

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ERGENİN DUYGUSAL SAĞLIĞINA ETKİSİ
(Keçiören İlçesi Örneği)

Sultan ÖZTÜRK

SAĞLIK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç.Dr. Ruhi Selçuk TABAK

2006-ANKARA

ÖNSÖZ

Aile, toplumun çekirdeğini oluşturur ve bireyin toplumsallaşmasında en önemli kurumdur. Kişi, toplumun üyesi olma sürecinde, öncelikle ailede temel nitelikleri edinir. Bu nitelikleri doğrultusunda toplumda ya toplumsallaşmış, sorumluluklarını bilen, kendine ve başkalarına güveni olan bir kişi; ya da sorumluluklarının farkında olmayan, başkalarına ve kendine karşı öz güvenini yitirmiş ve suça eğilimli bir kişi olarak değerlendirilir. Birey kendine ve başkalarına karşı olan sorumluluklarını ve özgüvenini ailede kazanır. Bu yönleriyle aile, kutsal bir kurumdur. Ergenlerin sağlıklı birer yetişkin olmaları sağlıklı ilişkilerin olduğu aile ortamıyla yakından ilgilidir. Bu çalışmanın amacı, aile içi iletişimin ergenlerin duygusal gelişimleri açısından önemli olduğunu ortaya çıkarmak ve istenmedik tutumu olan ebeveynlere aile içi iletişim eğitimi vererek, onların bu tutumlarında istendik yönde değişmeyi sağlamaktır.

Sağlığı tüm boyutlarıyla ele alma; özellikle duygusal ve sosyal yönleriyle irdeleme yaklaşımı ne yazık ki yeterince yaygın değildir. Sağlık konusunda yapılan çalışmalar hala bedensel ya da ruhsal yönelimdeki ağırlıklarını sürdürmektedirler. Bu kısır yaklaşım gençlerle yapılan çalışmalarda da söz konusudur. Adölesanların sağlıklı bireyler olarak yetişmelerinde önemli rol oynayan duygusal iyilik durumları gerek eğitim, gerek araştırma çalışmalarında yeterince ele alınmamaktadır. Oysa başarı ve mutluluğun en önemli etmeni olan duygusal iyiliğin yapısını ve düzeyini çok sayıda faktör etkilemektedir. Bu faktörlerin başında aile, özellikle anne-baba ilişkileri gelmektedir.

Toplum içinde aile, aile içinde de aile içi iletişimin çok önemli olduğu düşüncesiyle gerçekleştirdiğim bu çalışmada emeği geçen; araştırmanın her aşamasında engin bilgisi ve rehberliğinden yararlandığım danışman hocam Doç. Dr. Ruhi Selçuk Tabak'a, her zaman yanımda olan ve öğrencisi olmaktan büyük onur ve zevk duyduğum sevgili hocam Doç. Dr. Birgül Piyal'e, istatistik konusunda değerli

görüşlerinden yararlandığım Dr. Mehmet Kurt'a, lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince beni her konuda destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Nilgün Sarp, Prof. Dr. Ayşegül Yarpuzlu, Doç. Dr. Nazlı Atak, Yrd. Doç. Dr. Ömer Rıfkı Önder, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Münir Acuner'e ve benim için her türlü özveriye gösteren annem, babam ve kardeşlerime teşekkürü borç bilir; bu çalışmada emeği geçen herkese şükranlarımı sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

WHO	World Health Organization
BHD	Büyüme Hızı Doruğu
APA	American Psychological Association
$\bar{x}$	Aritmetik Ortalama

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	i
1.1. Sağlığın Tanımı ve Boyutları	4
1.1.1. Sağlığın Tanımı	4
1.1.2. Sağlığın Boyutları	5
1.2. Sağlığı Etkileyen Önemli Faktörler	6
1.3. Zihinsel ve Duygusal Sağlık, Ruh Sağlığı	8
1.4. Ailenin Temel Gereksinimleri	10
1.4.1. Değerli Olma Duygusu	10
1.4.2. Güven Ortamı	10
1.4.3. Yakınlık ve Dayanışma Duygusu	11
1.4.4. Sorumluluk Duygusu	11
1.4.5. Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme	11
1.4.6. Mutluluk ve Kendisini Gerçekleştirme Ortamı	12
1.4.7. Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı	12
1.5. Davranışsal Aile Sistemleri Kuramı	13
1.5.1. Aile Homeostasisi Kavramı	14
1.5.2. Davranışsal Aile Sistemleri Kuramı'na Göre Sorun Çözme ve İletişim Becerileri	15
1.6. Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Kişilik	17
1.6.1. Eşitlikçi ve Demokratik Anne-Baba Tutumu	18
1.6.2. Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne-Baba Tutumu	20
1.6.3. Aşırı Otoriter ve Baskıcı Anne-Baba Tutumu	21
1.7. Ergenlik Döneminin Özellikleri	22
1.7.1. Fiziksel Nitelikler	22
1.7.2. Duygusal Nitelikler	26
1.7.3. Sosyal Nitelikler	29
1.7.4. Entelektüel (Bilişsel, Zihinsel) Nitelikler	30
1.8. Ergenlik Döneminde Akran İlişkileri	33
1.9. Ergenlerin Bilişsel Yapılanımlarındaki Farklılıklar	34
1.10. İletişim	35
1.10.1. Empatik İletişim	36

1.11. Aile İçi İletişim	37
1.11.1. Aile İçi İletişim Engelleri	41
1.12. Etkin Dinleme	43
1.13. Ben Dili	44
1.14. Benlik Gelişimi ve İletişim	45
1.15. Aile İçi Şiddet	46
2. GEREÇ VE YÖNTEM	48
2.1. Araştırma Grubu	48
2.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler	49
2.2.1. Bağımlı Değişkenler	49
2.2.2. Bağımsız Değişkenler	49
2.3. Hipotezler	49
2.4. Veri Toplama Aracı	49
2.5. Verilerin Analizi	50
2.6. Araştırmanın Amacı	50
2.7. Grup Oturumları	53
3. BULGULAR	56
4. TARTIŞMA	81
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	98
ÖZET	103
SUMMARY	104
KAYNAKLAR	105
EKLER	108
Ek-1: Ankara Valiliği Anket Uygulama İzin Yazısı	108
Ek-2: Ankara Üniversitesi Anket Uygulama İzin Yazısı	109
Ek-3: Ergenler İçin Bilgi Formu Taslağı	110
Ek-4: Anne-Baba-Ergen İlişkileri Envanteri Ergen Formu	113
Ek-5: Duygusal İyilik Halini Değerlendirme Anketi	114
Ek-6: İletişim Becerileri Öz-Değerlendirme Anketi	115
Ek-7: Eğitim Programının Eğitsel Tasarımı	116
Ek-8: Eğitim Çalışmalarında Kullanılan Materyaller	116
ÖZGEÇMİŞ	117

ŞEKİLLER

Şekil 1.1.	Sağlıklı Olmayı Etkileyen Faktörler-----	7
Şekil 1.2.	Optimal Sağlığı Etkileyen Faktörler-----	7
Şekil 3.1.	Ergenlerin Cinsiyetleri-----	57
Şekil 3.2.	Ergenlerin Başarı Durumları-----	57
Şekil 3.3.	Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Özellikleri----	63
Şekil 3.4.	Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Sebepleri-----	64
Şekil 3.5.	Eğitim Sonrası Anne, Baba, Ergen İlişkilerinde Meydana Gelen Değişiklikler-----	65
Şekil 3.6.	Eğitim Sonrası Ergenlerin Duygusal Sağlıklarında Meydana Gelen Değişiklikler-----	66
Şekil 3.7.	Ebeveynlerin Ergenlerin Her İstediklerini Yapıp, Yapmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	70
Şekil 3.8.	Ergenlerin Kendi Başlarına Hiçbir Karar Verememelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	71
Şekil 3.9.	Ergenlerin Kötü Not Aldıklarında Cezalandırılmalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	72
Şekil 3.10.	Ergenlerin Kardeşleriyle Olan Problemlerini Kendi Aralarında Çözümleyebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	75

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Araştırma Grubundaki Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri----	56
Tablo 3.2.	Eğitime Katılan Ebeveynlerin Sosyo-Demografik Özellikleri-----	58
Tablo 3.3.	Eğitime Katılan Ebeveynlerin İletişim Becerileri Öz-Değerlendirme Durumu-----	59
Tablo 3.4.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Annelerin Çocuklarına Karşı Olan Tutumları-----	60
Tablo 3.5.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Babaların Çocuklarına Karşı Olan Tutumları-----	60
Tablo 3.6.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Aile İlişkileri-----	61
Tablo 3.7.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Anne-Baba İlişkileri---	62
Tablo 3.8.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Genel Özellikleri-----	63
Tablo 3.9.	Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Sebepleri-----	64
Tablo 3.10.	Eğitim Sonrası Anne-Baba-Ergen İlişkilerinde Meydana Gelen Değişiklikler-----	65
Tablo 3.11.	Eğitim Sonrası Ergenlerin Duygusal Sağlıklarında Meydana Gelen Değişiklikler-----	66
Tablo 3.12.	Eğitim ve Kontrol Grubu Ergenlerin Aile İçi İletişim Değerlendirmelerinin Puan Ortalamaları-----	67
Tablo 3.13.	Eğitim ve Kontrol Grubunun Duygusal Sağlıklarına İlişkin Değerlendirmelerinin Puan Ortalamaları-----	68
Tablo 3.14.	Eğitim ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Aile İçinde Haksız Yere Eleştirilmeleriyle İlgili Puan Ortalamaları-----	68
Tablo 3.15	Eğitim ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Kendi Fikirlerini Aile İçerisinde Özgürce Söylenebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-	69
Tablo 3.16.	Eğitim ve Kontrol Grubundaki Anne-Babaların Ergenlerin Arkadaş Seçimlerine Karışmalarına Yönelik Puan Ortalamaları----	69
Tablo 3.17.	Ebeveynlerin Ergenlerin Her İstediklerini Yapıp, Yapmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	70

Tablo 3.18.	Ergenlerin Kendi Başlarına Hiçbir Karar Verememelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	71
Tablo 3.19.	Ergenlerin Kötü Not Aldıklarında Cezalandırılmalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	72
Tablo 3.20.	Ergenlerin Aile İçerisinde Yaşanan Tartışma/Kavgalar Sonrasında Kendilerini Odalarına Kapatıp Saatlerce Ağlamalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	73
Tablo 3.21.	Ergenlerin Problemlerini Aileleri Yerine Arkadaşlarıyla Çözmeye Çalışmalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	73
Tablo 3.22.	Ergenlerin Ailelerinde Tartışma/Kavga Yaşandığında Okulda Hiçbir Dersi Anlayamamalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	74
Tablo 3.23.	Ergenlerin Kardeşleriyle Olan Problemlerini Kendi Aralarında Çözümleyebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	74
Tablo 3.24.	Ergenlerin Sık ve Kolay Gülmelerine Yönelik Puan Ortalamaları----	75
Tablo 3.25.	Ergenlerin Topluluk Önünde Konuşabilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	76
Tablo 3.26.	Ergenlerin Yalnız Kaldıklarında da Kendilerini Huzurlu Hissedebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	76
Tablo 3.27.	Ergenlerin Gerektiğinde Kendilerini Savunabilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	77
Tablo 3.28.	Ergenlerin Göründükleri ve Hissettikleri Durumlarından Memnun Olmalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	77
Tablo 3.29.	Başkalarının Duygularını İncitici Söz ve Davranışlardan Ergenlerin Kaçınmalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	78
Tablo 3.30.	Ergenlerin Aile Bireylerini Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	78
Tablo 3.31.	Ergenlerin Arkadaşlarını Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları---	79

Tablo 3.32.	Ergenlerin Okullarını Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları-----	79
Tablo 3.33.	Ergenlerin Motivasyonlarını Kolay Bozmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları-----	80

1. GİRİŞ

Aile, toplumun sürekliliğini sağlayan, vazgeçilmez temel bir ögedir. Toplumun yapısında ve sosyal sistemin işleyişinde ailenin bir kurum olarak önemli yeri vardır. Nüfusu yenileme, ulusal kültürü taşıma, sosyal mirası nakletme, çocukları toplumsallaştırma gibi biyolojik ve psikolojik fonksiyonları vardır (Kağıtçıbaşı, 1993).

Handel (1965), aile ile ilgili çalışmaların formel disiplinler içinde, ilk olarak sosyoloji ve antropoloji alanlarında yer aldığını belirtmektedir. Daha önce ailenin incelenmesi, aile içindeki davranışlar ve aile üzerine tartışmalar felsefe, edebiyat ve tiyatro gibi alanlarda yer almaktadır. Psikiyatride ve psikolojide aile araştırmalarının gündeme gelmesi büyük kişilik kuramcılarının katkısına karşın, 1950'lerden sonra başlamıştır (Jacob,1985).

1920 ile 1950 yılları arasında, sosyoloji bilimi ailenin anlaşılmasına pek çok katkı sağlamıştır. Bu dönemde, aile içi davranışların kavramsallaştırılması ve çalışılmasında büyük kuramsal çatıların gelişimi gerçekleştirilmiştir (Jacob, 1985). Sosyoloji bilimi genel olarak, ailenin evrenselliği ve doğal özellikleri, ailenin işlevleri ve aile-sanayileşme ilişkisi üzerinde durmuştur (Ecevit, 1993). Bu dönemdeki işlevselci yaklaşımı benimseyen kuramcılardan Parsons, ailenin iki ana ve indirgenemez işlevi olduğuna dikkat çekmiştir. Parsons'a göre bu işlevler tüm toplumlardaki aileler için geçerlidir. Bunlar, "çocukların toplumsallaşmasını sağlamak" ve "yetişkinlerin kişiliklerinin istikrarının sağlanması"dır (Ecevit, 1993). Bu dönemde yine aileyi işlevselci bir yaklaşımla ele alan bir çalışma da antropoloji alanında çalışan Malinovski tarafından yapılmıştır. Malinovski, Avustralya yerlileri üzerine yaptığı incelemelere dayanarak, evlilik ilişkisinin ve aile kurumunun evrensel özelliklere sahip olması gerektiğini, çünkü bunların evrensel bir insan gereksinimini karşıladığını iddia eder. Bu gereksinim, insan yavrusunun yaşamının ilk yıllarında yetişkinler tarafından beslenme ve bakım gereksinimidir (Ecevit,

1993).

Çocuğun toplumsallaşmasını sağlayan ve toplumun temel kurumlarından biri olan aile, psikolojinin önemli çalışma alanlarından biridir. Ailenin ele alınması ve çok yönlü bir biçimde araştırılması son yıllarda giderek önem kazanmaktadır. Klinik araştırmalarda, ergenlerdeki ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasında aile faktörünün önemli bir yer tuttuğu vurgulanmaktadır. Olumsuz ana-baba- çocuk etkileşimi, aile üyelerinin iletişim ve sorun çözme becerilerindeki yetersizlikler ve ailedeki alt sistemlerin sınırlarının zayıflığı psikolojik sorun yaratan önemli alanlardan bazılarıdır. Ayrıca ana-baba arasındaki çatışmaların ve aile içi şiddetin ergenlerde ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir (Holden ve Ritchie, 1991).

Toplumlarda, aile düzeni ile demokrasi, devlet ve hukuk düzeni arasında, birinin ötekini etkilemesi ve biçimlendirmesi anlamında esaslı ve doğrudan bir bağlantı vardır. Buna göre toplumun temelini oluşturan ailenin bir toplumsal düzenin demokratikliğini etkilememesi düşünülemez (Feyzioğlu, 2001).

Demokrasinin yaşama geçirildiği aile ortamında ergen özgüveni, özsaygısı olan, girişimci, özgür, kararlarını kendi kendine verebilen, sorumlu kişiler olarak yetişir. Demokrasi kültürünün olmadığı ve yaşama geçirilmediği aileler ise demokrasiyle bağdaşmayan otoriter bir yapı gösterir. Böyle ailelerde özellikle babanın merkezde ve belirleyici olduğu görülür.

Leutz'e (1987) göre, "Aile, birey için yaşamsal önemde olan takdir edilme, sevilme, dinlenilme, konuşma gibi öğeleri öğrenmenin, bir beceri haline getirmenin en sağlıklı yeridir ve burada öğrenilenler yetişkin yaşamdaki ilişkileri olumlu etkileyecektir. "

Aile toplumun en küçük birimi olmakla birlikte, toplumu en çok etkileyen kurumdur. Aile kurumunun temel işlevlerinden biri de, ailedeki herkesin en verimli şekilde gelişimini yerine getirmesidir. Gelişimin sağlıklı şekli, her bireyin gereksinimini olabildiğince karşılamaktır. Aile içi iletişim de, bu gereksinimlerden

biridir. Her ailede iletişim farklılıklar gösterir. Herkesin kendi kişisel özelliklerinden kaynaklanan bir iletişim biçimi vardır. İletişim biçimi farklı olsa da, önemli olan aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişkilerinde iletişim kopukluklarının olmamasıdır. Önce anne-babaların aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekir. Zira yuvanın huzur ve güvenliği ergenin gelişimi, ruhsal ve duygusal sağlığı için gereklidir. Anne-baba gereksinimleri hakkında birbirleriyle ne denli içten, net, açık şekilde iletişim kurarlarsa, çocuklar da o ölçüde gereksinimlerini sağlıklı açıklayabilirler.

İletişimin temelinde yer alan dinleme ve anlatma, karşılıklı konuşmanın birbirinden ayrılmaz parçalarıdır. Eşler birbirlerine konuşma fırsatı verirken çocuklarına da böylesi fırsat vererek çocuğun önce kendini “birey” olarak algılamasına ve böylece gereksinimi olan duygusal aktarımdan dolayı rahatlamasına olanak tanıyacaktır.

Etkin aile iletişimi için gerekli koşullardan birisi de, aile faaliyetlerinin plânlanmasına çocukların da katkıda bulunmalarına, görüşlerini söylemelerine izin verilmesidir. Örneğin; anne-babanın, yaz tatilini nerede ve nasıl geçirmek istediklerini, tüm aile bireylerine sorması ve bu doğrultuda kararlar alması, herkese kendini daha iyi hissettirir.

Aile sağlıklı ise, ergen her yönden kendini geliştirmeye yönelecektir. Aile sağlıklı iletişim ortamlarından oluşuyorsa "ergen, iyi bir anne-baba modelinden yoksun büyür; sevgi yerine nefreti, dostluk yerine kavgayı, yardımlaşma yerine egoizmi, ahlak yerine serkeşliği öğrenirse bundan hem aile, hem de toplum zarar görür (Stekel, 1997). Olgun ana-babalardan oluşan sağlıklı aile ortamlarında etkili iletişim vardır. Etkili iletişim sağlıklı aile ortamı yaratır ve bu ortamın devam etmesini sağlar (Cüceloğlu, 1997). Ayrıca anne-babaların birlikte karar almalarını ve uygulamalarını pekiştirir. Anne-babalar, çocuklarına uygulayacakları davranışların hangisinin doğru ya da yanlış olduğuna birlikte karar vermelidirler (Clerk, 1996). Böylece toplum için sağlıklı kuşakların oluşması yönünde etkin bir yol izlenmiş olunur.

1.1. Sağlığın Tanımı ve Boyutları

Sağlık alanındaki gelişmelerle birlikte sağlıkla ilgili yeni kavramların da ortaya çıkması kaçınılmazdır. Yeni kavramları tanımlamanın iki boyutu vardır. Bunlardan biri, tanımın içinde neler olacağı, diğeri de nelerin bu tanımın dışında kalacağıdır. Bununla ilgili çeşitli görüşler tartışılıyor olmakla birlikte sağlıklı yaşamla ilgili yapılan bazı tanımlar şunları içermektedir (Bottomley, 2002).

- “İki komponenti olan iyilik halidir; bunlardan birincisi fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halini temsil eden gündelik aktiviteleri yürütebilme yeteneğidir. İkincisi ise, işlev görme ve hastalıkların kontrol düzeyi ile ortaya çıkan hasta doyumudur.
- “Yaşamın iyi ve doyum sağlayan karakterinin bir bütün olarak öznel biçimde algılanmasıdır”.
- “Bireyin beklentileri ile erişebildiklerinin arasındaki uçurumun olabildiğince az olmasıdır”.
- “Bir hastalığın ve ona bağlı tedavinin hastada yarattığı işlevsel etkilerin hasta tarafından öznel biçimde algılanışıdır”.
- “Bireyin yaşamından ve kişisel iyilik hali denilen genel durumundan sağladığı doyumun bir bütün olarak ifadesidir”.
- “Bireyin, hem içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi bağlamında hem de kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından, yaşamdaki durumu ile ilgili algısıdır”.

Bu kavramlar tek tek ele alınabileceği gibi, bir arada düşünülmesi gerektiği de görülmektedir. Sağlığın tanımı da bu farklı yaklaşımlarla ele alınmaktadır.

1.1.1. Sağlığın Tanımı

WHO, sağlığı “yalnızca hasta ya da sakat olmama durumu değil beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamış olmakla birlikte bazı yazarlar

(Donatelle ve Davis, 1998 ve Insel and Roth, 2000) bu tanımın çevreyi de kapsaması gerektiğini savunmuşlardır. Öte yandan bazı yazarlar da (Levy ve Dignan, 1992, Bensley, 1998, Osman ve Russel, 1979) bu tanımın kapsamında duygusal ve ruhsal boyutların da olmasını önermişlerdir. Bugün sağlığı etkileyen hiçbir boyutun göz ardı edilemez olduğu görülmektedir. Çünkü, bunların tümü, doğrudan ya da dolaylı olarak birbirlerini etkilemektedirler (Butler, 1997).

Bu bağlamda yapılan farklı sağlık tanımlarından bazıları şunlardır:

Sağlık, organizmanın sahip olduğu durum içersinde fonksiyonlarını yerine getirebilme güçlerinin toplamıdır (Oberteuffer, 1960).

Sağlık, yaşam kalitesidir. Bu tanım sonuç olarak, kişinin sosyal, duygusal, mental, ruhsal, biyolojik yönleriyle çevreyle uyum içinde olması anlamına gelmektedir (Dubos, 1968).

Sağlık, kişinin yaşı da dikkate alınarak, fizik, mental ve sosyal aktiviteleri yerine getirebileceği iyi halde bulunma durumudur (Lalonde, 1974).

1.1.2. Sağlığın Boyutları

Sağlığı etkileyen boyutlar ele alındığında şu ayrıntılar görülmektedir:

- Fiziksel sağlık: hastalık ve sakatlığın bulunmaması yanında fizyolojik olarak da iyi olma durumunu içermektedir.
- Duygusal sağlık: genel anlamıyla insana özgü duyguları hissetmek ve dile getirmektir. Sevmek, sevilme ve bunlara bağlı duyguları yaşarken, günlük yaşamdaki aktivitelerde de başarılı olabilmek ve yaşamdan hoşnut olabilmektir.
- Sosyal sağlık: herkes yaşam süreci içinde değişik gruplarda değişik roller üstlenmektedir. Örneğin, evde baba rolünü üstlenen kişi, okulda öğretmen rolünü üstlenmek zorundadır. Burada belirtilmek istenen, her bir rolün birer beklenti sonucu zorunluluk haline gelmiş olmasıdır. Sosyal sağlık, sosyal ortam içersinde beklenen

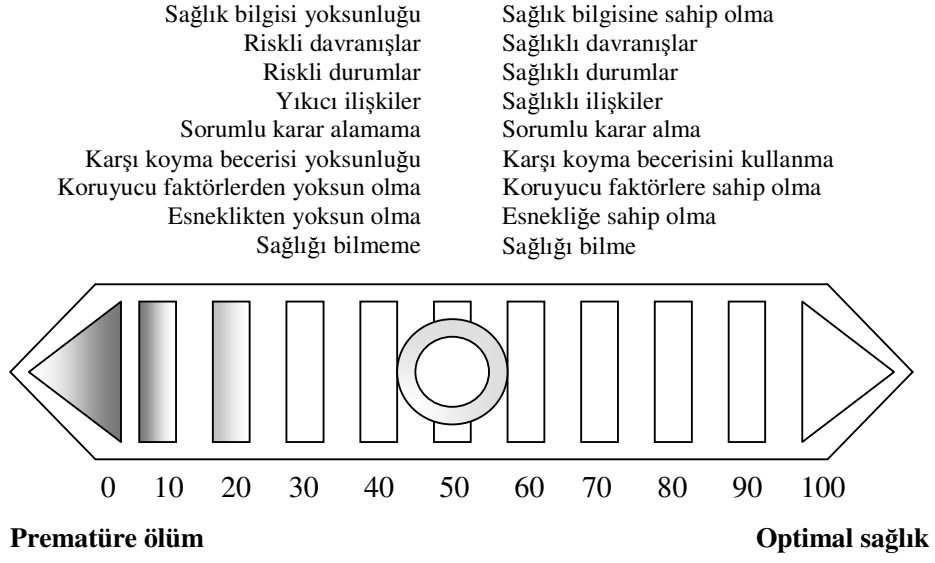
rollerin başarılı, etkili, rahat, hoşnutlukla ve diğer insanlara zarar vermeden yerine getirilebilmesi yeteneğini ifade etmektedir.

- Zihinsel (mental) sağlık: mantıklı düşünme, analiz etme, değerlendirme, meraklanma, mizahi açıdan bakabilme, dikkatli olma, yaratıcılık, mantıklılık, öğrenme ve akılda tutma gibi zihinsel süreçlerin yerine getirilebiliyor olmasını kapsamaktadır.
- Ruhsal sağlık: Banks'a göre sağlığın ruhsal boyutu dört öğeden meydana gelmektedir;
 - a. Kişinin içinde var olan güçlerinin birleştirilmesi: Bu, kişinin sahip olduğu fizik, mental, sosyal ve duygusal güçlerinin birleştirilmesi-entegre edilmesi anlamını taşımaktadır.
 - b. Yaşamın anlamı: Yaşamın amacı ve anlamı kişilere göre farklı biçimlerde yorumlanır. Örneğin: sanat, meditasyon ya da kendinden önce başkalarını düşünme gibi.
 - c. Kişiler arasında ortak bağ oluşturma: ruhsal boyutun kişiyi aşması nedeniyle, ruhsal boyutun bir özelliği olarak, kişiler arasında ortak bağ oluşturma gereksiniminden kaynaklanmaktadır.
 - d. Kişisel güven algısı: Çevredeki doğal güçlerin mantıklı bir biçimde nasıl çalıştığı, yaşamda olma ve keyif almanın nasıl algılandığı ile ilgilidir (Tabak, 2000).

1.2. Sağlığı Etkileyen Önemli Faktörler

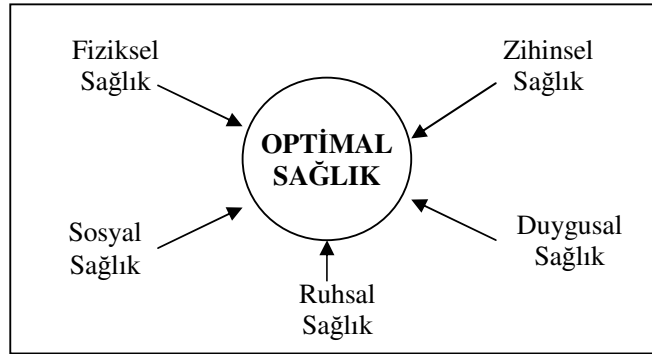
Morbidite ve mortaliteyi tanımlamada kullanılan ortak alan sağlık alanı kavramıdır. Hastalık ve ölüm doğal özelliklerdir. Bunun oluşmasını etkileyen dört temel faktör söz konusudur. Bunlar: kalıtım, çevre, sağlık bakım hizmetleri ve sağlık davranışlarıdır.

Sağlıklı olmak, yaşam kalitesi olarak da ifade edilmektedir. Yaşam kalitesi, fiziksel, zihinsel-ruhsal ve aile-sosyal sağlık unsurlarını kapsamaktadır. Optimal sağlıkla prematüre ölüm arasındaki sağlık durumunu etkileyen faktörleri sağlık skalası içinde görmek olasıdır. Sağlıklı olmayı etkileyen dokuz faktörün sıralanması Şekil 1.1’de görülmektedir.



Şekil 1.1. Sağlıklı Olmayı Etkileyen Faktörler

Optimal sağlık, kişisel kapasite ve var olan çevre koşulları içerisinde en yüksek düzeyde sağlıklı olma anlamına gelmektedir. Optimal sağlığı etkileyen faktörler ise fiziksel, zihinsel, sosyal, ruhsal ve duygusal faktörlerdir (Şekil 1.2.).



Şekil 1.2. Optimal Sağlığı Etkileyen Faktörler

1.3. Zihinsel ve Duygusal Sağlık, Ruh Sağlığı

Psikolojik hastalıklar günümüzde hızla artmaktadır. Özellikle gençlik çağında görülen çeşitli psikolojik bozukluklar toplum düzenini tehdit etmektedir. Bu anormal davranışın nedeni psikolojik ve sosyaldir. Çağımızın psiko-sosyal sorunlarından biri olan bu anormal olaylar epidemiyolojik bir özellik kazanmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklar belirti vermeye başladığı zaman bu kişilerin profesyonel yardıma gereksinimi var demektir. Sağlık eğitiminde yapılması gereken rahatsızlık ortaya çıkmadan kişilere eğitim verilmesi ve sosyal destek sağlanmasıdır. Çünkü anormal davranışların en sık rastlanan nedeni sosyal etmenlerdir. Ailedeki geçimsizlik, işsizlik, yoksulluk, başarısızlık, yorgunluk, uykusuzluk, sevilme gereksiniminin karşılanamaması ve diğer gereksinimler psikolojik rahatsızlıkların doğmasına neden olur (Tabak, 2000).

Duygusal sağlığı yerinde olan bireyler şu üç özelliği taşır;

- Kendini rahat hisseder, endişesi ve üzüntüsü yoktur, güven duygusu gelişmiştir, maddi ve manevi yönden doyum sağlamıştır ve durumundan memnundur. Sorunları benimser ve çözüm yolu arar, kendisine güvenir ve yaşama isteği vardır.
- Diğer insanlara karşı iyidir, onlarla olan ilişkileri normaldir. Arkadaşları ile, beraber yaşadığı kimselerle ve iş arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurabilir ve ortak amaçlar için işbirliği yapabilir. Aile içerisinde de davranışları tutarlı, eşi ve çocukları ile ilişkileri iyidir. Kısacası, sağlıklı bir iş ve aile ortamları vardır.
- Yaşamdan beklentileri ve gereksinimleri normaldir. Gereksinimler; fizyolojik, psikolojik (sevgi, güven, başarı, şefkat ve takdir edilmek gibi), sosyal, kültürel ve ekonomik boyutlarda ele alınmaktadır. Sağlıklı kişi bu gereksinimleri hisseder ve onları normal bir şekilde karşılar. Bunları fazla ve hastalık derecesinde karşılamaya çalışmak anormaldir. Örneğin, fizyolojik gereksinimlerden biri olan yemek yemenin ve su içmenin aşırı hale getirilmesi anormaldir. Psikolojik gereksinimlerden sevgi, tanınma, başarı ve şefkat gibi gereksinimleri de fazlaca

karşılamaya çalışmak bir anormalliktir. Başarı ve takdir edilme normal bir gereksinimdir. Bunun fazlası da "hırs" denilen psikolojik bozukluğu doğurur (Tabak, 2000).

Psikolojik sağlık hizmetinde yapılacak eğitim önemlidir. Anne ve babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine, psikologların ve sağlık eğitimcilerin halka, diğer eğitimler yanında psikoloji eğitimini de vermeleri gerekir. Bu eğitimlerle beraber gerekli sosyal yardım da yapılmalıdır. Eğitimin amacı, eğitilenlerin psikolojik olarak tatmin edilmesi ve kendilerine olan güvenlerinin artırılmasıdır. Yaşamı sevmelerinin sağlanması ve yaşama arzusunun güçlenmesidir. Duygusal yönden sağlıklı olanlar yaşamı ve insanları severler; sorunları benimseyip mantıklı çözüm yolları ararlar (Tabak,2000).

Ruh sağlığı kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ancak, ruh sağlığı da beden sağlığı gibi koşullara göre değişip, bozulabilir. Başka bir deyişle, "ruh sağlığı salt ve değişmez bir durum değildir." Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca herkesin ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar ve davranış bozuklukları çıkabilir. Örneğin aile içinde ölümler, ağır hastalıklar, işsizlik, boşanma, can güvenliğinin olmayışı, doğal yıkımlar herkesin ruhsal dengesini geçici ya da sürekli olarak sarsabilen dış etkenlerdir. Bununla birlikte insanların dış baskılar karşısında değişik dayanma gücü olduğu da bir gerçektir. Bu nedenle herkesin kırılma noktası birbirinden farklıdır. Örneğin zengin bir kişi için varlığını yitirmek, onu canına kıymaya götürebilir. Başka bir kişi, varlığını yitirmeye değil, sevgilisinin yüz çevirmesine aynı tepkiyi gösterir. Ayrıca her kişinin güçlü ve zayıf olduğu yanlar vardır. Kişi eski yaşantılarının etkisiyle, kimi dış örselenmeler karşısında daha duyarlı ve güçsüz kalmaktadır. İnsanların ruh sağlığı yönünden sağlıklı ve sağlıksız olarak iki kümeye ayrılmayacağını bilmek de yararlı olur. İnsanlar akla kara gibi, deliller ve akıllılar diye iki uçta toplanmazlar. Delilikle ruh sağlığı arasında uzun bir geçiş alanı vardır. Kimi insanlar olumsuz dış etkenlerle hemen bozuluveren, çok gevşek bir ruhsal yapıdadır. Ancak kendi alışkanlıkları çevre içinde ve destek aldıkları kişiler yanında dengelerini koruyabilirler (Yörükoğlu, 2000).

Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevreyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler. Bu bakımdan kimi ruhsal bozukluklar, beden hastalıklarından daha yakıcıdır. Nedenini bilmediği, üzüntü, kaygı ve kuruntulardan kurtulamayan kişi karamsardır, tedirgindir, güvensizdir. Kısacası mutsuzdur. Kişinin mutsuzluğu, çevresine de bulaşır. İnsanlar arası ilişkileri bozulur (Yrkoğu, 2000).

1.4. Ailenin Temel Gereksinimleri

Toplumun yeniden yapılandırılmasında temel unsur, mutlu ve huzurlu aile ortamlarıdır. Aile gibi çok önemli toplumsal bir kurumun sosyal yapının düzeltilmesinde önemli görevleri vardır. Ailenin temel gereksinimleri ise değerli olma duygusu, güven ortamı, yakınlık ve dayanışma duygusu, sorumluluk duygusu, zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme, mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı ve sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı olarak özetlenebilir.

1.4.1. Değerli Olma Duygusu

Aile içindeki etkileşim çocukları ya “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse ocuk her türlü davranışla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergenlik ağındaki erkek çocukların çete kurarak çoğu kez ölümle sonuçlanan çatışmaları da, kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak yorumlanır. ”Ben değerliyim” duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymaz.

1.4.2. Güven Ortamı

Aile içindeki bireylerin güvende olduğu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusu, bu gereksinimin temel nedenidir. Eğer ocuk ev içinde kendisini güven içinde bulmuyorsa, ailenin dışında bir yere yönelir. Aile ile olan bağlarını koparır (Doğan, 2002).

1.4.3. Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

Aile içinde temel güven ve dayanışma duygusunun baskın olduğu aile, dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini kurtarır. Bu tür aile içinde olan kişiler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirler. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa, bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine bile güvenemezler. Dolayısıyla çevresiyle yakın ilişkiler kuramazlar.

1.4.4. Sorumluluk Duygusu

Aile düzeni içindeki anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde yalnızca anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları ölçüsünde sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekten aciz, sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan sürekli başkalarını sorumlu tutarlar. Gelişimsel dönemi göz önüne alınarak çocuğun odasını toparlaması, ev işlerine yardım etmesi gibi konularda sorumluluğu sağlanabilir. Bunu yaparken kız ve erkek işleri kesin çizgilerle ayrılmalıdır.

1.4.5. Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme

Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılanlar zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak, çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılmalıdır. Bu durum onların zor sorunları ile mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir. Karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları sürekli başkalarına gereksinim duyar, kendilerine güvensiz olur. Böyle kişiler yetenek becerilerini keşfedemezler.

1.4.6. Mutluluk ve Kendisini Gerçekleştirme Ortamı

Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye değin anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur. Haslow' a göre anne-babalar ergenlerin temel fizyolojik gereksinimleri yanında onlar kadar önemli olan sevilme ve saygı görme gereksinimlerini de yeterince karşılamalıdır. Çünkü yaşamın ilk yıllarında çocuğun çevresinin, özellikle anne-babasının göstereceği sevgi ve şefkatin, onun kişilik gelişimindeki payı büyük olmaktadır (Akt. Kuzgun, 1972).

1.4.7. Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

Katı din kuralları altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği yerine körü körüne itaati, kendi düşünce ve duygularından utanmayı öğrenir. Sağlıklı manevi yaşam, ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçtir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri olumlu ve kuvvetli saygılı bireyler olarak yetişirler.

Toplumsallaşma, gelişmekte olan ergenin yetişkinlerce kendi kültürlerine uygun değer ve alışkanlıkları kazanma sürecidir. Çeşitli özelliklere sahip olarak doğan çocuk, gelişimi boyunca doğduğu çevrenin koşullarından etkilenir. Bu nedenle, aile çocuğa çevresel koşulları sağlaması, potansiyelini kullanması, geliştirmesi, topluma ve kendisine mutluluk verecek tutum ve davranışları kazandırması bakımından çok önemlidir. Anne-babaların tutumları ve çocuklarıyla kurdukları ilişki biçimi toplumdan topluma, kişilerden kişilere farklılık gösterdiği gibi, aynı toplum ve kültür içinde yaşayan aileler arasında bilen aileler farklı şekillerde olabilmektedir (Mussen, 1973).

Anne-babalar, ancak kendi kişilikleri elverdiği ölçüde çocuklarına sağlıklı duygusal ortam sağlayabilir ve gerekli danışmanlıkta bulunabilirler. Kendileri de kendi çocuklukları sırasında oluşmuş olan kişilikleri ile anne-babalığa ulaşmışlardır

ve geliştirdikleri duygusal sorunlar, yarattıkları aile yaşamına yansıyacaktır ve bu da sonuçta ergenlerin gelişimini etkileyecektir (Jenkins ve Harms, 1976).

Danışanı merkez alan terapi yaklaşımının kuramcısı olan Rogers (1961) benlik kavramının gelişimini bireyin çevresinden kaynaklanan yaşantılarını algılayış biçimine göre oluşan dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Başka insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme bireyin yaşantılarını algılayışını etkilemektedir. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumu onun için çok önemlidir. evresindeki kişilerden kaynaklanan yaşantısı olumlu ise birey kendisine değer verme duygusu geliştirir. Sahip olunan duygular bireyin tüm davranışlarını etkisi altına alır. Bu nedenlerle anne babaların ve diğer yetişkinlerin ergenlerin olumlu benlik kavramı geliştirmelerindeki payları nedeniyle, ergenlerle olan ilişkilerinde özenli olmaları gerekmektedir.

1.5. Davranışsal Aile Sistemleri Kuramı

Davranışsal Aile Sistemleri Kuramı Robin ve arkadaşlarının uzun süre anne-baba-ergen sorunları üzerine yaptıkları çalışmalardan hareketle oluşturdukları bir modeldir. Bu kuram hem davranışsal ve aile sistemleri kuramının hem de bilişsel kuramın bazı temel kavram ve tekniklerini içeren eklektik bir yaklaşımdır.

Davranışsal Aile Sistemleri Yaklaşımı içerisinde bir araya getirilen kuramsal görüşler üç temel başlık altında toplanabilir: Bunlar, sorun çözme-iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısıdır. Çok yönlü bir değerlendirme içeren davranışsal-aile sistemleri yaklaşımının temel varsayımları şunlardır (Robin ve Foster, 1989);

- Aileler homeostatik bir sistemdir. Ergenliğe varmanın yol açtığı biyolojik ve psikolojik değişiklikler ergenin bağımsızlık arama davranışlarını arttırır. Ergenin bağımsızlık istemleri, ailenin homeostatik dengesini bir süre için bozar. Ailenin

homeostatik dengesini yeniden kurma çabası anne-baba-ergen arasında çatışmaya yol açar;

- Ailenin problem çözme ve iletişim becerilerinde yetersizlik varsa bu durum sorunların çözümsüzlüğüne ve tartışmaların artmasına neden olur.
- Aile üyelerinin birbirleri ve aile yaşamı ile ilgili mantıklı olmayan inançlarının ya da yanlış yüklemlemelerinin olması, aile içindeki çatışmayı artırıcı öğelerdir. Gerçekçi olmayan inançlar ve yüklemeler anne-baba-ergen anlaşmazlıklarında kızgınlık ve öfke duygularının artmasına neden olurlar. Bu şekilde aile üyeleri arasında olumlu iletişim ve sorun çözme yolları kapanacağı için karşılıklı olumsuz duygu ve davranışlar artar ve ilişkiler kısır bir döngü içine girer.
- Çatışmalı ailelerde, çatışmalı olmayanlara göre daha çok karşılıklı olumsuz davranış, daha az karşılıklı olumlu davranış ve duygu vardır.
- Ana-baba arasındaki çatışma ile anne-baba ergen arasındaki çatışma arasında her zaman doğrudan bir ilişki yoktur. Fakat ana-baba arasındaki anlaşmazlıklar sıklıkla anne-baba-ergen çatışmasına neden olabilir ya da bu çatışmanın sürmesine yol açabilir. Eğer bu çatışma çok ciddi ve uzun süreliyse ya da ergenin davranışı anne-babaların kendi aralarındaki ilişkilerinin dengesini bozuyorsa, ana-baba arasındaki çatışma ile anne-baba-ergen arasındaki çatışmanın birbiriyle ilişkisi çok daha güçlü bir biçimde ortaya çıkar.
- Aile üyeleri arasında oluşabilecek kuşaklar arası koalisyonlar ve üçgenleşme gibi ittifaklar ile ailenin bütünlüğünde ortaya çıkabilecek sorunlar, ana-baba ve ergen arasındaki çatışmanın ciddiyetini artırır (Robin ve Foster, 1989).

1.5.1. Aile Homeostasisi Kavramı

Homeostasis yaklaşımına göre sağlık, vücuda enerjinin girişi ile çıkışı arasındaki dengeyi içeren bir aşama ve yapısal kişisel, sosyal değerlerden etkilenen bir durum olarak tanımlanmıştır (Tabak, 2000).

Aile Homeostasis kavramı ilk kez aile sistemi kuramının öncülerinden olan Don Jackson tarafından 1957 de kullanılmıştır. Jackson ailenin bir iç dengesi olduğundan, bu davranışsal ve yapısal dengenin aile tarafından bir biçimde sürdürülmek isteginden söz etmiştir. Bu gözlemlerinden hareketle Jackson, ailenin işlevlerini sürdürebilmesini sağlayan dengeye aile homeostasisi demiştir (Steinglass, 1987).

Ruh sağlığı yerinde, işbirliğine yatkın, çalışmaktan zevk alan, kendini ve diğer insanları seven, yaratıcı, vicdan sahibi bireylerin yetişmesi; anne, baba, kardeşler ve diğer aile bireylerinin var oldukları sevecen ve dengeli bir aile ortamının ürünüdür. Aile üyelerinin katılım ve sorumluluklarının paylaşıldığı, hoşgörünün egemen olduğu, demokratik aynı zamanda da birbirlerine karşı duyarlı aileler dengeli ve sağlıklı çocukların yetişmesine olanak sağlar (Aydın,1997).

1.5.2. Davranışsal Aile Sistemleri Kuramı'na Göre Sorun Çözme ve İletişim Becerileri

Sorun çözme-iletişim becerileriyle ilgili çalışmalarda anne-baba-ergen ilişkilerini ele alan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır.

Davranışsal aile sistemlerine göre, aile üyelerinin iletişim becerileri ve sorunları ele alıp çözümleyebilme becerileri, ailedeki etkileşimlerin temelini oluşturmaktadır. Sorun çözme ve iletişim becerileri belli bir ölçüde ya da nicelikte ciddi bir aile çatışmasına neden olabileceği gibi , karşılıklı doyurucu ilişkilerin uyum içinde gelişmesini de sağlayabilir (Robin ve Foster, 1989).

Mantıklı bir sorun çözme davranışı şu şekilde tanımlanabilir: Bir sorunu çözüme ulaştırmak için belli bir mantıksal sırayı izleyen bilişsel ve davranışsal süreçlerdir. Sorun çözmede gerekli olan beceriler konusunda genel bir görüş birliği vardır.

D'Zurilla, 1988; D'Zurilla ve Goldfried, 1971'de problem çözme

davranışlarındaki gerekli olan bazı adımları şu şekilde özetlemişlerdir.

- Sorunu fark etme: Kişiler arası bir sorun olduğunu algılama,
- Sorunun tanımlanması: Sorunun özelliklerinin açık seçik belirlenmesi, problemin tanımlanması ve diğerlerine iletilmesi,
- Çözümler üretme: Sorunun çözümü için yaratıcı ve çeşitli alternatif çözümler üretme,
- Yürürlüğe koymanın planlanması: Sorunun çözümünün sağlanabilmesi için gerekli kimi ayrıntıları belirleyebilme,
- Doğrulama: Yürürlüğe konulan çözümün öngörülen sonuçları sağlayıp sağlamadığının değerlendirilmesi.

Aile üyelerinin yukarıda sayılan adımları her zaman düzenli olarak aynı şekilde izlemeleri beklenmemekle birlikte, aralarındaki anlaşmazlıkları etkili bir şekilde çözebilmeleri için, sayılan becerilere sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir. Aile üyeleri arasındaki anlaşmazlıkların ciddiyeti arttıkça sorun çözme davranışlarında da o ölçüde becerikli olmaları gerekmektedir (Robin ve Foster, 1989).

Sorun çözme becerilerinin yetersiz olması durumunda aile kimi sorunlarla karşılaşmaktadır. Buna göre aile üyeleri karşılıklı suçlayıcı, savunucu iletişim biçimlerinin yer aldığı kısır döngü içerisine girerek sorunun kendisinden uzaklaşabilir.

Sorun açık seçik bir biçimde ortaya konmadığı için aile üyeleri farklı, farklı sorunlar üzerine odaklaşabilir. Ya da sorunun çözümünde farklı seçenekler olabileceğini düşünemeyen aileler başarısız bir girişimden sonra başlangıç noktasına geri dönebilirler. Kimi zamanda ilk çözüm önerisini erken sonlandıran aileler, diğer seçeneklerin üretilmesini ketleyebilirler. İleri sürülen çözümün sonuçlarını iyi yordayamamak pratik olmayan, uygulanması güç, dolayısıyla başarısızlığa mahkum bazı davranışların yinelenmesinden başka bir sonuç getirmeyebilir. Sorunun çözümünde diğer aile üyelerinin de anlaşabileceği ortak bir noktanın bulunmaması

durumundaysa, sorunun çözümü baştan bir çıkmaza girebilir (Robin ve Foster, 1989).

1.6. Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Kişilik

Anne-babanın çocukla olan etkileşimi, çocuğun aile içindeki yerini belirlemektedir. Aile içinde çocuk tüm insan ilişkilerini görmektedir. Anlaşmazlıkları, tartışmaları, çekişme ve çatışmaları, uzlaşmayı, bağlılığı, işbirliğini ev ortamında öğrenmekte ve ileriki yaşamına bunları aktarmaktadır. Çocuklar bu ilişkilerin olumlu ve olumsuz yanlarını alarak anne babaları ile özdeşim kurarlar. Böylece kendi yaşadığı ilişkileri yönlendirir ve aile içindeki kişileri de etkileyerek anne babasının tutumlarını da yönlendirebilirler. Aile içindeki tüm bireyler birbirlerinden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 1997).

Anne-babaların çocuklarına karşı tutum ve davranışlarında, çocukların psikolojik gereksinimlerini ve gelişim düzeylerini dikkate almaları çocukların psikolojik sağlıkları açısından gerekli görülmektedir. Çocuklar için çok önemli olan anne ve babalarının kendilerine karşı tutumları, çocukların ya dünyayı yaşamaya değer, güvenilir bir yer olarak algılamalarına ya da dünyanın nefret edilecek, güvensiz bir yer olduğu şeklinde bir inanç geliştirmelerine neden olmaktadır (Erikson, 1982).

Çocuk yetiştirme tutumu toplumdan topluma, kültürden kültüre farklılıklar gösterdiği gibi, o toplumdaki aileler arasında da farklılıklar gösterebilir. Bir toplumun, her sosyo-ekonomik grubun kendi kültürüne yaşam felsefesine ve kendi değerler sistemine sahip olduğu, farklı sosyal sınıflardaki anne-babanın farklı çocuk yetiştirme tutumu, farklı ödül ve ceza anlayışı ile çocuklarını yetiştirdikleri söylenebilir (Mussen, 1973).

Anne ve baba davranışları, çocuğun ve gencin bulunduğu toplulukta, toplumsal normlara uygun şekilde davranıp davranmamasını etkilemektedir (Rozen, 1967).

Aile yapılarının da ailedeki bireylerin birbirleri ile olan ilişkisini, birbirleri ile olan iletişimini etkilediği bilinmektedir. Aynı zamanda ailenin yapısı anne-babanın tutum ve davranışlarına yön vermekte ve çocukların aile içindeki konumunu da belirlemektedir. Anne-babanın çocukla ilişkisi üzerinde yapılmış birçok araştırma ve yazılı birçok kaynak vardır. Bu araştırmalarda vurgulanan genel görüşlere göre, anne-babanın, özellikle annenin çocukla olan etkileşimi, çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişiminin ve kişiliğinin ortaya çıkmasının yapı taşlarını oluşturmaktadır. Annenin çocuğu ile geçirdiği zamanın etkililiği ve babaya göre çocuğuna daha yakın olması, annenin tutumlarının çocuğu babaya göre daha fazla etkilemesine neden olmakta ve anne tutumlarının çocuk üzerindeki önemini artırmaktadır.

Çocuğa karşı yapılan davranışlar bir anne-babadan diğerine farklılık gösterebilir. Ayrıca anne ve baba da çocuklarına karşı farklı yetiştirme davranışı içinde bulunabilirler. Çocuğa karşı gösterilen bu farklı yetiştirme biçimleri yanında, bu yetiştirme biçimlerinin ortak ve ağır basan taraflarını ele alarak onları gruplandırabiliriz. Yapacağımız bu gruplama genel hatları ile tutum biçimlerini sınıflandırmaktadır ve bu tür ayırmalar görecelidir. Başka farklı isimlendirme biçimleri bulunmakla beraber anne babanın çocuğuna karşı olan davranışlarını ve onları yetiştirme biçimlerini aşağıdaki şekilde ele alabiliriz.

1.6.1. Eşitlikçi ve Demokratik Anne-Baba Tutumu

Çocuklarına karşı demokratik tutuma sahip anne-babaların, onların davranışlarını daha akılcı şekilde yönlendirdiği söylenebilir. Bu tutuma sahip anne-babalar, çocuklarını ayrı bir kişi olarak kabul edip onlara değer vermekte ve bağımsız bir kişilik geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu tutumu gösteren anne-baba çocuğuna insan olarak saygı gösterir, onun gelişimine ilişkin, özgün davranışlar göstereceğini bilir ve bu gelişim basamaklarını izler, onlara uygun davranır. Her çocuğun kendine özgü, biricik ve tek olduğunu kabul eder, onun aile içinde özgür şekilde gelişmesine, yeteneklerini en üst düzeyde açığa çıkarmasına ve "kendini

gerçekleştirmesine" izin verir, bunun için yardımlarda bulunur. Çocuğun barınma, beslenme, korunma gibi temel gereksinimlerini karşılamamanın yanında ona "sevgi" gösterir. Bu sevgi gerçekten karşılıksızdır. Çocuk böyle bir ailede anne babanın sevgi ve desteğinden yoksun kalmayacağını bilir. Sevgi bir yaptırım aracı olarak kullanılmaz.

Çocuğa aile içinde eşit haklar tanınmıştır. Görüşlerini açıkça belirtmesi desteklenir ve bu konuda cesaretlendirilir. Eşitlikçi ve demokratik tutum gösteren anne baba çocuklarına karşı daha arkadaşça yaklaşır, onlarla birçok şeyi paylaşır, onlara değer verir ve bunu onlara hissettirirler. Anne babalar katı kurallar koymak yerine esnek davranmasını da bilir.

Doğal olarak çocuklarına bu şekilde davranan eşler kendi aralarında da birbirlerine değer veren, birbirlerine saygılı ve sevgi gösteren bir tutum içindedirler. Taraflar çocuklarına karşı olan davranışlarında da ortak tutumlar içindedirler. Böyle bir ailede çocuklar küçük yaştan başlayarak sorumluluk almaya hazır hale getirilir, onlara bir iş başarmanın zevki tattırılır. Başarısızlıktan cezalandırmak yerine, başarılar ödüllendirilir. Bedeni ceza uygulama yerine, istenilen davranışın kazandırılması için ya da istenmeyen davranışın azaltılması ya da söndürülmesi (ortadan kaldırılması) için kanıt göstererek inandırma, yoksun bırakma gibi disiplin yöntemleri uygulanır.

Aile içinde sevgi gösterme davranışları açık olarak sergilenir. Bu şekilde yetiştirilen çocukların temel güven duyguları gelişmiş, görüşlerini özgürce söyleyebilen, girişimci, sorumluluk alabilen, kendisine ve diğer insanlara saygılı, kendini geliştirmeye, kendini gerçekleştirmeye ve yaratıcı görüşler üretmeye istekli bireyler oldukları söylenebilir. Demokratik tutumlu ailelerde yaşayan çocuklar, anne-baba otoritesinden korkmamakta, onlar tarafından sevildiklerini hissetmekte ve görüşlerini özgürce anlatabilmektedirler. Ayrıca demokratik bir ortamda yetişen çocuğun daha sosyal olduğu bildirilmektedir (Hurlock, 1955).

1.6.2. Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne-Baba Tutumu

Aşırı koruyucu bir tutumla yetiştirilen çocuklara aile içinde sürekli korumaya muhtaçlarmış gibi davranılır. Böyle bir ailede anne baba müdahalecidir. Çocuk ergenlik çağını geçse de ona kendi kararlarını vermesi için yeterli olanak sağlanmaz. Bu ailede bazen çocuğun isteklerine karşın çocuk adına bazı kararlar alınır ve anne babanın buna hakkı olduğu savunulur. Bu tür bir davranış içinde olan aileye göre anne ve baba, çocuğu için her türlü özveride bulunmalıdır ve çocuk da aileye bu konuda şükran duymalıdır. Böyle bir tutumla yetiştirilen çocukların yeterince girişimci olmadıkları, bağımsız davranamadıkları, ileri yaşlarda bile bir koruyucu aradıkları belirtilmektedir. Çok fazla kol-kanat gerici bir tutum içinde yetişen çocukların yetişkinliğe geçişinde güçlükleri olmaktadır. Kendisine yetişkin gibi davranılan ergenler daha çok yetişkin davranışları göstermektedir (Blair ve Jones, 1964). Üzerine fazla düşülen çocukların da daha az aktif, sosyal ilişkilerde pasif ve kas becerilerinden yoksun olarak yetişeceklerine işaret edilmiştir (Hurlock, 1955). Başka bir araştırmada da anne ve babanın aşırı koruyucu ve denetleyici davranışlarının çocuklarda esnek düşüncenin gelişmesini engelleyeceği iddia edilmektedir (Busse, 1969).

Ergenlik ise, anne babadan duygusal olarak ayrılma, onların sevgi ve desteğine daha az gereksinim duyma, gencin daha bağımsız ve kendine yeter duruma gelmek için bir hazırlık dönemidir. Bu süreçte aile içi ilişkiler azalırken, aile dışındaki arkadaş ve diğer çevrelerle olan ilişkiler de artmaya başlar. Ailenin, gencin duygusal olarak kendine yeter hale gelebilmesi ve "bireyleşebilmesi" için uygun davranışlar içinde olması beklenir (Canat, 1985).

Aşırı koruyucu ve müdahaleci anne babalar, çocuklarını kendilerinin bir uzantısı gibi görmekte ve onlarla duygusal yoksunluklarını gidermek istemektedirler. Bu aileler çocuğun anne babaya bağımlı olmasını bir görev saymaktadır. Kız çocuklar anne babanın denetiminde daha çok tutulmakta, bağımsız ve ayrı bir birey olma yolundaki çabaları anne-baba tarafından daha çok engellenmektedir.

1.6.3. Aşırı Otoriter ve Baskıcı Anne-Baba Tutumu

Bu tutumun temel niteliği anne-babanın çocuğa karşı gösterdiği baskıdır. Anne-baba çocuklarına kesin olarak hakim olduklarına inanırlar. Onlar için anne-babaya itaat esastır. Otoriter anne-baba, çocuğun davranışlarını değerlendirmeye, denetlemeye ve biçim vermeye çalışır, çocuğun tavırlarına standartlar koyar, çocuğun anne ve babasına itaat etmesinin bir üstünlük olduğunu düşünür. Çocuğu sözlü olarak yüreklendirmez, annenin ve babanın sözlerinin doğru olarak kabul edilmesi gerektiğine inanır. Ergenler de anne babanın isteğinden farklı davrandıklarında dışlanacaklarını bildiklerinden ve cezalandırılma korkusundan dolayı boyun eğler. Böyle ailelerde yetişen çocukların duygu ve düşünceleri daha çok bastırılır ve bu ailelerde yetişen gençlerde, önce ve kızgınlık duyguları açık biçimde ifade edilmez, çocuğun istenmeyen davranışları dayakla engellenebilir. Çocuk ve ergenin fiziksel olarak cezalandırılması ve öfke duygularının bastırılması onlarda edilgen saldırganlık yaratır. Çocuk ve ergen bu saldırganlık duygularını kendisinden daha zayıf gördüğü bireylere yöneltebilir. Ailede erkekte kadına, büyükten küçüğe ve güçlüden zayıfa yönelik fiziksel cezalandırma olduğunda aile üyeleri arasında sevgi duyguları yok olur, ilişkilerde daha çok korku ve kızgınlık duyguları egemendir. Böyle ailelerde iletişim genellikle tek yönlüdür. Güçlü birey daha çok emredici, kısa ve tamamlanmamış tümcelerle konuşur.

Bedensel cezalandırma çocuğun saldırganlığı gözlemleyerek öğrenmesine yol açar, aynı zamanda öfke ve kızgınlık doğurur. Dayak yiyen çocuk -suçu sonucu dövülmüşse- "Bir suç işledim, karşılığında cezamı çektim, artık ödeştim, yeniden aynı eylemi yapabilirim" duygusuna kapılabilir. Bu biçimde yetiştirilen çocuklar daha kolay boyun eğen, korkak, otoriteye karşı çekingen, kendinden islenileni fazlası ile yerine getiren, kendilerinden güçsüzlere karşı saldırgan, otoritenin baskısı kalktığında isyankar davranan ve kural tanımayan bir kişilik geliştirebilir. Çocuğun doğal öğrenme isteğinden gelen merak dürtüsü ve doğal hareketliliği bastırılır. Böyle bir tutumla yetiştirilmiş çocuklar azarlanma, dışlanma, reddedilme ve cezalandırmaya sıklıkla maruz kalırlar (Danesh, 1978).

Bu üç temel tutum yanında, zaman zaman değişen tutarsız çocuk yetiştirme tutumundan, annelik babalık rollerini reddetme tutumundan, eşlerin geçimsizliği ve bunun çocuğa yansımalarından, çocuğu reddetme tutumu gibi anne-baba tutumlarından da söz edilebilir.

1.7. Ergenlik Döneminin Özellikleri

Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasındaki bir dönemdir. Bu tanımdaki kronolojik sözcüğü önemlidir, çünkü ergenlik dönemi için yapılan "küçük erişkin" tanımı, bu evreyi değerlendirmek için yanlış bir çıkış noktasıdır. Bu evre diğer evreler gibi farklı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikler taşır. Ergenlik "başkalaşım (metamorphose)" ve "dönüşüm (mutation)" demektir. Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime, dönüşüme uğrar (Parman, 1997).

1.7.1. Fiziksel Nitelikler (11-18 Yaş)

Fiziksel, başka bir deyişle bedensel büyüme ve gelişme, döllenmeden başlayarak ergenlik dönemi sonuna kadar devam eder. Büyüme vücuttaki boy ve ağırlık artışı gibi ölçülebilen değerlerle ilgilidir. Gelişme ise, vücuttaki yapı ve işleyişlerin olgunlaşması sonucu bazı biyolojik işlevlerin kazanılmasını belirtir. Tiroid hormonu gelişme ve olgunlaşmayı, hipofiz hormonu ise boy büyümesini etkiler. Ergenlik döneminde salgılanan androjen ve östrojen hormonları da büyümeyle birlikte cinsel gelişimi ve nitelikleri etkilemektedir. Büyüme, vücuttaki boy ve ağırlık artışı gibi ölçülebilen değerlerle ilgilidir. Gelişme ise, vücuttaki yapı ve işleyişlerin olgunlaşması sonucu kimi biyolojik işlevlerin kazanılmasını tanımlar (Saka, 1984).

Çocukluk döneminde göreceli olarak yavaşlayan bedensel gelişme, ergenlik döneminde yeniden hızlanarak dönem sonuna doğru yetişkinlikteki yapısına ulaşır. Ergenlikte ellerin, ayakların, kolların ve bacakların önce büyüdüğü görülür. Ergenliğin başlangıcında, önce el ve ayaklar yetişkinen alacakları boyu ulaşırlar. Kollar ve daha sonra bacaklar uzar. Kolların vücuda göre önce uzaması, kollarla

diğer organların boyları arasında orantısızlık vardır. Kas ve kemikler de aynı hızda ve aynı zamanda gelişmediğinden, bedenin denetimi başlangıçta güç olabilir.

Kızlar için on, erkekler için on iki yaşları buluğ ya da buluğ öncesi bedensel farklılaşmaların başladığı yıllardır. Bu yaşlarda kız ve erkek çocuklarda iştah artışı görülür. Adeta vücut hızlı geçecek bir büyüme dönemine hazırlık yapmaktadır. İştah artışı buluğ öncesinde biraz kilo almaya sebep olabilir. Her iki cins de bu dönemde kendi cinslerine uygun tavırları benimsemeye başlarlar.

Ergenliğin başlarına gelindiğinde, ergenin boyu yetişkinen alacağı boyun %80'ine ulaşmıştır. Buluğda hızlı bir büyüme görülür. Buluğla başlayan ergenlik döneminden ilk iki ile dört yıl sonra ergen, yetişkinen ulaşacağı boyun %99'una erişir. Buluğda on iki-on üç yaşlarından sonra kızlarla erkeklerin boyca ve ağırlıkça farklılıkları erkeklerin lehine değişmeye başlar (Neyzi ve Günöz, 1989).

Ergenlikte büyümenin en hızlı olduğu duruma Büyüme Hızı Doruğu (BHD) adı verilmektedir. Büyüme hızının doruğa ulaşması kız çocuklarda ilk adet kanamasından (menarştan) öncedir. Her çocuk, büyüme hızı doruğuna farklı yaşlarda erişebilir. Kız çocuklarda en büyük boy farkının ülkemizde kızlarda on-on bir yaşları arasında olduğu, ortalama boy farkının da dokuz cm olduğu bildirilmektedir (Neyzi ve Alp, 1977). Kızlarda ilk adet kanamasından sonra ortalama altı santimetre kadar boy büyümesi olur. Boy büyümesi kızlarda on altı-on sekiz yaşlarında, erkeklerde ise on sekiz-yirmi yaşlarında durmaktadır. Erkek ergenler büyüme hızı doruğuna (BHD) kızlarda 18 ay sonra ulaşırlar. Bu on üç-on beş yaşlarında olur. Büyüme hızı yaklaşık on cm/yıldır (Neyzi ve Alp, 1977). Kız ve erkeklerin kendi aralarında da büyüme ve gelişme hızları açısından farklılıklar olabilir.

Ergenler vücutlarının nasıl görüldüğü konusunda belirli bir kanıya, yani beden ve yüz imgesine sahiptir. Bu, kişinin aynaya baktığında yüzünün ve vücudunun nasıl görüldüğüne ilişkin düşünceleridir. Vücut organlarının boyutlarının ve biçimlerinin değiştiği ergenlikteki büyüme ve farklılaşma sürecinde, ergenlerin vücutlarının nasıl olduğuna ilişkin düşünceleri de değişmeye başlar. Büyüme ve

gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu dönem on iki-on altı yaşları arasındır (Berger, 1988). Ergenlerin bedenlerinin yapısı ve görünüşü, diğer bir anlatımla, fiziksel özellikleri ile ilgili kaygılar taşır. Yüzün, deri ve beden yapısı ve görünüşünün yanı sıra saçın biçimi, boy ve ağırlık; onların çok ilgilendikleri konular arasındadır. Bu beden imgesini kazanma sürecinde ergenlerin çoğu, kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisinde kalır. Beğenilen bir vücut nasıl olması hakkındaki kalıp yargılar ve kültürel kurallar ergenin kendi bedenini algılamasına önemli biçimde etki eder. Kültürün ve modanın etkisiyle ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan ergenler, bir “ideal vücut imgesini” geliştirebilir. Bu “en uygun beden” ölçüleri aile, akran grubu ve toplum tarafından belirlenir (Sprinthall ve Collins, 1984). Bunun yanında sinema ve televizyonda özellikle reklamlarda “önerilen” insan tiplerine ait görüntüler ve tanınmış sanatçıların tipleri, ergenin ideal beden imgesini etkilemektedir. En uygun olanla, kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında bunu kabul etmek ve kendi hakkında olumlu bir beden imgesini geliştirmek, ergenin karşı karşıya olduğu gelişim görevlerinden birisidir. Ergenler kendilerini daha beğenilir yapmak için ayna önünde saatler geçirebilir. Kızların, erkeklere göre bedenlerinin görünüşünden ve biçiminden daha çok hoşnutsuzluğu vardır. Ergenliğin başlangıcı olan buluşta, ikinci yarısından daha çok bedenine karşı bir hoşnutsuzluk vardır. Ergenlik boyunca beden imgesi yerine oturmaya başlar (Santrock ve Yussen, 1989).

Büyüme ve gelişmenin hızı, miktarı ve zamanı bakımından ergenler arasında önemli farklar gözlenebilir. Kimi çocuklar daha çabuk büyüyerek ergenliğe akranlarından önce girebilir ve bedence gelişmelerini önce tamamlayabilirler. Büyüme ve gelişme kalıtımın, hormonların ve beslenmenin etkisi altındadır. Sağlık durumu, coğrafi koşullar ve iklim de büyüme ve gelişmeyi etkilemektedir (Neyzi ve Günöz, 1989; Yavuz, 1986).

Ergenlikte büyüme ve gelişme yüzde kimi sıkıntı veren sonuçları da beraberinde getirir. Sivilceler ve akneler ergenin yüz imajını çok olumsuz biçimde etkiler ve en önemli sorun haline gelir. Çabuk büyümenin sonucunda beden imajını yerleşebilmesi için ergenin zamana gereksinimi vardır. El-kol devinimlerini

düzenleyememe, sakarlık yapma gibi sonuçlar gelişme sürecinde görülen ve ergenin beden imajını etkileyen davranış biçimlerindendir. Ergen, vücut görüntüsündeki ve fizyolojisindeki hızlı değişmelere ayak uydurmak, onlarla baş etmek durumundadır. Bu önemde, birden bire hızlı büyümenin etkisiyle ergende vücut eşgüdümünde yetersizlikler, psiko-motor becerilerde deneyimsizlikler gözlenebilir. Örneğin, yemek tabağını düşürme, herhangi bir aracı onarıırken kırma vb. davranışlar görülebilir. Ana-baba ve öğretmenler, ergenlik dönemindeki bu özelliğin farkında olarak, onu becerisizlikle suçlamamalı; ergenin kendini algılayışı üstünde olumsuz bir etkiye neden olmamalıdır. Ergenin bu dönemi olumlu atlatabilmesi için enerjisini olumlu bir biçimde kullanabileceği etkinliklere yönelmelidir. Örneğin; spor, müzik, resim gibi, zihin-kas eşgüdümünü gerektiren etkinlikleri yapabilmeleri için ergene uygun öğretme-öğrenme ortamları sağlanmalıdır.

Ergenlerin sakarlıkları başlıca iki nedene bağlanabilir. Birincisi, ergenin hızlı büyümesi ve uzaması, kasların eşgüdümlü çalışmasını aksatır. Daha önceki yıllarda kazanılan beceri ve denge yeni kazanılan boyutlara uymaz. Yeni denge ve beceri geliştirme hızı ise büyüme hızına ayak uyduramaz. İkinci neden ise ergenin utangaçlığıdır. Ergen yeni girmeye başladığı topluluklara ve ilişkilerde sıkılğan davranır. Herkesin kendisini gözlediğini sanır. Deneyimsiz olduğunun hep bilincindedir. Bu da onun yanlışlıklar yapmasına,tökezlemesine, önüne ardına bakmadan bir şeyler devirmesine yol çar. Ayrıca boyu birden uzayan bir ergenden yaşına değil, boyuna bakarak olgun davranışlar beklenir ki, ergen daha o ustalığı kazanmamıştır. Ergen için hızlı bir gelişim sürecine girilen bu dönem oldukça çalkantılı bir süreci kapsar. Gençler bu dönemde ne yetişkin, ne de çocuk kabul edildikleri bu geçiş dönemine uyum sağlamakta güçlük çekerler.Bedensel büyüme ve gelişmenin yanı sıra fizyolojik ve hormonal değişiklikler kendini gösterir. Cinsiyet hormonlarının üretiminin artması vücutta bazı değişikliklerin oluşmasına neden olur. Bu hormonların vücuttaki diğer hormonlarla bileşmesi kemik ve kaslardaki büyümeyi hızlandırır. Bu büyüme erginliğe geçişle başladığından kızlardaki fiziksel gelişim erkeklerdekinden önce başlar. Bunun nedeni, kızların ergenlik çağına erkeklerden önce girmesidir.

Cinsel yönden ergenlik dönemindeki gelişmelerin belirgin özellikleri vardır. Birincil cinsiyet (seks) özelliklerinde önemli değişimler oluşur. Öncelikle bu dönem her çocuk için özeldir. Örneğin, bir kız çocuğu on bir yaşında ergenlik dönemine girip on iki yaşında ilk adetini görebilirken, bir diğeri on beş yaşında bile ilk adetini görmemiş olabilir. Ergenlik döneminde cinsel gelişim kızlarda meme gelişiminin başlaması ile ilk adet kanaması (menarş) kadar geçen zamandır. Erkeklerde ise testislerin büyümeye başlaması ile sperm yapımının başlamasına değin geçen süre yaklaşık beş yıldır. Ancak, bazı ergenlerde bu süre iki yıla düşebilir. Bu dönemde kızlarda östrojen, erkeklerde testosteron hormonunun salgılanması artmıştır. Cinsel hormon salgılanması artan ergenlerin ortalama vücut ağırlığı kırk kg'dır. Aşırı kilolu ve aşırı zayıf ergenlerde hormon salgılanmasında artma gecikebilir. Erkeklerde testosteron hormonunun salgılanmasının artmasıyla birlikte büyüyen testislerin derisi kalınlaşır ve rengi biraz koyulaşır. İlk meninin gelmesi, başka bir deyişle "gece boşalması" bu dönemin en önemli olgunlaşma belirtisidir. Penis dibinde açık sarı renkte, ince, seyrek kıllanma başlar ve artarak siyah, kıvrımlı bir biçime dönüşür. Kıllanma üstte göbeğe, altta bacak arasına doğru ilerler. Koltuk altı kıllanması, bıyık ve sakalların çıkması yavaş yavaş başlamaktadır. Kas dokusu artma gösterir. Seste kalınlaşma da söz konusudur.

Kızlarda ise önce meme başında tomurcuklanma şeklinde ortaya çıkan ergenliğe başlangıç, kadınların cinsel hormonu östrojenin salgılanması ile birlikte memelerde büyüme ile ilerler. Bu arada kadın dış cinsel organlarının üst kısmındaki üçgene benzer bölgede (pubik bölgede) kıllanma oluşur. Ergenlik dönemi boyunca bu kıllar kalınlaşır ve kıvrımlı şekle dönüşür. Özellikle kalçalarda ve omuzlarda deri altı yağ dokusu kalınlaşır. Vücut hatları belirginleşir. Bunlar cinsel gelişimin ilk fiziksel özellikleri olarak kabul edilir (Neyzi ve Günöz, 1989).

1.7.2. Duygusal Nitelikler

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla, çevresel koşulların ve uyarıların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını anlatım biçimleri değişir.

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik, cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar, buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilenmesine neden olur (Hurlock, 1987).

Ergenlik dönemi duygusal açıdan fırtınalıdır. "Genital dönem" adı da verilen bu dönemde hızlı fiziksel gelişme ve buluşa erme ile içsel cinsel dürtüler artmaktadır. Ergen anne-babasıyla, akranlarıyla ve çevresiyle ilişkilerini düzenlemek, çatışmalarını çözümlmek gereksinimi duymaktadır. Ergenin bedensel değişimlere uyum sağlaması kolay olmayabilir. Kendisine, hatta ailesine karşı yabancılaşma duygusu geliştirebilir. Diğerlerinden daha çabuk gelişip olgunlaşan ergenler, arkadaşlarından farklı bir duruma gelmiş olmaktan önemli rahatsızlıklar duyabilirler. Suç işlemiş ya da yanlış bir şey yapmış duygusuna kapılabilirler. Oysa gelişimde gecikme daha önemli bir sorundur.

Ergen çelişkili duygular yaşar. Büyüyüp yetişkin sorumluluklarını alarak yeterlilik, sevinç, haz gibi duyguları mı yaşasın, yoksa çocuk kalıp çocukluğun güvenli, korunan sıcaklığı içinde mi kalsın? İki ayrı dünya arasında bocalayan ergen yoğun ve karmaşık duygular içinde kimi zaman uygun olmayan davranışlar da gösterebilir.

Ergenliğin ilk yıllarında kişi, önce beliren ikincil, daha sonra beliren birincil cinsiyet özelliklerini ve cinsel dürtülerini henüz cinsel kimliğinin öğeleri olarak özümseyememiştir. Kendi cinselliği ile ilgili özdeşim, kendi anne-baba modeline ve onlarla olan ilişkilerine göre biçimlenir. Kadın ve erkek rollerinin açıkça görüldüğü ailelerde ergen kendi cinsine özgü kalıpsal davranışları daha kolay geliştirirken, kadın ve erkek rollerinde kesin sınırların olmadığı ailelerde birey bocalar, kendi cinsine özgü davranış kalıpları geliştirmede zorlanır. Bu dönemde kişi, yeni kimliğine bir yandan güvenle bakarken, bir yandan toplumun cinsel konulara bağladığı ayıp ve utanç duygusu, kimliğinin bu yönünün kabulünü güçleştirir. Bu

dönemdeki güven duygusunu önceki yıllardan gelen birikimler etkiler (Kılıççı, 1992).

Ergenle iletişim kurmak genellikle zordur. Ergen, yaşamını çok hızlı ve çok yönlü bir biçimde etkileyen değişimlerle geçirirken, anne-baba da değişen çocuğunu anlamak için uğraşır. Bu değişmelere rol ve beklentilerin belirsizliği de eklenince ergen, benzer olaylara yalnızca farklı tepkiler değil, ayrıca tam anlamıyla karşıt duygusal tepkiler de verebilmektedir.

Anne-babalar ergen çocuklarını anlamak için çok çaba gösterirler. Eğer ergenin ne demek istediğini anlamak yerine onu doğru yola sokmaya çalışılırsa, bu enerjinin büyük bölümü boşa gider. Büyük olasılıkla ergen anne-babanın onu anlamadığını, çünkü onların kendisini dinlemediğini düşünür. Anne-babanın ergeni kendi yaşadıkları deneyimler ve edindikleri bilgiler doğrultusunda yönlendirmeleri gerekebilir. Bu durumda iletişim yalnızca anne-babadan ergene doğru, yani tek yönlü olursa ergen, kişiliğini ortaya koymanın tek yolunu anne-babanın otoritesine karşı gelmekte bulur.

Ergen yoğun ve karmaşık olan duygularını, kuşkularını ve geleceğe ilişkin hayallerini başkalarıyla paylaşma gereksinimindedir. Ancak, karşılıklı rol ve beklentilerdeki belirsizlik, anne-baba ve ergen arasında bir gerilim yaratır. Duyguların açık-seçik olmamasından kaynaklanan iletişim kopuklukları ise bu gerilimi tırmandırır. Bu gerilim ergeni duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği, sorunlarını tartışabileceği, yetişkin değerlerinden bağımsız bir değerler sistemi elde edebileceği akran grupları içinde yer almaya yöneltir.

Anne-babaların ergenin içinde birbirini bütünleyen ancak, özünde birbiriyle bağdaşmayan duygu akımlarının varlığını yadsıma yerine, bunların ergenin duygusal gelişiminde gerekli olduğunu kabul etmeleri her iki taraf için uzlaşmacı bir ilişkinin ilk adımlarının atılmasında önemlidir.

Ergenin yanıt bulması gereken birçok soru vardır. Bunlardan bazıları, "Çocuk mu, yoksa yetişkin miyim?", "Bir gün anne ya da baba olacak mıyım?", "Başarılı mı, yoksa başarısız mı olacağım?" gibi bu tür soruları ve duyguları açıklığa kavuşturmada, çözümlemede öğretmen ve ana babalar, ergene yardım edebilirler. Öğretmen ve ana babalar, ergene bir yetişkin olarak davranmalı; onunla sevgi ve saygı temeline dayalı bir dostluk kurmalıdır. Ergenin sağlıklı bir biçimde kimliğini kazanmasında, çevresinde uygun özdeşimler kurabileceği (model alabileceği) yetişkinlerin bulunması önem taşımaktadır.

Erikson'a göre bu dönemde ergen başarılı bir biçimde kimlik kazanma sorununu çözerse, kendine güvenen, kendinden emin bir kişi olarak yaşamını sürdürebilir ve başarılı olur. Aksi durumda ise rol karmaşası, yaşamın gelecek dönemlerinde de bu kriz çözümlenene kadar sürebilir. Örneğin; ne yapmak istediğine karar veremeyen, bir işten öbürüne atlayıp bocalayan, çocuk gibi davranan yetişkinler, henüz kimlik kazanma krizini çözümleyememiş kişilerdir (Senemoğlu, 2000).

Ergenlik dönemindeki kimlik kazanma çabaları, bu dönemde büyük ölçüde ortadan kalmaktadır. Genç, artık çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ve sorumluluk almaya hazırdır. Bu dönemde dostluk sevgi ve cinsiyet ilişkileri önem kazanmaktadır. Birey bu ilişkileri içinde bulunduğu toplumun kuralları çerçevesinde yürütmeye çalışmaktadır. Çünkü artık daha gerçekçi olmaya başlamış ve toplumla arasındaki çatışmaya bir son vermiştir. Kurulan dostluklar ve arkadaşlıklar daha gerçekçi temellere oturtulur ve yapılan işlerde bir süreklilik görülür (Selçuk,1996).

1.7.3. Sosyal Nitelikler

Ergenlik dönemindeki değişiklikler ergenin sosyal yaşamındaki yeniliklerin de nedenidir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel özelliklerin değişmesiyle ergenler anne-babalarıyla, akranlarıyla ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde yeni yaklaşımlar ortaya koymaktadırlar. Anne-baba ile ilişkilerinde bağımlılık giderek azalır. Kendi başlarına karar verme ve özgür olma isteği egemendir. Ergenlerin bu tür istekleri saygısızlık ve baş kaldırı olarak görülmemelidir. Uygur, anlayışlı, saygılı bir biçimde yaklaşarak, kırıncı ve örseleyici olmadan gençlerin aynı biçimde davranmaları sağlanabilir.

Ergenlik döneminde ahlaksal açıdan bazı nitelikler de belirlenir. Bu dönemde ergen başkalarından ve otoriteden bağımsız olarak kendine özgü ahlak ilkelerini seçer ve değer sistemi örgütler. Bu döneme "ahlaki özerklik dönemi" de denmektedir. Bu dönemde, ergenin sosyal dünyası giderek artan akran guruplarıyla genişlemiştir. Ergenin sürekli diğer ergenlerle etkileşimde bulunması ve işbirliği yapması, kurallar hakkındaki düşüncelerin değişmesine temel oluşturur ve ahlak ilkeleri değişmeye başlar. Değerlerin, yasaların ve kuralların görelî ve topluma özgü olduğunu kabul eder, toplumun iyiliği için demokratik olarak değiştirilebileceğine inanır. Değerleri, yasaları ve kuralları eleştireci bir biçimde inceler. Geliştirdiği ilkeler genellikle eşitlik, adalet ve insan haklarına dayalıdır. Adaleti yasaların ve kuralların üstünde görmeye başlar.

Ergenler, aile içinde anne babalarından tek yönlü olarak etkilenmezler. Ergenler, anne-babaları tarafından toplumsallaştırılırken, anne-babalar da onlardan etkilenir. Bu "karşılıklı toplumsallaşma" süreci ergen ile anne-babanın etkileşimi devam ettikçe yaşanır (Santrock, 1993). Ailede anne ve babalık rolleri, evliliğe ait tutumlar ve ergen tavırları, aile içi etkileşim yoluyla biçimlenirler.

1.7.4. Entelektüel (Bilişsel, Zihinsel) Nitelikler

David Elkind (1979) bilişsel gelişim içinde, ergenlerin soyut düşünme yeteneğiyle çocuklardan farklı biçimlendirdikleri ben merkezliliğe dikkat çekmektedir. Ergenler çevredeki insanların onların davranış ve görünüşleriyle onlar kadar saplantıyla ilgilendiklerini ve her zaman ilginin odağı olduklarını kabul etmeye başlarlar. Elkind, ergenlerin kendi yarattığı bu izleyici kitlesini "düşsel izleyiciler" olarak tanımlar. Sürekli kendilerini spot altında hissetme, ergende benlik bilincini artırır. Elkind'e göre on beş-on altı yaşında ergenler gerçekte herkesten farklı olmadıklarının ve insanların da kendilerini izlemek için var olmadığını fark etmeye başlarlar. Bu noktada düşsel seyircilerin önemi azalır, doğruları ve yanlışları dengeleyen daha gerçekçi bir benlik kavramı ile kişisel öykünün yerini almaya başlar (Gander and Gardiner, 1998).

Ergenlik döneminin özelliği, ergenin artık “yetişkin” gibi soyut düşünmeye başlamasıdır. Ergen, bu dönemde tümevarım ve tümdengelim yöntemleriyle düşünebilecek düzeye erişir. Bu dönemden önce, ergenin tümevarım ve tümdengelim yöntemleriyle düşünememesinin nedenleri şunlardır;

- Nesne ve olgular arasındaki ilişkileri kavramadaki yetersizlik,
- "İç dikkat" alanındaki darlık,
- Analiz ve sentez yapmadaki yetersizlik,
- Daha önceki olgu ve olayları anımsamadaki yetersizlik (unutkanlık).

Piaget, somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçişi, ergenlik çağının başlarında görülen nöro-fizyolojik yapı değişikliğine bağlamaktadır. Bununla birlikte kişinin içinde toplumsal ve kültürel yapı ve özelliklerin de bunda rol oynadığı kabul edilmektedir. Zihinsel işlemler, bütünleşmiş yapılardan kaynaklanmaktadır. Bu yapılar, gelişmenin tümüyle yöneldiği denge tiplerini belirler. Bunlar hem organik, hem psikolojik, hem de toplumsaldırlar; kökleri, organizmanın doğal biçimlerine kadar gider (Şemin, 1980). Unutmamak gerekir ki, düşüncenin gelişimi bakımından ergenler arasında fark vardır.

Entelektüel gelişim, eğitimde gözlem ve deneye ne kadar önem verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Öğretimde “somuttan soyuta” ve daha genel olarak, eğitimde "etkinlik" ilkesinin bilimsel dayanaklarından biri budur. Buna, toplumsallaşma da eklenebilir. Bu etkinliklere yer verilerek yapılan bir öğretim, ergenin kendi yaşantılarının zenginleşmesine ve zeka bakımından gelişmesine yol açar. Ergenin yetişkin mantığına erişmesi, eğitim arcılığıyla hem hızlandırılabilir, hem de güçlendirilebilir. Ergen zihni ile yetişkin zihni arasındaki ayrım, yalnız bir nicelik ayrımı değil, aynı zamanda, bir nitelik ayrımıdır. Eğiticinin, bunu da her zaman göz önünde bulundurması gerekir. Ergeni, çocuk gerçekçiliğinden, olguların

nedenini hep insanlarda ya da doğa üstü varlıklarda aramaktan kurtarmak, kısaca, nesnel düşünüşe alıştırmak gerekir (Binbaşıoğlu, 1995).

Piaget'ye göre, birey ergenlik dönemi ile birlikte yetişkin gibi düşünebilme özelliklerini kazanır, yani soyut düşünebilmeye başlar. Bu dönemde zihinden işlemler yapılabilir, hipotez geliştirilerek sorunlara analitik çözümler bulunabilir. Soyut işlemler dönemi ile birlikte kişi satranç oynamaya başlayabilir. Daha önceki dönemlerde satranç karmaşık ve anlaşılmaz bir oyundur.

Eğitim, bireysel farklılık gösteren öğrencilere de hitap ettiğine göre, sınıfta soyut düşünme özelliğini kazanan öğrencilerin yanı sıra, henüz bu özelliği edinemeyen öğrencilerin de bulunabileceği akılda tutularak, somut materyaller kullanılmalıdır. Soyut işlemsel düşüncenin önemli boyutlarından biri bilimsel düşünce yapısını kazanmaktır. Bilimsel düşüncenin yapısı; hipotezler oluşturmak, olası çözümleri sistematik bir şekilde değerlendirmek ve zorlu bir sorun karşısında doğru yanıtı ulaşmaktır. Karmaşık bir düşünce yapısı gerektiren durumlarda irdeleme, hipotez oluşturma ve soyut düşünebilme becerileri geçerli olmaktadır (Bacanlı, 1999).

On bir yaşından sonra ergenin düşünce yapısında meydana gelen önemli değişikliklerden biri, kendinden küçük çocuklara göre daha soyut düşünebilmesidir. Gerçek ve somut uyaranlar ergenin düşünmesi için gerekli olan uyaranlar değildir. Ergen, görsel uyaranları olmayan boyutlarda da düşünce üretebilir. Hipotezler, olasılıklar ya da tümüyle soyut öneriler bağlamında düşünce üretip, olası sorunu mantık yoluyla çözümleyebilirler. Ergenin soyut işlemsel dönemdeki düşünce yapısı ve özelliklerini sözlü sorun çözme becerisinde görmek mümkündür.

Birçok açıdan düşünebilme ergene yeni bir düşünce esnekliği sağlar. Çocuğun eylem çerçevesinde sınırlı olmasına karşılık, ergen zihninde birçok seçeneği gözden geçirip inceleyebilir, kuramlar biçimlendirebilir ve düşsel dünyaları kavrayabilir. Gerçek ya da olası sosyal sistemlerin çeşitliliği konusuna ilgisinin

artması sonucu, genç kendi standartlarına eleştirici bir tavır takınır. Böylece kendisine ve üyesi olduğu çeşitli grupların görüşlerine tarafsız bir gözle bakmaya başlar. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun aksine, genç bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavrar (Yavuzer, 1999).

1.8. Ergenlik Döneminde Akran İlişkileri

Ergenlik döneminin başlangıcında aynı cinsten arkadaşlar, sırdaşlar daha önemli iken, orta dönemde karşı cinsten arkadaşlıklar önem kazanmaya başlar. Son dönemde ise ergen cinsel kimliğini ve cinsel rol kalıplarını geliştirir ve yaşamına yön vermeye hazırlanır.

Akran ilişkileri konusunda gençlerin sorun yaşamalarının en önemli nedenlerinden birisi, bu dönemde herkeste farklı zamanlarda ortaya çıkan fiziksel gelişim konusudur. Daha erken gelişen erkek çocuklar, fiziksel olarak daha güçlü ve ünlü görülürken, daha geç gelişenler daha uzun süre çocuk yerine konabilir. Kızlar, daha erken gelişmiş oldukları için, geç gelişen erkekler karşı cinsle ilişkilerde zorluk çekerler. Bu durumda karşı cinsle ilişkilerde daha güvensiz, daha çekingen olabilirler. Bu gelişimsel farklar genelde ergenlik döneminin sonunda ortadan kalkar. Ancak, bu dönemde kazanılan özgüven yaşamın ileri dönemlerinde de etkili olmaktadır (Bryant-Mole, 1997).

Ergenlik döneminde yaşlılarla yapılan arkadaşlığın ergene verdiği güven çok önemlidir. Ergen, birey olarak çözümleyemediği sorunları arkadaş grupları ile çözerek rahatlamaktadır. Ayrıca, başkaları tarafından beğenilmek ve benimsenmek, dost edinmek, herkes tarafından aranmak gibi durumlar kız ve erkek ergenlerin hemen hemen tümünün gereksinmesidir. Bununla birlikte ergenler için cinsel sorunları anlamak çok önemli ve değerlidir. Ergenlik döneminde cinsel dürtüler

uyanmıştır ve bu dürtülere sağlıklı bir yol gösterilmezse ergenin yaşamında bir takım sorunlar oluşabilir. Ergenler bu konuda anne-balarından ve öğretmenlerinden yardım görmedikleri için arkadaşlarına başvurumaktadırlar. Arkadaşlarının verdikleri bilgiler ise çoğunlukla doğru değildir ve soruları yanıtlamamaktadır. Ancak, ne yazık ki, cinsel eğitimin önemli bir bölümü ‘sokakta’ gerçekleşmektedir. Tüm bireylerin kendisinin ve çevresindekilerin cinsel eğitimi konusunda sorumlulukları vardır. Bilgili, bilinçli ve sağlıklı insan çevresiyle etkileşim içinde olmak ergenin hakkıdır (Yavuzer, 1997).

Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babalarıyla kuracağı ilişkilerden farklıdır. Anne-baba ile ergen arasında anne-baba otoritesine dayalı bir ilişki vardır. Anne- baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir. Buna karşılık, akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir. Bu daha eşitlikçi bir sosyal ilişkiyi gerekli kılar. Akranlar eşit bilgiye ve yetkiye (otoriteye) sahiptirler. Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, başta eşitlikçi sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncesini bildirmeyi, başkalarının görüşlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir. Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbiri ile uyuşturma uğraşısı içindedir (Kılıççı, 1992).

1.9. Ergenlerin Bilişsel Yapılanımlarındaki Farklılıklar

Piaget, ergenin bilişsel yapısına, soyut işlemsel düşünceye evrensel açıdan yaklaşır. Ergenlerin bilişsel yapılarındaki bireysel farklılıklar üzerine odaklaşmamıştır. Ergenlerin düşünce yapılarında bireysel farklılıkları inceleyen çalışmalar da vardır. Strahan (1983), ergenliğin ilk yıllarında kimi ergenlerin, soyut işlemsel düşünce yapısında olduğunu iddia etmektedir. Bu durumun 1/3 oranında mevcut olduğunu kabul etmektedir. Bazı araştırmacılara göre, soyut işlemsel düşünce ergenin yaşının ilerlemesiyle gelişeceği düşüncesi egemendir. Ancak kimi ergenlerin, hatta erişkinlerin bile soyut işlemsel biçimde düşünce üretemedikleri

değerlendirilmektedir. Ayrıca soyut işlemsel düşünceyi kullanma, mevcut durumdaki konunun içeriğine göre farklılaşabilir.

Ergenler iyi bildikleri ve deneyimli oldukları konularda soyut işlemsel düşünceden yararlanma eğilimindedirler. Çocuklar ve ergenler yaşantıları ve deneyimlerinin birikimi sonucu yoğun bilgi birikimine sahip olurlar. Oyunlar, uğraşlar, spor ve çeşitli ders konuları, çeşitli yaşam alanlarındaki deneyimleri üst düzeyde olgunlaşmış düşünce yapısını olanaklı kılar. Bazı durumlarda bilgi birikiminden başka soyut işlemsel düşünceye bağlı akıl yürütme durumu, bilgi birikimine katkı sağlar. Gerek somut ve soyut işlemsel düşüncedeki değişiklikler, gerekse yaşantı deneyimleri ve bilgi birikimi ergenin bilişsel dünyasını yapılandırır (Aydın, 1997).

1.10. İletişim

Latince "communis" sözcüğünden türetilen "communication" sözcüğünün karşılığı olan iletişim, anlam olarak karşılıklı paylaşmayı, birlikteliği ve toplumsallaşmayı içermektedir. İnsanların bulundukları ortam ve toplumlardaki kuralları öğrenmesi, değer ve inançları benimsemesi ve kendilerine verilen rolleri buna uygun olarak yürütebilmesi ancak iletişimle gerçekleşir (Aybaş, Yetkiner ve Tabak, 2003).

İnsanlar iletişimi kendilerini anlayabilmek, başkalarına anlatabilmek, başkalarını tanımak ve etkilemek amacıyla kullanırlar. İletişim, kişiler arası ilişkileri, örgütleri ve toplumları oluşturan ve bir arada tutan temel faktördür. Toplumsal yaşam içinde bireyin benliğini var edebilmesi ve başkalarıyla birlikte bir işi gerçekleştirebilmesi ancak iletişimle mümkündür. Birey, kendi deneyimleri kadar, iletişim yoluyla başkalarının deneyimlerinden de yararlanarak yeni bilgi ve becerilere ulaşır. Böylece, kendi öz-yetkinliğini geliştirdiği gibi toplumsal kurumların işlerliğinin gerçekleştirilmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur (Aybaş, Yetkiner ve Tabak, 2003).

1.10.1. Empatik İletişim

Her insan yaşama ve olaylara kendi bakış açısıyla bakar. İnsanların kişisel penceresi dünyayı ona herkesten farklı farklı gösterir. Bu pencereden gördükleri, onun duygu ve davranışlarını da büyük ölçüde etkiler. Eğer bir insanın nasıl düşündüğünü ve hangi duyguları yaşadığını anlamak istiyorsak, onun penceresinden bakmamız gerekir. Kendi penceremizden onun dünyayı nasıl gördüğünü anlamaya çalışmamız bizi yanıltır. Çünkü biz yalnızca kendi gördüklerimiz üzerinden konuşabiliriz. İşte bu, başkasının penceresinden bakma davranışı, iletişimde empati adını alır (McWhirter ve Voltan Acar, 1985).

Empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak, onun duygularını ve düşüncelerini anlaması, anladığını da ona iletmesidir. Bu bir çeşit role girme davranışdır. Empatik iletişimde önemli noktalardan biri de, girilen rolde o insanın duygu ve düşüncelerini anlayacak kadar kalmak ve yeniden kendi rolüne geri dönmektir. Aksi halde, karşımızdaki insanla özdeşim kurmaya başlarız ki bu empatik iletişim olmaktan çıkıp, sempatik iletişim olmaya başlar. Sempatik iletişimde ise o insanın duygularını anlamaktan çok onunla birlikte üzölmek, ağlamak, öfkelenmek ve sevinmek yer alır. Bu ahlayıp vahlamalar kişinin, duygularını etkileyerek, tarafsız davranmasını etkiler. Onun duygularını anlamak, onun duygularını yaşamaktan çok farklıdır. Sürekli olarak onun penceresinden bakmak, kendi penceresinde neler olduğunu, başkalarının penceresinin de farklı şeyler gösterdiğini unutmasına neden olur (McWhirter ve Voltan Acar, 1985).

Empati kullanarak dinlemede, duyguların yansıtılması; konuşanın duygularının daha belirgin hale gelmesine yaradığı gibi, dinleyenin de o kişinin duygularını doğru algılayıp algılamadığını denetler, içeriğin yansıtılmasında da mesajın doğru anlaşılmasını denetlediği gibi, görüşlerin belirgin hale gelip

kristalleşmesine, dinleyenin konuşanı anlamaya çalıştığını ifade eder. Burada dikkat edilecek nokta şudur: Genel olarak empati kullanılırken söylenenleri aynı sözcüklerle tekrar etmenin konuşana saygısızlık olacağı da unutulmamalıdır (McWhirter ve Voltan Acar, 1985).

Empatik iletişim kurabilmek için, öncelikle karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamak gereklidir. Yalnızca duygularını ya da yalnızca ne düşündüğünü anlamak, empatik iletişim için yeterli değildir. Karşıdaki kişinin verdiği mesajın içerik boyutunu, yani düşüncelerinin, hissedilen boyutunun doğru algılanması zorunludur.

1.11. Aile İçi İletişim

Cüceloğlu (1995), iletişim aşamalarından söz ederken "ilk basamağın "kişi-içi iletişim" olduğunu belirtir. Kişi-içi iletişim, "bireyin bedeni, düşünce ve duygularıyla ilişki kurması, kendinde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayışa varması anlamındadır. Bu anlamda kişi-içi iletişim sürekliliği olan bir olgudur."

Kişi-içi iletişim böylesine önemliyken, özellikle aile içinde yanlış öğrenmeler sonucunda bireyin insanlarla iletişiminde de sorunlar çıkabilmektedir. Kişinin kendisiyle iletişimini etkili kurması, bir başka deyişle, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları konusunda bilincini geliştirmesi, başkası ile etkili bir iletişime geçmenin temel basamağını oluşturur.

Ergenin yaşamı boyunca çevresindekilerle ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme biçimi, içinde doğup büyüdüğü aile ortamında gözlediği ilişkilerden etkilenir. Başta anne ve baba olmak üzere ergenin bakımı ve yetiştirilmesinde payı olan herkes onun bedensel, psikolojik ve sosyal gelişimini biçimlendirir.

Ergenlik dönemine giren gençler fiziksel ve duygusal değişiklikler hakkında sorular sormak isterler. Bu konuları anne ve babalar ile konuşmak, ergenler için her

zaman kolay değildir. Gençler gerçekleri anne ve babalarından ya da olgun bir arkadaştan öğrenmezlerse, güvenilir bir kaynaktan öğrenme olasılığı yükselir. Ergen bu dönemde bu soruları soramazsa, ailenin iletişim sorumluluğu öncelikle bu konuları ergene açmak olmalıdır. Ergen, adet görme ya da uykuda boşalma dönemine gelmeden bu konularda bilgilenmelidir. Bu durumların normal olduğunu ve korkmasına gerek olmadığını anlama açısından yararlıdır (Cole, 1998).

Bazı anne ve babalar çocukları ile bu konuları konuşurlarsa, çocukların cinsel ilişki yaşayacaklarını düşünürler. Bu kesinlikle doğru değildir. Gençlerin cinsel özellikleri ile ilgili çok sayıda sorusu vardır. Onlar yalnızca gerçekleri bilmek isterler. Ayrıca ergenler, anne ve babalarının düşüncelerini ve aile değerlerini öğrenmeye gereksinim duyarlar. Günümüzde genç yaşta hamilelik ve cinsel hastalıkların sayısı giderek artmaktadır. Ergenleri, doğru bilgilendirmek bu yüzden çok önemlidir. Bu konuların zaman zaman gerginlik yaratması normaldir. Birçok anne ve baba çocuklarına bu bilgileri hiç vermemiş olabilirler. Ancak, yine de anne-babalar rahat davranmalı, öncelikle kendi utangaçlıklarını kabul etmelidirler. Ergene bu utangaçlığın üstesinden gelebileceklerini göstermelidirler. Sevmek ve bilgilendirmek anne ve babanın temel görevidir (Cole, 1998).

Ergenle iletişim kurmak genellikle zordur. Ergen, yaşamını çok hızlı ve çok yönlü bir biçimde etkileyen değişimlerle geçirirken, anne-baba da değişen çocuğunu anlamak için uğraşır. Bu değişimlere rol ve beklentilerin belirsizliği de eklenince ergen benzer olaylara yalnızca farklı tepkiler değil, ayrıca tam anlamıyla karşıt duygusal tepkiler de verebilmektedir. Anne-babalar ergen çocuklarını anlamak için çok enerji harcarlar. Eğer ergenin ne demek istediğini anlamak yerine, onu doğru yola sokmaya çalışılırsa bu enerjinin büyük bölümü boşa gider. Büyük olasılıkla ergen anne-babanın onu anlamadığını, çünkü onların kendisini dinlemediğini düşünür. Anne-babanın ergeni kendi yaşadıkları deneyimler ve edindikleri bilgiler doğrultusunda yönlendirmeleri gerekebilir. Önemli gelişimsel görevlerin tamamlandığı ergenlik döneminde, ergen ve ana-baba ilişkilerinde, ergenin bağımsızlık talebinden dolayı bir süre çatışma yaşanmaktadır ve bu çatışmadan dolayı ailenin dengesi bozulabilmektedir. Bu süreçte ana-babanın göstereceği tutum,

bu dönemin baş edilebilecek bir huzursuzluktan yardım almayı gerektirecek ciddi bir çatışmaya dönüşmesine sebep olabilmektedir (Robin ve Foster, 1989).

Anne-baba ergene yönelik tutum ve davranışlarını, onların bu hızlı değişim dönemlerinde zarar görmemeleri için koruma endişesiyle biçimlendirebilirler. Bu da katı, egemen, yasaklayıcı bir anne-baba görüntüsü ortaya koyar. Ergenler anne-babanın bu durumunu anlamaya çalışmalıdır. Bunun yanı sıra, anne-baba ergene yaklaşımında şefkat, sevgi, ilgi gibi duygusal eylemleri abartılı olarak gerçekleştirebilir. Ergen bu yaklaşımı sıkıcı, bunaltıcı olarak nitelendirmemelidir. Yalnızca anne-babanın iyi niyetli, ancak iyi dengelenmemiş yaklaşımları olarak değerlendirmelidir.

Otoriter, baskıcı bir aile ortamında iletişim yalnızca anne-babadan ergene doğru, yani tek yönlü olursa ergen, kişiliğini ortaya koymanın tek yolunu anne-babanın otoritesine karşı gelmekte bulur. Ergen, çelişkili duygularının etkisiyle enerjisinin çoğunu sözel olarak anne-baba otoritesinden kopmak ve onlara olan bağlılığını yadsımak için harcar. Çoğu anne-baba ergenle sık sık tartışmalara girer ve sürdürür. İlişkinin yalnızca sözel yönü dikkate alındığında tartışmaya kızan ergen ‘Sizden nefret ediyorum ve sizden hiçbir şey istemiyorum’ diyerek duygusal tepkilerde bulunabilir (Robin ve Foster, 1989).

Ergen yoğun ve karmaşık olan duygularını, kuşkularını ve geleceğe ilişkin hayallerini başkalarıyla paylaşma gereksinimindedir. Ancak, karşılıklı rol ve beklentilerdeki belirsizlik anne-baba ve ergen arasında bir gerilim yaratır. Duyguların açık-seçik olmamasından kaynaklanan iletişim kopuklukları ise bu gerilimi tırmandırır. Bu gerilim ergeni duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği, sorunlarını tartışabileceği, yetişkin değerlerinden bağımsız bir değerler sistemi elde edebileceği akran grupları içinde yer almaya yöneltir (Gardner ve Gardiner, 1993).

Kişiliklerine yöneltelen, onları küçük düşürecek sözlerin söylenilmesi, davranışların yapılması, isteklerinin ertelenmesi sakin-ağırbaşlı bilinen ergenlerin saldırganlaşmalarına yardımcı olabilir. Yoğun yaşanan duyguların denetim altına alma yetisi tam olarak gelişmediğinden okulda ya da hoş olmayan durumlar

yaşanabilir. Anne-babaların ve diğer yetişkinlerin bu konuda duyarlı olmaları gerekebilir.

Aile içinde bir ergen olması, tüm aileyi etkiler. Ergenin sorunlarından, sıkıntılarından, eylemlerinden diğer aile bireyleri etkilenir. Ergen özgür ve özerk olmak, bağımsız kalmak, anlaşılma ve ilgi görmek ister. Buna karşılık aile ona karşı esnek ya da katı davranma seçenekleri arasında kararsız kalabilir. Katı kuralların esnetilmesi, fiziksel ve duygusal düzenlemelerin yapılması ergenin duygusal ve sosyal sağlığı açısından yararlıdır. Aileler için genel kural, çocuklarının gelişimine katkı sağlayacak derecede izin verici, ancak, onları koruyacak biçimde bilgi sahibi ve denetimci olmalarıdır. Genel olarak, aileler ergeni iki yaş küçük, ergen ise kendini iki yaş büyük olarak algılar. Bu durum anlama-anlaşılma sorunu yaratır. Anne-babalar ergenin sorumsuzluğundan ve düşüncesizliğinden yakınırken, ergen ailesinin kendisini çocuk gibi görmeyi sürdürdüğünü öne sürer (Gardner ve Gardiner, 1993).

Anne-babaların ergene yönelik davranışlarının altında yatan temel gereksinim çocuklarını en iyi olduğuna inandıkları biçimde yetiştirmektir. Ergenlik döneminde ergenin aile içindeki rolünü yeniden tanımlama gereksinimi nedeniyle ortaya çıkan sorunlar çatışma olmaksızın da çözülebilir. Kuşak çatışması kaçınılmaz değildir. Yakın ve sıcak ilişkiler, açık ve yargısız iletişim ergenin sağlıklı gelişimine önemli ölçüde katkı sağlar. Gerçekte, ergen-aile ilişkilerinde olumluluk egemendir. Çatışmalar günlük yaşamdaki küçük tercih farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Ergen gelişiminin önemli yönü anne ve babanın isteklerinden çok kendi deneyimleri ile uyuşan kendilik ve kimlik tanımı oluşturmaktır. Buna karşılık bu yeni bireysel yapı ile ilgili görüşlerini almak için anne-babaya bağlı olmak da gereklidir. Bağımsız ve saygın birey olma isteği ve beklentisi ile anne-babanın onayını alma gerekliliği çatışma yaratabilmektedir. Bu durum içinde ergen görüşlerine önem verilmesini ve kendisine, özellikle özel yaşamı ve sırlarına saygı duyulmasını istemektedir. Ergenler ailelerinden yakınırlar ancak ailelerini kendilerinden başkasının eleştirmesinden hoşlanmazlar (Kılıççı, 1992).

Ergenin kişilik gelişiminin sağlıklı olabilmesi için, aile içinde anne-babanın birbiriyle ve çocuklarıyla olan iletişim biçimlerinin sağlıklı olmasının büyük önemi vardır. Eğer birey, bebeklikten itibaren güvensizlik, kararsızlık, suçluluk ve yetersizlik duygularıyla büyümüş ve olumsuz bir benlik yapısı geliştirmişse zaten bunalımlı bir dönem olan ergenlikte daha çok zorlanacaktır. Bu dönemde görülebilen suç işleme, intihar, başkalarına zarar verme gibi olaylar ve psikolojik kökenli hastalıkların ilk belirtilerinin görülmesindeki sıklık, güvensiz ve sağlıklı kişilik yapısı geliştiren bireylerin zorlanmalar karşısında buldukları sağlıklı çözüm yollarıdır. Bireyin aile bireylerinin birbirlerine karşı olan davranışlarını model aldığı ve kimliğin bu biçimde geliştiği düşünülürse, bu dönem içinde yaşadığı sorunlara sağlıklı çözüm yolları bulabilmesinde aile içi iletişimin sağlıklı olmasının gerekliliği anlaşılabılır (Kılıççı, 1992).

1.11.1. Aile İçi İletişim Engelleri

Gordon (1996)'a göre, çocuklarla kurulan ilişkilerde bazı iletişim engelleri vardır. Bunlar; emir vermek, yönlendirmek, uyarmak, göz dağı vermek, ahlâk dersi vermek, öğüt vermek, çözüm ve öneri getirmek, öğretmek, nutuk çekmek, yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak, övmek, aynı düşüncede olmak, ad takmak, alay etmek, yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak, güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak, soru sormak, sınamak, sorgulamak, sözünden dönmek, oyalamak, şakacı davranmak, konuyu saptırmaktır.

- **Emir Vermek, Yönlendirmek:** Bu iletiler ergenin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Kişi diğer kişinin istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.
- **Uyarmak, Gözdağı vermek:** Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer; ancak kişinin vereceği yanıtın karşılığı olacak tümceleri de içerir. Kişinin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir. Bu durum kişide öfke ve düşmanlık yaratır.
- **Ahlak Dersi Vermek:** Bu tür ilişkilerde otoritenin ve zorunlulukların gücü kişiye karşı kullanılır. “Yapmalısın, etmelisin” mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlar.

- **Öğüt Vermek ve Çözüm Önerileri Getirmek:** Kişinin sorunlarını kendi kendisine çözeceği yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.
- **Öğretme, Nutuk Çekme, Mantıklı Düşünceler Önerme:** Bu durum aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken ergenler tarafından kabul edilebiliyor; ancak, sorun anında bu durum kabul edilmiyor ve daha fazla çatışmalara neden oluyor. Mantıklı düşünceler önerme ergenin mantıksız ve bilgisiz olduğuna ilişkin mesaj iletir.
- **Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak:** Bu iletiler ergen üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler ergenin benlik saygısını düşürür. Ergenler hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler ergenin kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.
- **Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak:** Genel inanç olarak bu durumun ergene zarar vereceği hiç düşünülmez. Ergenin öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması ergende kızgınlık yaratır. Ergenler bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. “Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibi düşünürler. Övgü ise başkalarının yanında yapıyorsa ergeni utandırır. Aşırı övgü sonucunda ergen buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.
- **Ad Takmak, Alay Etmek:** Ergenin benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar.
- **Yorumlamak, Analiz Etmek, Tamı Koymak:** Bu durum ergenin konuşmasını ve kendi duygularını açıklamasını engeller.
- **Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak, Duygularını Paylaşmak:** Anne babalar çocuklarının duygularını tam olarak anlamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda sorun hiç yokmuş gibi algılanıp avutma eğilimine gidilir.” Üzülme yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin” gibi mesajların verilmesi çocuğun önemsenmediği hissini verir.
- **Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:** Ergen sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik ve kuşku oluşturur.

- **Sözünden Dönmek, Oyalamak, Alay Etmek, Şakacı Davranmak, Konuyu Saptırmak:** Böyle iletiler yüzünden ergen, anne babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini belki de onu dışladığını, dikkâte almadığını düşünür. Ergenler sorunlarını dile getirdiklerinde çok ciddidir. Şaka ve espiyle karşılık vermek onları incitebilir ve itilmişlik kenara atılmışlık duygusunu verir.

1.12. Etkin Dinleme

Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının kavranması gerekir. Etkin dinleme; ergenlerin duygu boşalmasına, duygularını keşfetmelerine yardımcı olmasına, olumsuz duygulardan kurtulmalarına yardım eder ve ana-baba-ergen arasında sıcak bir dostluk geliştirir (Gordon, 1975).

Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan dinleyene karşı bir yakınlık duyar. Ergenler sevgiye tepki verirler. Kişi empati kurup doğru olarak dinleyince karşısındakini anlar. Bir anlamda kişi kendisini karşısındaki kişinin yerine koyar. Empati kurmayı öğrenen anne ve babalar çocuklarına daha fazla anlayış göstermiştir.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı, ergenin sorunu olduğunu gösterdiği andır. Ana-babalar çocuklarının duygularını dile getireceklerini duyacakları için çoğunlukla bu anı kolaylıkla yakalayacaklardır.

Ana-baba-ergen ilişkisinde aşağıdaki gibi üç durum vardır:

- Ergenin herhangi bir gereksinimi engellenmişse sorunu var demektir. Ergenin o anki davranışı anne-babanın gereksinimini karşılamasına somut bir biçimde engel yaratmadığı için sorun ana-babanın değil, sorun ergenindir.

- Ergenin gereksinimleri engellenmeyip karşılanmakta ve davranışı anne-babasının gereksinimini karşılamada somut bir engel de yaratmamaktadır. Bu nedenle ilişkide sorun yoktur.
- Ergenin gereksinimleri karşılanmakta ancak davranışı anne-babasının gereksiniminin karşılanmasını somut bir biçimde engellemektedir. Şimdi sorun anne-babadadır (Gordon, 1975).

Ergenin sorunu olduğu zaman anne-babanın etkin dinlemesi için en uygun zamandır. Ancak sorun anne babadayken uygun değildir. Ergen sorun yaşıyorsa etkin dinleme ile onun kendi sorunlarına çözüm bulmasına yardımcı olunabilir.

Etkin dinlemenin aşırı kullanılması ya da uygun zamanda ve durumda kullanılmaması işlerlik sağlamaz. Bu nedenle zamanlamanın ve koşulların sağlanması gerekir.

1.13. Ben Dili

"Ben dili", kişinin o anda karşılaştığı durum ya da davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Genellikle anne ve babalar iletişimde duygu ifade etmeyen "sen dili"ni kullanmaktadır. Sen iletileri genellikle emir verme, yargılama, öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir (Zıllıoğlu, 1993).

Örneğin:

- "Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun."
- "Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu !"

Ana-baba ergenin davranışını kabul etmediği zaman o davranış nedeniyle ne hissettiğini ergene söylese ileti, "sen iletisi"nden "ben iletisi" ne dönüşür. Yani ben dilinde duygular konuşur:

- "Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum."
- "Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum."

Ben dilinin önemli özellikleri;

- Konuşanı rahatlatır, duyguların açıklanması, kişinin rahatlamasına yardımcı olur.
- Belirgin etkiyi düşünen anne ya da baba bazen belirgin etki olmadığını fark ederek, aslında kızgınlığının çocuğun davranışı nedeniyle olmayıp, özel yaşantısında karşılaşmış olduğu olumsuz bir duygudan kaynaklandığını fark eder.
- "Ben" mesajında ergene karşı bir saldırı olmadığı için ergen söyleneni savunmaya gitmeden, benlik saygısı zedelenmeden davranışının sorumluluğunu üstlenir, değiştirmeye yönelebilir. Dış denetim ve tehdit yerine, iç denetim kazanır (Navaro, 1990).

Gerçekten de ergenden beklediğimiz davranışların oluşmasında "ben dili" çok etkili ve doğru bir iletişim aracıdır. Ben dili ergenin ana-babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde daha etkili olduğu gibi, ergen-anne-baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili ergeni direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Çünkü ben dili davranışı değiştirme sorumluluğunu ergene devreder.

1.14. Benlik Gelişimi ve İletişim

Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarına ve kendi kendimizi görüş tarzımızdır. Bu bakımdan benlik, kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, amaç ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örüntüsüdür (Baymur, 1989).

Bireyler, davranışlarında neyin doğru, neyin yanlış olduğunu çevrelerinden gelen iletiler aracılığı ile öğrenirler. Dolayısıyla, bireyin benlik gelişiminin ortaya çıkışında iletişimin büyük bir katkısı olduğu ortadır. Bir bireyin davranışlarının kişiye mi, yoksa duruma mı yüklenmesi gerektiğine karar vermesi, benlik algısı olarak tanımlanabilir. İletişimin olmadığı bir ortamda, benlik gelişiminden söz edilemez. Toplumda izole edilmiş, diğer insanlarla hiçbir diyalogu olmayan, değer yargılarından habersiz bir bireyin sosyal olarak benliğinin oluşması hemen hemen olanaksızdır (Özer, 1977).

1.15. Aile İçi Şiddet

Psikolojide, özellikle gelişim ve klinik psikolojide aile içi şiddet araştırmaları önemli bir yer tutmaktadır. Gelişim psikolojisi içerisinde daha çok, şiddetin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisine bakılmaktadır. Klinik araştırmalarda ise şiddet uygulayan kişinin ve şiddete maruz kalan kişinin kişilik özelliklerine bakılmaktadır. Ayrıca şiddetin neden olabileceği olası bozukluklar da araştırma alanlarından bazılarıdır.

Aile içi şiddet, hiç kuşkusuz ki gelişmekte olan çocuklar için duygusal anlamda önemli bir risktir. Aile içi şiddet, aile üyelerinden biri tarafından aynı ailedeki bir diğer üyenin yaşamını fiziki ya da psikolojik bütünlüğünü tehlikeye sokan, kişiliğine ya da kişilik gelişimine ciddi zararlar veren eylemdir. Aile-içi şiddet hem duygusal istismara hem de ihmale yol açmaktadır. Gereksinimleri ihmal edilen ergenler izole olabilecekleri gibi korku da geliştirebilirler ve bu da ergenlerde depresyon ve mutsuzluğun gelişimine neden olabilir (Kolbo ve ark. 1996; Brewin ve Wallace, 1997).

1996 yılında APA, aile içi şiddeti önemli bir çalışma alanı olarak seçmiş ve aile içi şiddeti şu şekilde tanımlamıştır: Bir kişinin yakın ilişkide bulunduğu diğer bir kişiye karşı haksız bir güç kazanmak için ya da otoritesini, gücünü, kontrolünü kötüye kullanmasını sürdürebilmek için fiziksel, cinsel ve psikolojik istismarı içeren davranışlarının tümüdür. Şiddet üzerine yapılan araştırmalar, bir ailede şiddetin bir

biçimi yaşandığı zaman çok büyük olasılıkla diğer biçimlerinin de yer alacağını göstermektedir. Ayrıca aile içindeki şiddetin, toplum içinde erkeklerin kadına uyguladığı şiddetle, saldırganlığın diğer biçimleriyle ve toplumdaki şiddetle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Walker, 1999).

Aile içi şiddetin çeşitli biçimlerini kapsayan şiddet ve istismar kavramları farklı anlamlarda kullanılmaktadır. "Şiddet", terimi ailede kocanın karısına yönelttiği fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın tümünü kapsamaktadır. Ancak çocuğa uygulanan fiziksel, duygusal ve cinsel şiddet söz konusu olduğunda daha çok istismar terimi kullanılmaktadır (Walker, 1999).

Güneri (1996), aile içinde yaşanan şiddetin niteliklerini şu şekilde belirlemektedir:

Duygusal şiddet: Duyguları ve duygusal gereksinimleri karşı tarafın, baskı uygulayabilmek için, tutarlı bir şekilde istismar etmesi.

Ekonomik şiddet: Ekonomik kaynakların ve paranın diğer aile üyesi ya da üyeleri üzerinde bir yaptırım, tehdit ve kontrol aracı olarak düzenli bir biçimde kullanılması.

Cinsel şiddet: Cinselliğin bir tehdit, sindirme ve kontrol etme aracı olarak kullanılması.

Fiziksel şiddet: Gücün korkutma ve yaptırım aracı olarak kullanılması.

2.GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Bu araştırma kontrollü öntest-sontest modele dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Ankara İli Keçiören İlçesi'nde yer alan Kuyubaşı İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Eğitim uygulamalarının gerçekleştirilebilmesi için 50 (elli) deney, 50 (elli) kontrol grubu olmak üzere toplam 100 (yüz) kişilik bir öğrenci grubu küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve 8-B sınıfı eğitim grubunu, 8-D sınıfı ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubunu, deney grubuyla aynı demografik özellikleri taşıması açısından yine Kuyubaşı İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmuştur.

Eğitim grubunun ailelerine üç gün boyunca programlı bir aile içi iletişim eğitimi verilmiş ve ailelerin tamamının verilen eğitime devam etmesine çalışılmıştır. Sınıf ortamında anket uygulanarak gerçekleştirilen çalışmada 8-B sınıfından 50, 8-D sınıfından 50 öğrenci olmak üzere toplam 100 öğrenciye ve 8-B sınıfından da 50 veliye ulaşılmıştır.

Gruplara başlangıçta araştırmacı tarafından hazırlanan anketler uygulanmıştır. Eğitim grubunda yer alan öğrencilerin anne-babalarına eğitimin amacı, eğitim yeri ve saati telefonla bildirilmiştir. Eğitim öncesinde, aile içi ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla anne-babalara "İletişim Becerileri Öz-Değerlendirme Anketi" uygulanmıştır. Eğitim grubu öğrencilerinin anne-babaları üç gün boyunca programlı bir "Aile İçi İletişim Eğitimi" almış, kontrol grubunun anne-babaları ise bu süre içinde hiçbir eğitime tabi tutulmamıştır. Eğitimin tamamlanmasının ardından eğitim ve kontrol grubundaki öğrencilere öntest olarak

uygulanen anketler on beş gün sonra sontest olarak yeniden uygulanmıştır.

2.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Çalışmada incelenen değişken grupları aşağıda belirtilmiştir.

2.2.1. Bağımlı Değişkenler

Kuyubaşı İlköğretim Okulu öğrencilerinin aile içi iletişim durumları ve duygusal sağlık düzeyleri.

2.2.2. Bağımsız Değişkenler

Öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, başarı durumları, anne-babanın öğrenim durumu, anne-babanın evlilik durumu, aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgalar, ailenin çocuklarına karşı olan tutumları, öğrencilerin aileleriyle olan ilişkileridir.

2.3. Hipotezler

2.3.1. Ailelere verilen aile içi iletişim eğitimi ergenlerin duygusal sağlık durumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

2.3.2. Ailelere verilen aile içi iletişim eğitimi aile içi ilişkileri olumlu yönde etkilemektedir.

.

2.4. Veri Toplama Aracı

Çalışmada ergenlerin duygusal sağlığına etki edebilecek aile içi ilişkileri incelenmiş, "Anne-Baba-Ergen İlişkileri Envanteri Ergen Formu" ve dört dereceli likert türünde olan ve ergenlerin duygusal sağlıklarının belirlenmesini hedefleyen "Duygusal İyilik Halini Değerlendirme Anketi" uygulanmıştır. Eğitim grubunda yer alan öğrencilerin ailelerine üç gün boyunca programlı bir "Aile İçi İletişim Eğitimi"

verilmiş, anne-babalara eğitim öncesinde "İletişim Becerileri Öz Değerlendirme Anketi" uygulanmıştır. Eğitim grubunun ailelerine verilen eğitim sonrasında eğitim ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere on beş gün sonra yeniden aynı anketler uygulanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 13.0 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımları, ilişkili ve ilişkisiz t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin duygusal sağlıkları kapsamında yer alan maddelere verdikleri tepkiler dört derecede değerlendirilmiştir. Bu çerçevede, her aşamada olası en yüksek (maksimum) ortalama değeri 4.0, en düşük ortalama değer ise 1.0' dır. Karşılaştırmalar maksimum değere göre yapılmıştır. Sınıflama ölçeği ile elde edilen verilerde ve normal dağılımdan sapmaların olduğu durumlarda χ^2 (ki-kare) testi, ortalamalar arası önemlilik sınavında t testi kullanılmıştır. Bulgularda ise sütun grafiğinden yararlanılmıştır.

2.6. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, anne-babalara verilen "Aile İçi İletişim Eğitimi" nin ergenlerin duygusal sağlığına etkisinin belirlenmesidir. Öğrencilerin ailelerine verilen programlı eğitim sonucunda oluşan tepkiler, verilen eğitimin etkililiğinin değerlendirilmesi açısından çok önemlidir.

Ailelere verilmek istenen eğitimin amaçları şöyle özetlenebilir: Ergenlik döneminin bedensel ve psiko-sosyal gelişim özellikleri, ergenlerde sık rastlanan bazı uyum ve davranış bozuklukları ile bunlarla baş edebilmenin yolları, ergenlerle etkili iletişim kurma konularında aileleri bilgilendirme, ergenlerin davranışlarını yönlendirirken ve değerlendirirken duruma daha geniş bir görüş açısından bakmalarını sağlamak ve bunun sonunda sahip oldukları istenmedik tutumlarında istedik yönde değişimin olmasına yardımcı olmaktır.

Anne-babaların, çocukların duygusal gelişim özellik ve gereksinimleri konusundaki tutumlarını saptamaya yarayan ve anne-babaların aynı konudaki eksikliklerini gidermeyi amaçlayan bir eğitim paketinin gerekliliği, bu araştırmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

Bu eğitim programı, iletişimin yaşamın her kesitinde göz ardı edilemeyecek önemini, özellikle aile içi ilişkiler boyutundan ele almaktadır.

Aile içi ilişkilerin, bireyin kendisini en rahat ve en doğal biçimde ifade ettiği ortamlarda olmasını hedefleyen eğitim, bireyin hem kendi iç iletişimini, hem de aile bireyleriyle olan iletişimini daha bilinçli ve denetimli yönlendirebilmesine yardımcı olabilmelerini amaçlar.

Bu eğitime katılacak olan bireyler, yalnız kendi bireysel gelişimlerini değil, aile kültürünü ve geleceğini de olumlu yönde etkileyebileceklerdir.

Aile bireylerinin, birbirlerini daha iyi anladıkları ve destekledikleri, ailede yaşanan değişiklikler karşısında daha esnek ve yapıcı olabilecekleri, hem bireysel hem de beraberce belirlenen hedeflere bilinçli ve programlı bir biçimde ulaşabilecekleri, birbirlerini değiştirmek yerine birbirlerini anlayarak istedikleri aile yaşamını sağlamaları, bu eğitimden elde edilecek ana başlıklardır.

Katılımın sağlanması için öncelikle, öğrencilerin ailelerine telefon ile ulaşılmış, katılımcıların kendilerini rahat hissettiği, hoş bir eğitim ortamı yaratılmıştır. Bu ortamı sağlamak için grupla aşağıdaki kurallara uyma konusunda anlaşılmıştır:

- Konuşanın sözünü kesmeden dikkatle dinleme
- Konu dışına çıkmama
- Başkasının duygularını sorgulamama
- Kimseyi küçümsememe
- Herkese saygı gösterme

- Soruları sınırlamama

Katılımcılar duygusal ve zihinsel olarak öğrenme süreci için hazırlanmış, aşağıda belirtilen eğitim yöntemleri kullanılmış, yinelemelerle bilgiler pekiştirilmiş, tutum ve davranış değişikliği için gerçekçi yaklaşım benimsenmiş, anında olumlu ve tarafsız geribildirim yapılmıştır. Tanışma için zaman ayrılmış, isim yazılı yaka kartları oluşturulmuştur.

Öğrenim hedefleri aşağıdaki biçimde belirlenmiştir;

- Gelişim dönemindeki ergenin niteliklerini bir bütün olarak anlayabilme
- Eğitimin ergenin bütünsel niteliklerindeki rolünü kavrama
- Ailenin ergenin niteliklerindeki rolünü kavrama
- Akranların ve diğer yaş gruplarının ergenin duygusal, sosyal ve entelektüel niteliklerindeki rolünü kavrama
- Aile içi iletişimin ergenin duygusal sağlığı açısından işlevini açıklayabilme
- Ergenin aile, akran ve farklı yaş gruplarının kendi üzerindeki etkilerini nasıl algılayabileceğini açıklayabilme

Eğitim sırasında aşağıdaki eğitim yöntemleri kullanılmıştır;

- Sözlü bilgilendirme
- Yazılı kaynakları okutma
- Soru-cevap yöntemi
- Görsel işitsel araçlarla bilgilendirme
- Grup tartışmaları
- Aktif öğrenme uygulamaları (vaka çalışmaları, öykü anlatma)

Eğitim etkinliği süresince uyulması gereken koşullar şu şekilde belirlenmiştir;

- Her oturum üç saat olmak üzere üç gün sürecektir.
- Zorunlu durumlar dışında her oturuma katılmaya özen gösterilecektir.
- Grupta herkes konularla ilgili öğrenmek istediği, merak ettiği bilgileri sorabilecektir.
- Her üye isterse konuyla ilgili yaşantılarından örnekler getirebilecektir ancak burada paylaşılan özel yaşantıların burada kalmasına dikkat edilecektir.

- Bütün oturumlarda araştırmacı ve katılımcılar birbirini görececek biçimde, aynı düzeydeki sandalyelere "U" biçiminde oturacaklardır.

2.7. Grup Oturumları

Üç gün süren "Aile İçi İletişim Eğitimi Etkinliği"nde işlenen konular ve bunlarla ilgili tartışmalar aşağıda özetle anlatıldığı biçimde olmuştur. "Eğitim Programının Eğitsel Tasarımı" Ek 7'de verilmiştir.

2.7.1. Birinci Oturum

İlk oturumda araştırmacı ve grup üyeleri U şeklindeki masa etrafında aynı tip sandalyelerde her üye diğer üyelerin yüzünü görececek biçimde oturmuş, aynı oturma düzeni diğer oturumlarda da sürmüştür. Sırasıyla grup üyeleri kendilerini tanıttıktan ve araştırmacı eğitim etkinliği süresince uyulması gereken koşulları açıkladıktan sonra, üyelere bir bebeğin dünyaya gelişini anlatan slayt gösterisi sunulmuştur. Dr. Richard Carlson'un "Hepimiz Bebeğtik, Çocuktuk" adlı hikayesi ile ılımlı bir eğitim ortamı yaratılmaya çalışılmıştır. Daha sonra "Sevgi Üzerine" adlı Ferhan Köroğlu'nun makalesi okunmuş, üyelerle aile içinde sevginin önemi tartışıldıktan sonra anne-babalara üç gün boyunca verilecek olan eğitimin içeriği başlıklar halinde açıklanmıştır.

Anne-babalara "anne-baba-ergen ilişkisi" slayt gösterisiyle anlatılmış, ergenlik dönemindeki olumsuz aile ilişkilerinin ne tür sonuçlar doğuracağı üzerinde durulmuştur. Daha sonra grup üyelerinin pasif birer dinleyici olmalarının önüne geçmek için anne-babalara, aile ilişkilerinde sorunları olup olmadığı sorulmuş, bunun üzerine getirilen örnekler üzerinde konuşulmuştur. Bütün Dünya Dergisi'nden alınmış "Bir Annenin Pasta Tarifi" ve Dr. Şükran Kase'nin "Bu Yemeği Herkes Yapsın" adlı yazıları okunduktan sonra katılımcılara pasta-çay ikramında bulunulmuştur. I.Ulusal Çocuk Kongresin'den alınan Suzan Demirel'in (Kastamonu), Şeyma Büyükkömürcü'nün (Gaziantep), Tuncer Çetin'in (Kocaeli) ve Suna Bereket'in (Şanlıurfa) yazdığı mektuplar okunmuştur. Atalay Yörükoğlu'nun

Çocuk Ruh Sağlığı Kitabı'nda yer alan “Pulsuz Dilekçe” başlıklı yazısı eğitime davet edilen sekizinci sınıf öğrencisi tarafından okunmuş, üyelerin aile ilişkilerine bir ergen gözünden bakabilmeleri konusunda grup tartışması yapılmıştır. Daha sonra bir babanın oğluna karşı duygularını yansıtan “Sevgili Oğlum” müzikli slayt gösterisi izletilmiş ve eğitime devamı sağlamak için ailelere bir sonraki oturumun önemi anlatılmış ve ilk oturum sona ermiştir.

2.7.2. İkinci Oturum

Eğitim etkinliğinde ilk olarak "Mavi İlkbahar" adlı aile içi ilişkileri yansıtan video kaseti izlettirilmiş ve video ardıl incelemesi yapılmıştır. Bu oturumda bir annenin çocuğuna karşı hiç zaman ayıramadığından dolayı duyduğu pişmanlığını yansıtan Alice Chase'in “Çocuğumuza” adlı şiiri okunduktan sonra, ailelere çocuklarına yeterli zaman ayırıp ayırmadıkları sorulmuştur. Erdal Uç tarafından yazılan "Bir Çocuk Yetiştirmenin İlk Kuralı" okunmuş ve aile içerisinde ergene nasıl davranılması gerektiği konusunda grup tartışması yapılmıştır. Kahve molasının ardından, "Melek" ve "Oğlum ve Ben" isimli slayt gösterileri izletilmiştir.

Ergenlik döneminin özellikleri flip-chartlarla anlatılmış ve anne-babalara ergenlik döneminin özellikleri hakkında çocuklarını bilgilendirip bilgilendirmedikleri sorulmuştur. Çiğdem Erdem'in “Seninle Gurur Duyuyorum” adlı öyküsü okunduktan sonra ikinci oturuma son verilmiştir.

2.7.3. Üçüncü Oturum

Bu oturumda aile içi ilişkileri yansıtan isimsiz bir mektup okunduktan sonra aile içi iletişim konusuna giriş yapılmıştır. İletişim, iletişim becerisi yetersizliği, kişiler arası iletişim, empati, aile içi iletişim konuları sözlü sunum ile anlatılmıştır. Bu oturumda anne-baba-ergen ilişkilerinin nasıl olması gerektiği konusu açıklık kazanmış ve bu konulardaki yanlış ve eksiklikler üzerinde durulup, vaka örnekleri sunulmuştur.

Dr. M. Fatih Taşar'ın "Küçük Çocuk" adlı slayt gösterisinin ardından, Halil Cibran'ın "Sizin Çocuğunuz" başlıklı şiiri okunmuştur. Şafak Uzun'un "Yanlış Anlama Anne" isimli şiirinin ardından ergende güven duygusu, benlik saygısı, sorumluluk duygusu gelişimi ve anne-baba eğitimi üzerinde durulmuştur. "Babalar ve Kızları" slayt gösterisinin ardından baba-kız ilişkileri tartışılmıştır ve pasta-çay ikramında bulunulmuştur.

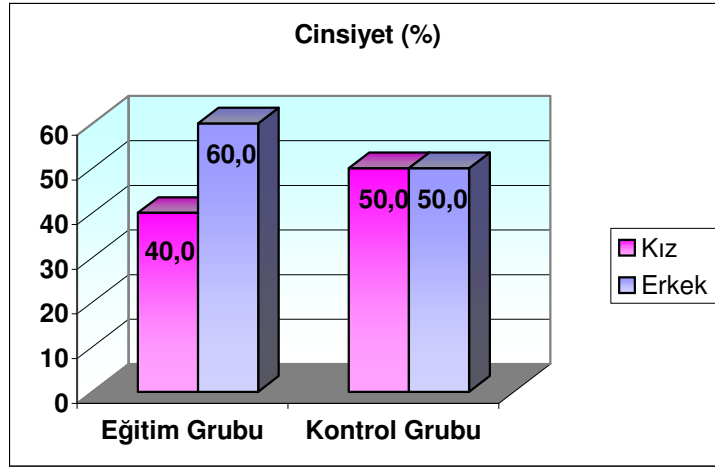
"Büyük Bir Öğüt" ve "Bir saat" başlıklı hikayelerin okunmasının ardından bir vaka incelemesi yapılmıştır. Aile içi iletişim sorunları ailelerin getirdikleri örnekler ele alınarak verilen bilgilerin uygulanabilirliği tartışılmıştır. Son oturum olan bu oturumun sonlarına doğru, şimdiye kadar üzerinde durulan konuların ana başlıkları belirtildikten sonra, anne-babalardan bu eğitim etkinliğine ilişkin bir değerlendirme yapmaları istenmiştir.

3. BULGULAR

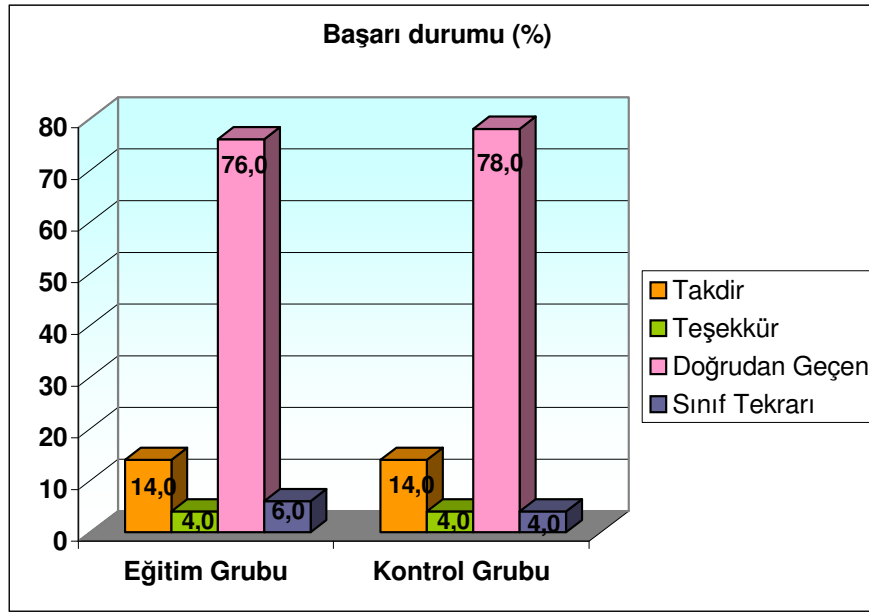
Araştırmaya katılan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri Tablo 3.1’de gösterilmiştir. Ergenlerin % 45,0’i kız, %55,0’i erkektir. Ergenlerin % 50,0’si eğitim, % 50,0’si kontrol grubu sekizinci sınıf öğrencisidir. Başarı durumlarına bakıldığında ergenlerin % 14,0’ü takdir, % 4,0’ü teşekkür belgesi ile geçmiştir. Ergenlerin % 77,0’si hiçbir başarı belgesi almadan doğrudan bir üst sınıfa geçerken, % 5,0’i sınıf tekrarı yapmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerin % 88,0’inin anne ve babaları birlikte ve sağ iken; % 4,0’ünün ailesi boşanmıştır. Ergenlerin % 1,0’ inin annesi, % 6,0’sının babası vefat etmiş; % 1,0’ inin ise hem anne hem de babası vefat etmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma Grubundaki Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri (N=100)

Sosyo-Demografik Özellikler		Eğitim Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kız	20	40,0	25	50,0	45	45,0
	Erkek	30	60,0	25	50,0	55	55,0
Başarı Durumları	Takdir Belgesi	7	14,0	7	14,0	14	14,0
	Teşekkür Belgesi	2	4,0	2	4,0	4	4,0
	Başarı Belgesiz	38	76,0	39	78,0	77	77,0
	Sınıf Tekrarı	3	6,0	2	4,0	5	5,0
Anne/Babanın Evlilik Durumları	Anne/Baba Birlikte ve Sağ	44	88,0	44	88,0	88	88,0
	Boşanmış	2	4,0	2	4,0	4	4,0
	Anne Ölmüş	-	-	1	2,0	1	1,0
	Baba Ölmüş	4	8,0	2	4,0	6	6,0
	Anne ve Baba Ölmüş	-	-	1	2,0	1	1,0
Toplam		50	100,0	50	100,0	100	100,0



Şekil 3.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Cinsiyetleri



Şekil 3.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Başarı Durumu

Araştırmaya katılan anne-babaların sosyo-demografik özellikleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir. Eğitim verilen anne-babaların % 70,0’i kadın, % 30,0’u erkektir. Öğrenim durumlarına bakıldığında ise anne-babaların % 46,0’sı ilkokul, % 28,0’i ortaokul mezunudur. Eğitime dahil edilenlerin % 26,0’sının ise lise ve ileri düzeyde eğitim aldığı görülmektedir. Anne-babaların yaşları 30-45 yaş aralığındadır.

Tablo 3.2. Eğitime Katılan Anne-Babaların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=50)

Sosyo-Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	35	70,0
	Erkek	15	30,0
Öğrenim Durumları	İlkokul Mezunu	23	46,0
	Ortaokul Mezunu	14	28,0
	Lise ve Üzeri	13	26,0
Yaş	30-34	4	8,0
	35-39	12	24,0
	40-44	21	42,0
	45-49	13	26,0
Toplam		50	100,0

Tablo 3.3'te eğitime katılan anne-babaların iletişim becerileri öz-değerlendirme durumu verilmiştir. Tabloya göre anne-babaların aile içerisinde hiçbir zaman argo sözcükler kullanmama puan ortalaması ($\bar{x}=1,74$) ile birinci sıradadır. Sözüünü bitirinceye kadar ergeni dinleme ortalama puanı ($\bar{x}=1,68$) ile ikinci sıradadır. Anne-babaların ergenlerin düşüncelerine saygı gösterme puan ortalamaları ($\bar{x}=1,02$) iken ergeni olduğu gibi kabul etme puan ortalamaları ($\bar{x}=0,96$) ile daha düşüktür.

Anne-babanın kendi düşüncelerini hiçbir zaman ergene kabul ettirmeme puan ortalaması ($\bar{x}=0,78$) dir. Anne-babaların çocuklarına ergenlik döneminin özellikleri hakkında bilgi verme ortalama puanı ($\bar{x}=0,66$) ile çok düşük iken, anne-babaların çocukları ile konuşurken çocukları ile göz teması kurma ortalama puanı yine ($\bar{x}=0,42$) ile en alt sıralardadır. Anne-babaların çocuklarını kardeşleri ve/veya arkadaşlarıyla hiçbir zaman kıyaslamama ortalama puanı ise ($\bar{x}=0,30$) ile en düşük bulunmuştur.

Tablo 3.3. Eğitime Katılan Anne-Babaların Kendi Bildirimlerine Göre İletişim Becerileri Öz-Değerlendirme Durumu(N=50)

İletişim Becerileri		N	%	$\bar{x}$
Aile içerisinde argo sözcükler kullanırım.	Hiçbir zaman	29	58,0	1,74
	Bazen	18	36,0	0,72
	Her zaman	3	6,0	0,06
Sözünü bitirinceye kadar onu dinlerim.	Hiçbir zaman	3	6,0	0,06
	Bazen	19	38,0	0,76
	Her zaman	28	56,0	1,68
Çocuğumun düşüncelerine saygı gösteririm.	Hiçbir zaman	6	12,0	0,12
	Bazen	27	54,0	1,08
	Her zaman	17	34,0	1,02
Çocuğumu olduğu gibi kabul ederim.	Hiçbir zaman	6	12,0	0,12
	Bazen	28	56,0	1,12
	Her zaman	16	32,0	0,96
Kendi düşüncelerimi ona kabul ettirmeye çalışırım.	Hiçbir zaman	13	26,0	0,78
	Bazen	5	10,0	0,20
	Her zaman	32	64,0	0,64
Ona ergenlik döneminin özellikleri hakkında bilgi veririm.	Hiçbir zaman	17	34,0	0,34
	Bazen	22	44,0	0,88
	Her zaman	11	22,0	0,66
Çocuğumla konuşurken onunla göz teması kurarım.	Hiçbir zaman	34	68,0	0,68
	Bazen	9	18,0	0,36
	Her zaman	7	14,0	0,42
Çocuğumu kardeşleri/arkadaşlarıyla kıyaslarım.	Hiçbir zaman	5	10,0	0,30
	Bazen	7	14,0	0,28
	Her zaman	38	76,0	0,76
Toplam		50	100,0	

Tablo 3.4'te eğitim ve kontrol grubundaki annelerin çocuklarına karşı olan tutumlarının dağılımı verilmiştir. Eğitim grubu ön test sonuçları ile eğitim sonrasında uygulanan son test sonuçları arasındaki dağılıma baktığımızda, disiplinli anne tutumu eğitim öncesinde % 28.0 iken, eğitim sonrasında bu değer % 18.0'e düşmüştür. Yine eğitim öncesinde eşitlikçi anne tutumu % 12.0 iken, eğitim sonrasında eşitlikçi anne tutumu % 14.0'e çıkmıştır.

Tablo 3.4. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Annelerin Çocuklarına Karşı Olan Tutumları

Anne Tutumları	Eğitim Grubu (n=50)				Kontrol Grubu (n=48)*			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Disiplinli	14	28,0	9	18,0	5	10,5	6	12,5
Çok İlgili	15	30,0	15	30,0	9	18,7	7	14,5
İlgisiz	0	0,0	0	0,0	1	2,1	1	2,1
Eşitlikçi	6	12,0	14	28,0	16	33,3	18	37,5
Koruyucu	11	22,0	9	18,0	6	12,5	6	12,5
Fedakar	4	8,0	3	6,0	11	22,9	10	20,9
Toplam	50	100,0	50	100,0	48	100,0	48	100,0

*Annesi vefat eden ergenler bu soruyu yanıtsız bırakmışlardır.

Tablo 3.5'te eğitim ve kontrol grubunda babaların çocuklarına karşı olan tutumlarının dağılımı verilmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin ön test sonuçları ile eğitim sonrasında uygulanan son test sonuçları arasındaki dağılıma baktığımızda, çok ilgili baba tutumu eğitim öncesinde % 46.0 iken, eğitim sonrasında bu oran % 38.0'e düşmüştür. Yine eğitim öncesinde eşitlikçi baba tutumuna hiç rastlanmazken, eğitim sonrasında eşitlikçi baba tutumunun % 8.0'e çıkması dikkat çekicidir.

Tablo 3.5. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Babaların Çocuklarına Karşı Olan Tutumları

Baba Tutumları	Eğitim Grubu (n=46)*				Kontrol Grubu (n=47)*			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Disiplinli	18	39,1	19	41,3	9	19,2	9	19,2
Çok İlgili	23	50,0	19	41,3	26	55,3	26	55,3
İlgisiz	3	6,5	3	6,5	2	4,2	2	4,2
Eşitlikçi	0	0,0	4	8,7	5	10,7	4	8,5
Koruyucu	2	4,4	1	2,2	4	8,5	3	6,4
Fedakar	0	0,0	0	0,0	1	2,1	3	6,4
Toplam	46	100,0	46	100,0	47	100,0	47	100,0

*Babası vefat eden ergenler bu soruyu yanıtsız bırakmışlardır.

Araştırma grubundaki ergenlerin aile ilişkileri Tablo 3.6'da verilmiştir. Ergenlerin % 52,0'si aile ilişkilerinin çok iyi olduğunu söylerken, % 16,0'sı aile ilişkilerini ne iyi ne de kötü olarak nitelendirmiştir. Ergenlerin % 47,0'si anne-ergen

ilişkilerinin çok iyi olduğunu söylerken, bu oran baba-ergen ilişkilerinde % 43,0'e düşmüştür. Ergenlerin % 28,0'i kardeş ilişkilerini çok iyi olarak görürken, yalnızca % 5,0'i kardeşleriyle olan ilişkilerini çok kötü olarak değerlendirmektedir.

Tablo 3.6. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Aile İlişkileri (N=100)

Ergenlerin Aile İlişkisi		Eğitim Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Aile İlişkileri	Çok iyi	25	48,1	27	51,9	52	100,0
	İyi	15	46,8	17	53,1	32	100,0
	Ne iyi ne kötü	10	62,5	6	37,5	16	100,0
Anne/Ergen İlişkisi*	Çok iyi	23	48,9	24	51,1	47	100,0
	İyi	19	50,0	19	50,0	38	100,0
	Ne iyi ne kötü	8	66,6	4	33,4	12	100,0
	Kötü	-	0,0	1	100,0	1	100,0
Baba/Ergen İlişkisi*	Çok iyi	19	44,1	24	55,8	43	100,0
	İyi	13	48,1	14	51,8	27	100,0
	Ne iyi ne kötü	12	66,6	6	33,4	18	100,0
	Kötü	-	0,0	1	100,0	1	100,0
	Çok kötü	2	50,0	2	50,0	4	100,0
Kardeş/Ergen İlişkisi**	Çok iyi	17	60,7	11	39,3	28	100,0
	İyi	17	47,2	19	52,8	36	100,0
	Ne iyi ne kötü	6	33,3	12	66,7	18	100,0
	Kötü	2	40,0	3	60,0	5	100,0
	Çok kötü	3	60,0	2	40,0	5	100,0

*Anne/babası vefat eden ergenler bu soruları yanıtsız bırakmışlardır.

**Kardeşi olmayan ergenler bu soruyu yanıtsız bırakmışlardır.

Araştırma grubundaki ergenlerin anne-baba ilişkilerine ilişkin değerlendirmeleri Tablo 3.7'de verilmiştir. Ergenlerin % 72,4'ü annelerinin kendilerini hiçbir zaman sevdiğini söylemediğini belirtirken, bu değer, babalarda % 64,5'e düşmüştür. Ergenlerin yalnızca % 5,1'i annelerinin, % 4,3'ü ise babalarının kendilerini her zaman takdir ettiğini; % 4,1'i annelerinin, % 5,3'ü ise babalarının kendilerine karşı her zaman anlayışlı davrandığını belirtmişlerdir.

Tablo 3.7. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Anne-Baba İlişkileri (N=100)

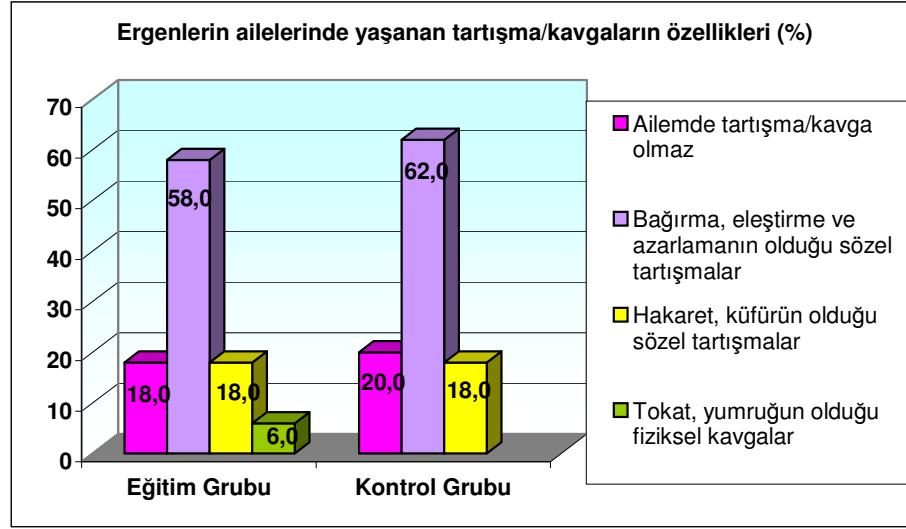
Ailelerin Çocuklarıyla Olan İletişimleri		Eğitim Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Annem beni sevdiğini söyler*	Her Zaman	1	2,0	0	0,0	1	100,0
	Genellikle	10	20,0	7	14,5	17	100,0
	Bazen	8	16,0	1	4,1	9	100,0
	Hiçbir Zaman	31	62,0	40	83,3	71	100,0
Annem beni takdir ettiğini söyler*	Her Zaman	4	8,0	1	2,1	5	100,0
	Genellikle	13	26,0	8	16,6	21	100,0
	Bazen	14	28,0	7	14,5	21	100,0
	Hiçbir Zaman	19	38,0	32	66,7	51	100,0
Babam beni sevdiğini söyler*	Her Zaman	2	4,3	3	6,3	5	100,0
	Genellikle	8	17,3	6	12,7	14	100,0
	Bazen	8	17,3	6	12,7	14	100,0
	Hiçbir Zaman	28	60,8	32	68,1	60	100,0
Babam beni takdir ettiğini söyler*	Her Zaman	2	4,3	2	4,2	4	100,0
	Genellikle	15	32,6	10	21,2	25	100,0
	Bazen	9	19,5	5	10,6	14	100,0
	Hiçbir Zaman	20	43,4	30	63,8	50	100,0
Annem bana anlayışlı davranır*	Her Zaman	1	2,0	3	6,2	4	100,0
	Genellikle	10	20,0	4	8,3	14	100,0
	Bazen	10	20,0	5	10,4	15	100,0
	Hiçbir Zaman	29	58,0	36	75,0	25	100,0
Babam bana anlayışlı davranır*	Her Zaman	2	4,3	3	6,3	5	100,0
	Genellikle	11	23,9	8	17,1	19	100,0
	Bazen	10	21,7	3	6,3	13	100,0
	Hiçbir Zaman	23	50,0	33	70,2	56	100,0

*Anne/babası vefat eden ergenler bu soruları yanıtsız bırakmışlardır.

Ergenlerin ailelerinde yaşanan tartışma/kavgaların genel özellikleri Tablo 3.8'de verilmiştir. Ergenlerin % 19,0'u ailelerinde tartışma/kavga yaşanmadığını, % 60,0'ı ailelerinde bağırma, eleştirme ve azarlamanın olduğu sözel tartışmaların olduğunu, % 18,0'i hakaret ve küfürün olduğu sözel tartışmaların yaşandığını belirtirken, % 3,0'ü ise ailelerinde tokat ve yumruğun olduğu fiziksel kavgaların bile meydana geldiğini söylemişlerdir.

Tablo 3.8. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Genel Özellikleri

Aile İçerisinde Yaşanan Tartışma/ Kavgaların Genel Özellikleri	Eğitim Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Ailemde tartışma/ kavga olmaz	9	18,0	10	20,0	19	19,0
Bağırma, eleştirme ve azarlamamanın olduğu sözel tartışmalar	29	58,0	31	62,0	60	60,0
Hakaret, küfrün olduğu sözel tartışmalar	9	18,0	9	18,0	18	18,0
Tokat, yumruğun olduğu fiziksel kavgalar	3	6,0	0	0,0	3	3,0
Toplam	50	100,0	50	100,0	100	100,0

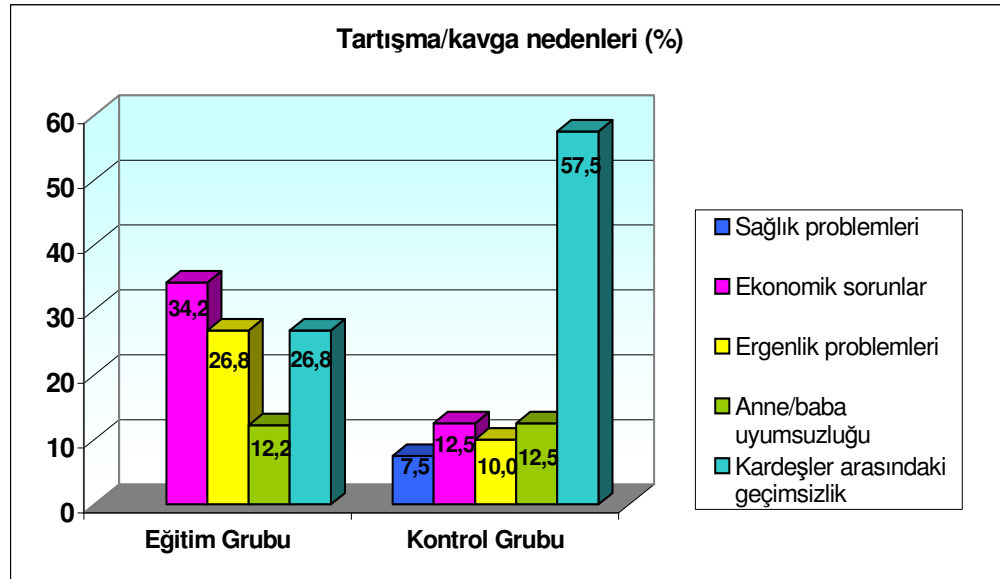


Şekil 3.3. Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Özellikleri

Ergenlerin ailelerinde yaşanan tartışma/kavgaların nedenleri Tablo 3.9'da gösterilmiştir. Ergenlerin ailelerinde yaşanan tartışma/kavga nedenleri arasında kardeşler arasındaki geçimsizlik % 42,0 ile birinci sıradadır. Ergenlerin % 23,5'i tartışma/kavgaların ekonomik sorunlardan kaynaklandığını belirtirken, % 18,5'i ergenlik problemlerinden dolayı meydana geldiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 3.9. Öğrencilerin Bildirimlerine Göre Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Nedenleri

Tartışma/ kavgaların nedenleri	Eğitim Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Sağlık problemleri	0	0,0	3	7,5	3	3,7
Ekonomik sorunlar	14	34,2	5	12,5	19	23,5
Ergenlik problemleri	11	26,8	4	10,0	15	18,5
Anne/baba uyumsuzluğu	5	12,2	5	12,5	10	12,3
Kardeşler arasındaki geçimsizlik	11	26,8	23	57,5	34	42,0
Toplam	41	100,0	40	100,0	81	100,0



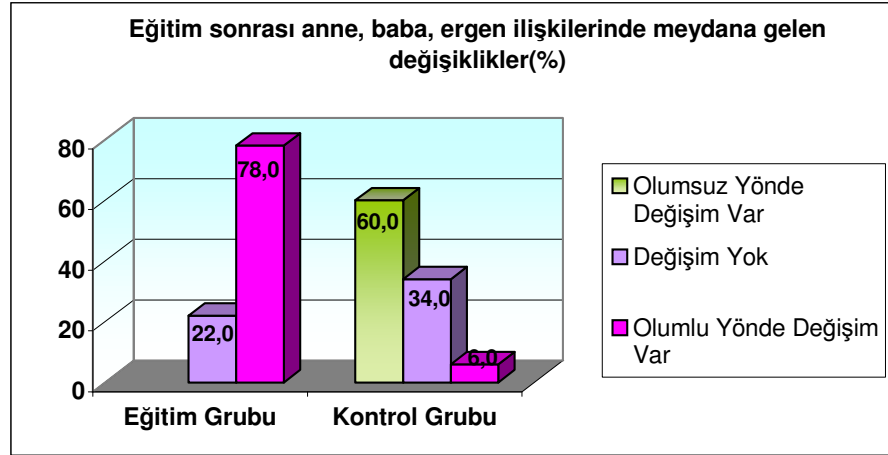
Şekil 3.4. Ergenlerin Ailelerinde Yaşanan Tartışma/Kavgaların Nedenleri

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitimden on beş gün sonra anne-baba-ergen ilişkilerinde meydana gelen değişiklikler Tablo 3.10'da gösterilmiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin aile içi ilişkilerinde olumsuz yönde bir değişim meydana gelmezken; kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarına hiçbir müdahalede bulunulmadığından kontrol

grubundaki ergenlerin % 30,0'unun aile içi ilişkilerinde olumsuz yönde bir değişim meydana gelmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin % 22,0'sinin; kontrol grubundaki ergenlerin ise %34,0'ünün aile içi ilişkilerinde herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin % 78,0'inin aile içi ilişkilerinde olumlu yönde bir değişim meydana gelirken; kontrol grubundaki ergenlerin yalnızca % 6,0'sının aile içi ilişkilerinde olumlu yönde bir değişim meydana gelmiştir.

Tablo 3.10. Eğitim Sonrası Anne-Baba-Ergen İlişkilerinde Meydana Gelen Değişiklikler

	Olumsuz Yönde Değişim		Değişim Yok		Olumlu Yönde Değişim		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Eğitim Grubu	-	-	11	22,0	39	78,0	50	100,0
Kontrol Grubu	30	60,0	17	34,0	3	6,0	50	100,0
Toplam	30	30,0	28	28,0	42	42,0	100	100,0



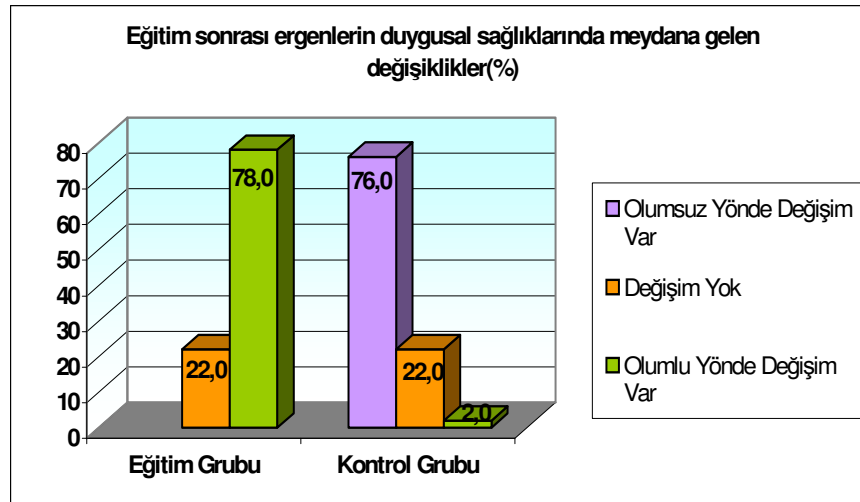
Şekil 3.5. Eğitim Sonrası Anne, Baba, Ergen İlişkilerinde Meydana Gelen Değişiklikler

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrası ergenlerin duygusal sağlıklarında meydana gelen değişiklikler Tablo 3.11'de gösterilmiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin

duygusal sağlıklarında olumsuz yönde bir değişim meydana gelmezken; kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarına eğitim verilmediğinden kontrol grubundaki ergenlerin % 76,0'sının duygusal sağlıklarında olumsuz yönde bir değişim meydana gelmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin % 22,0'sinin; kontrol grubundaki ergenlerin ise %22,0'sinin duygusal sağlıklarında herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin % 58,0'inin duygusal sağlıklarında olumlu yönde bir değişim meydana gelirken; kontrol grubundaki ergenlerin yalnızca % 2,0'sinin duygusal sağlıklarında olumlu yönde bir değişim meydana gelmiştir.

Tablo 3.11. Eğitim Sonrası Ergenlerin Duygusal Sağlıklarında Meydana Gelen Değişiklikler

	Olumsuz Yönde Değişim		Değişim Yok		Olumlu Yönde Değişim		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Eğitim Grubu	-	-	11	22,0	39	58,0	50	100,0
Kontrol Grubu	38	76,0	11	22,0	1	2,0	50	100,0
Toplam	38	38,0	22	22,0	40	40,0	100	100,0



Şekil 3.6. Eğitim Sonrası Ergenlerin Duygusal Sağlıklarında Meydana Gelen Değişiklikler

Eğitim grubunun eğitim öncesi aile içi iletişim değerlendirmelerinin puan ortalamaları ile eğitim sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(49)} = -8.84, p < .01$]. Eğitim öncesinde eğitim grubunun iletişim puanlarının ortalaması $\bar{x} = 66.64$ iken, verilen eğitim sonrasında iletişim puan ortalamaları $\bar{x} = 69.24$ 'e yükselmiştir. Diğer taraftan kontrol grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi verilmediğinden ergenlerin aile içi iletişim puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir [$t_{(49)} = 6.00, p < .01$]. Kontrol grubu iletişim öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 67.02$ 'den iletişim sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 66.10$ 'a düşmüştür.

Tablo 3.12. Eğitim ve Kontrol Grubu Ergenlerin Aile İçi İletişim Değerlendirmelerinin Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	66.64	9.01	50	69.24	8.12		-8.84	<0.01
Kontrol Grubu	50	67.02	11.40	50	66.10	11.20	49	6.00	<0.01
Toplam	100	66.83	10.20	100	67.67	9.90			

Eğitim ve kontrol grubunun duygusal sağlıklarına ilişkin puan ortalamaları Tablo 3.13'te verilmiştir. Duygusal sağlığı değerlendirme anketinde eğitim grubunun anne-babalarına eğitim vermeden önceki puanları ile eğitim verdikten sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(49)} = -8.80, p < .01$]. Eğitim öncesinde eğitim grubunun duygusal sağlık durumları puanlarının ortalaması $\bar{x} = 56.38$ iken, verilen eğitim sonrasında duygusal sağlık durumları puan ortalamaları $\bar{x} = 58.64$ 'e yükselmiştir.

Diğer taraftan kontrol grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi verilmediğinden ergenlerin duygusal sağlık durumları puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir [$t_{(49)} = 8.79, p < .01$]. Kontrol grubu duygusal sağlık durumları öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 58.90$ 'dan, duygusal sağlık durumları sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 57.74$ 'e düşmüştür.

Tablo 3.13. Eğitim ve Kontrol Grubunun Duygusal Sağlıklarına İlişkin Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	56.38	6.01	50	58.64	5.34		-8.80	<0.01
Kontrol Grubu	50	58.90	7.59	50	57.74	7.53	49	8.79	<0.01
Toplam	100	57.64	6.8	100	58.19	6.44			

Eğitim ve kontrol grubunun aile içinde haksız yere eleştirilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.14’te verilmiştir.

Eğitim grubundaki ergenlerin verilen eğitim ile anne-babaların çocuklarını haksız yere eleştirmelerinde anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir [$t_{(49)} = -2.82$, $p < .05$]. Eğitim grubundaki ergenlerin uygulama öncesi puan ortalaması $\bar{x} = 3,50$ iken, uygulama sonrası puan ortalaması $\bar{x} = 3,64$ ’e yükselmiştir.

Tablo 3.14. Eğitim ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Aile İçinde Haksız Yere Eleştirilmeleriyle İlgili Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,50	0,54	50	3,64	0,84		-2,82	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,16	0,48	50	3,12	0,87	49	1,42	>0.05
Toplam	100	3,33	0,51	100	3,38	0,85			

Eğitim ve kontrol grubundaki ergenlerin kendi görüşlerini aile içerisinde özgürce söylenebilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.15’te verilmiştir.

Ergenlerin aile içerisinde görüşlerini özgürce söyleyebilmelerine puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,82$, $p < .05$] hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.06$, $p < .05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim grubundaki

ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=3,20$ iken, uygulama sonrası puan ortalaması $\bar{x}=3,34$ 'e yükselmiştir.

Tablo 3.15. Eğitim ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Kendi Görüşlerini Aile İçerisinde Özgürce Söylenebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,20	0,94	50	3,34	0,82	49	-2,82	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,28	0,94	50	3,20	0,99		2,06	<0.05
Toplam	100	3,24	0,94	100	3,27	0,90			

Eğitim ve kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarının ergenlerin arkadaş seçimlerine karışmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.16'da verilmiştir.

Eğitim grubundaki ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim ile anne-babaların ergenlerin arkadaş seçimine karışmalarına yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.44, p<.05$]; kontrol grubunda olumlu yönde bir değişiklik gözlenememiştir [$t_{(49)} = 1.76, p>.05$].

Tablo 3.16. Eğitim ve Kontrol Grubundaki Anne-Babaların Ergenlerin Arkadaş Seçimlerine Karışmalarına Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	1,98	0,95	50	2,12	1,00	49	-2,44	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,26	1,00	50	2,20	1,01		1,76	>0.05
Toplam	100	3,12	0,97	100	2,16	1,00			

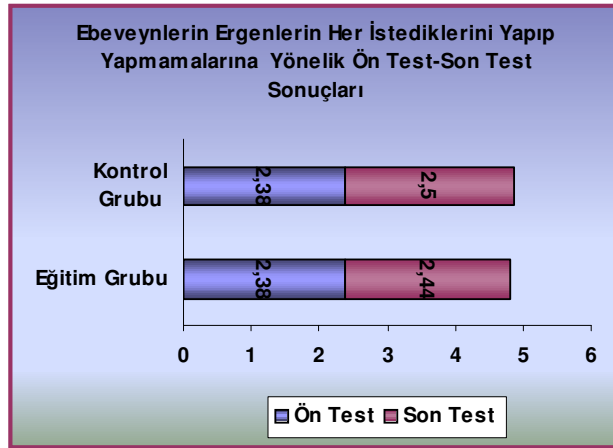
Araştırmaya dahil edilen ergenlerin anne-babalarının ergenlerin her istediklerini yapmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.17'de verilmiştir.

Anne-babalara verilen eğitim sonrasında, anne-babaların çocuklarının her istediklerini yerine getirmelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana

gelmiştir [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]. Ancak kontrol grubundaki anne-babaların çocuklarının her istediklerini yerine getirmelerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir [$t_{(49)} = -1.76, p > .05$].

Tablo 3.17. Anne-Babaların Ergenlerin Her İstediklerini Yapıp, Yapmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,38	0,75	50	2,50	0,70	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,38	0,83	50	2,44	0,84		-1,76	>0.05
Toplam	100	2,38	0,79	100	2,47	0,77			



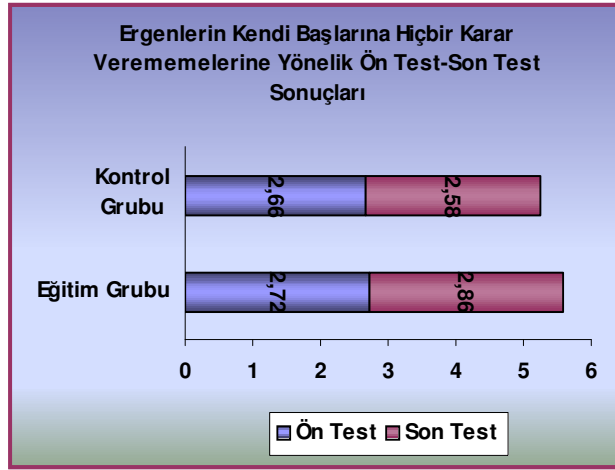
Şekil 3.7. Anne-Babaların Ergenlerin Her İstediklerini Yapıp, Yapmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

Eğitim ve kontrol grubundaki ergenlerin kendi başlarına hiçbir karar verememelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.18’de verilmiştir.

Anne-babalara verilen eğitim ile eğitim grubundaki ergenlerin kendi başlarına karar verebilmelerinde anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.82, p < .05$] ; kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.06, p > .05$] böyle anlamlı bir farklılığa rastlanılamamıştır.

Tablo 3.18. Ergenlerin Kendi Başlarına Hiçbir Karar Verememelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,72	0,94	50	2,86	0,94	49	-2,82	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,66	0,98	50	2,58	0,95		2,06	>0.05
Toplam	100	2,69	0,96	100	2,72	0,94			



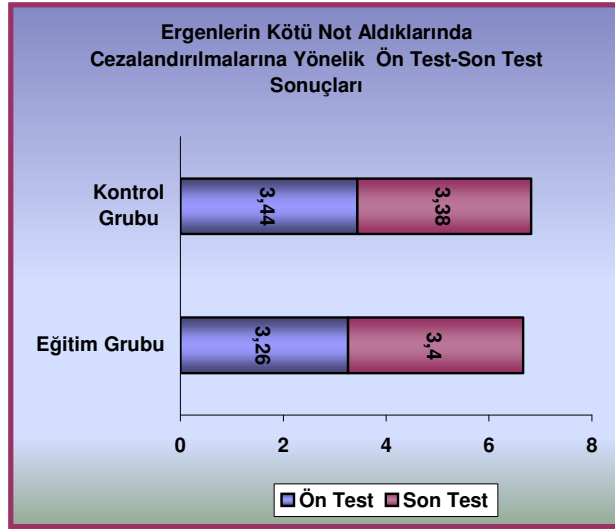
Şekil 3.8. Ergenlerin Kendi Başlarına Hiçbir Karar Verememelerine Yönelik Puan Ortalamaları

Ergenlerin okulda kötü not aldıklarında aileleri tarafından cezalandırılmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.19’da verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında ailelerin çocuklarını kötü not aldıklarında cezalandırmalarında anlamlı bir azalma meydana gelirken $[t_{(49)} = -2.44, p < .05]$; kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik oluşmamıştır $[t_{(49)} = 1.76, p > .05]$.

Tablo 3.19. Ergenlerin Kötü Not Aldıklarında Cezalandırılmalarına Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,26	0,85	50	3,40	0,80	49	-2,44	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,44	0,86	50	3,38	0,92		1,76	>0.05
Toplam	100	3,35	0,85	100	3,39	0,86			



Şekil 3.9. Ergenlerin Kötü Not Aldıklarında Cezalandırılmalarına Yönelik Puan Ortalamaları

Ergenlerin aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgalar sonrasında kendilerini odalarına kapatıp saatlerce ağlamalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.20’de verilmiştir.

Anne-babalara verilen eğitim ile ergenlerin aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgalar sonrasında kendilerini odalarına kapatıp saatlerce ağlamaları arasında ne eğitim grubunda [$t_{(49)} = 1,00, p>.05$] ne de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 1,76, p>.05$] anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 3.20. Ergenlerin Aile İçerisinde Yaşanan Tartışma/Kavgalar Sonrasında Kendilerini Odalarına Kapatıp Saatlerce Ağlamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,60	0,60	50	3,58	0,60	49	1,00	>0.05
Kontrol Grubu	50	3,30	0,93	50	3,24	0,98		1,76	>0.05
Toplam	100	3,45	0,76	100	3,41	0,79			

Ergenlerin problemlerini aileleri yerine arkadaşlarıyla çözmeye çalışmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.21’de verilmiştir.

Ergenlerin problemlerini aileleri yerine arkadaşlarıyla çözmeye çalışmalarına yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,58$ $p<.05$] hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = -2.06$, $p<.05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Tablo 3.21. Ergenlerin Problemlerini Aileleri Yerine Arkadaşlarıyla Çözmeye Çalışmalarına Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,04	0,92	50	3,16	0,91	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,84	0,93	50	2,92	0,92		-2,06	<0.05
Toplam	100	2,94	0,92	100	3,04	0,91			

Ergenlerin ailelerinde tartışma/kavga yaşandığında okulda hiçbir dersi anlayamamalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.22’de verilmiştir.

Ergenlerin aile içerisinde herhangi bir tartışma/kavga yaşandığında okulda hiçbir dersi anlayamamalarına yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda

anlamli bir farklılık meydana gelirken $[t_{(49)} = -2.82, p < .05]$; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gözlenmemiştir $[t_{(49)} = 1.42, p > .05]$.

Tablo 3.22. Ergenlerin Ailelerinde Tartışma/Kavga Yaşandığında Okulda Hiçbir Dersi Anlayamamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

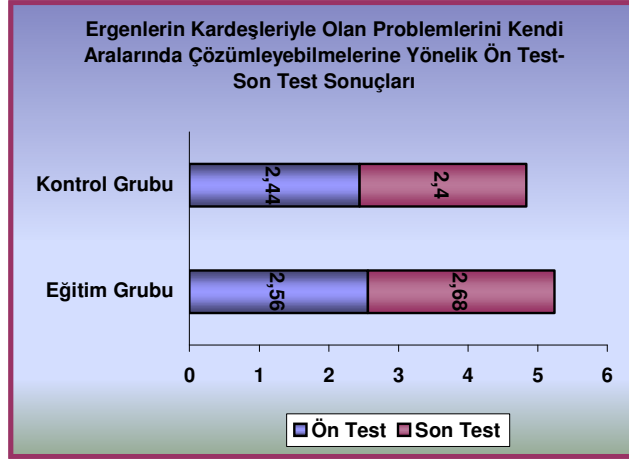
	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,02	1,04	50	3,16	1,03	49	-2,82	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,90	1,18	50	2,86	1,22		1,42	>0.05
Toplam	100	2,96	1,11	100	3,01	1,12			

Ergenlerin kardeşleriyle olan problemlerini kendi aralarında çözümleyebilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.23'te verilmiştir.

Ergenlerin kardeşleriyle olan problemlerini kendi aralarında çözümleyebilmelerine yönelik Puan Ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamli bir artış meydana gelirken $[t_{(49)} = -2.58, p < .05]$; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamli bir farklılık oluşmamıştır $[t_{(49)} = 1.42, p > .05]$.

Tablo 3.23. Ergenlerin Kardeşleriyle Olan Problemlerini Kendi Aralarında Çözümleyebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,56	1,41	50	2,68	1,36	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,44	1,37	50	2,40	1,35		1,42	>0.05
Toplam	100	2,50	1,39	100	2,54	1,35			



Şekil 3.10. Ergenlerin Kardeşleriyle Olan Problemlerini Kendi Aralarında Çözümleyebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

Ergenlerin sık ve kolay gülmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.24'te gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin sık ve kolay gülmelerine yönelik Puan Ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.68, p < .05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$].

Tablo 3.24. Ergenlerin Sık ve Kolay Gülmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,58	0,75	50	2,74	0,72	49	-2,68	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,72	0,80	50	2,68	0,81		1,42	>0.05
Toplam	100	2,65	0,77	100	2,71	0,76			

Ergenlerin topluluk önünde konuşabilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.25'te verilmiştir.

Ergenlerin topluluk önünde konuşabilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.82, p < .05$]; kontrol grubunda böyle bir artış gözlenmemiştir [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$].

Tablo 3.25. Ergenlerin Topluluk Önünde Konuşabilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	1,96	0,88	50	2,10	0,90	49	-2,82	<0.05
Kontrol Grubu	50	1,56	0,73	50	1,52	0,67		1,42	>0.05
Toplam	100	1,76	0,80	100	1,81	0,78			

Ergenlerin yalnız kaldıklarında da kendilerini huzurlu hissedebilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.26'da verilmiştir.

Ergenlerin yalnız kaldıklarında da kendilerini huzurlu hissedebilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -3.05, p < .05$] hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.33, p < .05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Tablo 3.26. Ergenlerin Yalnız Kaldıklarında da Kendilerini Huzurlu Hissedebilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,70	1,99	50	2,86	1,10	49	-3,05	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,92	1,06	50	2,82	1,04		2,33	<0.05
Toplam	100	2,81	1,52	100	2,84	1,07			

Ergenlerin gerektiğinde kendilerini savunabilmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.27’de verilmiştir.

Anne-babalara verilen eğitim sonrasında ergenlerin kendilerini gerektiğinde savunabilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -3.13, p<.05$]; kontrol grubunda böyle bir artış gözlenmemiştir [$t_{(49)} = 1.42, p>.05$].

Tablo 3.27. Ergenlerin Gerektiğinde Kendilerini Savunabilmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,06	0,71	50	2,26	0,77	49	-3,13	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,10	0,78	50	2,06	0,79		1,42	>0.05
Toplam	100	2,08	0,74	100	2,16	0,78			

Ergenlerin gördükleri ve hissettikleri durumlarından memnun olmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.28’de verilmiştir.

Ergenlerin gördükleri ve hissettikleri durumlarından memnun olmalarına yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.58, p<.05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır [$t_{(49)} = 1,76 p>.05$].

Tablo 3.28. Ergenlerin Gördükleri ve Hissettikleri Durumlarından Memnun Olup Olmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

ÖNTEST				SONTEST					
	n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,02	0,84	50	3,14	0,78	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,10	1,01	50	3,04	1,02		1,76	>0.05
Toplam	100	3,06	0,92	100	3,09	0,90			

Başkalarının duygularını incitici söz ve davranışlardan ergenlerin kaçınmalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.29’da verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında başkalarının duygularını incitici söz ve davranışlardan ergenlerin kaçınmalarına yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]; kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmamıştır [$t_{(49)} = 1.76, p > .05$].

Tablo 3.29. Başkalarının Duygularını İncitici Söz ve Davranışlardan Ergenlerin Kaçınmalarına Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,08	0,92	50	3,20	0,78	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,26	0,80	50	3,20	0,78		1,76	>0.05
Toplam	100	3,17	0,86	100	3,20	0,78			

Ergenlerin aile bireylerini sevmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.30’da verilmiştir.

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin aile bireylerini sevmelerinde anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2.44, p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 1.76, p > .05$].

Tablo 3.30. Ergenlerin Aile Bireylerini Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,46	0,93	50	3,60	0,67	49	-2,44	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,60	0,78	50	3,54	0,81		1,76	>0.05
Toplam	100	3,53	0,85	100	3,57	0,74			

Ergenlerin arkadaşlarını sevmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.31’de gösterilmiştir.

Ergenlerin arkadaşlarını sevmelerine yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,58$, $p < .05$], hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2,33$, $p < .05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Tablo 3.31. Ergenlerin Arkadaşlarını Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,40	0,80	50	3,52	0,64	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,64	0,66	50	3,54	0,76		2,33	<0.05
Toplam	100	3,52	0,73	100	3,53	0,70			

Ergenlerin okullarını sevmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.32’de verilmiştir.

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin okullarını sevmelerinde anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2,20$, $p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 1,00$, $p > .05$].

Tablo 3.32. Ergenlerin Okullarını Sevmelerine Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	3,22	0,93	50	3,34	0,74	49	-2,20	<0.05
Kontrol Grubu	50	3,30	0,93	50	3,28	0,92		1,00	>0.05
Toplam	100	3,26	0,93	100	3,31	0,80			

Ergenlerin motivasyonlarını kolay bozmamalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.33’de verilmiştir.

Anne-babalara verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin motivasyonlarını kolay bozmamalarında anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2.58$, $p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 0.57$, $p > .05$].

Tablo 3.33. Ergenlerin Motivasyonlarını Kolay Bozmamalarına Yönelik Puan Ortalamaları

	ÖNTEST			SONTEST					
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Eğitim Grubu	50	2,34	1,13	50	2,46	1,14	49	-2,58	<0.05
Kontrol Grubu	50	2,78	1,03	50	2,76	1,04		0,57	>0.05
Toplam	100	2,56	1,08	100	2,61	1,09			

4. TARTIŞMA

Yetişkin eğitiminin yaygınlaştırılması günümüz toplumsal yaşamı için kaçınılmazdır. Özellikle de aile içi iletişimi güçlendirmek amacıyla, bireylerin tutarlı ve güvenilir ortamlarda öz benliklerini geliştirebilecekleri, etkin iletişim kurabilecekleri ve bu iletişimlerini devam ettirerek paylaşabilecekleri etkin ortamlara gereksinim duydukları araştırmalarla kanıtlanmıştır. Darıca'nın (2002) da ifade ettiği gibi; " Aile içi ilişkilerde doyum sağlayabilen, anne-baba tarafından desteklenen ergenler uyumlu bir kişilik geliştirerek toplumda uyumlu ilişkiler kurup sürdürebilmekte, grup çalışmalarına katılabilmekte, öz saygılarını geliştirerek başkalarının haklarına saygı göstermeyi, sorumluluk alabilmeyi öğrenmektedirler." Nitekim bizim araştırmamızda da eğitim alan anne-babalar böyle bir eğitimden memnun kaldıklarını ve böylesi çalışmaların yararlı ve gerekli olduğunu ifade etmişlerdir.

Milli Eğitim Bakanlığı (2002) Okul Aile Birliği Yönetmeliği'nde de belirttiği gibi; çocukların davranışları büyük ölçüde anne-baba ile olan etkileşimlerine bağlıdır. Dolayısıyla anne-babaların bireyler arası etkileşim konusunda beceri sahibi olması gerekir. Tablo 3.3'e göre anne-babaların aile içerisinde hiçbir zaman argo kelimeler kullanmama puan ortalaması ($\bar{x}=1,74$) ile birinci sıradadır. Anne-babaların % 58.0'i aile içerisinde hiçbir zaman argo kelimeler kullanmadıklarını belirtirken, %36.0'sı bazen kullandıklarını söylemişlerdir. Anne-babaların % 6.0'sı ise aile içerisinde her zaman argo kelimeler kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ergenlere uygulanan anketteki sonuçlarla karşılaştırıldığında ergenler, anne-babalarının % 92,0'sinin kendilerine yönelik olarak hiçbir zaman küfür etmediklerini söylerken, anne-babalarının % 8.0'inin ise bazen aile içerisinde küfürlü sözler kullandıklarını belirtmişlerdir. Anne-babaların sözünü bitirinceye kadar ergeni dinleme ortalama puanı ($\bar{x}=1,68$) ile ikinci sıradadır. Anne-babaların % 56.0'sı çocuklarını her zaman için sözünü bitirinceye kadar dinlediklerini belirtmişlerdir. Anne-babaların ergenlerin düşüncelerine saygı gösterme puan ortalamaları ($\bar{x}=1,02$) iken ergeni olduğu gibi kabul etme puan ortalamaları ($\bar{x}=0,96$) ile daha düşüktür.

Ergenlere uygulanan ankette; ergenler, anne-babaların % 34,0'ünün aile içerisinde bir karar alınacağı zaman her zaman kendi görüşlerinin de aldığını belirtirken, anne-babaların % 12,0'si ergenlerin görüşlerini aile içerisinde hiçbir zaman önemsememektedir. Hiçbir zaman anne-babanın kendi düşüncelerini ergene kabul ettirmeye çalışmama puan ortalaması ($\bar{x}=0,78$) dir.

Anne-babaların çocuklarına ergenlik döneminin özellikleri hakkında bilgi verme ortalama puanı ($\bar{x}= 0,66$) ile çok düşüktür. Buluş çağına girmeden önce ergenlerin cinsel gelişme belirtileri konusunda bu devreye hazırlanmaları gerekir. Ergen, büyüme ve gelişme dönemindeki değişiklikler hakkındaki bilgileri, ailesinden, okulundan, bazı yayınlardan ve kendi arkadaşlarından alabilir. Toplumumuzda anne ve babalar çocuklarına kendi gelişme ve değişimleri konusunda ya çok kısıtlı bilgi vermekte ya da değişimler, cinsel büyüme ve gelişmeyi de içerdği için, bu tür bilgiler yasak sayılıp hiç verilmemektedir (Kulaksızoğlu, 2000).

Yetişkinlerin çocukları ile cinsel konularda konuşmaktaki tedirginlikleri ve bu konudaki yasakları, ergenlerin sağlıklı olmayan kanallardan bu bilgileri almalarına yol açar. Ya arkadaşlarından ya da bulabildikleri yayınlardan bu bilgileri almaya çalışacaklardır ve bu kaynakların sağlıklı ve yeterli olmamasından ötürü, eksik ve yanlış bilgilerle yetişeceklerdir (Elias, 1987).

Ekşi (1982), özellikle ülkemizdeki kızların cinsel değişikliklere yeterince hazırlanmadıklarını bildirmektedir. Ankara'da 13.665 genç kız üzerinde Vicdan (1994) tarafından yürütülen araştırmada, genç kızların yedide birinin adet görmeye başladığında bu konuda hiçbir bilgisi olmadığı bulunmuştur. Gençlerin sağlıklı bir insan olarak yetişmeleri için, büyüme ve gelişme aşamasında karşılaşacakları fiziksel, duygusal ve sosyal değişikliklerin niteliği konusunda uyarılmaları ve bilgilendirilmeleri gerekir.

Anne-babaların çocukları ile konuşurken çocukları ile göz teması kurma ortalama puanı yine ($\bar{x}= 0,42$) ile en alt sıralardadır. Robin ve Foster (1989) anne-

baba ve ergen arasındaki ilişkilerde göz teması kurmama davranışını olumsuz iletişim biçimlerinden biri olarak ifade etmişlerdir. Yazarlara göre, aile üyeleri duygularını ve düşüncelerini saldırgan olmayan bir girişkenlikle ifade etme, karşısındakini göz teması kurarak dikkatle dinleme, kendisine iletilen mesajları doğru ve uygun bir şekilde değerlendirme gibi olumlu iletişim becerilerine sahip olmalıdırlar.

Anne-babaların çocuklarını kardeşleri ve/veya arkadaşlarıyla hiçbir zaman kıyaslamama ortalama puanı ise ($\bar{x} = 0,30$) ile en düşük bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre, eğitim ve kontrol grubundaki anne-babaların çocuklarına karşı olan tutumlarında verilen eğitimin etkili olduğu görülmektedir. Eğitim grubundaki ergenlerin ön test sonuçları ile eğitim sonrasında uygulanan son test sonuçları arasındaki dağılıma bakıldığında, disiplinli anne tutumu, eğitim öncesinde % 28,0 iken, eğitim sonrasında bu değer % 18,0'e düşmüştür. Yine eğitim öncesinde eşitlikçi anne tutumu, % 12,0'den, eğitim sonrasında % 14,0'e çıkmıştır. Eğitim grubundaki ergenlerin koruyucu anne tutumları % 22,0'den % 18,0'e düşerken, kontrol grubundaki annelerin koruyucu anne tutumlarında herhangi bir değişim gözlenmemiştir.

Eğitim grubundaki ergenlerin, çok ilgili baba tutumu eğitim öncesinde % 46,0 iken, eğitim sonrasında bu oran % 38,0'e düşmüştür. Yine eğitim öncesinde eşitlikçi baba tutumuna hiç rastlanmazken, eğitim sonrasında eşitlikçi baba tutumunun % 8,0'e çıkması dikkat çekicidir. Diğer taraftan Tablo 3.5 dikkatlice incelendiğinde kontrol grubundaki ergenlerin disiplinli, çok ilgili ve ilgisiz baba tutumları ön test-son test sonuçlarında herhangi bir farklılık görülmezken; eşitlikçi, koruyucu ve fedakar baba tutumlarında küçük değişiklikler gözlenmiştir.

Scott ve ark. (1991)' na göre, anne-baba disiplin biçiminde katı, sert, cezalandırıcı, reddedici ve eleştirel tutumlar patolojik ailelerde olduğu kadar normal ailelerde de zaman zaman olabilmektedir. Ancak özellikle ergeni değersiz kılan aşağılayıcı, suçlayıcı tutumlar ergenin öz saygısını ve kendine güvenini zedeleyici

olup duygusal sağılığı olumsuz yönde etkilemektedir. Ergende düşmanca, saldırganca ve suçluluğı artırıcı davranışlara yol açmaktadır.

Tablo 3.6'ya göre, ergenlerin % 52,0'si aile ilişkilerinin çok iyi olduğunu söylerken, % 16,0'sı aile ilişkilerini ne iyi ne de kötü olarak nitelendirmiştir. Ergenlerin % 47,0'si anne-ergen ilişkilerinin çok iyi olduğunu söylerken, bu değer, baba-ergen ilişkilerinde % 43,0'e düşmüştür. Hiçbir ergen anne-ergen ilişkilerini çok kötü olarak tanımlamamıştır; ancak ergenlerin % 4,0'ü baba-ergen ilişkilerini çok kötü olarak tanımlamışlardır. Ergenlerin % 28,0'i kardeş ilişkilerini çok iyi olarak görürken, yalnızca % 5,0'i kardeşleriyle olan ilişkilerini çok kötü olarak değerlendirmiştir.

Anne-babalar genç çocuklarının yeni fiziksel görünüşleri, yeni düşünüş biçimleri, yeni davranışları, özerklik ve bağımsızlık için değişik talepleri ve yeni arkadaş ilişkileriyle baş etmek zorunda kalırlar. Yaşamın ilk yıllarında anne-baba-çocuk arasında gözlenen etkileşim sıklığının erinliğin başlamasıyla birlikte, derece derece azaldığı görülmektedir (Collins, 1990).

Karadayı (1994)'nın, Scott ve arkadaşlarının 166 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, anne-baba tutumunun kişilik özellikleri üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda genel olarak ergenler babalarıyla ilişkilerini daha olumsuz ve doyumsuz, babalarını daha disiplinli ve daha ilgisiz olarak tanımlamışlardır. Gencin en yakın hissettiği kişi birinci sırada anne, ikinci sırada kardeşler, üçüncü sırada ise babadır. Araştırma sonucunda, ergen ve aile ilişkisinin niteliğinin ve ergenin aile içi ilişkileri değerlendiriş biçiminin, ergenin gelişimsel görevlerini tamamlamada etkili olduğu vurgulanmaktadır. Ergenin aile içi şiddetten ciddi bir biçimde etkilendiğı ve şiddetten kaynaklı olarak anksiyete, depresyon, saldırganlık, suça yönelme, evden kaçma gibi çeşitli psikolojik sorunlar geliştirdiğı görülmektedir. Aile içi ilişkilerde, iletişim-sorun çözme becerilerindeki yetersizlik ve ailedeki sorunlu ittifak biçimleri sorunlu aile özelliklerini belirleyen kavramlar olarak belirmektedir.

Araştırma grubundaki ergenlerin % 72,4'ü annelerinin kendilerini hiçbir zaman "sevdiğini" söylemediğini belirtirken, bu değer babalarda % 64,5'e düşmüştür. Anne-babaların çocuklarına olan sevgilerini açık bir şekilde ifade etmeleri, ergenler için önemli bir güven kaynağı olmaktadır. Sevgiden yoksun bir şekilde büyüyen ergenler dikkatleri üzerine çekip ilgi merkezi olmak için uyumsuz davranabilir ya da isyankar biçimde hareket edebilir. Ortada bir neden olmadan gösterilen bu tür olumsuz davranışların arkasında yeterince kabul ve sevgi görmemeye karşı tepki yatmaktadır. Duyguların bastırıldığı, sevginin belli edilmediği bir ortamda yetişen gençlerde donukluk ve duygusal tepkilerde azalma görülür. Bu gençler başkaları ile sosyal ilişki kurma konusunda daha az girişimde bulunmakta, benlik değerini gerçekçi biçimde algılayamadığından kendisini değersiz bulmaktadır (Jersild, 1978).

Ergenlerin yalnızca % 5,1'i annelerinin, % 4,3'ü ise babalarının kendilerini her zaman takdir ettiğini; % 4,1'i annelerinin, % 5,3'ü ise babalarının kendilerine karşı her zaman anlayışlı davrandığını belirtmişlerdir. Campo ve Rohner (1992), in gözden geçirdikleri çalışmaların çoğunda, ergenlerin anne-babalarının bir çoğunun ana-baba olma becerileri açısından yetersiz oldukları, tutarsız disiplin biçimlerine sahip olduğu vurgulanmıştır. Babalar genellikle reddedici ve sevgisizdir. Çocuklarla olan iletişimlerinde düşmanlık duygularını daha fazla ifade etmektedirler. Annelerse ergenler tarafından ya aşırı koruyucu ya da saldırgan olarak nitelendirilmiştir. Genellikle bu ailelerin iletişim ve sorun çözme becerileri yetersizdir.

Chartier ve Chartier (1975) ve Cooper'a (1982) göre, aile sistemi içerisindeki destekleyici iletişim, ergenler üzerinde daha olumlu bir kimlik oluşumu, sorunlarla baş edebilme gücü ve gerekli sosyal becerileri geliştirme açısından önemlidir. Fakat ergenin ailede daha fazla iletişim kurduğu kişi ergenin yaşına, cinsiyetine ve anne-babanın cinsiyetine göre değişmektedir. Genellikle, annelerin babalara göre ergenin günlük sorunlarıyla daha çok ilgilendikleri, onları daha anlayışla karşıladıkları ve onlara daha açık davrandıkları görülmektedir. Babalar genellikle daha kuşkucu, daha otoriterdirler ve duygularını çocuklarına daha az açmaktadırlar. Bununla birlikte ergenler anneleriyle daha yoğun çatışma yaşamaktadırlar. Bunun nedeni büyük

olasılıkla önemli konularla ilgili olarak daha çok anneyle iletişim kurulmasıdır (Noller ve Callan,1990).

Ergenlerin % 19,0'u ailelerinde tartışma/kavga yaşanmadığını, % 60,0'ı ailelerinde bağırma, eleştirme ve azarlamanın olduğu sözel tartışmaların olduğunu, % 18,0'i hakaret ve küfrün olduğu sözel tartışmaların yaşandığını belirtmişlerdir. Vissing, Straus, Gelles ve Harrop (1991), 3346 çocuk ve ergende sözel şiddetin etkilerini saldırganlık, suçluluk ve kişiler arası problemler açısından ele almışlardır. Araştırmacılar, sözel şiddeti şiddetin olmaması, az miktarda şiddetin varlığı, ciddi bir boyutta şiddetin varlığı ve aşırı derecede şiddetin varlığı olmak üzere dört alt boyutta incelemişlerdir. Dördüncü boyutta zaman zaman fiziksel şiddet de yaşanmaktadır. Ayrıca şiddetin süregelen olup olmadığı da incelenme kapsamına alınmıştır. Araştırma sonucunda, şiddetin düzeyi arttıkça çocuklardaki saldırganlık düzeyinde, suç işleme davranışında ve kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşamada artış görülmüştür.

Ergenlerin % 3,0'ü ise ailelerinde tokat ve yumruğun olduğu fiziksel kavgaların bile meydana geldiğini söylemişlerdir. Aşağılayıcı suçlamalar ve dayakla birlikte giden ve sık yinelenen karı-koca kavgaları ergenleri örseler. Her tartışmanın kavgaya dönüştüğü ailelerde, ergenlerin ruhsal ve duygusal sağlıkları, uzun süre yerinde kalamaz. Bu ortamda ergenler; şaşkın, tedirgin ve çaresiz kalırlar. İçleri; kızgınlık, düşmanlık duyguları ve kötümserlikle dolar; geçici ve kalıcı ruhsal sorunlar geliştirirler. Ergenler ya anne ile baba arasında kalır, ya da birine sığınmak isterler. Yan tutmaya zorlandıkça bocalar, suçluluk duygusuna kapılırlar. Tutunacak dal kalmadığını gördükçe, güven duyguları sarsılır. Anne ve baba sevgisinden kuşku duyarlar (Yörükoğlu, 2000).

Ergenlerin ailelerinde yaşanan tartışma/kavgaların nedenleri arasında kardeşler arasındaki geçimsizlik % 42,0 ile birinci sıradadır. Ergenlerin % 23,5'i tartışma/kavgaların ekonomik sorunlardan kaynaklandığını belirtmişlerdir. ABD'de yapılan araştırmalarda, alt sosyo-ekonomik düzeylerdeki ailelerde ana-babanın çocukları ile ilişkisinin katı ve otoriteye dayalı olduğu bulunmuştur. Buna karşılık

orta sınıf ailelerde anne-baba çocuklarına karşı daha açık, esnek ve eşitlik ilkesine göre davranmaktadır. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde çocuk, anne-babanın otoritesinden ve kızgınlığını ifade etmesinden korkmaktadır. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe ergenin aileye duyduğu güven arttığı halde, alt sosyo-ekonomik düzeydeki anne-baba, yanlış bir davranışta çocuğunu daha şiddetli cezalandırmaktadır (Hurlock, 1955). Ergenlerin % 18,5'i ise aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgaların ergenlik sorunlarından dolayı meydana geldiğini belirtmişlerdir.

Ergenlerin % 12,3'ü ise aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgaların anne-baba uyumsuzluğundan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Anne-baba ilişkisinin kalitesi, ergenin sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunan bir etken olarak son yirmi yıldır artan bir eğilim göstermiştir. Çeşitli çalışmalar, evlilikte anlaşmazlığın çocuklarda saldırgan ve antisosyal davranışların ve diğer ruhsal bozukluk tiplerinin gelişimi ile ilgili olduğunu ileri sürmektedir (Block,J.H., Block ve Morrison, 1981).

Çocuk yetiştirme değerleri konusunda anne-babaların uyuşamamasının, eğer aşırı uçta ise, evlilikte anlaşmazlığa katkıda bulunduğu kabul edilir ve ergenin psikolojik işlevini etkilemesi beklenir (Block,J.H., Block ve Morrison, 1981).

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrası anne-baba-ergen ilişkilerinde meydana gelen değişiklikler Tablo 3.10'da gösterilmiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin aile içi ilişkilerinde olumsuz yönde bir değişim meydana gelmezken; kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarına hiçbir müdahalede bulunulmadığından kontrol grubundaki ergenlerin % 30,0'unun aile içi ilişkilerinde olumsuz yönde bir değişim meydana gelmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin % 22,0'sinin; kontrol grubundaki ergenlerin ise %34,0'ünün aile içi ilişkilerinde herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin % 78,0'inin aile içi ilişkilerinde olumlu yönde bir değişim meydana gelirken; kontrol grubundaki ergenlerin yalnızca % 6,0'sının aile içi ilişkilerinde olumlu yönde bir değişim meydana gelmiştir.

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrası ergenlerin duygusal sağlıklarında meydana gelen değişiklikler Tablo 3.11'de gösterilmiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin duygusal sağlıklarında olumsuz yönde bir değişim meydana gelmezken; kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarına eğitim verilmediğinden kontrol grubundaki ergenlerin % 76,0'sının duygusal sağlıklarında olumsuz yönde bir değişim meydana gelmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin % 22,0'sinin; kontrol grubundaki ergenlerin ise %22,0' sinin duygusal sağlıklarında herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Eğitim grubunun anne-babalarına verilen aile içi iletişimi eğitimi sonrasında ergenlerin % 58,0'inin duygusal sağlıklarında olumlu yönde bir değişim meydana gelirken; kontrol grubundaki ergenlerin yalnızca % 2,0' sinin duygusal sağlıklarında olumlu yönde bir değişim meydana gelmiştir.

Tablo 3.12'ye göre, aile içi iletişim becerileri ön testinde eğitim ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(98)} = -0.19, p>.05$]. Eğitim grubunun aile içi iletişim becerileri ($\bar{x} = 66.64$) ile kontrol grubunun aile içi iletişim becerileri ($\bar{x} = 67.02$) birbirine yakındır. Bu bulguya göre aile içi iletişim becerilerinin gruplar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Aynı biçimde sonteste baktığımızda da eğitim ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(98)} = 1.60, p>.05$]. Eğitim grubunun sontestteki aile içi iletişim becerileri ($\bar{x} = 69.24$), kontrol grubun aile içi iletişim becerilerinden ($\bar{x} = 66.10$) daha iyi olmasına karşın iki grup arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bu bulgulara göre eğitim ve kontrol gruplarının öntest ve sontestteki aile içi iletişim becerileri benzerdir.

Diğer taraftan eğitim grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi vermeden önceki puanları ile eğitim sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(49)} = -8.84, p<.01$]. Eğitim öncesinde eğitim grubunun iletişim puanlarının ortalaması $\bar{x} = 66.64$ iken, verilen eğitim sonrasında iletişim puan ortalamaları $\bar{x} =$

69.24'e yükselmiştir. Bu bulguya göre anne-babalara verilen iletişim eğitimi eğitim grubunun puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Buna göre verilen eğitimin aile içi iletişim becerileri üzerinde bir etkisinin olduğu söylenebilir. Diğer taraftan kontrol grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi verilmediğinden ergenlerin aile içi iletişim puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir [$t_{(49)} = 6.00, p < .01$]. Kontrol grubu iletişim öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 67.02$ 'den iletişim sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 66.10$ 'a düşmüştür.

Bu bulgulara göre eğitim grubunun anne-babalarına eğitim verildiğinden iletişim puanlarında yükselme gözlenirken, kontrol grubunun anne-babalarına hiçbir müdahalede bulunulmadığından iletişim puanlarında bir azalma meydana gelmiştir.

Tablo 3.13'e göre, duygusal sağlığı değerlendirme öntestinde eğitim ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(98)} = -1.84, p > .05$]. Eğitim grubunun duygusal sağlık durumları ($\bar{x} = 56.38$) ile kontrol grubunun duygusal sağlık durumlarında ($\bar{x} = 58.90$) belirgin bir farklılık yoktur. Bu bulguya göre; duygusal sağlık durumlarının gruplar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Aynı biçimde sonteste baktığımızda da eğitim ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(98)} = 0.69, p > .05$]. Eğitim grubunun sontestteki duygusal sağlık durumları ($\bar{x} = 58.64$), kontrol grubunun duygusal sağlık durumlarından ($\bar{x} = 57.74$) daha iyi olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bu bulgulara göre eğitim ve kontrol gruplarının öntest ve sontestteki duygusal sağlık durumları benzerdir.

Ancak, eğitim grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi vermeden önceki puanları ile iletişim eğitimi verdikten sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(49)} = -8.80, p < .01$]. Eğitim öncesinde eğitim grubunun duygusal sağlık durumları puanlarının ortalaması $\bar{x} = 56.38$ iken, verilen eğitim sonrasında duygusal sağlık durumları puan ortalamaları $\bar{x} = 58.64$ 'e yükselmiştir.

Bu bulguya göre anne-babalara verilen eğitim ile eğitim grubunun puanlarında anlamlı bir farklılık yaratılmıştır. Buna göre verilen eğitimin duygusal sağlık durumları üzerinde bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan kontrol grubunun anne-babalarına iletişim eğitimi verilmediğinden ergenlerin duygusal sağlık durumları puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir [$t_{(49)} = 8.79, p < .01$]. Kontrol grubu duygusal sağlık durumları öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 58.90$ 'dan, duygusal sağlık durumları sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 57.74$ 'e düşmüştür. Bu bulgulara göre eğitim grubunun anne-babalarına eğitim verildiğinden duygusal sağlık durumları puanlarında yükselme gözlenmiş ancak; kontrol grubunun anne-babalarına herhangi bir müdahalede bulunulmadığından duygusal sağlık durumları puanlarında bir azalma meydana gelmiştir.

Eğitim grubundaki ergenlerin verilen eğitim ile anne-babaların çocuklarını haksız yere eleştirmelerinde anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir [$t_{(49)} = -2.82, p < .05$]. Eğitim grubundaki ergenlerin uygulama öncesi puan ortalaması $\bar{x} = 3,50$ iken, uygulama sonrası puan ortalaması $\bar{x} = 3,64$ 'e yükselmiştir. Bu bulgu ile, eğitim grubunun anne-babalarına verilen eğitimin anne-babaların çocuklarına karşı olan davranışlarına pozitif bir etki gösterdiği söylenilebilir. Ancak kontrol grubunda böyle anlamlı bir farklılığa rastlanılamamıştır [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$].

Ergenlerin aile içerisinde görüşlerini özgürce söyleyebilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,82 p < .05$], hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.06, p < .05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3,20$ iken, uygulama sonrası puan ortalaması $\bar{x} = 3,34$ 'e yükselmiştir. Verilen eğitim sonrasında ergenler görüşlerini aile içerisinde daha rahatlıkla söyleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Diğer taraftan kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3,28$ 'den, $\bar{x} = 3,20$ 'ye düşmüştür. Kontrol grubundaki ergenlerin anne-babalarına herhangi bir eğitim verilmediğinden ergenlerin aile içerisinde kendi görüşlerini söyleyebilme durumlarında anlamlı bir düşüş meydana gelmiştir.

Geleneksel, çocuğuna konuşma hakkı tanımayan ailelerde yetişen ergenlerin girişimci ve özerk davranış özelliklerini kaybettiklerine pek çok araştırmacı tarafından değinilmiştir (Geçtan, 1984; Kağıtçıbaşı, 1972; Kulaksızoğlu, 1989; Küçükahmet, 1990; Demirsar, 1985). Böylece aile, çocuklarının kişiliklerini kendi özellikleriyle biçimlendirmiş olmaktadır.

Çocuklarını önemle dikkate alan, onlarla konuşan, dertleşen, anlaşan, işbirliği, işbölümü yapan aileler kazanır (Doğan, 1990). Öyle ise anne-baba ve çocuk arasında aile içindeki iletişimin bozuk, eksik, işlevsel olmayan taraflarının düzeltilip, sağlıklı nitelik kazanması için eğitimden yararlanmak gereklidir.

Tablo 3.16'ya göre, eğitim grubundaki ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim ile anne-babaların ergenlerin arkadaş seçimine karışmalarına yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.44, p < .05$]; kontrol grubunda olumlu yönde bir değişiklik gözlenememiştir [$t_{(49)} = 1.76, p > .05$]. Eğitim grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 1.98$ 'den, $\bar{x} = 2.12$ 'ye yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.26$ 'dan, $\bar{x} = 2.20$ 'ye düşmüştür. Bu bulguya göre verilen eğitimin anne-babaların ergenlerin arkadaş seçimine karışmalarına yönelik tutumlarında olumlu yönde bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Anne-babalara verilen eğitim sonrasında, anne-babaların çocuklarının her istediklerini yerine getirmelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]. Ancak kontrol grubundaki anne-babaların çocuklarının her istediklerini yerine getirmelerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir [$t_{(49)} = -1.76, p > .05$].

Eğitim ve kontrol grubundaki ergenlerin kendi başlarına hiçbir karar verememelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.18'de verilmiştir. Anne-babalara verilen eğitim ile eğitim grubundaki ergenlerin kendi başlarına karar verebilmelerinde anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.82, p < .05$]; kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.06, p > .05$] böyle anlamlı bir farklılığa rastlanılamamıştır. Eğitim

grubundaki ergenlerin kendi başlarına karar verebilme puan ortalamaları $\bar{x}=2,72$ 'den, $\bar{x}= 2,86$ 'ya yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=2,66$ 'dan, $\bar{x}= 2,58$ 'e düşmüştür. Ergenlerin kendi başlarına karar verebilmelerinde verilen eğitimin etkili olduğu görülmektedir.

Duygusal sağlığı yerinde olan bireyler, bağımsız olarak girişimler yapabilmelidir. Kendi başına kararlar alıp, uygulayabilmeli, eylemlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeli ve sonuçlarına katlanabilmelidir. Yanılma ve başarısızlıklardan ders alabilmeli, yanlışlarını düzeltmeye çalışmalıdır. Yanılgılarını başkalarına yüklememeli, kendini eleştirebilmelidir (Yörükoğlu, 2000).

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında ailelerin çocuklarını kötü not aldıklarında cezalandırmalarında anlamlı bir azalma meydana gelirken $[t_{(49)} = -2.44, p<.05]$; kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik oluşmamıştır $[t_{(49)} = 1,76, p>.05]$.

Ceza, çocuklara zorunlu olmadıkça verilmemelidir. Ceza, çocuğa ne yapmaması gerektiğini öğretmektedir. Ceza, mutlaka olumsuz davranışın hemen arkasından verilmeli, aynı davranış için toplanıp birkaç gün içinde verilmemelidir. Ceza verirken ergenin tüm kişiliğine müdahale edilmemeli, yalnızca olumsuz davranış için kullanılmalıdır. Cezadan sonra alternatif bir davranışın pekiştireç olarak kullanılıp kullanılmayacağına önceden karar verilmelidir. Ceza olabildiğince başka kişilerin yanında verilmemelidir; çünkü bu durum çocuğun kişilik gelişimini olumsuz olarak etkilemekte kendini değersiz, işe yaramaz ve sürekli hata yapan bir kişi olarak görmesine neden olmaktadır. Ceza, mutlak davranışları düzeltmede en son seçenek olmalıdır (Fidan, 1985; Navaro, 1987; Gordon, 2001).

Ergenlerin aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgalar sonrasında kendilerini odalarına kapatıp saatlerce ağlamalarına yönelik puan ortalamaları Tablo 3.20'de verilmiştir. Anne-babalara verilen eğitim ile ergenlerin aile içerisinde yaşanan tartışma/kavgalar sonrasında kendilerini odalarına kapatıp saatlerce ağlamaları arasında ne eğitim grubunda $[t_{(49)} = 1,00, p>.05]$ ne de kontrol grubunda $[t_{(49)} =$

1,76, $p>.05$] anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Eğitim grubu ergenlerinin puan ortalamaları $\bar{x}=3,60$ 'tan, $\bar{x}= 3,58$ 'e; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları ise $\bar{x}=3,30$ 'dan, $\bar{x}= 3,24$ 'e düşmüştür.

Ergenlerin problemlerini aileleri yerine arkadaşlarıyla çözmeye çalışmalarına yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,58$ $p<.05$] hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = -2.06$, $p<.05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim grubu ergenlerinin puan ortalamaları $\bar{x}=3,04$ 'ten, $\bar{x}= 3,16$ 'ya; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları ise $\bar{x}=2,84$ 'ten, $\bar{x}= 2,92$ 'ye yükselmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemesine karşın, kontrol grubunun ortalama puanlarında da anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Ergenlik döneminde gencin biyolojik gelişimine koşut olarak, bilişsel işlevlerinde de gelişme görülür. Çocuklarda olmayan, yetişkinlere özgü düşünce biçimi ve mantık yürütme yeteneği bu dönemde kazanılmaya başlanır (Inhelder ve Piaget, 1958). Daha önceleri oldukça "kolay yönetebilen" çocuk, şimdi anne-babasıyla mantıksal tartışmalar içine girebilecek yeteneğe sahiptir. Yeni sosyal ortamlara, yeni arkadaş ilişkilerine girmek, genç için yeni davranış biçimleri kazanmayı gerektirecektir. Davranışsal Aile Sistemleri açısından bakılacak olursa, arkadaş gruplarının sağladığı kazançlar anne-baba ile olan ilişkilerdeki davranışsal sorunlarla çakışabilecektir. Daha önceleri önemli sosyal modeller olan anne-baba yerine bu dönemde arkadaşlar önem kazanmaya başlayacaktır (Robin ve Foster, 1989).

Ergenlerin ailelerinde tartışma/kavga yaşandığında okulda hiçbir dersi anlayamamalarına yönelik puan ortalamalarına göre, eğitim grubunda anlamlı bir farklılık meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.82$, $p<.05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir [$t_{(49)} = 1,42$, $p>.05$]. Eğitim grubu ergenlerinin puan ortalamaları $\bar{x}=3,02$ 'den, $\bar{x}= 3,16$ 'ya yükselirken; kontrol grubu ergenlerinin puan ortalamaları $\bar{x}=2,90$ 'dan, $\bar{x}= 2,86$ 'ya düşmüştür.

Ergenlerin kardeşleriyle olan problemlerini kendi aralarında çözümleyebilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre, eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$]. Eğitim grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.56$ 'dan, $\bar{x} = 2.68$ 'e yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.44$ 'ten, $\bar{x} = 2.40$ 'a düşmüştür. Bu bulgu verilen eğitimin ergen-kardeş ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Kardeşler arasında yaşanan tartışma/kavgalarda izlenebilecek en doğru yol, olanaklar ölçüsünde anne-babaların kardeşler arasına girmemesidir. Anlaşmazlıkları kendi aralarında çözümlemeleri gerektiği söz ve davranışlarla kardeşlere anlatılmalıdır. Küçük çekişmelerde, tartışmanın kavgaya dönüşmediği durumlarda, anne-baba yardıma çağırılrsa dahi, kardeşler arsına girmemek en uygun çözümdür (Yörükoğlu, 2000).

Ergenlerin sık ve kolay gülmelerine yönelik puan ortalamalarına göre, eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.68, p < .05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$]. Eğitim grubunda yer alan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.58$ 'den, $\bar{x} = 2.74$ 'e yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.72$ 'den, $\bar{x} = 2.68$ 'e düşmüştür. Verilen eğitimin duygusal sağlığının çok önemli bir göstergesi olan gülmek davranışını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Gülmek, dengemizi korur. One Flower over the Cuckoo's (Kuş Yuvasının Üzerinden Uçuş) adlı kitabında McMurphy şöyle der: "Gülme yeteneğinizi kaybettiğiniz zaman dengenizi kaybedersiniz. Sizi inciten olaylarda dengenizi koruyabilmek, yaşamın sizi çıldırtmasını engellemek için gülmek zorundasınız."

Ergenlerin topluluk önünde konuşabilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre, eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.82, p < .05$]; kontrol grubunda böyle bir artış gözlenmemiştir [$t_{(49)} = 1.42, p > .05$]. Eğitim grubunda bulunan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 1.96$ 'dan, $\bar{x} = 2.10$ 'a

yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=1,56$ 'den, $\bar{x}=1,52$ 'ye düşmüştür. Duygusal açıdan sağlıklı bireylerin sosyal ilişkileri de güçlüdür. Eğitim grubundaki ergenlerin topluluk önünde konuşabilmelerine yönelik puanlarının artmasında verilen eğitimin katkısı olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin aile içerisinde görüşlerini özgürce söyleyebilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre, hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2,82$ $p<.05$], hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.06$, $p<.05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim grubunda yer alan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=2,70$ 'ten, $\bar{x}= 2,86$ 'ya yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=2,92$ 'den, $\bar{x}= 2,82$ 'ye düşmüştür.

Anne-babalara verilen eğitim sonrasında ergenlerin kendilerini gerektiğinde savunabilmelerine yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -3.13$, $p<.05$]; kontrol grubunda böyle bir artış gözlenmemiştir [$t_{(49)} = 1,42$, $p>.05$]. Eğitim grubunda bulunan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=2,06$ 'dan, $\bar{x}= 2,26$ 'ya yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=2,10$ 'dan, $\bar{x}= 2,06$ 'ya düşmüştür.

Tablo 3.28'e göre, ergenlerin gördükleri ve hissettikleri durumlarından memnun olmalarına yönelik puan ortalamalarında eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.58$, $p<.05$]; kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır [$t_{(49)} = 1,76$ $p>.05$]. Eğitim grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=3,02$ 'den, $\bar{x}= 3,14$ 'e yükselirken; kontrol grubunda bulunan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x}=3,10$ 'dan, $\bar{x}= 3,04$ 'e düşmüştür. Verilen eğitim ile ergenlerin gördükleri ve hissettikleri durumlarından memnun olma durumları olumlu yönde etkilenmiştir.

İzmir'de yapılan bir araştırmada ergenlerdeki beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve beden parçalarına yönelik hoşnutsuzluk düzeyinin saptanması amaçlanmıştır. 17-21 yaşlarında 62'si erkek, 58'i kız 120 kişilik Tıp Fakülteleri 1.sınıf öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada yalnız kızlarda göğüslerden hoşnutsuzlukla, benlik saygısı yüksekliği arasında ters bir orantı

belirlenmiştir. Bireylerdeki bedeninden memnun olma, benlik saygısı ile ilişkili görülmektedir. Beden imgesindeki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Beden imgesi bozuk olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksia nervoza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (Akın ve Diğerleri, 1992).

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında başkalarının duygularını incitici söz ve davranışlardan ergenlerin kaçınmalarına yönelik puan ortalamalarına göre eğitim grubunda anlamlı bir artış meydana gelirken [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]; kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmamıştır [$t_{(49)} = 1.76, p > .05$]. Eğitim grubunda yer alan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.08$ 'den, $\bar{x} = 3.20$ 'ye yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.26$ 'dan, $\bar{x} = 3.20$ 'ye düşmüştür.

Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin aile bireylerini sevmelerinde anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2.44, p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 1.76, p > .05$]. Eğitim grubu puan ortalamaları $\bar{x} = 3.46$ 'dan, $\bar{x} = 3.60$ 'a yükselirken; kontrol grubunun puan ortalamaları $\bar{x} = 3.60$ 'dan, $\bar{x} = 3.54$ 'e düşmüştür.

Ergenlerin arkadaşlarını sevmelerine yönelik puan ortalamalarına göre hem eğitim grubunda [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$], hem de kontrol grubunda [$t_{(49)} = 2.33, p < .05$] anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim grubuna dahil olan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.40$ 'dan, $\bar{x} = 3.52$ 'ye yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.64$ 'ten, $\bar{x} = 3.54$ 'e düşmüştür.

Çocuklukta arkadaşları ile ilişkileri kısıtlanmış, yetişkinlerle olan temaslarında horlanmış çocuk bunun etkilerini ergenlik ve yetişkinlik döneminde de taşır. Yaştaşı ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan ergenlerin, arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır (Santrock, 1993). Arkadaşlarınca kabul göremeyen ergen, güvensiz, kırgın ve küskün olur. Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı arzuladığı akranları tarafından dışlanma, genci fazlasıyla üzer.

Okul, öğrenciler için yeni bilgiler öğrendiği ve eğitildiği bir yer olduğu kadar, insan ilişkileri ile ilgili becerilerini geliştirecekleri bir ortamdır da. Okul sosyalleşme için adeta bir deney yeridir (Stanton,1962). Ergenlerin okullarını sevmelerine yönelik puan ortalamaları Tablo 3.32’de verilmiştir. Ergenlerin anne-babalarına verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin okullarını sevmelerinde anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2.20, p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 1.00, p > .05$]. Eğitim grubunda bulunan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.22$ ’den, $\bar{x} = 3.34$ ’e yükselirken; kontrol grubundaki ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 3.30$ ’ten, $\bar{x} = 3.28$ ’e düşmüştür.

Tablo 3.30, 3.31 ve 3.32’ye göre eğitim grubunun anne-babalarına verilen eğitimin ergenlerin aile bireylerini, arkadaşlarını ve okullarını sevmelerine olumlu yönde bir etkisinin olduğu söylenilebilir.

Tablo 3.33’e göre, anne-babalara verilen eğitim sonrasında eğitim grubundaki ergenlerin motivasyonlarını kolay bozmamalarında anlamlı bir artış gözlenirken [$t_{(49)} = -2.58, p < .05$]; kontrol grubundaki ergenlerde böyle bir artış meydana gelmemiştir [$t_{(49)} = 0.57, p > .05$]. Eğitim grubuna dahil olan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.34$ ’den, $\bar{x} = 2.46$ ’ya yükselirken; kontrol grubunda yer alan ergenlerin puan ortalamaları $\bar{x} = 2.78$ ’den, $\bar{x} = 2.76$ ’ya düşmüştür. Eğitim grubundaki ergenlerin motivasyonlarını kolay bozmamalarına yönelik puanlarının artmasında verilen eğitimin katkısı olduğu düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Anne-babalara verilen eğitimin, aile içi iletişim becerilerine ve ergenlerin duygusal sağlıklarına etkisinin incelendiği bu araştırmada verilen eğitimin etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada eğitim grubundaki anne-babalara ergenlerin fiziksel ve psiko-sosyal gelişimleri, gereksinimleri ve onlarla etkili iletişim kurma konuları hakkında bilgiler verilmiş, verilen bu bilgiler doğrultusunda anne-babaların çocuklarına karşı olan tutumlarında değişme olması beklenmişti. Yapılan ölçme sonunda eğitim ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark çıkmış ve eğitim alan anne-babaların aile içi ilişkileri ve ergenlerin duygusal iyilik durumları puanlarında eğitim almayanlara göre daha fazla bir artış olduğu görülmüştür. Anne-babalara verilen eğitimin her zaman az da olsa yararı olduğu görülmektedir. Nitekim eğitim sonrasında anne-babalarla yapılan bireysel görüşmelerde tüm anne-babalar böyle bir eğitimin gerekli olduğunu, verilen eğitimden yararlandıklarını, aile içerisindeki olumsuz tutumları üzerinde düşünme fırsatı bulduklarını ve artık çocuklarına daha farklı ve olumlu bir şekilde yaklaşmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Anne-babalara ve diğer yetişkinlere verilecek eğitimin hem onlar hem de ergenler için her zaman yararlı olacağı bir kez daha vurgulanmak istenirken, ilerde yapılacak çalışmalar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Bu araştırmada hedef gruba ulaşma kolaylığı ve hedef grubun eğitim oturumlarına devam edebilme olanağı nedeniyle 13-15 yaşlar arasında çocukları olan çoğunluğu ev hanımı anneler ve emekli olan babalar ile çalışılmıştır. Başka araştırmalarda farklı meslek grubuna mensup anneler ve babalar ile çalışılabilir.
- Eğitim etkinliği için daha fazla sayıda oturum düzenlenip, eğitime katılan anne-babaların istekleri doğrultusunda eğitimin içeriği zenginleştirilebilir.
- Çalışan anne-babalarla yapılacak çalışmalarda eğitim etkinliğine daha

kolay şekilde katılabilmeleri (mesai saatleri dışı) ayarlanarak, bu koşullarda daha yüksek düzeyde değişiklikler sağlanabilir.

- Bu çalışmanın benzerleri Ankara dışındaki il ve köylerde farklı yaş grupları üzerinde yapılabilir.
- Bu çalışma özel okullarda öğrenim gören ergenler ve aileleriyle yapılabilir.

Çağdaş sağlık tanımlarının bütüncül yaklaşımlarına karşın sağlığın zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerine, günümüzde bile, yeterince önem verildiği söylenemez. Bedensel sağlık önem ve önceliğini sürdürmektedir. Oysa bedensel sağlığın iyi olmasının belirleyicisi zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı olmaktır. Kişinin duygularının, inançlarının ve yeteneklerinin dengesi, içinde bulunduğu sosyal gruba ve genel olarak topluma uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanabilen duygusal sağlık, yaşamda başarı ve mutluluğun temelini oluşturmaktadır.

İnsanlar yaşantılarının belirli dönemlerinde zihinsel ve duygusal sağlık sorunlarıyla karşılaşır. Zihinsel gücü zayıflatacak, düşünce bütünlüğünü ve sürecini bozacak, duygusal travmaya yol açacak streslere, gerginliklere, yalnızlıklara, acılara, üzüntülere ve belirsizliklere maruz kalabilirler. Gelişim sürecinin getirdiği değişimlere ergenlerin uyum sağlayabilmesi her zaman sağlıklı olamamaktadır. Bireylerin sorunları en az düzeyde yaşamaları, sorunların kolaylıkla üstesinden gelebilmeleri ve değişimle başa çıkabilmeleri için ailelere ve eğitimcilere önemli görevler düşmektedir. Çocukların ve gençlerin duygusal yönden ailelerin bu konuda eğitilmesi önemlidir. Bu gerekçe ile bu eğitim planlanmış ve uygulanmıştır. Ergenlerin duygusal yönden desteklenmesi ve geliştirilmesi için şu önerilerde bulunulabilir;

- "Duygusal Sağlık Eğitimi" öğretmen yetiştiren fakültelerde kapsamlı bir biçimde yer almalı, müfredatı ergenlerin duygusal sağlığını geliştirecek öğretmenler yetiştirmeye yönelik olmalıdır.
- Eğitimciler, ergenlerin duygusal sağlığını geliştirebilmeleri ve desteklemeleri için iyi model olmalıdır.

- Eğitim ortamları öğrencilerin duygusal sağlığını geliştirecek ve destekleyecek şekilde düzenlenmelidir.
- Ergenin duygusal sağlığını geliştirmek ve desteklemek için ailelerle işbirliği yapılmalıdır.
- Eğitimde interaktif eğitim tekniklerinin kullanılması öğrencilerin motivasyonunu, derse katılımını, paylaşımını ve başarısını artırmaktadır. Öğrencilerin sorun çözme ve sağlıklı bir şekilde, yaşamdaki değişimle başa çıkma ve sorun çözme becerisini geliştirir. Bu nedenle ergenlerin duygusal sağlığını desteklemek ve geliştirmek için eğitimde interaktif eğitim teknikleri kullanılmalıdır.
- Okul içinde ve okul dışında öğrencilerle etkili iletişim kurulması ve etkinliklerin sürdürülmesi, öğrencilerin duygusal sağlığını destekleyeceğinden ergenlere rehberlik hizmeti sunulmalıdır.
- Sağlık eğitimi programlarına duygusal sağlığı destekleyen eğitim modelleri mutlaka konulmalıdır.

Risklerin ortaya çıkmasına yol açan sosyal, ekonomik ve kültürel etmenlerin ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmaların tümü temel koruma kapsamında ele alınmaktadır. Aile içi ilişkilerin düzeltilmesi ve duygusal sağlığın korunmasında temel koruma bağlamında yapılabilecek düzenlemeler ise şunlar olabilir;

- Yetişkin okur-yazarlığı artırılmalı, toplumun eğitim seviyesi yükseltilmelidir.
- Ulusal gelir artırılmalı, yoksulluk ve işsizlikle mücadele edilmelidir.
- İmam nikahları, berdel, töre ve namus cinayetlerinin önüne geçilmelidir.
- Kız çocuklarının erken yaşta evlenmesinin engellenmesi ve toplumda bir statülerinin oluşabilmesi için kız çocuklarının okula gönderilmesini destekleyen projeler artırılmalıdır.
- Aile ile ilgili çalışmalar yapan devlet kurumları anne-babaların anne-baba olmadan önce anne-babaların anne-baba eğitim programlarına katılmalarını zorunlu hale getirmeli ve çocuk sahibi olduktan sonra da bu eğitimlere devam etmelerini sağlamalıdır.
- Anne babaları tarafından şiddetli cezalara maruz kalan çocuklar koruma altına alınarak, bu konu ile ilgili çıkartılan yasalar uygulanmalıdır.

- Aile içi şiddetin yüksek düzeyde yaşandığı, alkol, madde bağımlılığı olan ailelerdeki çocuklar kurum güvencesine alınmalı, koruyucu aile programlarına yerleştirilmelidir.
- Belirli illerde üniversiteler ve gönüllü kuruluşlar tarafından düzenlenen anne-baba okulları ve eğitim programları tüm ülke çapına yaygınlaştırılmalıdır.
- Anne-baba eğitim programlarının yaygınlaştırılmasında medyadan yardım sağlanmalı, aile içerisinde yaşanan tartışmalara yönelik çözüm önerileri getirilen programlar hazırlanmalıdır.

Öğrenciler okulda öğretmenlerinin gösterdikleri sosyal tavırları örnek alırlar ve kendilerine yönelik öğretmen davranışlarının etkisinde kalırlar. Ergenlerin gelişimde çok önemli bir yere sahip olan eğitimcilere yönelik öneriler şunlardır;

- Öğretmenlerin tutum ve davranışlarının, öğrenciye değer veren, ergeni önyargılı olmadan, olumlu bir insan olarak ele alan, ergene karşı dürüst ve içten olan, ergenle empati kurabilen özellikler taşıması gerekir.
- Okuldaki ezberci ve çocukları yaratıcılıktan uzaklaştıran eğitim sisteminden vazgeçilerek, kendine güvenen ve sorgulayarak kabul eden çocuklar yetiştirilmelidir.
- Okul, öğretmen ve anne-baba arasındaki iletişimsizliğin giderilmesi, rehberlik servisinin işlevsel hale getirilmesi için gereken koşulların oluşturulması amacıyla gerekli önlemler alınmalıdır.
- Okullardaki rehber öğretmenler, ailelere düzenli olarak ergenlik gelişimi, ergenle iletişim, ergenlik psikolojisi hakkında bilgi verici toplantılar düzenlemelidir.
- Okul, sosyal hizmet uzmanları, gençlik merkezleri ile iş birliği yapmalı ve ergenlerin boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmeleri sağlanmalıdır.
- Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların duygusal ve davranışsal sorunlar gösteren ergenleri belirleyerek, bu ergenleri gerek bireysel gerekse grup çalışmalarına almaları ve bu ergenlerin aileleriyle de ilişkiye geçerek iletişim kapılarını sürekli açık tutarak önlemlerin alınmasını sağlamaları gerekir.

Aile sağlıklı ise, ergen her yönden kendini geliştirmeye yönelecektir. Aile sağlıksız iletişim ortamlarından oluşuyorsa "ergen, iyi bir anne - baba modelinden

yoksun büyür; sevgi yerine nefreti, dostluk yerine kavgayı, yardımlaşma yerine egoizmi, ahlak yerine serkeşliği öğrenirse, bundan hem aile hem de toplum zarar görür" (Stekel, 1997). Toplum için sağlıklı kuşakların oluşması yönünde etkin bir yol izlenmesi için ailelere şu önerilerde bulunulabilir;

- Anne-babalar bakabilecekleri kadar çocuk dünyaya getirmelidir.
- Anne-babalar çocuk sahibi olmadan önce çocuk yetiştirme, çocuk gelişimi, çocuk psikolojisi hakkında yeterli bilgileri kazanmalıdır.
- Anne-babalar sevgilerini çocuklarına esirgmeden vermeli, doğru iletişim kurmalı, çocuğunu bir birey olarak değerlendirmelidir.
- Anne-babalar gelişme çağındaki ergenleri içinde bulundukları fiziksel, sosyal, duygusal ve cinsel özellikleri ile karşılaşabilecekleri değişimler hakkında bilgilendirmelidir.
- Anne-babalar çocuklarını yetiştirirken zorlandıklarında ya da başa çıkamadıkları durumlarda profesyonel yardım almalıdır.
- Anne-babalar birbirlerine ve çocuklarına fiziksel ya da sözel şiddet uygulamamalı, çocuğun yetiştirilmesinde katı disiplin anlayışını terk etmelidir.
- Anne-babalar çocuklarını yetiştirmek için demokratik, güven veren, huzurlu, saygı ve sevgi dolu bir aile ortamı oluşturmalıdır.
- Anne-babalar çocuklarına uygulayacakları davranışların hangisinin doğru ya da yanlış olduğuna birlikte karar vermelidir.
- Anne-babalar çocuklarına değer vermeli, çocuklarının düşüncelerine saygı göstermelidir.
- Anne-babalar çocuklarına karşı isteklerini açıkça belirtmeli ve çocuklarıyla olan iletişimlerinde göz teması kurmalı ve "ben dili"ni kullanmalıdır.
- Ergenler anne-babalarından yardım istediklerinde, ilk olarak, anne-babalar o işin üstesinden gelebileceklerine çocuklarını inandırarak yüreklendirmelidir.

ÖZET

Aile İçi İletişimin Ergenin Duygusal Sağlığına Etkisi

Bu araştırma kontrollü öntest-sontest modele dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Ankara İli Keçiören İlçesi'nde yer alan Kuyubaşı İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrenci sayıları aynı olan sınıflar küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve 8-B sınıfı eğitim grubunu, 8-D sınıfı ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Eğitim grubunun ailelerine üç gün boyunca programlı bir "aile içi iletişim eğitimi" verilmiş ve ailelerin tamamının verilen eğitime devam etmesine çalışılmıştır. Sınıf ortamında anket uygulanarak gerçekleştirilen çalışmada 8-B sınıfından 50, 8-D sınıfından 50 öğrenci olmak üzere toplam 100 öğrenciye ve 8-B sınıfından da 50 veliye ulaşılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni öntest ve sontestler arasında eğitim grubuna verilen "aile içi iletişim eğitimi" etkinliğidir. Araştırmanın temel amacı ergenlerin aile içi iletişimleriyle ilgili duygusal sağlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bu nedenle her iki gruba da başlangıçta anne-baba-ergen ilişkileri envanteri ergen formu ve duygusal iyilik hali değerlendirme anketi öntest olarak verilmiş, eğitim grubu öğrencilerinin anne-babaları 3 gün boyunca programlı bir "aile içi iletişim eğitimi" almış, kontrol grubunun anne-babaları ise bu süre içinde hiçbir işleme tabi tutulmamıştır. Eğitimin tamamlanmasının ardından eğitim ve kontrol grubundaki öğrencilere aynı testler sontest olarak tekrar uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre eğitim grubunun anne-babalarına verilen eğitim ile ergenlerin eğitim öncesi anne-baba-ergen ilişkileri puanları ile eğitim sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(49)} = -8.84, p < .01$]. Yine, anne-babalara verilen eğitim sonucunda ergenlerin eğitim öncesi duygusal iyilik hali puanları ile eğitim sonrası puanları arasında da anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir [$t_{(49)} = -8.80, p < .01$].

Sonuç olarak, androgojik ilkeler doğrultusunda ailelere verilen "aile içi iletişim eğitimi" ergenlerin duygusal sağlığının geliştirilmesinde önemli bir etmendir. Bu tür eğitimler ergenlerin; ruhsal, ve duygusal sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

Anahtar Sözcükler: Aile, iletişim, ergen, duygusal sağlık, sağlık eğitimi

SUMMARY

Influence of Inter Family Communications to Emotional Health of Adolescence

This research is an experimental study based on pretest- final test controlled method. The population of this study consists of 8th grade students of Kuyubaşı Primary School in Keçiören District in Ankara City. The classes with the same amount of students are chosen with the group sampling method and the 8-B class composed the training group, the 8-D class composed the control group. A programmed education for “Communication within the Family” was given to the families of the training group during three days. A questionnaire has been conducted in the class, through this questionnaire, the study has reached to 100 students at total, 50 students was from class 8-B and the other 50 students was from class 8-D and also the study reached to 50 parents from class 8-B.

The independent variable of the study is the “communication within the family education” activity which was performed with the education group during the pretest and final tests. Evaluating the relation between the emotional health of the adolescents and their communication within the family is the main goal of this research. Therefore, a mother-father-adolescent relations inventory form and emotional well being evaluation questionnaire was given as pretest, a programmed “communication within family” education was given to the parents of the education group during three days, the parents of the control group didn’t take any kind of education programs during this period. After the completion of the education the same tests was conducted with the students of the education and the control group as final tests.

According to the research findings, a meaningful difference was observed between the mother-father-adolescent relation points before the education and the points after the education as a result of the education given to the parents of the education group [$t_{(49)} = -8.84, p < .01$]. Furthermore, a meaningful difference had occurred between the emotional well being points of the adolescents before the education and the points after the education as a result of the education given to the parents [$t_{(49)} = -8.80, p < .01$].

Consequently, the “communication within the family education” given to the families in the direction of the androgogy principles, is an important factor for improving the emotional health of the adolescents. These kinds of education programs are positively affecting the physiological and emotional health of the adolescents.

Key Words: Family, communication, adolescent, emotional health, health training

KAYNAKLAR

- ALTINKÖPRÜ, T.** (1999). Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır? İstanbul: Yaşam Yayınları
- ALTUNYA, N.** (2000). Eğitimde Geleceğe Bakış. Ankara: Uygun Basım ve Ltd. Şti,
- AKIN, T., BAYKARA, A., MİRAL, S., ÖZAKBAŞ, S.** (1992). Gençlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısı İlişkisi. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri, İzmir.
- AKKÖK, F.** (1998). TED Ankara Koleji İlköğretim Aile Katılım Projesi Örnek Bir Okul-Aile İşbirliği. Okul ve Aile Dergisi, Sayı 3, Ankara.
- ANN, C.** (1996). Kadına Yönelik Şiddet Açısından Türk Hukukunun Kadına Yaklaşımı. Evdeki Terör. Kadına Yönelik Şiddet. İstanbul: Mor Çatı Yayınları
- ASLAN, B.** (1990). İlkokullarda Okul - Aile İlişkileri. H.Ü.S.B.E. Doktora Tezi. Ankara
- APONTE, R.I., VANDEUSEN, I.M.** (1981). Structural Family Therapy. In AS. German, D.P. Kniskern (Eds). Handbook of Family Therapy, New York. Alınan Kaynak: Robin, A.L., Foster, S.L. (1989). Negotiating Parent-Adolescent Conflict: A Behavioural Family Systems Approach, New York.
- ARANSON, J.Z.** (1996). How Schools Can Recruit Hard to Reach Parents. Educational Leadership.
- AYBAŞ, G., YETKİNER, A., TABAK, R.S.** (2003). Sağlık Eğitimi Ders Kitabı. Songür Yayıncılık, Ankara.
- AYDIN, B.** (1997). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul.
- BALTAŞ, Z., BALTAŞ, A.** (1997). İletişim Becerinizin Anahtarı Sessiz Diliniz, Beden Dili. Onbeşinci Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- BENSLEY, R.J., BROOKINS-FISHER, J.** (1998). Community Health Education Models. Balance Group Publishers, Michigan.
- BERGER, K.S.** (1988). Developing Person Through The Life Span. New York.
- BLOCK, J.H., BLOCK, J. and MORRISON, A.** (1981). Parent Agreement-Disagreement on Child-rearing Orientation and Gender-related Personality Correlates in Children. Child Development, 52.
- BOLAT, S.** (1996). Eğitim Örgütlerinde İletişim. H. Ü. Eğitim Fakültesi Uygulaması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12.
- BREWİN, CR., VALLACE, H.** (1997). Self-Discrepancies in Young Adults. Journal of Interpersonal Violence, 12.
- BRYANT-MOLE, K.** (1997). Bodysense: Your Guide to Growing Up. London: Health Education Authority.
- CANAT, S.** (1997). Ergenlik Dönemi Ruhsal Bozuklukları ve Nozolojik Sorunlar. 3P Dergisi, 5.
- CANAT, S.** (2000). Puberte ve Ergenlik. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ders Kitabı. Editör: Işık Sayıl.
- CLARK, L.** (1996). SOS! Ana Babalara Yardım (Çev: Gültekin Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- COLE, J.** (1998). Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz: Sorular ve Yanıtlar. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- COLLINS, W.A.** (1990). Parent-Child Relationships in the Transition to Adolescence. Continuity and Change in Interaction, Affect and Cognition.
- CUMMIGS, E.M., DAVIES, P.** (1994). Children And Marital Conflict: The Impact Of Family Dispute And Resolution. New York.
- CÜCELOĞLU, D.** (1997). İkimizdeki Çocuk. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- CÜCELOĞLU, D.** (2000). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- CÜCELOĞLU, D.** (2002). Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- ÇAPLI, O.** (1997). Çocukların ve Gençlerin Eğitimi. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- DAVIS, T.B., HOPS H., ALPERT A., SHEEBER L.** (1998). Child Responses To Parental Conflict And Their Effect On Adjustment. A Study Of Triadic Relations. Journal Of Family Psychology.
- DEMİRSAR, A.** (1985). Çocuk ve Anne-Baba İlişkileri. İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- DIGNAN, M.B., CARR, P.A.** (1992). Program Planning for Health Education and Promotion. Williams and Wilkins, Baltimore.
- DODSON, F.** (1997). Çocuğunuzu Tanıyor musunuz? İstanbul: Denge Yayınları.
- DOĞAN, İ.** (1990). Bilgi Toplumu ve Ailenin Çocuk Üzerindeki Değişen İşlevi. Türkiye Aile Yıllığı. T.C.Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara.
- DOĞAN, O.** (2002). Sağlık Hizmetlerinde İletişim. Ankara: Songür Yayıncılık.

- DÖKMEN, Ü.** (2000a). Okuma Becerisi, İlgisi ve Alışkanlığı Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma, M.E.B. Yayınları, No.2531, İstanbul.
- DÖKMEN, Ü.** (2000b). İletişim Çatışmaları ve Empati. Ondördüncü Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- D'ZURILLA, T.J., GOLDLIED, M.R.** (1971). Problem Solving and Behaviour Modification. Journal of Abnormal Psychology.
- ECEVİT, Y.** (1993). Aile, Kadın ve Devlet İlişkilerinin Değerlendirilmesinde Klasik ve Yeni Yaklaşımlar. Kadın Araştırmaları Dergisi.
- EKŞİ, A.** (1982). Gençlerimiz ve Sorunları. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- ELIAS, J.E.** (1987). Günümüzde Ergenler ve Cinsellik. (Çev.B. Onur). Ergenlik Psikolojisi. Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara
- EMERY, R.E.** (1982). Interparental Conflict and Children Of Discord and Divorce. Psychological Bulletin, 92. Alınan Kaynak: RITCHIE, L.K., HOLDEN, W.G. (1991). Linking Extreme Marital Discord, Child Rearing and Child Behaviour Problems: Evidence from Battered Women. Child Development.
- FEYZİOĞLU, M.** (2001). Terbiye ve İnzibat Vasıtalarını Kötüye Kullanma ve Aile Bireylerine Karşı Fena Muamelede Bulunma Suçları. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.
- FİDAN, N.** (1985). Okulda Öğrenme ve Öğretme. Ankara: Alkım Yayınları.
- GANDER M, GARDINER, H.W.** (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi. (Çev; Dönmez, A., Çelen, N., Onur, B. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- GEÇTAN, E.** (1984). İnsan Olmak. İstanbul: Adam Yayınları.
- GORDON, T.** (1997). Aile iletişim Dili. (Çev.Emel Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- GORDON, T.** (2001). Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? (Çev.Emel Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- GÖKÇE, B.** (1984). Ortaöğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları. Ankara Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- HANDEL, G.** (1965). Psychological Study of Whole Families. Psychological Bulletin, 63. Alınan Kaynak: JACOB, T. (1987). Family Interaction and Psychopathology : Historical Overview. Family Interaction And Psychopathology. Theories, Methods, Findings. T. Jacob. (Ed), Plenum Pr.Ess.New York.
- HURLOCK, E.B.** (1987). Ergenlikte Beden Gelişimi. (Çev. G. Günce). Ergenlik Psikolojisi. (Ed. B. Onur). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- INHELDER, B., PIAGET, J.** (1958). The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence. New York
- İNSAN KAYNAĞINI GELİŞTİRME VAKFI.** (2000). Cinsel Sağlık Bilgileri Öğretmen El Kitabı. İstanbul: Aşama Matbaacılık.
- İNSAN KAYNAĞINI GELİŞTİRME VAKFI.** (2003). Öğretmen ve Öğretmen Adayları İçin Cinsel Sağlık Eğitimi. İstanbul: Uygun Matbaası.
- JACOB, T.** (1987). Family Interaction and Psychopathology: Historical Overview. Family Interaction and Psychopathology. Theories, Methods and Findings, New York and London.
- JENKINS, R.L., HARMS, E.** (1976). Understanding Disturb Children. Special Child Publications.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç.** (1972). Sosyal Değişmenin Psikolojik Boyutları. Sosyal Bilimler Derneği Yayınları, Ankara.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç.** (1993). İnsan Aile Kültür. İstanbul.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç., BEKMAN, S.** (1993). Başarı Ailede Başlar. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- KILIÇCI, Y.** (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Şafak Ofset-Tipo Matbaacılık.
- KOLBO, I.R., BLAKELY, E.H., ENGLEMAN, D.** (1996). Children Who Witness Violence. Journal of Interpersonal Violence, 11.
- KÖKNEL, Ö.** (1986). İnsanı Anlamak. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- KULAKSIZOĞLU, A.** (1989). Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Aile. Eğitim ve Bilim. Sayı, 74.
- KULAKSIZOĞLU, A.** (2000). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- MARKOVA, D., POWELL, A.** (2002). Çocuklar Nasıl Öğrenir? (Çev: Hicran Güzelküçük). Kitap Matbaacılık, İstanbul.
- McWHIRTER, J., VOLTAN ACAR, N.** (1985). Çocukla İletişim. Nive Matbaası, Ankara.
- MORGAN, B., LEUNG, P.** (1980). Effects of Assertion Training on Acceptance of Disability by Physically Disabled University. Journal of Counseling Psychology, Arizona.
- NAVARO, L.** (1987). Beni Duyuyor musun? Ya-pa Yayınları, İstanbul.
- NAVARO, L.** (1990). Çocuklarla İletişim Nasıl Kurulur? Ana Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- NEYZİ, O., ALP, H.** (1977). Ergenlik Çağının Özellikleri. Ergenlik Olayının Değerlendirilmesi, İstanbul Çocuklarında Cinsel Gelişme. İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası. Sayı:40, İstanbul.
- NEYZİ, O., GÜNÖZ, H.** (1989). Büyüme ve Gelişme Bozuklukları. Pediatri 1. (Ed. O.Neyzi, T.Ertuğrul). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- OSKAY, G.** (1982). Değer Yargıları Yönünden Ana-Baba-Ergen Çatışması. Psikoloji Dergisi, Sayı 14.
- ÖZKAMALI, M.** (2005). Aile Kuralları. Erişim: [<http://gencbilim.makale/aile.htm>]. Erişim Tarihi: 20.Ağustos. 2005.
- PARMAN, T.** (1997). Ergenlik: Bir Giriş Yazısı. 3P Dergisi, 5
- SAKA, N.** (1984). Somatik Gelişme, Gelişim Nörolojisi. (Ed. S.Apak). İ.Ü. Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- SANTROCK, J.W.** (1993). Adolescence an Introduction. Brown and Benmarck Publishers, Wisconsin.
- SCOTT, W.A., SCOTT, R.K., BOEHNKE, K., CHENG, S.W., LEUNG, K., SASAKI M.** (1991). Children's Personality as a Function of Family Relations Within and Between Cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 22. Alınan Kaynak: Karadayı, F., (1994). Üniversite Gençlerinde Algılanan Ana-Baba Tutumları, Ana-Babayla İlişkileri ve Bunların Bazı Kişilik Özellikleri ile Bağlantısı. Türk Psikoloji Dergisi, 32.
- SILVERMAN, R.A., REINHERZ, Z.R., GIAEONIA, M.S.** (1996). The Long Term Sequelae of Child and Adolescent Abuse: A Longitudinal Community Study. Child Abuse & Neglect.
- SONMAZ, S., AYBAŞ, G., TABAK, R.S.** (2000). Zihinsel ve Duyusal Sağlık Eğitimi Nasıl Olmalı? VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eylül, Erzurum.
- SPRINTALL, N.A., COLLINS, W.A.** (1984). Adolescent Psychology, A Development View. Random House, New York.
- STANTON, F.T.** (1962). Dynamics of Adolescent Adjustment. The McMillan Company, New York.
- STEINGLASS, P.** (1987). A Systems View of Family Interaction and Psychopathology. Family Interaction and Psychopathology. Theories, Methods, Findings. Ed. Jacob, T. (Ed.). Plenum Press, New York and London.
- STEKEL, W.** (1997). Bir Anneye Mektuplar (Çev: Ali Çankırılı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- SANTROCK, J., YUSSEN, S.R.** (1989). Child Development an Introduction. Dubuque: Wm.C. Brown Publishers.
- ROBIN, A.L., FOSTER, S.L.** (1989). Negotiating Parent Adolescent Conflict: A Behavioural Family Systems Approach. New York: Guilford Press.
- TABAK, R.S.** (2000). Sağlık Eğitimi. Ankara: Somgür Yayıncılık.
- TABAK, R.S., SUR, H.** (1997). Sağlık Eğitiminde Kişilerarası İletişimin Rolü. Toplum ve Hekim, Mayıs-Haziran, Sayı 79.
- TABAK, R.S., İKİZLER, C.** (1999). İletişim Kuramları ve Sağlık İletişimi. Sağlık ve Toplum, Temmuz-Eylül, Yıl:9, Sayı:3
- TUNCER, O.** (1979). Çocuk Ailesi ve Çevresi. Çocuk ve Eğitim. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayını.
- VİCDAN, K.** (1994). Adolesanlar ve Cinsel Bilgi. İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı, İstanbul.
- WALKER, E.L.** (1999). Psychology and Domestic Violence Around the World. American Psychologist, 54.
- WHITBECK, R.L., HOYT, K.D., ACKLEY, A.K.** (1997). Families of Homeless and Runaway Adolescent: A Comparison of Parent and Adolescent Perspectives on Parenting, Family Violence and Adolescent Conduct. Child Abuse & Neglect, 21.
- YAVUZ, H.** (1986). Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler. İstanbul: B.Ü. Yayınları.
- YAVUZER, H.** (1997). Çocuk Psikolojisi. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- YEŞİLYAPRAK, B.** (1986). Üniversite Gençliğinin Psikolojik Sorunları. Psikoloji Dergisi, Sayı 20.
- YÖRÜKOĞLU, A.** (1993). Gençlik Çağı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- YÖRÜKOĞLU, A.** (2000). Çocuk Ruh Sağlığı. 24. Basım. İstanbul: Özgür Yayınları.
- ZILLIOĞLU, M.** (1993). İletişim Nedir? İstanbul.

EKLER

Ek-1: Ankara Valiliği Anket Uygulama İzin Yazısı



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Araştırma, Planlama ve Koordinasyon Kurulu Başkanlığı

Sayı: B.08.0.APK.0.03.05.01-01/7590

29.11.2005

Konu : Araştırma İzni

ANKARAVALİLİĞİ'NE

(İl Milli Eğitim Müdürlüğü)

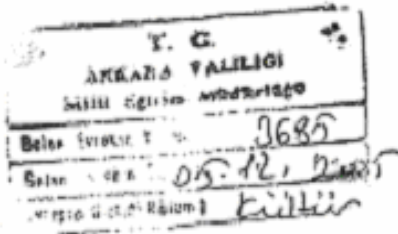
İlgi : Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 09.11.2005 tarih ve 12593 sayılı yazısı.

Ankara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi, Sağlık Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Sultan ÖZTÜRK'ün "Aile İçi İletişimin Ergenin Duygusal Sağlığına Etkisi" konulu tez anketini iliniz Kuyubaşı İlköğretim Okulu öğrencilerine uygulama izin talebi incelenmiştir.

Ankara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi, Sağlık Eğitimi Bölüm Başkanlığı tarafından kabul edilen ve ekte gönderilen 5 sayfa 62 sorudan oluşan anketin araştırmacı tarafından uygulanmasında Bakanlığımızca sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Cevdet CENGİZ
Bakan a.
Müsteşar Yardımcısı



1735
 06.12.2005

Ek-2 : Ankara Üniversitesi Anket Uygulama İzin Yazısı



**T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü**

Bölüm : Kültür

Sayı : B.08.4.MEM.4.06.00.11-070/4019

07.12.2005

Konu : Araştırma İzni

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
SAĞLIK EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
SAĞLIK EĞİTİMİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI**

■ **İlgi:** 9.11.2005 tarih ve 8-226 sayılı yazınız.

Fakültenizin Sağlık Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Sultan ÖZTÜRK'ün Kuyubaşı İlköğretim Okulu'nda ilgi yazınız ile bildirilen anketini uygulayabilmesine ilişkin Bakanlığımız Araştırma, Planlama ve Koordinasyon Kurulu Başkanlığı'nın 29.11.2005 tarih ve 7590 sayılı yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Erol ORTAKAYA

Vali a.
Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

■

Ek-3: Ergenler İçin Bilgi Formu Taslağı

Açıklama: Değerli öğrenciler aşağıda kendiniz ve aileniz hakkında çeşitli sorular sorulmuştur. Elde edilen bilgiler bilimsel amaç için kullanılacaktır ve tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Bu nedenle sorulan sorulara olabildiğince açık ve doğru yanıtlar vermeniz bizim için büyük önem taşımaktadır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Sultan Öztürk
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Adınız-Soyadınız:.....

1. Cinsiyetiniz

☐ Kız ☐ Erkek

2. Doğum tarihiniz:

3. Sınıfınız:

4. En son aldığınız karnedeki başarı durumunuz:

☐ Takdir Belgesi ile geçtim ☐ Sınıf tekrarı yapmaktayım
☐ Teşekkür Belgesi ile geçtim ☐ Diğer Açıklayınız):.....
☐ Doğrudan geçtim

5. Annenizin öğrenim düzeyi:

☐ Okur-yazar ☐ Lise mezunu
☐ İlkokul mezunu ☐ Üniversite mezunu
☐ Ortaokul mezunu

6. Babanızın öğrenim düzeyi:

☐ Okur-yazar ☐ Lise mezunu
☐ İlkokul mezunu ☐ Üniversite mezunu
☐ Ortaokul mezunu

7. Anne-babanızın evlilik durumu:

☐ Evlilikleri devam ediyor ☐ Annem vefat etti
☐ Boşandılar ☐ Babam vefat etti

8. Anne-babanız boşanmış ya da vefat etmiş ise;

Anneniz ikinci bir evlilik yaptı mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Babanız ikinci bir evlilik yaptı mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Yaşamınızın bugüne kadar olan bölümünün çoğunu nerede geçirdiniz?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Köyde | ☐ Şehirde |
| ☐ Kasabada | ☐ Büyük şehirde |

10. Ailenizin gelir düzeyini genel olarak değerlendirecek olursanız, ailenizin gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Çok iyi | ☐ Kötü |
| ☐ İyi | ☐ Çok kötü |
| ☐ Orta | |

11. Annenizin size karşı olan tutumunu yansıtan seçenekleri işaretleyiniz.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Disiplinli | ☐ Koruyucu |
| ☐ Çok ilgili | ☐ Fedakar |
| ☐ İlgisiz | |
| ☐ Eşitlikçi | |

12. Babanızın size karşı olan tutumunu yansıtan seçenekleri işaretleyiniz.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Disiplinli | ☐ Eşitlikçi |
| ☐ Çok ilgili | ☐ Koruyucu |
| ☐ İlgisiz | ☐ Fedakar |

13. Ailenizde bir karar alınacağı zaman sizin fikriniz de sorulur mu?

- | | |
|---|--|
| ☐ Her zaman sorulur. | ☐ Hiç sorulmaz. |
| ☐ Bazen sorulur. | |

14. Aile üyeleri arasında çıkan tartışma ve kavgaların genel özelliklerini aşağıdaki seçeneklerden bir ya da birkaçını seçerek belirtiniz.

- ☐ Ailemde tartışma ya da kavga olmaz
- ☐ Bağırma, eleştirme, azarlamanın olduğu sözel tartışmalar
- ☐ Hakaret, küfür ve aşağılamanın olduğu sözel tartışmalar
- ☐ Tokat ve yumruğun olduğu fiziksel kavgalar
- ☐ Tekmeleme, bıçakla tehdit etme gibi aşırı şiddetin olduğu fiziksel kavgalar
- ☐ Diğer.....

15. Ailenizde yaşanan tartışmalara en çok sebep olan sorunlar sizce hangileridir?

- | | |
|---|--|
| ☐ Sağlık problemleri | ☐ Anne-baba uyumsuzluğu |
| ☐ Ekonomik sorunlar | ☐ Kardeşler arasındaki |
| ☐ Ergenlik problemleri | geçimsizlik |

16. Ailenizde kavga ve tartışmalar çıktığında, siz genellikle ne yaparsınız?

- ☐ Ailemde tartışma ya da kavga olmaz.
- ☐ Hiçbir şey yokmuş gibi davranırım.
- ☐ Kavga ve tartışmalardan çok etkilenirim ancak hiç karışmam.
- ☐ Kavga ve tartışmalardan çok etkilenirim, ben de bağırır ve duygularımı ifade ederim.
- ☐ Kavga ve tartışmalarda ben de fiziksel şiddet gösteririm.
- ☐ Kimseye görünmeden ağlarım.
- ☐ Bazen intihar etmek isterim.

- ☐ Evden kaçarım.
- ☐ Diğer.....

17. Ailenizle olan ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Ne iyi ne kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Çok kötü

18. Annenizle olan ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Ne iyi ne kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Çok kötü

19. Babanızla olan ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Ne iyi ne kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Çok kötü

20. Eğer varsa kardeşiniz/kardeşlerinizle olan ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Ne iyi ne kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Çok kötü

Ek-4: Anne-Baba-Ergen İlişkileri Envanteri Ergen Formu

	Her Zaman	Genellikle	Bazen	Hiçbir Zaman
Anne ve babam beni haksız yere eleştirirler.				
Aile içinde görüşlerimi özgürce söyleyebilirim.				
Annem ve babam arkadaş seçimime karışırlar.				
Ailem ne istesem yapar.				
Kendi başıma hiçbir karar veremem.				
Kötü not aldığım zaman cezalandırılıyorum.				
Babama karşı annemin desteğini alarak istediğimi elde ederim.				
Kavgalarımızdan sonra odama gider, saatlerce ağlarım.				
Bazı problemlerimi ailem yerine arkadaşlarımla halletmeye çalışırım.				
Aile içinde tartışma/kavga yaşandığında okulda hiçbir dersi anlayamam.				
Ailem beni yalancılıkla suçlar.				
Ailem çoğu zaman bana küfür eder.				
Kardeş(ler)imle olan sorunlarımızı kendi aramızda konuşarak çözümleyebiliriz.				
Ailemle tartışmak yerine onların dediklerini yapmayı tercih ederim.				
Tartıştığımızda ailem bütün hatalarımı ortaya döker.				
Aile içinde birbirimize gerçekleri söyleriz.				
Annem beni sevdiğini söyler.				
Annem beni takdir ettiğini söyler.				
Babam beni sevdiğini söyler.				
Babam beni takdir ettiğini söyler.				
Annem bana anlayışlı davranır.				
Babam bana anlayışlı davranır.				

Ek-5: Duygusal İyilik Halini Değerlendirme Anketi

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Sık ve kolay gülerim.				
Gerektiğinde yardım isteyebilirim.				
Dinlenmeyi günlük programımın bir parçası olarak yapıyorum.				
Sorunlarımı tartışabileceğim en az bir kişi var.				
Topluluk önünde konuşabilirim.				
Kızgınlık, öfke gibi duygularımı saklamaktan çok ifade ederim.				
Kendi kendime kaldığımda da kendimi huzurlu hissederim.				
Arkadaşlarımla farklı olsa bile kendi değerlerimi sürdürürüm.				
Kendimi savunabilirim.				
Göründüğüm ve hissettiğim durumumdan memnunum.				
Okul ile boş zamanım arasında sağlıklı bir denge vardır.				
İnsanlarla konuşurken utanmam.				
Önem verdiğim ve ilgilendiğim kişilere sevgimi ve ilgimi gösterebilirim.				
İnsanlara yardım etmekten hoşlanırım.				
Başkalarının duygularını incitici söz ve davranışlardan kaçınırım.				
Aile bireylerimi seviyorum.				
Arkadaşlarımı seviyorum.				
Okulumu seviyorum.				
Kolay alınmam-gücenmem.				
Motivasyonumu kolay bozmam.				

Ek-6: İletişim Becerileri Öz-Değerlendirme Anketi

Sevgili veliler, bu anket aile içi iletişim çalışmalarına katkı sağlamak amacıyla uygulanmaktadır. Yanıtlarınız bilimsel amaçlar için değerlendirilecek ve gizli kalacaktır.

Ankette belirtilen maddelerin karşısında bulunan kutucuklardan uygun bulduğunuzu işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Sultan ÖZTÜRK
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
Çocuğumu olduğu gibi kabul ederim.			
Ona ergenlik döneminin özellikleri hakkında bilgi veririm.			
Çocuğumun düşüncelerine saygı gösteririm.			
Aile içerisinde argo kelimeler kullanırım.			
Çocuğumla konuşurken onunla göz teması kurarım.			
Çocuğumu kardeşleriyle/diğer arkadaşlarıyla kıyaslarım.			
Kendi düşüncelerimi ona kabul ettirmeye çalışırım.			
Sözünü bitirinceye kadar onu dinlerim.			

Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Öğrenim Durumunuz:.....

Mesleğiniz:.....

Ek-7: Eğitim Programının Eğitsel Tasarımı
(Üç Gün, Dokuz Saat)

1.Gün

10:00-10:15	Tanışma
10:15-10:25	Mucize
10:25-10:30	Tümümüz Bebektik, Çocuktuk
10:30-10:35	Sevgi Üzerine
10:35-10:40	Sevgi Dersi
10:40-10:50	Gerçek Sevgi
10:50-11:15	Anne-Baba-Ergen İlişkisi
11:15-11:25	Bir Annenin Pasta Tarifi
11:25-11:30	Bu Yemeği Herkes Yapsın
11:30-11:45	Pasta-Çay İkramı
11:45-12:00	Mektuplar
12:00-12:15	Pulsuz Dilekçe
12:15-12:30	Sevgili Oğlum
12:30-13:00	Grup Tartışması

2. Gün

10:00-10:45	Mavi İlkbahar
10:45-11:00	Video Ardıl İnceleme
11:00-11:10	Çocuğumuza
11:10-11:20	Bir Çocuk Yetiştirmenin İlk Kuralı
11:20-11:35	Kahve Molası
11:35-11:50	Melek
11:50-12:05	Oğlum ve Ben
12:05-12:45	Ergenlik Döneminin Özellikleri
11:45-13:00	Seninle Gurur Duyuyorum

3. Gün

10:00-10:15	Mektup
10:15-10:25	Grup Tartışması
10:25-10:40	Küçük Çocuk
10:40-10:45	Sizin Çocuğunuz
10:45-11:10	Grup Tartışması
11:10-11:20	Yanlış Anlama Anne
11:20-11:40	Babalar ve Kızları
11:40-12:00	Pasta-Çay İkramı
12:00-12:10	Büyük Bir Öğüt
12:10-12:20	Bir Saat
12:20-12:40	Vaka Örneği
12:40-13:00	Eğitim Değerlendirmesi

Ek-8: Eğitim Çalışmalarında Kullanılan Materyaller



Bir ağacın güzelliği onun bakımında ve ikliminde gizlidir.

Çocuğun potansiyelinin ortaya çıkmasını sağlayan güç ise; ailedeki iletişim ortamının güzelliğinde saklıdır.

PULSUZ DİLEKÇE

Sevgili Anneciğim, Babacığım;

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim:

Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın.

Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her zaman koruyup kollamayın. Davranışlarımdan sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim. 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 şaşıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Öğütlerinizden çok, davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı 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 iz bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanlışla payı bırakın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın .

Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve öz olsun. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin; hiç değilse çabamı övün. 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 bunaltsam bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların önünde güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi ve daha değerli görüyorum. Bana kendinizi yanıltmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

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

Benden "Örnek Çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz ana-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

Çocuk Ruh Sağlığı, 2000

BİR ANNENİN PASTA TARİFİ

Fırını yakın. Dolaptan bir kap, bir kaşık ile pastaya koyacağınız malzemeleri çıkarın. Pasta kalıbını yağladıktan sonra cevizleri kırın.

Mutfak tezgahının üzerindeki yedi tane oyuncak otomobili ve on sekiz lego blokunu kaldırın. İki fincan un ölçün. Çocuğunuzun ellerini unun içinden çıkarın ve üzerindeki unları temizleyin. Un, şeker ve kakaoyu eleyin.

Süpürge ve farası alıp çocuğunuzun kırdığı kabın parçalarını yerden temizleyin. Başka bir kap alın. Kapının ziline yanıt verin. Mutfğa dönün. Çocuğunuzun ellerini kabın içinden çıkarın. Çocuğunuzun yıkayın.

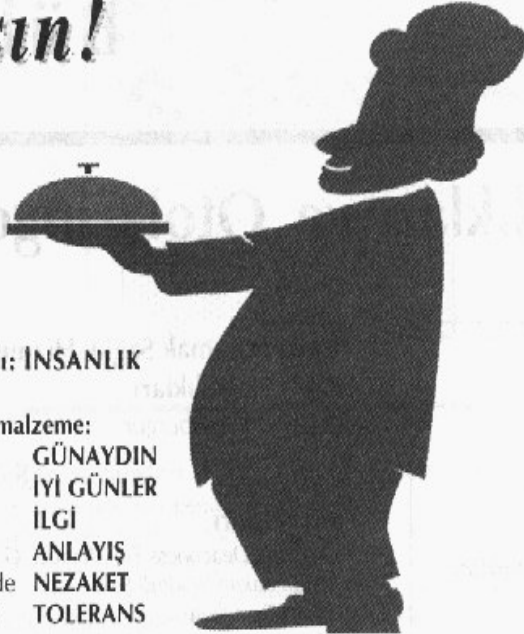
Yumurtaları alın. Telefona yanıt verin. Geri dönün. Yağlanmış kalıbı alın. Kalıbın içindeki bir santim kalınlığındaki tuz tabakasını temizleyin. Pasta kabına tuz döktükten sonra ortalıktan kaybolan çocuğunuzun arayın. Mutfğa geri dönün ve çocuğunuzun yine tezgahın başında bulun.

Ellerini kabın içinden çıkarın, üzerindeki un ve kakaoyu temizleyin. Yağlanmış kalıbı tekrar alın ve içinde bir sürü ceviz kabuğu bulun. Kabın içindeki ceviz kabuklarının varlığını fark ettiğiniz an mutfaktan kaçarken pasta kabını tezgahtan yere düşüren çocuğunuzun peşine düşün. Yerleri temizleyin.

Tezgahı temizleyin. Duvarları temizleyin. Kabı kacağı yıkayın. Pastacıya telefon edip bir adet pasta sipariş edin. Fırını kapatın ve çocuğunuzun kucığınıza alıp, pastanın gelmesini bekleyin.

Anonim

Bu yemeği herkes yapsın!



Yemeğin adı: İNSANLIK

Kullanılacak malzeme:

Bir ölçü	GÜNAYDIN
İki ölçü	İYİ GÜNLER
Birazcık	İLGİ
Bir tutam	ANLAYIŞ
Normal ölçüde	NEZAKET
Bir tatlı kaşığı	TOLERANS

Hazırlanışı:

Malzemeyi iç dünyanızdan alın. Yıkamanıza gerek yok. Tertemizdir. Gönül teknenizde yavaşça karıştırın. Kokusu her yanınıza sinince içine duygu şerbeti karıştırın. Karışımı hayat tabağının üzerine boşaltın. Üzerini sevgi marmelatıyla süsleyin. Birkaç parça gökkuşağının renginden serpiştirin, gün boyu afiyetle yiyin.

Sadece kendiniz yemeyin, herkese verin...

Bu yazıyı gönderen Doç. Dr. Şülkran Kase'ye teşekkür ederiz.

BİR ÇOCUK YETİŞTİRMENİN İLK KURALI

Kapı komşumun beş ve yedi yaşında iki çocuğu var. Bir gün yedi yaşındaki oğluna benzinle çalışan çim biçme makinesiyle nasıl çim biçildiğini öğretiyordu.

Makineyi çim üzerinde nasıl döndüreceğini öğretirken çalan telefona

bakmak için içeri girdi.

Küçük çocuk makineyi çalıştırdı ve çimlerin ortasındaki çiçek tarhına daldı: Çiçek tarhı bir anda mahvolmuştu.

Babası döndüğünde gördüğü manzara karşısında çılgına döndü. Tüm komşuların çok beğendiği, kendi elleriyle yaptığı çiçek tarhı yoktu artık. Tam sesini yükseltmeye başlamıştı ki, eşi dışarıya çıktı ve seslendi:

"Çiçek değil, çocuk yetiştirdiğini unutma!" dedi.

Bu sözleri bana anne baba olarak önceliklerimizin ne olduğunu anımsattı.

Çocukların kendileri ve benlik saygıları, kırabilecekleri ya da hasar verebilecekleri herhangi bir fiziksel nesneden çok daha önemlidir.

Bir futbol topunun kırdığı bir cam, dikkat edilmediği için kırılan bir lamba ya da mutfakta elden kayıp, kırılan bir tabak zaten kırılmıştır. Çiçekler zaten ölmüştür.

Verilen bu zararı, bir de ben çocuğumu inciterek, yaşam sevincini öldürerek iki katına çıkartmamalıyım.

Birkaç hafta önce bir dükkan sahibi ile anne babalık üzerine biraz sohbet ettik. Bana eşi ve yedi yaşındaki kızlarıyla dışarıya yemeğe çıktıkları bir gece kızının masadaki bardağı devirdiğini anlattı.

Masadaki su temizlenip, anne babası üzülmemesini söyledikleri zaman kızı onlara bakmış ve şöyle demiş:

"Biliyor musunuz, diğer anne babalara benzemediğiniz için size teşekkür etmek istiyorum.

Arkadaşlarımla çoğunun anne babaları böyle bir durumda onlara bağırır ve biraz daha dikkatli olmaları konusunda onlara söylev çekerler. "Böyle bir şey yapmadığınız için size teşekkür ederim!"

Bir kez ben arkadaşlarımla yemekten, benzer bir olay oldu. Beş yaşındaki oğulları masaya bir bardak süt döktü. Arkadaşlarım, çocuklarına bağırırmaya başlayınca, ben de bilerek çarptım ve kendi bardağımı devirdi m.

Kırk sekiz yaşında olmama karşın nasıl hala aynı şeyi yaptığımı anlatmaya başlayınca, çocuğun gözleri parladı. Anne baba ise, gereken uyarıyı aldılar ve çocuklarına bağırırmaktan vazgeçtiler.

Her gün hala yeni bir şeyler öğrendiğimizi unutmak, kimi zaman çok kolay oluyor.

Erdal Uç/Bütün Dünya Dergisi/ Sayı 2003/07



TÜMÜMÜZ BEBEKTİK, ÇOCUKTUK

Ben bu tekniği yaklaşık yirmi yıl önce öğrendim. Başkalarına karşı duyacağımız rahatsızlığı salıvermede son derece başarılı bir yöntemdir. Sizi gerçekten sinirlendiren ve kızdıran birini düşünün. Sonra gözlerinizi kapatıp bu kişiyi minik bir çocuk olarak düşleyin. Onun minicik yüz hatlarını ve masum bakan gözlerini görmeye çalışın. Unutmayın ki, çocukların hata yapması doğaldır ve hepimiz bir zamanlar çocuktuk.

Şimdi saati bir anda yüz yıl ileriye alın ve aynı kişiyi yüz yaşında, ölüm döşeğindeyken gözünüzde canlandırın. Solgun ve yıpranmış gözlerini, dudaklarındaki hafif gülümsemeyi görmeye çalışın. O gülümsemede artık yaşamı anlamış olmanın bilgeliği ve yapılan hataların sessiz itirafları vardır.

Unutmayın ki, bizim de yüz yaşına gelmemize ya da ölüm döşeğinde yatmamıza sanıldığı kadar çok kalmamıştır.

Bu tekniği istediğiniz biçimde evirip çevirebilirsiniz. Uygulayana her zaman o an için gerekli perspektifi ve şefkati sağlayacaktır.

Eğer hedefimiz daha huzurlu ve sevecen olmaksa, kesinlikle başka kişilere karşı olumsuz duygular barındırmamalıyız.

Dr. Richard Carlson

SEVGİ ÜZERİNE

Yüreğin bir başka yüreğe akmasıdır sevgi. Bir bebek anne karnına düştüğünde babanın anne adayının karnına elini koymasıştır, annenin bebeğini ilk kez gördüğü andır ... Bebeğin, annenin elini sıkıca tutmasıdır, minnet dolu bir bakıştır büyükannenizden gelen. Öğretmeninizin sırtınızı sıvazlamasıdır. Evinizde her gün özenle suladığınız bitkinizin çiçek açarak size teşekkür ettiği andır. Tutkuyu da aşan bir şeydir sevmek ... Sevmek her şeyin ötesindedir, gerçek sevgiler de zamansızdır, koşulsuzdur, bir kez sevmeye layık bulmuşsanız, güven, zaman, emek vermişseniz, koşullar her ne olursa olsun sürer sevginiz. .. Sevmenin tek koşulu sevgi dolu bir yüreğe sahip olmaktır .. Diğer tüm koşullardan bağımsızdır .. Varsın sevdiğiniz uzakta olsun, ona dokunamazsanız bile, onun için her gün yeni bir çiçek açacaktır .. Sevginin ulaşamayacağı uzaklık yoktur ve benzersiz bir gücü vardır ... Zamana meydan okuyan, zamansız şeylerin başında gelir ... Yüreğinizde tomurcuk veren çiçekleri sulayın, gerisi kendiliğinden gelecektir...

Ferhan Köroğlu

SEVGİ DERSİ

Küçük oğlumuz annesine geldi ve ona elindeki kağıdı uzattı. Annesi ellerini önlüğüne kuruladıktan sonra kağıdı okumaya başladı:

Çimleri biçtiğim için	5 dolar
Bu hafta odamı temizlediğim için	1 dolar
Alışverişe gittiğim için	50 sent
Küçük kardeşime baktığım için	25 sent
Çöpü döktüğüm için	1 dolar
İyi bir karne getirdiğim için	5 dolar
Bahçeyi temizlediğim için	2 dolar
Toplam borç:	14 dolar 75 sent

Annesi umutla kendisini süzen oğlumza baktı. Eline bir kalem aldı, kağıdın arka yüzünü çevirdi ve şunları yazdı:

Seni dokuz ay karnımda taşıdım	Bedava
Hasta olduğunda başını bekledim, elimden geleni yaptım	Bedava
Senin için dua ettim, yıllar boyu değişik nedenlerle senin için gözyaşı döktüm	Bedava
Senin için geceler boyu kaygı duyup, uykusuz kaldım	Bedava
Oyuncaklarının topladım, yemeğini hazırladım, giysilerini yıkadım, ütüledim	Bedava
Ve oğlum bunların hepsini topladığın zaman gerçek sevginin bedelinin olmadığını görürsün	Bedavadır çünkü....

Oğlumuz annesinin yazdıkların okuyunca gözleri doldu. Annesine baktı ve “Anneciğim, seni seviyorum.” dedi.

Sonra annesinin elinden kalemi aldı ve kağıda büyük harflerle şunları yazdı:
“HEPSİ ÖDENMİŞTİR”.

Anonim

GERÇEK SEVGİ

“Bebeğimi görebilir miyim” dedi yeni anne. Kucağına yumuşak bir bohça verildi ve mutlu anne, bebeğinin minik yüzünü görmek için kundağı açtı ve şaşkınlıktan adeta nutku tutuldu! Anne ve bebeğini seyreden doktor hızla arkasını döndü ve camdan bakmaya başladı. Bebeğin kulakları yoktu... Muayenelerde, bebeğin duyma yetisinin etkilenmediği, sadece görünüşü bozan bir kulak yoksunluğu olduğu anlaşıldı.

Aradan yıllar geçti, çocuk büyüdü ve okula başladı. Bir gün okul dönüşü eve koşarak geldi ve kendisini annesinin kollarına attı. Hıçkırıyordu. Bu onun yaşadığı ilk büyük hayal kırıklığıydı; ağlayarak

“Büyük bir çocuk bana ucube dedi.”

Küçük çocuk bu kadersizliğiyle büyüdü. Arkadaşları tarafından seviliyordu ve oldukça da başarılı bir öğrenciydi. Sınıf başkanı bile olabilirdi; eğer insanların arasına karışmış olsaydı. Annesi, her zaman ona “Genç insanların arasına karışmalısın” diyordu, ancak aynı zamana yüreğinde derin bir acıma ve şefkat hissediyordu.

Delikanlının babası, aile doktoruyla oğlunun sorunu ile ilgili görüştü;

“Hiçbir şey yapılamaz mı?”

diye sordu. Doktor

“Eğer bir çift kulak bulunabilirse, organ nakli yapılabilir”

dedi. Böylece genç bir adam için kulaklarını feda edecek birisi aranmaya başlandı. İki yıl geçti. Bir gün babası

“Hastaneye gidiyorsun oğlum, annen ve ben, sana kulaklarını verecek birini bulduk ancak unutma bu bir sır”

dedi. Operasyon çok başarılı geçti ve adeta yeni bir insan yaratıldı.

Yeni görünümüyle psikolojisi de düzelen genç, okulda ve sosyal hayatında büyük başarılar elde etti. Daha sonra evlendi ve diplomat oldu.

Yıllar geçmişti, bir gün babasına gidip sordu:

“Bilmek zorundayım, bana bu kadar iyilik yapan kişi kim? Ben o insan için hiçbir şey yapamadım”

“Bir şey yapabileceğini sanmıyorum” dedi babası, “fakat anlaşma kesin, şu anda öğrenemezsin, henüz değil.” Bu derin sır yıllar boyunca gizlendi.

Ancak bir gün açığa çıkma zamanı geldi. Hayatının en karanlık günlerinden birinde, annesinin cenazesi başında babasıyla birlikte bekliyordu. Babası yavaşça annesinin başına elini uzattı; kızıl kahverengi saçlarını eliyle geriye doğru itti; annesinin kulakları yoktu.

“Annen hiçbir zaman saçını kestirmek zorunda kalmadığı için çok mutlu oldu” diye fısıldadı babası”. Ve hiç kimse, annenin daha az güzel olduğunu düşünmedi değil mi? Gerçek güzellik fiziksel görünüme bağlı değildir, ancak

kalptedir! Gerçek mutluluk gördüğün şeyde değil, asıl görünmeyen yerededir. Gerçek sevgi, yapıldığı bilinen şeyde değil, yapıldığı halde bilinmeyen şeydedir!”



Anonim

Vaka Örneği

Kız 16 yaşında, lise öğrencisi.

Birkaç yıldan beri babasının cebinden habersiz para alıyor.

Babam bugüne kadar bana ihtiyacın var mı diye sormadı. İşine daha çok önem veriyordu. Bana ilgisiz kalırdı. Babamın yüzünü gördüğüm süre iki saati geçmezdi. Okula gelmezdi. Derslerimi sormazdı. Cebinden beş kuruş çıkmasından korkan bir insandı. Beni çok serbest bıraktı. Bu çalma olayından sonra arkadaşların kötü mü iyi mi diye yine sorular sormaya başladı. Benimle hiç ilgilenmiyorlar diye düşünüyordum. Bazen beni gerçekten sevmiyorlar mı diye düşündüğüm oluyordu. Bu olayı babama tepki olarak bazı şeyleri anlaması için yaptım. Olay olmasaydı her şey eskisi gibi devam edecekti. İlgilenmeyeceklerdi benimle.

Bu örnek vakada da görüldüğü gibi, genç, “duygusal doyumsuzluğunu”, sevgi ve ilgi açlığını maddeyle ve parayla telafi etmeye çalışmakta, anne ve babasının sevgi, ilgi ve desteğine ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır. Kendi yorumuna göre, sergilenen bu davranış bozukluğu, onların yanlış tutumuna verilen bir tepkidir.

Kısaca gençler bir yandan isyankar, otoriteye karşı tutumlarını sürdürürken öte yandan anne babanın destek, ilgi ve sevgisine ihtiyaç duyarlar.



I. ULUSAL ÇOCUK KONGRESİ

"Ben ailedeki bazı çatışmaları anlamamışımdır. Bazı anne ve babalar "eşek kadar oldun, bir işi beceremedin" derken; çocuk birkaç gün sonra, sorumluluğu olan bir işe kalkıştığında ise ailesi "bacak kadar boyunla bir işe kalkışma" der ve çocuğun girişken olması, kendine güveni azalır.

Aile içinde her şeye boyun eğen, hamur gibi her şekle sokulan çocuk, "hayırlı evlat" diye adlandırılır. Böyle çocukları görmek hoşlarına gider, aile kendisinin padişahlık kurduğunu zanneder. Bu arada çocuklar da esir..."

Suzan Demirel/Atabey İlkokulu/Kastamonu

"Ailem bana çocuk haklarımı vermiyor. Ben bir çocuk olarak kendimde eksik olan çocuk haklarımın tanınmasını istiyorum. Şimdi sizlere eksik olan çocuk haklarımı yazacağım.

1. Televizyonda benim yaşıma uygun program veya çizgi film olduğunda ailemin bana o programı izlettirmesini istiyorum.
2. Ailemin alışveriş konusunda bana da hak vermesini istiyorum.
3. Büyüklerin çocukların istedikleri şeyleri de almasını istiyorum."

Şeyma Büyükkömürcü/4.Sınıf/Gaziantep

"İşe çocuklardan değil, büyükleri eğitmekten başlanmalı. Çocukların yanlış veya olumsuz davranışlarında büyüklerin önce uyarması gerekir, eğer çocuk bunu anlamıyorsa ve bildiğini yapıyorsa büyükler onlara kızabilir ama dayak atmaya hakları yoktur."

Tuncer Çetin/5.Sınıf/Kocaeli

"Bazen aileler bir şey yaparken çocuklarının görüşlerini almıyorlar. "Çocuklar bir şey bilmez" diyorlar. Fakat bazen çocuklar büyüklerden daha iyi biliyor. Çünkü çocukların beyinleri daha iyi çalışıyor."

Suna Bereket/Şanlıurfa Çocuk Yuvası

SENİNLE GURUR DUYUYORUM

Yedinci sınıfa gidiyordum. O gün, her yıl olduğu gibi sınıfça, tüm okulda bir gelenek halini almış olan yerli malı haftasını kutlayacaktık. Sınıfa giren her öğrencinin elinde, içinde envai çeşit pasta, poğaç ve meyvelerin bulunduğu poşetler vardı. Benim poğaçalarımı, annem okula gidiş saatine yetiştiremediği için, babam getirecekti. Pek hoşuma gitmese de, mecburen kabul etmek zorunda kaldım.

Bütün herkes son dersi sabırsızlıkla bekliyordu. Elbette aralarında sabredemeyen öğrenciler de vardı. Dördüncü dersin sonunda resim öğretmenimizle beraber sınıftan çıktık. Kendisi aynı zamanda sınıf öğretmenliğimizi de yapıyordu. Hep beraber bazı konular hakkında konuşuyor ve şakalaşıyorduk.

Tam bu sırada nöbetçi kız yanıma geldi. "Çiğdem Erdem."

"Evet" dedim.

"Babanız sizi bekliyor."

Merdivenleri hızla indim. Nöbetçi masasının önünde annemin benim için özenle sardığı poğaç tepsisini tutuyordu. Etrafıma bakındım, içimden iyi ki hiçbir arkadaşım bizi görmüyor diye düşündüm. Eskimiş giysileri, ağzında sigarası, her zaman arkasına bastığı ayakkabıları ve üşümesin diye başına geçirdiği kasketiyle onu kimsenin görmesini istemiyordum. Onu çok sevmeme rağmen, sırf giysilerinden dolayı ondan utanıyordum.

Tepsiyi bana uzattı. Sevgi dolu bakışlarla;

"Kızım," dedi, "gelmişken sınıf öğretmenini de göreyim."

Birden kalbim hızla çarpmaya başladı, korktuğum başıma gelmişti. Heyecan dolu bir sesle;

"Şey," dedim, "sınıf öğretmenimiz bugün okulda yok."

Her zaman doğruyu söyleyen bir çocuk olmama rağmen ona, bana yalan söylememeyi öğreten kişiye yalan söylemişim.

Belki bu yüzden bakışları değişti, sevgi dolu gözleri hüznü bir hal aldı ve "iyi dersler" diyerek okul kapısından çıktı.

Ne kadar çabuk unutmuştum babamın anlattıklarını. Trabzon'un ücra bir köşesinde yaşamıştı. Bir kalem alabilmek için ormana gider, kestiği odunları sırtında yüzlerce mil taşıyıp satarmış. Çoğu zaman kalemtırışla açılacak hali kalmayan küçük kalemlemlerle kara ateşin ışığı altında ders çalışmış. Buna rağmen maddi nedenlerden dolayı ailesi onu okuldan ayrılmak zorunda bırakmış. Ben okuyamadım, bari çocukların okusun diyerek İzmit'e göç etmiş. İşte bunların hepsini ne kadar çabuk unutmuştum. O sadece küçük kızının çalışkanlığıyla biraz gururlanacaktı. Ona bunu bile çok görmüştüm.

O olaydan sonra babam hiç okuluma gelmedi. Öğretmenlerimin, arkadaşlarımla önünde "İşte bu benim kızım, okuma aşkını ona ben verdim" edasıyla durup övünemedi.

Bunları hiçbir zaman babama anlatmadım, artık hiçbir zaman da anlatamayacağım. Giymeyip giydiren, bizim için inşaatın toz dumanı arasında çalışan babam, şimdi kara toprağın altında.

Biliyorum baba, sen göremeyeceksin, duyamayacaksın ama ben tüm dünyanın önünde haykırıyorum.

"Eskimiş mantosu, ağzındaki sigarası, başındaki kasketi ve ayakkabısının arkasına basarak nöbetçi masasının önünde duran o adam, benim babamdır. Ondan utanmıyorum, aksine onunla gurur duyuyorum."

Sevdiklerinizin dış görünüşü iyi değilse, kötü elbiseler giyiyorsa, sakatsa, çirkinse, onu olduğu gibi kabul edin ve çevrenize tanıtmaktan çekinmeyin. Onu gerçekten seviyorsanız, sevdiğiniz kişinin dış görünüşünü değil, yüreğini sevmişsinizdir. Bırakın çevrenizdeki insanlar da onu tanısin ve onun sevgi dolu yüreğini gördükçe sizin onunla mutlu olduğunuz gibi onlar da mutlu olsun.

Çiğdem Erdem



BİR SAAT

Baba, akşam vakti evine gitmiş, beş yaşındaki çocuğunu kapıda kendisini beklerken görmüş.

Çocuk babasına sormuş "Baba 1 saatte kaç para kazanıyorsun"

Baba "20 milyon demiş."

Çocuk, "Bana 10 milyon verir misin?" demiş.

Baba sinirli bir sesle "Akşam akşam senin oyuncaklarını düşünemem, zaten bütün bir gün işte kafam patlamış, bir de senin oyuncaklarını mı düşüneceğim" demiş.

Çocuk korkup odasına gitmiş. Babanın sinirleri geçince çocuğun odasına gitmiş.

"Oğlum uyuyor musun? Sana kızdığım için özür dilerim" demiş ve çocuğa istediği 10 milyonu uzatmış.

Çocuk hemen yastığın altındaki diğer bozuk paraları da çıkarmış, sayarken baba yine kızmış, "Hem paran var, neden benden istedin?"

Çocuk, "Baba bu paralar senin demiş, elimde toplam 20 milyon var, bana bir saatini verir misin?".

Ferhan Köroğlu

Vaka Örneği

Erkek , üç yaşında

Çocuk , işinden eve dönüp gazetesini okumaya çalışan babasını her gece devamlı rahatsız ediyordu. Babasının kucağına çıkıyor , gazeteyi buruşturuyor , ya elinden çekiyor , ya da kendisiyle oynamasını istiyordu.

Baba çocuğa şunları söylüyordu: *"Bir sorunumuz var. Sen, eve gelince seninle oynamamı istiyorsun ; oysa ben işten sonra çok yorgun oluyorum ve bir süre gazete okuyarak dinlenme gereksinimi duyuyorum. Bu sorunu hem seni hem de beni mutlu edecek şekilde nasıl çözümleyeceğiz?"*

Çocuk hemen “*Ben biliyorum , benimle oynla!*” diye cevap verdi. Baba “*Bu senin hoşuna gider , ama benim için iyi bir çözüm olmaz*” dedi. Biraz aradan sonra şu öneride bulundu: “*Şöyle yapsak ne dersin? Sen beni gazeteyi okuyuncaya kadar rahat bırak , ondan sonra seninle oynayalım.*”

Çocuk bu çözümü kabul etti. Birkaç gün sonra çocuk annesine: “*Babamı rahatsız etme , şimdi onun dinlenme zamanı ,*” diyordu.

T.Gordon

BÜYÜK BİR ÖĞÜT

1975 yılında, bir yıllık bursla, Amerika'ya okumaya gidiyordum, Henüz on altı yaşındaydım. O yıllarda Amerika'ya gitmek uzaya gitmek gibiydi. Okullar kapanınca hazırlıklara başladık. Giyeceklerim, götüreceğim hediyeler derken gitme zamanı geldi çatı.

Tüm aile, havaalanında, uçağın kalkış saatini bekliyor, neşeyle konuşuyorduk. Bir ara ben, tüm benim gibi gidecek öğrencilerin ailelerinin çocuklarına tembihlerde bulunduğunu fark ettim. Her oturma grubundan "Aman sakın"la başlayıp, "tamam mı?" larla biten sözcükler kulağıma çarpıyordu. Ben bizimkiler ne zaman söze başlayacaklar diye beklerken, annem ve babam, neşeyle, gelecekten, birlikte yaptığımız komik şeylerden söz ediyorlardı.

Bu kadarı da fazla diye düşündüm. "İnsan çocuğu günü birliğine pikniğe bile gitse bir şeyler tembihlemeden olur muydu hiç?"

"Babacım, sen bana hiçbir şey söylemeyecek misin?" diye sordum.

"Ne gibi?" cevabıyla karşılaştım.

"Yani tembih falan ... "

Babam bana sıkıca sarılarak,

"Bak kızım, biz sana on altı yıl boyunca bir şeyler vermişsek zaten başarılı olmuşuzdur. Şimdi kalmış on altı dakika, ben ne söylesem boş. Eminim sen hiç utanacağın bir şey yapmayacaksın" dedi.

Bu benim hayatımda duyduğum en büyük, en önemli öğüt oldu.

Ferhan Köroğlu

BABALAR VE KIZLARI

0 yaşında

Baba : Ne kadar da güzel. Şimdi bu küçük şey benim kızım mı? Gözleri de bana ne kadar çok benziyor.

Kızı : Bu gözlerini benden hiç ayırmayan adam babam olsa gerek.

5 yaşında

Baba : Prensesim benim, güzel kızım. Söyle bakalım baban sana ne alsın?

Kızı : En çok babamı seviyorum. Babam, niye annemle uyuyor? Hep benimle uyusun, başkasını sevmesin.

10 yaşında

Baba : Gittikçe yaramaz oluyor, kime çekti bu kız?

Kızı : Ben babama aşığım. Büyüyünce babam gibi erkekle evleneceğim. Babam bu ay harçlığımı arttırır mı?

15 yaşında

Baba : Ne kadar da çabuk büyüdü. Eve de gittikçe geç kalmaya başladı, bu gidişle başına kötü bir şey gelecek. Sanırım daha sert konuşmalıyım.

Kızı : Babam yüzünden arkadaşlarımla istediğim kadar vakit geçiremiyorum. Bana baskı uygulamasından nefret ediyorum. Ne zaman özgür olacağım?

20 yaşında

Baba : Artık sözümü dinlemiyor. Benden giderek uzaklaşıyor. Kendi parasını da kazanmaya başladı ya, bana ihtiyacı kalmadı tabii. Uzun zamandır tatlı bir-iki laf geçmedi aramızda zaten. Evi de sürekli erkekler arıyor. Galiba kızım elden gidiyor.

Kızı : Her dediğime alınıyor, beni bir türlü anlamıyor. Hele geçen gün giydiğim mini eteğe karışmasına ne demeli? Evden ayrılıp, kendi hayatımı kurmalıyım. Çocuk muamelesi görmekten bıktım artık!

25 yaşında

Baba : Bir gün bunun olacağını biliyordum. İşte evleniyor. Zaten aramız eskisi gibi

değildi. Şimdi bir de kocası var. Prensesim beni terk ediyor.

Kızı : Böyle bir günde bile o mutsuz ifadeyi takınmasının ne lüzumu var ki?

Biliyorum, onu bir türlü içine sindiremedi. Bu yüzden yapıyor. Kendi hayalindeki damat değil ya! Sanki birlikte yaşayacak olan o.

30 yaşında

Baba : Çok az görüşüyoruz. Daha sık bir araya gelsek ne iyi olur. Hem torunlarımı da özlüyorum. Kendi arkadaş çevrelerinden fırsat bulup da bize gelemiyorlar ki...

Kızı : Babamları da çok ihmal ediyorum galiba. Yine telefonda çok üzgün geldi sesi. Hafta sonu onlara sürpriz yapmak en iyisi.

40 yaşında

Baba : Kızım, benim entelektüel düzeyimi yeterli bulmuyor. Ona göre çağın gerisinde düşünüyormuşum. Oysa küçükken derslerine hep ben yardım ederdim. Anlayamadığı bütün problemleri bana sorardı. Şimdi beni beğenmiyor. Bir daha onunla asla politik tartışmalara girmeyeceğim.

Kızı : Babam giderek daha da çocuk gibi davranıyor. Sürekli bir şeylerden yakınıyor. Gerçi son zamanlarda sağlığı da iyi değil ama. Ya ona bir şey olursa? Zaten hiçbir zaman dilediği gibi bir evlat da olamadım.

45 yaşında

Baba : Kızımın mutlu bir yuvası olması ne güzel. Gözüm arkada gitmeyeceğim. Her şeyi kendi başardı. Onunla gurur duyuyorum.

Kızı : Babam için çok endişeleniyorum. Onu kaybetmeye hazır değilim. İlaçlarını da hep ihmal ediyor zaten. Allah'ım onu benden alma!

50 yaşında

Baba : Dünyada mutlu kal kızım !

Kızı : Seni çok özleyeceğim ve arayacağım babacığım. Şimdi ben kime danışacağım, kim yardım edecek bana? Ne olur gittiğin yerde çok mutlu ol. Ve hep yanımda olduğunu hissettir, ne bileyim ben, arada sırada işaretler yolla mesela. Ah babacığım! Sensiz nasıl yaşayacağım?

55 yaşında

Kızı : Sen gideli, seni daha iyi anlıyorum babacığım. Keşke seni hiç üzmeseydim demeyeceğim, çünkü "keşke"lerin hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini biliyorum. Yine de beni duyuyorsan, lütfen seni üzdüğüm her gün için çok ama çok pişman olduğumu bil olur mu?

Binlerce gözüyle, boşluktaki adam uzanır, düşsel bir incelikten onu kendi gecesine alır...

Anonim

SİZİN ÇOCUKLARINIZ

Sizin çocuklarınız, sizin için dünyaya gelmişlerdir.

Onlar hayatın özlemi, hayatın oğulları ve kızlarıdır.

Onlar sizin aracılığınızla dünyaya gelirler ama sizden değildirler.

Onlar sizinle beraberlerdir ama size ait değildirler.

Siz onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi değil.

Çünkü onların kendilerine öz düşünceleri vardır.

Siz onların vücutlarını bir yuvaya koyabilirsiniz ama ruhlarını değil.

Çünkü onların ruhları geleceğin evinde otururlar ki, siz bu evi ziyaret değil, düşüncenizde bile göremezsiniz.

Onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz, ama onları kendinize benzetmeye çalışmayınız.

Çünkü hayat ne geriye doğru gider, ne de dünle beraber geride kalır.

Sizler birer yay, çocuklarınız da bu yaydan, canlı oklar gibi ileriye atılmışlardır.

Okçu, sonsuzluk yolundaki işaretleri görür; okların istenilen hızla, istenilen yere varması için,

O sizi kendi gücü ile gereği kadar gerer.

Zevk almak için gerilişinizi okçunun eline bırakın;

Çünkü o; uçan okları sevdiği gibi, karalı yayları da sever.

Halil Cibran

ÇOCUĞUMUZA

Sürekli meşguldüm o kadar sene,
Seninle doyasıya oynayamadım.
Sen beni çağırdın gel oyna diye,
Ben bir türlü zaman ayıramadım.

Giydirdim, doyurdum, seni kolladım,
Sadece bunları yeterli sandım,
Bana oyuncağını getirdiğinde,
Ben seni çoğu kez, başımdan savdım.

Yatağa yatırır seni okşardım,
Sen uyur uyumaz hemen çıkardım.
Şimdi o günleri çok özlüyorum,
Keşke bir dakika fazla kalsaydım.

Hayat ne kadar kısa, yıllar ne kadar
çabuk.
Ne zaman büyüdü bu küçük çocuk,
Ona dokunmak için uzandığımda
Ellerim boş kalır, yüreğim buruk.

Artık ne resimler, ne de oyunlar,
Ne “iyi geceler”, ne sarılmalar,
Hepsi çok geride, ulaşmak zor
Yaşanmadı sanki o güzel yıllar.

Artık hiç işim yok, yapayalnızım.
Günlerim çok uzun, üstelik bomboş
Keşke isteklerini bir bir yapsaydım
Küçük arzuların şimdi çok şirin, çok
hoş.

ALICE CHASE

YANLIŞ ANLAMA ANNE

Amacım seni üzmem değıldir
Beni sakın yanlış anlama.
Pişman olmanı isteyemem senden
Ya da ağlamanı
Sadece dinlemeni istedim.

Birazcık kabullenmen fikirlerimi
Ya da ne bileyim
Kendi doğrularını değil de
Biraz da benimkileri düşünmeni
istedim anne.
Sevmeni istedim benim sevdiklerimi
Ama senin gibi değil benim sevdiğim
gibi...

Senin doğrularını inkar ettim anne ,
Karşı çıktım sana
Ve sen tüm kızgınlığınla
Kötü kötü suratıma bakıp kızdın .
Oysa biliyor muydun
Aynı zamanda sen de benim
doğrularımı
İnkâr ettin anne!

Sen kendi fikirlerinle
Bense kendi doğrularımla.

SENİ SEVİYORUM ANNE!

ŞAFAK UZUN

ÖZGEÇMİŞ

I- Bireysel Bilgiler

Adı : Sultan
Soyadı : ÖZTÜRK
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara- 02.07.1982
Uyruğu : T.C
Medeni Durumu : Bekar
İletişim ve Telefon : Bursa Cad. Gönen Sok. No: 10/6
Keçiören/ANKARA Tel: 0 505 326 16 86
sultanozturk@gmail.com

II- Eğitimi

2004- 2006 : Ankara Üniversitesi, Sağlık Eğitim Fakültesi,
Sağlık Eğitimi Bölümü, Yüksek Lisans
2000- 2004 : Ankara Üniversitesi, Sağlık Eğitim Fakültesi,
Sağlık Eğitim Bölümü, Lisans
2001- 2003 : Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi,
Halkla İlişkiler Bölümü, Önlisans
1993- 2000 : Fatih Sultan Mehmet Süper Lisesi
1988-1993 : Kuyubaşı İlköğretim İlkokulu

Yabancı Dili : İngilizce

III- Ünvanları

2005-... : Araştırma Görevlisi

IV- Mesleki Deneyimi

2005-... : Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu

V- Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

: Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı

: Türkiye Kızılay Derneği

VI- Bilimsel İlgi Alanları

Poster

1. Öztürk, S., Tabak, R. S. (2006). "Effects of Communication With Mothers on Adolescents' Emotional Health". The 20th European Health Psychology Conference (30th August – 2nd September 2006, Warsaw)

2. Öztürk, S., Akbay, A.A. (2006). Genetik Tarama Testlerinde Hasta Bilgilendirme Etiği. I.Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi, Muğla.

Bildiri

3. Öztürk, S., Helvacı, M.R., Hatüpoğlu, H., Pekkan, G. (2006). Lise Öğrencilerinde Ağız ve Diş Sağlığı Bilincinin Tespit Edilmesi. I.Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi, Muğla.

4. Öztürk, S., Tabak, R. S. (2006). Aile İçi İletişimin Ergenin Duygusal Sağlığına Etkisi. I.Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi, Muğla.

Kitap Bölümü

5. Öztürk, S. “Başöğretmenlik El Kitabı”. Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Milli Eğitim Mevzuatı Eğitim Öğretim ve Eğitim Sistemi. Palme Yayınevi, Ankara (Yayın aşamasında).

VII- Bilimsel Etkinlikleri

Projeler

- Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nda öğrencilerin ağız ve diş sağlığı hakkında bilgi, beceri ve alışkanlıklarını değiştirmek amacıyla düzenlenen ve Toothfriendly Sweets International (Uluslar arası Diş Dostu Tatlılar Kuruluşu) tarafından desteklenen “Dişler Yolunda” Projesi (2004)
- Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nda öğrencilerin temizlik alışkanlıklarını geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen “Duru ile 22 Saniye” Projesi (2004)
- T.C. M.E.B. Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Tetra Pak ve A.Ü. Sağlık Eğitim Fakültesi işbirliği ile gerçekleştirilen “Sağlıklı Beslenme ve Süt” Projesi (2003-2004)

Verilen Eğitimler

- 2001-2003 Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (Kişisel Hijyen, Ağız ve Diş Sağlığı, Dengeli Beslenme, Zararlı Alışkanlıklar, İlk Yardım, Ergenlikte Değişim, Üreme Sistemi)

- 2003-2004 Bağlum Belediyesi Kurs Yeri ve Saray İlköğretim Okulu Kurs Yeri (Kadın Üreme Sistemi, Adet Siklusu, Gebelik Dönemi, Aile Planlaması, Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar)
- 2004 Kızılay Akçakoca Yaşlılar Konukevi (Koroner Kalp Hastalığı, Hipertansiyon, Diyabet, Menopoz, Osteoporoz)
- 2005 Ege Lisesi (Sağlıklı Beslenme ve Sütün Önemi)
- 2006 Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (Sokak Çocukları)
- 2006 Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (İlk Yardım)
- 2006 Kütahya Anadolu Öğretmen Lisesi (İlk Yardım)

VIII- Diğer Bilgiler

Sertifikalar

- Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından Ankara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi işbirliği ile düzenlenmiş olan "Adölesan Sağlığı Danışmanlığı" sertifikası
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği tarafından düzenlenen "Mesleki Rehberlikte Test Dışı Teknikler ve Amundson, Poehnell ve Pattern'in Modeli" eğitim belgesi
- Milli Eğitim Bakanlığı onaylı "Bilgisayar İşletmenliği" sertifikası

Sempozyumlar

- I.Ulusal Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi, Muğla.
- II.Türk Belediyecilik Sempozyumu, Ankara.
- III.İlk Yardım Sempozyumu, Ankara.
- I.Ulusal Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu, Ankara.