

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ

GENÇLERDE UYUM PROBLEMLERİ
761CBG055

Ankara, 2011

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

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. GENÇLERDE UYUM	3
1.1. Ergenlikte Uyum	3
1.2. Ergenin Toplumsal Uyumuna Etki Eden Faktörler	6
1.2.1. Aile Yapısı	6
1.2.2. Arkadaş Çevresi	9
1.2.3. Okul Çevresi	10
1.2.4. Kitle İletişim Araçlarının Etkisi	11
UYGULAMA FAALİYETİ	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	14
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	16
2. GENÇLERDE SIK GÖRÜLEN UYUM PROBLEMLERİ	16
2.1. Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanılan Heyecan Biçimleri	16
2.1.1. Korku	17
2.1.2. Endişe/ Kaygı	18
2.1.3. Öfke	19
2.1.4. Sevgi	21
2.2. Ergenlerin Kaygıları	23
2.2.1. Sağlıkla İlgili Kaygıları	23
2.2.2. Kişilik ile İlgili Kaygıları	26
2.2.3. Aile ve Ev Yaşamına İlişkin Kaygıları	27
2.2.4. Sosyal İlişkilerine Yönelik Kaygıları	28
2.2.5. Din, Ahlâk Konularındaki Kaygıları	29
2.2.6. Okul ile İlgili Kaygıları	30
2.2.7. Meslek Seçimi ile İlgili Kaygıları	31
2.3. Ailenin Ergene Karşı Tutum ve Davranışlarına Öneriler	32
UYGULAMA FAALİYETİ	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	35
MODÜL DEĞERLENDİRME	36
CEVAP ANAHTARLARI	36
ÖNERİLEN KAYNAKLAR	40
KAYNAKÇA	41

AÇIKLAMALAR

KOD	761CBG055
ALAN	Aile ve Tüketici Hizmetleri
DAL/MESLEK	Sosyal Destek Hizmetleri
MODÜLÜN ADI	Gençlerde Uyum Problemleri
MODÜLÜN TANIMI	Gençlerde uyum ve uyumsuzluk, sık görülen uyum problemleri, uyumsuzluğun giderilmesi için önerilerle ilgili bilgi ve becerilerin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	
YETERLİK	Gençlerde sık görülen uyum problemlerine çözüm yolları aramak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Gençlerde görülen uyum problemlerine çözüm yolları arayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Ergenlik dönemi özellikleri doğrultusunda gençlerde görülen uyum problemlerini gözlemleyebileceksiniz.2. Ergenlik dönemi özellikleri doğrultusunda gençlerde görülebilen uyum problemlerini uzmana iletebileceksiniz / danışabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Rehberlik araştırma merkezi, il gençlik merkezleri, sınıf ortamı Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, dergiler, afiş, broşür, fotoğraflar, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, DVD, CD, VCD, TV
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Her insan kendine özgü nitelikleriyle dünyaya gelir. Bu anlamda her insan özel bir varlıktır. İnsan, doğuştan getirdiği yeteneklerini geliştirip sergileyebilecek olanaklar bulabilirse hem kendisiyle hem de toplumla dengeli ilişkiler kurabilen biri olabilir. Bu olanaklardan biri ya da bir kaç eksik olduğu takdirde bireyin yaşamında bazı dengesizlikler (uyumsuzluklar) ortaya çıkabilir.

Gencin uyumlu davranışları kendisine haz verir, onu verimliliğe yöneltir, başarılı yapar ve kendini değerli bulmasına yardım eder. Diğer yandan uyumsuzluğun olumsuz özelliğinin etkisiyle sorunlarına çözüm bulamayan genç, yalnızca girişimlerinde başarısızlığa uğramakla kalmaz aynı zamanda daha derin bir hayal kırıklığının ve çatışmanın içine düşer.

Gençlerin iyi bir uyuma sahip olabilmesi için gelişimine elverişli bir ortamın yaratılması ve gencin uyumsuzluk nedenlerinin araştırılarak ortaya çıkarılması ve bu nedenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Bu modül ile gençlerde görülen uyum problemlerini gözlemleyebilecek, gençlerde görülebilen uyum problemlerini uzmana iletebilecek ve danışabileceksiniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Gençlerde görülen uyum problemlerini gözlemleyebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ergenlik döneminde görülen uyum ve uyumsuzluk konuları hakkında bir araştırma yapınız.
- Araştırma sonuçları ile rapor hazırlayınız.

1. GENÇLERDE UYUM

İnsan yaşamının önemli dönemlerinden biri olan ergenlik çağı, genç insan açısından birçok sorunun da yaşandığı bir dönemdir. Biyolojik, psikolojik değişme ve gelişmeler sonucunda ortaya çıkan sorunlara aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan toplumsal sorunların da eklenmesi ergenlik çağını sıkıntılı bir dönem hâline getirmektedir.

Sağlıklı ilişkiler sisteminin yer aldığı bir toplumun oluşabilmesi ve ergenlik çağında yaşanan sıkıntıların “döneme özgü geçici sorunlar” olarak kalabilmesi için bu sorunların gence en az zarar verebilecek şekilde başta aile olmak üzere toplumsal çevrenin desteğiyle çözülmesini gerekli kılmaktadır.

1.1. Ergenlikte Uyum

“Uyum”, bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri sürdürebilme derecesidir. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi uyum, dinamik bir süreçtir ve bireyin çevresinde yer alan değişikliklere karşı geliştirdiği tepkilerle sağlanır. Ancak uyum, sadece toplumsal çevrenin beklentilerine uygun tutum ve davranış geliştirme şeklinde düşünülmemelidir. Çünkü bireyin birbiriyle iç içe geçmiş devamlı etkileşim hâlinde bulunan biyolojik, psikolojik ve toplumsal bir yaşamı vardır. Bireyin yaşamı, tüm bunların düzenli bir ilişkiler sistemi içerisinde bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Uyum bunlar arasındaki düzenli işleyiştir.



Resim 1.1: Uyumlu ilişkiler

İyi uyum, duygusal bir denge ister. Uyumlu insan, kararlaştırdığı veya planladığı amacına doğru girişimlerde bulunan ve bütün enerjisini etkili bir şekilde bu amaçlara ulaşmak için kullanan kimsedir.

Uyumun üç temel ögesi vardır. Bunlar:

- **Gerçekçilik:** Uyumun birinci ögesi gerçekçi olmaktır. Gerçekçilik ise insanın kendine amaçlar bulmada, tepkiler seçmede ve başarı şansını tatmin etmede gerçek bilgileri kullanmasıdır. Gerçekçi genç, kendi planlarını ince bir eleştirmeden geçirir, bütün olası tehlikeleri göz önüne serer, fakat ne bunları olduğundan fazla büyütür ne de bunların önemini görmezlikten gelir. Dikkatsiz olduğu takdirde başarısız olacağını bildiği için gerçekçi insan davranışlarını denetler. Bazen ortada kullanılacak gerçek bilgiler olduğu hâlde genç bir dereceye kadar yordama ile hareket ettiği için bunları kullanmada başarısız olabilir. Bazı zaman da sorunlar iyi çözümlenemediği veya zaman darlığı yüzünden bu gerçekler ihmal edilir.
- **Yüklenme:** Gerçekçilik tek başına uyumu sağlamaz. Gerçekçi birey, başarısız olma ihtimali olsa bile planını uygulamak için bütün kuvvetiyle işi yüklenebilmelidir. Genç, başarıya kesin olarak ulaştıracak yeterli bilgileri toplayıncaya kadar beklerse elindeki fırsatları kaçırabilir ve daha cesaretli olan arkadaşlarından geride kalır. Aşırı gerçekçilik insanda kararsızlık yaratır. Aşırı gerçekçiliğin bu sakıncasından kurtulmak için ilk elverişli durumda soruna çözüm bulmak için derhâl girişimlerde bulunulmalıdır. Amaca ulaşmada kararlı olma yüklenmenin anahtarıdır.
- **Kendini kabul etme:** Kendini kabul etme gencin niçin başarısız olduğunu açıklayan en önemli özelliğidir. Kendine güven, kendine saygı, ilgi duyma, anlama gibi olumlu davranışlar genci başarıya ulaştıracak hatta sonunda başarısızlık olsa bile kendinin değerini düşürmeyecek duygular yaratır. Yeter seviyede kendini kabul eden genç, gerçeklere dayanarak ve yüklenmeyle giriştiği işlerde başarısız olsa bile kendine güvenini kaybetmez. Ne kendini

erişemeyeceği bir mükemmelliğe sürükler ne de gereksiz yere kendini beğenmişlik içine düşer.

Sağlıklı bir uyum sürecinin gerçekleşmesi gencin yeteneklerinin gelişebileceği bir aile ortamı ile mümkündür. Genç, ailenin kendisini ifade edebilmesine olanak verdiği ölçüde diğer insanlarla ve toplumsal değerlerle olumlu bir bütünleşmeyi gerçekleştirebilir ve böylece toplumun kendisinden beklediği davranışları da sergileyebilir.

Gelişme döneminin getirdiği doğal zorluklara yakın çevrenin olumsuz etkileri katıldığında çocukta bunlara tepki olarak çoğunlukla duygusal düzeyde bozukluklar görülebilir. Bu olumsuz tepkilere ise “uyum ve davranış bozuklukları” denir. Ergenlik sürecine bağlı olarak gelişen davranış problemleri, ergenin toplumun temel kurallarına uymak istememesiyle sonuçlanır. Bu dönemde yaşanan problemleri gencin davranışının sıklığına, sürekliliğine ve yoğunluğuna göre değerlendirmek gerekir.

Ergenlik süreci yaşayan gençler, her fırsatta özgür ve bağımsız olmak istediklerini dile getirirler. Aileler öncelikli olarak çocuklarının üzerinde bir baskı olmamalı, çatışmaları büyütecek söylemlerden uzak durmalıdırlar. Bu süreçte ergen, kendisinin yerine karar alınmasına tahammül gösteremez. Ancak aileler yine de ergeni denetimsiz bırakmamalı, almak istedikleri kararları ona söylettirmelidirler. Ailelerin söyledikleri ile yaptıkları arasında ergenin görebileceği tutarsızlıklar ve farklılıklar olmamalıdır. Unutulmamalıdır ki gençler duyduklarını değil, gördüklerini uygulamaya koyarlar.



Resim 1.2: Ergen, özgür ve bağımsız

Dışarıya açılmaya çalışan gencin üzerinde baskı kurmak, onu ailesine daha fazla yabancılaştıracağı için buna dikkat edilmelidir. Ergeni aile ile ilgili karar alma mekanizmasına katmak kendisine güven sağlayacaktır. Ayrıca bu durum, saygı gösterildiğini hissetmesini sağlayacaktır. Statü sahibi olduğunu hissedecektir. Ailelerin genellikle düştüğü hata olan eleştiri dilinin iyi ayarlanamaması ergeni ailesinden daha da uzaklaştırabilir.

Doğrudan kişiliğine yönelik bir dil kullanılması ergende suçlandığı hissini uyandıracaktır. İnisiyatif alması konusunda yardımcı olunmalıdır. Hata yapıyor olsa bile kendisine güvenildiği hissettirilmelidir.

Ergen, yaptıklarından vazgeçirilmek için zorlanmamalıdır. Daha çok ikna edilme yolu denenmelidir. Ergen, her şeye rağmen ailesi tarafından sevildiğine ikna edilmelidir. Aksi takdirde ailesiyle ya da yakın çevresi ile ilişkisi daha derin yaralar alabilir.

1.2. Ergenin Toplumsal Uyumuna Etki Eden Faktörler

Bireyin toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duymasına bağlı olarak toplumsal gelişim ve uyum sürecine “toplumsal uyum” denir ve bu süreç, insanın bilgisinin arttığı ve toplumsal değişimlerden haberdar olduğu ölçüde gerçekleşir.

Topluma uyum sağlamanın sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi hoşgörünün olduğu ve gencin yeteneklerini gerçekleştirebileceği olanakların sağlandığı bir ortam ile mümkündür.

Toplumsal uyuma etki eden faktörler şunlardır:

“Esas işimiz uzakta bulanık duranı değil, yakında berrak duranı görmektir.”
Carlyle

1.2.1. Aile Yapısı

“Aile” biyolojik ilişkiler sonucu insan türünün devamını sağlayan, toplumsallaşma sürecinin ilk ortaya çıktığı, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara bağlandığı; biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal vb. yönleri bulunan toplumsal bir birimdir. Bu açıdan evrensel bir nitelik taşır ve ortak amaçlar çerçevesinde bir araya gelmiş insanlardan oluşan toplumun temel bir kurumudur.

Aile içindeki etkileşim tarzı, ergenin bireyselleşmesi ve toplumsallaşması açısından önemlidir. Anne-babanın gençle kurdukları ilişki düzeyi, onun özgüven duygusunu olumlu ya da olumsuz yönde etkileme özelliğine sahiptir. Anne ve babanın birbirleriyle olan ilişkilerinin sağlıklı olması gencin onlara olan güven duygusunu olumlu yönde etkiler. Anne-baba arasındaki sağlıklı ilişkiler ise genci olumsuz yönde etkileyerek onun psikolojik durumunun bozulmasına; aile, arkadaş ve okul çevresiyle olan ilişkileri ve uyumunu olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Bu durumda ergenin ya grup dışına itilmesi ya da toplum normlarından sapan davranışlar sergileyen gruplara katılması söz konusu olabilir.

Aile; birey sayısına, bireylerin rollerine, aile içi ilişkilerin niteliğine ve bölünmüş olmasına göre farklı özellikler gösterirken ergenin uyumu ve gelişimini de önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Boşanmanın söz konusu olduğu ailelerde, boşanmanın gerilimlerinden tüm aile bireyleri olduğu gibi ergen de zarar görmektedir. Yapılan araştırmalar, boşanmış

aile çocuklarında ruhsal uyumsuzluk oranının özellikle de okul çağına gelmemiş çocuklarla ergenlik çağındaki gençlerde yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Çünkü boşanma süreci içinde yaşanan gerginlikler ve çatışmalar ergenin içe kapanmasına, anne-babası tarafından sevilmediğini düşünmesine, gerginlik sorumlusu olarak kendisini görmesine neden olabilir. Boşanmanın gerçekleşmesi ise çocuğun bu düşüncelerinde haklı olduğunu düşünmesine ve yoğun suçluluk duygusu hissetmesine yol açabilir.



Resim 1.3: Aile yapısının önemi

Nedeni ne olursa olsun ailedeki herhangi bir parçalanma durumu ergenlerde; saldırganlık, hırçınlık, dikkat sorunları, okul başarısızlığı gibi birtakım uyum ve davranış bozukluklarına yol açabilir ve ergenin gelişimi de olumsuz yönde etkilenebilir. Bu sorunları yaşayan ergenler yaşama eleştirel yaklaşan, olumlu düşünemeyen, hedef koyma ve strateji oluşturmada yetersiz, kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşayan, dürtülerini kontrol edemeyen, sınırlarını kestiremeyen, savunma mekanizmalarını sık ve yanlış kullanan, suç işlemeye eğilimli bir kişilik yapısına sahip olabilirler.

Aile, ergenin toplumsallaşmasında önemli bir role sahiptir. Ergeni toplumun sosyokültürel beklentilerine göre biçimlendirerek ona toplumdaki birçok ilişkileri ve alışkanlıkları öğretmektedir. Bu anlamda ergene; tam bağımlılıktan bağımsızlığa, yalnızlıktan diğer insanlarla kaynaşmaya, oluşmamış kişilikten birey olmaya geçişte gerçek deneyimler sunar. Ergen, ailedeki yoğun ilişki ve etkileşim ortamında elde ettiği bu deneyimler sayesinde toplumsal yaşama hazırlanmış olur. Böylece ergenin toplumsal yaşama hazırlanmasında anne ve babanın çocuklarına yönelik sergiledikleri tutum ya da yetiştirme tarzı önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ergene karşı olası davranış ve tutumlarına göre aile tipleri şunlardır:

- **Otokratik aileler:** Bu tür ailelerde gencin bir konuda kendi görüşlerini ifade etmesine ya da benliğini yönetmesinde liderlik ve önceliği ele almasına izin verilmezken gencin sorunlarının çözümüne katkıda bulunsalar da her zaman kendi yargılarına göre karar verirler.
- **Demokratik aileler:** Bu tür ailelerde gencin kendi davranışına ilişkin konuların tartışılmasına özgürce katılabilmesine izin verilirken gencin kendi kararlarını vermesi de söz konusu olabilmektedir. Bununla beraber son karar anne-baba tarafından oluşturulmakta ya da onların onayına uygun olmaktadır.

- **Eşitlikçi aileler:** Mümkün olduğunca azaltılmış rol farklılaşması mevcuttur. Anne-baba ve genç, gencin davranışıyla ilgili kararları almada eşit derecede katılımda bulunmaktadır.
- **İlgisiz aileler:** Gencin davranışlarını yönlendirmede anne ve baba tamamen dışarıdadır. Davranışlarının değerlendirilmesini yapmadıkları için onay başkalarından beklenir.

Anne-baba-çocuk ilişkileri, otokratikten ilgisize doğru yöneldikçe ergenlerin kendi kararlarını vermelerinde artış ve anne-babaların onlar için karar vermelerinde azalma görülmektedir. Anne-babanın hem birbirine hem de çocuklarına karşı gösterdikleri tutum ve davranışların yeterli sevgi ve güven duygusuyla örülü olması çocukların psikososyal gelişimini olumlu yönde etkileyebilir; gerek kendisiyle gerekse de toplumla barışık bireyler olmalarını sağlayabilir. Anne-babanın psikolojik açıdan sağlıklı olmadığı ya da sağlıklı ilişkiler sisteminin yer aldığı ailelerde ise çocuklar, çeşitli uyum ve davranış bozuklukları yaşayabilirler. Aile yapısı içerisinde ailenin sosyoekonomik durumu ve anne babanın eğitim düzeyi ve mesleki durumu da gencin uyumunda etkilidir.

“En kötü babalar kimlerdir bilir misiniz? Gençliklerinde yaptıklarını unutanlar.”

1.2.1.1. Ailenin Sosyoekonomik Durumu

Ailenin sahip olduğu sosyoekonomik düzey, anne-babanın ruh sağlığını etkilediği gibi aile içi ilişkileri ve dolayısıyla gencin kişiliğini de etkileme özelliğine sahiptir. Ergende dengeli bir beden ve ruh gelişimi iyi bir bakım ve beslenme ile de ilişkilidir. Bunun sağlanması ise ailenin sahip olduğu maddi ve manevi olanaklarla bağlantılıdır. Ailenin sahip olduğu maddi olanaklar ve bilgi düzeyi, ergenin yetiştirilmesinde önemli etkenlerdendir. Bu açıdan üst sosyoekonomik düzeydeki ailelerde ilişkilerin genellikle demokratik olduğu, sorunların konuşulup uzlaşarak çözümlendiği ayrıca gençlere değer verilerek tüm gereksinimlerinin karşılanmaya çalışıldığı gözlenir. Bunun karşılığında sadece başarılı olmalarının istendiği görülür.

Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının ise genellikle beslenmeleri yetersiz, sağlık durumları olumsuz, toplumsal açıdan arkadaşlarının az, psikolojik açıdan ise içe dönük ve kompleksli oldukları gözlemlenmektedir. Ayrıca bu çocuklarda dil gelişimi yeterince gelişemediğinden ayırım yapma ve kavramlaştırma yetenekleri sınırlı kalmaktadır. Düşünsel işlevlerde esneklik ve yavaşlık, sorun çözmede yetersizlik, umutsuzluk ve dışsal denetimlere bağımlılık, değersizlik duyguları ile birlikte kızgınlık ve başarısızlık gibi psikofizyolojik kusurlar da ortaya çıkabilmektedir. Bunun sonucunda ise toplumsal ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşamaları söz konusu olabilmektedir.

Gencin ailesinin ekonomik düzeyinin düşüklüğü ve dolayısıyla temel ihtiyaçlarının (beslenme, giyinme vb.) tam olarak karşılanamaması içe kapanma ve derslerde

başarısızlıktan, erken yaşta okulu bırakma, zararlı alışkanlıklara başlama ve çevreyi rahatsız edici tutum ve davranışlara kadar uzanan kötü sonuçlara yol açabilmektedir. Ekonomik durumu iyi olup ilgisiz olan ailelerin gençleri de aynı sorunları yaşayabilmektedir.

1.2.1.2. Anne Babanın Eğitim Düzeyi ve Mesleki Durumu

Ergenin toplumsal uyuma etkisinde anne-babanın eğitimi ve mesleki durumu, onların mesleklerinin sağladığı ekonomik gelir ve toplumsal statülerinin gencin arkadaşlarıyla ve toplumsal çevresiyle olan ilişkilerini etkiler. Anne-babanın eğitim düzeyi ile gencin toplumsallaşma sürecindeki idrak ediş kapasitesi arasında, dil ve anlatım gelişimi açısından bir bağlantı kurmak mümkündür. Çünkü toplumsal ilişkilere katılabilmek ve insanlar arası karşılıklı ilişkileri düzenli ve öngörülebilir bir biçimde yürütebilmek için gereken bilgilerin gence öğretilmesi büyük çapta dile dayalıdır. Bu anlamda ailenin ait olduğu sosyokültürel çevre içerisinde konuşulan dilin niteliği, gencin çevresini algılama düzeyini etkilediğinden genç açısından olumlu ya da olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir.

Genellikle anne-babanın eğitim düzeyi; mesleklerini, sosyoekonomik düzey ve sosyo-kültürel çevrelerini, konuştukları dili ve sonuçta çocuğun zihinsel kapasitesini belirleme özelliğine sahiptir. Bu açıdan anne-babasının eğitim düzeyi yüksek olan bir gencin olay ve olguları algılama ve değerlendirme düzeyi ile anne-babasının eğitim düzeyi düşük, alt sosyo-kültürel bir çevrede büyüyen ve bu nedenle de sınırlı ya da yetersiz bilgilerle yetiştirilmiş bir gencin aynı olay ve olguları algılama ve değerlendirmesi farklı olacaktır.

Anne-babanın eğitim düzeyinin düşüklüğü, genellikle sahip oldukları değerler sisteminin ve ekonomik düzeylerinin de düşük olmasına ve bu durumlarının çocuklarına yansiyarak onların okul ve toplumsal çevrelerinde olumsuz koşulların oluşmasına ve birtakım sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Suça yönelen gençler üzerinde yapılan araştırmalarda; annelerinin % 76,6'sının, babalarının da % 40,7'sinin okuma yazma bilmediğini göstermiştir.

Buna göre anne-babanın eğitim düzeyleri ve mesleki durumlarıyla gençlerin toplumsal uyumları arasında pozitif orantı vardır.

1.2.2. Arkadaş Çevresi

İnsan yaşamının anlamı, geniş çapta arkadaşlık kurmasına dayanır. Arkadaşlık hayatın her döneminde önemini kabul ettirmiş bir sosyal ihtiyaç olmakla beraber en büyük önemi ergenlik çağında kazanır. Ergen için arkadaşlık, genellikle diğer bütün kişiler arası ilişkilere kıyasla büyük öncelik taşır.

Anne-baba-ergen arasındaki ilişki ile ergen-akran ilişkisi tamamen farklıdır. Bu nedenle gençlerin kendi akranlarıyla arkadaşlık ilişkileri kurması ve arkadaş grupları oluşturması yetişkinler tarafından doğal karşılanmalı onun psikososyal gelişimi açısından bunun gerekli olduğu bilinmelidir.

Çocuk, ergenlik dönemiyle beraber yavaş yavaş ailesinden uzaklaşıp arkadaş ya da akran gruplarıyla daha fazla beraber olmaya başlar. Yaşadığı psikolojik sorunları kendi yaşlılarıyla paylaşmak istemesinin yanında, ailesinin eleştiri ve müdahalelerinden kurtulma çabası, ergeni kendi yaşlılarıyla bir araya getirir. İlk yıllarda bu bir araya gelişler genellikle aynı cinsten arkadaşlarla olurken sonraki yıllarda ise yerini ayrı cinsten arkadaşlıklara bırakır. Bu yaşlardaki kız ve erkek arkadaşlıklarının ise gençlerin kendilerini ve karşı cinsi tanımaları ve olayları farklı bakış açılarına göre değerlendirebilme yeteneğine sahip olmaları noktasında önemlidir.

Arkadaş grubu, ergenin toplumsallaşmasına katkıda bulunurken onun eşitlikçi toplumsal ilişkiler kurmasına, sadakat ve cesaret gibi duygularının gelişmesine, toplumda yasak olarak kabul edilen konuları özgürce tartışabilmesine, kendine güven duymasına, başkalarıyla iş birliği yapmayı öğrenmesine ve gelişimine katkıda bulunabilecek oyun vb. faaliyetlere katılmasına yardımcı olur.

Arkadaş grubunun bu olumlu etkilerinin yanında bağımlılık yapan maddelerin (alkol, uyuşturucu vb.) kullanıldığı çevrelerde yaşayan gençler için olumsuz etkileri de vardır. Çünkü gençler, kendi sorunlarından ve toplumsal baskılardan kaçmak, arkadaş gruplarındaki egemen davranışlara katılarak kendilerini kabul ettirmek, toplumdaki egemen iletişim ve ilişki kalıplarına karşı gelmek, boş zamanlarına yeni bir içerik kazandırmak ve fiziki doyum sağlamak gibi nedenlerden dolayı buldukları çevrenin de etkisiyle bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya yönelebilirler.

1.2.3. Okul Çevresi

Genel anlamı içinde okul; belli bir yeri olan, belli bir süre devam eden, öğrenci ve öğretmeni değişen, geniş bir çevreye hitabeden, eğitim faaliyetini planlı ve programlı bir şekilde sürdüren, yani öğrenme faaliyetini organize bir ders faaliyeti olarak devam ettiren, genel ve mesleki çeşitler içerisinde şekillenen bir kuruluştur. Bu anlamda okul, hem toplumsal yaşamın küçük bir örneği hem de belli bir düzen içerisinde yeni kuşakların yeteneklerinin geliştirildiği bir mekân ve aileden sonra gençlerin toplumsallaşmasına yardım eden bir kurumdur. Okulun temel işlevlerinin başında, kültür değerlerini genç kuşaklara aktarmanın yanı sıra gençlerin içinde yaşadıkları kültüre uyum göstermelerini sağlamak gelir.

Okuldaki eğitim programı ergenin özellikleri dikkate alınarak hazırlandığı, öğretim programı zenginleştirildiği ve grup tartışmalarına yer verildiği takdirde bu uyum ve çaba olumlu yönde desteklenebilir. Ergenlik dönemindeki duygusal gerginlik ve ilgilerin farklılaşması bir yandan bireyin çalışma gücünü azaltıp dengesizliğe neden olurken bir yandan da dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırılmasını engeller ve ergeni okulda başarısız kılabılır.

Bu nedenle öğretmenin işlevi ve sorumluluğu da büyüktür. Öğretmen bu gerginliği azaltan, ergenlik dönemi özellikleri ve sorunlarını bilen, ergenin özel sorunlarına eğilebilen, anlayışlı, soğukkanlı, disiplinli, yeniliklere açık ve yaratıcı özelliklere sahip bir birey olmalıdır. Ergen, anne-baba etkisinden kurtulduğunda kendisini bağımsız bir biçimde

yönetemeyecek durumda ise anne ve babasının yerine koyacağı bir modele gereksinim duyar. İşte öğretmen, çoğu kez bu görevi üstlenmek durumundadır. Okul, gençlerin gelişme ve topluma uyum göstermelerine yardımcı olabildiği gibi bazı nedenlerden dolayı gençlerin gelişmesini olumsuz yönde etkileyip uyumsuz davranışlar sergilemelerine de yol açabilir.

Öğretmenin hoşgörülü ya da otoriter oluşu, ekonomik durumunun yetersizliği, fazla ders yükü, kalabalık sınıflar, zekâ ve olgunluk düzeyleri birbirinden farklı öğrencilerin aynı sınıfta oluşu, öğrencilerin aile kökenleri ve sosyoekonomik düzeyleri, okulun bulunduğu yer ve okul idaresinin öğrencilere karşı tutumu gibi nedenler okulu ve dolayısıyla eğitimi olumsuz yönde etkilemektedir.

Okuldaki fiziksel şartların yetersizliğine öğretmenin kişiliğinden ve sahip olduğu sosyoekonomik düzeyin yetersizliklerinden kaynaklanan olumsuz tutum ve davranışların eklenmesi, öğrencilerin okula gitme alışkanlıklarının olumsuzlaşması kaçmalarına, okul eşyalarına veya arkadaş ve öğretmenlerine karşı uyum ve davranış bozukluğu gösteren eylemler sergilemelerine neden olabilmektedir.

1.2.4. Kitle İletişim Araçlarının Etkisi

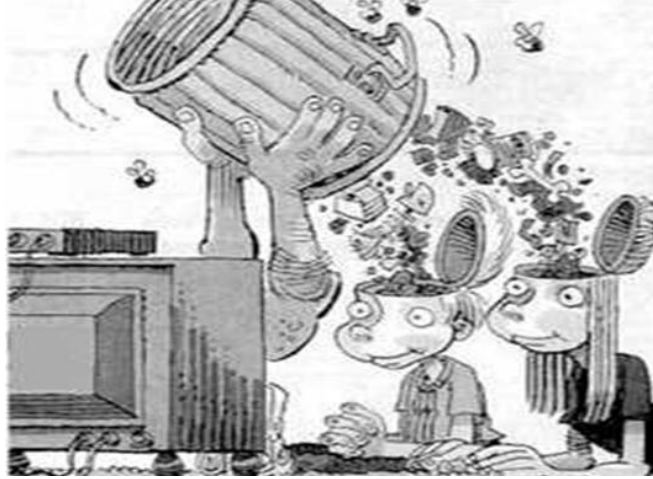
Günümüzde kitle iletişim araçları bazıları için çalışmalarını yapmaya yardımcı ve kolaylaştırıcı boş zaman geçirme aracı bazıları içinse birçok sosyokültürel faaliyeti yapmanın yerine geçen bir alışkanlık olarak yaşamın içerisinde yer almıştır. Öğretici, eğlendirici ve gençlerin kişiliklerini geliştirici tarzda olumlu yanlarına karşın onların kişisel gelişimlerine zarar verici ve normlardan sapan tutum ve davranışlara yönelmelerine neden olan etkili araçlar arasında da yer alır.

Bireyin toplumsallaşmasında en etkin faktörler; anne-baba, arkadaş grupları ve öğretmenlerdir. Yakın geçmişte ve günümüzde modern toplumlarda yerini ise özellikle TV, bilgisayar, radyo, sinema, dergi ve gazete dolaylı yoldan toplumsallaşma sürecini etkileyen güçlü kitle iletişim araçları almıştır. TV, gazete ve bilgisayar bunlar arasında en etkinlerindedir. İnsanlar, TV'den ve bilgisayardan gördükleri ve radyodan işittikleri iyi bir yaşam biçimi ve toplumun politikası hakkında bilgi sahibi olmakta, başkalarına olan tutumlarını bunlara göre ayarlamaktadırlar. Diğer bir yaklaşımla radyo, TV, gazete ve bilgisayar kısaca medya insanın dünya görüşünü, tutum ve davranışlarını etkilemekte ve geri bildirimler ile insanları belirli bir yolda değiştirmektedir. TV'de gösterilen reklamların, çocuklar üzerindeki etkileri yadsınamaz. Aynı şekilde yetişkin toplumsallaşmasında da bu etmenin rolü çok önemlidir.

Gençler, bu kitle iletişim araçlarından olumlu/olumsuz anlamda etkilenmektedirler. Kitle iletişim araçları ergenin fiziksel, psikolojik, sosyal gelişmelerini daha çok olumsuz yönde etkilemektedir. Gençlerde İnternet kullanımının ve kullanamamanın getirdiği stres endişeye yol açmaktadır. Bir süre sonra kimi çocuklarda içine kapanıklılık, uyku rahatsızlıkları ve kâbuslar görülebilir. Sürekli şiddet içerikli yayın ve oyunlara maruz kalan gençlerde saldırganlık davranışında artma söz konusudur. Televizyon, kitle iletişim araçları arasında etkinliği en fazla ve yaygın olandır. Evde TV'nin açık kalma süresinin 1 ile 18 saat

arasında değiştiği ölkemizde gencin zihinsel dñyasının ve kñltürünün inşasında televizyon, küçümsenemeyecek bir öneme sahiptir.

Sadece oturma odalarında olan televizyon artık yatak odalarına, çocuk odalarına ve mutfaklara kadar girmiş eğlence ve iletişim aracı olan bilgisayar artık vazgeçilmez hâle gelmiştir. İnternet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde bazı kişiler için “bağımlılığa” dönüşmüş durumdadır. Birçok genç, gerçek dünyada karşılığını bulamadığı tutkuları ve tutsaklığı sanal dünyada yaşamaktadır.



Resim 1.4: Kitle iletişim araçları ve birey

- İnternet bağımlılığının belirtileri;
 - İnternet kullanımının artan oranlarda devam etmesi,
 - İnternette planlanandan daha fazla zaman geçirilmesi,
 - Okul başarısında düşme görülmesi,
 - Sosyal ilişkilerde kopma yaşanması,
 - İnternet kullanımı hakkında aile ya da arkadaşlara yalan söylenmesi,
 - İnternetin günlük hayattaki problemlerden kaçmak için bir araç olarak kullanılmasıdır.

Televizyon ve İnternet, gençlerin dñyasında belirgin değişimler yaratmıştır. Ancak en önemlisi gençlerin kimi zaman kendi istekleri kimi zaman da yetişkinlerin izleme tercihleri nedeniyle karşı karşıya kaldıkları çeşitli medya içerikleri, genci yetişkinlerin başa çıkmada zorlandıkları bir kaygı dñyasına taşımaktadır.

Televizyon aracılığıyla sürekli tekrarlarla sunulan ve genellikle kaygı uyandıran haber içeriklerine ve görüntülere kolektif olarak maruz kalınmaktadır. Bunların ergen psikolojisi üzerindeki etkisi yetişkinlere kıyasla çok daha fazladır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Ergenin toplumsal uyumuna etki eden etmenler konusunda bir araştırma yaparak bu etmenler ile ilgili olarak çevrenizdeki gençleri gözlemleyiniz. Araştırma ve gözlemlerinizi bir rapor hâline getirip raporunuzu arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ergenin toplumsal uyumuna etki eden etmenler konusunu araştırınız.	➤ Araştırmalarınızda modülünüzün arkasındaki kaynaklardan ve İnternette yararlanabilirsiniz.
➤ Ergenin toplumsal uyumuna etki eden etmenlere yönelik çevrenizdeki gençleri gözlemleyiniz.	➤ Ergenin toplumsal uyumuna etki eden etmenlere yönelik çevrenizdeki gençleri dikkatli, fark ettirmeden ve objektif olarak gözlemleyiniz.
➤ Araştırdığınız bilgileri ve gözlem sonuçlarını rapor hâline getiriniz.	➤ Raporunuzu hazırlarken dikkatli, tarafsız, düzenli, temiz ve titiz olunuz.
➤ Hazırladığınız raporun sonuçlarını arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Raporunuzun sonuçlarını paylaşırken arkadaşlarınızın görüşlerine saygı gösteriniz.
➤ Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızın hazırladıkları raporlarla benzerlik ve farklılıkları yönünden karşılaştırınız.	➤ Raporunuzu arkadaşlarınızın hazırladıkları raporlarla benzerlik ve farklılıkları yönünden objektif olarak karşılaştırınız.
➤ Karşılaştırdığınız benzerlik ve farklılıkları arkadaşlarınızla tartışınız.	➤ Karşılaştırdığınız benzerlik ve farklılıkları arkadaşlarınızla tartışırken arkadaşlarınızın görüşlerine saygılı olunuz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

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

1. () “Uyum”, dinamik bir süreçtir ve bireyin çevresinde yer alan değişikliklere karşı geliştirdiği tepkilerle sağlanır.
2. () Ergendeki davranış problemleri, ergenin toplumun temel kurallarına uymak istemesiyle sonuçlanır.
3. () Ailenin sahip olduğu maddi olanaklar, gencin yetiştirilmesine önemli derecede etki eder.
4. () Çocuk, ergenlik dönemiyle beraber yavaş yavaş arkadaşlarından uzaklaşıp ailesiyle daha fazla beraber olmaya başlar.
5. () “İlgisiz ailelerde”, mümkün olduğunca azaltılmış rol farklılıkları mevcuttur.
6. () Anne ve babanın birbirleriyle olan ilişkilerinin sağlıklı olması gencin onlara olan güven duygusunu olumlu yönde etkiler.
7. () Ergen için arkadaşlık, diğer kişiler arası ilişkilere kıyasla büyük öncelik taşır.
8. () Özdeşleşme ve toplumsallaşma sürecini yaşayan gençler, izledikleri film ve dizilerdeki karakterlerin davranışlarını asla benimsemezler.
9. () Sosyoekonomik seviyesi düşük ailelerin çocuklarının arkadaşları oldukça fazladır.
10. () Gençler, kendi sorunlarından ve toplumsal baskılardan kaçmak için buldukları çevrenin de etkisiyle bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya yönelebilirler.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Uygulamalı Test”e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Ergenin toplumsal uyumuna etki eden faktörleri araştırarak her bir faktörü içeren açıklayıcı örnek olaylarla bir dosya hazırlayınız. Hazırladığınız dosyanızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadıklarınız için Hayır kutucuklarına (X) işareti koyarak öğrendiklerinizi kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Ergenin toplumsal uyumuna etki eden faktörleri araştırdınız mı?		
2. Her bir faktörün ergeni nasıl etkilediğini belirlediniz mi?		
3. Ergenin toplumsal uyumuna etki eden faktörlerin her biri için örnek olaylar buldunuz mu?		
4. Hazırladığınız bilgileri kontrol ettiniz mi?		
5. Kontrol ettiğiniz bilgileri ve örnek olayları dosyaladınız mı?		
6. Hazırladığınız dosyanızı arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

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

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Gençlerde görülebilen uyum problemlerini uzmana iletebilecek ve danışabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ergenlik döneminde gençlerde sık görülen heyecan biçimleri, ergenin kaygıları ve ailenin ergene karşı tutum ve davranışlarına verilecek öneriler hakkında bir araştırma yapınız.
- Araştırma sonuçlarınızı bir rapor hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. GENÇLERDE SIK GÖRÜLEN UYUM PROBLEMLERİ

Gençlerde görülen uyum problemleri her dönemde de görülebilir. Farklı gruplara uyum gösterebilme, toplumca istenen tutum ve davranışları sergileyebilme ve toplumda kurulan ilişkilerden yeterince doyum sağlayabilme gibi ölçütler, çocuğun ya da gencin toplumsal uyum düzeyini anlamada yardımcı olabilir.

2.1. Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanılan Heyecan Biçimleri

“Bedensel değişikliklerin farkındaydım bu yüzden çok utanıyordum. Pek çok sorunla karşılaştım, bu sorunların hâlâ bazılarını çözmüş değilim. Okul sıralarında bazen arkadaşlarımla beni sevmedikleri, benimle ilgilenmedikleri duygusuna kapılırdım. Bu yüzden olur olmaz tartışmalara girer, onlarla küserdim. Tek istediğim onların ilgisini çekmekti. Bu dönemde kendimi birtakım duygular içinde hissediyordum. Hırçınlık, öfke, korku, endişe gibi... Yalnızlıktan hoşlanıyordum, sıkılgan biriydim. Sıkılgan oluşum beni üzüyordu. Neden böyleyim diye kendime “öfkeleniyordum.” Başkalarının benimle ilgili düşüncelerine çok önem verirdim. Beni eleştirecekler, kıyafetimi beğenmeyecekler diye çok “korkardım.” Kendimi çok beceriksiz hisseder “endişelenirdim.”

Bir ergenin hatıra defterinden

Ergenin yukarıdaki sözlerinden de anlaşıldığı gibi uyum, duygusal gerginliği de beraberinde getirir. Çünkü yeni durumlara uyum, hem zihinsel hem de hareketle ilgili davranışlarda bir değişikliği getirir. Ergen, çocukluk dönemindeki alışkanlık ve fikirlerin artık kendisi için yetersiz olduğunu görür. Duygusal gerginlik, yerleşmiş olan bu alışkanlıkların yerlerine yenilerinin kazanılması sonucunda gerçekleşir ki bu da ergende heyecan şeklinde ortaya çıkar.

2.1.1. Korku

Ergenlikte korku tepkisi bir anlamda çocukluktakiyle eşdeğerdedir. Korkular, çocuklukta başlar ve ergenlikte devam etme eğilimi gösterir. Her insanda olduğu gibi genç bireyler için de özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir. Ergenlikte tüm duygusal konularda bireyin kendini kontrol edebilme alışkanlığını kazanması önemlidir.



Resim 2.1: Korkunun doğmasının temel nedeni bilinmeyen şeyler

Ergenlikte korku üç genel grupta incelenir. Bunlar:

- **Objelere karşı duyulan korkular:** Yılan, köpek, uçak, fırtına, ateş gibi objelere karşı duyulan korkudur.
- **Sosyal ilişkilerde duyulan korkular (sosyal korku):** Diğer insanlarla tanışmak, alaycı kimselerle bir arada olmak, topluluk önünde konuşmak ya da çoğunluğu büyüklerden oluşan bir gruba katılmak gençlerde korku meydana getirebilir. Bu tür sosyal korku, utangaçlık ya da şaşkınlık şeklinde görülür.
- **Ergenin kendisi ile ilgili korkuları:** Yoksulluk, ölüm, kendisinden veya ailesinden bir bireyin ciddi bir hastalığa tutulması, okulda ya da işinde başarısızlığa uğraması gençte korku oluşturabilir.

Genç, korku durumunda kaçma ya da vücudun kaskatı kesilmesi, titreyip şaşırması, terlemesi gibi bedensel tepkiyle yanıt verir. Yaş ilerledikçe çevreyle olan ilişkilerin artması sonucu korkuların giderek azaldığı görülür. “Fobi” adını alan korkular, mantığa uymayan türden korkulardır. Örneğin, bir gencin kolera salgını geçtikten sonra tüm önlemleri aldığı ve aşılarını yaptırdığı hâlde koleraya yakalanma korkusu veya başka birinden sürekli olarak mikrop kapmaktan korkması çok etkileyici ve sarsıcı olabilir.

2.1.2. Endişe/ Kaygı

Endişeler; gerçek nedenden çok hayalî nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi endişenin en büyük özelliğidir. Yaygın bir heyecan tepkisi olan endişeler, genellikle korkudan daha uzun sürer. Kaygı ise kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir ve hiçbir zaman korku değildir.

Kaygı ile korku arasındaki farklar şunlardır:

- Kaygının kaynağı belli değildir.
- Korku, kaygıdan daha şiddetli hissedilir.
- Korku kısa sürelidir, kaygı ise uzun sürer.

Bilinçaltı çatışmaların yarattığı endişe, çeşitli olay ve objelere takılarak sürekli bir biçimde bireyi rahatsız eder. Endişe, geçmişte bireye doyum sağlamayan bazı olaylar üzerine oluşabildiği gibi bireyin başarmak istediği, geleceğe yönelik faaliyetleri de içerebilir.

Gençlerin yaşı ilerledikçe dünya görüşleri değişir ve giderek olgunlaşmaya başlar. Bu durum, endişeyi oluşturan kaynakları ve endişenin şiddetini etkiler. Örneğin, ergenlik öncesi döneminde endişeler okul faaliyetleriyle ev ilişkileri etrafında toplanırken ortaöğrenim döneminde endişenin kaynağını fiziksel tehlikeler oluşturur ve üniversitenin son yıllarında bunların yerini sosyoekonomik nedenler almaya başlar.

Kaygı, ergenin günlük davranışında en sık gözlenebilen bir hâldir. Her gençte değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan genç hemen hemen yoktur. Kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı, bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerinde odaklaşırsa o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hâle gelir. Bu hâller bireyin değişik davranış bozuklukları geliştirmesine yol açar. Ergen bu davranış bozuklukları ile başa çıkmak için şu yolları izleyebilir:

- Ergenin düşünce biçimi herkesçe kabul edilebilen objektif gerçeklere dayanmalıdır. Olayları yorumlayış tarzı çevresindekilerce kabul edilebilir olmalıdır.
- Olayları değerlendirme tarzı ve yaklaşımı sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediği kısa ve uzun vadeli amaçlarına katkı sağlamalıdır.
- Olayları yorumlaması genci duygusal gerginliğe sürüklememeli, kendini rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamalıdır.
- Ergen, tek bir olaya dayalı genellemeler yapmadan gerçekçi kanıtlara, sonuca varmaya çalışmalıdır.

Yüksek kaygı esnasında beden kimyasında birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu, ergenin yaptığı işler aksar ve başarısızlıklar görülmeye başlar. Ergenin bu olumsuz durumu gevşeme tekniği ile giderilebilir.

Gevşeme tekniği: Bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddelerin giderilmesini sağlar. Bedeni kontrol altına almanın birinci yolu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylece pratik bir rahatlama sağlanır. Doğru ve derin nefes, vücutta damarların genişlemesini, bunun sonucu olarak da kanın bedenin en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar. Vücuttaki oksijen oranının artması yüksek kaygı nedeniyle ortaya çıkan zararlı biyokimyasal maddeleri yok eder. Böylece birey duygusal olarak kendini rahat, dengeli ve sağlıklı hisseder.

Doğru nefes: Bu çalışma açık havada veya iyi havalandırılan bir odada yapılmalı, bol ve rahat giysiler tercih edilmelidir. Doğru nefes hareketlerini yapım aşamaları şunlardır:

- Solunum çalışmasına başlamadan önce bir iki dakika gevşemeli, gözler kapatılmalı, düşüncelerden sıyrılmaya çalışılmalıdır.
- Nefes alınırken ağır ve derin nefes alınmalıdır.
- Nefes burundan alınmalı ve ağız kesinlikle kapalı olmalıdır.
- Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ el göbeğin altına, sol el göğsün üstüne konulur.
- Nefes alırken içinden dörde (4 saniye) kadar sayılarak ciğerlerin tamamı doldurulur (Bu arada sağ elin aşağı doğru, sol elin de yukarı doğru kalktığı hissedilmelidir.). Sonra 1, 2 (2 saniye) sayacak kadar durulmalı sonra 6'ya kadar sayılarak nefes boşaltılmalıdır. İki saniye sonra tekrar nefes alma egzersizine devam edilmelidir.
- 5–10 kez nefes aldıktan sonra 1–2 dakika dinlenilmelidir.



Resim 2.2: Spor ve doğru nefes çalışmaları

2.1.3. Öfke

Öfke, çok hafif bir rahatsızlıktan yoğun hiddete kadar değişen yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte yaşanır.

Öfkelenildiği zaman kalbin atışları hızlanır, soluk alıp verişlerde artış gözlenir, tansiyon çıkar, daha çok salgılanan adrenalin ve noradrenalin hormonlarına bağlı olarak enerjide bir artış olur.

Öfke uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemez olup yıkıcı hâle dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilir. Öfke ve saldırganlık çoğu zaman birbiriyle ilişkili olarak ele alınmakta ve birbiriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Saldırganlık bir davranış, öfke ise bir duygudur. Öfke, bazen saldırganlığa yol açar fakat çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir.

Öfkenin her durumda dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığı, aile ve yakın çevrenin etkisiyle ergene kazandırılır. Böylece ergen, öfkesini ne zaman ve kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman bastıracağını bilerek yetişir.



Resim 2.3: Öfke ve ifade

Ergenin yaşı da öfkenin dışa vurulmasında ebeveyn tutumunu etkiler. Ergenler büyüdükçe öfkelerini açığa vurma bakımından daha fazla hoşgörü görürler. Ergeni öfkeliendiren başlıca nedenler;

- Anne babası ile olan ilişkisinde bağımsızlık isteklerinin engellenmesi,
- Baskıcı, otoriter davranılması, evdeki yasaklar, kısıtlamalar,
- Ergenin gururunun zedelenmesi, alay edilmesi, ona yalan söylenmesi gibi sosyal nedenler,
- Ergenin kıskırtılması,
- Maddi olanaksızlıklardır.

Herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa öfkeye neden olur. Öfke duygusuna saldırganca davranışlar gösterme tepkisi eşlik eder. Bazı ergenlerin dıştan sakin görünmelerine rağmen çok gergin ve hırçın bir iç dünyaları olabilir. Bu durumda öfke

duygusunu ya kendilerine yöneltirler ya da kendilerini daha güçlü hissettikleri çevrelerde daha güçsüz kişilere yansıtırlar.



Resim 2.4: Ergenlikte öfke ve saldırganca davranışlar

- **Bağırma:** Öfkenin yüksek tonda sözle ifade edilmesi küçük yaşlardan itibaren gösterilen bir davranış biçimidir. Özellikle ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk işi otoriteyi temsil eden kişidir. Otoriteye karşı çıkamıyorsa bu istek ergende daha da alevlenecektir. Bunun sonucunda da ergen olur olmaz her şeye bağırarak kendini ifade etmeye çalışır.
- **Küfretme:** Öfkenin dışa yansıtılmasında kullanılan bir araçtır. Ergenlikte küfür etme davranışı yaygınlaşır. Kızlar yetiştiriliş biçimi ve toplumsal baskı nedeni ile daha az küfür kullanırlar. Ailede küfür etmeye karşı takınılan tavır, akran grubunun ve çevrenin küfrü kullanma sıklığı ergenin bu şekilde konuşmasını etkiler.
- **Saldırganlık:** Öfkenin ifade edilmiş biçimlerindedir. İfadesinde farklı davranışlar sergilenir. Örneğin; tokatlama, yumruk, tekme atma, itme, sarsma, ısırma, çimdikleme vb. Bu davranışların hangilerinin olacağına öfkenin derecesinden çok yaşadığı kültür, ailenin baskıcı-otoriter mi olduğu, şiddet uygulayıp uygulamadığı, bastırılmış saldırganca duygularının derecesi ve model aldığı kişi ve çevrelerin benzer hareketleri dışa vurma sıklığı, ergenin cinsiyeti gibi değişkenler belirler.

2.1.4. Sevgi

İnsanlar, bedensel gereksinimleri olan beslenme ve korunmayı sağladıktan sonra sevgi gereksinimine doyum aramaya başlarlar. Sevgi olmadıkça insanlar arası bağlantı, ilişki, iletişim, etkileşim kurulamaz. Sevgiden yoksun bir ortamda insanın kendisine ve başkalarına güven ve saygı duyması sağlanamaz. İnsanın yaşamı bir görev saymasına, çalışmasına, kendini gerçekleştirmesine, yaratıcı olmasına ancak sevgiyle ulaşılır.



Resim 2.5: Sevginin gençlerde etkisi

İnsanın güven duygusu kazanması, gençlik çağında anne-baba ve toplumsal ortamdan gördüğü ilgi ve sevgiye bağlıdır. Gençlik çağında yeterince ilgi ve sevgi görmeyen insanlarda aşağılık ya da üstünlük duygusuna bağlı güvensizlik duygusu gelişir. Güvensizlik duygusu insanın kendisini ve başkalarını gerçekdışı ve olumsuz olarak değerlendirmesine neden olur.

Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi sayısı azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır. Ergenlik dönemindeki bireyin duygusal durumunu belirleyen en önemli etken, onun başkaları tarafından sevilme ihtiyacı ve başkalarına sevgi gösterme kapasitesidir. Sevgi ve şefkat görerek yetişen çocuklar ergenlikte başkalarına sevgi göstermede ve başkalarından gelen sevgi mesajlarını almada daha başarılıdırlar. Yine sevgi ve kabul görerek büyüyen ergenler dış dünyanın zorluklarına, dışlanan ve yeterince sevgi görmeden büyüyenlere göre daha kolay alışmakta, onlarla baş edebilmektedirler.

“Psikoterapi, temelde sevgi ile tedavidir.”

Freud



Resim 2.6: Ergenlikte karşı cinsle ilgi duyma en sık rastlanılan sevgi biçimi

Başkalarını beğenme, gurur duyma, takdir etme, hoşlanma, değer verme ergenlikte sevgi duygusunun farklı biçimde ifade edilmesidir. Ebeveynlerin gençlerine olan sevgilerini açık bir biçimde ifade etmeleri, ergenler için önemli bir güven kaynağıdır. Sevgiden mahrum yetişen ergen, dikkatleri üzerine çekmek için uyumsuz davranabilir veya isyankâr biçimde hareket edebilirler. Ortada belirgin bir neden olmadan gösterilen olumsuz davranışların ardında yeterince sevgi ve kabul görmemeye karşı tepki yatmaktadır.

2.2. Ergenlerin Kaygıları

Normal düzeydeki bir kaygı ergene istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Hiç kaygı yaşanmadığı durumlarda ise yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için ergenin içinde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olur. Bundan dolayı anne-baba olmadığı durumlarda da ilgilenen kişiler, öncelikle çocukları çok iyi tanımalı, onları ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmelidirler. Bu konuda kendi tutku ve arzularına göre değerlendirme yapmamalıdır.

2.2.1. Sağlıkla İlgili Kaygıları

Ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan, yetişkinlik döneminin fiziksel, duygusal ve cinsel olgunluğuna geçiş dönemidir. Bu yüzden ergende bedeninin fiziksel özelliklerinin normal gelişip gelişmediği ve cinsiyetinin birtakım özellikleri, ergenin sağlığı ile ilgili kaygı durumlarını yansıtır. Bu durum da bireyin zihnini sürekli meşgul eder. Ergen kaygı duyduğu sağlık sorunlarını genellikle ailesi ile paylaşmaz, arkadaşları ile paylaşır. Ergende gözlenen sağlık ile ilgili kaygı durumları çok çeşitlidir.

➤ **Uyku düzensizlikleri**

Ergenlik çağındaki gençlerin uyku problemleri en çok şikâyet ettikleri sorunlardan birisidir. Yeterince uyuyamama hafızayı zayıflatır, yaratıcı düşünme kapasitesini azaltır ve öğrenmeyi olumsuz etkiler. Ergen zaten yoğun stres ve duygusal sorunlarla boğuşmak zorundadır. Bir de buna uyku düzensizlikleri eklenince gençlerin yaşadığı sorunlar artmaktadır. Ergenlik çağındaki gençlerde sık sık sinirlilik hâli, güven eksikliği ve duygusal dalgalanmalar yaşanır. Ancak uyku düzensizlikleri, yaşanan bu sorunları daha da karmaşık bir hâle getirir. Uyku düzensizliğinin bir sonucu da depresyondur. Uykusunu yeteri kadar alamayan gencin bağışıklık sistemi zayıflar ve ciddi hastalıklara karşı dirençsiz hâle gelir. Ergenlik çağındaki gençlerin vücut ritimleri, çocuk ve yetişkinlerin vücut ritimlerinden daha farklıdır. Ergenlik çağı gençlerin yatış ve kalkış saatlerini de değiştirir. Ergenlik çağını yaşayan bir çocuğu zorla erken yatırmaya çalışmak, vücut ritmini değiştirmez; zorla erken kaldırmak da bir işe yaramaz. Bu durum, gencin kendisini daha uykulu ve daha huzursuz hissetmesine yol açar.



Resim 2.7: Ergenlikte uyku düzensizliği

➤ **Sakarlık**

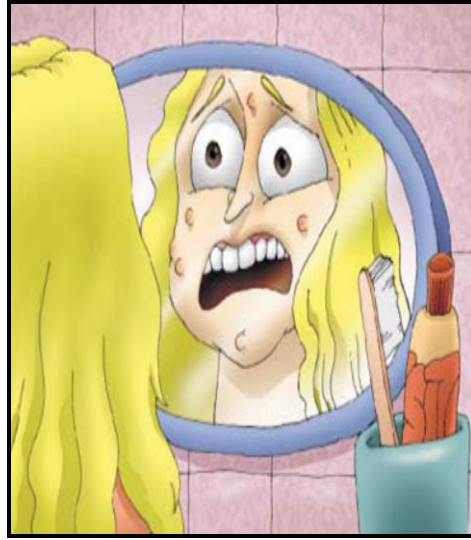
Ergenlik döneminde ruhsal gelişim, fiziksel gelişimden daha geç olmakta, bu da sakarlık problemlerini ortaya çıkarmaktadır. Ergenlikte fiziksel özelliklerin hızlı olmasının aksine beyinle ilgili yetiler daha yavaş geliştiğinden sakarlıklara yol açabilir. Yaşanan sakarlıklardan genç, kendi kimliğini benimseyemez ve kendisiyle barışık olamayabilir. Ergenlik dönemindeki gençlerde beden yetişkin olurken ruhsal durum ise çocuksudur. Çocuksu bir beyin yapısı ise öfke kontrolünde problemlere yol açar. Gençler öfkelerini güçlükle kontrol ederken bedensel sakarlıklar da ortaya çıkar. Yetişkinler, gençlerin beden gelişimine bakarak yetişkin davranışı beklerler. Dolayısıyla beklentilerin yüksek olması ve birdenbire yükselmesi gençte bocalamaya neden olur ve gençte büyük kaygılar meydana gelir. Bedenlerindeki hızlı büyümeye, gelişmeye uyum sağlama sürecinde ufak tefek kazalar, sakarlıklar olabilmektedir. Yolda yürürken ayağını bir yerlere çarpmak ya da burkmak, eli

ayağı bir yerlere çarpmak, yaralamak vb. görülebilecek sorunlardan birkaçıdır. Bu tür ufak tefek kazalarda ergene “sakar, dikkatsiz” gibi etiketleri takmak ergenin özgüvenini azalmasına, kızgınlığına vb. davranışları geliştirmesine sebep olabilmektedir.

➤ **Bedensel görünüm**

Gençler, bedensel gelişmelerinden rahatsızlık duyabilirler. Değişimleri eksiklik olarak görebilir, kimisi ise bu eksikliği başka başarılı olduğu alanla gidermeye çalışabilir. Örneğin; kısa boylu olduğu için sporda başarılı olamadığını, bu yüzden de başarıyı başka bir alanda ispat etmeye çalışır. Bazı gençler ise bedensel gelişiminden duyduğu rahatsızlıkları gelişmemesine bağlayarak kendini yalnızlığa itebilir. Boyu kısa olduğu için bütün başarısızlığını boy kısalığına bağlayabilir. Yemek düzeninde de bozukluk oluşur, düzenli yemek yerine daha ayaküstü geçiştirmelik beslenmeyi tercih edebilir. Gel geç hevesleri artmış; süse ve giyime düşkünlük gösterir, saatlerce ayna karşısından ayrılmaz, kilo problemleri olur.

Sivilce probleminin genellikle ergenlik döneminde görülmesinin en önemli nedeni bu dönemde salgılanmaya başlayan cinsel hormonların yağ bezi üretimini arttırmasıdır. Ergenlik döneminde ortaya çıkan sivilceler, gencin kendine olan güvenini azaltarak problem yaratır. Bazen bu problem o kadar şiddetli olur ki genç, sivilceleri yüzünden evden dışarı çıkmak bile istemez. Bu durum ergenin sosyal yaşamını oldukça etkiler. Böyle bir dönemde aynaya bakınca sivilcelerle karşılaşmak gencin en büyük kâbusudur.



Resim 2.8: Ergen ve sivilceler

➤ **Gerginlik**

Ergeni faaliyete iten iç istekler sık sık engellendiğinde bir gerilim veya bunalım yaratır. Gerginlik, endişenin yarattığı ya da beraberinde getirdiği bir durumdur. Günlük yaşamda genç, engellenerek amacına erişemez ve arzularını yerine getiremezse gerginlik duyar. Gerçek gereksiniminin karşılanmamasına gündelik engellemeler de eklenirse gerginlik daha da artar. Bu durum da amaçlara ulaşamama bir yenilgi sayıldığından gencin kendisine

olan saygısı zedelenir. Bu da gencin çevreye olan uyumunu olumsuz açıdan etkiler. Ergenin geçmiş deneyimleri sınırlı olduğundan engeller daha büyük bir şiddetle hissedilir.

➤ **Cinsellik ile ilgili kaygıları**

Ergen, bedensel enerjisini yararlı alanlara yöneltme ve cinsel olgunlaşma sonucu ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlama ihtiyacındadır ve sürekli kaygı hâlinindedir. Üreme organlarının çalışması ve yapısı hakkında bilgi sahibi olmak ister. Olgunlaşması akranlarına oranla geç kalmış olan ergenler, kendilerini onlarla kıyaslayıp üzülmeler. Cinsel içgüdülerinin baskısı altında bunalırlar. Kendi kendini tatminden sonra suçluluk duygusu duyabilirler. Bu dönemde mastürbasyon doğaldır ve aşırı olmadığı sürece zararsızdır. Eşcinsellik konusunda duyarlıdır; bunun nasıl başladığını, zührevi hastalıkların bulaşma yollarını bilmek ister. Doğru bilgilendirme önem kazanmaktadır. Söylenilen ve anlatılanlara karşı merakı fazla olduğu için buna dikkat edilmelidir. Bilgi kaynaklarının ulaşabileceği yerde ve anlayabileceği düzeyde olmasına önem gösterilmelidir.

2.2.2. Kişilik ile İlgili Kaygıları

Ergen, çocukluktaki kimliğinden farklı bir benlik algısı içindedir. Ergen, bu yeni kimliğine bir yandan umut ve güvenle bakarken bir yandan toplumun yükselen değerleri karşısında kimliğini kabullenmekte zorlanmaktadır. Bu nedenle genç umut ve umutsuzluk, güven ve güvensizlik duyguları içinde şaşkın ve tutarsız görünmektedir. Ergenlik yıllarındaki güven-güvensizlik duygularının kendi içinde dengelenmesi kişinin daha önceki yıllardan getirdiği kişilik yapısını etkiler. Ergenin kişiliği ile ilgili başlıca kaygıları şunlardır:

- Kendini aşağı görme
- Kendine güveni olmama
- Sık sık öfkeye kapılma
- Küçük şeylere üzülmeye
- Olayları çok ciddiye alma
- Çok hayal kurma

Eğer bir kimse bebeklik çağından başlayarak ergenlik yıllarına kadar getirdiği kişilik yapısında temel güven yerine güvensizlik, bağımsızlık yerine kararsızlık, girişim yerine suçluluk, başarı yerine yetersizlik duygusu ile yoğrulmuş bir benlik duygusu geliştirmişse bu yapı ergenlik döneminin çalkantıları arasında çok fazla zorlanır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi içinde bulunan bir ergenin bile ergenlik yıllarında çocukluktan getirdiği tüm olumlu alışkanlıkları terk ettiği, yakınları için bir yakınma konusu olduğu görülmektedir.

Gencin kişiliğini değiştirmek ancak onun içinde yaşadığı ya da içinden çıktığı çevreyi tanımak ve bu çevre içinde sorun olan temel kavramların ne biçimde geliştiğini bilmekle olur. Ergen bu dönemde yaşadıklarını ve bu günü sorgulamakta, kendisine ve başkalarına eleştirel bir gözle bakabilmekte, soyut düşünceleri derinleşmektedir.

2.2.3. Aile ve Ev Yaşamına İlişkin Kaygıları

Birey, çocukluk evresinde ailesine karşı alıcı durumdayken ergenlikte bu durumun değiştiği, ergenin aileden uzaklaşmaya başladığı görülür. Ergen, yaşam hakkında kendi düşünce ve duyuş biçimlerini anlayabilmek için ailesinden uzaklaşmaktadır. Düşünce alanında sadece anne babadan gelen etkiler yerine başkalarının düşüncelerini de içine alan yeni alanlara ilgi duymaktadır. Artık ergen, ailesinde gördüğü davranış biçimlerini grubun davranış ölçülerine uyarlamaya çalışır.

Ergenin bu tür davranışının temelinde başkaları tarafından beğenilmek, kabul edilmek isteğiyle şiddetli bir bağımsızlık arzusu ve yetişkinlere kendisini bağımlı kılan bağlardan kurtularak kendi kişiliğini kanıtlama gereksinimi bulunmaktadır. Büyümeyle yeni olanaklar edinen ergen, kendini yetişkin olarak kabul ettirme çabası içindedir. Ergen bu yolla kişiliğini kabul ettirmeye çalışırken bazı kaygılar duyar ve bu kaygılar sonucu sık sık isyan eder. Bu isyanı bir genç şöyle dile getirmektedir:

“Sevgili defter,

Sana burada nokta koymak zorundayım. Bunu hiç istemezdim ama mecburum. Telefonlarımı dinleyen bazı meraklı kişiler yanılmıyorsam artık sana yazdıklarımı da okuyorlar. Bu, utanç verici bir şey, basit bir hareket. Zaten bu evde yaşadığım sürede hiçbir zaman kendime ait özel bir şeyim olmadı. Bunlar beni yıldırılmaz, acı çeksem de bağırıp çağırırsam da eğer benim üzülmem onları mutlu ediyorsa hayatımın sonuna dek üzülmezdim.”

İsyan etmeye kadar giden bu kaygıların nedenini, ergenin baba ve geleneksel aile otoritesine bağımlı olmak istememeleri oluşturmaktadır.

Ergenin ailesi ve ev yaşamıyla ilgili başlıca kaygıları şunlardır:

- Ailenin ergenden fazla beklentiler içinde olması
- Anne ve babasıyla kişisel sorunlarını konuşamaması
- Hata yapınca ailesine söylemekten çekinmesi
- Ailesinin eve geç geliş gidişlerine kızmaması
- Kendine ait bir odasının olmaması
- Cinsel sorunlarını ailesi ile paylaşamaması
- Arkadaşları ile dışarı çıkamaması
- Ailenin arkadaş çevresine -tercihlerine- isteklerine karışması
- Aile içinde ergenin özgürlüğünün kısıtlanması



Resim 2.9: Ergenin ailesine kişiliğini kabul ettirmeye çalışırken kaygı duyması

2.2.4. Sosyal İlişkilerine Yönelik Kaygıları

Bireyin gelişmesinde doğumdan itibaren kritik evreler vardır. Çocukluktan gençliğe kadar bireyin hayatın her döneminde edineceği özellikler ve kazanacağı beceriler farklıdır. Bu sebeple sosyalleşmenin kesintisiz olması gerekir. Ergenlik dönemi, gencin belli dönemlerde iç dünyasına çekilmeyi veya aile ve akrabalarla biraz daha mesafeli olup arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirmeyi tercih ettiği bir dönemdir. Daha önce yakınlarıyla yapılan ziyaretlere gitmek için can atan gencin ergenlikle birlikte evde kalmayı tercih ettiği daha çok görülür.

Bu süreç; gencin aile, akrabalar, okul, komşular, televizyon, kitaplar gibi pek çok kaynaktan veri elde ettiği, bazen birbiriyle çakışan bilgileri özümsemeye çalıştığı, zihninde beliren yeni sorularla yeni arayışlara ve araştırmalara yöneldiği ve belki de farkında olmadan kendi değerlerinin, fikirlerinin ve kendine has kişiliğinin oluştuğu dönemdir.

Çocukluk döneminde sosyal ilişkilerde çok rahat olan, ergenlik döneminde sosyal kaygıları artan, toplum içinde ve yetişkinlerin yanında daha çok heyecanlanan ve rahat konuşamayan gençler olarak karşımıza çıkabilirler. Sosyal ilişkileri fazla olan, aile ve dost çevreleri geniş olan ve sohbet ortamlarından uzak kalmayan gençlerde ise bu tür problemler daha az görülmektedir.

Ergende kaygı oluşturan başlıca durumlar şöyle sıralanabilir:

- Başkalarından yardım isteme
- Samimi olmadığı insanların gözünün içine bakma
- Parti ve eğlence gibi sosyal etkinliklere katılım
- Toplu taşıma araçlarında karşılıklı oturma

- Bir şeylerle uğraşırken seyredilme
- Başkalarının yanında yemek yeme
- Topluluk önünde konuşmak zorunda kalma
- Yeni birileri ile tanışma
- Sorulara cevap verme
- Karşı cinsle olan ilişkiler

Ergendeki bu kaygılar, genellikle kendine güven duygusunun azlığı ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir. Ergen, sıklıkla başkalarının kendilerindeki eksiklikleri ve gerçek hatalı yönleri görmelerinden korkmaktadır. Kendilerini beğenmeyen ve kabul edemeyen ergen, bu eksiklik ve hataları nedeniyle sosyal olarak itilme ve dışlanma kaygısı yaşamaktadır. Yoğun olarak kendileri ve kendi eksik buldukları yönleri ile ilgilenen bu gençler, toplumdaki diğer bireylerin de aynı şekilde hareket ettiklerini, kendilerinde kusur ve eksiklik aradıklarını varsayarlar. Bu yoğun kendine dönüş, aslında kendilerinde varolan güçlü yönlerin fark edilmemesine ve gerçek performanslarını sergileyememelerine yol açmaktadır.

2.2.5. Din, Ahlâk Konularındaki Kaygıları

Ergenlik döneminde gençte gözlemlenen en önemli değişimlerden birisi soyut düşünme yeteneğinin kendisine yapılan destekler çerçevesinde gelişim göstermesidir. Daha önce Allah'ı insana ait modeller içinde düşünen çocuk; ergenlik dönemi ile tek, benzeri olmayan, bütün evrenin yaratıcısı, her yerde hazır ve nazır, canlı ve ölümsüz bir Allah düşüncesine ulaşmaya başlar. Ancak bu düşünceye ulaşmasında gencin içinde bulunduğu çevre, anne, baba, arkadaşlar ve aldığı eğitim önemli oranda etkili olmaktadır. Diğer taraftan bazı felaketler ve tabiat olayları da dini düşüncenin uyanışına yardım eden sebepler arasında kabul edilir. Yakınlarından birinin çaresiz bir hastalığa tutulması veya ölümü, şiddetli bir gök gürültüsü, kırdan günün doğuşunu izleme, ormanın sessizliğini dinleme gencin dini uyanışında birer etken olabilmektedir. Ayrıca okunan kitapların, öğretmenlerin, dua ve müzik parçalarının içinde ibadet edilen mekânın, topluca yapılan ibadetlerin de dini uyanışta etkili olduğu kabul edilmektedir.

Bu dönemde, çocukluk dönemindeki pasif hâlden sıyrılıp kendini ilgilendiren konularda belli oranlarda bağımsız düşünmeye başlarlar. Önceden öğrendikleri dini bilgileri, inançları yeniden gözden geçirmeye ve eleştiriye tabi tutmaya başlarlar. Dini emirler ve yol göstermeler karşısında kendi durumunu tayin eder, vaziyet alırlar. Dinin bazı boyutlarına daha çok sarılırken bazı noktalarda şüpheler öne çıkmaya başlar. Şüphe, bu dönemde en çok hissedilen ana duygulardan birisi olarak kabul edilir.

Gençler, kendilerine özgü bir “delikanlı” kültürü geliştirir. Bu kültürün kendine özgü değerleri ve inançları vardır ve gencin davranışları üzerinde etkilidir. Bu durum, ergenin ahlaki otorite arayışında toplumsal olana uymak ile özgürlük arasında gerilim oluşturur. Anne-baba veya diğer yetişkinler yerine kendi akranları içindeki lider gençler, bu süreç içinde daha etkili olur.

2.2.6. Okul ile İlgili Kaygıları

Okul, ergenlerin hayatında merkezi bir yerde bulunmaktadır. Okul arkadaşlarıyla öğretmenle kurulan ilişki, akademik başarı, okuldaki sosyal etkinlikler, spor etkinliklerinde bürünülen roller ve alınan pekiştireçler öğrencinin kimliğinin oluşumunda ve benlik saygısı duygusunda önemli bir yere sahiptir. Okulda işler yolunda ise daha yüksek bir benlik saygısı oluşur.

Ergenin okul kaygıları içerisinde ilk sırada akademik başarısızlık yer almaktadır. Bu anlamda başarısızlığı, ergenin mevcut potansiyeli ile okulda sergilediği başarı arasındaki farklılık olarak tanımlayabiliriz. Bu durumda ergenlerin okul başarıları, gerçekte gösterebilecekleri performanslarının altında bir düzeyde seyreder. Ergenlik dönemiyle birey, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir yol almaktadır ve bu yolda geçici aksamaların olması doğal karşılanabilir. Bu geçiş sürecinde ergen, derslerine eskiye nazaran daha az ilgi göstermekte ve bu durum, başarısında gerilemelere yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra okul başarısındaki sürekli bir düşüş ergenin bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına neden olabilmektedir.

Ergenin akademik başarısızlığına neden olan etmenlerin başlıcaları şunlardır:

- Dikkatini toplayamama
- Çalışma yöntemini bilememe
- Çalışırken hayal kurma
- Derse kendini verememe
- Çalışmak isteyip çalışamama
- Kendini derste ifade edememe
- Etkili bir çalışma programı yapamama
- Not kaygısı
- Sınav kaygısı
- Uzun süre kendini TV'den ve iletişim araçlarından alamama
- Zamanı verimli kullanamama

Ergen okulda belli bir statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Okulda statü sahibi olamaması bir diğer kaygısıdır. Bu statüyü daha çok okuldaki arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle kurduğu ilişki belirlemektedir. Sağlıklı, kabul edilebilir yollarla bu ilişkiler kurulmuşsa genelde ciddi sorunlar yaşanmaz. Ancak bu yollarla kurulamayan ilişki sağlıklı olmayan şekillerde elde edilmeye çalışılır. Her ergen, içinde bulunduğu ortamda “Ben buradayım ve varım.” diyerek kendi varlığını hissettirmek ister. Kurulan iyi ilişkilerle akademik veya sosyal başarılarla varlığını hissettiremeyen ergen, farklı yollarla bunlara ulaşmaya çalışır. Bu bazen öğretmenlerle yaşanan yoğun çatışma ve onlara karşı yapılan muhalefet bazen okul arkadaşlarına karşı sergilenen rahatsız edici davranışlar bazen de uç davranış örnekleri sergilemeyle gerçekleşir.

2.2.7. Meslek Seçimi ile İlgili Kaygıları

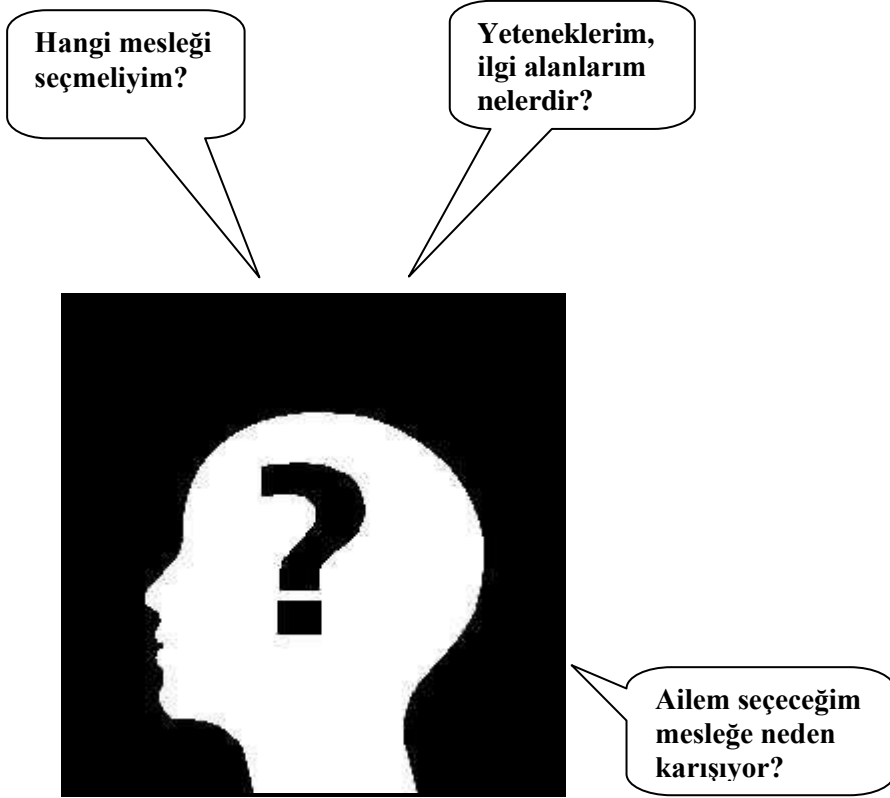
Ergenlik dönemine giren bireylerin toplum içerisindeki konumlarını fark etmeleri ve geleceklerini şekillendirme anlayışını kazanmaları sonucunda meslek seçimi de yapmaları beklenir. Günümüzde saygın bir mesleğe sahip olabilmek için birçok sınavdan geçmek zorunda olan genç, sürekli bir “**gelecek kaygısı**” taşır. Bu nedenle meslek seçiminin yapılması gereken kritik dönem de bu kaygı ile geçer ve gençler sağlıklı seçimler yapmadan kendilerini bir meslek alanında bulmuş olurlar.

En iyi meslek yoktur. Bireyin yapabildiği meslek en iyi meslektir.

Gencin meslek seçimi, belli bir süreç içerisinde gerçekleşir yani meslek seçimi, anlık bir karar değildir. Oyun döneminde çocuk, çevresindeki büyüklerin bir iş sahibi olduğunu görür ve bazı mesleklere ilgi duymaya başlar. Ergenlik dönemine kadar ilgi duyduğu bir mesleği seçen bireyler, ergenlik döneminin sonlarına doğru ortaöğretimin bitmesiyle kararlarını vermek durumundadırlar. Bu süreç içinde genç bazı kaygılar duyar. Bunlar:

- Hangi mesleği seçeceğini bilememe
- Yeteneklerinin, ilgilerinin neler olduğunu tam olarak bilememe
- Ailesinin meslek seçimine karışması

Meslek seçim sürecini doğru yönlendirmelerle geçiren gencin yaşamı boyunca yaptığı işten mutlu olması beklenir. Meslek, basit ve anlık bir kararla yapılmamalıdır. Kişilerin bütün yaşamları üzerinde çok büyük etkiye sahip olan bu süreç, gerekirse uzman yardımı da alınarak doğru bir biçimde geçirilmelidir. Bunlara uyulduğu takdirde genç, meslek seçimi için duyduğu kaygılardan kurtulacak ve geleceği konusunda daha sağlıklı kararlar verebilecektir.



Resim 2.10: Ergenin meslek seçimi ile kaygıları

2.3. Ailenin Ergene Karşı Tutum ve Davranışlarına Öneriler

Gencin kendine güven ve başkalarına karşı saygı duygusunun gelişmesinde anne-babasının ya da gencin birlikte yaşadığı kişilerin birbiriyle ve ergenle olan ilişkisi önemli bir role sahiptir. Ergenin ailesiyle kurduğu ilişki boyutu onun çalışma, kendini gerçekleştirme ve yaratıcılık düzeyine etki eder. Bu anlamda anne-baba ve çocuklar arasında sevgi ve saygıya dayalı bir ilişki olduğu oranda çocuklar sağlıklı yetişirler. Yaşamının ilk yıllarından itibaren her türlü sorununu anne ve babasıyla konuşabilecek tarzda yetiştirilen bireyin ergenlik döneminde sorunları daha az olacaktır.

Gencin egosunu güçlendirmek, kişiliğinin sınırlarını çizmek, benlik duygusunu geliştirmek için büyüklerin yardımına ihtiyacı vardır. Bu açıdan ailesinden göreceği sevgi ve saygı, gencin ergenlik dönemini daha kolay atlattığı çevresine karşı olumlu duygular beslemesine neden olacaktır. Bundan dolayı anne-babanın çocuklarına karşı sergileyecekleri tutum ve davranışlarda aşağıdaki hususlara dikkat etmeleri gerekmektedir. Bunlar:

- Her şeyden önce aile çocuğunu anlamaya çalışmalıdır. Kendilerini onun yerine koyarak ergenlik dönemindeyken nasıl duygular içinde olduklarını bir kez gözden geçirip onun gibi hissetmeye çalışmalıdır. Böylece onu daha iyi anlayabilirler.

- Çocuklarının ergenlikle ilgili sorusuna yaklaşım tarzı oldukça önemlidir. Sorulan soruya gülmeleri ya da kızmaları olumsuz sonuçlara neden olabilir. Ailesinin bu tavrıyla karşılaşan genç, büyük olasılıkla ciddiye alınmadığını ya da sorunun sorulmaması gereken bir soru olduğunu düşünüp utanç duygusuna kapılabilir.
- Gencin anlayabileceği dilde ve onun merak ettiği kadar bilgi verilmelidir.
- Ergenler, cinsel deneyim edinip edinmeme konusunda arkadaşlar, okul, medya ve anne babalarından çelişkili mesajlar alabilir. Bu dönemde anne-babanın hazırlıklı olması, kendi içlerinde tutarlı bir anlayışa sahip olmaları önemlidir.
- Bu dönemde gelişen hormonların etkisiyle cinsel gerilimi rahatlatmak isteyen ergen, cinsel deneyim yaşamak isteyebilecektir. Bu durum karşısında ailenin yoğun baskıları ve denetlemeleri gencin tam tersi tepki vermesine neden olabilir. Anne - babanın bu denetleme ve baskısıyla verdiği çabalar, ergen tarafından cinsel güvenliği sağlamanın anne-babanın sorumluluğu olduğu şeklinde anlaşılır.
- Konuşulması ve paylaşılması gereken konular zor olsa bile anne-baba ergenin konuşmasını desteklemelidir çünkü ergenin bu desteğe ihtiyacı vardır.
- Ailede cinsel bilgilendirme yapılırken kız çocuklarının anne, erkek çocuklarının baba tarafından bilgilendirilmesi cinsel kimliklerini oluşturmada uygun örnek olmaları ve aradaki iletişimi destekleme açısından önemlidir. Ancak bu, annenin erkek çocuktan; babanın da kız çocuktan gelen soruları geçiştirmesi anlamına gelmemelidir.
- Ergenle konuşurken yetişkin, "ben senin yaşındayken" diye söze başlamamalıdır. Bu tip bir konuşmanın etkisi daha başında yok edilmiştir.
- Aile dengeli beslenmesi, iyi dinlenmesi, sağlığına dikkat etmesi için güzel örneklerin yanında telkine de yer vermelidir.
- Aşırı özgürlük veya aşırı baskıdan kaçınmalı, gencin davranışlarıyla alay edilmemeli, verilen harçlıkların nerelere harcandığı sorgulanmadan kontrol edilmeye çalışılmalıdır.
- Başarısızlıkla karşılaşan genci eleştirmek yerine destek olmak gerekir. Birlikte başarısızlık nedenleri araştırılmalı, neden olan sorun ortadan kaldırılmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Çevrenizdeki ve okulunuzdaki gençler üzerinde en büyük kaygıların neler olduğu konusunda bir araştırma yaparak araştırmalarınızla ilgili bir grafik hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çevrenizdeki ve okulunuzdaki gençlerin kaygılarını araştırınız.	➤ Çevrenizdeki ve okulunuzdaki gençlere en büyük kaygılarının neler olduğunu sorabilirsiniz.
➤ Elde ettiğiniz kaygı türlerini listeleyiniz.	➤ Kaygılarla ilgili sorduğunuz soruların cevaplarını dikkat ve titizlikle listeleyiniz.
➤ Grafik çeşidinizi belirleyiniz.	➤ Çizgi, sütun, daire vb. grafik çeşitlerinden birini seçebilirsiniz.
➤ Grafik çeşidiniz için dikkat çekici uygun bir zemin hazırlayınız.	➤ Grafiğiniz için renkli fon kartonları ve kalemler kullanabilirsiniz.
➤ Hazırlayacağınız grafiğin değerlerini oluşturunuz.	➤ Her bir kaygı için bir sütun hazırlayabilirsiniz.
➤ Grafik değerlerinin altına oranlarını yazınız.	➤ Kaygı türleri sütunlarını kutucuklara bölerek her bir kutunun kaç kişiyi temsil ettiğini belirtiniz.
➤ Kaygı ile ilgili verilen cevapları grafiğinize işleyiniz.	➤ Her bir kaygı sütunundaki kutucukları cevap veren kişi sayısına göre boyayınız.
➤ Grafiğinizin ilgi çekici olmasına önem veriniz.	➤ Grafiğinizi hazırlarken her kaygı için farklı renklerde kalem kullanabilirsiniz.
➤ Hazırladığınız grafiği yorumlayınız.	➤ Grafiğinizde ortaya çıkan, en çok kutucuğu olan sütunu belirleyerek çevrenizdeki ve okulunuzdaki gençlerin en çok hangi konuda kaygı duyduklarını belirleyebilirsiniz.
➤ Çalışmanızı arkadaşlarınız ile paylaşınız.	➤ Arkadaşlarınızın grafik değerleriyle benzerlik ve farklılıkları karşılaştırabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. kaygıdan daha şiddetli hissedilir.
2. anında kalbin atışları hızlanır, soluk alış verişlerde artış olur, tansiyon çıkar.
3. Ergenlikte..... duygusu hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelir.
4. Ergenlik döneminde cinsel hormonların yağ bezi üretiminin artmasından dolayı oluşur.
5. Kendini aşağı gören ve kendine güvenmeyen ergenin ile ilgili kaygıları var demektir.
6. Ergenin okul kaygıları içerisinde ilk sırayı, başarısızlık alır.
7. Saygın bir mesleğe sahip olabilmek için birçok sınavdan geçmek zorunda kalan genç, kaygısı taşır.
8. Kaygılı durumda tekniği ile doğru nefes alma çalışmaları yapan genç, kaygılarından uzaklaşmış olur.
9. Gencin kendine güven ve başkalarına karşı saygı duygusunun gelişmesinde ve birbiriyle ve ergenle olan ilişkisi çok önemlidir.
10. bilgilendirme yapılırken kız çocuklarının anne, erkek çocuklarının baba tarafından bilgilendirilmesi önemlidir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Uygulamalı Test”e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Aşağıdaki değerlendirme ölçütlerini dikkate alarak gevşeme tekniği ile doğru nefes alma çalışmaları yapınız.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadıklarınız için Hayır kutucuklarına (X) işareti koyarak öğrendiklerinizi kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Çalışmayı gerçekleştirmek için açık havaya çıktınız ya da iyi havalandırılmış bir oda buldunuz mu?		
2. Bol ve rahat kıyafet giydiniz mi?		
3. Çalışmaya başlamadan önce bir iki dakika gevşeyip gözlerinizi kapatarak düşüncelerden sıyrılmaya çalıştınız mı?		
4. Ağır ve derin nefes aldınız mı?		
5. Burundan nefes alıp ağızınızı kapattınız mı?		
6. Akciğerinizin tamamını kullandınız mı?		
7. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koydunuz mu?		
8. Nefes alırken içinizden dörde (4 saniye) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurdunuz mu?		
9. 1–2 (iki saniye) sayacak kadar durup sonra altıya kadar sayarak nefesinizi boşalttınız mı?		
10. İki saniye sonra tekrar nefes alma egzersizine devam ettiniz mi?		
11. 5–10 kez nefes aldıktan sonra 1–2 dakika dinlendiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

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

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürübilme derecesine ne denir?
A) Sevgi
B) Uyum
C) Denge
D) Duygu
2. Aşağıdakilerden hangisi ergenin toplumsal uyumuna etki eden faktörlerdendir?
A) Arkadaş çevresi
B) Aile yapısı
C) Kitle iletişim araçları
D) Hepsi
3. "Uyum" ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?
A) Sağlıklı bir uyum süreci gencin yeteneklerini geliştirebileceği aile ortamı ile mümkündür.
B) İyi uyum duygusal bir denge ister.
C) Uyum, sadece toplumsal çevrenin beklentilerine uygun tutum ve davranış geliştirmedir.
D) Uyum bireyin çevresinde yer alan değişikliklere karşı geliştirdiği tepkilerle sağlanır.
4. Otokratik ailelerin ergene karşı davranış ve tutumları nasıldır?
A) Ergenin sorunlarının çözümüne katkıda bulunsalar da yargılarına göre karar verirler.
B) Ergenin kendi davranışlarına ilişkin konuların tartışılmasına özgürce katılabilmesine izin verilir.
C) Aile ve ergen, gencin davranışları ile ilgili kararları almada eşit katılımında bulunurlar.
D) Ergenin davranışlarını yönlendirmede anne-baba tamamen dışarıdadır.
5. Kaygı ile korku arasındaki fark ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi **doğrudur**?
A) Korku, kaygıdan daha şiddetli hissedilir.
B) Kaygının kaynağı belli değildir.
C) Korku kısa sürelidir, kaygı ise uzun sürer.
D) Hepsi

6. Aşağıdakilerden hangisi öfke duygusu sonucu görülen davranış biçimlerindedir?
A) Alay etme
B) Küfretme
C) Sakarlık
D) Hepsi
7. “Uyku düzensizlikleri” ergenin hangi kaygıları arasında yer alır?
A) Sağlık ile ilgili kaygılar
B) Kişilik ile ilgili kaygılar
C) Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
D) Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar
8. Aşağıdakilerden hangisi ergenin akademik başarısızlığına neden olan etmenlerden biri **değildir**?
A) Not kaygısı
B) Çalışma yöntemini bilememe
C) Zamanı verimli kullanma
D) Çalışmak isteyip de çalışamama
9. Aşağıdakilerden hangisi ergenin kişiliği ile ilgili kaygılarındanıdır?
A) Çok hayal kurmak
B) Kendini aşağı görmek
C) Küçük şeylere üzölmek
D) Hepsi
10. Anne-babanın ergene karşı tutum ve davranışlarında dikkat etmesi gereken hususlar ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?
A) Gencin anlayabileceği dilde ve onun merak ettiği kadar bilgi verilmelidir.
B) Ailede cinsel bilgilendirme yapılırken erkek çocuklarının anne, kız çocuklarının baba tarafından bilgilendirilmesi gerekir.
C) Başarısızlıkla karşılaşan genci eleştirmeden destek olunmalıdır.
D) Aile, kendisini ergenin yerine koyarak onu anlamaya çalışmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	Y
5	Y
6	D
7	D
8	Y
9	Y
10	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	korku
2	öfke
3	sevgi
4	sivilceler
5	kişilik
6	akademik
7	gelecek
8	gevşeme
9	anne- babann
10	cinsel

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

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

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- BAŞARAN İ. Ethem, **Eğitim Psikolojisi**, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 1994.
- TARHAN Nevzat, **Var mı Beni Anlamak İsteyen**, Timaş Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2009.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Gençlik Çağı**, Özgür Yayıncılık, 7. Basım, İstanbul, 1990.

KAYNAKÇA

- BAŞARAN İ. Ethem, **Eğitim Psikolojisi**, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 1994.
- BİLEN Mürüvvet, **Sağlıklı İnsan İlişkileri**, Teknik Basım Sanayi, Geliştirilmiş 2. Baskı, Ankara, 1983.
- COLE Luella-MORGAN, J.B. JOHN, **Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi** (Çeviri: Belkis Halim VASSAF), Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 2001.
- GANDER Mary J., Hary W. GARDİNER, **Çocuk ve Ergen Gelişimi** (Çeviri: A. DÖNMEZ, N. ÇELEN, B. ONUR), İmge Kitabevi, 4. Basım, Ankara, 2001.
- GEÇTAN Engin, **Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar**, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara, 1974.
- GEÇTAN Engin, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, 10. Basım, İstanbul, 1994.
- HORTAÇSU Nuran, **İnsan İlişkileri**, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.
- KÖKNEL Özcan, **Zorlanan İnsan**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998.
- YAVUZER Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.
- SAYIN Önal, **Aile Sosyolojisi**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990.
- TEZCAN Mahmut, **Eğitim Sosyolojisi**, Zirve Ofset, 8. Basım, Ankara, 1992.
- ORVİN George H., **Ergenlik** (Çeviri: Ayşe GÜRAN), HYB Yayıncılık, Ankara, 1997.
- VARIŞ Fatma, **Eğitim Bilimine Giriş**, Alkım Yayınları, İstanbul, 1998.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Değişen Toplumda Aile ve Çocuk**, Aydın Kitabevi, Ankara, 1984.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Gençlik Çağı**, Özgür Yayıncılık, 7. Basım, İstanbul, 1990.
- Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:17, 2004.
- www.aymavisi.org
- www.sagmer.hacettepe.edu.tr