevreye uyum söz konusudur. Okulda en popüler en yakışıklı olma gibi istekleri vardır. Kendi başlarına hareket etmek isterler, çünkü artık bir yetişkin olduklarını düşünürler. Bu sebeple aile ile ergen arasında çatışmalar çıkar. Ruhsal olarak karmaşalar yaşayan ergenin ders başarısının düşmesi de görülebilir. Bu dönem karşı cinse yönelme, aşık olma gibi davranışlar gösterebildiğinden derslerde başarısızlık görülür. Unutulmaması gereken ise her bireyin farklı ve biricik olduğu bu özelliklerin genel olarak görülebildiğidir. Ergenlik döneminin iyi geçmesi, çocukluk döneminin nasıl geçtiğine bağlıdır.

Mutlu bir çocukluk geçiren ergen, bu dönemini daha az stresle atlatır. Bu dönem Freud'un psikoseksüel gelişim kuramının "Genital dönem" ine denk gelir. Yapılan araştırmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan olayların yetişkinlik dönemini etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle Freud gibi psikanalizciler bu dönemlerin yetişkin yaşam üzerindeki etkisi üzerinde dururlar. Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan travmalar ya da aile ilişkileri yetişkin dönemde nasıl bir insan olunacağını etkiler. Psikanaliz kökenli aile terapistleri ise, ailenin sorunlarında geçmiş odaklı çalışırlar. Psikanalizciler bireyin yaşadığı kişilik bozuklukları ya da davranış problemlerinde bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerini incelerler. Bu dönem ergenler, bilişsel olarak da gelişmişlerdir. Piaget'in kuramına göre ergenlik dönemi "Soyut bilişsel dönem"e denk gelmektedir. Yani bu dönem de siyaset,felsefe,din gibi soyut konuları anlayabilirler. Matematiksel işlemleri kafalarından çözebilirler. Bu sebeple ergenin "Empati" yeteneği bu dönem de ortaya çıkar. Diğer bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilirler, bu dönem toplumsal konulara yönelmeler görülebilir. Otoriteye karşı gelme eğilimleri vardır. Ergen bir yolla kendini kanıtlamak ister. Ne yapacağını bilemeyen ergen toplumsal,kişisel,grupsal,ailesel kimliklerde buhran yaşarlar. Dürtüleri kontrol edebilmeden ve mantıklı düşünmeden sorumlu frontal lob henüz gelişmek üzere olduğundan dürtüsel davranabilirler. Aileden uzaklaşıp dış çevreye yönelmeye başlayan ergen bu dış çevrede bir kimlik oluşturmaya çalışır. Üst bilişsel gelişimleri bu dönemde gelişmektedir. Soyut düşünme becerisinin ortaya çıkmasıyla birlikte bilişsel üretkenliğin de ortaya çıktığı bir dönemdir. Genel olarak ergenlerde ortaya çıkan değişiklikler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Fiziksel değişimler görülür.
- Hormonal değişiklikler görülür.
- Ruhsal değişimler ortaya çıkar.
- Sosyal çevreye yönelim vardır.
- İnatçılık, otoriteye başkaldırma gibi özellikler görülür.
- Soyut düşünebilirler.
- "Kimlik bunalım"ı görülmektedir. Kimlik arayışı içindedirler.
- Mantıksal olarak davranmaktan çok duygusal olarak hareket ederler.

- Karşı cinse ilgi artmıştır.
- Dürtüsel davranabilirler.

4.3.Ergenlik Döneminde Aile ve Ergen İlişkileri

Bir önceki bölüm de aile ve çocuk ilişkileri anlatılmıştı, aile ve çocuk ilişkileri ergenlik dönemini de etkiler. Sağlıksız aile ilişkileri sürmekteyse ergenlik dönemi krizleri daha fazla görülür. Aile ve ergen ilişkilerini etkileyen faktörler aşağıda verilmiştir.

- Kültür
- Çocukluk dönemi aile ilişkileri
- Ailenin tutum ve davranışları
- Ergenlik dönemi özellikleri

Ebeveyn ve Ergen Arasındaki Çatışmaların Sebepleri ve Sonuçları

Ebeveyn ve ergen arasındaki çatışmaların en önemli sebebi, kültürdür. Toplumumuzun kültürüne göre anne- babaya saygı, itaat ve anne-babanın sözünden çıkmama gibi beklentiler vardır. Çocuk ya da ergen ebeveynlerle zıtlaşmamalı ve saygısızlık yapmamalı, ebeveynler ne derse o yapılmalı gibi düşünce tarzı vardır. Çocuk ya da ergen ebeveyni ile zıtlışırsa bu saygısızlık ya da şımarıklık olarak kabul edilir. Bu durum bağımsız bir birey olma yolunda adım atan ergenlerle çatışmalara sebep olur. Bu tutum çocukların ve ergenlerin ailelerinden bağımsızlaşmasına engel olur. Kendi ayakları üzerinde duran bireyler yetiştirebilmek, çocuk ve ergenlerinde farklı bir kişilik oldukları ve kendi özelliklerinin olduğunu kabul etmekle başlar. Kendisini yetişkin olarak kabul eden ve farklı bir kimlik yaratmaya çalışan ergen bu baskılardan dolayı çatışmalara girer ve aileden uzaklaşır. Ailede çok baskı varsa yetişkinlik dönemlerinde bağımlı bireyler olurlar. Bağımlı bireyler, ailelerinden farklı düşüncelere sahip olamazlar, hep ailelerinin onaylarına ihtiyaç duyarlar, ilişkilerinde de anne ve babalarının özelliklerini sürdürürler. Bu sebeple yetişkinlik yaşamlarında ilişkilerinde sorunlar yaşarlar. Bağımlı olan yetişkinler, ailelerinden kopamazlar. Bu durum özellikle ergenlik

döneminde bir birey olma ve kimlik bulma yolunda arayış içinde olan ergeni olumsuz etkiler. Aile içi ilişkiler ve yetiştirilme tarzı bu sebeple ergenlerin üzerinde çok fazla etkilidir. Ailenin tutum ve davranışları ergenlik döneminin kötü ve buhranlı geçmesi sebebi ile ergenin kimlik karmaşası yaşaması ile sonuçlanabilir. Çocukluk dönemi aile içi ilişkilerin sağlıklı ya da sağlıklı olmaması ergenlik döneminde yaşanan kimlik arayışını kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir. Bu sebeple aile terapistleri, ailenin yapısının çocuk ve ergenler üzerindeki etkisini vurgular. Bowen, Ailede yaşanan kötü ilişkilerin nesilden nesile aktarıldığını araştırmalarında ortaya koymuştur. Özellikle ergenin kendi benliğini ailesinden ayıramaması sonucu bu durum bir sonraki nesile aktarılır. Bu durum nesiller arası devam eder ve huzursuzluklara sebep olur. Satir, araştırmalarında iletişim tarzlarının aile üzerindeki etkisine vurgu yapmıştır. Sağlıksız bir iletişim aile içi çatışmalara yol açar. Bu sağlıksız iletişim kişinin özsaygısının azalmasına sebep olur. Minuchin'in yaptığı araştırmalara göre ise aile bir sistemdir ve her ailenin kendine has bir yapısı vardır ancak bu yapının sağlıklı ya da sağlıksız olması aile içi ilişkileri etkiler. Ergene çok sert kurallar ve sınırlar koymak ergenle çatışmaya yol açar. Aile yapısı içinde yetişkin olduğunu kanıtlamaya çalışan ergene söz hakkı verilmemesi ergenin yüksek stres yaşamasına sebep olur. Ergene istenilmeyen bir davranış ifade edildiğinde ebeveyn bu istemediği davranışı kendisi yapıyorsa ergen, bu olumsuz davranışı yapmayı sürdürür. Bu sebeple ebeveynlerin söyledikleri ile yaptıklarının aynı olmaması da çatışmaya yol açar. Çok katı olunması ya da çok ilgisiz olunması doğru bir yaklaşım değildir. Özellikle ergenlik döneminde çocuğun, ilgiye de ihtiyacı vardır. İlgiyi bulamayan ergen, daha fazla dış çevreye yönelir ve olumsuz davranışlar edinme olasılığı daha da artar. Ailede yaşanan travmalar ergeni madde bağımlılığına, okul başarısının düşmesine, arkadaş ilişkilerinin kötüleşmesine sürükler. Ailede huzurun olmaması çocukta davranış ve kişilik bozukluklarına yol açar. Ergenin dönemsel ve doğal olarak agresif, hırçın olması aile içi ilişkileri etkiler. Ailenin yapı özellikleri ergenin nasıl bir birey oluşunda, kimlik oluşumunda etkilidir. Ailedeki sorun çözme yolları nasılsa çocuk ve ergenler de bu çözüm yollarını uygular. Bir ailedeki iletişim sürekli bağırma ve tepki verme şeklindeyse ergen de aynı iletişim yolunu kullanır. Boşanma, ölüm gibi hayati olaylar ailede yaşandıysa bunlar ergenin psikolojisini etkiler. Çocuğun ergenlik

döneminde aile yapısında ciddi kültürel değişimler yaşanmışsa ergen kimlik arayışında sorunlar yaşar. Bu dönemde yaşanan önemli ve kötü olaylar, ergeni depresyona sokabilir. Ailenin yaşanan stresli olayları nasıl karşıladığı ve neler yaptığı ergen üzerinde etkilidir. Aile ortamı, anne-baba ilişkileri ergenin nasıl bir kimlik inşa edeceğini etkiler. Bu dönem de ergen olumsuz davranışlara yönelebilir. Dönem gereği stresli olan ergen, ailedeki huzursuzluklarla çıkmaza sürüklenir. Ailede görülen özellikler yetişkinlik döneminde tekrar ortaya çıkar ve devam eder. Başkalarının yanında kızmak, başkalarıyla kıyaslamak ergenin özbenliğini kötü etkiler. Bu dönem de ergen kendi kişilik yapısını ve özelliklerini keşfetmeye çalışırken, ebeveynin ergeni kendi istediği şekilde yönlendirmesi ve başkalarına benzetmeye çalışması ergenin kendi benliğini bulmasını engeller. Ebeveynin istediği gibi olsa da olmasa da ergen, kendi seçim ve isteklerini kendisi keşfetmeli ve buna göre davranmalıdır. Ayrı bir birey olma yolunda bu isteklere, seçimlere saygı duyulmalıdır. Her ne kadar ergenlikte fiziksel değişiklikler gerçekleşse de ergenin bir tarafı çocuktur. Bazen çocuksu davranışlar yapması normaldir. Ebeveyn ve ergen arasındaki çatışmaların sonucu özet olarak aşağıda verilmiştir.

- Aile içi huzursuzluk madde bağımlılığına sebep olabilir.
- Ergen, ailedeki huzursuzluk sonucu depresyon yaşayabilir ve intihara kalkışabilir.
- Davranış ve kişilik bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Okul başarısında düşüş görülebilir.
- Bu dönem kimlik karmaşası ile son bulabilir.
- Aile içi ilişkiler sonucu bağımlı ya da aşırı bağımsız bireyler olabilirler.
- Ergenin arkadaşlarıyla ilişkisi bozulabilir.

Ebeveyn ve Ergen Arasındaki Çatışmaların Çözümü

Çatışmaların çözümü sağlıklı bir aile yapısının oluşturulması ile mümkündür. Çok sert kurallar, bağımsız olmak isteyen ergenlerle çatışmaya yol açar. Kuralların esnek olması önemlidir. Aile içi kararların alınımında ergenlere de söz hakkı verilmelidir. Bu dönemin en önemli

özelliği ergenin artık çocuk olmadığını kanıtlamaya çalışmasıdır. Bu sebeple ergenin yaşamıyla ilgili aile karar verirken ergenin de düşünceleri ve istekleri sorulmalı ortak kararlar alınmalıdır. Koyulması gereken sınırlandırılmalar açıklanmalıdır. Sakin ve dikkatli dinlemek, söz hakkı vermek çatışmaya azaltır. Ergenin kimlik arayışında ona destek olunmalıdır. “Empati” kurma yeteneği gelişen ergen, açıklamaları anlayacaktır. Çok fazla nasihat etmemek açıklamaların çok uzun olmaması ergenin zıtlaşmasına engel olur. Sevgi ve ilgi verilmelidir ancak çok sıkacak şekilde olmamalıdır. Ergen arkadaşlarından kötü davranışlar edindiğinde bunların neden yapılmaması gerektiği ergene sebepleri ile açıklanmalıdır. Ergen bedensel ve ruhsal gelişimi için çeşitli aktivitelere yönlendirilebilir. Sağlıklı ailelerde sorunlar, kızarak,bağırarak değil sakince düşünüp aile üyelerinin ortaklaşa konuşmalarıyla çözülür. Bu dönemin sağlıklı aşılması ebeveynlerin sakin olmasına bağlıdır. Sakin olmak ve destekleyici davranmak sorunların aşılmasını sağlar. Olumlu iletişim biçimleri ailedeki sorunları azaltır. Aile içinde ergene gerekli özgürlük ortamı sağlanmalı ancak gerekli sınırlandırmalar da yapılmalıdır. Bir yetişkin gibi davranılan ergen, daha sakin olur. Ergenin amacı büyüdüğünü göstermektir. Ebeveynlerin davranış tarzları ya da tutarsızlıkları ergeni etkiler. Ebeveynlerin tutarsız olmamaları gerekmektedir, bu sayede koyulan sınırlara ergen daha çok uyar. Ergeni sürekli eleştirmek, özsaygısının düşmesine ve hırçınlaşmasına sebep olur. Aile bireyleri öfke duyguları yaşayabilir ancak bu duyguların nasıl sağlıklı dışa vurulduğu ergene örnek olarak gösterilmelidir. Bu dönem de ergenin yaptığı her şeye karışmak değil, ona rehber olmak önemlidir. Ergenin bu yetişkinliğe geçiş aşamasında kendisini kanıtlamaya çalışması normaldir. Sakin ve her denileni yapan bir ergende tuhaflık olduğu düşünülmelidir. Kuşaklar arası çatışmaları önlemek, her kuşağın farklı olduğunu ve her şeyin değiştiğini bilmek ve saygı duymak ile mümkündür. Ergen farklı müzik dinleyebilir,farklı yemekler sevebilir ya da farklı giyim tarzlarını deneyebilir. Bu kendini keşfetme sürecinde farklılıkları deneyebilir, eleştirmek ya da karşı çıkmak ergenin bir birey olmasını engeller ve sonuç olarak karşı gelmesine sebep olur. Bu tarz durumlarda ergenin seçimlerine saygı duyulmalıdır. Ergenin dış çevreyi keşfinde yanlış yola sapmasını engellemek bağırarak değil, yol gösterici olarak mümkündür. Ergenle kurulan ilişkide “Empati” kurmak, onları daha iyi anlamayı ve

davranmayı sağlar. Ergenlerle olan konuşmalar, herkesin içinde değil, sakın bir ortamda ve göz göze gelerek konuşulmalıdır. Sık sık öfke patlamaları yaşayan ergene sakın ve düzgün bir iletişim tarzıyla cevap vermek, ergenin de yetişkinlik döneminde böyle davranmasına sebep olur. Sürekli kızılan bir ergen, ailesinden her şeyi saklamaya başlar bu şekilde ergen kontrol edilemez. Ailenin ergeni koruyabilmesi için ne yaptığını bilmesi önemlidir. Bu da ancak sakın kalmak ve dinlemekle mümkündür. Sakın kalan ve sevgiyle yaklaşan ebeveyne ergen her şeyi anlatabilir. Ergenin agresif bir dönemde olması iletişimin kesilmesi anlamına gelmektedir, ergen ailesinin rehberliğine ve iletişimine ihtiyaç duyar ancak bu iletişimin özelliği önemlidir. Ergen hep karşı çıkıyor, zıtlıyor diye ergeni kendi haline bırakmakta doğru değildir. Ergenlerin çevreye yönelmesi ve dürtüsel olmaları onları yanlışlara sürükleyebilir bu yüzden kızmadan, sakın davranarak iletişim kurmak önemlidir. Ergenle yeri geldiğinde arkadaş gibi olmak ve birlikte aktiviteler yapmak, iletişimi güçlendirir ve ergenin daha çok ebeveynine yaklaşmasını sağlar. Ergenliğin bir dönem olduğunu ve bu dönemin özelliklerini bilmek ebeveynle ergen arasındaki sorunları azaltır. Kohlenberg'e göre birçok ergen ahlaki gelişim aşamalarında 3.evrededir. İlişkiler ve kişisel uyumun görüldüğü bu dönem daha önce de anlatıldığı gibi iyi arkadaş ilişkileri kurmak ve çevreye kendisini kabul ettirmektir. Bu sebeple ergenin arkadaşlarını eleştirmek ya da keskin sınırlar koymakta ergenle çatışmaya yol açar. Bir taraftan ergen, ebeveyni tarafından takdir görmekte ister. Ergen Kohlberg'e göre 4. Evre olan toplumsal düzen ahlaki aşamasının özelliklerini de taşıyabilir. Bu sebeple ergenlerin çoğu hak, adalet gibi kavramlara önem verirler. Bunları çiğneyen ebeveynleri dahi olsa tepki verip, karşı çıkarlar. Özellikle bu dönem ergenin benliğine edilen kötü söz ve hakaretler, ergenin daha çok tepki vermesine ve agresifleşmesine sebep olur. Ebeveynler ne kadar sinirlenirse sinirlensinler ergenin benliğine ve kişiliğine hakaret etmemelidirler. Ergenle çatışmalara çözümler aşağıda özet olarak maddeler halinde verilmiştir.

- Agresif ergen karşısında ebeveynler sakın kalmalıdır.
- Ergene yapılan sınırlandırmalar, sohbet tarzında sebepleriyle açıklanmalıdır.

- Ergene çok baskı uygulamamak gerekir.
- Ergene rehberlik yapmak , yol göstermek gerekir.
- Kurallar, ergen ile birlikte düşünceleri sorularak koyulmalıdır.
- Ebeveynlerin yaptıkları ile söyledikleri tutarlı olmalıdır.
- Ergeni diğer kişilerle kıyaslamamak ve kişiliğine karşı hakaret etmemek gerekir.
- Ergenle yeri geldiğinde arkadaşça konuşmak ve sevgi, ilgi göstermek gerekir.

5.YÖNTEM

5.1.Evren ve Örneklem

“Aile içi ilişkilerin ergenlere etkisi” adlı araştırmanın evreni 13-18 yaş aralığı bireylere yöneliktir. Araştırmanın örneklem sayısı 31 kişidir.

5.2.Verilerin Toplanması

6.BULGULAR

Yapılan araştırmada verilerin toplanması görüşme yöntemi ile yapılmıştır. Yapılan görüşmede sorular açık uçlu ve kapalı uçlu soru tiplerini oluşturmaktadır.

6.1.Genel Sonuçlar

Tablo 1.

İlişkiler

İLİŞKİLER	KÖTÜ ORANI	İYİ ORANI	ÇOK İYİ ORANI
Anne ile ilişkiler	19.4%	64.5%	16.1%
Baba ile ilişkiler	54.8%	41.9%	3.2%
Kardeşler ile ilişkiler	9.7%	41.9%	19.4%
Aile içi ilişkiler	38.7%	51.6%	9.7%

13-18 yaş arası ergenlerle yapılan görüşme sonuçlarına göre aile içi ilişkilerin çocuk ve ergenlere etkisinin fazla olduğu görülmüştür. Verilen cevaplara göre aile içi ilişkileri iyi olan çocuk ve ergenlerin daha fazla mutlu ve sağlıklı olduğu, aile içi ilişkileri kötü olan çocuk ve ergenlerin ise sağlıksız ve mutsuz oldukları gözlemlenmiştir. Aile içi ilişkilerin ergenlere etkisi ile ilgili daha önce yapılmış araştırmalardan elde edilen kuramlar, bu araştırmada elde edilen sonuçları destekler özelliğindedir. Toplumumuzdaki kültür yapısının ergenler üzerinde baskı oluşturduğu tespit edilmiştir. Aile içi ilişkilerde ergenlerin anne, baba ve kardeşleriyle ilişkileri ve iletişimleri değişiklik göstermektedir.

6.2.Alt Boyutlara Göre Sonuçlar

Ergenler ile Annelerinin ilişkileri

Yapılan görüşme sonucuna göre ergenlerin anneleriyle ilişkilerinin daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu sonuç 31 kişinin cevaplarına göre elde edilmiştir.

Ergenler ile Babalarının İlişkileri

Görüşme sonucuna göre ergenlerin, annelerine oranla babalarıyla ilişkilerinin daha az olduğu görülmüştür. Babalarıyla ilişki ve iletişimleri daha sınırlıdır.

Ergenlerin Kardeşleri ile İlişkileri

Ergenlerle yapılan görüşmeler sonucuna göre kardeşleri ile ilişkilerinin genel olarak iyi olduğu görülmüştür.

Ergenlerin Aile İçi İlişkileri

31 kişiyle yapılan görüşmeler ve alınan cevaplara göre ergenlerin anneleriyle ilişkilerinin daha iyi babalarıyla ise daha kötü olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre babalar daha otorite ve baskı figürü olarak görülmektedir. Anneler ile ise daha rahat iletişim kurulduğu görülmüştür. Genel olarak görüşme sonucuna göre ergenlerin aile içi ilişkileri ve mutlu, mutsuzluk oranları değişmektedir. Ancak aile içi ilişkilerin ergenlerin ruhsal durumuna etkisi fazladır. Sonuca göre, ergenler babalarının baskıcı olmalarından rahatsız olduklarını ifade etmişlerdir. Anneleri ile ilişkileri kötü olan ergenlerin ise aynı şikayetleri anneleri için yaptıkları görülmektedir. Kardeşleriyle ilişkilerinin genellikle iyi olduğunu ifade eden ergenler, kardeşleriyle ilişkilerinden çok okulla ve arkadaş çevresiyle daha fazla iletişim halinde olduklarını söylemişlerdir. Kardeşi olmayanlar ya da ablası abisi olup evli olanların da olduğu görülmüştür.

7.SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma, aile içi ilişkilerin ergenlerin olumlu ya da olumsuz davranışları üzerine etkilerinin olduğu varsayımı öne sürülerek yapılmıştır. Bu araştırma 31 kişiye uygulandığı için sonuçlar herkese genellenememektedir. Geçerli sonuçların ve genellemelerin yapılması için araştırma birçok kişiye uygulanmalıdır. Bu durum zaman, maliyet ve

pandemi hastalığı dolayısı ile araştırmayı sınırlandırmaktadır. Yapılan araştırma, önceki kuramlara da atıf yapılarak yazılmıştır. Aile içi ilişkilerin ergenlere etkisi konusunda yapılan önceki araştırmalar, 31 kişiyle yapılan görüşme sonuçlarını desteklemektedir. Yapılan önceki araştırmalar, aile içi ilişkilerin ergenlerin birçok davranışına etkisi olduğunu göstermektedir. Mutlu bir aile ortamında yetişen çocukların yetişkinlik yaşamlarında daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildiği ortaya koyulmuştur. Kültüründe aile yetiştirme biçimleri üzerinde etkisi olduğu özellikle toplumumuzda babaların daha baskın oldukları ve ergenlerin iletişimlerinin babalarıyla daha sınırlı olduğu anneleriyle ile iletişimlerinin daha iyi olduğu görülmüştür.

Yapılan görüşme sonucuna göre de toplumumuzda ergenlerin anneleriyle daha iyi anlaştıkları, babalarıyla daha az iletişimlerinin olduğu sonucu çıkmıştır. Yapılan genel araştırma ve kuramlar, baskıcı aile yapısının ergenlerle çatışmaya yol açtığını göstermektedir.

Özellikle araştırmada çocuklardan bahsedilmiştir, çünkü çocukluk döneminin iyi ya da kötü geçmesi ergenlik dönemini etkilemektedir. Araştırmalar, huzurlu bir çocukluk dönemi geçiren ergenlerin daha az stresli ve daha az mutsuz olduklarını ortaya koymaktadır. Çocukluktan itibaren ailelerin çok baskıcı ya da çok serbest olmasının bireyin tüm dönemlerinde etkisi görülmektedir. Çok baskıcı aile ortamı çocuk ve ergenin ailesine bağımlı olmasına ve içine kapanık olmasına ya da hırçın olmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple en uygun aile tipinin demokratik aile olduğu görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin demokratik ailelerde büyümeleri ile daha öz güvenli, kendisini ve çevresini seven bireyler oldukları ortaya koyulmuştur. Demokratik aile tiplerindeki iletişim şekli, her bireye söz hakkı verilmesi ve değer verilmesi çocukların daha sağlıklı bireyler olmalarına ve daha sağlıklı ilişkiler yaşamalarına sebep olmaktadır. Çocukların iyi ya da kötü davranışlarını ailelerinden rol model alarak öğrendikleri ve bu davranışları uyguladıkları görülmüştür. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki aile içi ilişkiler ve yetiştirilme tarzları yetişkinlik döneminde nasıl bireyler olacaklarını etkilemektedir. Ailelerinde önemle travmalar yaşayan kişiler depresyona daha meyillidir. Yapılan araştırmalar, ailedeki rollerin, sınırların, kuralların iyi yapılandırılmış olmasının çocuk yetiştirilmesinde önemli olduğunu göstermektedir. Aile içinde çocuklara yeterince sevgi verilmesi ile

çocuklar, daha mutlu ve sağlıklı olmaktadır. Ergenlik döneminin çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olması çocuğun fiziksel, psikolojik birçok değişiklik yaşaması onda gerginlik ve stres yaratmaktadır. Bu dönem dürtüsel olabilirler ve beyin yapılarındaki mantıklı düşünmeden sorumlu frontal lob olgunlaşmaya devam etmektedir, bu sebeple ailelerin davranış ve tutumlarının sağlıklı olması ergenin bu dönemi iyi bir şekilde atlatmasını sağlar. Kritik bir dönemdir, çünkü ergen bu dönem “Kimlik arayışı” içindedir. Bu dönem ergenin kendi benliğini ve kişiliğini sağlam inşa edebilmesi aile içi iletişimlerin olumlu olması ile mümkündür. Toplumumuzda ergenlik dönemi özellikleri olan hırçnlık, karşı cinse ilgi, dürtüsel davranma olumsuz olarak görülmekte ve tepki ile karşılanmaktadır. Genellikle bu tarz davranışlar toplumumuzda saygısızlık, şımarıklık olarak ifade bulunmaktadır. Bu sebeple aile ile ergen arasında çatışmalar ve uyumsuzluklar ortaya çıkar. Ergenin artık ailesi tarafından yetişkin olarak kabul edilmek istemesi ailenin ise çocuk olarak görüp bu yönde davranışlarda bulunması bir diğer önemli çatışma sebeplerindendir. En sağlıklı ergenin bir tarafının çocuk bir tarafının yetişkin olduğunu bilmek ve buna göre davranmaktır. Sonuç olarak, çocukların ve ergenlerin davranışları, ailelerin onlara olan tutumlarına bağlıdır. Ergenlik dönemi geçici bir dönemdir ve bu dönem ergene yol göstermek, dinlemek, sakin olmak gerekmektedir. Önerilerim: Konunun geniş kitlelere hitap etmesi sebebi ile daha fazla zaman gerekmektedir. Konuyla ilgili güvenilir ve kesin sonuçlar elde etmek için farklı araştırma yöntemlerinden faydalanılmalıdır. Araştırma örneklem sayısı olabildiğince geniş tutulmalıdır. Araştırma planı ve maliyetleri detaylıca incelenmeli ve yazılmalıdır.

YAZARIN BEYANI

Katkı Oranı Beyanı: Yazar çalışmaya tek başına katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

- Bakırcioğlu, R. (2015). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İçimizdeki çocuk* (67. baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Güneş, A. (2021). *Çocuk eğitiminde 100 temel kural* (10. baskı). İstanbul: Timaş Yayınevi.
- Küçükyazıcı, B. (2018). *Çocuk büyütürken en sık sorulan 100 soru 100 cevap* (1. baskı). Ankara: Büyükada Yayınevi.
- Yavuzer, H. (2021). *Çocuk eğitimi el kitabı* (41. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, Ö. S. M. (2020). *Aile psikolojisi* (1. baskı). Ankara: Sarıyıldız Ofset.
- Mert, A., Köklü Bayrakçı, E., Kiper, C., & Kesici, Ş. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve teknikleri* (4. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayınevi.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Terapal. (2022, Şubat 9). Aile işlevselliğini bozan üçgenleşme kavramı. <https://www.terapal.com/post/ai%CC%87le-i%CC%87%C5%9Flevselli%CC%87%C4%9Fi%CC%87ni%CC%87-bozan-%C3%BC%C3%A7genle%C5%9Fme-kavrami#:~:text=Aile%20sisteminin%20alt%20sistemi%20olan,ki%C5%9Fi%20ise%20%E2%80%9Cd%C4%B1%C5%9Farda%E2%80%9D%20kal%C4%B1r>.
- Nöropsikoloji. (2022, Şubat 8). Aile sistemi ve işlevleri. <https://norapsikoloji.com/aile-sistemi-ve-islevleri/#:~:text=Aile%20kendilerini%20ayn%C4%B1%20evin%20%C3%BCyeleri,ve%20kendine%20%C3%B6zg%C3%BC%20%C3%B6zelliklere%20sahiptir>.

Sağlıgım. (2022, Şubat 14). Ergenlik dönemi.
<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi/ergenlik-donemi.html>