

anadolum
Kampüs

anadolum
eKampüs
ve
anadolu mobil
dilediğin yerden,
dilediğin zaman,
öğrenme fırsatı!



(ekampus.anadolu.edu.tr)



(mobil.anadolu.edu.tr)

ekampus.anadolu.edu.tr



Takvim



Duyurular



Ders
Kitabı (PDF)



Epub



Html5



Video



Canlı Ders



Sesli Kitap



Ünite
Özeti



Sesli Özet



Sorularla
Öğrenelim



Alıştırma



Deneme
Sınavı



İnfoğrafik



Etkileşimli
İçerik



Bilgilendirme
Panosu



Çıkmış Sınav
Soruları



Sınav Giriş
Bilgisi



Sınav
Sonuçları



Öğrenci
Toplulukları



AOSDESTEK
AÇIKÖĞRETİM DESTEK SİSTEMİ

aosdestek.anadolu.edu.tr

444 10 26

www.anadolu.edu.tr



/AOFAnadolun



/Anadolu_Univ



instagram.com/anadoluuniv

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 3627
AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2455

AİLE PSİKOLOJİSİ VE EĞİTİMİ

Yazarlar

Prof.Dr. Gökay AKSARAY (Ünite 1, 6)
Prof.Dr. Gülcan GÜLEÇ (Ünite 2, 3)
Doç.Dr. Tülin FİDAN (Ünite 4)
Dr.Öğr. Üyesi Ali Ercan ALTINÖZ (Ünite 5)
Doç.Dr. Altan EŞSİZOĞLU (Ünite 5, 7)
Prof.Dr. Yahşi YAZICIOĞLU (Ünite 8)

Editör

Prof.Dr. Gökay AKSARAY

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.
“Uzaktan Öğretim” tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.
İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt
veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2017 by Anadolu University
All rights reserved

No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic tape or otherwise, without
permission in writing from the University.

Kapak Düzeni

Prof.Dr. Halit Turgay Ünalın

Grafikerler

Gülşah Karabulut

Hilal Özcan

Ayşegül Dibek

Dizgi ve Yayına Hazırlama

Kitap Hazırlama Grubu

Aile Psikolojisi ve Eğitimi

E-ISBN

978-975-06-2959-4

Bu kitabın tüm hakları Anadolu Üniversitesi'ne aittir.

ESKİŞEHİR, Aralık 2018

3029-0-0-0-2002-V01

İçindekiler

Önsöz vii

Aile Psikolojisinde Temel Kavramlar 2

1. ÜNİTE

| | |
|---|----|
| GİRİŞ | 3 |
| TANIMLAR | 3 |
| SİSTEM KURAMI VE AİLE | 4 |
| AİLE TİPLERİ | 6 |
| AİLENİN İŞLEVLERİ | 7 |
| SAĞLIKLI AİLELERİN ÖZELLİKLERİ | 7 |
| Ailenin Yaşadığı Stres Etkenleri | 8 |
| Merkezkaç Aile-Merkezcil Aile | 9 |
| AİLENİN YAŞAM DÖNGÜSÜ | 9 |
| Bekar Genç Erişkinler | 10 |
| Evli Çiftler (Çocuksuz) | 10 |
| Çocuklu Çiftler (Bebek 30 Aydan Küçük) | 10 |
| Okul Öncesi Çocukları Olan Aileler (En Büyüğü 2,5-6 Yaş Arasında) | 11 |
| Ergenlik Öncesi Çocukları Olan Aileler (Çocukları 6-13 Yaş Arasında) | 12 |
| Ergen Çocukları Olan Aileler (En Büyük Çocuk 13-20 Yaş Arasında) | 12 |
| Çocukları Genç Yetişkin Olan Aileler (En Büyük Çocuğun Evden Ayrıldığı Aileler) | 12 |
| Ebeveynlik Sonrası Çiftler | 12 |
| Yaşlı Çiftler | 12 |
| DİĞER AİLE KURAMLARI | 13 |
| Bilişsel-Davranışçı Aile Kuramı | 13 |
| Feminist Aile Kuramı | 13 |
| Postmodern Aile Kuramı | 14 |
| Özet | 15 |
| Kendimizi Sınayalım | 16 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 17 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 17 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 17 |

Evlilikte İlişki Sorunları 18

2. ÜNİTE

| | |
|--|----|
| GİRİŞ | 19 |
| EŞLER ARASI İLETİŞİM SORUNLARI | 20 |
| Savunucu İletişim Kalıpları | 21 |
| Eşler Arası Sağlıklı İletişim Kurabilmek İçin Öneriler | 22 |
| ÇATIŞMA | 23 |
| Çatışma Türleri | 24 |
| SADAKATSİZLİK, ALDATMA | 25 |
| Sadakatsizliğe Uğrayan Eşin Kayıpları | 26 |
| Sadakatsiz Eşin Kayıpları | 26 |
| Evlilik Dışı İlişkiye Yönelik Mitler | 26 |
| Evlilik Dışı İlişki Tipleri | 27 |
| BOŞANMA | 27 |
| Boşanma Nedenleri | 28 |
| Boşanma Kuramları | 28 |
| Sosyal Değiş-Tokuş Kuramı | 28 |
| Kriz Kuramı | 28 |
| Boşanma Süreci | 29 |
| Bir Yas Süreci Olarak Boşanma | 29 |
| Boşanmanın Altı İstasyonu | 30 |
| Psikososyal Bir Süreç Olarak Boşanma | 30 |

| | |
|--|----|
| Boşanmadan Sonraki Dönem | 31 |
| Özet | 32 |
| Kendimizi Sınayalım | 33 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 34 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 34 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 35 |

3. ÜNİTE

| | |
|--|-----------|
| Ailede Cinsellik | 36 |
| GİRİŞ | 37 |
| CİNSELLİĞİ ÖĞRENME | 37 |
| CİNSELLİKLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR | 39 |
| Cinsiyet | 39 |
| Cinsel Kimlik | 39 |
| Toplumsal Cinsiyet (Gender) | 39 |
| Cinsel Yönelim | 39 |
| CİNSELLİKTE “NORMAL” KAVRAMI | 40 |
| KADIN CİNSEL ANATOMİSİ | 40 |
| Vulva | 40 |
| Labia Major (Büyük=Dış Dudaklar) | 40 |
| Labia Minor (Küçük=İç Dudaklar) | 40 |
| Klitoris | 40 |
| Perine | 41 |
| Himen (Kızlık Zarı) | 41 |
| Vajina | 41 |
| Uterus (Rahim) | 41 |
| Serviks (Rahim Ağzı) | 41 |
| Fallop Tüpleri | 41 |
| Overler (Yumurtalıklar) | 42 |
| Memeler | 42 |
| ERKEK CİNSEL ANATOMİSİ | 42 |
| Penis | 42 |
| Skrotum | 42 |
| Testisler | 42 |
| Prostat | 43 |
| Memeler | 43 |
| Diğer Erojen Bölgeler | 43 |
| İNSANDA CİNSEL FİZYOLOJİ | 43 |
| CİNSEL MİTLER | 45 |
| CİNSEL HAKLAR | 47 |
| “Cinsel Haklar” Deklarasyonu | 48 |
| CİNSEL BOZUKLUKLAR | 48 |
| Parafililer | 49 |
| Cinsel Kimlik Bozuklukları (Transseksüalite) | 49 |
| Cinsel İşlev Bozuklukları | 49 |
| Özet | 52 |
| Kendimizi Sınayalım | 53 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 55 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 55 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 55 |

4. ÜNİTE

| | |
|--|-----------|
| Çocuk, Ergen ve Aile | 56 |
| GİRİŞ | 57 |
| AKRAN İLİŞKİLERİ | 57 |
| Çocuklukta Akran İlişkileri | 57 |
| Akran Gruplarının İşlevleri | 58 |
| Akran Gruplarında Oyunun Yeri ve Önemi | 58 |

| | |
|--|----|
| Oyunun Evreleri | 58 |
| Ergenlikte Arkadaş ve Akran İlişkileri | 59 |
| Akran Zorbalığı | 60 |
| EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİSİ | 61 |
| Sevgi | 61 |
| Eğitim-Disiplin | 62 |
| Ödül ve Ceza | 62 |
| AİLE TUTUMLARININ ÇOCUĞUN RUHSAL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ | 63 |
| Baskılı ve Otoriter Aile Tutumu | 63 |
| Aşırı Hoşgörülü ve Gevşek Aile Tutumu | 64 |
| Dengesiz ve Tutarsız Aile Tutumu | 64 |
| Aşırı Koruyucu Aile Tutumu | 65 |
| İlgisiz ve Kayıtsız Aile Tutumu | 65 |
| Demokratik Aile Tutumu | 65 |
| ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN SORUNLARI | 66 |
| Hasta Çocuğun Anne-Babası | 66 |
| Zamana Bağlı Model | 67 |
| Özet | 68 |
| Kendimizi Sınayalım | 69 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 70 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 70 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 71 |

| | |
|--|-----------|
| Aile ve Şiddet..... | 72 |
| GİRİŞ | 73 |
| TANIM | 74 |
| ŞİDDETİN TÜRLERİ | 75 |
| ŞİDDETİN KÖKENİ | 77 |
| AİLEDE ŞİDDET | 81 |
| Kadına Yönelik Şiddet | 81 |
| Aile İçi Şiddet | 84 |
| Aile İçi Şiddetin Döngüsü | 86 |
| Aile İçi Şiddetin Kadın Üzerine Etkileri | 86 |
| Aile İçi Şiddetin Çocuklar Üzerine Etkileri | 87 |
| AİLE İÇİ ŞİDDETİN HUKUKİ YÖNÜ | 88 |
| Aile İçi Şiddetle İlgili Uluslararası Düzenlemeler: | 88 |
| Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (CEDAW) ... | 88 |
| Çocuk Haklarına Dair Sözleşme | 89 |
| Ailenin Korunmasına Dair Kanun | 89 |
| Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun | 90 |
| Şiddete Maruz Kalan Kadına İlişkin Yasal Düzenlemeler | 91 |
| Türk Ceza Kanunu'nda Yaralama Suçu ile İlgili Maddeler | 91 |
| Türk Ceza Kanunu'nda Cinsel Suçlar ile İlgili Maddeler | 92 |
| Özet | 95 |
| Kendimizi Sınayalım | 96 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 97 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 97 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 98 |

5. ÜNİTE

| | |
|---|------------|
| Aile ve Hastalık | 100 |
| GİRİŞ | 101 |
| BİREY, AİLE VE HASTALIK | 101 |
| BEDENSEL HASTALIKLARIN AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ | 102 |
| EŞLER ARASI İLİŞKİLER VE HASTALIK | 104 |

6. ÜNİTE

| | |
|--|-----|
| AİLE SAĞLIĞI VE RUHSAL HASTALIKLAR | 105 |
| Depresyon | 105 |
| Bunaltı Bozukluğu | 106 |
| Panik Bozukluğu | 107 |
| Basit Fobi | 107 |
| Sosyal Fobi | 107 |
| Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntı Hastalığı) | 108 |
| Bedenselleştirme (Somatizasyon) Bozukluğu | 109 |
| Alkol Bağımlılığı | 109 |
| Sigara Bağımlılığı | 110 |
| Özet | 112 |
| Kendimizi Sınayalım | 113 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 114 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 114 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 114 |

7. ÜNİTE**Stres, Travma ve Aile 116**

| | |
|--|-----|
| GİRİŞ | 117 |
| STRES | 118 |
| STRES, İLETİŞİM VE AİLE | 119 |
| TRAVMA | 120 |
| TRAVMATİK OLAYLARA BAĞLI GELİŞEBİLECEK RUHSAL BOZUKLUKLAR | 121 |
| Akut Stres Bozukluğu | 121 |
| Travma Sonrası Stres Bozukluğu | 121 |
| Uyum Bozuklukları | 122 |
| TRAVMATİK OLAYLAR | 122 |
| Afetler | 122 |
| Yakın Kaybı-Yas | 123 |
| Göç | 126 |
| Özet | 128 |
| Kendimizi Sınayalım | 129 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 130 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 130 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 131 |

8. ÜNİTE**Aile Eğitimi 132**

| | |
|---|-----|
| GİRİŞ | 133 |
| EVLİLİK | 134 |
| Evliliğin Doğası ve Dinamiği | 135 |
| AİLE | 136 |
| Ailenin Önemi | 137 |
| Fonksiyonlarını Yerine Getirme Durumuna Göre Aile Çeşitleri | 139 |
| Anne ve Babanın Aile Ortamındaki Yeri | 140 |
| Toplum ve Aile Etkileşimi | 140 |
| EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI | 141 |
| Aile Danışmanlığını Gerektiren Nedenler | 141 |
| AİLE EĞİTİMİ | 143 |
| Özet | 146 |
| Kendimizi Sınayalım | 147 |
| Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı | 148 |
| Sıra Sizde Yanıt Anahtarı | 148 |
| Yararlanılan Kaynaklar | 149 |
| Yararlanılan İnternet Kaynakları | 149 |

Önsöz

Sevgili öğrenciler,

Aile psikolojisi; birey, eş ve ailelerin ilişkilerinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlara odaklanır ve bu alanlardaki sorunları ele alır. Sistem kuramı ile aileyi kavramlaştırır. Aile bireylerinin psikolojik işlevlerinde; aile dinamiklerinin hayati rol oynadığını ancak, ailenin geçmişte yaşadıklarının ve şimdiki çevresel etkenlerin de önemli olduğunu vurgular. Aile toplumun en küçük yaşam birimidir. Sağlıklı bir toplum, ruhsal yönden sağlıklı bireylerin yetiştiği aileler ile mümkündür. Bu anlamda aile bireylerinin bilgilendirilmesi ve eğitimi önem taşımaktadır

Elinizdeki kitap, aile psikolojisinin temel kavramlarının açıklandığı birinci ünite ile başlamaktadır. İkinci ünite evlilikte ilişki sorunları ele alınmaktadır. Üçüncü ünitenin konusu ise ailede cinsellik ve cinsel işlev bozukluklarıdır. Dördüncü ünite; çocuk, ergen ve aile ilişkilerinin yanı sıra engelli çocukları olan ailelerin sorunlarına odaklanmaktadır. Aile ve şiddet kavramı, şiddetin türleri, şiddetin kökeni ve aile içi şiddet beşinci ünitenin içeriğini oluşturmaktadır. Altıncı ünite bedensel ve ruhsal hastalıkların birey ve aile üzerindeki etkileri ele alınarak sık görülen ruhsal hastalıklar hakkında bilgi verilmektedir. Yedinci ünite stres ve travma kavramları ele alınarak travmanın birey ve aile üzerindeki etkilerine odaklanılmaktadır. Sekizinci ve son ünite ise aile eğitimi konusunda bilgi verilmektedir.

Bir ekip çalışması ürünü olan bu kitap, konusunda uzman öğretim üyelerinin özverili çalışması sonucu ortaya çıkmıştır. Kitabın ünitelerinin oluşmasındaki katkılarından dolayı yazarlarımız Prof.Dr. Yahşi Yazıcıoğlu'na, Prof.Dr. Gülcan Güleç'e, Doç.Dr. Altan Eşsizioğlu'na, Doç.Dr. Tülin Fidan'a ve Dr.Öğr.Üyesi Ali Ercan Altınöz'e çok teşekkür ederim.

Başarı dilekleriyle...

Editör
Prof.Dr. Gökay AKSARAY

1

Amaçlarımız

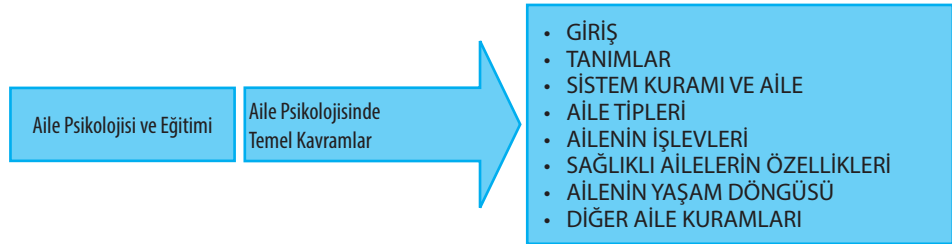
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Bir sistem olarak aileyi tanımlayabilecek,
- Sağlıklı ailenin özelliklerini açıklayabilecek,
- Ailenin işlevlerini tanımlayabilecek,
- Ailenin yaşam döngüsü evrelerini açıklayabilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Aile
- Evlilik
- Sistem Kuramı
- Aile Tipleri
- Sağlıklı Aile
- Ailenin Yaşam Döngüsü
- Feminist Aile Kuramı
- Postmodern Aile Kuramı

İçindekiler



Aile Psikolojisinde Temel Kavramlar

GİRİŞ

Aile psikolojisi; birey, eş ve ailelerin ilişkilerinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlara odaklanır. Ve bu alanlardaki sorunları ele alır. Sistem kuramı ile aileyi kavramlaştırır. Aile bireylerinin psikolojik işlevlerinde, aile dinamiklerinin hayati rol oynadığını, ancak ailenin geçmişte yaşadıklarının ve şimdiki çevresel etkenlerin de önemli olduğunu vurgular.

Aile psikolojisi bir bilim olarak son 30 yılda ciddi gelişmeler göstermekle birlikte ilk çalışmalar 1940'lı yıllara dayanmaktadır. Amerika'da başlayan çalışmalarda; çocukları koruma, evlilik danışmanlığı, aile iletişimi, şizofreni aileleri ve 2.Dünya Savaşı'nın aile üzerindeki etkileri gibi konular üzerinde durulmuştur. 1968 yılında Ludwig von Bertalanffy tarafından formüle edilen genel sistem teorisi'nin, sistemik aile kuramının gelişmesine önemli katkıları olmuştur. 1970'li yıllarda Avrupa'da (özellikle İtalya ve İngiltere'de) aile psikolojisi alanında olan gelişmeler bütün dünyayı etkilemiştir. Bu yıllarda feminist teorisyenler aile kuramlarını sorgulamaya başlamışlardır. 1990'lı yıllarda sosyal yapısalılık felsefi akımlarının etkileriyle postmodern aile kuramları gelişmiştir. Son yıllarda ise ailenin daha geniş sistemlerle (örn. kültürel, etnik ve politik sistemlerle) olan ilişkileri konularında çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Aile toplumun en küçük yaşam birimidir. Sağlıklı bir toplum, ruhsal yönden sağlıklı bireylerin yetiştiği aileler ile mümkündür. Aileyi tanımak ve ailenin ruhsal süreçlerini anlamak bu anlamda önem taşımaktadır. Bu ünite; ailenin tanımı yapılarak aile sisteminin özellikleri, aile tipleri, ailenin işlevleri, sağlıklı ailenin özellikleri, ailenin yaşam döngüsü ve aileye bakışta yeni kuramlar ele alınacaktır.

TANIMLAR

Aile sözcüğü sık kullanılmasına rağmen üzerinde uzlaşılmış tek bir tanımı yoktur. Türkçe sözlükte, aile; evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmıştır. Ozankaya'ya (1979) göre aile, içinde insan türünün üretildiği, topluma hazırlanma sürecinin ilk ve etkili biçimde oluştuğu, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, eşler ve ana-babalarla çocuklar arasında sıcak, güven veren ilişkilerin kurulduğu, ekonomik etkinliklerin az ya da çok yer aldığı bir toplumsal kurumdur. Özgüven (2000) ise aileyi, karşı cinsten iki yetişkin kişinin yasal ve törel bağlara uyarak kurdukları biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevleri olan bir kurum olarak tanımlamıştır. Daha geniş anlamda aile; birbirlerine biyolojik ve/veya psikolojik bağlarla bağlı, sosyal, ekonomik ve duygusal etkileşimleri olan ve kendilerini aynı çatı altında birlikte yaşamın bir parçası olarak algılayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. **Evlilik** ise, karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak

ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşme olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer 2010). Sosyolojik açıdan ele alındığında 3 tip aile vardır.

1. **Geleneksel geniş aile:** Aynı soydan gelen birkaç kuşağın bir arada, aynı çatı altında yaşadıkları aile tipidir. Daha çok kırsal kesimde tarıma dayanan mal varlığı ile yaşamını sürdüren bu ailede; geleneksel değerlerin öne çıkarıldığı, erkek egemen kültürün hakim olduğu, kuşaklar arasında yaşa bağlı hiyerarşik bir otoriter yapının bulunduğu gözlenir. Aile içi sorunlar, dışa kapalı aile ortamı içinde geleneksel kalıplara uyan bir biçimde çözümlenmeğe çalışılır. Aile üyesi bir zorlukla karşılaştığında tüm aile ona destek olur, yalnız bırakmaz ama buna karşılık onun da eş seçimi, iş seçimi gibi durumlarda ailenin koşullarına uyması beklenir.
2. **Çekirdek aile:** Ana, baba ve çocuklardan kurulu dar kapsamlı aile tipidir. Endüstrileşme süreciyle paralel olarak kentlerde, kişiler giderek daha bireyselleşmiş ve geleneksel geniş aile kavramından uzaklaşmaya başlamışlardır. Kadının rolü giderek değişmiş; iş hayatına daha fazla katılmış, otonomi ve otorite beklentisi artmıştır.
3. **Geçiş ailesi:** Dış görünüşü ile çekirdek aile tipinde olan ama benimsediği kavramlar ve sosyal yaşam ilkeleri açısından geleneksel kavramları sürdürme eğiliminde olan aile tipidir. İçinde yaşadığı geleneksel aile ortamından koparak çekirdek aile modelinde yaşamakta olan aileler, kendi düşünsel ve duygusal kavramları ile dış sosyal çevrenin gerçekleri ve kavramları arasında çelişki yaşarlar. Bu aile tipinde kuşaklar arası çatışmalar sık görülür.

Toplumlardaki değişimler; ailenin yapısı, işlevleri ve aile bireylerinin rolleri konusunda değişimi de beraberinde getirmiştir. Modern toplumlarda geleneksel olarak kabul edilen çekirdek aile, geçiş ailesi ve geniş ailenin yanı sıra yeni aile türleri ortaya çıkmıştır. **Tek ebeveynli aile**, boşanmaların artışıyla birlikte çoğunlukla kadınların ebeveyn olduğu ailelerdir. **Yeniden evlilikler** (üvey aileler), boşanma ya da eşin kaybı sonrası yeniden evlenmelerle oluşan ailelerdir. **Birlikte yaşam** (*cohabitation*) ise, evlenmeksizin ya da başka bir deyişle resmi nikah olmaksızın birlikte yaşama olarak tanımlanır.

SİSTEM KURAMI VE AİLE

Genel sistem teorisini geliştiren Ludwig von Bertalanffy, “herhangi bir organizmanın ya da yapının devamlılığı, onu oluşturan elementlerin ya da parçaların karşılıklı karmaşık ilişkilerinin bir sonucu olarak gerçekleştiğini” belirtmiştir. Ailenin yapısını ve süreçlerini anlamamızda yardımcı olan sistem kuramında aileler, alt sistemlerden oluşan belli kurallara göre birlikte hareket eden ve sınırları olan bir sistem olarak görülür. Ailede her bir birey bir alt sistemdir; ayrıca anne-baba, çocuklar, anne-kız, baba-oğul gibi çeşitli alt sistemleri de içermektedir. Sistem kuramı sadece davranış bilimlerinde değil fizik, sosyal bilimler, biyoloji gibi pek çok alanda kullanılmaktadır. Bu kurama göre sistem, onu oluşturan parçaların toplamından daha fazlasını ifade eder. Aileye anne, baba ve çocuklardan oluşan bir sistem olarak baktığımızda; ailedeki bireylerin ve alt sistemlerin birbiri ile kurduğu karmaşık iletişim düzenekleri göz önüne alındığında aile kavramına ne denli geniş bakmamız gerektiği ortaya çıkar. Aile aynı zamanda ait olduğu akraba sisteminin ve yaşadığı toplumun alt sistemidir. Aşağıda aile sisteminin özellikleri ele alınmıştır.

Sınırlar: Ailenin duygusal ve psikolojik sınırları vardır. Bu sınırlar; duygusal alışverişleri, yakınlığı, birlikte davranışları kontrol ederler. Sınırların belirsiz, iç içe geçtiği aileler; aile kuşakları arasında geçirgenliğin yüksek olduğu ailelerdir. Roller belirsizdir. Örn: ço-

cuklar çoğunlukla kendilerine, bazen yetişkinlere de bakım verirler. Sınırların katı olduğu birbirinden kopuk ailelerde ise; ailede güçlü bağların yokluğu gözlenir. Aile üyeleri arasında ilişkiler zayıf veya yok gibidir. Sınırlar, çevre ile iletişim kurmaya izin verecek ancak aile bütünlüğünü de koruyacak şekilde esnek olmalıdır.

İletişim/bilginin işlenmesi: Ailede iletişim üç şekilde olmaktadır: 1) Sözel iletişim (sözlü ve yazılı olan iletişim), 2) Sözel olmayan iletişim (beden dili, ses tonu, mimikler gibi sözel olmayan öğeleri içerir) 3) İletişimde verilen anlam (söylenenin ne demek istendiği); nerede, kiminle, ne ile ilişkili olarak içeriği değişir.

Eşsonlanım: Açık sistemler; farklı farklı durumlardan başlayarak farklı yollarla aynı sabit denge durumuna ulaşma eğilimindedir. Bu teoriye göre; nereden başladığı önemli değildir, ulaşılan sonuç aynı olacaktır. Eşsonlanım, ailenin iletişim ve geribildirim süreçlerinde var olan sorunlu kalıpları gözlemenin önemini vurgular. Buna göre aile sorunlarında geçmişe odaklanıp, niçin olduğuna bakmaktan çok şimdi ve burada ne olduğunu anlamaya çalışmak daha önemlidir.

Homeostazis: Değişen çevresel şartlar karşısında ailenin dengesini koruyabilme becerisidir. Aileler bazı zamanlarda gelişime yönelik olarak sınırlarını zorlayarak temel yapısını değiştirmeyi (morfojenesis), bazı dönemlerde ise denge durumunu sürdürmeyi (morfofostazis) tercih ederler. Örn. Aileler kriz dönemlerinde denge durumunu koruma yani morfofostazis eğiliminde olurken, aileye yeni bireylerin katıldığı dönemlerde morfojenesis gözlenebilir.

Açık ve kapalı aile sistemleri: Aileler açık sistemler gibi hareket ederler. Ancak göreceli olarak daha kapalı, çevresinden izole, kuşkucu aile sistemleri parçalanıp dağılma riski taşırlar.

Geribildirim: Aileler, denge ve istikrarını korumak için kendini ayarlayan geribildirim düzenekleri kullanırlar. Bazı geribildirimler kendi kendini güçlendirir. Anne kızının daha fazla çalışması için uyardıkça kızının gerginliği artıyorsa bu tür geri bildirim örnek olur. Bazı geribildirim ise kendi kendini dengeler (termostat sistemi gibi çalışır). Kızının gerginliği arttıkça annenin onu yatıştırmasını buna örnek verebiliriz.

Hedef/amaç: Aile üyelerinin bir arada oluşlarının ortak bir amacı vardır. Bu amaç; ailenin işlevleri olarak tanımlayabileceğimiz aile üyelerinin bakımı, beslenmesi, korunması, ruhsal ve sosyal gelişiminin desteklemeye ilişkin görevleri içerir.

Bütünlük: Aile bireylerinden birini etkileyen bir durum bütün aile sistemini etkileyecektir.

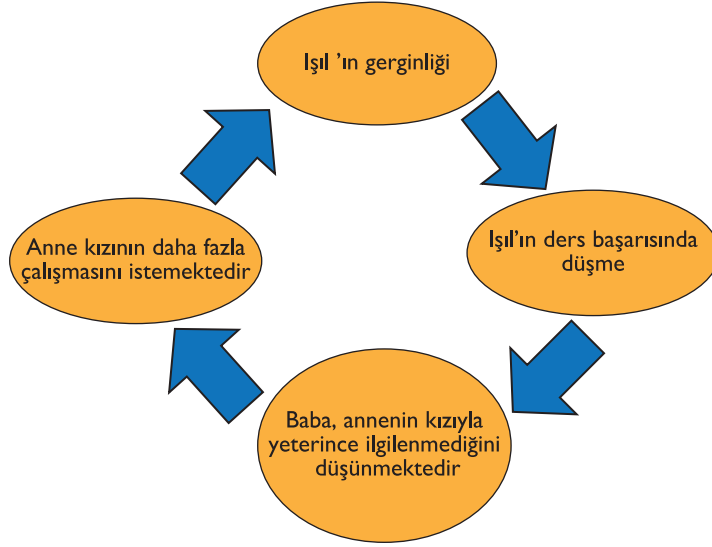
İlişkiler: Ailede ilişkiler simetrik ve tamamlayıcı olabilir. Simetrik ilişkide eşitlik söz konusudur. Aynı zamanda yarışmacı olma riski de taşır. Tamamlayıcı ilişki ise, eşitliksiz ve farklılıkların olduğu ilişkidir. Örn. Eşlerden biri bağırıyor diğeri "alttan" alır. İlişki örüntüsünde bazen belirli aile üyelerinin üçüncü bir üyeye karşı koalisyon oluşturup birleştikleri gözlenir (üçgenleşme).

Döngüsel nedensellik: Ailede bireylerin davranışları, sebep-sonuç ilişkisi içinde doğrusal bir nedensellikten çok birbirini etkileyen döngüsel bir nedensellik içinde daha iyi anlaşılır. Örn. İşil'in sıkıntı ve kaygısında artış onun ders başarısını olumsuz etkilemektedir. Baba, annenin kızıyla daha çok ilgilenmesini istemektedir. Anne, kızını daha çok çalışması için sıkıştırmaktadır. Bu da İşil'in sıkıntısını daha çok artırmaktadır (Şekil 1.1).

Şekil 1.1

Aile sisteminde
döngüsel nedensellik

İşil'in sıkıntı şeması



SIRA SİZDE



Şekil 1.1'de gösterilen aile sisteminde döngüsel nedensellik şeması başka şekillerde nasıl çizilir?

AİLE TİPLERİ

Aşağıda Minuchin'in (1981) sistem kuramı çerçevesinde yapısal özelliklerine göre tanımladığı aile tipleri sunulmuştur.

İki kişilik aileler: İki kişiden oluşan çekirdek ailedir. Karı-kocadan oluşan bir çift olabileceği gibi ebeveyn ve çocuktan da oluşabilir. Üyeler arasındaki ilişkiler yoğundur. Çocuk ebeveyn için "proje haline gelebilir, büyürken bireyleşme sorunları yaşayabilir. Bebekten bütün ihtiyaçları karşılanırken ergenlik ya da daha erken yaşlarda sosyal becerilerinin zayıf olduğunu hisseder. Bazen evlilikte idare edilecek olan ancak ebeveyn-çocuk ilişkisinde tercih edilmeyen karşılıklı, sağlıksız bir bağımlılık vardır.

Üç kuşaklı aileler: Çocuk büyürken ona ilgi gösteren, yetişmesini etkileyecek yetişkin sayısının çok olması nedeniyle ebeveynlikte büyük bir esneklik sağlar. Böyle bir ailenin üyesi olmak neşeli olsa da aynı zamanda sorumluluk yükler ve zaman zaman baskıcı da olabilir.

Çok çocuklu aileler: Nerede yaşandığına ve geçimin nasıl sağlandığına bağlı olarak çocuklar ayak bağı ya da para kaynağı olarak görülebilir. Büyük çocuklar küçüklerin bakımında rol alırlar. Daha büyük çocuklara becerilerinin ötesinde sorumluluk verildiğinde problemler ortaya çıkabilir. Büyük çocuklar ne "çocuk" ne de "ebeveyn" olmadıklarından kendilerini yalnız hissederler, küçük çocukların ebeveynleri ile bağlantısını bastırabilirler.

Ebeveynin fiziksel olarak olmadığı aileler: İşi nedeniyle sık sık seyahat edenler, kamyon şoförleri, ordu mensupları gibi yetişkin aile üyelerinden biri uzun süreler için evden uzaktadır. Bakımın çoğunu veren ebeveynin sorumluluğun çoğunu taşıması söz konusudur. Uzaktaki ebeveyn geri döndüğünde çocuklara özel bir ilgi gösterebilir. Evdeki ebeveyn normal sorumluluklarına ek olarak eğlendirmek zorunda olduğu ek bir çocuğa sahipmiş gibi olur.

Kontrolenden çıkmış aileler: Aile üyelerinden bir ya da birden fazlasının ebeveynlerin kontrolünden çıkmış olduğu ailelerdir. Ebeveyn yorgun düşmüştür ve baş etmekte

zorlanır. Bir ebeveyn duygusal yokluğu ile diğer ebeveyni zayıflatabilir. Çocuğun tepkisi ebeveynler arası ayrılığı yansıtır olabilir.

Hareket halindeki aileler: Bu ailelerin pek düzeni yoktur. Sık sık ev değiştirirler. Bu ailelerin çocukları için okullar, arkadaşlar hatta şehirler geçicidir. Bu aileler, çocukların kendi yetişmelerinin sorumluluğunu almalarında bir dereceye kadar organizedirler. Fakat bu organize olma hali geçicilik ve sıklıkla da kriz beklentisi ile birlikte gider.

Üvey ebeveynli aileler: Bir üvey ebeveyn aileye girdiğinde yeni bir organizasyon oluşmak zorundadır. Üvey ebeveynler genellikle uzaktaki ebeveynin “yerine geçmek” istemediklerini ifade ederler, ancak birlikte yaşanan birkaç aydan sonra saygı görmenin de hakları olduğunu düşünürler. Çocuklar, üvey ebeveynin onlara bir şey sunarak sevgilerini saygılarını kazanmasını beklerler.

Evlad edinilmiş aileler: Evlat edinilmiş çocukların olduğu ailelerde çocuk, beraberinde geçmiş öyküsünü ve ilişkiler ağını da beraberinde getirir. Aynı zamanda yaşadığı evdeki organizasyon yapısının da parçasıdır. Bu ailelerdeki kimi problemler diğer ailelerde de görülebilecek aile organizmasındaki streslerle ilgilidir. Ancak aile, evlat edinilmiş çocuğun önceki yaşantısını sorumlu tutar.

Hayaletli aileler: Aileden birisi öldüğünde veya aileyi terk ettiğinde, daha önce bu kişi tarafından üstlenilmiş roller ve görevler yeniden dağılır. Bu her zaman istenen şekilde olmayabilir. Örn: Ebeveynlerin hayatını çekilmez kılan aksi bir dede, aile bireylerinin birbirlerine kenetlenmesini sağlamaktadır. Yaşlı adamın vefatı sonrasında ortaya çıkan boşlukta itecekleri ortak bir güç olmadan sadece birbirlerini itebilirler. Senelerdir ilk kez uyumsuzluk ortaya çıkar.

Psikosomatik aileler: Psikosomatik ailelerde herkesin en iyi işlev gördüğü durumda birinin hasta olduğu durumdur. Bu aileler; aşırı koruyucu, sınırların iç içe geçtiği ve çatışmaları çözme becerisi düşük ailelerdir. Aile üyeleri çatışmadan köşe bucak kaçarlar. Sonucunda ihtiyaç ve duygularından kaçıp bastırarak değerli bir şey başardıklarına inanarak acı çekerler.

AİLENİN İŞLEVLERİ

Toplumlardaki değişimlere paralel olarak ailenin işlevlerinde değişimler yaşanmış ve halen de yaşanmaktadır. Önceleri biyolojik, ekonomik, siyasi, sosyal ve kültürel birçok görevi üstlenen aile, zaman içinde sosyal kurumların gelişimiyle işlevlerini belirli oranlarda paylaşmıştır. Genel olarak ailenin işlevlerini üç başlık altında toplayabiliriz.

1. Temel görevler: Aile üyelerinin bakımı, beslenmesi, korunması, eğitimi gibi yamsal gereksinimlerin sağlanmasına yönelik görevler.
2. Gelişimsel görevler: Aile bireylerinin ruhsal ve sosyal gelişimini desteklemeye yönelik görevlerdir. Örn. ailenin gelişim evresine göre; yeni bir aile kurması, anne-baba olması, çocuklarını büyütüp yuvadan uçurması, emekliliğe uyum göstermesi gibi
3. Kriz dönemlerine yönelik görevler: Hastalık, kaza, iş kaybı, ekonomik sorunlar gibi ailenin bütünlüğüne yönelik tehditlerin yarattığı krizlerde, aile üyelerinin birbirine destek olma ve korumasına yönelik görevlerdir.

SAĞLIKLI AİLELERİN ÖZELLİKLERİ

İdeal “sağlıklı” bir ailenin özellikleri konusunda ortak bir görüş oluşturmada kimi zorluklar olmakla birlikte sağlıklı aileleri işlevsel olmayan ailelerden ayıran bazı özellikler aşağıda sunulmuştur.

- **Bağlılık:** Güçlü ailelerde aile bireyleri enerji ve zamanlarını aile ile ilgili aktivitelere ayırırlar. Bağlılık, hem güzel hem de sıkıntılı zamanlarda aileye sadık kalabilmektir.

- **Takdir etme:** Aile üyeleri birbirlerine takdirlerini gerek sözleri gerek yaptıkları ile belirtirlerse bağlılıkları daha da güçlenecektir. Takdir etme, aile bireylerinin özgüvenlerini artıracaktır.
- **Birlikte zaman geçirmeye istekli olma:** Sağlıklı aileler nicelik ve nitelik olarak birlikte kaliteli zaman geçirirler. Kimse tartışmaların olduğu ağız dalaşmaların, kavgaların olduğu zamanları yaşamak istemez. Aile piknikleri, oyunlar, sohbetlerin yanı sıra doğum günleri, evlilik yıldönümleri, cenaze törenleri gibi etkinlikler birlik içinde olma duygusunu verir.
- **Etkili iletişim:** Güçlü ailelerde iletiler duyarlı bir şekilde verilir ve alınır. Bu ailelerde destek, anlayış ve empati vardır. Birbirleri ile konuşacak çok şeyleri vardır. Bir çatışma olduğunda sessiz kalmak yerine konuşarak çözümlenmeyi tercih ederler.
- **Krizlerle başedebilmek:** Aileleri etkileyen birçok yaşam olayı vardır. Krize neden olan olaylardan bazıları beklenmedik olaylardır. Sağlıklı aileler krizlerle başederken; daha deneyimli kişilerden öneri alma, uzlaşma, mizahı kullanma ve duygularını dışa vurma gibi yöntemleri kullanırlar.
- **Bireylerin desteklenmesi:** Aile sistemi en zayıf üyesinin güçlü olduğu kadar güçlüdür. Bu nedenle her bir aile üyesinin yetenek ve becerilerini geliştirmesine destek olunmalıdır. Destek konusunda en hassas olunması gereken dönemler; okul dönemi, fiziksel değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi ve genç yetişkin olarak bireyin yuvadan uçmaya hazırlandığı dönemlerdir.
- **Ailede rollerin belirli olması:** Sağlıklı ailelerde roller açık, belirgin, uygun şekilde düzenlenmiş ve birbirini tamamlayan özelliktedir. Aile üyesinin yaşına, cinsiyetine, kültürel değerlere ve beklentilere göre roller düzenlenmiştir. Sağlıklı ailelerde gerektiğinde rollerin yer değiştirebildiği ve esnek olabildiği de gözlenir. Eğer bir aile üyesi geçici olarak rolünü yerine getiremez ise diğer üyeler onu rolünü üstlenirler.

SIRA SİZDE



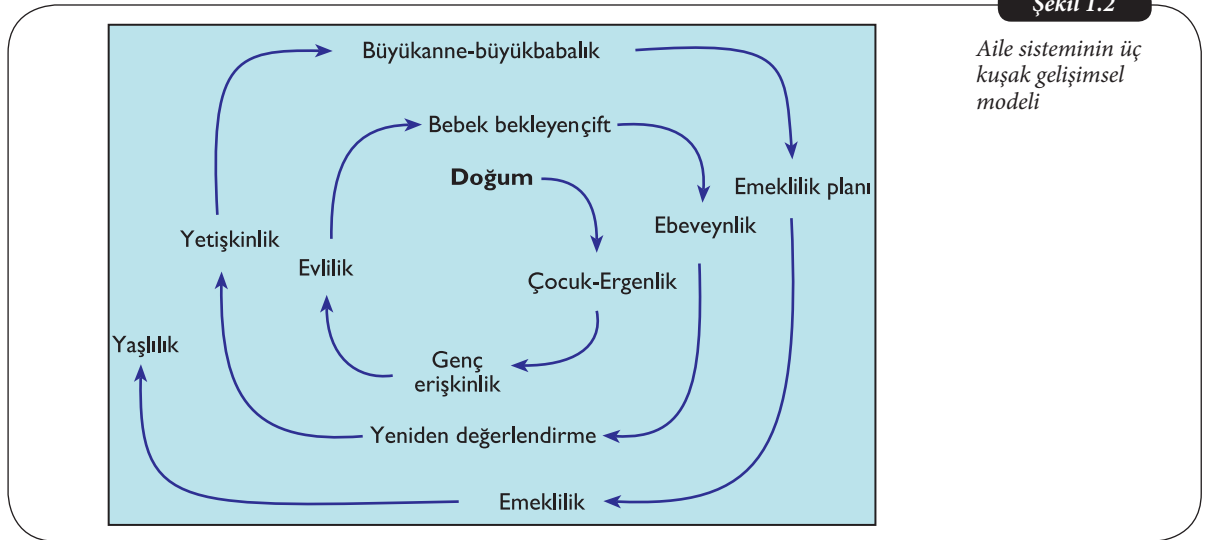
Sağlıklı ailenin özellikleri nelerdir?

Ailenin Yaşadığı Stres Etkenleri

Stres, her ailenin yaşamının bir parçasıdır. Bireyler gibi ailelerde stres yaratan durumları engellemek isterler. Sağlıklı aileler, streslere daha hazırlıklı olduğundan başedebilirler. Ancak beklenen yaşam stresleri olduğu gibi beklenmeksizin gelen stres etkenleri de vardır. Beklenen yaşam stresleri, gelişimsel (örn. bireyin yaşı ya da ailenin yaşam evresi ile ilgili) ve durumsal (eş ve çocuklarla yeterli vakit ayıramama) nitelikte olabilir. Beklenmeksizin gelen stres etkenleri ise aniden ortaya çıkar ve ailenin sağlığını, mutluluğunu etkileyebilir. Stres yaşantısının özellikle beklenmeksizin gelen streslerin ailenin ya da bireyin hangi dönemine rast geldiği çok önemlidir. Örneğin çok genç ya da çok ileri yaşta yapılan bir evliliğe uyumda bazı beklenmeksizin stres etkenleri çıkabilir. Ya da erken yaşta torun sahibi olan ve çocuklarına aşırı verici bir anneanne torununa bakmak ya da emekli olmak gibi çatışmalı durumlar yaşayabilir. Diğer bir önemli değişken ise ailenin gelişim durumu ve çevresel şartlardır. Bazı çevresel şartlar (örn. barınma koşulları) stresli durumlarla baş etmede aileye yardımcı olurken bazı çevresel şartlar sıkıntıları artırır.

Merkezkaç Aile-Merkezcil Aile

Ailenin sağlıklı bir şekilde işlev görmesini etkileyen diğer bir etkende ailenin yapısı, organizasyonudur. Bu anlamda en önemli kuramlardan biri merkezkaç (*centrifugal*) ve merkezcil (*centripedal*) aile kavramlarıdır. Merkezkaç aile, aileden uzaklaşma eğilimini tanımlar. Merkezci aile ise, aileye yakınlaşma eğilimini tanımlar. Combrinck-Graham (1985) ailenin gelişimini spiral bir modelle açıklayarak üç kuşaktan oluşan aile sisteminin, zaman içinde merkezkaç ve merkezcil olduğu dönemler arasında gidip geldiğini belirtmiştir (Şekil 1.2). Her aile gelişim evresine göre bazen merkezcil döneme geçer, aile içi yaşama ağırlık verir, ailenin dış sınırları belirginleşirken aile içinde yardımlaşma ve sınırlar esner (örn bebeklerini büyütürken). Kimi zaman ise merkezkaç dönemde giren aile sistemi bireylerinin aile dışındaki bağımsızlaşması hedeflerine yönelir (örn. genç erişkinin evden ayrılması). Ancak merkezkaç ve merkezcil yapılar aşırı olduğunda ailenin işlevleri bozulur. Merkezci eğilimleri sürekli baskın olan ailelerde büyüyen bireyler aileye aşırı bağımlı olur. Evden ayrılma ve yeni bir aile kurmada sorunlar yaşanabilir. Merkezkaç aileler ise; evden uzaklaşmak isteyen, daha çok aile dışında kurduğu ilişkilerde mutlu olan bireylerden oluşur.



AİLENİN YAŞAM DÖNGÜSÜ

İnsanların ve diğer canlı sistemlerin olduğu gibi ailenin de bir yaşam döngüsü vardır. Aileler ve kültürler arasında büyük farklılıklar olmakla birlikte yaşam döngüsü, çekirdek ailenin zaman içinde gelişimini betimler. Her bir evrede üstesinden gelinmesi gereken gelişimsel görevler vardır (Tablo 1.1). İşlev bozukluğu olan aileler bu evreleri geçerken sorunlar yaşamakta ve yeni evreye uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Gelişimsel görevleri başaramayan aileler uzun sürede aile sorunları ile karşı karşıya kalma riski taşırlar. Hastalık, kaza, bir yakının kaybı, ekonomik sorunlar gibi yaşamsal krizler ailenin yaşam döngüsünü olumsuz etkileyebilmektedir. Ailenin başarılı bir geçiş yapabilmesine destek olacak yeni kurallarda anlaşabilmesi için yaşam döngüsü evreleri konusunda yeterli bilgiye sahip olması gerekir.

Bekar Genç Erişkinler

Bekar genç erişkinin; ailesinden duygusal olarak ayrışma sürecini tamamlaması, yakın ilişkiler kurmayı başarması, kendi yaşam planlarını oluşturma yeterliliğine kavuşmuş olması beklenir. Bekar genç erişkinin ailesinden ayrılıp kendi yeterliliğini oluşturması duygusal bir olgunluğu gerektirir. Ayrıca bu evrede kendi ekonomik bağımsızlıklarını kazanma çabası içindedirler. Karşı cinsle romantik ilişkiler geliştirmeye başlarlar. Genç erkek ailesinden ayrılmayı göze aldığı ve genç bir kadınla ciddi olarak ilgilenmeye başladığında her iki tarafın ailesi karar verme süreçlerinin bir parçası olur. Ülkemizde bazı kültürlerde ise eş seçimi açıkça ailenin hakkı olarak görülür. Diğer ailelerde de genç eş seçiminde ailesinden bağımsız bütünüyle özgür olduğu söylenemez. Kendi yaşam planlarını oluşturmada yeterliliğe kavuşamayan, aileden ayrılma ve bireyleşme anlamında olgunlaşma sürecini tamamlayamayan bireyler aile kurmaya ilişkin kararlarda da zorluklar yaşayabilecektir.

Evli Çiftler (Çocuksuz)

Bu dönemin temel görevi bireylerin evliliğe uyum sağlamasıdır. Kişiler kendi bireyselliklerini korurken, eş rolünü benimsemeleri, yeni aileye ilişkin sorumlulukları üstlenmeleri gerekir. Evli çift; aileleri ve akranlarıyla nasıl ilişki kuracakları, birlikte yaşamın pratik yönleri, aralarındaki küçük ya da büyük farklılıklarla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda ortak düşünceler geliştirmeleri gerekir. Her bireyin kendi köken ailesinden getirdiği alışkanlıklar ve beklentiler yeni sisteme göre değiştirilmelidir. Ayrıca eşlerinin aileleri (kayın valide, kayınpeder gibi) ile kurulacak dengeli ilişkiler önem kazanır. Bazı çiftler aileleriyle ilişkilerini bütünüyle keserek kendi bağımsız alanlarını oluşturmaya kalkışır. Bu genellikle başarılı olmaz ve evliliği aşındırabilir. Evlilik sanatı, akrabalarla duygusal ilişkiyi sürdürmeye devam ederken bağımsızlaşmayı başarabilmeyi içerir. Bu dönemin diğer bir gelişimsel görevi de ebeveynliğe hazırlıktır.

Çocuklu Çiftler (Bebek 30 Aydan Küçük)

Çiftin ilk çocukları olduğunda ailenin dengesi değişir. Eş rolüne anne-baba rolleri eklenir. Bebeğin doğumu pek çok çift için mutluluk dolu bir süreçtir. Ancak her çift için böyle olmaz. Eşlerden birinin bebeğe kendisinden daha çok bağlandığını gözlediğinde kıskançlık hissedebilir. Eşinin kendisini eskisi kadar sevmediğini düşünebilir. Eşler arasında yaşanan önceki sorunlar çocuk üzerinden çözülmeye çalışılırken çocuk adeta günah keçisi olur. Ev içinde düzenin yeni doğmuş bebeğe göre ayarlanması, bebeğin bakımı ile ilgili olarak anne baba arasında sorumlulukların paylaşımı da önemlidir. Sosyal yaşam, ailenin yeni üyesine göre düzenlenir. Anne ve babanın çalıştığı ailelerde sorumluluğun paylaşımı daha da önemlidir. Bu süreçten kimi zaman anneler olumsuz etkilenebilmektedir. Kadın annelik görevini üstlenmek için işinden ayrılabilen ya da işine devam ederek çocuğundan ayrı kalma duygusu yaşayabilmektedir. Bebeğin aileye katılımı ile birlikte bazen geniş ailenin desteğine ihtiyaç duyulur ve ailenin sınırlarında esneklikler gerektirir.

| Evreler | Gelişimsel Görevler | Psikolojik Sorun Alanları |
|---|--|---|
| Bekar genç erişkinler | <ul style="list-style-type: none"> Ailesinden ayrışabilme Yakın ilişkiler kurabilme Kendi yaşam planlarını oluşturma | Aileden ayrılmayı kabullenme |
| Evli çiftler (çocuksuz) | <ul style="list-style-type: none"> Evlilikte düzenin oluşturulması Eşi, ailesi ve arkadaşları arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi Ebeveynliğe hazırlık | Evliliğe uyum |
| Çocuklu çiftler (bebek 30 aydan küçük) | <ul style="list-style-type: none"> Anne-baba rollerine uyum gösterme Büyükanne-büyükbabaya ailede gerekli yerin açılması | Aile sistemine yeni bireylerin katılmasını kabullenme |
| Okul öncesi çocukları olan aileler (en büyüğü 2.5-6 yaş arasında) | <ul style="list-style-type: none"> Çocuğun ihtiyaçlarına aile sisteminin uyum sağlaması Ebeveynliğin getirdiği stres ve özel alan yokluğuna adapte olması | Çocuğun yeni bir kişilik olarak kendi benliğini ortaya koymasını kabullenme |
| Ergenlik öncesi çocukları olan aileler (çocukları 6-13 yaş arasında) | <ul style="list-style-type: none"> Sosyal ilişkilerle aile sisteminin genişlemesi Çocuklarının ilgilerini, yeteneklerini ve becerilerini geliştirmelerine destek olunması | Çocuğun aile dışında başka ilişkiler geliştirmesine izin verme |
| Ergen çocukları olan aileler (en büyük çocuk 13-20 yaş arasında) | <ul style="list-style-type: none"> Ergene özgürlük ve sorumluluklar dengesinin oluşturulması Kendi yaşlı ebeveynlerinin bakımı Evlilik ve kariyer sorunlarına yeniden odaklanma | Ergenin bağımsızlaşma sürecine izin verecek şekilde aile sınırlarının esnekliği |
| Çocukları genç yetişkin olan aileler (en büyük çocuğun evden ayrıldığı aileler) | <ul style="list-style-type: none"> Anne-baba, genç yetişkinleri kendi yaşamlarını kurmak için cesaretlendirmesi Onlar için geri dönülebilecek besleyici bir ev ortamı geliştirmeleri | Aileden ayrılmaları ve yeni katılımları kabullenme |
| Ebeveynlik sonrası çiftler | <ul style="list-style-type: none"> Evliliğin yeniden inşası Çocuklarının eşleri ve torunları içerecek şekilde ailenin yeniden düzenlenmesi | Çiftlerin birbirleri ile baş başa kalması |
| Yaşlı çiftler | <ul style="list-style-type: none"> Emekliliğe uyum Bedensel hastalıklarla ve kayıplarla başa çıkabilme | Yaşlılığı ve emekliliği kabullenme |

Tablo 1.1
Ailenin yaşam döngüsü evreleri

Okul Öncesi Çocukları Olan Aileler (En Büyüğü 2,5-6 Yaş Arasında)

Çocuk büyürken yavaş yavaş aile içinde yeni bir kişilik olarak kendi benliğini ortaya koyar. Çocuğun ilgi ve yeteneklerini geliştirmesine yardım edilmeli ve ihtiyaçlarına cevap verilmelidir. Çocuklar büyürken ebeveynlerin sorumluluğu da artar. Bu evrede yeni bir bebeğin aileye katılımı ile kardeşler arası ilişkiler önem kazanır. Ailede ilişki ağının karmaşıklığı artar. Ebeveynler ailenin artan ihtiyaçlarını karşılamak için daha çok çalışmak zorunda kalabilir. Bu çiftlerin birbirine daha az zaman ayırmalarına ve iletişim sorunlarına yol açabilir. Bu dönemde anne-babanın, ebeveynliğin getirdiği stres ve özel alan yokluğuna adapte olması önemli gelişimsel görevleridir.

Ergenlik Öncesi Çocukları Olan Aileler (Çocukları 6-13 Yaş Arasında)

Okula başlayan çocuk aile sistemi dışında bir başka sistemin içinde yer almaktadır. Çocuk, okul ile birlikte farklı değerleri tanımaya başlar. Ebeveynler; çocuğun okula başlaması ile onun toplumsallaşma çabalarına ve eğitsel başarılarına destek olmalıdırlar. Anne-baba; başka ailelerle uyum içinde sağlıklı bir eğitim ortamı çocuklarına sağlamalıdırlar. Çocuklarının ilgilerini, yeteneklerini ve becerilerini geliştir-melerine destek olmalıdırlar.

Ergen Çocukları Olan Aileler (En Büyük Çocuk 13-20 Yaş Arasında)

Aile, ergene sınır koymak ve onu korumakla ergenin bireyleşmesi ve özerkliğini desteklemek arasındaki dengeyi kurabilmelidir. Bu dönem, ailenin değişimini ve yeni düzenlemelerin yapılmasını gerektirir. Ergenin yeni ilgi alanlarını ve ihtiyaçlarını keşfetmesine yardım etmeli, onlar için özgürlük ve sorumluluklar oluşturmalarıdır. Bu evrede ergen ve ailesi arasında birçok konuda çatışma yaşanabilir. Bu çatışmalar, ebeveynin genç çocuklarından beklentileri ile kendi gençliğindeki beklentiler arasında ayrımı yapamamaktan kaynaklanabilir. Ebeveynin gençlik dönemi krizleri yeniden ortaya çıkabilir. Ergen, anne-baba ile çalıştığı konularda akran baskısı yaşayabilir. Bu evredeki aileler, bir yandan ergen çocukları ile ilgilenirken bir yandan da sağlık sorunları da olabilen kendi yaşlı ebeveynlerine bakmak zorunda kalabilirler. İki kuşak arasında kalan bu aileler birçok zorluk yaşayabilirler.

Çocukları Genç Yetişkin Olan Aileler (En Büyük Çocuğun Evden Ayrıldığı Aileler)

Çocuğun erişkin yaşlarına gelmesi ve yuvadan uçmaya hazırlanması dönemi, hem anne-baba için hem de çocuk için kaygıların yaşandığı bir dönemdir. Ebeveynler, çocukları ile yetişkin-yetişkin iletişimi kurarlar. Kendi ayakları üzerinde durmasını ve bağımsız olma çabaları desteklenmelidir. Eş seçimi ve iş hayatı ile ilgili kararlarına saygı duymalıdırlar. Anne-baba, genç yetişkinleri kendi yaşamlarını kurmak için cesaretlendirirken onlar için geri dönülebilecek besleyici bir ev ortamı da geliştirmelidirler.

Ebeveynlik Sonrası Çiftler

Çocukların evden ayrılması ile ebeveynler önceliklerini ve yeniden rollerini tanımlamaya ihtiyaç duyarlar. Çift bir arada daha çok vakit geçirecek zaman bulabilirler. Bu evrede çocuklar evlenebilir. Çiftlerin, kayınvalide-kayınpeder gibi yeni rollere de uyum sağlamaları beklenir. Bu dönemde, önceki evrelerde üstü örtülen sorunlar baş gösterebilir. Örneğin “çocukların iyiliği” için birlikte oturmayı kabul etmiş ebeveyn çocukların evden ayrılmasıyla evlilik sorununu dile getirebilir. Ya da çocukları üzerinden iletişim kurarak evliliklerini dengelemiş olan çiftler çocukların evden ayrılmasıyla kriz yaşayabilir. Çiftler evlilikleri boyunca anne-baba olmayı karı-koca olmalarının önüne koymuş ve ikili ilişkilerine yatırım yapmamışlarsa çocukları evden ayrıldıklarında derin bir boşluk yaşayacaklardır (boş yuva sendromu).

Yaşlı Çiftler

Yaşın ilerlemesi ile birlikte emeklilik yılları da başlar. Emeklilikte çoğu kez başlangıçta bir rahatlama olur. Boş zamanın olması nedeniyle kendini şanslı hisseder. Ancak 3-9 ay sonra düğ kırıklığı ve can sıkıntısı yaşanır. Ülkemizde erkeklerin emeklilik hayatlarına uyumu kadınlara göre daha fazla zorluklar içerir. Evde ve sosyal hayatında yeterince uğraşılabilir olabilmekte. Emekliliğin ne zaman olacağı ve nasıl bir ortamda geçireceğinin planlanması önemlidir.

Yararlı olabilecek yeni işler yeni uğraşlar bulunmalıdır. Bu evrede eşlerden birinin vefatı söz konusu olabilir. Yaşlılıkta; kayıplar, yas tutma ve yalnızlık gibi en zor duygusal sorunlar yaşanır. Eşlerinin kaybının yanı sıra arkadaşlarını yitirirler, sağlıkları bozulur. Biraz yardım ve destek kayıpların yarattığı sarsıntı ve yalnızlık duygusundan kurtulmalarını sağlayacaktır. Özetle; emekliliğe adapte olma, yaşlılığa uyum sağlama, bedensel hastalıklarla ve kayıplarla başa çıkma bu dönemin üstesinden gelmesi gereken sorunlarıdır.

Ailenin yaşam döngüsünün evreleri nelerdir? Kendi ailenizin hangi evrede olduğunu düşünüyorsunuz?



SIRA SİZDE

3

Ailenin yaşam döngüsünün evrelerini ayrıntılı olarak inceleyebilmek için Haluk Yavuzer'in Remzi Kitabevinden basılmış olan "Evlilik Okulu" (2010) adlı kitabını okuyabilirsiniz.



K İ T A P

DİĞER AİLE KURAMLARI

Aile kuramları içinde en temel kuramlardan biri olan sistem teorisi, ünitenin başında ayrıntıları ile tanımlanmıştı. Felsefe ve sosyoloji alanındaki değişimlerin etkisiyle son 30 yıl içinde aile kuramlarına farklı bakış açıları gelişmiştir. Aşağıda bu kuramlar kısaca özetlenecektir.

Bilişsel-Davranışçı Aile Kuramı

Bir durum ile ilgili bilişsel (düşünceler, yorumlar, atıflar) değerlendirmeler, o durumla ilgili duygusal ve davranışsal tepkilerin nasıl olacağını belirlediğini öne sürer. Olumsuz değerlendirmeler, olumsuz duygu (öfke, üzüntü gibi) ve davranışlara (örn. aileden uzaklaşma, içe kapanma) yol açmaktadır. Bu da eşler arasında karşılıklı olumsuz davranış değişikliklerine yol açarak sorunun sürüp gitmesine neden olmaktadır. Olaylar aile bireyleri tarafından farklı değerlendirilebilir. Aile bireylerinin temel çıkarımları ve beklentileri farklı olabilir. Bu nedenle bilişsel-davranışçı aile kuramı, iletişim becerilerine önem verir. "Ben" mesajlarını kullanmak, eşini suçlamaktansa kendisinin sorundaki sorumluluk ve rolünü kabul etmek, dinlediğini ve ilgilendiğini göstermek bu becerilerden bazılarıdır. Bilişsel-davranışçı aile teorisi; davranışların öğrenme ile kazanıldığını, bir eşin davranışının diğerinin hareketlerini etkilediğini öne sürer. İlişki doyumunda bireyin eşi ile yaşadığı olumlu davranışların önemini vurgular.

Feminist Aile Kuramı

1970'lerde gelişen kadın hareketinden ortaya çıkan feminist aile teorisi, cinsiyete dayanan ailenin yapısını ve rollerini irdelemiştir. Feminist teoriye göre aile; kadın-erkek arasındaki güç ilişkilerinde kadının aleyhinde dengesizlikler içeren, toplumdaki cinsiyet hiyerarşilerini ve cinsiyet ayrımlarını yansıtan bir kurum olarak görülür. Cinsiyet politikaları kadınların rollerini, başkalarına hizmet etmek ve onların gereksinimlerini anlamak yönünde şekillendirmektedir. Dolayısıyla kadınlar kolayca pasif, bağımlı ve girişimde bulunmayan kişiler olarak etiketlenmektedir. Kadının bir taraftan ev işlerinde çalışırken diğer tarafta çalışma hayatının içinde düşük ücret aldığı, bunun iki taraflı sömürü ortamı oluşturduğunu vurgular. Kadına yönelik şiddetin hala bazı aile ve kültürel çevreler tarafından tolere edilmesini haklı olarak eleştirir. Kadın ve erkek arasında eşit güç ilişkisinin olması gerektiği önemle vurgulanır.

Postmodern Aile Kuramı

Modernist görüş gerçeğin nesnel olarak gözlendiğini ve sistemik olarak bilindiğini belirtirken, postmodernizm gerçeğin öznel olduğunu ifade eder. Postmodern anlayışa göre, gerçeğin keşfedilmesinden çok yapılandırılması söz konusudur. Sosyal yapısalılık (*social constructionism*) felsefe akımının postmodern aile kuramına önemli katkıları olmuştur. Bu görüşe göre gerçeklik dil-söylem üzerinden kurulur. Ailedeki problemlerin, kendileri hakkında sahip oldukları ve baskıcı kültürel söylemlerden de yansıyan öykülerle ilişkili olduğunu belirtir. Bu kurama göre sorun yaşayan aileler kendi yaşamları ile ilgili sıklıkla olumsuz, zarar verici ve umutsuz öyküleri kurgularlar. Problem dilini kullanmak yerine çözüm dili kullanılmalıdır. Sorunların çözümünde neyin problem olduğundan çok neyin problem olmadığı tanımlanır. Problemin geçmiş öyküsüne detaylı olarak odaklanmanın yararının olmadığını, bir sorunu çözmek için onun nedenini bilmek gerektiğini öne sürer. Ailelerin sorunlarını çözebileceği kaynaklara sahip olduğunu ileri sürer. Ufak olumlu değişikliklerin, büyük değişikliklere yol açabileceğini öne sürer.

SIRA SİZDE



4

Postmodern aile kuramına göre ailede sorunların çözümünde dil-söylem neden önemlidir?

Özet

Aile psikolojisi; birey, eş ve ailelerin ilişkilerinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlara odaklanır. Ve bu alanlardaki sorunları ele alır. Sistem kuramı ile aileyi kavramlaştırır. Aile bireylerinin psikolojik işlevlerinde, aile dinamiklerinin hayati rol oynadığını, ancak ailenin geçmişte yaşadıklarının ve şimdiki çevresel etkenlerin de önemli olduğunu vurgular. Aile sözcüğü sık kullanılmasına rağmen üzerinde uzlaşılmış tek bir tanımı yoktur. Türkçe sözlükte, aile; evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmıştır. Daha geniş anlamda aile; birbirlerine biyolojik ve/veya psikolojik bağlarla bağlı, sosyal, ekonomik ve duygusal etkileşimleri olan ve kendilerini aynı çatı altında birlikte yaşamın bir parçası olarak algılayan bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Sosyolojik açıdan ele alındığında 3 tip aile vardır. Bunlar; geleneksel aile, geçiş ailesi ve çekirdek ailedir. Ailenin yapısını ve süreçlerini anlamamızda yardımcı olan sistem kuramında aileler, alt sistemlerden oluşan belli kurallara göre birlikte hareket eden ve sınırları olan bir sistem olarak görülür. Ailede her bir birey bir alt sistemdir; ayrıca anne-baba, çocuklar, anne-kız, baba-oğul gibi çeşitli alt sistemleri de içermektedir. Sistem kuramı sadece davranış bilimlerinde değil fizik, sosyal bilimler, biyoloji gibi pek çok alanda kullanılmaktadır. Bu kurama göre sistem, onu oluşturan parçaların toplamından daha fazlasını ifade eder. Aileye anne, baba ve çocuklardan oluşan bir sistem olarak baktığımızda; ailedeki bireylerin ve alt sistemlerin birbiri ile kurduğu karmaşık iletişim düzenekleri göz önüne alındığında aile kavramına ne denli geniş bakmamız gerektiği ortaya çıkar. Aile aynı zamanda ait olduğu akraba sisteminin ve yaşadığı toplumun alt sistemidir.

Minuchin'in (1981) sistem kuramı çerçevesinde yapısal özelliklerine göre aile tipleri; iki kişilik aileler, üç kuşaklı aileler, geniş aileler, hareket halindeki aileler, üvey ebeveynli aileler,

evlat edinmiş aileler, hayaletli aileler, psikosomatik aileler olarak tanımlanmaktadır.

Ailenin işlevleri; temel görevler, gelişimsel görevler, kriz dönemlerine yönelik görevler olarak üç başlık altında tanımlanmaktadır.

Sağlıklı ailenin özellikleri; bağlılık, takdir etme, birlikte zaman geçirmeye istekli olma, etkili iletişim, krizlerle başedebilmek, bireylerin desteklenmesi, ailede rollerin belirli olması olarak belirtilmektedir.

İnsanların ve diğer canlı sistemlerin olduğu gibi ailenin de bir yaşam döngüsü vardır. Aileler ve kültürler arasında büyük farklılıklar olmakla birlikte yaşam döngüsü, çekirdek ailenin zaman içinde gelişimini betimler. Her bir evrede üstesinden gelinmesi gereken gelişimsel görevler vardır. İşlev bozukluğu olan aileler bu evreleri geçerken sorunlar yaşamakta ve yeni evreye uyum sağlamakta zorlanmaktadırlar. Gelişimsel görevleri başaramayan aileler genellikle uzun sürede aile sorunları ile karşı karşıya kalma riski taşırlar. Hastalık, kaza, bir yakının kaybı, ekonomik sorunlar gibi yaşamsal krizler ailenin yaşam döngüsünü olumsuz etkileyebilmektedir. Ailenin başarılı bir geçiş yapabilmesine destek olacak yeni kuralarda anlaşabilmesi için yaşam döngüsü evreleri konusunda yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Ailenin yaşam döngüsü evreleri; bekar genç erişkin, evli çiftler, çocuklu çiftler, okul öncesi çocukları olan aileler, ergenlik öncesi çocukları olan aileler, ergen çocukları olan aileler, çocukları genç yetişkin olan aileler, ebeveynlik sonrası çiftler, yaşlı çiftler olarak tanımlanmaktadır.

Aile kuramları içinde en temel kuramlardan biri olan sistem teorisinin yanı sıra son yıllar bilişeldavranışçı aile kuramı, feminist aile kuramı ve postmodern aile kuramları gibi aileye farklı bakış açıları geliştirmiştir.

Kendimizi Sınavalım

1. Aileyi, sistem teorisine göre açıklayan aşağıdaki cümlelerden hangisi **yanlıştır**?

- Aile, alt sistemlerden oluşur.
- Aile sisteminin sınırları vardır.
- Ailede bireylerin davranışları, sebep-sonuç ilişkisi içinde doğrusal nedenselliklerle anlaşılır.
- Aileler açık sistemler gibi hareket ederler.
- Aile bireylerinden birini etkileyen bir durum bütün aile sistemini etkileyecektir.

2. Değişen çevresel şartlar karşısında ailenin dengesini koruyabilme becerisine ne denir?

- Homeostazis
- Eşsonlanım
- Aile kuralları
- Geribildirim
- Bütünlük

3. Aile bireylerinden birini etkileyen bir durumun bütün aile sistemi etkilemesine ne denir?

- Homeostazis
- Eşsonlanım
- Aile kuralları
- Geribildirim
- Bütünlük

4. Aşağıdakilerden hangisi ailenin gelişimsel görevlerindedir?

- Aile üyelerinin bakımı,
- Aile üyelerinin beslenmesi,
- Aile üyelerinin eğitimi
- Aile bireylerinin ruhsal ve sosyal gelişimini
- Hastalık, kaza gibi durumlarda aile üyelerinin birbirine destek olması

5. Aşağıdakilerden hangisi ailenin kriz dönemlerine yönelik görevlerindedir?

- Aile üyelerinin bakımı,
- Aile üyelerinin beslenmesi,
- Aile üyelerinin eğitimi,
- Aile bireylerinin ruhsal ve sosyal gelişimini,
- Hastalık, kaza gibi durumlarda aile üyelerinin birbirine destek olması,

6. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı ailenin özelliklerinden **değildir**?

- Aile bireylerinin birbirine bağlı olması,
- Çatışmaların konuşarak çözümlenmesi yerine sessiz kalmanın tercih edilmesi,
- Aile üyeleri birbirlerine takdirlerini belirtmesi,
- Birlikte zaman geçirmeye istekli olunması,
- Aile üyesinin yetenek ve becerilerini geliştirmesine destek olunması,

7. Aşağıdakilerden hangisi merkezci ailenin özelliklerinden **değildir**?

- Bireylerin aileye yakınlaşma eğilimi vardır.
- Aile içi yaşama ağırlık verilir.
- Ailenin dış sınırları belirginleşirken aile içinde yardımlaşma ve sınırlar esner.
- Daha çok aile dışında kurduğu ilişkilerde mutlu olan bireylerden oluşur.
- Eviden ayrılma ve yeni bir aile kurmada sorunlar yaşanabilir.

8. Aşağıdaki ailenin yaşam döngüsü evrelerinden hangisinde ailesinden ayrışabilme, yakın ilişkiler kurabilme, kendi yaşam planlarını oluşturma gibi gelişimsel görevlerin üstesinden gelinir?

- Bekar genç erişkin,
- Evli çiftler
- Çocuklu çiftler
- Okul öncesi çocukları olan aileler,
- Ebeveynlik sonrası çiftler

9. Aşağıdaki ailenin yaşam döngüsü evrelerinden hangisinde evlilikte düzenin oluşturulması, ebeveynliğe hazırlık gibi gelişimsel görevlerin üstesinden gelinir?

- Bekar genç erişkin,
- Evli çiftler
- Çocuklu çiftler
- Okul öncesi çocukları olan aileler,
- Ebeveynlik sonrası çiftler

10. Aşağıdaki aile kuramlarından hangisi cinsiyete dayanan ailenin yapısını ve rollerini irdelemiştir?

- Sistemik aile kuramı
- Bilişsel aile kuramı
- Bilişsel-davranışçı aile kuramı
- Feminist aile kuramı
- Postmodern aile kuramı

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise "Sistem Kuramı ve Aile" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. a Yanıtınız yanlış ise "Sistem Kuramı ve Aile" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. e Yanıtınız yanlış ise "Sistem Kuramı ve Aile" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. d Yanıtınız yanlış ise "Ailenin İşlevleri" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. e Yanıtınız yanlış ise "Ailenin İşlevleri" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. b Yanıtınız yanlış ise "Sağlıklı Ailelerin Özellikleri" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. d Yanıtınız yanlış ise "Sağlıklı Ailelerin Özellikleri" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. a Yanıtınız yanlış ise "Ailenin Yaşam Döngüsü" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. b Yanıtınız yanlış ise "Ailenin Yaşam Döngüsü" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. d Yanıtınız yanlış ise "Diğer Aile Kuramları" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Ailede bireylerin davranışları, doğrusal bir sebep-sonuç ilişkisi içindeki nedensellikten çok birbirini etkileyen döngüsel bir nedensellik içinde daha iyi anlaşılır. Örn. kızının sürekli daha fazla çalışmasını isteyen anne, genç kızda sıkıntı artışına yol açıyor. Bu ise ders başarısını olumsuz etkiliyor. Baba ise annenin kızı ile yeterince ilgilenmediğini söyleyerek anneyi uyarıyor. Ya da döngüsel şemayı babanın anneyi uyarması ile başlatabiliriz.

Sıra Sizde 2

Sağlıklı ailede; 1) aile bireyleri birbirlerine bağlıdırlar, enerji ve zamanlarını aile ile ilgili aktivitelere ayırırlar, 2) aile üyeleri birbirlerini gerek sözleri gerek yaptıkları ile takdir ederler, 3) nicelik ve nitelik olarak birlikte kaliteli zaman geçirirler, 4) iletiler duyarlı bir şekilde verilir ve alınır, 5) krizlerle başederken; daha deneyimli kişilerden öneri alma, uzlaşma, mizahı kullanma ve duygularını dışarı vurma gibi yöntemleri kullanırlar, 6) her bir aile üyesinin yetenek ve becerilerini geliştirmesine destek olurlar, 7) roller açık, belirgin, uygun şekilde düzenlenmiş ve birbirini tamamlayan özelliktedir.

Sıra Sizde 3

Ailenin yaşam döngüsü evreleri; bekar genç erişkin, evli çiftler, çocuklu çiftler, okul öncesi çocukları olan aileler, ergenlik öncesi çocukları olan aileler, ergen çocukları olan aileler, çocukları genç yetişkin olan aileler, ebeveynlik sonrası çiftler, yaşlı çiftler olarak tanımlanmaktadır.

Sıra Sizde 4

Ünlü felsefeci Wittgenstein "Dilimin sınırları dünyamın sınırlarını gösterir, belirler." demiştir. Postmodern görüşe göre dil-söylem insanın dünyasını yapılandırmaktadır. Her şeyin dil içinde var edildiğini belirtir. Gerekşinim olan şey kişilerin konuşma tarzlarının değişmesidir. Problem odaklı konuşmaktan çözümlü odaklı konuşmaya yönelmelidir. Daha önce "ağır", "çözumsuz" görülen sorunlara "espri" ve "hafiflik" katılır. Ailedeki problemlerin, kendileri hakkında sahip oldukları ve baskıcı kültürel söylemlerden de yansıyan öykülerle ilişkili olduğunu belirtir. Bu kurama göre sorun yaşayan aileler kendi yaşamları ile ilgili sıklıkla olumsuz, zarar verici ve umutsuz öyküleri kurgularlar. Problem dilini kullanmak yerine çözüm dili kullanılmalıdır. Sorunların çözümünde neyin problem olduğundan çok neyin problem olmadığı tanımlanır. Neyi istemediklerine değil neyi istediklerine odaklanmalıdırlar.

Yararlanılan Kaynaklar

- Bray, S.(2003), **Temel Aile Terapisi Eğitimi ders notları**, İstanbul
- Canatan, K., Yıldırım, E. (2011). **Aile Sosyolojisi**. İstanbul, Açılımkitap.
- Combrinck-Graham L. (1985). **A developmental model for family systems**. Fam Process. 24(2):139-50.
- Gladding ST. (2002). **Family Therapy**. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Kılıç, EZ. (2009). "Aile Terapileri", **Psikoterapi Yöntemleri**. Editörler: Ertuğrul Köroğlu, Hakan Türkçapar. Ankara, HYB Basım Yayın.
- Minuchin, S. (1981). **Family Therapy Techniques**, Cambridge: Harvard University Press.
- Ozankaya, Ö. (1979). **Toplumbilimine Giriş**. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını.
- Özgülven, İH. (2000). **Evlilik ve Aile Terapisi**, Ankara, PDREM Yayınları.
- Yavuzer, H. (2010). **Evlilik Okulu**, İstanbul, Remzi Kitabevi.

2

Amaçlarımız

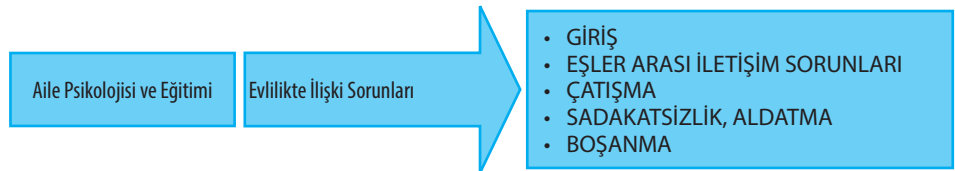
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Eşler arası iletişimi ve sağlıklı iletişimi tanımlayabilecek,
- Çatışmayı, çatışma türlerini, ve çatışmanın evlilik ilişkisi üzerinde etkilerini, açıklayabilecek,
- Aldatma ve sadakatsizliğin, eşler üzerindeki etkilerini, tartışabilecek,
- Boşanmanın aşamalarını, boşanma sürecini, boşanmanın eşler ve çocuklar üzerindeki etkilerini açıklayabilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- İletişim
- İletişim Becerileri
- Çatışma
- Sadakatsizlik
- Aldatma
- Boşanma
- Kriz
- Yas

İçindekiler



Evlilikte İlişki Sorunları

GİRİŞ

Eşler bir ömür boyu birlikte yaşamak için evlenseler de, her zaman birbirleri ile aynı şekilde düşünmez ve hissetmezler. Bazı konularda benzer bazı konularda farklı düşünen bireylerin zaman zaman çatışma yaşamaları doğaldır. Ancak evliliğin sadece evlenen iki kişiyi değil çevrelerindeki diğer insanları hatta toplumu etkilediği göz önüne alınırsa, mutlu bir evliliğin sürdürülmesi ve evlilik ilişkisinin yıpranmasına engel olmanın ne kadar önemli olduğu anlaşılır.

Çatışma, bireylerin, karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri, değerlerinin uyuşmaması durumunda kişiler arasında ortaya çıkan uyuşmazlık, zıtlık, sürtüşmeyi ifade eder. Bir başka tanıma göre ise “ilişkideki gerçeğin ortaya serildiği an”dır. Çatışma aynı zamanda bir ilişkinin sınanmasıdır. Evlilikte sorun bir çatışmanın ortaya çıkması değil, uygun bir şekilde ele alınıp çözülüp çözülmediğidir. Eşler, çatışma anında sağlıklı, ilişkiyi güçlendirici seçenekler üretip, her iki taraf içinde uygun alternatifleri ortaya çıkarabilir, aralarında en uygununu seçebilir ve uygulayabilirse çatışma ilişkiyi güçlendirecek bir çözüme gidecektir. Bunun içinde her şeyden önce sağlıklı bir iletişim gereklidir.

İletişim, “bilgi üretme, aktarma, anlamlandırma süreci”dir. Kişilerarası ilişkilerde iletişimin yeri önemlidir. Çalışmalar eşlerin en sık bildirdikleri ilişki sorununun, iletişim problemleri olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, iletişim becerileri, evlilik doyumunu da arttırmaktadır. İletişim, çatışmaları yumuşatabilir, engelleyebilir, çözebilir ya da sürdürebilir.

Evlilikte eşler arası sorunların; kullanılan sözel ifadelerle, sözel saldırganlığın oranıyla, tartışma becerisi eksikliğiyle, eşlerden birinin daha fazla sözel saldırganlığıyla, saldırgan eşin olumsuz ifadelerinin diğer eş tarafından ne oranda kabul edildiği ve bu davranışlara ne ölçüde göz yumulduğu ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir.

Eşler arası şiddet bireysel iletişim becerilerinin yetersizliğinin bir sonucudur. Bu tür evliliklerde eşlerden biri ya da ikisi;

- karşıdakinin yeterliliğine sıklıkla saldırır,
- sözel istismar ya da sözel saldırganlığa yönelir,
- iletişim esnasında olumsuz mimikleri sık kullanır,
- birbirlerini kızdırmaya yönelik davranışlarda bulunur,
- olumlu ya da olumsuz duyguları eşleri tarafından anlaşılmaz, mesajları alınmazsa karşılık alana dek daha güçlü olumsuz sözel mesajlar gönderir,
- sözel ifadeler etkili olmadığında fiziksel istismara başvurabilirler.

EŞLER ARASI İLETİŞİM SORUNLARI

Kişilerarası iletişim, bir kişinin düşünce, duygu, bilgisini sözlü, yazılı, beden dili ve ses tonuyla karşısındaki kişiye iletmesi ve o kişinin de, bu mesajı kendi düşünce sürecinde yorumlamasıdır. Kişilerarası iletişim dört temel ögeden oluşur:

1. *Mesajı gönderen kişi*; açık, net, dürüst ve empati ile iletişime başlamalıdır.
2. *Mesajın yapılandırılması*; iletişim sorunlarının oluşmasındaki en önemli etmendir. Mesajda kullanılacak kelimeler, ses tonu, beden dili özenle seçilmeli ve söylenmek istenen tüm ayrıntıları içermelidir.
3. *Mesajı alan kişi'nin*; kişilik yapısı, alışkanlıkları, mesajı yollayan ile arasındaki ilişki mesajın yorumlanmasını etkiler.
4. *İletişimin yer aldığı ortam*: Yer, durum, zaman genellikle ne dendiği, nasıl dendiği nasıl anlaşıldığı ve nasıl tepki verileceğini etkiler. Bir sözlü mesaj; %7 oranında içerdiği kelimelerle, %38 oranında yollandığı andaki ses tonuyla, %55 sözsüz mesaj kısmıyla değerlendirilmektedir.

Kişilerarası iletişimin bir örneği olarak eşler arası iletişim “iki ayrı dünya olan kadın ve erkeğin, karı-koca birlikteliğinde dünyalarını birleştirme davranışları”dır. Böylesi bir davranış içine giremeyen eşlerin birbirini etkilemeleri mümkün olmayacaktır.

Kadın ve erkek arasında biyolojik olarak duygusal farklılıklar olduğu ileri sürülmektedir. Biyolojik farklılıkların yanı sıra, ebeveynler, kız ve erkek çocuklara, duygularla baş etmede farklı dersler vermekteler. Kızlar konuşma yetisini daha erken kazanmakta oldukları için duygularını açıklamada daha deneyimli olurlar. Aileler duygular hakkında kızlarla daha fazla konuşur. Buna karşılık duygularını dile getirme konusunda teşvik görmeyen erkekler hem kendi hem de başkalarının duygusal durumları hakkında büyük ölçüde bilinçsiz olabilir. Duygusal öğrenimdeki farklılıklar farklı becerilerin oluşmasına neden olur. Kadınlar duygusal işaretleri okumakta, duygularını ifade etmekte ve iletmekte ustalaşırken, erkekler incinebilirlik, suçluluk, korku, acı gibi duygularını en aza indirmekte ustalaşabilirler. Yapılan araştırmalarda, kadın ve erkekler arasında bir takım iletişim farklılıkları saptanmıştır:

- Kadınlar daha çok özel, erkekler daha çok genel konuşmaları tercih eder.
- Kadınlar kendilerini rahat hissettikleri, kadınların bulunduğu mekanlarda, ev ortamlarında, telefon konuşmalarında rahatlırlar, erkekler ise toplantı ve kalabalık mekanlarda rahat konuşurlar.
- Kadınlar duygusal içerikli mesajları erkeklere göre daha sık kullanırlar.
- Kadınlar erkeklerden daha fazla duygusal tepki verir ve duygusal tepki bekler.
- Erkekler daha fazla bilgi içeren, duygusal olmayan tepkiler verir, pratik, yapıcı, mantıksal tepkiler bekler.
- Tartışmalarda kadınlar daha fazla olumsuz duygu gösterir, karşısındakini ikna için kişisel özelliklere yönelik saldırıda bulunabilir.
- Kadınlar için, ilişkiyle ilgili en önemli öge “iyi iletişim” hissidir.
- Erkekler ilişkilerindeki hemen her şeyi eşlerine oranla daha tozpembe görmektedir.

Kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklılıklar iyi ya da kötü olarak yorumlanmamalıdır. Eşler bu farklılıkları bilmeli ve nazik, etkili bir iletişimle aşmayı öğrenmelidir. Eşler arasındaki ilişkiyi bozan aile konuları, para idaresi ya da çocuk bakımı gibi konular olmaktan çok bu konuların nasıl tartışıldığıdır.

İlişkilerinde sorun yaşayan çiftlerde iletişim biçimlerinde sık rastlanan aksaklıklar aşağıda sıralanmıştır:

- Sözsüz iletişim biçimlerini çoğunlukla olumsuz algırlarlar.
- Sorun çözmeye daha az yatkındırlar.
- Sözsüz davranışlar daha fazladır.

- Daha fazla olumsuz karşılık verirler.
- Eşlerinden daha fazla şikayet eder, eleştirir, sesini yükseltir, alaycı ifadeler kullanırlar.
- İki tarafta dinlendiğini ve önemsendiğini düşünmeyip savunmacı yaklaşır.
- Konunun dışına çıkarlar çözüm üretmezler.
- Yanıt vermeden aldırma görünürler.
- Sürekli savunmadadırlar, inkar eder, neden yaratırlar.
- Alttan almaya çalışmazlar, kızgın ve suskun dururlar.
- Akıl okumaya, küçük düşürmeye çalışır, sürekli söz keser, karşı saldırıya geçer, eşini analiz ederler.

Fitzpatrick ve Ritchie aile içi konuları ele alma ve tartışma bakımından üç ayrı evlilik ve aile biçimi tanımlar;

1. Bağımsız çiftler: Aile içi bağımsızlık önemsenir. Bu çiftler çatışma ile kolay baş eder, tartışmaları iyi yönlendirir. Kadın erkek eşitliğine olan inançlarını çocuklarına aşılarlar ve çocuklarının iletişim yeteneklerini geliştirir, bağımsızlıklarını güçlendirmeye çalışırlar.
2. Geleneksel çiftler: Geleneksel çiftlerin uzlaşmacı yönleri ebeveynlik işlevlerinde görülür. Yaşam felsefeleri benzerdir. Evlilik için kişisel bağımsızlıklarından belli oranda öz veride bulunurlar. Bu tip çiftlerde tartışma ancak önemli konularda olur.
3. Ayrı çiftler: Ebeveynler koruyucu roldedir. Ailede samimiyet azdır. Evliliği sürdürme gerektiği hissi hakimdir. Duygularını ifade etmez, çatışmadan kaçınırlar. Evlilikleri hakkında az konuşur, çocukların dış etkilere karşı baş etme yetilerini geliştirmek için çaba göstermezler.

Savunucu İletişim Kalıpları

Kişilerarası iletişim açık ve savunucu olarak ikiye ayrılır. Eşlerden biri ya da ikisi, karşısındaki suçlayıcı tutum içine girdiğinde savunucu iletişim gelişir ve çatışma ortaya çıkar. Açık iletişim tarzında tartışma görülmez. Bir iletişim ortamında kişilerden birisi aşağıdaki altı tavidan birini sergilediğinde karşısındaki savunucu iletişim kurmaya itmiş olur, yani çatışmaya yol açar:

1. Yargılayan mesajlar: Bu tür mesajlar karşısında eş ya geri çekilir, ya kendisi de eleştiriye başlar ya da savunuculuk artar.
 - eleştirme, isim takma, suçlama, küçümseme (“beni hiç düşünmüyorsun”, “kendinden başka kimseyi dinlemiyorsun”, “tembelsin, hep kendi istediklerin yapılınsın istiyorsun”, “yalnız kendini düşünüyorsun”, “aptalın tekisin, bir işi beceremiyorsun”),
 - sorguya çekme, soruşturma (bütün gün neredeydin, bütün gün ne yaptın, sürekli kiminle konuşuyorsun),
 - övme (“kıyafetin muhteşem”),
2. Kontrol eden mesajlar: Bu tür mesajlar otoriter, tehditkar, dinleyen kontrol edilmeye ihtiyacı olduğunun düşünüldüğü, dinleyen yetersiz algılandığına dair bir tavır içerir.
 - yöneten, hükmeden, emreden (“sana söylediğimi yap”, “ben böylemi yaptım düzelt onu”, “annenler bu eve giremez”),
 - uyaran, tehdit eden, cezalandıran (“kapıdan çıkarsan bir daha giremezsin”, “bir daha geç kalırsan kapının açılmasını bekleme”, “tartışma bitmiştir”),
 - ahlak dersi veren, akıl öğretene (“iyi bir anne her zaman çocuğunun başındadır”, “kendine bir hobi bul”)

3. Stratejik mesajlar; açıkça ifade edilemeyen bir amaç için karşısındaki kişiyi yönlendirmeyi amaçlayan mesajlardır. Mesaj hedefine ulaşırsa sorun çıkmaz ancak eş altındaki amacı anlar ve karşı çıkarsa sorunlar ortaya çıkacaktır.
 - sözsüz manipülasyon (surat asma, küsme, iç çekme, diğerini dinlemeyip televizyon seyretmeye gazete okumaya devam etmesi)
 - sözlü manipülasyon (“beni seviyorsun değil mi...o zaman şu işi halleder misin benim için”)
4. Nötr mesajlar; duygusal yakınlık ya da çatışmadan uzaklaşmayı, kaçınmayı amaçlayan mesajlardır.
 - uzaklaştırmak, saptırmak (“bu gün tartışmak istemiyorum”, “konuyu değiştirebilir miyiz lütfen”)
 - aldırnamak, baştan savmak, telaşlanmak (“hım ne diyordun”, “sonra konuşsak”, “tamam hallederiz”, “dinleyemem çok acelem var”)
 - yatıştırma, özür dilemek, teselli etmek, sempati göstermek (“hepsi geçecek tatlım”, “tamam ağlama güçlü ol”, “aynı şeyi bende hissetmişim”)
5. Üstünlük taslayan mesajlar: Bu tür mesajlar ben bilirim, ben haklıyım, beni dinlemelisin iletileri gönderir. Karşısındaki kişiyi sorunlarını anlama ve çözme yetisini geliştirmekten yoksun bırakır ya da çatışma yaratır.
 - öğüt verme, tavsiye etme (“bu adamdan sana hayır gelmez bırak gitsin”, “sabahları daha erken kalkmalısın”, “biraz canlanıp kendine bakmalısın”)
 - teşhis koyma (“uykunu alamadığın için hırçınsın”, “aynı annene benziyorsun”, “senin sinirlerin bozuk”)
6. Kesin mesajlar; -meli, -malı tarzında ifadelerdir. Karşısındaki kişinin farklılığını kabul edemez, kurallar onun için daha önemlidir.
 - ikna edici (“itirazın anlamı yok bu iş bu gün bitirilmeli”)
 - nutuk çeken (“bir kadın her zaman önceliğini evine vermelidir”)
 - tartışan (“bunun başka açıklaması yok”, “ailen konusunda haklı olduğumu biliyorum”)

Eşler Arası Sağlıklı İletişim Kurabilmek İçin Öneriler

Eşler için savunmaya geçmeden konuşabilmenin yolu, söylenenleri kişisel saldırıya dönüştürmek yerine belirli bir şikayet konusu etrafında tutmaktır.

Konuşurken çiftlerin ben-dilini kullanmaları ilişkileri açısından son derece faydalı olacaktır. Bir suçlama, eleştiri tonu olan sen-dilinin yerine karşı taraftaki kişide olumsuz tepki oluşturacak herhangi bir mesaj içermeyen ben-dili iletişimi arttırır. Ben-dili mesajı oluşturulurken 3 ana ögeyi içermelidir:

1. Ne oldu
2. Ne hissettim
3. Ne bekliyorum

Ben-dilinin kullanılmasına örnekler;

“Beni arayıp yemeğe geç kalacağını haber vermeyince başına bir şey geldiğini düşünüp üzülüyorum. Geç kalacağın zaman haber verirsen sevinirim”

“Beni misafirlerin yanında eleştirmenden utandım ve kızdım. Başkalarının yanında eleştiride bulunmamanı tercih ederim”

“Anneleri eve davet etmeden önce bana haber verirsen rahat hazırlanabilirim, telaşlanıp gerilmem”

“Yüksek sesle konuşman beni korkutuyor lütfen alçak sesle konuşmaya çalış”

Ben-dili mesajları;

- ben-dilini kullanan kişinin olumsuz duygularını onu küçültmeksizin iletir,
- olumsuz duygular ve hissedilenler açıkça ifade edilir,
- karşısındaki kişide değişme isteği uyandırır,
- karşı tarafa ihtiyaçlar ve onlarla ilgili duyguları iletir,
- açıklık, dürüstlük, iletişim konusunda diğer kişiye model olur,
- gelecekte olabilecek çatışmaları azaltır,
- ilişki zedelenmez, sağlıklı sürmeye devam eder.

Aktif dinleme de ben-dili mesajlarının devamı olarak iletişimi sürdüren, geliştiren tekniklerdendir. Eşlerden biri bir mesaj iletmediği zaman diğeri ne duyduğunu ve nasıl yorumladığını ona geri iletir. “Ailenle ilgili sözlerimin seni öfkelenendirdiğini söylüyorsun”. Aktif dinlemedeki amaç, eşlerin konuşmadan aynı anlamı paylaşımlarını sağlamaktır. İletişimi başlatan kişi mesajında, içerikle birlikte duygularını da ifade etmelidir ki, karşı taraftaki kişi konuşmacının duygularını anlasın. Dinleyen kişi de, ne anladığını ifade ettikten sonra, anlaşılın söylenilmek istenen ile aynı ise konuşma sürer. Farklı ise daha açık anlatılır. Böylece olumsuz duygular engellenir.

Eşler arasında bir konu ele alınırken dikkat edilmesi gereken noktalar çeşitli araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır:

- Kendinizi eşinizin yerine koyun ve haklı tarafları olup olmadığını düşünün,
- Eşinizin görüş açısını ihtiyaçlarını ve arzularını anlamaya çalışın,
- Önerilerinizin eşinizin değerleri ile çatışmamasına dikkat edin,
- Sabırla dinleyin dinlediğinizi belli edin,
- Saygılı ve kibar olun,
- Duyguları açıklığa kavuşturun,
- Kendinizi açıkça ifade edin,
- Tartışmayı haklı çıkmak için değil uzlaşmak için yapın,
- Size yönelik saldırıyı probleme yönelik olarak ele alın,
- Geçmişe gitmeden bu günde kalın,
- Olumsuz sonuçlara neden olacak cümle ve tepkilerden kaçının,
- Tartışmaları çok uzatmayın,
- Hatalı olduğunuzu düşündüğünüz zaman bunu kabul edin ama kendinizi eleştirmeyin,
- Konuşmaya başlamadan önce eşinizin cümlesini bitirdiğinden emin olun

“Adil kavga” ve “adil olmayan kavga” kavramlarını daha önce duydunuz mu? Bu kavramlar hakkında ne biliyorsunuz?



SIRA SİZDE

1

‘Keşke’siz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları, Doğan Cüceloğlu, Remzi kitabevi, 11. Basım, 2002, İstanbul



K İ T A P

Çiftler evlilik hayatları boyunca ufak tefek pek çok sorunla karşılaşır. Bu sorunları çözebilmek her zaman mümkün olmamaktadır. Anlaşmazlıkların iki tarafı da memnun edecek şekilde çözümlenebilmesi için eşler arasında işbirliği ve uzlaşma gereklidir. Genellikle eşlerden her biri diğerrinin olumsuz davranışı karşısında kendini mağdur görür ve değişime ilk onun başlaması gerektiğini savunur. Bu durum işbirliğinin gelişmesi ve uzlaşmaya varılması konusunda önemli bir engel oluşturmaktadır.

ÇATIŞMA

Çatışma, herhangi bir neden şu anki durumun geçmişteki deneyimlerle ilişkisi olmadan oluşmamaktadır. Mutlaka insan ilişkilerinin temelinde çatışmanın bir başlangıç noktası vardır. Buna çatışmanın *öncül koşullar aşaması* denir. Daha sonra *kızgınlık ve farkındalık*

aşaması gelir. Bu aşama, bir ya da daha fazla aile bireyinin, diğer bir kişi ya da grubun kendi istediklerini yapmasını engellemeleri nedeniyle kızmasını içermektedir. Yaşanan kızgınlık bireylerinin birbirlerini anlamalarına göre değişmektedir. Yanlış anlamalarda aslında bir sorun olmadığı halde çatışmalara neden olabilmektedir. Çatışma, eşlerden birinin olumsuz sonuçların olumlu sonuçlardan daha fazla olduğunu fark etmesiyle sona erebilir. *Aktif çatışma aşamasında* çatışma, kendini bir dizi sözlü ve sözsüz mesajda göstermektedir. Karşılıklı atışma süreci aile kurallarına göre ve kavga etme şekillerine göre şekillenir. Bazı ailelerde bağırma enderdir. Bazılarında ise en küçük konularda bile bağırma görülebilir. *Aktif çatışma çözüm ya da çözümsüzlük aşaması* ile sonuçlanır. Çözüm yaratıcı, yapıcı, bütün bireyleri memnun edici olabileceği gibi yıkıcı, bireyleri hayal kırıklığına uğrattıcı da olabilir. Bazen önceki durumlara uyum ya da uzlaşma görülebilir. Bazı çatışmalar ise çözümsüzlükle sonuçlanır. Bundan sonra gelen *tamamlayıcı aşama* sonraki aşama olarak da adlandırılabilir. Tamamlayıcı aşama, çatışmayı takip eden aynı çatışmanın tekrarından kaçınma veya kabul etmeden yatışma gibi gelecekteki iletişimi belirleyen tepkileri içerir. Kızgınlık gibi olumsuz duygular veya fiziksel yaralanmalar başka bir çatışmaya neden olana dek gittikçe artabilir. Bu aşama ilk aşamaya bağlanır. Aile içindeki her çatışma öncül koşulları oluşturur ve gelecekteki çatışma tarzlarını belirler. Son aşama *kararlaştırılmış aşama* adını alır ve çatışmaların aile içinde tamamen sonlanmasıyla gerçekleşir. Belli bir konu üzerinde eşler çatışmalar yaşar ancak belli bir süre sonra uzlaşmaya varır ve anlaşmalarına bağlı kalırlar.

Çatışma Türleri

Graph teorisine göre kişilerarası iletişimde çatışma türleri sekiz başlık altında toplanır:

1. **Aktif çatışma:** Karşı karşıya gelen kişilerin birbirinde hoşlanmamaları ya da birbirlerine kızmaları durumunda ortaya çıkar. Birbirlerinin ne söylediğine aldırmadan, birbirlerini dinlemeden karşılıklı olarak birbirini eleştirir ve kavga ederler.
2. **Pasif çatışma:** Herhangi bir nedenden ötürü (çekindikleri için ya da küs oldukları için) insanların birbiri ile iletişim kurmaması pasif çatışma türüdür. Küsmeye, sağlıksız bir iletişim şeklidir. Etkileşim ortamını fakirleştirir. Pasif çatışmalar bazen pasif saldırganlığa dönüşebilir. Fiziksel ya da sözlü saldırganlık gibi pasif saldırganlıkta da karşımızdakini susarak öfkelenmeye çalışırız. Pasif saldırganlıkta, küsmeye bir alışkanlık, susma bir silah haline gelir. Pasif çatışmalardan biri de öfkenin içe atılması, ifade edilmemesidir. Birbirine kızan insanlar aralarında hiçbir şey olmamış gibi iletişimlerini sürdürdüklerinde pasif çatışma sergilemiş olurlar.
3. **Varoluş çatışması:** Bir insan karşısındakinin sözlerini yanlış anlarsa ya da onun sözleriyle ilgisi olmayan bir mesaj verirse bu duruma varoluş çatışması denir. Kişinin dikkati karşısındakinde değil kendisindedir. Bu çatışmayı sergileyen kişilerin her biri kendi varoluşunu yaşamaktadır. Karşılıklı konuşan iki kişi birbirinden farklı konuyu konuşmaktadır. Ya birbirlerini dinlememekte ya da dinleseler bile işittikleri mesaja uygun cevap vermek yerine kendi iç dünyalarına uygun bir şeyler söylemektedirler. Günlük yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız imalı iletişimlerin sırasında da varoluş çatışması yaşanma ihtimali vardır. Bazen imalı bir mesajı, hedeflenen kişi yanlış anlayabilir ya da mesaj hedeflenen kişi tarafından alınmaz imalı mesajlara alışmış bir başka kişi tarafından üzerine alınabilir.
4. **Tümünden reddetme:** Bir kişi kendine yöneltilen mesajı tümüyle reddeder, tamamen aksi görüşü savunursa tümünden reddetme çatışması sergilemiş olur. Tümünden reddetme çatışmasında karşıdaki görüşün hiç düşünülmeden, ayrıntılara inilmeden kolayca toptan bir şekilde reddedilişi vardır. “Yazdığım kitapta hiçbir kusur yok...” “Tek yol...” “En büyük.....başka büyük yok”

5. Önyargılı çatışma: Kişiler belli bir konuda tartışmaya başlamadan önce o konuda bir önyargı ya da hüküm edinmişlerdir. Tartışma sırasında da bu önyargılarını savunurlar. Tartışma onların başta vermiş oldukları kararı etkilemez.
6. Yoğunluk çatışması: İki kişinin görüşleri arasında kısmen uyuşma olması halinde yoğunluk çatışması söz konusu demektir. Birinin çok beğendiği bir film için diğeri güzel olduğunu kabul etmekle birlikte o kadar da olmadığını söyleyebilir.
7. Kısmi algılama çatışması: Bir kişinin kaynaktan gelen mesajların bir kısmını algılayıp bir kısmını algılamaması sonucu ortaya çıkar. Bir eşin “Hafta sonuna kadar işimi bitirirsem geziye katılırız” mesajından sonra söz konusu iş bitmemiş olsa da diğer eşin geziye katılma beklentisi içinde olması bu tür çatışmaya bir örnektir.
8. Alıkoyma çatışması: Kişi karşısındaki kişiden gelen mesajı doğru olarak anlar ancak isteyerek ya da istemeyerek diğer bir kişiye tam olarak iletmez. Ya bir kısmını iletir ya da değiştirerek iletir.

Kişilerarası iletişim sırasında farklı çatışma türleri birlikte sergilenebilir. Sıklıkla birlikte sergilenen çatışmalardan ikisi, önyargılı çatışma ile tümenden reddetme çatışmasıdır.

Çatışmanın etkili bir şekilde çözümü için ilk yapılacak şey savunucu olmayan bir dinlemedir. Ancak bu dinlemeyi sağlayabilmek için, kişinin karşısındakinin söylediklerini iletişim engellerini kullanmadan tartışması ve haklı çıkma isteğini kontrol altında tutması gerekmektedir.

Çatışmalar sağlıklı bir yapıya sahip olmayan aileler kadar sağlıklı ailelerde de görülmektedir. Bütün ilişkilerde problem olmasına rağmen başarılı olanlar bu çatışmalar ile nasıl baş edebileceklerini nasıl orta yolda bulacaklarını bulabilmiş olanlardır. Birçok araştırma, çatışmaları azaltma ya da çözüm üretmede kişilerarası iletişim becerilerinin önemini göstermektedir.

İletişim Becerileri, Dr. Matthew McKay, Dr. Martha Davis, Patrick Fanning, hyb yayıncılık, 2. Baskı, 2006, Ankara



K İ T A P

“İletişim kurmamak” mümkün müdür?



SIRA SİZDE

2

SADAKATSİZLİK, ALDATMA

Sadakatsizlik, “mevcut birliktelik dışında üçüncü kişi ya da kişilerle yaşanan duygusal ve/veya fiziksel bir ilişki sonucu mevcut birlikteliğin beklentilerinin ya da standartlarının çiğnenmesi” olarak tanımlanabilir. Aldatma, “sadakatsizlik sonucu kaçınılmaz olarak ortaya çıkan çeşitli yalanlar ya da dürüstlük dışında kalan söylem ve davranışlar” olarak tanımlanmaktadır.

Sadakatsizliğin evlilik ilişkisine etkileri;

- sadakatsizlik öncesi dönemde eşlerin ilişkisinin niteliğine,
- sadakatsizliğe uğrayan eşin kişilik yapısına, sadakatsizlik konusundaki inançlarına,
- sadakatsizlik yapan eşin sonraki dönemdeki tutum ve davranışlarına,
- çevresel desteklerin miktarına,

bağlı olarak değişir.

Sadakatsizlik ilk üç boşanma nedeni arasındadır. Bir ilişki kaybı yaşanmasa bile ilişkiye atfedilen olumlu niteliklerde bir kayıp yaşanmaktadır. Bu nedenle sadakatsizliğe uğrayan eş aynen sevilen birini kaybettikten sonra olduğu gibi şaşkınlık, şok, inkar, öfke, umutsuzluk, çaresizlik, üzüntü gibi evrelerden oluşan *yas süreci* geçirir.

Sadakatsizliğe Uğrayan Eşin Kayıpları

- Kimlik kaybı; kendini bağımsız, yeterli, eğlenceli, başarılı, çekici, aranan biri olarak tanımlarken sadakatsizlikten sonra bağımlı, yetersiz, güvensiz, kederli, istenmeyen biri gibi algılayabilir.
- Özel olma duygusunun kaybı,
- Kendilik saygısının kaybı ve süreçte eşini yeniden kazanabilmek için inandığı değerlerden vazgeçme,
- Söylenen yalanlara inandığı ve sadakatsizliği görmezden gelmek için çabalar gösterdiği için kendine yönelik öfke ve suçluluk hissetmesi,
- Düşünce süreçleri üzerinde kontrol kaybı; sürekli aynı konuları düşünmesi, düşüncelerini durdurmaya çalıştığında daha çok düşündüğünü fark etmesi,
- Tekrarlayan ve hoşla gitmeyen davranışlar üzerinde kontrol kaybı; tekrar aldatılmak için tekrarlayıcı bir şekilde kontrol davranışları gösterme,
- Adalet ve kontrol duygusu kaybı; beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan sadakatsizlik dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair inancını sarsmaktadır. Yaşam olayları üzerindeki kontrolünün ne kadar az olduğunu fark etmektedir.
- Başkalarıyla kurulan bağın kaybı; kişi utanç duygusu, herkesin onu konuşacağı, aşağılayacağı, eleştireceği düşünceleri yaşanan acının paylaşılmasını engellerken diğer yandan yaşananları anlatmak, destek almak isteğinde olabilir.
- Amaç, yaşam isteği kaybı,

Sadakatsiz Eşin Kayıpları

- Şaşkınlık; bu hale nasıl geldim?
- Çaresizlik; özür diler, pişmanlığımı bildirir, özrün kabulünde ısrar eder.
- Belirsizlik; yaşanan olayın ne zaman geride kalacağı, evliliğin ne olacağı konusunda endişeli dönem yaşar.
- Öfke; ilişkideki sorunlar neden olarak gösterilir ve suçluluk paylaşılmaya çalışılır.
- Yalnızlık; etrafındaki dostların çoğu aldatılan eşe destek vermektedir.
- Suçluluk, utanç duyar.
- Umutsuzluk; her şeyin eski hale gelebileceğine yönelik umudunu kaybeder.

Kadınlar, evliliğinde kendini yalnız hissettiğinde, evlilik monotonlaştığında, duygusal yakınlık olmadığında ya da kayb olduğunda, ihmal edildiğini düşündüğünde ve intikam için evlilik dışı ilişkiye girmektedir.

Erkeklerin evlilik dışı ilişkiye girme gerekçeleri farklıdır. Erkekler, günlük sorunlardan uzaklaşmak, eşi ile duygusal yakınlık kurmaktan kaçınmak, farklı kadınlarla olma heyecanı, erkekliğini hissetme içgüdüğü, kadının çekiciliğine kapılıp bir ilişkisi olduğunu unutarak evlilik dışı ilişkiye girebilmektedir.

Evlilik Dışı İlişkiye Yönelik Mitler

1. "Herkes evlilik dışı ilişki yaşar". Evlilik dışı ilişki gerçekte, normal bir davranış olmayıp sorun olduğunun işaretidir.
2. "Evlilik dışı ilişki evliliğe iyi gelir". Evlilik dışı ilişki evliliği bitirebilir. Ortaya çıkan kriz durumunun atlatılması çok uzun zaman alabilir.
3. "Evlilikte aşkın bittiğinin işaretidir". Evlilik dışı ilişki bazen evlilikte sorun olmadan da yaşanabilir.
4. "Baskalarıyla aldatılmanın sonucudur". Aldatılmış olma, bu tip bir ilişki için neden olamaz.
5. "Görmezden gelmek en iyi yoldur". Görmezden gelme sorunu çözmeden bırakmaktır. Eşe açıklandıktan ve ilişki bitirildikten sonra göz ardı edilebilir.

6. “Evlilik dışı ilişkiden sonra boşanma kaçınılmazdır”. Yaşanan kriz evliliği daha iyiye götürebilir ya da daha kötüleştirebilir.

Evlilik Dışı İlişki Tipleri

1. Duygusal ilişki; genelde kadınlar tarafından yaşanır ve bu tür bir ilişkiyi bitirmek cinsel boyutta yaşanan bir ilişkiyi bitirmekten daha zordur.
2. Cinsel ilişki
3. Her ikisinin birlikte yaşandığı ilişki; bitirilmesi en zor ilişki tipidir.

Amaçlarına göre evlilik dışı ilişkinin sınıflandırılması;

- Çatışmadan kaçınma ilişkileri; 20-30 yaşlarında, 12 yıldan az evlilik süresine sahip kişilerin, sorunlarla baş edebilme yetersizliği ya da hayal kırıklıklarına bağlı olarak, kısa süreli, duygusal yakınlığı az olan bir ilişki yaşamasıdır. Böylece çatışma yön değiştirir.
- Boş yuva ilişkileri; 40 yaş üzeri, 20 yıldan fazla evlilik süresine sahip, genelde erkeklerde, çocukların evden ayrılmasından sonra görülür. Arzularla sorumlulukların çelişmesi sonucudur. Duygusal boyutu fazladır. Boşanma olasılığı ortalamadan üstündedir. Eşte depresyon, çiftte iletişim sorunları görülebilir.
- Dışarıda bir ilişki; 15 yıldan kısa süreli evliliklerde, yaşa bağlı olmaksızın görülür. Aslında eş evliliği bitirmek istemektedir ancak bunun sorumluluğunu almaktan kaçınır. Eşini bu şekilde ilişkiyi bitirmeye zorlar. Duygusal yakınlık olabilir, 6 ay 2 yıl civarı sürer.
- Yakınlığı olmayan ilişkiler; eşler arası yakınlaşmanın sıkıcı boğucu bir hal alması nedeniyle kısa süreli ve çok az duygusal yakınlık yaşanarak sürdürülen ilişkidir. 20-30 yaş arasında altı yıldan kısa süreli evliliği olanlarda görülen kısa süreli ilişkilerdir.
- Cinsel bağımlılığı olan ilişkiler; duygusal yakınlık içermeyen, yaş ve evlilik süresine bağlı olmaksızın erkekler tarafından yaşanan ilişkilerdir.

Bir sadakatsizlik olayından sonra ilişkilerine devam edebilmek için çiftler;

- acı veren duyguları azaltmak için ellerinden geleni yapması,
 - sadakatsizliğin nasıl oluştuğunu anlaması,
 - birlikte ileri adım atma konusunda ortak karar alabilmesi,
- gerekmektedir.

Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey, Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, GOA basım Yayın ve Tanıtım hizmetleri, 2009, İstanbul



K İ T A P

BOŞANMA

Eşlerin, birlikteliklerinden ruhsal olarak doyum sağlamadıkları, beklenti ve gereksinimlerini karşılayamadıkları evlilik yaşantılarına yasal olarak son vermelerine boşanma denir. Planlı ve karşılıklı saygı çerçevesinde gerçekleşen bir boşanma daha az yıkıcı ve zarar verici olmaktadır. Boşanma aile sistemini değiştirmekle birlikte tamamen terk etme ya da eşlerden birisinin çocuklar olmadan uzaklaşması durumları hariç, boşanma aileyi tamamen sona erdirmez. Boşanma, evlilik gibi doğal bir süreç olarak kabul edilip, eşlerin kendilerine ve birbirlerine saygılarının zedelenmesine neden olmadan gerçekleştirilebilir. Karşılıklı anlaşarak verilen bir karar bile olsa, boşanma insan yaşamında birçok değişikliğe neden olan önemli bir stres kaynağıdır. Boşanma sadece eşleri ve çocukları etkilememekte toplumun sosyal yapısını, değer sistemini, kültürünü de çok yakından etkilemektedir.

Boşanma Nedenleri

1. Eşlerin evlilik öncesi birbirlerini yeteri kadar tanımamış olmaları,
2. Farklı sosyoekonomik ve kültürel çevreden gelmenin eşler arası uyumu güçleştirilmesi,
3. Eşlerin birbirlerinin yaşam alanlarına girip özgürlüklerini kısıtlamaları, yaşam alanlarını daraltmaları,
4. Evlilikte eşlerin iletişim becerilerine sahip olmamaları,
5. Eşlerin ailelerinin evliliklerine karışmalarının yarattığı sorunlar,
6. Aile üyelerini farklı beklentiler içine girmelerine, yaşanan sorunların farklı boyutlara çekilmesine ve evlilikten beklenen gereksinimlerin karşılanmasına engel olan sosyoekonomik sorunlar,
7. Kadının eğitim düzeyi ve sosyal statüsünün yükselmesi ile ekonomik bağımsızlığını kazanması sonucunda güçlenmesi ve güçlenen kadının beklenti düzeyinin yükselmesi ve haklarını arama yetisi kazanması,
8. Kıskançlık,
9. Şiddet, zina, akıl hastalığı, suç, onur kırıcı hareketler ve terk,

Boşanma Kuramları

1980'li yıllardan itibaren boşanma konusunu ele alan çalışmalarda "sosyal değiş tokuş kuramı" ve "kriz kuramı" temel alınmaktadır.

Sosyal Değiş-Tokuş Kuramı

Sosyal değiş tokuş kuramı, boşanmanın nedenlerini bireysel düzeyde açıklar. Bireyin, mevcut ilişkinin maliyetini ve ödülünü algılaması ile ilgilidir. Bu kuram bireylerin evlilikleri hakkında kazançlar ve kayıplar üzerinden değerlendirme yaptıklarını varsayan ekonomik temele sahiptir. Bireyler alternatifler karşısında kendi evlilikleri daha karlı olduğu müddetçe boşanmazlar. Evliliği sona erdiren taraf da ilişkinin bitmesini en çok isteyen taraftır. Boşanma kararını veren taraf, evlilik ilişkisini az çekici bulan, terk etmeyi önleyen daha az engeli olan, evlilik dışında daha fazla kaynağı olandır.

1. Levinger'in Sosyal Değiş-tokuş kuramı; Bir evliliğin eşe duyulan sevgi ve saygı, arkadaşlık, dostluk gereksinimi, cinsel doyum, eşin geliri, eğitim düzeyi ve mesleği, sosyal benzerlik gibi çekicilikleri vardır. Evlilik ilişkisinin sürmesini zorlaştıran bağımlı çocukların varlığı, evli kalmanın zorunlu olduğuna duyulan inanç, din, yakın akraba ilişkileri toplumun boşanmaya bakışı gibi engeller de bulunmaktadır. Bunlardan başka, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, başka bir eş gibi alternatiflerin çekicilikleri de bulunmaktadır. Bu kurama göre bireyler evlilik ilişkisi dışındaki yaşamı kendi evlilik ilişkilerinden daha çekici olarak algılamadıkça boşanmazlar.
2. Becker'in Sosyal Değiş Tokuş Kuramı: Bu kuram, evlilik ilişkisinde eşlerin, periyodik olarak evli kalmanın yarar ve maliyetini gözden geçirdiğini ileri sürer. Evlenecek kişilerin eşlerin özelliklerine ilişkin bilgileri sınırlıdır, eşlerinin kendilerine hangi alanda yararlı olacağına yönelik bilgileri eksiktir. Fiziksel görünüş ve aile özgeçmiş hakkında kolayca bilgi sahibi olunabilirken, genetik özellikler, kişilik özellikleri, yaşama bakış açısı konularında bilgi toplamak kolay değildir. Evliliğin ilk birkaç yılında bu bilgiler hızla ortaya çıkmaktadır. Yeni çıkan olumsuz bilgiler evliliğin ilk yıllarında boşanmaya neden olmaktadır.

Kriz Kuramı

Yas modeline dayanarak geliştirilmiş bir boşanma kuramıdır. Bir olay mevcut dengeyi bozmuşsa, mevcut savunma mekanizmaları eski dengenin sağlanmasında yetersizse, bu olay bir "kriz"dir. Bu olay bir tehdit veya kayıp olarak algılanacağı gibi mücadele edilecek bir durum olarak da algılanabilir. Boşanma tüm bu tepkileri içerir.

Kadınların ekonomik özgürlüklerini kazanması ile boşanma yasalarının değişmesi arasındaki ilişkinin inkarı güçtür. Çalışmalar aynı zamanda boşanma eğiliminin endüstrileşme ve şehirleşme ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Endüstrileşme-şehirleşme evli eşlerin birbirine olan bağımlılıklarının azalmasına neden olmuştur. Kadınlar daha fazla iş dünyasına girmiş ekonomik bağımsızlık sağlamıştır. Erkekler için ise alternatif kaynaklar bulma, mutsuz evliliklerinin daha kolay sonlandırmalarını sağlamaktadır.

Günümüzde eş seçiminde otonomi artmıştır. Görücü usulü evlilik yerine severek evlilik geçmiştir. Ancak sevgiye dayanan evlilikler ekonomik gereksinimlere dayananlara göre yaralanmaya daha açıktır. Sevgiye dayanan evlilikler arttıkça boşanma oranı da artacaktır.

Ekonomik refah boşanmayı arttırmaktadır. Kriz dönemlerinde boşanma azalmaktadır. Ancak işsizliğin yüksek olduğu yerlerde boşanma oranı yüksektir.

Gelir seviyeleri birden artarlarda gelir seviyesi sabit olanlara göre boşanma oranı daha yüksektir

Büro işlerinde çalışanlarda boşanma oranı daha düşükken, işçi sınıfında daha yüksektir. Prestiji yüksek işlerde çalışan kadınlarda boşanma oranı yüksektir. Erkeğin eğitim seviyesinde yükselme boşanma oranını düşürmektedir. Kadınlarda ise durum tersidir.

Evlenme yaşının düşüklüğü evliliğin ilk 5 yılında boşanmanın en iyi belirleyicilerindedir.

Boşanma Süreci

Boşanma evlilik gibi karmaşık ve çok boyutlu bir durumdur. Boşanma süreci farklı evrelerden oluşur. Evreler arasındaki hareket her zaman birinden diğerine geçiş tarzında olmayabilir. Evrelerde geri dönüşler, takılmalar olabilir.

Bir Yas Süreci Olarak Boşanma

Yas süreci 5 evreden oluşur:

1. *İnkâr*; evliliğin bozulmasına yol açan faktörler tam olarak ortaya çıkıncaya kadar bu faktörler görmezden gelinir, üstü örtülü bir şekilde varlıklarını sürdürür. İnkârın iki nedeni vardır. Birinde eşler bu evlilik yaşamına adapte olduğu için zorluk ve sorunlara rağmen doyum vardır. İkincisinde, eşler sorunları kabul eder ancak boşanma düşüncesinde kaçınmak için dış faktörleri suçlarlar.
2. *Kayıp, depresyon*; kişi sıkıntılarının evliliğiyle ilgili olduğunu fark ettiğinde anlamlılık kaybı, üzüntü, depresyon, yalnızlık hissi, diğer insanlarla iletişimde yetersizlik reaksiyonları olur
3. *Kızgınlık, ambivalans*; boşanma daha gerçekçi bir hal alınca kızgınlık hissi ortaya çıkar. Özellikle velayet, nafaka, çocuklarla görüş ayarlanması konularında artar.
4. *Yeni yaşam tarzı ve kimliğe uyum sağlama*; boşanan kişi evlilik, meslek, cinsel ve toplumsal alanlarda yeni bir kimlik geliştirmelidir. Eski kimlikteki çözümlenmemiş sorunlar tekrar açılır, yeniden çözümlenme ya da geliştirme fırsatı olur. Kimlik problemi boşanma sürecinin erken evrelerinde gelişir. Rol ve durumdaki değişiklikleri tamamen kabullenmeden önce kendini bulma ve sorgulama gereksinimi ortaya çıkar.
5. *Kabul ve yeniden işlev görme*; yeterli sosyal, cinsel, mesleki düşünce ve kimliğe sahip olmaya başlayınca kabul gelişir. Bu evrede başka ilişkilere başlama niyeti, başkalarını kabullenme, başkalarının kabullenilme gerçekleşir.

Boşanmanın Altı İstasyonu

Boşanmanın 6 paralel istasyondan yani ardı ardına gelen 6 evreden oluştuğunu ileri sürer.

1. Duygusal boşanma; evliliğin çözülme sürecidir. Eşlerden en az birinde duygusal isteklilik ve arzulara azalma gözlenir. Bilinçli ya da bilinçsiz çekilme ve umursanma vardır. Evliliğin kötüye gittiğinin ilk göstergesidir. Eşler burada sosyal olarak birlikte hareket etse de birbirlerine olan güvenleri ve çekicilikleri yok olmaktadır.
2. Yasal boşanma; adalet önünde evlenme sözleşmesinin sona ermesidir.
3. Ekonomik boşanma; karı ve kocanın para, mal, mülkünün paylaşılmasıdır.
4. Ebeveyn olarak boşanma; eşler birbirinden boşansa da anne baba rolleri devam etmektedir. Çocukların nerede kalacağına karar vermek gerekir. Mahkemeler velayet konusunda anneyi tercih etmektedir. Ancak çocuk eğitimi ve yetiştirilmesi sırasında sorunlar yaşanabilmektedir.
5. Sosyal boşanma; evlilik döneminde oluşturulan arkadaş ilişkilerinde hayal kırıklıkları yaşanmaktadır. Eski arkadaşlarından ayrılmak zorunda kalabilirler. Terk edilme hissediler.
6. Ruhsal boşanma; en son ve en zor aşamadır. Eşin kişiliğinden kendininkinin ayrışması ve eşin yokluğunun etkisini hissetmektir. Yeni ayrılmış eşlerin her biri yeterlilik ve bağımsızlıklarını geliştirmeye çalışır. Her bir eş, eşinin desteği olmaksızın başarısızlıkları için suçlayıcı biri olmadan tek başına yaşamayı öğrenir.

Psikososyal Bir Süreç Olarak Boşanma

Bu süreçteki evrelerin başlangıç ve bitiş noktaları belirgin değil, süreleri ise kişilik yapılarına göre değişir. İlk üç evre yasal olarak boşanmadan önceki evrelerdir.

1. Düş kırıklığı aşaması: Kişinin duygusal körlükten kurtulup eşini gerçek kimliğiyle fark ettiği aşamadır. Gerçek ile zihindeki ideal eş arasındaki farklılıklar açığa çıkar. Kişi eş idealizasyonu ve hayal kırıklıkları arasında gider gelir. Bu aşamada farklılıkları kabul ederlerse evliliklerini sürdürebilirler. Eğer bu evre geçilemezse ilişki azalarak diğer aşamaya geçer.
2. Aşınma aşaması: Bir önceki aşamada baskılanmış olan hayal kırıklıkları, kızgınlıklar açığa çıkmaya başlar. Eşler birbirine özensiz davranır, incitir. Sevgi ifade eden davranışlardan cinsel ilişkiden kaçınılır. Bu yeni iletişim tarzı bir müddet sonra alışkanlık haline gelebilir. Eşler duygusal doyum için bazen evlilik dışı ilişkilere girebilir. Bu durumda çözüm daha da zorlaşır. Bütün olumsuzluklara rağmen evlilik halen kurtarılabilir seviyededir.
3. Kopukluk aşaması: Evliliğe olan yatırımın anlamlı derecede azaldığı aşamadır. Eşler aynı çatı altında olsa bile geçimsizlikler artar, ilişki değerini yitirir, eşler başka bir yaşam hayali kurmaya başlar. Kopukluk eşlerden birinde daha baskındır.
4. Fiziksel ayrılık: Eşler yalnızlık, anksiyete ve karmaşık düşünceler içine girer, yeni kimlik geliştirme ihtiyacı hissediler. Ayrılmayı başlatan eşin bu durumu daha iyi kabul ettiği, kendilik değerinde diğer eşe göre daha az düşme görüldüğü bildirilmektedir. Eşler toplumun tepkisine, tek başına yaşamla mücadele edip edemeyeceklerine, eski alışkanlıklarından vazgeçmeyi başarabileceklerine, yeni bir hayat için kendilerini düzenleyebileceklerine yönelik endişe yaşarlar ancak uyumu kolaylaştırıcı bir endişedir.
5. Yas aşaması: Bir ilişkini kaybı söz konusu olduğundan yası tutulacaktır.
6. İkinci ergenlik aşaması: Bireyin yeni kişilik arayışına girmiş olmasından dolayı bu isim verilir. Günlük evlilik yaşamının ve boşanma sürecinin verdiği sıkıntılardan kurtulan kişi geleceğe daha iyimser bakmaya başlar. Baskılanmış arzu ve istekler alevlenir. Tepkiler başta aşırı bir nitelik kazansa da sonra dengeye ulaşır.

7. Araştırma ve sıkı çalışma aşaması: Tekrar oto kontrol oluşur. Önceden tanımlanan amaçlar gerçekçi bir hal alır. Bu evrede kişiler geçmişe rahatsızlık duymadan bakabilirler.

Ayrı yaşayan eş ile çocukların görüşmesi konusunda ne düşünüyorsunuz?



SIRA SİZDE

Boşanmadan Sonraki Dönem

Boşanmadan sonra her iki cinsiyetten olan eşlerde ev geçimi, para, ev işlerini organize etme konusunda sorunlarla karşılaşılır. Tükenmişlik, yeterli zaman bulamama, kararsızlık yaygın yaşanan duygulardır. Erkekler düzenli ve tutarlı kişilik eksikliği, yalnızlık ve suçluluk duyguları gösterirken kadınlar kendilerini çirkin, kişisel ve sosyal olarak beceriksiz hisseder.

Boşanmaya uyum sürecine ekonomik özgürlük, sosyal destek olumlu etki gösterirken eşler arasındaki gerginlik ve başarısız iletişim uyum sürecini engellemektedir. Boşanmadan sonra kişilerin yeni hayata uyum sağlamaları sekiz ay bir yıl içinde olabilmekte, 2-4 yıl içinde gerginlikten uzaklaşp hayatlarını düzene sokabilmektedirler.

Boşanmanın çocuk üzerinde oluşturduğu etkilerde aile yapısı, büyüklüğü, anne-baba-çocuk iletişimin niteliği önemlidir. Özellikle okul öncesi dönemde ve ergenlikte olumsuz etki daha fazla olmakla birlikte bazen sağlıklı aile ilişkilerinin yarattığı etkiden çok daha iyi etkiler yaratabilir. Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri de 5 aşamada izlenir:

1. Çocukların boşanmayı inkar etmesi,
2. Boşanma durumu yaratan nedenlere kızmaları,
3. Anne-babayı birleştirme çabaları,
4. Depresyon ve çöküntü,
5. Kabullenme,

Boşanmanın çocuk ve genç üzerindeki etkileri ise;

- Çocuk-anne-baba arasındaki ilişkinin zedelenmesi,
- Düşük benlik saygısına neden olma,
- Kendi evlilik hayatlarında da boşanmaya eğilim,
- Suça eğilim,
- Düşük okul başarısı,
- Yoğun korku ve kaygı,
- Evlenmeden birlikte yaşama eğilimi,
- Çocuk sahibi olmakta isteksizlik,
- Daha fazla zihinsel sağlık sorunları,

Çocuklara boşanma ile ilgili yapılacak açıklamada anne-babanın birliktelikleri ile ilgili sorunları olduğu, bu sorunların çocuklarla ilişkili olmadığı, anne-babanın her zaman çocukların yanında olacağı uygun bir dille anlatılmalıdır. Anne baba ve onların aileleri diğer eşle ilgili olumsuz konuşmamalı, arabuluculuğa çocuk yönlendirilmemeli, daha değerli ebeveyn olmak için çocuğun her isteği yapılmamalıdır. Ayrıldıktan sonra bile anne-baba birbirlerine saygılı olmalı, işbirliği içinde hareket edebilmeli, birbirleri ile ilgili olarak olumlu ifadeler kullanmalıdırlar ki çocuklar bu duruma uyum sağlayabilsin.

Evliliklerin %40 ilk 3-4 yılda bitmekteyken boşanma gerçekleşikten sonra kadınların %73'ü, erkeklerin %60'ı boşanmanın yanlış olduğunu düşünmektedir. Boşanma için yüksek riskli dönemler evliliğin ilk yedi yılı ve 16 yıldan sonrasına denk gelen orta yaş dönemidir. Nedenler ne olursa olsun boşanma aşamasına gelen çiftlerde başlıca etken çiftlerin sorun çözme becerilerindeki eksiklik ve uzlaşma sağlayamamalarıdır.

Boşanma ve Çocuğunuz, Dr. Elissa P. Benbedek, Catherine F. Brown (çeviren Serap katlan), hyb yayıncılık, 1997, Ankara



K İ T A P

Özet

Eşler bir ömür boyu birlikte yaşamak için evlenseler de, her zaman birbirleri ile aynı şekilde düşünmez ve hissetmezler. Bazı konularda benzer bazı konularda farklı düşünen bireylerin zaman zaman çatışma yaşamaları doğaldır.

Kişilerarası iletişim, bir kişinin düşünce, duygu, bilgisini sözlü, yazılı, beden dili ve ses tonuyla karşısındaki kişiye iletmesi ve o kişinin de, bu mesajı kendi düşünce sürecinde yorumlamasıdır. Kişilerarası iletişim dört temel öğeden oluşur: mesajı gönderen kişi, mesajın yapılandırılması, mesajı alan kişi, iletişimin yer aldığı ortam

Kişilerarası iletişimin bir örneği olarak eşler arası iletişim “iki ayrı dünya olan kadın ve erkeğin, karı-koca birlikteliğinde dünyalarını birleştirme davranışları”dır. Böylesi bir davranış içine giremeyen eşlerin birbirini etkilemeleri mümkün olmayacaktır.

İlişkilerinde sorun yaşayan çiftlerde iletişim biçimlerinde sık rastlanan aksaklıklar;

- sözsüz iletişim biçimlerini çoğunlukla olumsuz algırlarlar
- sorun çözmeye daha az yatkındırlar
- sözsüz davranışlar daha fazladır
- daha fazla olumsuz karşılık verirler
- eşlerinden daha fazla şikayet eder, eleştirir, sesini yükseltir, alaycı ifadeler kullanırlar
- iki tarafta dinlendiğini ve önemsendiğini düşünmeyip savunmacı yaklaşır
- konunun dışına çıkarlar çözüm üretmezler
- yanıt vermeden aldırma görünürlürler
- sürekli, savunmadadırlar, inkar eder, neden yaratırlar
- alttan almaya çalışmazlar, kızgın ve suskun dururlar
- akıl okumaya, küçük düşürmeye çalışır, sürekli söz keser, karşı saldırıya geçer, eşini analiz ederler.

Çatışma herhangi bir neden, şu anki durumun geçmişteki deneyimlerle ilişkisi olmadan oluşmamaktadır. Mutlaka insan ilişkilerinin temelinde çatışmanın bir başlangıç noktası vardır. Buna çatışmanın öncül koşullar aşaması denir. Daha sonra kızgınlık ve farkındalık aşaması, aktif çatışma aşaması, çözüm ya da çözümsüzlük aşaması, tamamlayıcı aşama, kararlaştırılmış aşamaları gelir.

Eşler için savunmaya geçmeden konuşabilmenin yolu, söylenenleri kişisel saldırıya dönüştürmek yerine belirli bir şikayet konusu etrafında tutmaktır. Diğer en önemli noktalar ise, konuşurken ben dilini kullanmak ve aktif dinleme ile karşısındaki eşin tam olarak ne söylediği konusunda anlaşabilmektir. Sadakatsizlik, “mevcut birliktelik dışında üçüncü kişi ya da kişilerle yaşanan duygusal ve/veya fiziksel bir ilişki sonucu mevcut birlikteliğin beklentilerinin ya da standartlarının çiğnenmesi” olarak tanımlanabilir. Aldatma, “sadakatsizlik sonucu kaçınılmaz olarak ortaya çıkan çeşitli yalanlar ya da dürüstlük dışında kalan söylem ve davranışlar” olarak tanımlanmaktadır. Sadakatsizliğin evlilik ilişkisine etkileri; sadakatsizlik öncesi dönemde eşlerin ilişkisinin niteliğine, sadakatsizliğe uğrayan eşin kişilik yapısına, sadakatsizlik konusundaki inançlarına, sadakatsizlik yapan eşin sonraki dönemdeki tutum ve davranışlarına, çevresel desteklerin miktarına bağlı olarak değişir.

Eşlerin, birlikteliklerinden ruhsal olarak doyum sağlamadıkları, beklenti ve gereksinmelerini karşılayamadıkları evlilik yaşantılarına yasal olarak son vermelerine boşanma denir.

Planlı ve karşılıklı saygı çerçevesinde gerçekleşen bir boşanma daha az yıkıcı ve zarar verici olmaktadır. Boşanma aile sistemini değiştirmekle birlikte tamamen terk etme ya da eşlerden birisinin çocuklar olmadan uzaklaşması durumları hariç, boşanma aileyi tamamen sona erdirmez. Boşanma, evlilik gibi doğal bir süreç olarak kabul edilip, eşlerin kendilerine ve birbirlerine saygılarının zedelenmesine neden olmadan gerçekleştirilebilmelidir.

Evliliklerin %40 ilk 3-4 yılda bitmekteyken boşanma gerçekleştikten sonra kadınların %73'ü, erkeklerin %60'ı boşanmanın yanlış olduğunu düşünmektedir. Boşanma için yüksek riskli dönemler evliliğin ilk yedi yılı ve 16 yıldan sonrasına denk gelen orta yaş dönemidir. Nedenler ne olursa olsun, boşanma aşamasına gelen çiftlerde başlıca etken, çiftlerin sorun çözme becerilerindeki eksiklik ve uzlaşma sağlayamamalarıdır.

Kendimizi Sıyalım

1. Aşağıdaki ifadelerden hangisi çatışmanın tanımı için **yanlıştır**?
 - a. Çatışma “ilişkideki gerçeğin ortaya serildiği an” dır
 - b. Çatışma bir ilişkinin sınanmasıdır
 - c. Çatışma, bireylerin, birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri sonucunda ortaya çıkar
 - d. Çatışma, aynı zamanda “bilgi üretme, aktarma, anlamlandırma süreci” dir.
 - e. Çatışma, kişiler arasında ortaya çıkan uyumsuzluk, zıtlık, sürtüşmeyi ifade eder
2. Aşağıdakilerden hangisi kişilerarası iletişimde **kullanılmaz**?
 - a. Sözler
 - b. Ses tonu
 - c. Beden dili
 - d. Suskunluk
 - e. Ortamın ışıklandırılması
3. “Ebeveynlik işlevlerinde uzlaşmacıdırlar, yaşam felsefeleri benzerdir, tartışma ancak önemli konularda olur” yukarıdaki cümlede tanımlanan evlilik biçimi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Bağımsız çiftler
 - b. Geleneksel çiftler
 - c. Yargılayıcı çiftler
 - d. Ayrı çiftler
 - e. Kontrolcü çiftler
4. Karşısındakini yetersiz algıladığına dair bir tavır içeren savunucu iletişim kalıbı aşağıdakilerden hangisi ile isimlendirilir?
 - a. Kontrol eden mesajlar
 - b. Yargılayıcı mesajlar
 - c. Stratejik mesajlar
 - d. Üstünlük taşıyan mesajlar
 - e. Kesin mesajlar
5. Aşağıdakilerden hangisi eşler arası sağlıklı iletişim kurmaya yardımcı olur?
 - a. Söylenenleri kişisel saldırıya dönüştürmeden belirli bir şikayet konusu etrafında tutmak
 - b. Tartışma bir kez başlamışken tüm sorunları ele almak
 - c. Konuşurken sen dilini kullanmaya dikkat etmek
 - d. Karşısındaki kişinin söylediklerini anladıktan hemen sonra ona geri yansıtmamak
 - e. Söylenenlerden alınıldığında tartışmaya girmeden konuşmayı sonlandırmak
6. Aşağıdakilerden hangisi sadakatsizliğe uğrayan eşin kayıplarındandır?
 - a. Dostlarını kaybetme
 - b. Pişmanlık
 - c. Özel olma duygusunun kaybı
 - d. Bu hale nasıl geldiği hakkında şaşkınlık
 - e. Evliliğinin ne olacağı konusunda endişeler
7. Evlilik dışı ilişkiyle ilişkili olarak aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
 - a. Herkes evlilik dışı ilişki yaşar
 - b. Evlilik dışı ilişki evliliği bitirebilir
 - c. Evlilikte aşkın bittiğinin işaretidir
 - d. Aldatılan aldatır
 - e. Görmezden gelmek en iyi yoldur
8. Aşağıdakilerden hangisi boşanmaya neden olmaktadır?
 - a. Eşlerin evlilik öncesi uzun süren flört dönemleri
 - b. Benzer sosyoekonomik çevreden gelme
 - c. Eşlerin birbirlerinin yaşam alanlarına saygı göstermesi
 - d. Eşlerin ailelerinin evliliklere karışması
 - e. Kadının ekonomik yönden eşine bağımlı olması
9. Aşağıdaki boşanma evrelerinden hangisinde evliliğin kurtarılma ihtimali daha yüksektir?
 - a. Düş kırıklığı aşaması
 - b. Kopukluk aşaması
 - c. Fiziksel ayrılık aşaması
 - d. İkinci ergenlik aşaması
 - e. Yas aşaması
10. Boşanma psikososyal bir süreç olarak ele alındığında aşağıdakilerden hangi aşama yasal olarak boşanmadan öncedir?
 - a. Aşınma aşaması
 - b. İkinci ergenlik aşaması
 - c. Fiziksel ayrılık aşaması
 - d. Araştırma ve sıkı çalışma aşaması
 - e. Yas aşaması

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. d Yanıtınız yanlış ise “Çatışma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. e Yanıtınız yanlış ise “Eşler Arası İletişim Sorunları” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. b Yanıtınız yanlış ise “Eşler Arası İletişim Sorunları” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. a Yanıtınız yanlış ise “Savunucu İletişim Kalıpları” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. a Yanıtınız yanlış ise “Eşler Arası Sağlıklı İletişim Kurabilmek İçin Öneriler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. c Yanıtınız yanlış ise “Sadakatsizlik” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. b Yanıtınız yanlış ise “Evlilik Dışı İlişkiye Yönelik Mitler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. d Yanıtınız yanlış ise “Boşanma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. a Yanıtınız yanlış ise “Boşanma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. a Yanıtınız yanlış ise “Boşanma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Adil kavga, farklılıkların içten ve açık bir şekilde, bağırma- dan ve şiddete başvurmadan tartışılmasıdır. Karşılıklı değişimi adil ve huzurlu kılmak için bazı katı kuralların izlenmesi gerekir. Üç önemli tutumdan ortaya çıkar:

1. çatışma kaçınılmazdır. Çünkü yakın ilişki içindeki eşler her zaman farklı şeyler ister. Bundan kaçınmak imkansız olduğu gibi bunda bir sorun da yoktur.
2. ikimizin gereksinimleri de eşit derecede önemlidir.
3. ikimizde kazanabiliriz. Birlikte çabalararak sorunlarımızı uzlaşmacı çözümler bulabiliriz.

Adil olmayan kavga, kavganın yüksek sesli, ser, zarar verici, verimsiz ve bazen de şiddet dolu biçimidir. Üç tehlikeli varsayımın birleşmesinden kaynaklanmaktadır.

1. Çatışma çok kötü bir şeydir. Ondandır mümkün olduğunca kaçınılmalıyız.
2. benim gereksinimlerim seninkinden daha akla yatkın.
3. yalnız bir kişi kazanabilir. Bu yüzden ilk önce ben saldırıyı ve kazananın ben olduğumdan emin olayım.

Sıra Sizde 2

Diğerleriyle iletişim kuramamak mümkün değildir. Hiç bir söz söylemeden bile duygularımızı ve tutumlarımızı açığa vururuz. Gülümsememiz mutlu, memnun olduğumuzu, kollarımızı kavuşturup kaş çatmamız kızgın olduğumuzu, ayaklarımızı hareket ettirmemiz sabırsızlandığımızı, susmamız bile o konuda konuşmak istemediğimiz mesajını verir.

Sıra Sizde 3

Araştırmalar boşanmanın çocuklar için en kötü yanlarından birinin bir ebeveyn ile ilişkilerinin kopması olduğunu göstermektedir. Çocukların birlikte yaşamadıkları ebeveyn ile düzenli ve sık görüşmeye ihtiyaçları vardır. Avukat ve hakim görüşme düzeni belirlerken çocukların ve ayrı yaşayacak ebeveynin duygusal ihtiyaçlarına önem vermekten ziyade görüşmeleri bir düzen çerçevesine oturtmakla ilgilenirler. Çocukların ayrı yaşayan ebeveyn ile görüşmesi yeni aile düzenine uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Eşler çaba ve işbirliği ile bu görüşmeleri herkes için hoş bir olaya çevirebilirler. Bu görüşmeler ayrı yaşayan ebeveyn ile çocuklar arasında olmakla beraber başarısı her iki ebeveynin çabasına bağlıdır.

Yararlanılan Kaynaklar

- Benbedek EP, Brown CF (1997) **Boşanma ve Çocuğunuz**, hyb yayıncılık, Ankara
- Dökmen Ü (2002-20 basım) **İletişim çatışmaları ve empati**, Sistem yayıncılık, İstanbul.
- Ergin H (2010) **Eşler arası iletişim çatışmaları**, Yavuzer H (editör) Evlilik okulu-evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Fitzpatrick MA, Ritchie DL (1994) **Communication shemata with in the family**, Human Communication Research, vol.20.
- İlgar Ş (2010) **Evlilik birlikteliğinin bozulması-boşanma**, Yavuzer H (editör) Evlilik okulu- evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kavuncu NV (2011-2. basım) **Kadın erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri**, Elif yayınevi, Ankara.
- Mckay M, Davis M, Fanning P (2006-2. Baskı) **İletişim Becerileri**, hyb yayıncılık, Ankara
- Nazlı S (2000) **Aile danışması**, Nobel yayın dağıtım ltd, Ankara.
- Sungur MS (2009) **Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey**, GOA basım Yayın ve Tanıtım hizmetleri, İstanbul.
- Uyar S (1999) **Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bu güne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma**, TC Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Fakültesi Ruh sağlığı ve Hastalıkları ABD, Uzmanlık tezi.

3

Amaçlarımız

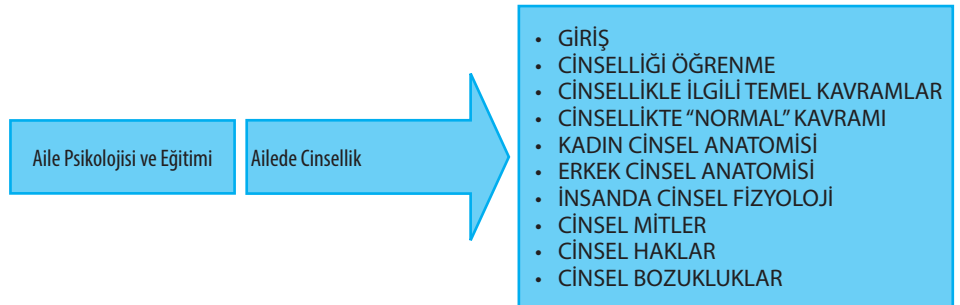
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Cinsellik, cinsel ilişki, cinsiyet, cinsel kimlik ve cinsel yönelim kavramlarını açıklayabilecek,
- Cinselliğin nasıl öğrenildiğini ifade edebilecek,
- Kadın ve erkek cinsel organlarını tanımlayabilecek,
- İnsan cinsel davranışının fizyolojisini ifade edebilecek,
- Cinsel sorunlar tartışabilecek,
- Cinsellikle ilgili yaygın olarak doğru bilinen yanlışları ifade edebilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Cinsellik
- Cinsel Kimlik
- İnsan Cinsel Davranışı
- Cinsiyet
- Cinsel Yönelim
- Cinsel Sorunlar

İçindekiler



Ailede Cinsellik

GİRİŞ

Diğer canlılardan farklı olarak insanlar üreme dışında da haz almaya yönelik cinsel davranışlar sergilerler. Her insanın cinsel organı, cinsel duyguları, cinsel dürtüleri ve cinsel davranışları vardır. Cinselliğin fiziksel, psikolojik olduğu kadar toplumsal ve sosyal boyutları da vardır.

Cinsellik bir kişinin diğerine çekici gelmesi de dahil, cinsel haz alma ve üremeyle ilgili bütün düşünce, duygu ve davranışlardır.

Bir insanın diğer insanlarla ilişkisi, yaşam koşulları ve içinde yaşadığı kültürden etkilenir. Cinsel davranışlarla ilgili kültürel değerler batı medeniyeti tarihi boyunca değişiklik göstermiştir. Tutumlar, cinselliğe karşı serbest düşünceli oluş ile katı bir ahlakçı oluş arasında, dolayısıyla insan cinselliğinin kabulü ile bastırılması arasında değişmiştir. Toplumlar cinselliği doğal bir işlev olarak görmekte zorlanmaktadır. Bu nedenle cinsel yanıtı dair doğru bilgiler serbestçe ve geniş ölçüde elde edilip paylaşılamamaktadır. Sonuç olarak bilgisizlik ve erotik meselelere yönelik katı tutumlar cinsellik hakkında mitlerin ve yanlış fikirlerin gelişmesi için verimli bir kültürel ortam sağlamıştır.

CİNSELLİĞİ ÖĞRENME

Birçok insan cinselliği doğal ve içgüdüsel olduğunu, yani içten geldiğini düşünmesine rağmen, insanda cinsellik öğrenilen bir olaydır. Eğer cinsellik sadece bir dürtü olsaydı bütün insanların cinsel aktivitelerinin de birbirine benzemesi gerekirdi. İnsanlar, tüm diğer canlılar gibi, neslini devama programlandığı için, öğrenme olmaksızın cinsel birleşme gerçekleşebilir. Doğa açısından önemli olan da budur. Ancak bazı cinsel birleşme biçimlerinin diğerlerinden daha iyi olduğu, bazı davranışların diğerlerinden daha çekici, bazı kişilerin ve yerlerin daha uygun olduğu gibi düşüncelerin tümü öğrenilerek edinilmiştir. Oysaki doğa bunların hiç biri ile ilgilenmez. Kentler, konu ile ilgili kitabında şunu söylemektedir; *“Çalışır halde bir konuşma donanımı ile dünyaya gelmiş olmamız, konuşabilen varlıklar olarak geliştireceğimizin garantisi değildir. Dilsiz bir ortamda büyüyen çocuklar asla konuşmaya başlamazlar. Konuşma yeteneği, konuşabilen insanlarla sürekli bir arada olduğunda kazanılır.”*

İnsanda cinsel öğrenme ve deneyimleme yaşam boyu devam eder. Cinsel davranışın öğrenilmesi aile-çocuk etkileşimi ile başlar. Ailenin cinselliğe verdiği değer, çocukların gelişimleri boyunca cinsel davranışlarına gösterdikleri tepki ile ilişkilidir. Çocuğun gereksinimlerinin karşılanması, çocuğun kucaklanması, çocuğun cinsel davranışlarının pekiştirilmesi öğrenmede etkilidir. Kucaklama, fiziksel olarak dokunma, bebekte sağlıklı

beden imajı gelişimine zemin hazırlar. 15-19 aylık bebeklerin kendi vücutlarına yönelik ilgileri artmaktadır. Bu dönemde bebeklerin kendini uyarmaları normaldir. Kendini uyarma davranışı sonucunda haz duyulması da bu etkinliği pekiştirir. Oyun çağına gelen çocuklarda, kendi ve arkadaşlarının cinsel bölgelerini merak etmeleri sonucunda genital keşif dönemleri olabilir. Bu etkinlikleri nedeni ile ebeveynlerin çocuklarını suçlanmalarını, utandırılmalarını sağlıklı ve doyumlu cinsel hayat için önemlidir. Çocuklar anne babalarının etkileşimini seyrederek de cinselliği öğrenirler. Burada söz konusu olan cinsel birleşme değildir. Anne-baba arasındaki cinsel birleşmeyi gören çocuk travmatize olabilir. Cinselliği geliştirici olan anne babanın fiziksel sevgi gösterilerini gözlemlemesidir. Çocuklar flört, şakalaşma, sarılma, dokunma gibi davranışların arka planındaki cinsel niteliğe karşı duyarlıdırlar. Anne babalar gerek çocukların sorularına, gerek cinsel davranışlarına verdikleri tepkilerle kendi cinselliğe yönelik tutumlarını çocuklarına iletirler.

Çocuklar sevimliyi hak eder, sevildikçe kendini, bedenini ve başkalarını sevmeyi öğrenir. Bu sevgiden her iki cinsiyetten çocuk eşit düzeyde payını almalıdır. Çocuklar arasında cinsiyetlerine göre ayırım yapılmamalı, cinsellik iki farklı cinsiyet için farklı şekillerde takdim edilmemelidir. Kız çocukların cinsel organlarının erkek çocuklardan farklı olması onların eksik oldukları ya da cinsellik için daha az hakka sahip oldukları anlamına gelmemektedir. Erkeklerin cinsel organı dışarda kadınların ise vücut içerisindedir. Erkek ve dişi cinsel organları farklı üreme görevleri gördüğünden dolayı farklı olabilir ancak temel yapı her iki cinsiyette de aynıdır ve her ikisi de aynı oranda haz alırlar. Çocukları cinsellik veya üreme ile ilgili soruları cevaplarırken bunlara dikkat edilmelidir.

Ergenlikle birlikte seks hormonları artar, sekonder seks karakterleri gelişir ve cinsel merak da artar. Cinsel kimliklerini ortaya koyma ve cinsel dürtülerini kontrol etme yönündeki karmaşık baskılar kuvvetli cinsel gerilim yaratır. Masturbasyon bu gerilimi azaltan normal bir yoldur. Erkekler orgazm olmak için masturbasyon yapmaya kızlardan daha erken başlarlar ve sonuç olarak erkeklerde otonom cinsellik kızlara göre daha erken bütünleşmiş olur. Ergen masturbasyonunda koital fanteziler vardır ve bu fanteziler cinsel kimliğin gelişiminde önemlidirler. İmajinasyon yoluyla ergen erişkin cinsel rolünü yaşamayı öğrenir.

Masturbasyona ilaveten romantik ilişkilerde birbirlerine dokunarak, öperek de cinselliği öğrenir. Ergenlikte kişinin beden imajı da önemli olur, cinsel yeterlilik, çekicilik duygusu gelişmeye başlar. Ergen için hem kendi cinsi hem de karşı cinsten arkadaşlar tarafından kabul görmek son derece önemlidir. Cinsel konulardan konuşmak, şakalaşmak, dokunmak, öpüşmek, cinsellikle ilgili öğrenme sürecinin parçalarıdır.

Erişkinlerde aşk ilişkisinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde cinsel dürtünün rolü vardır. İdeal olarak olgun bir cinsel ilişki içinde bir eşe bağlılık ve karşılıklı sevgi söz konudur. Öpüşme, cinsel birleşme ve masturbasyon sıkça yaşanan cinsel etkinliklerdir. Sürekli bir cinsel ilişki olsa da eşin hastalığı, yokluğu ya da tatmin edici olmayan cinsel ilişkilerden sonra masturbasyon sağlıklıdır. Sadece kişinin kontrolü dışına çıkmış bir etkinlik olduğunda ya da eşyle ilişkisi olmasına rağmen tek cinsel etkinlik masturbasyon olduğunda bir cinsel sorun belirtisidir. Bunun dışında masturbasyon evrenseldir ve psikoseksüel gelişimin sağlıklı bir parçasıdır. Kinsey'in 1940 da yaptığı bir çalışmada erkeklerin neredeyse tamamının kadınların ise dörtte üçünün, yaşamlarının bir döneminde masturbasyon yaptığı saptanmıştır. Masturbasyon eşle yaşanan cinsellikle çatışmayan ayrı bir cinsel haz kaynağı olarak görülmektedir.

Cinsel bilgisizlik veya yanlış bilgilendirme, cinsellikle ilgili aşırı kaygı, suçluluk duyguları, gerçekçi olmayan beklentiler veya başaramama korkusuna neden olarak, cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olur. Yanlış bilgilendirmenin en sık karşılaşılanı cinsel mitlerdir.

Cinsel eğitim konusunu ayrıntılı olarak inceleyebilmek için Prof. Dr. Helmut Kentler'in Turkuaz yayınlarından basılmış olan "Çocuğuma nasıl cinsel eğitim verebilirim" (2008) adlı kitabını okuyabilirsiniz.



K İ T A P

CİNSELLİKLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Cinsiyet

Türkçede sıklıkla 'cinsel aktivite' "cinsel birleşme" anlamında kullanılan 'seks' sözcüğünün tam karşılığıdır. Bizi kadın ya da erkek yapan biyolojik özellikleri ifade eder. Cinsiyetlerin üreme organları, üremede rolleri farklı olmakla birlikte işlevleri birbirini tamamlıyıcıdır.

Cinsel Kimlik

Cinsel kimlik, kişinin kendini kadın veya erkek olarak hissettiğidir. Cinsel kimlik, ebeveyn, öğretmen, arkadaşların tavır ve tutumları, içinde yaşanılan sosyal ortamın normları gibi çeşitli etkenlere bağlıdır. Kişinin içinde hissettiği kadın veya erkek olma duygusunun davranışlar aracılığıyla dışa vuran şeklidir. 2-3 yaşlarında tamamlanan cinsel kimlik süreci, genellikle biyolojik cinsiyetle uyumluluk gösterir. Ancak bazen cinsel kimlik biyolojik cinsiyetin karşıt yönünde gelişim gösterebilir.

Transseksüellik, kişinin cinsiyetini değiştirmesi gerektiğine, ruhsal ve bedensel olarak diğer cinsiyete sahip olması gerektiğine inanma şeklinde tanımlanmaktadır. Cinsel kimlik bozukluğu şeklinde adlandırılan bu durumdaki kişiler, sahip oldukları biyolojik cinsiyetten sürekli bir biçimde ve yoğun sıkıntı duyarlar. Karşı biyolojik cinsiyete sahip olmak isterler veya karşı cinsiyetten olduklarına dair ısrarlı düşüncelere sahiptirler. Doğuştan gelen anatomik özellikleri kabul etmezler ve sahip oldukları biyolojik cinsiyetin kıyafetlerine karşı iğrenmeye kadar varabilen duygulara sahiptirler.

Toplumsal Cinsiyet (Gender)

Bir birey ya da toplumun kadını ve erkeği tanımlama biçimidir. Toplumsal cinsiyet rolleri kadın ve erkek için tanımlanmış o toplumda onaylanmış tutumlar, davranışlar, beklentiler ve sorumluluklardır.

Cinsel Yönelim

İnsanın düşünce, duygu ve davranışsal olarak cinsel açıdan çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan özelliğidir.

Heteroseksüel cinsel yönelim: Kişinin karşı cinsiyetten kişilere karşı cinsel ilgi duymasındır.

Homoseksüel cinsel yönelim (eşcinsellik): Kişinin kendi cinsiyetinden olan kişilere karşı cinsel ilgi duymasındır. Erkek eşcinseller için 'gey', kadın eşcinseller için 'lezbiyen' sözcükleri de kullanılmaktadır.

Biseksüel cinsel yönelim: Kişinin hem kendi cinsiyetinden olmayan hem de kendi cinsiyetinden olan kişilere karşı cinsel ilgi duymasındır.

Halen cinsel yönelimin nasıl oluştuğuna dair bilgiler yetersizdir. Bir heteroseksüel erkek neden bir kadından hoşlanır sorusunun cevabı verilemediği gibi diğer cinsel yönelimlerinde nasıl oluştuğu bilinmemektedir. Heteroseksüellik, eşcinsellik ve biseksüelliğin doğuştan olup olmadığı bilinmemese de bir tercihten ibaret olmadıkları düşünülmektedir. Yani kişi heteroseksüel olmaya karar verdiği için heteroseksüel olmadığı gibi eşcinsel ya da biseksüel olmaya karar verip eşcinsel olamaz.

CİNSELLİKTE “NORMAL” KAVRAMI

Cinsellikte neyin normal neyin anormal olduğuna dair merak ergenlikten itibaren insanların zihinlerini kurcalar. İnsanlar normal ve anormali öğrenip kendilerini bu tanımlara göre değerlendirmek isterler. Ancak cinsellikte anormali tanımlamak normali tanımlamaktan daha kolaydır. Çünkü cinsel ilgi ve performans bireyler arasında hatta aynı bireyde farklı zaman ve farklı eşlerle değişiklik gösterebilmektedir. Gelenekselin dışında yaşanan bazı cinsel aktiviteler birçok kişi için anormal olarak karşılanabilirken aynı cinsel aktiviteyi paylaşan eşler için normal olarak değerlendirilebilir. Bir cinsel aktivitenin normal ya da anormal olarak kabul edilmesi psikiyatrist ya da diğer insanların takdiri ile belirlenmez. İki kişinin arasında ve her iki kişinin rızası ile yaşanan şeyler (rıza veremeyecek çocuk ve akıl hastaları hariç) o kişiler için normal kabul edilir.

KADIN CİNSEL ANATOMİSİ

Vulva

Kadın dış genital organları vulva olarak adlandırılır. Vulva latince örten anlamındadır. Vajina girişi vulvada olmasına karşın, vajina iç genital organdır. Mons veneris (latince; Venüs-roma aşk tanrıçası- tepesi) pubik kemiğin hemen üzerinde, deri ve pubik kıllarla kaplı yağ doku yastığıdır. Uyarılması yoğun cinsel heyecan sağlar, bazı kadınlarda orgazmı tetikler.

Labia Major (Büyük=Dış Dudaklar)

Dış dudaklar, büyük miktarda yağ dokusu ve ince bir düz kas tabakasını örten deri katlarıdır. Üzerinde pubik kıllar çıkar; ter ve yağ bezleri, sinir uçları serbest bir şekilde dağılmıştır. İdrar kanalının açıklığı ve vajinal açıklık üzerinde koruma sağlar.

Labia Minor (Küçük=İç Dudaklar)

İç dudaklar, kavisli taç yaprağına benzer. Yağ hücresi olmayan, küçük kan damarlarından zengin bir süngersi dokuya sahiptir. Dış dudaklara göre daha incedir, kıl yoktur. Vajinal ve idrar kanalı açıklığını kapatır. İç dudaklar hemen üst kısımda klitorisle birleşir.

Dudakların derisinde enfeksiyon gelişirse cinsel birleşimde ağrı, kaşıntı, yanma hissi olur. Bartolin bezleri iç dudakların içinde, küçük kanallarla vajinaya açılırlar. Eskiden cinsel ilişki sırasında ıslanmada önemi olduğu düşünülürken bu görüş değişmiştir. Tam işlevi bilinmiyor. Bu bezlerin iltihabi durumlarında cinsel birleşme ağrılı olur.

Bir bozukluk olmadığı sürece nasıl ki yüzümüzde gözlerimiz, kulaklarımız, kaşlarımız, burnumuz ve ağızımız tüm insanlarda olmakla birlikte yüzlerimiz birbirine benzemezse kadınlarda dış genital organlarda oldukça farklı görünümlededir. Dudakların büyüklük, şekil ve renkleri, pubik kılların dağılımı, renkleri, miktarı, sertliği, klitoris, vajina girişi ve himenin görünümünde farklılıklar vardır.

Klitoris

Kadın genitallerinin en duyarlı alanıdır. Doğrudan görülen kısmı yalnızca baş kısmı olup, küçük, parlak bir düğme görünümündedir. Klitorisin gövde kısmı süngerimsi dokudan oluşur, ters V şeklinde iki yan kola ayrılır. Klitorisin üreme işlevi yoktur, yalnız cinsel işlev rolü vardır. Dokunma, basınç ve sıcaklık değişimlerine karşı ileri derecede duyarlıdır. Penisle aynı embriyolojik dokudan köken alır. Birleşme esnasında penis klitorisi dolaylı yoldan uyarır; giriş çıkışla iç dudaklar vajina içine doğru hareket eder, sürtünme hareketi ile uyarıcı etki sağlar.

Perine

İç ve dış dudakların alt kısmı ile anüs arasında kalan kılsız deri bölgesidir. Dokunma, basınç ve sıcaklık değişimlerine karşı duyarlıdır. Cinsel uyarılma kaynağıdır.

Himen (Kızlık Zarı)

Vajina girişinde bulunan ince membranöz, genellikle halka şeklindeki yapıdır. İşlevi tam bilinmemektedir. Bazı yeni doğan kız çocukları himensizdir.

İlk cinsel ilişki ile abartılı anlatımlar, kızlık zarının patladığı, çok kanadığı ile ilgili bilgiler kadınların çoğunda ilk cinsel ilişkiye yönelik korkuların oluşmasına neden olmaktadır. İlk cinsel ilişki sırasında kanama oranı %30-40 arasında değişmektedir. Zar yapısındaki ince kılcal damarların, cinsel birleşme sırasındaki bu zarın sıyrılması ile bütünlüğü bozulduğundan zarın yapısına, kanlanma durumuna bağlı olarak bir miktar kanama olmaktadır. Bu kanama her zaman kızlık zarı kaynaklı olmamaktadır. İslanma olmaksızın cinsel birleşmeye geçildiğinde genital bölgenin diğer kısımlarından kaynaklanan kanama olabilmektedir. Normalde önsevişme de denilen cinsel yanıtın uyarılma döneminde vajina cinsel birleşme için hazır hale gelir ve sıvılarıyla iç yüzeyi kayganlaşır. Uyarılma tam olmadan birleşme gerçekleşirse birleşme sırasında acı ya da genital bölgelerden kaynaklı kanama olabilmektedir.

Vajina

Latince “kın” veya “kılıf” anlamına gelir. Cinsel heyecanla birlikte ıslanma meydana gelir. İnce duvarlı kas yapısındadır. Rahimden (Uterus) vulvadaki, dış vajinal açıklığa kadar uzanan tüp şeklindeki organdır. 45 derecelik açıyla geriye doğru eğimlidir. Uyarılma olmadığında vajina duvarları içe katlanır. Doğum yapmamış kadında uzunluğu 7-8 cm, doğum yapmış kadında 8-10 cm'dir. Uyarılınca boyu doğum yapmamış kadında 9.5-10.5, doğum yapmış kadında 11-12 cm olur. Balon gibi, kasılıp genişleme özelliğiyle şekil ve büyüklüğü değişir. İç yüzeyi ağız yapısına benzer. İç yüzeyi ıslanmanın kaynağıdır. Salgı bezi bulunmaz, çok sayıda küçük kan damarları vardır. Damarlarda göllenen kandan sıızan sıvı ıslanmayı ve cinsel birleşmenin kolay ve haz verici olarak gerçekleşmesini sağlar. Arka üçte iki kısmı dokunma ya da ağrıya duyarlıdır.

Uterus (Rahim)

Ters dönmüş armut şeklinde, kalın duvarları kas yapıdan oluşur. Boy 7.5 cm, en 5 cm. olup duvarı 3 tabakadan oluşur. Endometriyum; iç yüzeyi kaplar, döllenme gerçekleşmezse adet kanaması ile üçte ikisi dökülür. Miyometriyum; kalın düz kas tabakası, cinsel uyarılma, orgazm, doğum ve adet esnasında kasılmayı sağlar. Perimetriyum; dış yüzeyi kaplayan ince kısımdır. Çoğunlukla öne yatık, %25 arkaya, %10 aşırı öne eğik olabilir.

Serviks (Rahim Ağız)

Latince boyun anlamına gelir. Rahimin vajina içine doğru giren kısmıdır. Yaklaşık 2.5-3.5 cm'dir. Mukus salgılayan bezler içerir. Servikal kanalda biriken mukus tıkaçı spermle engel olur. Ovulasyon (yumurtlama ve yüksek miktar östrojen hormonu) tıkaçı inceltir ve spermle geçmesine izin verir. Ovulasyon sonrası salgılanan progesteron hormonu tıkaçı kalınlaştırır.

Fallop Tüpleri

Rahim ile başlar, yana doğru 10 cm uzunluğundadır. Son kısmı huni şeklindedir, uzun parmaklı uzantıları vardır (fimbria). İç yüzeyleri uzun saç benzeri cilia ile kaplıdır. Overler (yumurtalıklar) tarafından atılan yumurtalar cialar tarafından yakalanır, tüp içinde spermle karşılaşır ve döllenme olur.

Overler (Yumurtalıklar)

Rahimin her iki yanında, yumurta şeklinde organlardır. Rahime bir bağ ile tutunurlar. İki işlevi vardır; 1) hormon üretimi, 2) yumurta üretimi ve salınımı.

Bebek kız doğmadan önce 6-7 milyon yumurtaya sahipken, çoğu yumurta kız bebek daha doğmadan önce yok olur. Yenidoğan kızda 400 bin olgunlaşmamış yumurta vardır. Üreme çağı boyunca her ay bir yumurta olgunlaşıp atılır. Tüm üreme çağı boyunca ortalama 400 yumurta kullanılır.

Memeler

Çoğu kadın ve erkek için cinsel uyarılmada önemli rol oynayan “yağlı ekler”dir. Yağlı doku içinde süt bezleri ve kanalları yerleşiktir. Ergenlikte şekil ve büyüklüğü değişir. Sol meme sağdakinden hafifçe büyüktür. Meme uçları dokunmaya ve sıcaklık değişimlerine duyarlıdır. Hemen çevresindeki koyu renkli alan areola adını alır. Meme ucu ve areola duyarlılığı şekle ya da büyüklüğe bağlı değildir.

SIRA SİZDE



İlk cinsel ilişkide kadınların hepsi kanar mı?

ERKEK CİNSEL ANATOMİSİ

Penis

Penis baş ve gövde olmak üzere iki kısımdan oluşur. Gövde kısmı paralel silindirik şeklinde 3 yapıdan meydana gelir. Biri süngerimsi (corpus spongiosum), diğer ikisi boşluklu yapıdan (corpus cavernosum) oluşur. Bu boşluklar uyarılma esnasında kanla dolar ve penis erekte (sertleşme) olur. Penisin baş kısmı tümüyle süngerimsi dokudan oluşur. Bu bölge gövdeden daha fazla fiziksel uyarıya duyarlıdır. Penis başının etrafını ince bir deri çevreler (sünnet derisi). Penis başı dokunmaya çok hassastır, çoğu erkek masturbasyonda gövdeyi okşar. Sünnet derisi ya da penis başı enfekte olursa cinsel ilişki ağrılı olabilir. Süngerimsi dokunun içinden idrar kanalı geçer. Kadından farklı olarak idrar kanalından hem idrar hem de meni gelmektedir. Kadında ise vajina girişi ile idrar kanalı farklıdır.

Penis Boyutu: Çoğu erkekte penis boyutuyla ilgili takıntılar vardır. Bu takıntılar; herkesin olduğu gibi “normal” olmakla ilgili, cinsel açıdan yeterli olma isteğiyle ilişkili, cinsel mitlerle ilişkilidir (en büyük penis en iyidir-büyük penis kadında daha fazla doyum sağlar). Gerçekte penis boyutu kadınlarda çok küçük fizyolojik etki yapar.

Skrotum

Testisleri çevreleyen, ince derili kesedir. Pubik kıllarla kaplıdır. Spermatik kord; skrotum içinde testisleri tutan bağlardır. Kan damarları, sinirler ve kremaster kasını içerir. Cinsel uyarılma, egzersiz ve soğuk Kremaster kasının kasılmasına neden olur böylece testisler vücuda yaklaşır. Sıcak havada skrotum gevşer, testisler havada asılıdır. Bu refleks testislerin sabit bir sıcaklıkta kalmasına yardımcıdır. Çünkü sperm üretimi için sıcaklık önemlidir.

Testisler

Latince *testify* tanıklık etme anlamına gelir. Eski Romalılar yemin ederken ellerini İncil yerine testisler üzerine koyardı. Her iki testis aynı büyüklüktedir (5x2x3 cm). Biri diğerine göre daha aşağıdadır (genellikle soldaki, ancak özellikle bazı sol ellerde sağdaki). Büyüklük farklılığı tıbbi değerlendirmeyi gerektirir. Dokunma ya da basınca aşırı duyarlıdır. Skrotumun okşanması, testislerin hafifçe sıkılması uyarıcıdır. İki farklı işlev görür; hormon üretimi ve sperm üretimi.

Prostat

Prostat ceviz büyüklüğündedir. Boşalma ile atılan ejakulat sıvısının %30'unu Prostat salgılar. Enfekte olabilir ve kanser oluşabilir. Her ejakulat ile 3-5 ml semen (ejakulat+sperm) atılırken, 1 ml semen içinde 40-120 milyon sperm vardır. Sperm miktarı ejakulasyon sıklığıyla değişkendir. Rengi beyaz, sarı ve gri tonları arasında değişir. Kremi ve yapışkan kıvamdadır. Ejakülasyon sonrası önce katılaştır sonra hızla erir.

Memeler

Erkeklerde kadına göre çok daha az yağ ve bez doku içerir. Basınç ve dokunmaya daha az duyarlıdır. Bazı erkekler meme uçlarının uyarılması ile cinsel olarak uyarılır. Ergenlerin %40-60'ında memede büyüme (1-2 yıl içinde geriler) olur. Östrojen alımı ile de memede büyüme (transeksüellerde) görülür.

Diğer Erojen Bölgeler

Genitaler dışında vücudun pek çok yeri potansiyel uyarılma kaynağıdır. En büyük duyu organı olan deri, uyluk, boyun, perine, ağız, dudaklar, dil, anüs, rektum ve kalçalardır.

Gebeliğin cinsel yaşama etkileri nelerdir?



İNSANDA CİNSEL FİZYOLOJİ

İnsanda cinsel uyarana gösterilen fizyolojik tepki dört ayrı evreye ayrılır; uyarılma evresi, plato evresi, orgazm evresi, çözülme evresi.

1. Uyarılma (heyecanlanma) evresi: İlk evredir. Temel olarak erotik duygu ve düşüncelerin belirmesi, erkekte peniste sertleşmenin kadında ise cinsel organda ıslanmanın ortaya çıkmasıyla karakterizedir. Herhangi bir bedensel ya da psikolojik uyarı ile ortaya çıkabilir. Cinsel uyarının süre ve yoğunluğuna göre gösterilen tepkinin şiddeti hızlı ya da yavaş biçimde artar. Kişiye uygun düşen, yeterli süre ve yoğunlukta devam eden bir cinsel uyarı karşısında uyarılma evresi çok kısa sürebileceği gibi; kişiye fiziksel ya da psikolojik açıdan uygun düşmeyen cinsel uyarı durumunda ya da cinsel uyarı aralıklarıyla uzayabilir ya da kaybolabilir.

Kadında görülen değişiklikler: Bu evrede meme uçları sertleşir. Memelerde damarsal genişleme ve büyüme görülür. Büyük dudaklar cinsel uyarının artmasıyla birlikte yassılaşıp öne ve yukarıya doğru yükselir. Küçük dudakların çapı ise belirgin derecede artarak yassılaşıp incelen büyük dudaklara doğru çıkıntı oluşturur. Bu evrede klitoriste hafif bir genişleme ve buna bağlı klitoral gövdede hafif bir büyüme dışında önemli bir değişiklik olmaz. Cinsel uyarının artmasıyla birlikte giderek büyüyen rahim pozisyonunu değiştirerek karın içinde yükselmeye başlar. Böylece normalde 7-8 cm uzunluğunda, 2 cm çapında ve duvarları birbirine yapışık olan vajina ise büyüyerek 9-11 cm uzunluğa, özellikle iç üçte ikilik bölümünde 5-6 cm çapına varan bir genişliğe ulaşır. Genital bölgede oluşan damarsal genişleme sonucunda vajina duvarında oluşan ıslaklık birleşme sırasında vajinal duvarların kayganlığını sağlar.

Erkeklerde görülen değişiklikler: Cinsel uyarının ardından erkekte peniste sertleşme, penis başında büyüme, skrotal derinin gerilmesi ve kalınlaşmasıyla testislerde yükselme görülür. Bu belirtilere ek olarak pek çok erkekte aynı zamanda cinsel kızarıklıklar görülür. Bu kırmızı lekeler çoğunlukla karnın alt bölgesinde görülmeye başlar ve sonra boyuna, yüze ya da omuzlara, kollara ve kalçalara yayılır. Erkeklerde sertleşme sağlandıktan sonra etkili cinsel uyarının sürdürülmesi kaydıyla sertleşme uzun süre sürdürülebilir. Ancak uyarılma ve plato evreleri boyunca cinsel uyarı sürdürülse bile aynı anda oluşabilecek ses, ışık, ısı değişimi ya da eşte meydana gelen belirgin bir değişim gibi cinsel olmayan

bir uyarın sertleşmenin bir bölümünü ya da tümünü ortadan kaldırabilir. Ancak cinsel uyarının sürdürülmesiyle birlikte sertleşme tekrar sağlanabilir.

2. Plato (düzlük) evresi: Etkili cinsel uyarının sürdürülmesi ve cinsel heyecanın artmasıyla birlikte, kadın ya da erkek, ikinci evre olan düzlük evresine girerler. Düzlük aşaması, gerçekte uyarılma aşamasının devamından başka bir şey değildir. "Düzlük" sözcüğü artık orgazma kadar değişmeden sürecek olan belli bir heyecan düzeyine ulaşıldığını göstermek için kullanılmaktadır. Cinsel heyecan, bir kez bu yüksek düzeye vardıldıktan sonra kişi artık kolay kolay dikkatini başka yöne veremez ve çevresinde olup bitenlere ilgisi kalmaz. Cinsel uyarımın artışıyla tüm vücutta istemli ya da istem dışı kas gerilimleri olur. Aynı zamanda kan basıncında ve nabız atışında yükselme görülür ve soluk alma sıklaşır.

Kadında görülen değişiklikler: Bu evrede meme başında belirgin değişiklikler gözlenir. Meme başında büyüme, meme uçlarındaki sertleşme sanki kaybolmuş gibi bir izlenim uyandırabilir. Memelerdeki büyüme ise en yüksek noktaya ulaşmıştır. Uyarılma evresinde öne ve yukarı doğru yükselen, inceliyapassılaştıran büyük dudaklarda pek bir değişiklik olmazken küçük dudaklarda pembeden kırmızıya doğru değişen renk değişiklikleri oluşur. Bu evrede klitorisdeki değişiklikler çok belirgindir klitorisin bütün gövde ve başı büzülerek çekilir. Vajinanın dış 1/3 lük bölümünde bu dönemde ileri derecede damarsal genişleme oluşur ve bu bölüm genişler. Bu arada pelvis içerisinde yükselmeye başlamış olan rahim bu evrede tam olarak yükselir. Bu evrede tüm vücutta bir damarsal genişleme gözlenir. Ayrıca plato evresinin sonlarına doğru belirginleşen kas kasılması ve soluk alıp vermenin artışı, kalp atımının artışı, kan basıncında artma ve dış rektal sfinkter ile kalça bölge kaslarında kasılmalar gözlenir.

Erkeklerde görülen değişiklikler: Penis başında kadınlarda küçük dudaklarda oluşan renk değişikliğine benzer bir koyulaşma görülebilir. Testislerde belirgin büyüme ve yükselme gözlenir. Uyarının çok arttığı orgazm öncesi dönemde birkaç damlalık koyu sekresyonun üretral açıklıktan dışarıya salındığı görülür. Kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de plato evresinin sonlarına doğru belirginleşen kızartılar, kas kasılması, soluk alıp vermede artma, kalp atımının artması, kan basıncında artma, dış rektal sfinkter ile kalça bölge kaslarında istemli kasılmalar görülür.

3. Orgazm evresi: Grekçe şehvetli, heyecan anlamındaki *orgasmus* sözcüğünden türeyen orgazm, cinsel heyecanın doruk noktasında, sinirsel gerilimin ve kasların ani gevşemesi olarak tanımlanabilir. Bu olay, kadın ve erkek için temelde aynı olup, insanın tadabildiği en yoğun bedensel hazdır. Orgazm, ancak birkaç saniye sürer ve tüm vücudu sarabilen ancak özellikle cinsel organda hissedilen bir dizi kasılma biçiminde algılanır ve ardından tam bir rahatlama, gevşeme gelir. Cinsel bakımdan olgun erkeklerde, orgazm eşliğinde meni boşalması olur. Kadınlarda meni üretimi olmadığı için böyle bir boşalma görülmez. Ancak tüm öteki yönlerden fizyolojik süreçler her iki cins için de aynıdır.

Kadında görülen değişiklikler: Memelerde büyük ve küçük dudaklarda, klitoriste ve rahimde bu evreye özgü değişiklikler gözlenmez. Orgazm aşamasında vajinanın dış 1/3 lük bölümünde ritmik kasılmalar görülür. Bu kasılmalar normal olarak 3- 5 kez en çokta 10-15 kez olur. Başlangıçta çok güçlü ve kısa aralıklarla oluşan bu kasılmaların ilk 3-5 kasılmadan sonra şiddeti azalır ve aralık süresi uzar.

Erkeklerde görülen değişiklikler: Erkeklerde ejakülasyon (boşalma) iki aşamalı bir evre olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya göre boşalmanın kaçınılmaz biçimde gelmekte olduğu duygusunun oluştuğu ilk aşama (emisyon) meni sıvısının prostat kanalında biriktiği ve prostat yolundan idrar kanalına çıktığı zamana denk düşmekte, orgazm duygusunun eşlik ettiği ikinci aşama ise ejakülasyonun (boşalmanın) gerçekleşmesidir. Skrotum ve testislerde plato evresinde oluşan değişikliklere ek önemli bir değişiklik gözlenmez. Hem kadında hem de erkeklerde plato evresinin sonlarına doğru belirginleşen kızartılar, kas kasılması, soluk alıp vermede artma, kalp atımının artması, kan basıncında artma bu evre boyunca sürer.

4. Çözülme evresi: Son evredir. Kadın ya da erkek kişilerde orgazma ya da orgazmın gerçekleşmediği durumlarda platoyu takiben genital bölgelerde ve beden bütününde önceki aşamalarda oluşmuş olan fizyolojik değişikliklerin dakikalar içerisinde aynı sırayı takip ederek kaybolmasıyla karakterizedir. Bu evrenin süresi cinsiyete, orgazmın yaşanıp yaşanmadığına ya da hangi yoğunlukta yaşandığına ya da cinsel uyarının sürüp sürmemesine göre değişir. Kadınlar çözülme evresinin herhangi bir aşamasında uygun bir cinsel uyararla uyarıldıkları takdirde yeniden bir başka orgazm evresine girme potansiyeline sahiptirler. Erkekler ise nadir olguların dışında orgazm evresini takiben süresi kişiden kişiye ve kişinin hangi yaş döneminde olduğuna göre çok değişen bir çözülme evresine zorunlu olarak girerler. Bu dönem sona erene kadar uygun cinsel uyarı olsa da yeniden ereksiyon (sertleşme) sağlayabilmeleri ve yeniden orgazm evresine girebilmeleri fizyolojik olarak olası değildir. Süresi bireye ve bireyin içinde bulunduğu yaş dönemine göre değişkenlik gösteren bu dönem refrakter dönem olarak adlandırılır. Görüldüğü gibi erkeklerin tek tip bir cinsel yanıt döngüsü olmasına karşın kadınlarda çok değişken olabilmektedir. Kadınlardaki değişikliğin bir başka nedeni ise çözülme evresinin süresinin çok değişken olmasından kaynaklanmaktadır. Çok yoğun bir orgazm evresi yaşayan bir kadının çözülme evresi çok kısa sürerken plato evresinde uzun süre kalıp orgazm evresine geçmeden birleşmeyi sonlandıran kadınlar ise çok uzun süreli bir çözülme evresi yaşayacaktır.

Kızlık muayenesinin mevcut hukuki düzenlemeler içinde yeri nedir?



SIRA SİZDE

CİNSEL MITLER

Cinsel mitler, kişilerin cinsel konularda doğru olduğunu düşündükleri, çoğu zaman abartılı, yanlış, bilimsel değeri bulunmayan inanışlardır ve cinselliğin yaşanmasını sınırlarlar. Çoğumuz aynı cinsel modeli öğrenmiş olmakla birlikte belirli mitler her birimizi farklı biçimde etkiler. Mitlere inanma derecesi değişir. Bazı mitlerin doğruluğuna nerdeyse tamamen inanılırken bazıları hakkında şüpheler olabilir. İnsanların cinsel hayatını olumsuz etkileyebilen cinsel mitlerden yaygın olarak saptananları şunlardır;

1. Erkeklerde cinsel organın boyutu cinsel gücün göstergesidir.
Ergenlik döneminden itibaren erkeklerin en merak ettikleri konudur. Çünkü penislerinin normal olmayacağı ile ilgili kendi aralarındaki bilimsel desteği olmayan abartılı konuşmalar nedeniyle yoğun kaygıları vardır Cinsel organların yapısı kişiye göre farklılıklar gösterir.
2. Büyük erkek cinsel organı cinsel ilişki sırasında kadının daha çok uyarılmasını sağlar Cinsel organın boyutunun ilişki içinde uyarılmaya ya da hazza yönelik etkisi minimaldir.
3. Erkekler cinsel ilişkiden yalnız cinsel birleşme ve orgazm bekler. Duygusallık ve haz alma çoğunlukla kadınlarda görülür.
Maalesef erkekler için sadece saldırganlık, rekabet, kızgınlık, kontrollü olma gibi duygulara izin verilmiş destek gereksinimi, sevgi, yumuşaklık erkeklikten sayılmaktadır. Ancak bu duygular insana ait ve iki cinsiyet için geçerlidir.
4. Cinsel ilişkinin başlangıcında sertleşme (ereksiyon) gücü olursa büyük olasılıkla iktidarsızlık gelişecektir.
Sertleşme fizyolojik bir olaydır ve konsantrasyon kaybı, kaygı gibi nedenlerle zaman zaman olabilir. Eğer boşalma olmamışsa uyarı vermeye devam edildiğinde sertlik tekrar sağlanabilir.

5. İlk cinsel birleşimde başarılı olunması sonraki cinsel yaşam boyunca başarılı olacağına göstergesidir.
Cinsel sorunlar ilk cinsel deneyimde olabileceği gibi sonradan da gelişebilir. Bir sorun yaşanınca bunun sürekli olacağına dair bir zorunluluk yoktur. Bir sonrakinde tekrarlamayabilir.
6. Mastürbasyonun cinsel güce zarar verici etkisi olabilir.
Çok eskilerden kalmış çoğunlukla ahlaki değer yargıları ile ilişkili bir yanlış inanıştır.
7. Oral seks olgunlaşmamışlığın göstergesidir ve güvensizdir.
Cinsellikte neyin normal olduğuna dair diğer insanların takdiri geçerli değildir. Cinselliği yaşayan kişilerin kendi rızaları ile yaşadıkları her şey onların normalidir. Oral sekste uyarılma kaynaklarından biridir.
8. Erkek ve kadının cinsel ilgileri ve sorumlulukları temel olarak farklıdır.
Cinsellik iki kişi arasında yaşanan ve her ikisinin de eşit derecede katılması gereken ve her ikisinin ortak sorumluluğunda olan bir eylemdir. Cinsel organ yapıları farklı olabilir ancak yaşanan haz benzerdir.
9. Başka şeylerde olduğu gibi cinsellikte de başarıya ulaşmak çok önemlidir.
Hedefe ve başarıya yönelik yetiştirilen erkek, cinselliği de bir performans alanı haline getirmektedir. İki sakıncası vardır. Cinsel hazzı paylaşmak yerine başarı peşinde olan erkek eşinin de hazzını azaltmaktadır. Başarısını kanıtlamak derdinde olan erkek olası bir sorunla karşılaştığında erkekliliğiyle ilgili düşünceleri ciddi hasar alacaktır ve belki de bu durum bir cinsel işlev bozukluğunu başlatacaktır.
10. Sevişme sırasında fantezi kurmak yanlıştır.
Fanteziler cinsel uyarılmayı arttırır. Kişinin aklından geçenler konsantrasyonunu bozmuyorsa ve paylaşılmak istenen fantezi cinsel eşe hitap ediyorsa sorun oluşturmayacaktır.
11. Cinsel birleşme için en doğal pozisyon erkeğin üstte olduğu pozisyonudur.
Cinsel birleşme pozisyonu çiftlerin tercihine kalan bir durumdur.
12. Sağlıklı ve uyumlu bir erkeğin hiçbir durumda cinsel performansı bozulmaz. Erkek cinsel ilişkiyi her zaman ister ve buna hazırdır.
Erkeklerin cinsel yaşamına bir yük getiren bir yanlış inanıştır. Bu yanlış inanç erkekleri istese de istemese de cinsel ilişkiye girmeye zorlar ve cinsel işlev bozukluğu gelişmesine neden olabilir. Daha da önemlisi kadın erkek ilişkisine, arkadaşlıklara zarar vermektedir.
13. Sevişmeyi başlatan kadın ahlaksızdır
Cinsel olarak aktif olmak isteyen kadını ketleyen bir inanıştır. Temelinde kadının cinsel olarak arzulu olmasının yaratacağı korkular vardır.
14. Sevişme her zaman doğal ve kendiliğinden olmalıdır, sevişme hakkında konuşmak ve düşünmek onu bozar.
Sevişme sırasında çiftlerin birbirine geri bildirim vermesi öğrenmenin en iyi yoludur.
15. Sertleşme (ereksiyon) hemen daima cinsel arzu ve uyarılmanın işaretidir.
Erkekler fizyolojik olarak özellikle sabahları sertleşme yaşarlar. Sabah sertliklerinin olmaması organik bir sorunun habercisi olabilir.
16. Cinsel ilişki cinsel birleşme demektir.
Cinsel birleşme cinsel ilişkinin küçük bir bölümüdür. Cinsel birleşme uğruna erkeğin diğer cinsel uyarılmaları keşfetmesine engel olur. Birleşme sertleşmeyi gerektirdiğinden sertleşme olmaması panik duygusuna neden olur. Cinselliğin diğer ifadelerinden vazgeçilir. Sertleşme bozukluğu oluşmasına en çok neden olan mittir.

17. Tüm fiziksel yakınlaşmalar cinsel birleşmeyle bitmelidir. Erkeklerle sarılma, öpme, okşama ve diğer duyu türlerinin uygun olmadığı öğretilmiştir. Birçok sevişmeye gitmeyecekse fiziksel yakınlaşmaları geri çevirir. Bu eşlerin duygusal yakınlıklarını sınırlar.
18. Her erkek her kadına nasıl zevk vereceğini bilmelidir. Kadınlar cinsel deneyimleri olmadığı için kendilerini cinselliğe yabancı bulur. Çoğu kez sadece birkaç kez paralı ilişkisi olan eşlerini ise her şeyi biliyor kabul eder. Erkeklerde bu durumu kabul eder. Başta erkek lehine gibi görünür çünkü erkeğin kendi sevişme biçimini, tarzını sorgulamasına gerek olmadığına dair bir mesaj verir. Ancak eşinin yeterince zevk almadığını ya da orgazm olmadığını öğrenen erkeğe kendi bunun çözümlenmesi gereken bir sorun olarak değil kendi erkeğinin yetersizliğinin bir kanıtı olarak değerlendirmesine neden olur.
19. Erkeğin penisinde sertleşmenin kaybı eşini çekici bulmadığı anlamına gelir. Cinsel ilişki sırasında erkeğin dikkati azalabilir ya da ereksiyon geçici olarak ortadan kalkabilir. Ereksiyon kaybı bir felaket olarak algılanırsa tekrar temini oldukça güçleşir.
20. Bir çift için 'aynı anda orgazm' gerçekleştirilmesi gereken en önemli amaç olmalıdır. Bu şekildeki bir beklenti her iki tarafta da performans endişesi yaratır, bu da orgazm taklitlerine, yetersizlik duygularına ve evlilik sorunlarına yol açabilir.

CİNSEL HAKLAR

İnsanlar, farklı cinsel davranış (sevişmek, öpüşmek, okşamak, dokunmak, masaj yapmak, cinsel ilişkide bulunmak) biçimleri ve farklı yönelimler (homoseksüel, heteroseksüel, biseksüel) göstererek cinselliklerini yaşayabilirler. Birey, bundan dolayı yargılanmamalıdır. Burada önemli olan cinsel davranış biçiminin, zorlayıcı, sınırlayıcı, suçlayıcı, bedensel ve ruhsal yönden zarar verici olmaması ve daha da önemlisi, çiftin her iki üyesinin de rızası ve özgür iradesi ile olmasıdır. Bazen cinsellik, güçlü olanın zayıfı ezme aracı haline gelebilir.

Erkekler kadınlara, varlıklı olanlar yoksullara, işveren çalışanına, savaş galibi esirlere cinselliği baskı aracı olarak kullanabilir.

Cinsel ilişkilerde karşılıklı sevgi, paylaşım ve birbirine özen gösterme egemen olmalıdır. Karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan bir ilişkide, cinsellik daha doyurucu olur.

Gençlerin, cinsel konulara merakları tamamen doğaldır. Kendilerine bilgi verilirken cinsel davranışlarının belli etkileri ve sonuçları olabildiğince açıklanmalı ve cinsel kararlarından kendilerinin sorumlu olacağı belirtilmelidir.

Çocuklar, cinsiyeti gözetilmeden sevilmeli ve bakılmalıdır. Çocukların bakım, sevgi ve korunmaya gereksinimleri vardır. Ebeveynler bu görevlerini, kız ve erkek çocuklara eşit davranmakla yerine getirmelidir. Çünkü erkek çocuk tercih eden toplumlarda kız çocuklarına cinsiyet temelli bir ayrımcılık uygulanmaktadır. Bu ayrımcılık kız çocuğun beslenme, sağlık, bakım ve eğitim olanaklarından yararlanmasını engelleyebilmektedir.

Cinsel davranışlar, hüzün, neşe, haz ve acı gibi birçok duyguları bir arada barındırır. Bu duyguları nedeniyle çevresi tarafından küçümsenmemelidir. Her bireyin onuru korunmalıdır.

WAS (Dünya Cinsel Sağlık Birliği) genel kurulu 26 Ağustos 1999 tarihinde Hong Kong'da yapılan 14. Dünya Seksoloji Kongresi'nde evrensel cinsel haklar deklarasyonunu kabul ve ilan etmiştir.

“Cinsel Haklar” Deklarasyonu

Cinsellik her insanın kişiliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. Cinselliğin tam olarak gelişimi, temas arzusu, mahremiyet, duygusal ifade, zevk, şefkat ve aşk gibi temel insan gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Cinsellik bireyle sosyal yapılar arasındaki etkileşim aracılığıyla oluşur. Cinselliğin tam gelişimi için, bireysel kişilerarası ve toplumsal iyilik esastır. Cinsel haklar, bütün insanlar için özgürlük, insanlık onuru ve eşitlik gibi temel haklara dayalı evrensel insan haklarından biridir. Sağlık temel insan haklarından biri olduğuna göre, cinsel sağlık da temel bir insan hakkı olmalıdır. Bireylerin ve toplumların cinsel sağlıklarının gelişmesi için aşağıdaki cinsel haklar tüm toplumlar tarafından tanınmalı, teşvik edilmeli, saygı gösterilmeli ve savunulmalıdır. Cinsel sağlık, bu cinsel hakların tanındığı, saygıyla karşılandığı ve uygulanabildiği ortamlarda mümkündür.

1. Cinsel özgürlük hakkı. Cinsel özgürlük bireylerin kendi cinsel potansiyellerini ifade etmelerine olanak verir. Ancak cinsel özgürlük asla bir başka kişiye yönelik cinsel baskı, zorlama, istismar ve tacizi içeremez.

2. Cinsel otonomi, cinsel bütünlük ve beden güvenliği hakkı. Bu hak bireyin kendi cinsel yaşamı hakkında kişinin kendi kendine karar verebilme özgürlüğü olduğu anlamına gelmektedir. Bu hak aynı zamanda işkence, yaralama ve her çeşit şiddetten arınmış olarak kendi bedenimizi kontrol etmemize ve zevk almamıza olanak tanır.

3. Cinsel mahremiyet hakkı. Bu hak başkalarının cinsel haklarına müdahale edilmediği sürece yaklaşma konusunda bireysel karar verme ve davranma hakkını içerir.

4. Cinsel eşitlik hakkı. Cinsiyet, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, ırk, sosyal sınıf, din veya fiziksel ve zihinsel engel gözetilmeden hiçbir ayrımcılığa maruz kalmama hakkıdır.

5. Cinsel haz hakkı. Cinsel haz, otoerotizm (masturbasyon) de dahil olmak üzere fiziksel, psikolojik, zihinsel ve ruhsal iyiliğin kaynağıdır.

6. Cinselliğin duygusal ifadesi hakkı. Cinselliğin ifade edilmesi, erotik zevkten veya cinsel eylemden çok daha öte bir kavramdır. Bireylerin cinselliklerini iletişim, dokunma, duygusal anlatım ve aşkla ifade etme hakkı vardır.

7. Özgürce cinsel ilişkiler oluşturma hakkı. Bunun anlamı, bireylerin evlenip evlenmemekte, boşanıp boşanmamakta ve her türlü cinsel ilişkiye girip girmemekte özgür olduğudur.

8. Üremeyle ilgili özgür ve sorumlu seçim yapabilme hakkı. Bu hak kişinin, çocuk sahibi olup olmamayı seçme, çocuk sayısına ve hangi aralıkla olacağına karar verme, doğurganlık düzenlemesi ile ilgili tüm tedavilere tam erişim hakkı olduğunu ifade eder.

9. Bilimsel araştırmaya dayalı cinsel bilgi edinme hakkı. Bu hak, cinsel bilgilerin bilimsel ve etik araştırmalar sonucu elde edilmiş olması ve toplumun tüm kesimlerine uygun yollarla yayılması gerektiğini ifade eder.

10. Kapsamlı cinsellik eğitim hakkı. Cinsel eğitim, doğumdan başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve bütün sosyal kurumları kapsamalıdır.

11. Cinsel sağlık hizmeti hakkı. Cinsel sağlık hizmetleri, tüm cinsel kaygı, sorun ve bozuklukların önlenmesi ve tedavisi için herkese sağlanmış olmalıdır.

CİNSEL BOZUKLUKLAR

Tüm cinsel bozukluklar, esas olarak üç ana gruptan oluşmaktadırlar. 1) Parafililer, 2) Cinsel kimlik bozuklukları (Transseksüalite) 3) Cinsel işlev bozuklukları

Cinsel işlev bozukluklarının çok çeşitli nedenleri olabilir. Yetiştirilme tarzı, olumsuz aile ilişkileri, yetersiz ya da yanlış cinsel bilgilenme, erken travmatik yaşantılar, katı dini ve ahlaki inançlar gibi faktörler bir cinsel bozukluk gelişmesi için zemin hazırlarlar. Eşler arası uyumsuzluk, travmatik bir cinsel yaşantı, hamilelik-doğum, evlilik dışı ilişkiler, ger-

çek dışı beklentiler, alkol madde bağımlılığı, eşlerden birinde cinsel sorun olması, yaşlılık gibi nedenler ise uygun zeminde cinsel işlev bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olur. Bir cinsel işlev bozukluğu ortaya çıktıktan sonra da performans anksiyetesi, cinsel mitler, yetersiz ön sevişme, suçluluk-utanç gibi duygular, eşler arası ilişki sorunları, psikiyatrik sorunlar, eşler arasında çekicilik kaybı gibi nedenler cinsel işlev bozukluğunun sürmesine neden olur.

Parafililer

Temel olarak, bir kişinin cinsel açıdan uyarılabilmesi için, alışılmadık nesnelere, eylemler ya da durumları içeren tekrarlayıcı ve yoğun cinsel dürtü, fantezi ve davranışlara gereksinim duyması ile ortaya çıkan bozukluklardır. En sık rastlanan parafil türleri;

Teşhircilik: Cinsel organları göstererek karşısındaki kişinin korkmuş, şaşırılmış halinden cinsel olarak uyarılma.

Fetişizm: Cinsel uyarılma için cansız nesnelere kullanma.

Sürtünmecilik: Karşısındaki onayını almaksızın dokunma veya sürtünme ile cinsel uyarılma sağlama.

Pedofili: Zihnin çocuklarla ilgili cinsel ilişki eylemi veya fantezisi ile meşguliyeti.

Cinsel mazoşizm: Cinsel ilişki sırasında aşağılanma veya acı çekme isteği.

Cinsel sadizm: Cinsel ilişki sırasında aşağılanma veya acı çektirme isteği.

Transvestik fetişizm: Uyarılma sağlama amacıyla karşı cinsiyetin giysilerini giyme.

Gözetlemecilik: Bir başkasını soyunurken, tuvalet ihtiyacını giderirken veya cinsel ilişki sırasında gözetleyerek cinsel uyarılmayı sağlamak.

Zoofili: Çok seyrek görülen bu durum, uyarılma için hayvanlara gereksinim duymasıdır.

Nekrofil: Uyarılma için bir cesede ihtiyaç duyulmasıdır. Nadiren de olsa bu kişilerin cinsel ilişki kurabilmek için birisini öldürdükleri olur.

Ancak bunların dışında da çok sayıda farklı ve daha ender rastlanan parafil türleri vardır. Parafil olgularının toplumda rastlanma sıklığı ile ilgili güvenilir ve kapsamlı epidemiyolojik araştırmalar bulunmamaktadır.

Cinsel Kimlik Bozuklukları (Transseksüalite)

Kişinin kendi biyolojik cinsiyetinden duyduğu kalıcı rahatsızlık duygusu ile karakterizedir. Nedeni hala tam olarak bilinmemektedir. Ancak çocukluk çağında belirtileri gözlenmeye başlar. Kişi, çocukluk çağından itibaren kendi cinsel organlarını reddeder, karşı cinsin cinsel kimliğine uygun tutum, davranış ve rolleri benimser. Karşı cins gibi giyinmek, oynamak, davranmak ister. Adeta, yanlış bir bedenine hapsedilmiş gibidirler. Bir psikoterapi sürecinden geçtikten sonra önce ikincil cinsiyet karakterlerinin gelişmesi için ait olduğunu hissettiği cinsiyetin hormonları ile tedavi başlanır. Dış görünüşü değiştikten sonra buna uyum sağlayan ve hala cinsiyetini değiştirmek isteyenlerde ameliyat uygulanabilir. Ancak yasal prosedürlerin de tamamlanması gerekmektedir.

Cinsel İşlev Bozuklukları

Cinsel sorunlar, insan için sadece haz-doyum duygusunu kaybetmek, sağlayamamak anlamına gelmemektedir. Cinsel sorunlar insana kadınlığı ya da erkekliliği zarar görmüş, küçük düşmüş, yetersizlik, güvensizlik, sevilme, istenme, terk edilme korkusu gibi olumsuz duygular yaşattığından dolayı önemli sıkıntı kaynağıdır. Cinsel sorunların bir kısmı cinsel hayat başladığından yani ilk cinsel deneyimin başladığı zamandan beri vardır, bir kısmı ise sonradan ortaya çıkar. Bazı cinsel sorunlar tüm cinsel aktivitelerde aynı şekilde görülürken bazıları cinsel aktiviteye göre değişir. Örneğin bir erkek eşi ile cinsel

ilişki sırasında sertleşme gücünü yaşayabilir ancak masturbasyon sırasında yaşamaz. Aynı şekilde sürekli birlikte olduğu eşle orgazm olmayan kadın kendi kendine orgazm olabilir. Bir cinsel sorun tatilde birden ortadan kaybolabilir ya da hiçbir sorun yokken işyerindeki gerginlik ya da eşler arası çatışmadan sonra bir cinsel sorun ortaya çıkabilir.

Cinsellik iki kişi arasında yaşanan ve her ikisinin eşit oranda katılımı ve sorumluluğu altında gerçekleşen bir durumdur. Bu nedenle cinsel ilişkide yaşanan bir sorun bir kişinin sorunu olarak düşünülmez çiftin sorunu olarak kabul edilerek çiftin her iki bireyi de değerlendirilir. Her iki bireyin psikolojik durumu, birbirleri ile eş/ evlilik ilişkisi ve cinsel hayatları birbirini etkiler. Yani çiftlerden bir veya ikisinde ruhsal bir sorun varsa bu evlilik ilişkisini veya evlilik ilişkisindeki bir sorun onların ruhsal durumunu etkileyebileceği gibi ruhsal sorunlar ve evlilik sorunları cinsel hayatı etkileyebilir. Bu nedenle cinsel bir sorun olduğunda bunun çiftlerin ruhsal sorunlarından mı kaynaklandığı yoksa evlilik ilişkilerinde olan bir sorundan mı kaynaklandığı araştırılır. Bu alanlarda bir sorun saptanırsa bunları düzenlemeye yönelik müdahalelerde bulunulur. Temel sorun cinsel hayatta yaşanmıyorsa her bir bireyin cinsel istek, uyarılma ve orgazm dönemlerinden hangisinde bozukluk olduğu araştırılır ve tedavi düzenlenir.

Cinsel İsteğe Azalma (Hipoaktif Cinsel İstek) Bozukluğu: Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, cinsel fantezilerin ve cinsel etkinlikte bulunma isteğinin az olması (ya da hiç olmaması) olarak tanımlanır. Kişinin yaşı ve yaşam koşulları gibi cinsel işlevselliğini etkileyen etkenleri göz önünde bulundurularak cinsel isteğin azaldığı ya da hiç olmadığı yargısına varılır. Cinsel istek azlığı tanısını koyabilmek için kişinin tüm cinsel etkinliklere karşı ilgisinin olmaması gerekir. Cinsel içerikli rüya görmeme, masturbasyon yapmama, cinsel birleşme ya da ilişki isteği duymama, cinsellikle ilgili hiçbir düşüncenin akla gelmemesi, gördüğü hiçbir kimse ya da görüntüden cinsel anlamda etkilenmemesi gibi.

Cinsel isteğin sıklığı bireye göre değişir ve normaldir. Önemli olan çiftin cinselliği isteme sıklığında uyum olmasıdır. Eşlerin ikisi de ayda bir ya da her gün cinsel ilişki istiyorsa aralarında uyumlu bir cinsellik yaşayabilirler. Ancak eşlerden biri her gün diğeri ayda bir cinsel ilişki istiyorsa cinsel bir sorun vardır.

Kadında cinsel isteksizlik varsa mutlaka ilişkinin cinsellik dışı boyutları da değerlendirilmelidir. Eşle mutsuz, isteği dışında evlendirilmiş, fiziksel-psikolojik-duygusal şiddet gören, aldatılan, cinsellik dışında eşle bir paylaşımı olmayan, evlilik ya da ilişkiden beklentileri karşılanmayan kadının cinsel isteksizlik yaşamaması şarttır.

Cinsellikten Tiksiniye Bozukluğu: Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, bir cinsel eş ile cinsel ilişki/birleşme kurmaktan aşırı tiksinti duyma ve bundan tümüyle kaçınma olarak tanımlanır. Cinsel işlev bozuklukları arasında tedavi başarısı en düşük olanlardır. Çoğunlukla yaşanmış cinsel taciz hikayeleri mevcuttur.

Kadında Cinsel Uyarılma Bozukluğu: Sürekli olarak ya da yineleyici bir biçimde, cinsel uyarılmanın yeterli bir ıslanma-kabarma tepkisini sağlayamama ya da cinsel etkinlik bitene dek bunu sürdürülememesi olarak tanımlanır. Bu durumda normal olarak bu evrede olması beklenen fizyolojik tepkiler olmaz. Ülkemizde genellikle cinsel eğitim eksikliği ve deneyimsizlik nedeniyle temel cinsel tekniklerin ve eş uyarma yöntemlerinin çiftler tarafından bilinmemesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin tersine uyarılma gücünü olan kadınlar cinsel ilişkiye girebilirler. Yeterince uyarılmadan (cinsel organda ıslanma ve eşlik eden hoşnutluk-haz duygusu olmadan) yaşanan birleşme orgazma ulaşmaya engel olacaktır. Ayrıca yetersiz ıslanma ağrı ve rahatsızlığa neden olur. Haz almadan yaşanan cinsellik bir müddet sonra görev, tatsız bir etkinlik haline gelecektir. Cinsel uyarılmada çiftlerin ilişkisinden ve etkileşiminden etkilenir.

Erkeklerde Eretil Bozukluk=Sertleşme Gücünü: Peniste cinsel ilişki için yeterli düzeyde sertleşmenin olmaması ya da ilişkinin sonuna kadar sertliğin sürdürülememesidir. Pe-

nis ya tamamen sönüktür veya kısmen sertleşir ya da girişten önce ya da girişten hemen sonra sertlik kaybolur. Erkeklerde sertleşme zorlukları sıklıkla cinsellik konusunda kaygı, başarısız olma korkusu, fiziksel hastalıklar, alkol, ilaçların yan etkisi ile ilişkilidir. Cinsel ilgi ve istek kaybı sonucunda da ortaya çıkabilir. Erkeklerin %70-75 inde yaşamın bir döneminde 1-2 kez bu sorunla karşılaşabilirler. Bir kez böyle bir durum yaşayan erkek bunun tekrarlamasına ilişkin yoğun kaygı ve korku yaşamaya başlarsa sorun tekrarlayacaktır.

Kadında Orgazm Bozukluğu: Geçmiş yıllarda kadının orgazm olmaması normal karşılanırken günümüzde bu düşünce değişmiştir. Her kadın orgazm olabilir ama hepsi cinsel birleşme ile orgazm olamayabilir. Orgazm olmak için klitoral uyarıya ihtiyaç duyar. Orgazm öğrenilen bir durumdur ve kadınların %25'i evliliklerinin ilk yılında orgazm olmazlar. Kadınlarda orgazm olabilme yaş ile artar. Kadın vücudunu tanıdıkça orgazm olasılığı artar. Diğer bir deyişle hiç orgazm olmayan kadınların vücutlarını fazla tanımadığı söylenebilir. Eşle cinsel ilişki yaşamadan önce masturbasyon bedeninin uyarılma noktalarını tanıyan kadınlar orgazmı tanır.

Erkeklerde Orgazm Bozukluğu (Önceki Adı: İnhibe Erkek Orgazmı): Normal bir uyarılma evresinden sonra orgazm gecikmesi ya da olmamasıdır. Üç farklı şekilde kendini gösterir: geç boşalma, zevk almaksızın boşalma, doyumsuzluk (orgazm olmalarına rağmen orgazm duygusundan yeterli doyum sağlayamazlar)

Prematür Ejakülasyon (Erken Boşalma): Erkeğin boşalma refleksi üzerinde kontrolünün olmaması demektir. Çok az cinsel uyarı ile cinsel birleşme öncesinde ya da birleşmeden hemen önce kişinin arzu ettiği zamandan önce boşalmanın olmasıdır. İlk kez cinsel ilişkide bulunan erkeklerde hızlı boşalma sıktır. Nasıl ki çocuk idrarını kontrol etmeyi zaman ve tecrübeyle öğrenirse her erkek boşalmayı geciktirmeyi deneyim kazandıkça öğrenebilir. Cinsel terapiye en iyi cevap veren erkek cinsel işlev bozukluğudur.

Disparoni (Genel Tıbbi Bir Duruma Bağlı Olmayan): Cinsel birleşmenin ağrılı gerçekleşmesi anlamına gelir. Cinsel birleşmenin hemen öncesi veya sonrasında da görülebilir. Nadir görülür, erkeklerde kadınlardan daha nadirdir.

Vajinismus: Vajinaya giriş denendiğinde vajinanın dış 1/3lük kısmının kasılmasıdır. Çoğunlukla cinsel birleşmeye izin vermeyen bu kasılmayı kadın kendi isteği ile yapmaz. Bazen bacakların kapanması, korku, çarpıntı, terleme, bulantı, fenalık hissi, ağlamalar eşlik edebilir. Bizim toplumumuzda evliliğin ilk gecesinde ilk cinsel birleşme denendiğinde ortaya çıkar. En sık cinsel işlev bozukluğudur. Ülkemizde, uzak doğu ülkelerinde batı ülkelerine göre daha yaygındır. Cinsellik konusunda yerleşmiş yanlış inançlar ve tabuların vajinismus gelişiminde en yaygın nedenlerdir. Çocukluktan kalma korkular, bekaret kavramına verilen önem, ilk gece ve kızlık zarı hakkındaki yanlış inançlar vajinismus gelişiminde önemli etkenlerdir. Kadın cinsel işlev bozukluklarında tedaviye en iyi cevap veren bozukluktur. Kızlık zarının ameliyat ile alınması, uyuşturucu pomatlarla cinsel birleşme, alkol alımı, sakinleştirici ve antidepresanlarla birleşme, sıcak su banyoları ve anesteik pomadlar gibi tek seanslık çözümler faydasızdır. Vajinismus cinsel birleşme fobisidir. Asıl sorun beyinde, şiddetli korkudur. Bu korku nedeni ile refleks olarak kasılma meydana gelmektedir. Bu korku üzerinde çalışılmadan tek seanslık yöntemlerle tedavi etmeye çalışmak bu nedenle faydasızdır. Cinsel terapiyle önce çift görülüp değerlendirilir, cinsellikle ilgili yanlış inançlarının düzeltilmesi, cinsellik hakkında bilgilendirmenin ardından 2-3 ayda 6-8 seansla düzelme sağlanabilir.

Vajinismusa eşlik eden yaygın yanlış inanışlar; “vajinam çok dar”, “penis çok büyük girmez”, “vajina girişinde duvar gibi engel var”, “kızlık zarım kalın parçalanacak”, “çok canım yanar çok kanar”.

Özet

Cinsellik bir kişinin diğerine çekici gelmesini de dahil, cinsel haz alma ve üremeyle ilgili bütün düşünce, duygu ve davranışlardır.

İnsanda cinsel öğrenme ve deneyimleme yaşam boyu devam eder. Cinsel davranışın öğrenilmesi aile-çocuk etkileşimi ile başlar. Ailenin cinselliğe verdiği değer, çocukların gelişimleri boyunca cinsel davranışlarına gösterdikleri tepki ile ilişkilidir. Cinsiyet kavramı bizi kadın ya da erkek yapan biyolojik özellikleri ifade ederken, Cinsel kimlik, kişinin kendini kadın veya erkek olarak hissettiğidir. Cinsel yönelim ise insanın düşünce, duygu ve davranışsal olarak cinsel açıdan çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan özelliğidir. İnsanlar homoseksüel, heteroseksüel ve biseksüel cinsel yönelime sahip olabilirler.

Kadın cinsel organları; vulva, büyük dudaklar, küçük dudaklar, klitoris, vajina, rahim ağzı, rahim, fallop tüpleridir. Erkek genital organları ise penis, testis, prostattan oluşur.

İnsan cinsel yanıt döngüsü; uyarılma, plato, orgazm ve çözülme aşamalarından oluşmakla birlikte bu döngünün başında cinsel istek evresi bulunmaktadır. Günümüzde cinsel işlev bozuklukları istek, uyarılma ve orgazm aşamasındaki sorunlara göre sınıflandırılmaktadır.

Cinsel işlev bozukluklarının çok çeşitli nedenleri olabilir. Yetiştirilme tarzı, olumsuz aile ilişkileri, yetersiz ya da yanlış cinsel bilgilenme, erken travmatik yaşantılar, katı dini ve ahlaki inançlar gibi faktörler bir cinsel bozukluk gelişmesi için zemin hazırlarlar. Eşler arası uyumsuzluk, travmatik bir cinsel yaşantı, hamilelik-doğum, evlilik dışı ilişkiler, gerçek dışı beklentiler, alkol madde bağımlılığı, eşlerden birinde cinsel sorun olması, yaşlılık gibi nedenler ise uygun zeminde cinsel işlev bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olur. Bir cinsel işlev bozukluğu ortaya çıktıktan sonra da performans anksiyetesi, cinsel mitler, yetersiz ön sevişme, suçluluk-utanç gibi duygular, eşler arası ilişki sorunları, psikiyatrik sorunlar, eşler arasında çekicilik kaybı gibi nedenler cinsel işlev bozukluğunun sürmesine neden olur.

Gerek erkekte gerekse de kadında rastlanan cinsel işlev bozukluklarının tedavisi bu konuda eğitilmiş kişilerce uygulanan cinsel terapi ile mümkündür.

Cinsel mitler, kişilerin cinsel konularda doğru olduğunu düşündükleri, çoğu zaman abartılı, yanlış, bilimsel değeri bulunmayan inanışlardır ve cinselliğin yaşanmasını sınırlarlar. Çocukluktan itibaren yaşa uygun cinsel eğitim ile bu mitlerin etkisinin azalması mümkün olacaktır.

Cinsellik her insanın kişiliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. Cinselliğin tam olarak gelişimi, temas arzusu, mahremiyet, duygusal ifade, zevk, şefkat ve aşk gibi temel insan gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Cinsellik bireyle sosyal yapılar arasındaki etkileşim aracılığıyla oluşur. Cinselliğin tam gelişimi için, bireysel kişilerarası ve toplumsal iyilik esastır. Cinsel haklar, bütün insanlar için özgürlük, insanlık onuru ve eşitlik gibi temel haklara dayalı evrensel insan haklarıdır. WAS (Dünya Cinsel Sağlık Birliği) genel kurulu 26 Ağustos 1999 tarihinde Hong Kong 'da yapılan 14. Dünya Seksoloji Kongresi 'nde evrensel cinsel haklar deklarasyonunu kabul ve ilan etmiştir.

Vajinismus, Kadın cinsel işlev bozukluklarında tedaviye en iyi cevap veren bozukluktur. Kızlık zarının ameliyat ile alınması, uyuşturucu pomatlarla cinsel birleşme, alkol alımı, sakinleştirici ve antidepresanlarla birleşme, sıcak su banyoları ve anestezi pomadlar gibi tek seanslık çözümler faydasızdır. Vajinismus cinsel birleşme fobisidir. Asıl sorun beyinde, şiddetli korkudur. Bu korku nedeni ile refleks olarak kasılma meydana gelmektedir. Bu korku üzerinde çalışılmadan tek seanslık yöntemlerle tedavi etmeye çalışmak bu nedenle faydasızdır. Cinsel terapiyle önce çift görülüp değerlendirilir, cinsellikle ilgili yanlış inançlarının düzeltilmesi, cinsellik hakkında bilgilendirmenin ardından 2-3 ayda 6-8 seansla düzelmeye sağlanabilir.

Erkek cinsel işlev bozuklukları arasında ise erken boşalma cinsel terapiye en iyi yanıt veren cinsel işlev bozukluğudur.

Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdakilerden hangisi kadın cinsel organlarından biri **değildir**?
 - a. Vulva
 - b. Skrotum
 - c. Klitoris
 - d. Vajina
 - e. Fallop tüpleri
2. Cinsel bir suç nedeniyle tutuklanan 27 yaşındaki şahıs psikiyatrist tarafından görülüyor. Genital bölgesini karşı cinsiyet üyelerinin vücutlarına sürtmek ile aşırı cinsel uyarım elde ettiğini söylüyor. Bu kişinin içinde bulunduğu durum nedir?
 - a. Göstermecilik
 - b. Gözetlemecilik
 - c. Nekrofil
 - d. Zoofili
 - e. Sürtünmecilik
3. “İnsanın düşünce, duygu ve davranışsal olarak cinsel açıdan çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan özelliğidir ” aşağıdakilerden hangisini tanımlamaktadır?
 - a. Cinsiyet
 - b. Cinsel kimlik
 - c. Toplumsal cinsiyet
 - d. Cinsel yönelim
 - e. Parafili
4. Kadın cinsel işlev bozukluklarında tedaviye en iyi cevap veren bozukluk aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Kadında uyarılma bozuklukları
 - b. Erken boşalma
 - c. Vajinismus
 - d. Cinsel tiksinti bozukluğu
 - e. Kadında orgazm bozukluğu
5. Aşağıdakilerden hangisi cinsel kimlik bozukluğunun (transseksüalite) özelliği **değildir**?
 - a. Kişi karşı cinsiyetten olma isteğini yineleyici biçimde dile getirir.
 - b. Çocukluk çağında belirtileri gözlenmeye başlar.
 - c. Karşı cins gibi giyinmek, davranmak ister.
 - d. Çocukluk çağında karşı cinsiyetin oyuncaklarını tercih eder.
 - e. Transseksüalite; insanın düşünce, duygu ve davranışsal olarak cinsel açıdan çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan özelliğidir.
6. Erkekte peniste sertleşme, kadında ise vajinada ıslanmanın olduğu cinsel yanıt evresi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Orgazm
 - b. Uyarılma
 - c. İstek
 - d. Plato
 - e. Çözülme
7. Cinsel yaşamla ilgili aşağıdaki cümlelerden hangisi doğrudur?
 - a. Erkek ve kadının cinsel ilgileri ve sorumlulukları temel olarak farklıdır.
 - b. Mastürbasyonun cinsel güce zarar verici etkisi vardır.
 - c. Cinsel ilişki cinsel birleşme demektir.
 - d. Sertleşme (ereksiyon) hemen daima cinsel arzu ve uyarılmanın işaretidir.
 - e. Penis boyutunun kadın cinsel uyarılışında fizyolojik etkisi çok azdır.
8. Aşağıdakilerden hangisi cinsel haklar açısından **yanlıştır**?
 - a. Tüm cinsel kaygıların, sorunların ve bozuklukların önlenmesi ve tedavisi için cinsel sağlık herkese sağlanmış olmalıdır.
 - b. Cinsel eğitim hakkı; doğumdan tüm hayat boyunca süren ömür boyu bir süreç olup tüm sosyal kurumları içine almalıdır.
 - c. Gerekli olduğu takdirde doğurganlık düzenlemesi ile ilgili vasıtalara serbestçe erişim engellenebilir.
 - d. Cinsel yapının emniyeti hakkı, bir kimsenin kendi şahsi ve sosyal ahlakının dokusu içindeki cinsel hayatı hakkında kimseye bağımlı olmadan otonom kararlar alma kapasite ve kabiliyetini içine alır.
 - e. Cinsel hürriyet hakkı, cinsel baskının her türlü sönürü ve insan hayatındaki her türlü sömürü ve tacizi reddeder.

9. “Memelerde büyük ve küçük dudaklarda, klitoriste ve rahimde bu evreye özgü değişiklikler gözlenmez. Vajinanın dış 1/3 lük bölümünde ritmik kasılmalar görülür. Başlangıçta çok güçlü ve kısa aralıklarla oluşan bu kasılmaların ilk 3-5 kasılmadan sonra şiddeti azalır ve aralık süresi uzar” yukarıda tarif edilen değişiklikler kadın cinsel yanıt döngüsünün hangi aşamasına denk gelmektedir?

- a. Uyarılma
- b. Plato
- c. Orgazm
- d. Çözülme
- e. İstek

10. Aşağıdakilerden hangisi cinsel işlev bozukluklarının nedenlerinden biri **değildir**?

- a. Katı dini ve ahlaki inançlar
- b. Suçluluk ve utanç duyguları
- c. Travmatik cinsel yaşantılar
- d. Performans kaygısı
- e. Eşlerin genel olarak ilişkilerinin sorunsuz olması

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. b Yanıtınız yanlış ise “Kadın Cinsel Anatomisi” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. e Yanıtınız yanlış ise “Parafililer” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. d Yanıtınız yanlış ise “Cinsellikle İlgili Temel Kavramlar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. c Yanıtınız yanlış ise “Cinsel Bozukluklar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. e Yanıtınız yanlış ise “Cinsellikle İlgili Temel Kavramlar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. b Yanıtınız yanlış ise “İnsanda Cinsel Fizyoloji” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. e Yanıtınız yanlış ise “Cinsel Mitler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. c Yanıtınız yanlış ise “Cinsel Haklar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. c Yanıtınız yanlış ise “İnsanda Cinsel Fizyoloji” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. e Yanıtınız yanlış ise “Cinsel Bozukluklar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Yararlanılan Kaynaklar

- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD) (2007). Cinsel Yaşam ve Sorunları. İstanbul
- Zilbergeld, B.(1994) **Seksi öğrenmek**. Demiriz G (çeviren). Erkek cinselliği. İstanbul, Bilimsel ve teknik yayınları.
- Kayır, A.(2001) **Cinsellik kavramı ve cinsel mitler**. Yetkin N, İncesu C (ed). Cinsel işlev bozuklukları Monograf serisi. İstanbul, Roche müstehzarları sanayi A.Ş.
- Yetkin, N.(2001). **Cinsel öykü alma ve cinsel işlevin değerlendirilmesi**. Yetkin N, İncesu C (ed). Cinsel işlev bozuklukları Monograf serisi. İstanbul, Roche müstehzarları sanayi A.Ş.
- Özmen, H.E.(1999). **Cinsel mitler ve cinsel işlev bozuklukları**. Psikiyatri Dünyası; 2: 49-53.
- Kentler, H.(2008). **Çocuğuma nasıl cinsel eğitim verebilirim**, çeviren Gülderen Pamir, Turkuaz yayınları.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

İlk ilişkide kadınların en az yarısında herhangi bir kanama görülmezken yarımından fazlasında kızkılık zarında herhangi bir yırtık ve buna bağlı kanama olmamaktadır.

Sıra Sizde 2

Gebelikte cinsel yaşam devam eder. Ancak gebelik döneminde meydana gelen bedensel değişimlere bağlı olarak zorluklar olabilir. Cinsel ilişkinin şeklini ve sıklığını kadının belirlemesi şartı ile zorluklar atlatılabilir.

Sıra Sizde 3

Tıbbi nedenler dışında mahkeme kararı olmadan genital muayene ve kızkılık muayenesi yapılamamaktadır.

Sıra Sizde 4

Özellikle cinsel tiksinti bozukluğu ve vajinismus şiddete maruz kalma öyküsü bulunmaktadır. Travmanın tacizcinin yakınlık derecesi, şiddet kullanarak gerçekleşmesi, tekrarlama sıklığı gibi etkenlerde bozukluğun şiddetinde önemli olur.

4

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Akran ilişkisi ve oyunun önemini açıklayabilecek,
- Akran zorbalığını tanımlayabilecek,
- Aile tutumlarının çocuk gelişimi üzerine olan etkilerini tanımlayabilecek,
- Olumsuz aile tutumlarını örneklerde değerlendirebilecek,
- Engelli çocuğa sahip ailelerin sorunlarını tanımlayabilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Aile
- Çocuk
- Ergen
- Akran
- Akran İlişkisi
- Akran Zorbalığı
- Aile Tutumları
- Sevgi
- Disiplin
- Engelli Çocuk

İçindekiler



Çocuk, Ergen ve Aile

GİRİŞ

Bir çocuğun doğumuyla beraber ailede yorucu, zorlu ama bir o kadar da keyifli bir dönem başlar. Aile çocuk gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Aile yeni doğan bireyle yeni bir denge kurmaya çalışırken hem bebeğin/çocuğun/ergenin hem de anne-babanın gelişimi devam eder. Sadece anne babalar çocuklarını geliştirmez, çocuklarda anne babanın gelişimini sağlar. Çocuk ve ergenin gelişiminde anne-babalar kadar akranlarının da önemli katkıları vardır. Anne-babanın çocukta geliştiremediği birçok olumlu davranış akranları sayesinde kolayca öğrenilir. Örneğin diş fırçalama, kendi kendine yemek yeme vb. Burada çocukluk döneminde en önemli öğrenme yolunun gözleme dayalı/sosyal öğrenme olmasının da rolü vardır.

Ailenin çocuklarını büyütürken farkında olarak ya da olmadan uyguladıkları çocuk yetiştirme tutumları çocuğun kişiliğinin olumlu ya da olumsuz yönlerini oluşturmaktadır. Doğuştan getirdiğimiz genetik özelliklerimiz, mizacımız çevrenin etkisiyle ya değişip gelişir ya da normalin dışında, olağandışı, bozuk bir gelişim gösterir. Anne-babalar, akranlar ve yaşadığımız sosyal çevre kişilik gelişimimiz için önemli unsurlardır. Sağlıklı bir toplum için sağlıklı yetişen bireylerin var olması gerekir. Bu nedenle tüm anne-babaların zaman zaman davranışlarını gözden geçirmeleri, çocuklarına karşı yanlış davranıyor muyum? diye sorgulamaları gerekmektedir.

Bazı çocuklar doğuştan bazıları ise sonradan fiziksel, zihinsel, bedensel engelli hale gelmektedir. Bu süreç aileler için ağır bir ruhsal örselenmedir. Aynı zamanda ulaşım sorunu, uygun eğitim sorunu gibi toplumun olanaklarını kullanmada, toplum içinde yaşamada bir takım sorunlara neden olmaktadır. Engelli çocukların yaşamdan zevk almaları, kendilerini geliştirebilmeleri, toplumdan kopmamaları için kendilerine destek olunması, her türlü kolaylığın sağlanması gerekmektedir. Bu sayede ailelerin üzerine düşen ağır sorumluluk bir ölçüde azalacaktır.

AKRAN İLİŞKİLERİ

Çocuklukta Akran İlişkileri

Akran ilişkileri, aynı yaşta ya da gelişim, olgunluk düzeyinde olan; benzer geçmiş, değer, yaşantı, yaşam tarzı ve sosyal bağlamı paylaşan kişiler arasında karşılıklılık ve devamlılık gösteren etkileşimlerin bütünüdür. Konu ile ilgili çalışmalarda, akran ilişkileri ile arkadaşlık kavramlarının sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılabildiği görülmektedir. Arkadaşlık, akran ilişkilerini etkileyen bir unsur iken aynı kavramlar değildirler. Akran ilişkileri, çocu-

ğün akran grubundaki farklı ilişki türlerini içerir. Arkadaşlık ise çocuğun bir ya da birkaç akranı (ya da akranı olmayan diğer çocuklarla) ile kurduğu duygusal bağı içermektedir. Akran ilişkilerinde düzenli olarak yapılan etkinlikler söz konusudur. Arkadaşlıkta oyun arkadaşı olarak tercih edilen bir çocukla akran etkinliklerinin dışında da zaman geçirilir.

Okul öncesi dönemdeki akran ilişkileri, o dönemdeki sosyal ilişkileri, deneyimleri şekillendirmekle beraber, bireyin ileriki yıllardaki sosyal-duygusal uyumunu etkileyebilmektedir. Akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kuran çocukların sosyal gelişimleri başta olmak üzere diğer gelişim alanlarında da kısa ve uzun vadede olumlu ilerlemeler sağlanmaktadır.

Akran Gruplarının İşlevleri

- Çocuğun ya da gencin toplumsallaşmasını sağlar. Bireye çeşitli öğrenme fırsat ve faaliyetleri hazırlar. Önemli bilgi kaynağıdır.
- Akran grubunda birey rahat bir ortam bulur. Ailesinden uzakta rahat konuşur, rahat hareket eder. Evde yapamadığı uğraşları grupta yapar.
- Akran grubunda cinsel roller öğrenilir.
- İşbirliği ve takım ruhunu öğrenir, akran grubunda gelişir.
- Akranlar çocukların kendi kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- Bilişsel ve empati yetenekleri gelişir, işbirliği ve rekabet içeren etkinliklere katılmayı öğrenirler.

SIRA SİZDE



Akran ilişkisi nedir? Sizce akran grupları hangi açılarından çocukların gelişimine katkıda bulunur?

Akran Gruplarında Oyunun Yeri ve Önemi

Akran grupları; çocuğun yakın çevresini oluşturan ve onun kişiliğinin oluşumunda önemli rolü olan gruplardır. 3-6 yaş arası oyun çağıdır. Çocuklar bu dönemle birlikte akranlarıyla birlikte oyun oynama becerisini göstermeye başlarlar, oyun onların fiziksel, sosyal, psiko-sosyal ve kişisel gelişimi için vazgeçilmez bir unsurdur. Oyun ve oyuncak okul öncesi dönemdeki çocuklar için, içinde yaşadığı dünyayı, çevresindeki insanları tanıma ve anlama aracıdır. Bu nedenle oyunlar ve oyuncaklar boş zaman faaliyeti olarak değil, çocuğun zamanının büyük bir bölümünü alan, ciddi bir uğraş olarak nitelendirilmelidir.

Oyunun Evreleri

Tek Başına Oyun (0-2 Yaş): Başlangıçta çocuklar için mümkün olan tek oyun türüdür. Bu dönemin başlangıcında çocuk öncelikle kendi uzuvlarıyla ve birkaç aylık olunca da çevresindeki uyarıcılarla ilgilenmeye başlar. Bu dönemde nesnelerin renkleri, sesleri ve hareketleri çocuğun oyununu oluşturmaktadır. Daha sonra ise çocuk diğer kişilerle sosyal etkileşim olmaksızın, oyuncaklarıyla yalnız başına oynamaktadır. Bu dönemin en belirgin özelliği, çocuğun çevresindeki hiçbir şeyden etkilenmeden oyununa devam etmesidir. Fakat ileriki yaşlarda, örneğin 4-5 yaşında çocuklar bazen tek başlarına oyuna dönüş yapabilirler ve oyuncaklarıyla uzun süre sıklımadan tek başlarına oynayabilirler.

Oyunu İzleme/Seyirci (2-3 Yaş): Bu tür oyunda çocuk sözlü herhangi bir ilişki kurmadan sadece diğer çocukların oyunlarını izler. Oyuna katılmadan onların davranışları hakkında sorular sorabilir. Bu oyun aşaması, çocuğun diğerlerinin oyunuyla ilgilenmesi ile tek başına oyun aşamasından ayırt edilebilmektedir.

Paralel Oyun (3 Yaş): Aynı oyun malzemesini kullanan çocukların yan yana oynamalarına karşın, faaliyetlerini bağımsız sürdürmeleridir. Paralel oyunda çocukların sosyal etkileşimleri çok az olmakla birlikte, bir oyuncak istemek, düşüncelerini söylemek gibi durumlarda birbirleriyle çok az da olsa etkileşime girebilirler.

Birlikte Oyun (3-5 Yaş): Bu evrede çocuklar zaman zaman birbirlerinin fikirlerinden yararlandıkları gibi, oyuncak alışverişinde de bulunurlar. Bu şekilde çocuklar birbirlerinin hareketlerini izleme olanağı da bulurlar. Burada çocuklar bir arada grup şeklinde ve birbirleriyle etkileşim halindedirler.

Kooperatif (Ortak) Oyun (6 Yaş): Bu evrede amaç topluca organize olarak belirli bir sonuca varmaktır. Bu amaca ulaşmak üzere çocuklar aralarında örgütlenirler. Örneğin yarışma amaçlı oyun. Bu dönemde çocukların arasında gerçek bir sosyal etkileşim vardır ve oyun malzemeleri de uygun olarak paylaşılır.

Sizce çocuklar hangi yaşlarda hangi türde oyun oynayabilirler?



SIRA SİZDE

Ergenlikte Arkadaş ve Akran İlişkileri

Ergen davranışlarının odaklandığı temel alanlardan biri arkadaş ve akranlarıyla ilişkilidir. Araştırmacılara göre çocuğun varlık merkezi olan aile, değerlerin öğretilmesinde ve kişisel güvenin kazandırılmasında akran grubunun başarısına ulaşamaz. Ergenin arkadaş ilişkileri üç kategoriye ayrılmaktadır; 1) geniş kalabalıklar, 2) daha küçük yakın grup, 3) bireysel dostluklardır.

Ergenlik döneminde tek cinsiyetli arkadaş grupları derece derece karşı cinsten grupların etkilerine girerler ve geniş bir ergen grubu oluşur. Grup içinde gevşek örüntülü ergen çiftler oluşur. Bu gruplarda aynı cinslerden oluşan dostluklar da kurulabilir ve çok daha yakın, daha yoğun, açık ilişkiler yaşanabilir. Bu tür dostluklar ergene kendinin ve başkalarının duygularını öğrenmesine katkıda bulunur. Bu dönemde yaşanan arkadaşlıklar daha önceden oluşan psikolojik yaraları tedavi edici de olabilir, zararlı da olabilir, genci pişmanlık duyacağı davranışlara da itebilir.

Yapılan araştırmalar ergenin, grup ortamında güç, aidiyet ve güven kazandığını göstermektedir. Tek başına yapamayacağını düşündüğü işleri akranlarıyla birlikte karar vererek ortaklaşa yapmaya çalışır. Anne-babalar bu konuda çocuklarının faaliyetlerini kısıtlamaya çalışır. Ancak bu tür çabalar çoğunlukla başarı değil, başarısızlıkla sonuçlanır. Saygınlık kazanma, serbestçe hareket etme vb. davranışlar gruplarda kazanılır. Bu nedenle akran grubunun etkisi ebeveynlerin öğrettikleriyle veya yasaklamalarıyla çelişip, aileyle çatışma oluşturabilir.

Ergenlik döneminde; tavsiyede bulunma, birlikte hareket etme, davranış modeli oluşturma, destek ve geri bildirim sunma, kişisel özellik ve beceri konularında bilgi kaynağı olma bakımından akranlara büyük önem verilir. Öte yandan ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkileri eğitim ve meslek gibi gelecek merkezli alanlarda ve geçiş dönemlerinde önemini korurken, arkadaş ve akranlar gündelik olaylarda, modada, serbest zaman etkinliklerinde daha etkili görünmektedir. Ancak ergenlerin yaşama ilişkin önemli değerleri ebeveynlerinden aldığı, sosyal ilişkilerinde yaşadığı kişisel problemleri konusunda hem ebeveynlerine hem de arkadaşlarına danıştığı belirtilmektedir. Ancak ergenler ailelerinden daha çok akranlarıyla birlikte olmayı tercih etmektedir. Ebeveynlerin kurallar koymasına (eve dönüş saati, sigara içmeme gibi), ergenler tarafından ailenin baskıcı olarak nitelendirilmesine neden olmaktadır. Aile ve ergen arasında bu döneme özgü çatışmalardan uzaklaşmak içinde akranlar iyi bir sığınaktır. Akran ilişkileri yetişkin-çocuk ilişkilerine göre daha eşitlikçi ve esnek, daha anlayışlı ve güven vericidir. Ebeveynler ergenlik döneminde çocuklarının arkadaş seçimi ile çoğu zaman ilgilenirler. Onlara göre hayatla yeni tanışan, deneyimsiz bir gencin karşılaşacağı problemler vardır ve bu durum endişe oluşturur. Çünkü ergenler benzer ilgi, özellik ve davranışlar temelinde arkadaşlarını seçerler ve genellikle ergenlikte arkadaş ve akranlarla ev dışı ortamlarda birlikte zaman geçirirler. Bu nedenle ebeveynler çocuklarının bazı arkadaşlarını tanımayabilirler. Gencin arkadaş seçimi

mi büyük önem taşımaktadır çünkü madde bağımlılığı, vücuda zarar verme gibi olumsuz davranışlar akran etkisine ve yanlış arkadaş seçimine dayanmaktadır. Akran grubunun işlevini bilmeyen ebeveynler çoğunlukla akran grubunu değişik ya da istenmedik bir oluşum olarak görebilirler. Dolayısı ile akran grubu bazı yetişkinlerin ölçütlerine uygun olmayabilir. Ergenlik dönemlerinde akranların etkisi genelde olumlu ve yapıcı olsa da, bazen yetişkinler tarafından olumsuz davranışların nedeni olarak görülür. Ancak erken ergenlik döneminde çoğu ebeveynler gencin cinsel davranışa ilişkin bilgiler edinmesini, sigara içmesini, alkol kullanmasını asi gençlik davranışları olarak değil, bunların yetişkin değer ve normlarına uyma çabası olduğunu kabul ederler. Böyle bir durumda genç ebeveyni tarafından anlaşılmadığını düşünürse ve çatışma yaşanırsa genellikle seçimini arkadaş grubu lehine kullanır. Diğer taraftan genel olarak ebeveyn ve akran etkileri birbirini tamamlar ve ergenleri gelecek yaşantılarındaki olgun ilişkilere hazırlar. Çocukluktaki aile ilişkileri ergenlikteki akran ilişkileri için güçlü duygusal bir temel oluşturur. Genellikle akranlar, ebeveynlerinden öğrendikleri davranış ve değerlerde birbirlerine model olur ve bunları pekiştirir. Yapılan bir araştırmada ebeveynlerini otoriter olarak karakterize eden gençlerin, gerek yetişkin gerekse akranlarca desteklenen ilkeleri kabul eden akran grubuna yöneldiği bulunmuştur. Ebeveynlerini ilgisiz olarak tanımlayan kızlarsa yetişkin değerlerini onaylamayan akran gruplarına eğilim göstermektedir. Ebeveynlerinin hoş görülmesini belirten erkekler ise eğlence kültürü yönelimli ergen gruplarına girdikleri tespit edilmiştir.



Akran Zorbalığı

Her kültürde, her okul türünde gözlenebilen zorbalık bir öğrencinin, bir veya birden çok öğrencinin olumsuz hareketlerine bir defadan çok maruz kalmasıdır. Zorbalığı diğer saldırganlık türlerinden ayırt eden özellikler; gücün kasıtlı ve kötü kullanımı, zorbalığın tekrarlılığı ve zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması olduğu belirtilmektedir. Akran zorbalığı doğrudan ve dolaylı olmak üzere ikiye ayrılır:

Doğrudan Zorba Davranış: Ebeveynler ve öğretmenler tarafından fark edilmesi daha kolaydır. Vurmak, itmek, engellemek, düşmanca hareket etmek, korkutmak, hakaret etmek, küçük düşürmek, bağırarak, lakap takmak gibi davranışları içerir.

Dolaylı Zorba Davranış: Ebeveynler ve öğretmenler tarafından tespit edilmesi daha güçtür. Arkadaş ilişkilerini bozmak, gruptan dışlamak, görmezlikten gelmek, şantaj yapmak ya da dedikodu çıkarmak gibi davranışları içerir.

Zorbalık; vurma, itme ya da basit bir fiziksel şiddet olarak algılanmamalıdır. Zorbalık kavramı, fiziksel veya psikolojik olarak aynı güçte olan iki öğrencinin kavga etmeleri olarak görülmemelidir. Bedensel veya zihinsel yönden birbirine eşit iki öğrencinin kavga etmesi saldırganlık özelliği taşır; ancak "zorbalık" olarak nitelendirilemez. Bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için, içerisinde "güç dengesizliği" olmalıdır.

Güç dengesizliği; akranlar arasında fiziksel, psikolojik ya da sosyal olarak bir öğrencinin diğerinden daha güçlü olmasını ifade etmektedir. Ayrıca zorbalık tanımını yapabilmemiz için olumsuz davranışın "tekrarlanır biçimde bir süre" devam etmesi ve davranış gösteren kişinin "kasıtlı" olarak karşıdaki kişiye zarar vermeyi hedeflemesi gerekmektedir. Bir çocuğun/gencin zorbalığa uğradığını belirten gerçek kanıtlar görmek ilk etapta zor olacaktır. Çünkü zorbalığa maruz kalan öğrenciler genellikle bu durumu ifade etmekten çekinirler. Fiziksel yaralanmalar daha az görülür. Okulda zorbalığa maruz kalan çocuk ya da çocuğun arkadaşları tarafından öğretmene bir uyarı gelmediyse, öğretmenin bunu

fark etmesi zaman alacaktır. Bu konuda durumu ilk fark edecek olanlar çocuğun anne-babası ya da birlikte yaşadığı diğer aile bireyleridir. Çocuk/genç zorbalığa uğradığının ilk işaretlerini farklı biçimlerde verecektir. Okula gitmede isteksizlik, okuldan kaçma, akademik başarıda göze çarpan bir düşüş, hobi ve ilgi alanlarından uzaklaşma, fiziksel nedeni olmayan hastalıklar, yoğunlaşma bozukluğu, etrafındaki kişilere karşı şiddet kullanma, içe kapanma, saldırgan davranışlar sergileme, sık sık para ve eşya kaybetme, arkadaş grubunu değiştirme, şüpheli darp izlerinin varlığı, beklenmeyen ruh halleri sergileme gibi belirtiler çocuğun zorbalık davranışına maruz kaldığının işareti olabilir.

Sizce akran zorbalığı nedir?



EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİSİ

Çocuk yaşama ilişkin bilgi ve becerileri yaşamının ilk yıllarında anne ve babasından öğrenir. Anne-babanın çocuğu algılayışı, ona takındığı tavır çocuk üzerinde onu yaşamı boyunca etkileyecek olumlu veya olumsuz izler bırakır. Bu ilişki çocuğun diğer bireylerle ve tüm yaşama ilişkin tutumlarının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar.

Çocuğa ilgi ve şefkat göstermenin, amaçlarına ulaşması için ona yardım etmenin ve tutarlı disiplin uygulamanın çocuğun kişilik gelişimini olumlu yönde, tersine koruyuculuğun, fiziksel ve duygusal cezalandırmanın, başka çocuklardan daha başarılı olması için baskı yapmanın ise kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Çocuklarla kurulacak iletişim içinde anne-babanın eleştirici bir tutum içinde olmamaları gerekir. Anne-baba-çocuk ilişkisi sıcak, sevecen, yapıcı, sevgi, güven ve anlayışa dayalı bir temele oturtulmalıdır. Mutlu çocuk yetiştirmenin sırrı doğru anne-baba-çocuk ilişkisinde gizlidir.

İngiliz psikiyatrist John Bowlby, insanlar üzerinde yaptığı çalışmalarda bebeğin davranışlarını annesine yakınlığını kuvvetlendirecek biçimde düzenlediğini savunmaktadır. Bowlby, anne-çocuk arasındaki normal ilgi süresini şöyle açıklar: Birinci yılın sonunda ilgi en yüksek noktaya vardığı zaman bağın kopma olasılığı (örn. annenin ayrılması, yerine bir yabancı gelmesi) bebeği oldukça endişeli yapar. İkinci yılda bağ kuvvetli bir şekilde devam eder, fakat üçüncü yılda çocuk kendini emniyette hissettiği zaman bağ zayıflamaya başlar ve dördüncü yılda çocuk diğer insanlarla yeni ilişkiler geliştirir.

Anne-çocuk ilişkisi zedelenmiş olanlar, diğer insanlarla ilişkilerini geliştirmede güçlük çekerler, anneleriyle normal bağlarını kuran çocuklar kendilerine güven ve olgunlukta başarıya ulaşırlar.

Sevgi

Çocuğu sevmek, çocukla bütünleşmek, onunla bazı etkinliklerde beraber olmak ve bir birey olarak onun gerçeklerini anlamaya çalışmaktır. Çocuk kendisiyle birlikte geçirilen zamana eş olarak sevilmediğini anlar. Sevi, temelde çocukla geçirilen zaman anlamına gelmektedir. Çocuk sevilmeden yaşayamaz. Çocuğun dünyasının tek dayanağı ve anlamı, ana-baba sevgisidir. O, bu sevgiyi yitirmemek için gösterdiği çaba sayesinde zamanla kendi kendini yönetmeyi öğrenir.

Çocuk, anne ve babasında farklı nitelikte sevgi bekler. Bu sevginin özellikle kendi şahsına yönelik olmasını bekler. Beceri ve yetenekleri sevgi konusu olmamalıdır. Çocuk koşulsuz sevgi ister. Sevginin temel taşı kabul duygusudur. Sevidiğine emin olan çocuk, istenmedik davranışlarda bulunmaz.

Sevgiye olan eğilim, insanlarda doğuştan var olan bir yetidir. Ancak, sevginin ifadesi öğrenilmiş bir davranıştır. Çocuğun anne-babayla etkileşim içinde olmaya, karşılıklı ilişki içinde zaman zaman da bağımlı olmayan bu ilişkinin sürekliliğine ihtiyacı vardır. Bu karşılıklı ilişki, çocuğun gelecekteki yaşamının temel taşlarını oluşturacaktır. Bu nedenle

anne ve babalar çocuklarına olan sevgilerini onlara zamanlarını vermekle gerçekleştirebilirler. Çocuk, toplumsal değerlere ve güvene ancak böyle bir ortam içinde erişebilir.

Biyolojik bir temelden başlayarak zenginleşen anne sevgisinin kararsız oluşu çocuğun duygusal besinden yoksun büyümesine neden olur ki bu da beraberinde çeşitli uyum ve davranış bozuklukları getirebilir. Çünkü sevgi yoksunu olan çocuk kendini dışlanmış, atılmış olarak düşünür ve güvensizlik duygusu gelişir. Çocuğa, zamanında yeterince verilmeyen sevgi çeşitli sosyal ve duygusal nitelikte yaralar açabilir.

Eğitim-Disiplin

Disiplinin, dengeli ve düzenli bir aile yaşamı oluşturmada önemi büyüktür. Burada disiplin sözcüğü katı kurallar, cezalandırma anlamında kullanılmıştır. Disiplin, çocuğa istendik davranış ve alışkanlıkları kazandırmak, kendi kendini denetleme (iç denetim) anlamına gelen ahlak gelişimini sağlamak anlamında düşünülmüştür. Bu da dıştan gelen bir zorlamayla olmaz. Önemli olan, içten gelen bir sorumluluk duygusunun oluşturulmasıdır.

Çocukta ilk disipline edilmesi gereken konular; okul öncesi dönemde yemek yeme, tuvalet alışkanlığı ve belirli saatte uyuma gibi temel alışkanlıklardır.

Etkili bir disiplin oluşturabilmek için, çocuğa özgürlük sınırlarının neler olduğu önceden söylenmelidir. Disiplinin amacı düzenli, tutarlı ve sorumlu davranış alışkanlıkları kazandırmak olmalıdır.

Aşırı hoşgörü ve disiplin eksikliği, çocukta bencillik ve anti-sosyal davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Aşırı otoriter ve baskılı katı disiplinde de, ana-babaya karşı korku ve öfke ile nefret duygularının oluşumuna, çocuğun bağımlı veya isyankar olmasına neden olabilir.

Ödül ve Ceza

Gerçek anlamda disiplin oluşturmada, yerinde kullanılan ödül ve ceza büyük önem taşır. Ödül istendik davranışların pekişmesini sağlamak amacıyla kullanılan ve çocuğun gelişimine önemli katkıları olan bir eğitim yöntemidir. Ödül çocuğa hak ettiğinde verilmeli, sadece görevini yapan çocuk gereksiz şekilde ödüllendirilmemelidir. Güzel bir söz, bir öpücük, başkalarının yanında övme gibi sosyal ödüller gerektiğinde sıklıkla uygulanabilmeli, buna karşılık maddi değeri olan ödüllere çok ender durumlarda başvurulmalıdır. Verilen söz tutulmalı ve ödül zaman geçirmeden uygulanmalıdır. Unutulmamalıdır ki takdir ve teşvik ödülünden daha önemlidir.

Ceza ise istenmedik davranışların tekrarını önlemek amacıyla kullanılan bir eğitim yöntemidir. Çocuk toplumun veya ailenin kurallarını bozduğu zaman kullanılmalıdır. Bu kuralların neler olduğu daha önceden çocuğa söylenmiş olmalı ceza verilmeden önce, kurallar çocuğa hatırlatılmalıdır. Kurallar makul ve adil olmalıdır. En önemlisi esnek olabilmeli yani değişebilmelidir. Kurallar uygulanırken çocuğa bu kuralları tartışabilme hakkı da verilebilmelidir. Çocuğa ceza verirken, sakın ve kararlı olmak, cezayı ertelememek ve en önemlisi suç ve ceza arasında denge olması yani cezanın kabul edilebilir ve yapılan olumsuz davranışı düşündürücü olması gerekir.

Araştırmalarda disiplin yöntemi olarak ödüllendirmenin ceza vermekten daha etkili olduğu saptanmıştır. Disiplin hem yeteri kadar hem de çocuğun yaşına uygun olmalıdır. Kurallar açık olmalı ve uygulanabilmelidir. Ceza verilmesi gerekiyorsa hemen uygulanmalı ve üstü örtülmemelidir. Ceza, çocuğun özüne değil de davranışlarına yönelik olmalıdır. Anne-babalar çocuklarına sevgi, anlayış, sabır ve hoşgörü ile disiplin vermelidir.

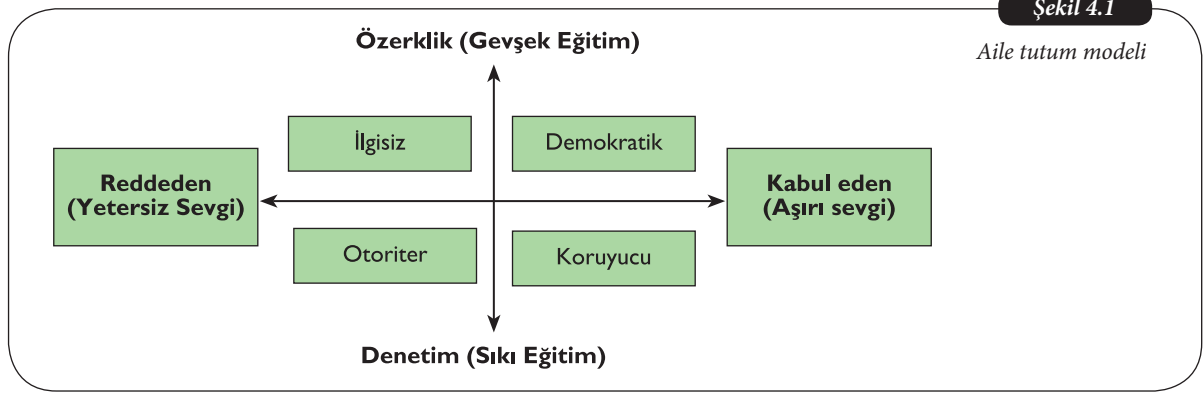
AİLE TUTUMLARININ ÇOCUĞUN RUHSAL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aile üyeleriyle olan ilişkileri, çocuğun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur.

Çocuğun gelişiminde ailenin etkili katkıları şöyle sıralanabilir:

1. Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar.
2. Onun sosyal kabul görebilmesi için gerekli ortamı hazırlar.
3. Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerinin içeren birer model oluşturur.
4. Sosyal açıdan kabul edilmiş davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik eder.
5. Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir.
6. Uyum için gerekli olan davranışla ilgili, sözlü ve toplumsal alışkanlıklarının kazandırılmasına yardımcı olur.
7. Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirir.
8. Çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun arzuların gelişimine yardım eder.

Ailenin çocuk yetiştirmedeki tutumunu ve çocuk yetiştirmeye ilgili sorunlarını anlamak için aile tutum modeli yararlı bir yaklaşımdır (Şekil 4.1).



Baskılı ve Otoriter Aile Tutumu

Aşırı baskılı ve otoriter tutum, çocuğu kendine güvenini yok eden, onun kişiliğini hiçe sayan bir tutumdur. Ne yazık ki geleneksel aile yapısında bu tür yaklaşıma sıklıkla rastlanmaktadır.

Baskılı ve otoriter yaklaşımlarda anne-baba katı bir disiplin uygular. Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır. Ağır baskı altında olan çocuk sessiz, uslu, nazik, dürüst ve dikkatli olmasına karşılık; küskün, silik, çekingen, başkalarının etkisinde kalabilen, aşırı hassas bir yapıya sahip olabilir. Kendine değer verilmediğini gören çocuk zamanla kendine değer vermemeye başlar.

Baskı altında büyüyen çocuklarda genellikle isyan etme davranışı ile birlikte aşağılık duygusu da gelişebilir. Böyle bir ortamda yetişen çocuk, dışında denetimli bir kişilik oluşturur. Çünkü içinden geldiği gibi davranmak yerine gerektiği gibi davranması şeklinde koşullandırılır.

Otoriter bir ailede yetişen çocukların özellikleri:

- Stresli, tedirgin çocuklardır.
- Kendine olan güveni hemen hemen yok gibidir.
- Sessiz, çekingen, başkalarının etkisinde kolayca kalabilen çocuklardır.
- Sürekli eleştirildiği için aşağılık duygusu geliştirebilir.

- Dıştan denetimlidirler. Kendi başlarına karar veremezler dışarıdan birilerinin onu yönlendirmesini beklerler.
- Tam tersi çocuk isyankârda olabilir.

Aşırı Hoşgörülü ve Gevşek Aile Tutumu

Bu tür davranış biçimine, genellikle orta yaşın üzerinde çocuk sahibi olan ailelerde ya da çocuğun kalabalık yetişkinler grubu ortamında, tek çocuk olarak büyümesi durumunda sık sık rastlanır. Böyle bir ortamda çocuk, ailede insiyatif sahibi tek kişidir ve onun isteğine göre diğer aile bireyleri kayıtsız şartsız uyarlar. Çocuk kısıtlama olmaksızın özgürdür.

Anne-baba ile çocuk arasında sağlıklı bir iletişim bulunmaması, çocuğun dengesiz bir ortam içinde abartılmış bir sevgi gösterisi içinde büyüyor olması, çocuğun doyumsuz bir birey olmasına neden olur. Çocuk bencil, idare edilmez, sabırsız ve anlayışsız olur. Anne-babasının kendini sevdiğine pek güvenemez, kendini ihmal edilmiş hissedebilir, bağımsız davranamaz.

Anne-baba oyuncak gibi maddi değeri olan objelerle bu doyumsuzluğun giderileceğini sanır. Ancak çocuk yine doyumsuzdur. Önemli olan duygusal doyumdur. Böyle ortamda yetişen çocuklar zamanla ev dışındaki kimselere de egemen olmanın yollarını arayan bireyler haline dönüşürler.

Aşırı şımartılmış olan çocuklar yetişkin olduklarında da toplumun verdiği hakları kendilerine tanımaya kalkışır. Kural tanımayan bu tür çocuklar, okula ve nihayetinde toplumsal yaşama kolay uyum sağlayamazlar.

Serbest tutumla yetişen çocukların özellikleri:

- Devamlı birilerinden hizmet beklerler.
- Her isteklerinin yapılmasını beklerler.
- Okuldaki kurallarla karşı karşıya kaldıklarında hayal kırıklığına uğralar.
- Diğerlerinin dikkatini çekmeye çalışırlar.
- Bencil ve saygısızdırlar.
- İstekleri buyruk niteliği taşımaktadır.
- Toplumun vermediği hakları kendilerine tanımaya çalışırlar.

Dengesiz ve Tutarsız Aile Tutumu

Anne-babanın dengesiz ve kararsız tutumu çocuğun eğitimini ve gelişimini olumsuz açıdan etkiler. Buradaki dengesizlik ve tutarsızlık anne-babanın görüş ayrılığından olabileceği gibi anne veya babanın gösterdikleri değişken davranış biçiminde de görülebilir. Anne-babanın çocuğun yanında çocuk konusunda birbirlerini eleştirmeleri, birinin olumlu yaklaşımı diğerinin olumsuz tutumu ya da taraflardan birinin çocuğu kayırması, çok sık rastlanan yanlışlarındandır. Bu durumda çocuk, hangi koşulda nasıl davranacağını bilemez. Hangi davranışın uygun olan davranış, hangisinin uygun olmayan davranış olduğunu kestiremez. Çünkü uygunluk davranışı niteliğine göre değil ebeveynin ruh durumuna göre değişmektedir. Bu da önceleri çocuklukta bazı iç çatışmaların, huzursuzlukların, ardından da dengesiz ve tutarsız bir yapının oluşmasına sebep olabilir.

Dengesiz ve kararsız tutumla yetişen çocukların özellikleri:

- Aşırı isyankar ya da aşırı boyun eğici olabilirler.
- Kaygılı, güvensiz bir kişilik sergileyebilirler.
- Büyüdüklerinde karşısındaki insanlara zor güvenirler.
- Tutarsız bir kişilik sergilerler.
- Karar vermekte güçlük yaşarlar.

Aşırı Koruyucu Aile Tutumu

Koruyuculuk sık rastlanan bir anne-baba davranışı olarak görülmektedir. Anne-babanın aşırı koruması çocuğa gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu olarak çocuk, diğer kimselere karşı aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıkları olan bir kişi olabilir. Bu bağımlılık çocuğun yaşamı boyunca devam edebilir.

Daha çok anne-çocuk ilişkisinde gözlenen bu aşırı koruyuculuğun ardında annenin duygusal yalnızlığı yatmaktadır. Aşırı koruyucu anne çocuğu ile bütünleşir ve bu şekilde çocuğuna olan sevgisini dile getirdiğini, ona yardım ettiğini sanır. Ama gerçekte kendi yalnızlığını ve mutsuzluğunu gidermektedir. Çocuğa kendi ihtiyacını karşılayabilecek durumda olduğu halde fırsat vermeyen koruyucu, yaklaşım çocuğun kendi kendini yöneten bir birey olmasını engeller. Sosyal gelişimini zedeler, bağımlı bir kişi olmasına sebep olur. Çocuk kendini gruba kabul ettirmek için zaman zaman toplum dışı ve isyankar davranışlara başvurabilir.

Aşırı koruyucu ortam, çocuğun psikososyal gelişimini olumsuz açıdan etkileyecek çocuğun özerk bir birey olarak gelecekte girişimci ve sosyal bir birey olmasına engel olacaktır.

Korucu tutumla yetişen çocukların özellikleri:

- Aşırı bağımlı, özgüveni gelişmemiştir.
- Sosyal gelişimi zedelenir.
- Toplum tarafından kabulü zorlaşır.
- Kendini gruba kabul ettirmek için isyankar olabilir.
- Tek başına kararlar alamaz.

İlgisiz ve Kayıtsız Aile Tutumu

İlgisiz ve kayıtsız tutum, anne-babanın, çocuğu yalnız bırakma, görmezlikten gelme şeklinde dışlaması anlamına gelir. Aileden iletişim bozukluğu söz konusudur. Çocukta ait olma ve güven duyguları sarsılır. Çocukta eşyalara zarar verme eğilimi görülebilir. İlgisiz ve kayıtsız ana baba tutumu, çocukta saldırganlık eğiliminin güçlenmesine neden olabilir.

İlgisiz kayıtsız tutumla yetişen çocukların özellikleri:

- Çocuk dikkat çekmek için etrafına zarar verebilir.
- İnsanlarla ilişki kuramaması sonucu sosyal gelişiminde gecikme ve saldırganlık sergileyebilir.
- Sözlü iletişim yetersizliğinden dolayı dil gelişiminde gecikme, konuşma bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Özgüven sorunu yaşar.
- Hayattan ve kendisinden beklentisi olmaz.

Demokratik Aile Tutumu

Anne-babanın çocuklarına karşı hoşgörü sahibi olmaları, onları desteklemeleri çocukların bazı kısıtlamalar dışında arzularını diledikleri biçimde gerçekleştirmelerine izin vermeleri anlamına gelir. Çocuk kabul edilmek ve onaylamak ister. Anne-babanın hoşgörüsünün normal bir düzeyde gerçekleşmesi, çocuğun kendine güvenen, yaratıcı, toplumsal bir birey olmasına yardım eder. Böyle bir tutumda evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırları bellidir. Bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Söz hakkı vardır. Hatta anne-babasıyla tartışmasına izin vardır. Duygu ve görüşlerine saygı duyulur. Çocuk sevgi ve teşvik görür. Bazı konularda kendi kendine karar verip sorumluluk taşımamasını öğrenebilir. Bu tavırla yetiştirilen çocuk olgun, becerikli, atılgan, gerçekçi ve kendine güvenli olur. Sorumluluklarını bilen, bağımsız düşünebilen, başkalarına karşı saygılı, kendine ve başkalarına güvenen çocuklar yetiştirmek için bu tavrı benimsemeliyiz.

Güven verici, destekleyici ailelerde yetişen çocukların özellikleri:

- Sosyalleşmiş, işbirliğine giren çocuklardır
- Arkadaş canlısı ve duygusaldırlar
- Sosyal açıdan dengeli ve mutlu bireylerdir
- Özgüvenleri yüksektir, sorumluluk sahibidirler
- Kendine ve başkalarına güvenir
- Yaratıcı ve bağımsızdır
- Kurallara ve otoriteye saygı duyar

SIRA SİZDE



6

Sizce olumlu aile tutumları nelerdir, çocukta hangi özelliklerin gelişmesini sağlar?

ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN SORUNLARI

Toplumun temelini oluşturan aileye bir çocuğun katılımı aile düzeninde ve ilişkilerde değişikliğe neden olur, aile üyelerine yeni roller yükler. Çocuklarda süregen hastalık, zihinsel veya bedensel engelli tanısını koymak aileler için oldukça örseleyici bir durumdur. Bu durum, ailenin işleyişinde, aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında önemli değişiklikler meydana getirebilmektedir.

Özşenol ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada ebeveynlerin çocuğun engelini ilk öğrendiklerinde genellikle şok, sonrasında ise çaresizlik, ümitsizlik ve hayal kırıklığı gibi anksiyete ve depresyona neden olabilecek psikolojik problemler yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Ailenin zihinsel yetersizliği olan bireye dair üzüntüsünün şiddeti zamanla azalsa da yetersizliği olan bireyin bakımı, ihtiyaçları ve geleceğine yönelik kaygılarında bir değişiklik olmadığını saptamışlardır.

Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ailelerde yaşanan problemin yoğunluğu yetersizlik tipine, derecesine, ailenin durumu algılama şekline, destek sistemlerine ve hastalık konusundaki bilgi düzeyine göre değişiklik göstermektedir. Yetersizliği olan çocuğun, anne-babasının aile içi ve toplumsal yaşantılarına farklı etkileri olmaktadır. Anne temel bakım, aile içi iş ve ilişkileri sürdürmekte, baba ise genellikle ailenin maddi kaynaklarını sağlayarak çocukla ilgili aile içi sorumluluklardan uzak kalmaktadır. Bu durumda yetersizliği olan çocuğun etkileri anne üzerinde daha fazla görülmektedir. Bu durumdaki anneler ruhsal anlamda babalardan daha fazla etkilenmektedir.

Çocuğun hastalığı aile düzeninde önemli değişikliklere yol açmaktadır. Ailenin çocuğun hastalığından önceki dönemindeki yaşantısı tamamen değişecek, maddi giderlerin artması, tedavi sürecinin yarattığı gerginlik gibi sebeplerle hasta olan çocuk ile birlikte, çocuğun anne ve babası, kardeşleri ve yakın çevresi de hastalıktan olumsuz olarak etkileneceklerdir. Araştırmalarda süregen hastalığın diğer aile üyelerinde stres yarattığı vurgulanmaktadır.

Hasta Çocuğun Anne-Babası

Çocuğunun hasta olduğunu öğrenen ebeveyn ve hasta olduğunu öğrenen çocukların değişik koşullardan etkilenmelerine karşın, geçirilen evreler benzerdir. İlk evre “şaşkınlık”tır; tanıyı öğrenen çocuk ve aile o zamana kadar hiç tanımadıkları, fakat çok uzun bir süre birlikte yaşamalarını ve mücadele etmelerini gerektirecek bir durumla karşı karşıya kalmışlardır.

Çocuğun özel durumuna anne-babanın tepkisini açıklayan iki temel yaklaşım olduğu görülür. Baskın olan görüş, anne-baba tepkisinin zaman içinde ortaya çıkan bir adaptasyon olduğunu ileri süren “zamana bağlı model”dir. Bu görüşe göre, adaptasyon çocuğun özel durumunu kabullenmek demektir. Aynı derecede kabullenmeyi ön görmeyen ikinci yaklaşım ise “süregen hüznün” yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, anne-babanın tepkisinin, çocu-

ğun durumuna uyumu olduğunu düşünür. Birbiri ile bütünleşmiş bir model her iki görüşü de kapsayan yönleri ortaya koymaktadır.

Zamana Bağlı Model

Zihinsel özür, fiziksel özür, süregen hastalık gibi özel gereksinimleri olan çocukların anne babalarının tepkilerini açıklamaya yönelik geliştirilmiş modellerden birisi olan “zamana bağlı model” yaklaşımıdır.

Modeldeki aşamalar; şaşkınlık, inkâr, keder, dikkati odaklama ve kapanıştır.

1. Şaşkınlık: Anne-baba için krizin başlangıcıdır. Şaşkınlık, tanı aşamasında ortaya çıkar. Olay ailenin olaylarla başa çıkma sınırını zorladığından endişe ve aile düzeninin bozulmasıyla sonuçlanır. Bu evre çok kısa sürer ve çocuğun problemine tanı konulmasından kısa bir süre sonra ikinci evre başlar.
2. İnkâr: İnkâr bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkar. İnkâr davranışı anne-babaların gerçek tanımın yanlış olduğu ümidiyle, ikinci bir yol arama ve dileklerin gerçekleşmesi hayali, avunma olarak adlandırılabilir. Anne-babalar inkâr etme davranışı içine girerler, çünkü bu onlara durumun gerçekliği ile yüzleşmede zaman kazandıracaktır.
3. Keder: Kızgınlık, suçluluk ve hüznün dışa vurulur. Çocuğa konulan tanı nedeniyle, başkalarını suçlama da söz konusu olabilir. Başa çıkma yöntemleri yeterince kavrandığında keder evresi sona erer.
4. Dışarıya Odaklanma: Anne-babaların durumlarına uygun başa çıkma yöntemlerini keşfettikleri evredir. Dışarıdan yardım kabul edebilir ve hayatlarını gerçekçi bir şekilde duruma uyarlayabilirler.
5. Kapanış: Son evredir. Bu evrede anne-babalar çocukların tanısının normal aile yaşantısını bozduğu ve bozmaya devam edeceği gerçeğini kabul eder. Aile, çocuğun aile hayatına uyum sağlaması için yöntemler geliştirir. Şaşkınlık evresi ile başlayan kriz tehlikesi sona ermiştir.

Engelli çocuğa sahip olan ailelerin çocuklarının engelleri ile ilgili zorluklar yaşarken eve kapanmamaları, sosyal ortamlarda engelli çocuklarda var olabilmeleri, bunun içinde çocukların ev dışında zaman geçirebilmeleri için çevre düzenlemesinde her türlü ayrıntının onlar için düşünülmesi ve uygulanması, toplumda önceliklerinin olması onların sırtındaki bu zorlu görevi yerine getirirken onlara nefes aldıracağıdır.

Sizce engelli çocuğu olan ailelerin ruhsal açıdan tepkileri nelerdir?



SIRA SİZDE

Özet

Toplumun en temel birimi ailedir. Sağlıklı bir toplum ancak sağlıklı ailelerden oluşabilir. Bu nedenle ailenin çocuk yetiştirirken çocuk üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri ayrıntılı olarak bilinmelidir. Doğuştan getirdiğimiz kişilik özelliklerimiz ne kadar kötü olursa olsun ölçülü, tutarlı ve demokratik bir aile ile bu özellikler değişip gelişebilir. Bazen ailenin çocukta geliştirmekte zorlandığı ya da geliştiremediği bazı olumlu davranışların çocuğun akran ilişkileri sayesinde, örneğin çalışma, düzenli ve temiz olma vb. sosyal öğrenme yoluyla kolayca geliştiği görülür. Akran ilişkilerinin yaşamımıza, kişiliğimize katkısını özetleyen çok güzel bir atasözü vardır; 'Bana arkadaşımı söyle sana kim olduğumu söyleyeyim'. Ebeveynler çocuk ve gençlerin sağlıklı akran ilişkileri geliştirmesi için uygun ortam oluşturmalıdır. Çocuklar okulda ya da çeşitli kültürel, sportif gibi etkinliklerde akran ilişkileri geliştirebilir.

Çocuğu sevmek, çocukla bütünleşmek, onunla bazı etkinliklerde beraber olmak ve bir birey olarak onun gerçeklerini anlamaya çalışmaktır. Çocuk kendisiyle birlikte geçirilen zamana eş olarak sevilip sevilmediğini anlar. Sevi, temelde çocukla geçirilen zaman anlamına gelmektedir. Çocuk sevilmeden yaşayamaz. Çocuğun dünyasının tek dayanağı ve anlamı, ana-baba sevgisidir. O, bu sevgiyi yitirmemek için gösterdiği çaba sayesinde zamanla kendi kendini yönetmeyi öğrenir. Biyolojik bir temelden başlayarak zenginleşen anne sevgisinin kararsız oluşu çocuğun duygusal besinden yoksun büyümesine neden olur ki bu da beraberinde çeşitli uyum ve davranış bozuklukları getirebilir. Çünkü sevgi yoksunu olan çocuk kendini dışlanmış, atılmış olarak düşünür ve güvensizlik duygusu gelişir. Çocuğa, zamanında yeterince verilmeyen sevgi çeşitli sosyal ve duygusal nitelikte yaralar açabilir.

Disiplinin, dengeli ve düzenli bir aile yaşamı oluşturmada önemi büyüktür. Gerçek anlamda disiplin oluşturmada, yerinde kullanılan ödül ve ceza büyük önem taşır. Ödül istedik davranışların pekişmesini sağlamak amacıyla kullanılan ve çocuğun gelişimine önemli katkıları olan bir eğitim yöntemidir. Ceza ise istenmedik davranışların tekrarını önlemek amacıyla kullanılan bir eğitim yöntemidir. Araştırmalarda disiplin yöntemi olarak ödüllendirmenin ceza vermekten daha etkili olduğu saptanmıştır.

Çocuğun gelişiminde ailenin etkili katkıları şöyle sıralanabilir: Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar. Onun sosyal kabul görebilmesi için gerekli ortamı hazırlar. Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerinin içeren birer model oluşturur. Sosyal açıdan kabul edilmiş davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik eder. Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir. Uyum için gerekli olan davranışla ilgili, sözlü ve toplumsal alışkanlıklarının kazanılmasına yardımcı olur. Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirir.

Anne-babanın aşırı baskılı ve otoriter tutumu, çocuğun kendine güvenini yok eden, onun kişiliğini hiçe sayan bir tutumdur. Anne-baba ile çocuk arasında sağlıklı bir iletişim bulunmaması, çocuğun dengesiz bir ortam içinde abartılmış bir sevgi gösterisi içinde büyüyor olması, çocuğun doyumsuz bir birey olmasına neden olur. Çocuk bencil, idare edilmez, sabırsız ve anlayışsız olur. Anne-babasının kendini sevdiğine pek güvenemez, kendini ihmal edilmiş hissedebilir, bağımsız davranamaz. Anne-babanın aşırı koruması çocuğa gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu olarak çocuk, diğer kimselere karşı aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıkları olan bir kişi olabilir. Anne-babanın dengesiz ve kararsız tutumu sonucunda çocuk, hangi koşulda nasıl davranacağını bilemez. Hangi davranışın uygun olan davranış, hangisinin uygun olmayan davranış olduğunu kestiremez. İlgisiz ve kayıtsız tutum, anne-babanın, çocuğu yalnız bırakma, görmezlikten gelme şeklinde dışlaması anlamına gelir. Demokratik aile tutumu; anne-babanın çocuklarına karşı hoşgörü sahibi olmaları, onları desteklemeleri çocukların bazı kısıtlamalar dışında arzularını diledikleri biçimde gerçekleştirmelerine izin vermeleri anlamına gelir. Bazı çocuklar doğuştan ya da sonradan engelli olabilmektedir. Fiziksel, bedensel, zihinsel, duyuşal engelleri nedeniyle bu çocuklar ve aileleri zorluklar yaşamaktadır. Onları, düşünsel olarak kendimizi onların yerine koyarak anlamamız ve desteklememiz gerekmektedir.

Kendimizi Sınavalım

1. Akranlık ile ilgili aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Aynı yaşıdadır
 - b. Benzer aile özellikleri vardır
 - c. Yaşça büyüktür
 - d. Ortak duygu ve davranışlar paylaşılır.
 - e. Empati yeteneğini geliştirir.
2. Ergenlikte akran ilişkileri ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
 - a. Güç ve aidiyet duygusu kazanılmaz.
 - b. Akran ilişkileri eşitlikçi ve daha serbesttir.
 - c. İşbirliği yoktur.
 - d. Bireysellik vardır.
 - e. Akranlarıyla birlikte genç daha kontrollüdür.
3. Çocuk eğitiminde aşağıdakilerden hangisi uygun **değildir**?
 - a. Sevgi
 - b. Ödül
 - c. Ceza
 - d. Sınır koyma
 - e. Dayak
4. Oyunun özellikleri ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Çocuklar 2 yaşına kadar birlikte oyun oynayamazlar.
 - b. 3 yaşındaki çocuklar benzer ya da aynı oyuncakla oynarlar fakat bağımsızdırlar.
 - c. Yarışma gibi oyunlar 6 yaşından sonra gelişir.
 - d. 2 yaşına kadar çocuklar oyuncakların renkleri, şekilleri ve sesleriyle ilgilenirler.
 - e. 1 yaşında çocuklar birlikte oyun oynarlar.
5. Akran zorbalığı ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
 - a. Fiziksel veya psikolojik olarak aynı güçte olan iki öğrencinin kavga etmeleridir.
 - b. Akran zorbalığında güç dengesizliği vardır.
 - c. Davranış tekrarlanmaz
 - d. Davranış kasıtlı değildir.
 - e. Vurma, itme gibi basit fiziksel şiddeti içerir.
6. Aşağıdakilerden hangisi olumsuz aile tutumlarından **değildir**?
 - a. Aşırı koruyuculuk
 - b. Baskıcı aile tutumu
 - c. Demokratik aile tutumu
 - d. Otoriter aile tutumu
 - e. Tutarsız aile tutumu
7. Aşağıdaki ifadelerden hangisi demokratik aile tutumu ile ilgili **değildir**?
 - a. Olumlu bir aile tutumudur.
 - b. Çocuk kurallara uygun davranır.
 - c. Çocukta güven duygusu gelişmez.
 - d. Çocuk kendini değerli ve yeterli hisseder.
 - e. Çevreyle uyumlu çocuklardır.
8. Baskıcı aile tutumu ile yetişen bir çocukta aşağıdaki özelliklerden hangisi **gelişmez**?
 - a. Aşğılık duygusu gelişebilir.
 - b. Streslidirler.
 - c. Rahattırlar.
 - d. Çekingendirler.
 - e. Yönlendirilmeleri gerekir.
9. Aşırı koruyucu aile tutumu ile yetişen çocukta aşağıdakilerden hangisi **gelişmez**?
 - a. Özgüven
 - b. Bağımlılık
 - c. Tek başına karar alamama
 - d. Onaylanma isteği vardır.
 - e. Kendine güvensizlik
10. Engelli çocukların ailelerinde hangi duygusal tepki **görülmez**?
 - a. İnkâr
 - b. Neşe
 - c. Şaşkınlık
 - d. Üzüntü
 - e. Öfke

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

- | | |
|-------|---|
| 1. c | Yanıtınız yanlış ise “Çocuklukta Akran İlişkileri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 2. b | Yanıtınız yanlış ise “Ergenlikte Akran İlişkileri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. e | Yanıtınız yanlış ise “Ebeveyn Çocuk İlişkisi” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. e | Yanıtınız yanlış ise “Akran Gruplarında Oyunun Yeri ve Önemi” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 5. b | Yanıtınız yanlış ise “Akran Zorbalığı” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. c | Yanıtınız yanlış ise “Aile Tutumlarının Çocuk Gelişimi Üzerine Olan Etkilerini” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 7. c | Yanıtınız yanlış ise “Aile Tutumlarının Çocuk Gelişimi Üzerine Olan Etkilerini” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. c | Yanıtınız yanlış ise “Aile Tutumlarının Çocuk Gelişimi Üzerine Olan Etkilerini” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. a | Yanıtınız yanlış ise “Aile Tutumlarının Çocuk Gelişimi Üzerine Olan Etkilerini” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. b | Yanıtınız yanlış ise “Engelli Çocuk Sahibi Olan Ailelerin Sorunları” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Akran ilişkileri, aynı yaşta ya da gelişim, olgunluk düzeyinde olan; benzer geçmiş, değer, yaşantı, yaşam tarzı ve sosyal çevreyi paylaşan kişiler arasında karşılıklılık ve devamlılık gösteren etkileşimlerin bütünüdür. Çocuğun ya da gencin toplumsallaşmasını sağlar, öğrenme fırsat ve faaliyetleri hazırlar, bilgi kaynağıdır, rahat bir ortam sağlar, evde yapamadığı uğraşları grupta yapar, akran grubunda cinsel roller öğrenilir, işbirliği ve takım ruhunu öğrenir, kişilik gelişimine yardımcı olur, empati yeteneklerini geliştirir, işbirliği ve rekabet içeren etkinliklere katılmayı öğrenirler.

Sıra Sizde 2

0-2 yaşta tek başına oyun oynarlar, 2-3 yaşta oyunu seyrederek, 3 yaşında aynı oyun malzemelerini kullanarak birlikte değil paralel oyun oynarlar, 3-5 yaşta birlikte oyun oynarlar, 6 yaş sonrasında ise işbirliği kurarak, takım oyunları vb. oyunları oynayabilirler.

Sıra Sizde 3

Ergenler birbirine tavsiyede bulunma, birlikte hareket etme, davranış modeli oluşturma, destek olma, geri bildirim sunma, kişisel özellik ve beceri konularında bilgi kaynağı olma bakımından birbirlerine katkıda bulunurlar.

Sıra Sizde 4

Akran zorbalığı özellikle çocuk ve ergenlerin eğitim ve öğretim nedeniyle bir arada buldukları okul ortamlarında gelişimsel süreci olumsuz etkileyen, tekrarlayan güç dengesizlikleri ve örseleyici eylemlerdir.

Sıra Sizde 5

Yeterli sevgi ve uygun, tutarlı disiplin yönteminin kullanılması ile çocuk eğitilmelidir.

Sıra Sizde 6

Demokratik aile tutumu, güven verici ve destekleyicidir. Bu ailede yetişen çocuklar: Sosyalleşmiş, işbirliğine giren çocuklardır, arkadaş canlısı ve duygusaldırlar, sosyal açıdan dengeli ve mutlu bireylerdir, özgüvenleri yüksektir, sorumluluk sahibidirler, kendine ve başkalarına güvenir, yaratıcı ve bağımsızdır, kurallara ve otoriteye saygı duyar.

Sıra Sizde 7

Bunu zamana bağlı model ile açıklarsak, önce şaşkınlık ve inkar, sonra olayı kavramaya bağlı keder ve üzüntü, daha sonra olayla mücadele etmek için çevreden bilgi toplama ve son olarak gerçeğin kabul edilmesidir.

Yararlanılan Kaynaklar

- Bayraktar F. (2007). **Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi**. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. Ankara.
- Er D. M. (2006). **Çocuk, hastalık, anne-babalar ve kardeşler**. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. Ankara.
- Gülay H. (2009). **Okul öncesi dönemde akran ilişkileri** Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- Jones M., (2007). **Çocuk ve Oyun**. İstanbul: Kaktüs yayınları.
- Koçak Uyaroğlu A ve Bodur S. (2009). **Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Anne-Babalarında Kaygı Düzeyi ve Bilgilendirmenin Kaygı Düzeyine Etkisi**. TAF Prev Med Bull. Ankara
- Norma Razon, (1985) **Okul Öncesi Eğitimde Oyunun, Oyunda Yetişkinin İşlevi**. Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri dergisi. İstanbul: Ya - Pa Yayınları.
- Özcan Demir N ve ark. (2005). Türkiye’de Ergenlerin Arkadaş-Akran Grupları ile İlişkileri ve Sapmış Davranışlar: Ankara Örnekleme**. Bilig. Ankara.
- Özşenol F, Işıkkhan V, Ünay B ve ark.(2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi**. *Gülhane Tıp Dergisi*. 45(2): 156-164.
- Totan T, Yöndem ZD. (2007) **Ergenlerde Zorbalığın Anne, Baba ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi**. Ege Eğitim Dergisi.
- Türkbay T ve ark. **Aile tutumları ve çocuk gelişimi üzerine etkileri** [http:// www.gata.edu.tr/ dahilibilimler/cocukruh/aile_tutumları.htm](http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/aile_tutumları.htm)
- Uğuz Ş ve ark. (2004). **Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi**. Klinik Psikiyatri Dergisi. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Yavuzer, H. (2001) **Okul Çağı Çocuğu**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1997) **Ana-Baba ve Çocuk**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1999) **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

5

Amaçlarımız

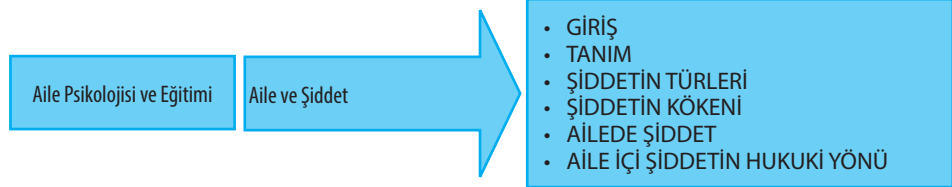
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Şiddetin tanımı,
 - Şiddetin kökeni,
 - Şiddet türleri,
 - Eşe ve çocuğa yönelik şiddet,
 - Aile için şiddetin toplumsal yönü,
 - Aile içi şiddetin hukuki yönü,
- konularında bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Şiddet
- Aile
- Eş
- Çocuk
- Hukuk

İçindekiler



Aile ve Şiddet

GİRİŞ

Her yıl dünya üzerinde bir milyondan fazla insan kendisine uyguladığı, kişilerin birbirlerine uyguladığı şiddet davranışı nedeni ile ölümcül olmayan yaralanmalar yaşamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü 2014 yılında tüm dünyada 1.3 milyondan fazla kişinin şiddet davranışına maruz kalmak yoluyla hayatını kaybettiğini, şiddet davranışına bağlı ölümlerin yaklaşık yarısının intihara, üçte birinin cinayete, geri kalanlarının ise diğer şiddet olaylarına bağlı olduğunu bildirmiştir. Şiddet, tüm dünyada 18-44 yaş birey ölüm sebepleri arasında dördüncü sırada gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre şiddet, önlenilecek ve öncelikli bir halk sağlığı sorunudur. Fiziksel yaralanma dışında yaşanan ruhsal acı ve kederin insana maliyeti ise sayısal veriler üzerinden hesaplanamayacak kadar büyüktür.

Şiddet, insanoğlu için evrimsel süreç içerisinde baştan bu yana var olan bir olgudur. Öncelikle doğada diğer canlılara göre zayıf olan insan, bir arada durarak geliştirdiği yöntemlerle (örneğin silahlar ve aletler) neslini devam ettirebilmiştir. İnsan, bu süreçte sıklıkla kendisini savunmak ve beslenebilmek amacıyla şiddete başvurmuştur. Ancak gerek biyolojik açıdan evrimsel ilerlemenin getirdiği sonuçlar gerekse de kültürel ve sosyal anlamda gelişmeler (özel mülkiyet, devlet ve dolayısıyla hukuk, din gibi faktörler) şiddetin tanımını, algılanışını, uygulanış biçimlerini değiştirmiştir. Örneğin daha önce kendisine haksızlık yapıldığında, canına kastedildiğinde cezasını kendi elleriyle veren insan, bu 'hakkını', yani karşılık olarak cezalandırma yetkisini bir anlamda devlet denilen aygıt devretmiştir.

Henüz günümüzdeki anlamıyla ailenin bulunmadığı, insanın ilkel komünal topluluklar şeklinde yaşadığı dönemde, grup içerisinde insanların birbirlerine karşı şiddet davranışı sergiledikleri bilinmektedir. Örneğin; göçebe olarak yaşayan ilk insanlarda somut bir süreklilik ve miras bırakma düşüncesi yoktu ve çocuklarını kendilerinin devamı olarak görmüyorlardı. Çocukları bir yük olarak gören bu topluluklarda çocuk katliamı sık görülen bir durumdu. Yerleşik hayata geçilmesi ve tarımla uğraşmaya başlanması ile birlikte mülkiyet kavramı, süreklilik ve arkasından gelenlere gelecek sağlama düşüncesi gelişmeye başladı. İnsan türü toprağın verimliliği ile döllenme ve doğurganlık arasında ilintiler bulunduğunu kavramaya başladı. Böylece günümüzdeki anlamıyla aile kavramının temelleri atılmış oldu. Elbette şiddet davranışı da birçok faktörden etkilenerek zaman içerisinde evrildi ve kendisine aile içinde de yer buldu. Aile de, insanın bulunduğu her alanda olduğu gibi bir iktidar alanıydı ve cinsiyetler, daha doğrusu toplumsal cinsiyet rolleri, açısından iktidar savaşının yoğun bir şekilde yaşanabileceği daha iyi bir alan olamazdı.

Aile kavramı ilk bakışta insanlarda ‘güven’, ‘sıcaklık’, ‘huzur’, ‘sevgi’ gibi kavramları çağrıştırmaktadır. Neyse ki bu çağrışımlar çoğu zaman gerçeklikle uygundur. Ancak bu durum her zaman böyle olmamaktadır. Bazen aile, yapısı ve kendisine atfedilen kutsallığı, toplum ve onu düzenleyen devlet denilen aygıtça sıkı sıkıya korunması gibi nedenlerle içinde olup bitenin dışarıya yansımadağı bir kapalı kutu halini almaktadır. Bu kapalı kutu içerisinde özellikle kadın ve çocuklar açısından mağduriyet, travma, şiddet, ihmal ve istismar yaşanmaktadır. Dışarıya karşı kapalı olması, özel bir alan olarak görülmesi aile içerisinde mağduriyet yaşayanların şiddete maruz kalma sürelerinin fazla olmasına neden olmaktadır. Bu bölümde şiddetin tanımı üzerinde durulacak, çeşitli açılardan şiddetin kökenlerine değinilecek, şiddet türlerinin neler olduğı tartışılacaktır. Daha sonrasında ise yine tanımıyla, türleri ile beraber aile içi şiddet konusu ele alınacak, ülkemiz hukukunda aile içi şiddetin tuttuğı yer ve alınan önlemler belirtilecektir.

TANIM

Şiddet, insanlığın tarihinden bu yana var olması, bu tarihsellik içerisinde kapsamının değişmesi ve farklı faktörlerden etkilenmesi nedeni ile tanımlanması güç bir kavramdır. Dolayısıyla dün yapılmış bir tanım bugün için bugün yapacağımız tanım ise gelecekteki bir zaman dilimi için geçerli olmayabilir. Şiddetin kavramsal olarak etkilendiğı faktörlerden birisi kültürdür. Farklı topluluklar farklı kültürel özellikler taşıdıklarından, aynı zaman diliminde dahi farklı kültürler için şiddetin tanımı değişebilir.

İngilizce, Fransızca ve Arapça gibi dillerde Türkçede şiddet olarak bildiğimiz sözcüğünün karşılıkları incelendiğinde ortak olarak, ‘zarar verilmesi (bedene)’, ‘sert ve kaba davranışlarda bulunma’ şeklindeki anlamlar karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar farklı olarak bu dillerde bazen ‘ırza geçmek’, bazen ‘aşırı ceza ya da mükafat vermek’ veya ‘tutkulu davranışlara veya tutkulu bir dile başvurmak’ gibi alışılmadık anlamlarda kullanılsa da, dikkati çeken diğerine karşı korunması gereken sınırın aşılması gibi ortak yanlarının bulunmasıdır. Türk Dil Kurumu tarafından şiddet ‘yeğlilik, sertlik’, ‘karşıt görüşten olanlara kaba kuvvet kullanma’, ‘kaba güç’, ‘duygu ve davranışta aşırılık’ şeklinde tanımlanmaktadır.

Hukuk, uygulamalarının sonuçları düşünüldüğünde daha keskin tanımlamalar üzerinden hareket etme gereğı duyar. Kavramların, tanımların belirsiz olması hukuksal uygulamaların kabul edilemeyecek çeşitlilikte olmasına yol açabilir. Kimi hukukçular tarafından şiddet “insanın benzerlerine karşı giriştiğı, onlarda önemli ya da önemsiz hasarlar veya yaralar oluşturan, saldırganlık ve hoyratlık ifade eden hareketler” olarak tanımlanmış olsa da birçok ülke ceza yasalarına hayvanlara karşı işlenen şiddet davranışlarının cezalandırılmasını öngören maddeler koymaktadır. Artık hukuken de şiddet davranışı insanın sadece benzerlerine karşı işlediğı bir davranış değildir. 4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanunun Uygulanması Hakkında Yönetmelik’te aile içi şiddet; aile bireylerinin fiziksel, cinsel, ekonomik veya psikolojik zarar görmesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini içeren, toplumsal veya özel alanda meydana gelen fiziksel, cinsel, psikolojik, sözel ve ekonomik her türlü davranışı ifade etmektedir.

SIRA SİZDE



Şiddeti kısaca tanımlayınız.

Şiddet denince akla öncelikle fiziksel şiddet gelmekte ve diğer şiddet türleri ve şiddetin doğurduğu ruhsal etkiler gölgede kalmaktadır. Oysa yapılan araştırmalar fiziksel şiddet dışındaki şiddet türlerinin oldukça sık ve etkili bir şekilde uygulandığını, şiddetin fiziksel zararları kadar ruhsal zararlarının da göz ardı edilemeyecek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu ön değerlendirme sonucunda şiddet en genel haliyle “kişiyeye bedensel

ve / veya ruhsal anlamda zarar veren veya zarar verme olasılığı taşıyan her türlü edim” olarak tanımlanabilir. Şiddet, Dünya Sağlık Örgütü tarafından “fiziksel bir gücün veya herhangi bir baskının bilerek ve isteyerek kişinin kendisine (örneğin intihar amaçlı olan davranışlar), başka birine veya başka bir gruba yöneltilmesi ve bunun sonucunda yaralanma, ölüm, psikolojik zarar, gelişim geriliği veya yoksunluk durumunun ortaya çıkması veya ortaya çıkması olasılığına neden olan eylemler” şeklinde tanımlanmıştır. Şiddetin yalnızca ötekine bilinçli ve fiziki olarak zarar vermek şeklinde olmadığı, aynı zamanda kimi zaman istenç dışı, bazen sözlü ve psikolojik baskı şeklinde olabileceği akılda tutulmalıdır. Böylesi geniş bir tanım içerisinde şiddet; özgürlüklerin ve hakların kısıtlanmasını da içeren bir davranış biçimi olarak da tanımlanabilir.

Şiddet denince akla öncelikle fiziksel şiddet gelmekte ve diğer şiddet türleri ve şiddetin doğurduğu ruhsal etkiler gölgede kalmaktadır. Oysa yapılan araştırmalar fiziksel şiddet dışındaki şiddet türlerinin oldukça sık ve etkili bir şekilde uygulandığını, şiddetin fiziksel zararları kadar ruhsal zararlarının da göz ardı edilemeyecek düzeyde olduğunu göstermektedir.



DİKKAT

ŞİDDETİN TÜRLERİ

Şiddetin sınıflaması da tanımı kadar karmaşık ve tartışmalı bir konudur. Şiddet, yöneldiği kişi ya da kişiler, şiddet davranışına maruz kalanların yaşları, şiddet davranışına maruz kalanların cinsiyetleri, şiddet davranışının meydana geldiği ortam temelinde sınıflandırılabilir.

- A- Şiddetin yöneldiği kişi veya kişilere göre aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;
 1. Şiddetin kişinin kendisine yöneldiği zarar verici davranışlar, tamamlanmış intihar veya intihar girişimleri,
 2. Aile içinde görülen, kadına veya çocuğa yönelebilen diğer kişilere karşı yönelen şiddet,
 3. Sosyal, politik, ekonomik, dini, etnik sebeplerle toplulukları hedef alan şiddet davranışı,
- B- Şiddet davranışına maruz kalanların yaşlarına göre aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;
 1. Çocuklara yönelik şiddet: Medeni Kanun’a göre 18 yaşını doldurmamış kişiler çocuk olarak kabul edilmektedir. Çocukluk çağı hem aile içerisinde hem de eğitim kurumlarında şiddet görme olasılığı bulunan bir dönemdir.
 2. Yaşlılara yönelik şiddet: Dünya Sağlık Örgütü 65 yaşını yaşlılığın başlangıcı olarak kabul etmektedir. Bu dönem şiddet davranışına maruz kalmak açısından riskli bir dönemdir. Yaşlılara yönelik şiddetin önemli bir kısmı aile içi şiddettir. Çünkü yaşlıların maruz kaldığı şiddet davranışlarında faillerin önemli bir kısmını eşleri ve çocuklarından oluşur.
- C- Şiddet davranışına maruz kalanların cinsiyetleri, cinsel kimlikleri ve cinsel yönelimlerine göre aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;
 1. Kadına yönelik şiddet: Ne yazık ki kadınlar sadece ama sadece cinsiyetleri nedeni ile şiddet davranışına maruz kalma açısından o kadar risk altındadır ki bu başlığa şiddet ile ilgili literatürün hemen hepsinde rastlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından kadına yönelik şiddet “cinsiyete dayalı ve kadınlarda fiziksel, cinsel, psikolojik herhangi bir zarar veya üzüntü sonucunu doğuran veya bu sonucu doğurmaya yönelik özel yaşamda veya kamu yaşamında gerçekleşebilen her türlü davranış, tehdit, baskı veya özgürlüğün keyfi biçimde engellenmesidir” şeklinde tanımlanmıştır.
 2. Transseksüeller ve eşcinsellere yönelik şiddet: Eşcinsellik, kişinin kendi cinsiyetinden olan kişilere karşı cinsel ilgi duymasüdür. Erkek eşcinseller için ‘gey’

kadın eşcinseller için 'lezbiyen' sözcükleri de kullanılmaktadır. Transseksüel-lik, kişinin cinsiyetini değiştirmesi gerektiğine, ruhsal ve bedensel olarak diğer cinsiyete sahip olması gerektiğine inanma şeklinde tanımlanmaktadır. Hem eşcinsel olmak hem de transseksüel olmak şiddet davranışına maruz kalmak açısından risklidir. Özellikle homofobik özellikleri yoğun olan, kapalı toplumlarda eşcinsel ve transseksüellere karşı şiddet davranışlarına daha sık rastlanmaktadır.

D- Şiddet davranışının meydana geldiği ortama göre aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;

1. Ev içi şiddet: Çocuk, kadın ve yaşlıların en sık olarak şiddet davranışına maruz kaldığı ortam evin içerisidir. Aslında bize dışarıya kapalılığı nedeni ile güvende olduğumuz duygusu veren ev içi ortam, şiddet davranışının uygulandığı durumlarda, bu davranışın görünebilirliğini azaltma işlevi görmektedir. Özellikle kadına yönelik ev içi şiddette güç ve iktidar ilişkilerinin önemli bir rolü olduğuna inanılmaktadır. Kişilerin yakın ilişki içerisinde bulunuyor olmaları, güç ve iktidar ilişkilerinin önemli rol oynaması da ev içi şiddetin görünebilirliğini azaltmaktadır.
2. Sokakta şiddet: Ortama göre yapılan bu sınıflamada şiddetin en sık görüldüğü yer sokaktır. Adam öldürmeden yaralamaya, tecavülden gaspa, futbol takımı taraftarlarının uyguladığı şiddetten çetelere, politik grupların uyguladığı şiddetten muhalif grupları bastırmak amacıyla devlet eliyle uygulanan şiddete tümü bu gruba girmektedir.
3. Çalışma ortamında (işyerinde) şiddet: Çalışma ortamlarında da tıpkı diğer ortamlarda olduğu gibi fiziksel ve cinsel şiddet davranışına rastlanmaktadır. Ancak son yıllarda, hukuki yönüyle de, çalışma ortamına özgü bir şiddet türü tanımlanmıştır. Literatürde 'mobbing' adıyla anılan bu şiddet türüne en uygun karşılık 'yıldırma' dır. İşyerlerinde, genellikle hedefi kişinin işyerinden ayrılmasını sağlamak olan, kişilere üstleri, eşit düzeyde çalışanlar ve altlarında çalışanlarca sistematik bir şekilde uygulanan kötü muamale, tehdit, aşağılama gibi davranışlara yıldırma denir. Çoğu zaman bir veya birden fazla kişi tarafından, başka bir bireye yöneltilen ve o bireyi çaresiz ve savunmasız bir duruma getiren yıldırma, süregelen faaliyetlerle bireyin çaresiz durumdan çıkmasını engelleyen düşmanca ve ahlaka aykırı davranışları da içeren bir kavramdır. Ülkemizde son yıllarda bu nedenle çalışanların hukuki mekanizmalara başvurusunda önemli artışlar mevcuttur. 2012 yılı itibarı ile başvuru sayısının on bini geçtiği bildirilmektedir.

E- Şiddet davranışında kullanılan yöntem bakımından aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;

1. Fiziksel şiddet: Tokat atmak, tekmelemek, yumruklamak, hırpalamak, kolunu bükme, boğazını sıkmak, bağlamak, saçını çekmek, kesici veya vurucu aletlerle yaralamak, kezzap veya kaynar suyla yakmak, vücudunda sigara söndürmek, ellerini, ayaklarını ezmek, sakat bırakmak, işkence yapmak, sağlıksız koşullarda yaşamaya mecbur bırakmak, sağlık hizmetlerinden yararlanmasına engel olarak bedensel zarar görmesine neden olmak gibi eylemler fiziksel şiddet içeren eylemlerdir.
2. Psikolojik şiddet: Bağırarak, korkutmak, küfür etmek, tehdit etmek, hakaret etmek, ailesiyle akrabalarıyla komşularıyla arkadaşlarıyla ya da başkalarıyla görüştürmemek, eve kapatmak, küçük düşürmek, çocuklarından uzaklaştırmak, kıskançlık bahanesiyle sürekli kontrol altında tutmak, başkalarıyla kıyaslamak, nasıl giyeceğini, kimlerle görüşeceğini konusunda baskı yapmak. Kendini geliştirmesine engel olmak gibi eylemler psikolojik şiddet içeren eylemlerdir.

3. Cinsel şiddet: Kişiyi istemediği yerde, istemediği zamanda ve istemediği biçimlerde cinsel ilişkiye zorlamak, başkalarıyla cinsel ilişkiye zorlamak, cinsel organlarına zarar vermek, çocuk doğurmaya ya da doğurmamaya, kürtaja, en-seste, fuhuşa zorlamak, zorla evlendirmek, telefonla-mektupla ya da sözlü olarak cinsel içerikli rahatsızlık verici davranışlarda bulunmak gibi eylemler cinsel şiddet içeren eylemlerdir.
4. Ekonomik şiddet: Para vermemek veya kısıtlı para vermek, ailenin tasarrufları, gelir ve giderleri konusunda bilgi vermemek, mallarını ve diğer gelirlerini elinden almak, çalışmasına izin vermemek, istemediği işte zorla çalıştırmak, çalışıyorsa iş hayatını olumsuz etkileyecek kısıtlamalar getirmek gibi eylemler ekonomik şiddet içeren eylemlerdir.

Çalışma ortamlarında da tıpkı diğer ortamlarda olduğu gibi fiziksel ve cinsel şiddet davranışına rastlanmaktadır. Ülkemizde son yıllarda bu nedenle çalışanların hukuki mekanizmalara başvurusunda önemli artışlar mevcuttur. 2012 yılı itibarı ile başvuru sayısının on bini geçtiği bildirilmektedir.



DİKKAT

Şiddet hangi açılardan sınıflandırılabilir? Belirtiniz.



SIRA SİZDE

ŞİDDETİN KÖKENİ

Şiddet tanımlarının tümü 'kişinin bedensel ve/veya ruhsal bütünlüğüne zarar veren' bir davranışın varlığına vurgu yapar. Buradaki 'zararın' nesnel veya öznel ölçütlerinin neler olduğunun net bir tanımını yapmak zordur. Bu zorluk, şiddet tanımının zaman içindeki değişiminin, yani tarihselliğinin bir sonucudur. Dün şiddet olarak tanımlanmayan bir tutum veya davranış, bugün tartışmasız bir biçimde şiddet olarak tanımlanıyorsa, bu değişimi büyük ölçüde belirleyen, 'zarar verme' ve 'zarar görme' ölçütlerimizin incelik hassaslaşmasıdır. Bir başka deyişle şiddet tanımı, fiziksel zarar vermeden, simgesel olarak zarar vermeye doğru genişleyen bir evrim geçirmektedir. Simgesel olarak zarar verme kavramına göre şiddet, maddi olduğu kadar zihinseldir de. Maddi olarak şiddet, nesnelere çarpıtmak, hasara uğratmak veya yok etmek için zor uygulanmasıyla ilgilidir. Zihinsel olarak şiddet ise kimliklerin saldırıya uğraması ile ilgilidir.

Şiddet, genellikle insan saldırganlığı için kullanılan bir kavramdır. İnsan dışındaki canlı türleri için kullanılan saldırganlık kavramından farklılıklar göstermektedir.



DİKKAT

Etologlar (hayvan davranışlarını doğal ortamlarında inceleyen bilim insanları), hayvanlardaki saldırganlığı, 'fiziksel saldırganlık' olarak tanımlamaktadırlar. Örneğin, sürü liderliği için kavga eden iki erkek geyik veya yumurtalarına yaklaşıldığı zaman tehdit edici sesler çıkaran kuluçkadaki bir tavuk, saldırgan bir davranış sergilemektedir. Hayvan davranışları üzerine yapılan araştırmalar, daha önceden bilinenin aksine, hayvanlarda, her an boşalmaya hazır bir hayvani saldırganlık içgüdüsünün olmadığını, hayvanların ancak belirli durumlar ve uyaranlar karşısında saldırganlaştıklarını göstermiştir.

Bilinen 4000 memeli türünden yalnız insanlar ve şempanzelerde erkek cinsiyete sahip üyelerin karşılıklı olarak birbirini destekleyen saldırgan koalisyonlar kurdukları bilinmektedir. Tecavüz gibi bir saldırganca davranış en sık insan, orangutan ve foklarda rastlanırken, şempanze, goril ve maymunlarda nadiren rastlanmaktadır.

Konrad Lorenz. İşte İnsan (Saldırganlığın Doğası Üzerine). Cumhuriyet Kitapları.



K İ T A P

Hayvanlar, yaşam alanlarını ve yavrularını yabancılardan korumak, cinsel eş bulmak, liderlik ve beslenme gibi dürtülerinin doyumunu engellendiğinde saldırganlaşabilmektedirler. Hayvanlar aleminde, normal koşullarda, aynı türün üyeleri arasında ciddi yaralanma veya ölümler biten saldırganlık enderdir. İnsan saldırganlığının veya şiddetin, dürtüsel engellenmeyle yakından ilişkisi olmakla birlikte, insanlarda öfke ve saldırganlık yaratan durumlar, hayvanlarla karşılaştırılamayacak kadar çeşitli, karmaşıktır. İnsan yavrusu, kültürel alanla tanışarak ve sosyalleşerek insanlaşır. Bu süreç, insanın biyolojik, içgüdüsel gereksinimlerinin kültür içinde yeniden tanımlandığı bir süreçtir. Biyolojik içgüdülerin, toplum ve kültür içinde simgesel anlamlar kazanmasının bir sonucu olarak, dürtüsel gereksinimlerin engellenmesiyle açıklanamayacak çok çeşitli öfke, saldırganlık veya şiddet nedeni ortaya çıkar. Bu nedenler, hayvani dürtülerin doyumunun ötesinde, toplumsallaşmanın, insanlaşmanın, kültürel bir varlık olmanın getirdiği idealler, özdeşimler, özlem ve emellerle ilgilidir.

Birey, toplum içinde, ötekilerin gözünde değerli, sevilen, güçlü, etkin, güvenilir, üstün olmak ister. Bu ideallere sahip olmak insanı hayvandan ayıran önemli bir özelliktir. Bireyin kendisine olan özsaygısını sürdürebilmesi, bu ideallerine ulaşabileceği umudunu koruyabilmesiyle yakından ilişkilidir. Bu ideallere ulaşma isteği beraberinde ulaşamama riskini de getirir. Bu ideallerin varlığı saldırganlığa davetiye çıkarmaktadır. Diğer bir deyişle; ideallerine ulaşma yolunda gayret sarf eden insan, ulaşamama riski ortaya çıktığında saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir.

Her bireyde farklı uyaran veya davranışlar öfke ve saldırganlığa yol açabilir. Bu nedenle insan saldırganlığının nedenleri karmaşıktır. Hayvan saldırganlığını ise genellikle hayvanın doğası veya içgüdüleriyle açıklayabilmek mümkün olduğundan hayvani saldırganlık daha basit ve kolay anlaşılabilir. Gündelik yaşamda karşılaştığımız çeşitli şiddet davranışlarını, insanın hayvani doğasıyla açıklamak, hayvanlar üzerinden hemcinslerimizi, benzerlerimizi temize çıkarmak çabasından başka bir şey değildir. Şiddet karşısında sıklıkla söylenen 'bunu yapan insan olamaz!' sözü, saldırganın hemcinsimiz olması, yani bize benzemesiyle ortaya çıkan yaralanmışlığımızı onarma çabasıdır. 'Bunu yapan insan değil başka bir şey olmalı! Evet evet o ancak bir hayvan olabilir!'. Aksine, tüylerimizi diken diken eden şiddet eylemlerini yapanlar, tam da insan oldukları için bu kadar acımasız olabilmişlerdir. Şiddeti, hayvan doğamız, genlerimiz, hormonlarımızla değil de bizi hayvandan ayıran en önemli özelliğimiz olan ötekilerin gözünde düşüğümüz durumla ilgili yanımızla kavramak, şiddeti anlama ve önleme yolunda atılabilecek en önemli adımdır. Ancak bu adımın ardından, insan saldırganlığını, toplumsal, kültürel, ruhsal, sınıfsal, cinsel, etnik, dini, biyolojik olmak üzere birçok yönüyle anlaşılır kılınabilecek bir şiddet kuramı geliştirebilir.

İletişim teknolojisindeki gelişmeler, terörizm, savaşlar, ayaklanmalar gibi belirli şiddet türlerinin yazılı ve görsel medyada daha görünür olmasına, kitlelere daha kolay ulaşmasına yol açmıştır. İnsanların yaşamlarını sürdürdükleri evlerde, çalışarak yaşamları için gereken parayı kazandıkları işyerlerinde, güçsüz ve bakıma muhtaçların, çocuk ve yaşlıların barındıkları kurumlarda gün geçtikçe daha fazla şiddet olayına rastlanmaktadır. Çocuklar, yaşlılar ve bazen de kadınlar kendilerini korumayamayacak kadar zayıfken, iş yerlerinde şiddete uğrayanlar imzaladıkları sözleşmeler ve çeşitli baskılarla gördükleri şiddete karşı sessiz kalmak zorunda hissetmektedirler. Şiddet davranışının neden olduğu bazı sonuçları ve köken aldığı bazı kaynakları saptamak oldukça kolayken çoğunlukla sebep olduğu sonuçlar ve köken aldığı kaynakların çoğu insan yaşamının sosyal, ekonomik, kültürel ve ruhsal yapısının derinliklerindedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar saldırganlık davranışı göstermeye yatkınlığın biyolojik, ailesel, toplumsal, kültürel ve diğer dış faktörlerle etkileşerek oluşma olasılığının yüksek

olduğunu göstermektedir. Şiddet davranışının cinsiyetlere yüklenen roller gibi kültürel beklentilerle ilişkili olduğu açıktır. Örneğin erkekler çocukluk dönemlerinden itibaren saldırgan davranışların erkek cinsiyeti rolü ile ilişkili olduğuna, kadın cinsiyete sahip olanlar ise bu tür davranışların kendi cinsiyetlerinin rolü ile ilgili olmadığına dair mesajlar alırlar.

Medyanın şiddet davranışı üzerindeki etkisi uzun zamandan bu yana tartışılmaktadır. Medyaya yansıyan kısa süreli şiddet görüntülerinin bile şiddet davranışını körüklediği belirtilmektedir. Bu görüntüler dünyanın güvenli bir yer olduğu savı ile yaşamına devam etmekte olan insanoğluna dünyanın sandığından daha güvensiz, vahşi, tehlikeli bir yer olduğu mesajını vermektedir. Böyle bir ortamda şiddet davranışı sergilemek en azından zihinlerde meşrulaşmaktadır. İşte medyanın en önemli katkısı tam da burada ortaya çıkmaktadır. Kahraman olarak gösterilen figürler, ki bunlar perdeye yansıyan şiddet davranışının yaklaşık yarısından sorumludur, çocuklara şiddet davranışı göstermenin meşru olduğu mesajını vermektedirler.

İnsan saldırganlığı ortaya çıkma biçimine göre tepkisel saldırganlık ve araçsal saldırganlık olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Tepkisel saldırganlık, engellenme ve tehdit durumlarında ortaya çıkmaktadır. Araçsal saldırganlık ise bir amaca yönlendirilmiş saldırganlık olarak bilinmektedir. Bu iki sınıflama çerçevesinde bakıldığında aile içi şiddet olaylarının çoğunda araçsal saldırganlığın rol oynadığını söylemek mümkündür. Araçsal saldırganlık göstermenin empati düzeyinin azlığı ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Yaptıkları davranışlar ile karşı tarafa zarar verici etkilerde bulunan çocuklara bağırarak ve otoriter tavırla uyarmak yerine yaptıkları zarar verici davranışın karşı tarafı nasıl etkilediğini öğretmek araçsal saldırganlık gösterme riskini azaltacaktır.

Özellikle çocukluk döneminde istenmeyen, olumsuz, travmatik olaylara, istismar veya ihmale maruz kalmış olmak saldırgan davranış gösterme olasılığını arttırmaktadır. Doğum öncesi anne karnında veya doğum sırasında yaşanabilecek olumsuzluklar kadar doğumdan sonraki yaşamda, bebeklik, çocukluk ve ergenlikte maruz kalınan davranışlar sosyal uyumu etkilemektedir. Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri bulunan kişiler, dünyayı daha tehdit edici algıladıkları ve tehdit kaynağı olmayan durumları da tehdit kaynağı olarak algılama eğilimindedirler. Olumsuz duygularını dile dökmekte ve akranlarının olumsuz duygularını hissetmekte zorlanırlar. Yani empati kurmakta güçlük çekerler. Tüm bu sonuçlara neden olmasından dolayı çocukluk çağı kötüye kullanımı insan saldırganlığının önemli nedenlerinden birisidir.

Bilişsel teorideki genel saldırganlık modeline göre; yüksek öfke düzeyine sahip kişilerde düşmanca olabilecek uyaranlara ilişkin olarak artmış seçici dikkat bulunmaktadır. Düşmanca olabilecek uyaranları çok daha kolay tanımaktadırlar. Bu insanlarda açık bir şekilde tehdit edici durumlar veya açık bir şekilde tehdit edici olmayan durumlar karşısındaki yorumlamalarda sorun yokken, öfkeli kişiler tehdit edicilikleri daha az belirgin durumları olumsuz yorumlayarak saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Buna yorumlama yanlılığı denmektedir. Görüldüğü gibi bilişsel saldırganlık modelinin odağında tehdit algısı bulunmaktadır. Tehdit algısının ortaya çıkabilmesi için kişinin kasıtlı bir saldırının, eleştirinin, baskının, engellenmenin, reddedilmenin, yoksun bırakılmanın nesnesi konumunda olmalıdır. Tehdit algısının gelişmesine neden olan bu durumlar kişinin güvenliğine, onuruna ve amaçlarına karşı açık ya da gizli bir saldırganlık taşıdığından zarar vericidirler. Aynı zamanda kişinin önemli olduğunu kabul ettiği kural ve prensiplerin ihlal edilmesi de tehdit algısı yaratabilecek saldırganlıklardandır. Çünkü insanlar bu kural ve prensipleri kendilerini fiziksel ve / veya psikolojik şiddetten koruyan birer kalkan olarak görmektedirler. Hatta bu kural ve prensipleri hedef aldığı belli olmakla birlikte kişinin kendisine doğrudan yapılmayan, başkalarına karşı yapılan keyfi, taraflı, haksız davranışlar

bile öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasını kolaylaştıran bu durumlar saldırgan davranışın yapılması için yeterli değildir. Kişi tehdit edici, öfke ortaya çıkarıcı durumu olumsuz olarak nitelemeli ve ciddiye almalıdır. Göreceği zarardan çok yapılan davranışa ve davranışı ortaya koyan kişiye odaklanmalıdır. Eğer göreceği zarara odaklanırsa hissedeceği duygu hüüzün, eğer yapılan davranışa ve davranışı ortaya koyan kişiye odaklanırsa hissedeceği duygu öfke olacaktır. Kişi tehdit edici durumu tanımlayarak ve niteliklerini belirleyerek değerlendirir, tehdit edici duruma olan dayanıklılığını ve baş edebilme kapasitesini sınar. Bu sürece ikincil değerlendirme denir. İkincil değerlendirme süreci açısından becerisi az olan kişilerde saldırgan davranış sergileme riski daha yüksektir.

Yukarıda, karşılaşılan şiddet davranışları ile ilgili olarak insanların tepkisinin 'bunu yapan insan olamaz' şeklindeki tepkilerinden söz edilmişti. Bu tür tepkilerden biri de şiddet davranışı sergileyenlerin 'akıl hastası' veya 'şizofren' olduklarına dair düşüncelerdir. Özellikle adli psikiyatri alanında varlığını sürdürmekte olan 'akıl hastalığı' kavramından daha çok şizofreni gibi gerçeği değerlendirme bozuklukları kastedilmektedir. O nedenle buradan sonra şizofreni kavramı kullanılmaya devam edilecektir. 30 yıl öncesine kadar yapılan çalışmalar, şiddet gösterme davranışı açısından şizofreni veya diğer gerçeği değerlendirme bozukluklarının (psikotik bozukluklar) etkili olmadığını savunmaktaydı. Ancak son yıllarda biriken literatür, şizofreni ve diğer psikotik bozukluklarda şiddet davranışı gösterme riskinin arttığına dair bilgiler barındırmaktadır. Ancak yine de özellikle tedavi altındaki şizofreni hastalarında şiddet davranışı gösterme olasılığının 'sağlıklı' kişilerden daha yüksek olmadığı belirtilmektedir. Şizofreni hastalarına karşı, şizofreni hastalarının sıkça şiddet davranışı göstermekte olduklarına dair damgalayıcı türde algı gelişmesinde medyanın da azımsanmayacak katkısı bulunmaktadır. "Şizofreni hastaları ile toplum arasındaki çok yönlü etkileşimden medyaya daha çok şiddet içeren olaylar ve bu olayların görüntüleri yansıtılmaktadır. Bu durum mevcut riskin olduğundan daha fazlaymış gibi algılanmasına yol açarak şizofreni hastalarına yönelik damgalanmayı artırıcı bir faktör olarak rol oynamaktadır".



Şiddet davranışlarının artması ile ilgili olarak kitle iletişim araçlarının önemli katkısı olduğu yönündeki tartışmalar hız kesmeden devam etmektedir. Dahası sadece şiddet konusunda değil toplumsal değerlerin önemini yitirmesinden eşler arasındaki sadakatsizliğin artmasına kadar birçok başka durumun sebebi olarak kitle iletişim araçları gösterilebilmektedir. Oysa bu görüşler yakınılan durumların ve davranışların insanlık tarihinde kitle iletişim araçlarının bulunmadığı zamanlarda da görüldüğü gerçeği karşısında yıkılmaktadır. Geçmişte şiddet davranışı daha açık bir şekilde sergilenirken, çağımızda ise gelişmiş teknolojik olanaklardan da yararlanılarak daha sessiz ve gizli olarak gösterilmektedir. Ancak kitle iletişim araçlarının insanların davranışları, değer yargıları üzerine tümenden olmasa da etkisi bulunmayan bir olgu olduğunu söylemek mümkün değildir. Çok değil bundan 30-40 yıl öncesine kadar ailelerin özellikle akşam saatlerini nasıl geçirdikleri ile şimdi nasıl geçirdikleri arasındaki farka bakmak kitle iletişim araçlarının ailelerin değer yargıları üzerine etkilerini tahmin etmek için yeterlidir. Kitle iletişim araçları sadece insanları eğlendirmek için değildir. İnsanlar kitle iletişim araçlarını bilgi edinme kaynağı olarak görmektedirler. Hangi partiye oy vereceklerine, hangi hastaneye gideceklerine, hangi kahvaltılığı alacaklarına, hangi yatırım araçlarına başvuracaklarına, hava durumunun nasıl olacağı ile ilgili bilgilere, nerede tatil yapacaklarına vs. kitle iletişim araçlarına

başvurarak karar vermektedirler. Böylece insanlar kitle iletişim araçları ile girdikleri bu ilişkiden etkilenmekte ve sosyalliği oluşturan birer birey olarak toplumun yapısını etkilemektedirler. Yapılan çalışmalarda gün geçtikçe kitle iletişim araçlarında şiddet içeren görüntülerin daha sık gösterildiği belirtilmektedir. Bu görüntülere maruz kalan kitle iletişim araçları ile bu kadar sıkı etkileşim içerisinde bulunan insanların bu durumdan etkilenmesi mümkün görünmemektedir. Bu konuda çocuklarla yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda çocuklara uzun süre çeşitli düzeylerde şiddet içeren videolar izlettirilmiştir. Bu çocuklardan anne babaları ile ilişkilerinde daha fazla şiddetle karşılaşanlar bu videolardan çok daha fazla etkilenmektedirler. Burada medyanın etkisi çocuklara bir rol model olmak ya da neyi nasıl yapacaklarını göstermek şeklindedir. Ancak bu etki ikincildir. Yani eğer insanın yaşadığı ortamda şiddet yok ise şiddet davranışının medya ile ortaya çıkarılması ve şiddete teşvik edilmesi pek mümkün değildir. Hatta bazı çalışmalarda çocukların kitle iletişim araçları üzerinden karşılaştıkları şiddet davranışı aracılığı ile bir çeşit boşalım yaşadıkları ve bu yolla güç sahibi oldukları duygusuna kapıldıkları, böylece daha az şiddet davranışı gösterdikleri yönünde tartışmalar yapılmaktadır. Başta sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarının günümüzdeki yaygınlığı, her türlü şiddet davranışından daha sık haberdar olmamıza neden olmaktadır. Bu tür travmatik hadiseler az sayıda kişiyi doğrudan etkileseler bile, sosyal medyanın etkisi sebebiyle hem bireylerin hem de toplumun genelinde yaygın ve yıkıcı etkiler bırakabilmektedirler. Sonuç olarak medyanın şiddetle ilgili davranışlar üzerine etkisi daha az tartışılmakla birlikte bu etkinin birincil rol oynayıp oynamadığı konusu oldukça tartışmalıdır. Bu bağlamda önemli / birincil rol oynayan olgunun gerçek yaşam olduğu söylenebilir.

Şiddet ve saldırganlık kavramları arasındaki temel farklar nelerdir?



SIRA SİZDE

AİLEDE ŞİDDET

Kadına Yönelik Şiddet

Kadına yönelik şiddet, bir kadına sırf kadın olduğu için yöneltilen ya da oransız bir şekilde kadınları etkileyen davranışlara denmektedir. Dikkat edilirse bu tanımda 'sadece kadın olduğu için' ibaresi bulunmaktadır. Bu durum kavramsal açıdan kafa karıştırıcı ve kısıtlayıcı olabilir. Buradaki cinsiyetten kasıt biyolojik cinsiyet değil toplumsal cinsiyettir. Yani erkeğe ve kadına toplumun biçtiği roller ve bireyden beklentileridir. Kadınlar, kendilerine verilen rolleri yerine getirmedikleri düşünüldüğünde erkekler tarafından şiddet görerek cezalandırılmakta ve kendilerine rolleri hatırlatılmaktadır. Diğer bir deyimle, kadına karşı şiddetin temelinde toplumsal cinsiyet ayrımcılığı yatmaktadır. Daha kapsamlı bir tanım yapmak gerekirse kadına yönelik şiddet, "cinsiyete dayanan, kadını inciten ve zarar veren fiziksel, cinsel, ruhsal hasarla sonuçlanma olasılığı bulunan, toplum içerisinde ya da özel yaşamında ona baskı uygulanması ve özgürlüklerinin kısıtlanmasına neden olan her türlü davranıştır" şeklinde tanımlanabilir. Birleşmiş Milletler Kadınlara Yönelik Şiddetin Önlenmesi Bildirgesi'ne göre kadına yönelik şiddet, "ister kamusal isterse özel yaşamda meydana gelsin, kadınlara fiziksel, cinsel veya psikolojik acı veya ıstırap veren veya verebilecek olan cinsiyete dayanan bir eylem veya bu tür eylemlerle tehdit etme, zorlama veya keyfi olarak özgürlükten yoksun bırakma" şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca aynı bildirmede ekonomik ihtiyaçlardan yoksun bırakma da kadına yönelik şiddetin bir türü olarak ifade edilmiştir. Bildirgeye göre kadına yönelik şiddet, erkekler ve kadınlar arasındaki eşitlikçi olmayan güç ilişkilerinin tarihsel bir göstergesi ve erkeklerle karşılaştırıldığında kadınları zorla bağımlı bir konuma sokmanın çok önemli toplumsal mekanizmalarından biridir.

DİKKAT



Kadına yönelik şiddet, bir kadına sırf kadın olduğu için yöneltilen ya da oransız bir şekilde kadınları etkileyen davranışlara denmektedir. Buradaki cinsiyetten kasıt biyolojik cinsiyet değil toplumsal cinsiyettir.

Kadın cinsiyete sahip olmak anne karnından itibaren şiddet görme nedeni olabilir ve bu durum yaşamın son yıllarına kadar devam etmektedir. Anne karnında iken bebeğin dişi cinsiyete sahip olduğunun saptanması küretaj (toplumda kürtaj olarak bilinir) denilen bebeğin rahimden alınması işlemi ile sonuçlanması kadınların anne karnında iken şiddete maruz kalmaya başladıklarına iyi bir örnektir. Bebeklik döneminde; sahip olunan cinsiyet nedeni ile öldürülme, ihmal edilme, fiziksel ve cinsel saldırıya uğrama, çocukluk döneminde; çalıştırılma, çocuk pornografisi için kullanılma, kadın sünneti denilen işleme maruz kalma, ergenlik döneminde; yine evlendirilme, cinsel saldırıya maruz kalma, çalıştırılma ve iş yerinde çeşitli şiddet türlerine maruz kalma, töre/namus cinayetleri, yaşlılık döneminde; eğer eşi yaşamıyor ise çeşitli toplumsal baskılara maruz kalma kadınların yaşam boyu cinsiyetleri nedeni ile şiddete maruz kalmalarına örnek olarak gösterilebilir.

Dünyanın doğusundan batısına kadına yönelik şiddet oldukça yaygındır. Yapılan araştırmalar, araştırmaman yapıldığı sosyalliğin sosyoekonomik gelişmişliğinden bağımsız bir şekilde, kadına yönelik şiddetin geçmişten günümüze neredeyse hız kesmeden devam ettiğini, hatta arttığını göstermektedir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde kadınların yaklaşık beşte birini yaşamları boyunca en az bir defa cinsel şiddete maruz kaldıkları bildirilmektedir. Erkek cinsiyete sahip olmakla kıyaslandığında, kadın cinsiyete sahip olmak şiddet davranışına maruziyet açısından risk oluşturmaktadır. Kadınların erkeklere göre onlarca kat daha fazla şiddete maruz kaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur.

Yukarıda bahsedildiği üzere kadına yönelik şiddetin tanımının zorluğu, yaygınlığının saptanmasında da türlü zorluklar yaşanmasına sebep olmaktadır. Gerek ulusal veriler gerekse uluslararası veriler incelendiğinde, kadına yönelik aile içi şiddetin dünyanın neredeyse her yerinde son derece önemli bir sorun olduğu gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2013 yılı verile göre, kadına yönelik aile içi şiddetin fiziksel/cinsel alt boyutu için küresel yaygınlık % 30 olarak bildirmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalar da dünyadaki çalışmalardan pek farklı sonuçlar vermemektedir. Sayısı oldukça kısıtlı olmasına rağmen 1990'lı yılların ortalarından bu yana yapılan ve çoğunluğu 2000'li yıllarda yapılmış olan çalışmalar kadınların %60-80'inin fiziksel şiddete, yaklaşık %15'inin cinsel şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Bu çalışmaların bazılarında ilk bakışta ilginç gelebilecek bir veri de kadınların yaklaşık beşte birinin gördükleri şiddeti hakkettiklerini düşünmeleridir. Türkiye'de kadına yönelik şiddet önemli bir sorunken, Türkiye nüfusu üzerinde yapılan şiddet araştırmaları ne yazık ki yeterli sayıda değildir. Son 10 yıl içinde yapılan birkaç kapsamlı çalışma, şiddetin boyutları ve alınabilecek önlemler konusunda yolumuza ışık tutmaktadır.

Bu çalışmalar ne yazık ki Türkiye'de kadına yönelik şiddetin ülkenin her yerinde, her eğitim ve gelir seviyesinde görülmekte olduğunu göstermektedir. Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması sonuçlarına göre ülkemizdeki durum dünyadan farksızdır. Evlenmiş ya da bir birlikteliği olmuş kadınların %39'una eşleri tarafından fiziksel şiddet uygulanmıştır. Türkiye'de evlenmiş kadınların %15'i hayatlarının herhangi bir döneminde cinsel şiddete maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Psikolojik şiddete baktığımızda ise evlenmiş kadınların %44'ü bu tür bir şiddete maruz kaldıklarını belirtmiştir. Dahası, bir çalışmada evlenmiş kadınların %70'i eşlerinin her zaman nerede olduklarını bilmek istediklerini belirtmiştir.

Ülkemizde kadına yönelik şiddetle mücadele çerçevesinde Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan Ulusal Eylem Planı, ülkemizde kadına yönelik her tür şiddetin ortadan kaldırılması için gerekli önlemlerin tüm tarafların işbirliği ile uygulamaya konulması amacıyla yola çıkmıştır. 2012 - 2015 yılları arasında uygulamaya konulan bu eylem planının hedefleri şöyle tanımlanmıştır:

1. Toplumsal cinsiyet eşitliği, kadına yönelik şiddet ve ev içi şiddetle mücadele konularında yasal düzenlemeler yapmak ve uygulamadaki aksaklıkları ortadan kaldırmak
2. Kadına yönelik şiddeti doğuran ve pekiştiren olumsuz tutum ve davranışların ortadan kaldırılması amacıyla, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadına yönelik şiddet konularında toplumsal farkındalık yaratmak ve zihinsel dönüşüm sağlamak,
3. Şiddete uğrayan kadına, varsa çocuk/çocuklarına ve şiddet uygulayan ve uygulama ihtimali bulunanlara yönelik sağlık hizmetlerinin düzenlenmesi ve uygulanması,
4. Şiddete uğrayan kadına, varsa çocuk/çocuklarına yönelik hizmet sunumunu gerçekleştirmek üzere kurum/kuruluş ve ilgili sektörler arası işbirliği mekanizmasını güçlendirmek. Ne yazık ki oldukça önemli hedefleri bulunmasına rağmen bu eylem planı 2012 yılında 210 olan kadın cinayeti sayısının 2015 yılında 303 olmasına engel olamamıştır.

Kadına yönelik şiddeti tanımlayınız. Buna neden olarak gösterilen faktörler nelerdir?



SIRA SİZDE

Kadına yönelik şiddetin yaygınlığı bir anlamda meşru bulunması ile yakından ilişkilidir. Kadına yönelik şiddet, toplumdaki erkek egemenliğin aile içinde üreterek meşrulaştırılan ve erkek egemen ideolojinin ürünü yasalar ve hukuk düzeni ile desteklenmektedir. Bu meşru olma hali kendisine yakın zamana kadar hukuki metinlerde, halen uygulamalarda yer bulmaktadır. Yakın denebilecek bir zamana kadar fuhuş sektöründe çalışan kadınlara tecavüz edilmesine neredeyse suç sayılmadığını gösteren komik cezalar verilmesi, tecavüz mağduru kadınların tecavüzcüleri ile evlendirilerek failin ceza almasının engellenebilmesi, evlilik içi tecavüzlerin cezalandırılmaması meşru olma halinin yakın zamana kadar kendisine hukuki metinlerde yer bulmasına örnek olarak verilebilir. Bu hukuki uygulamaların son bulmasına karşılık halen eşler arasındaki şiddet olayları kolluk güçlerine yansması durumunda “karı-koca arasına girilmez” şeklinde aile ortamının özel ve dokunulmaz olduğu mitini destekleyen yaklaşımın devam ettiği görülmektedir. Kadına yönelik cinsel şiddete bakış açısı bakımından önemli bir sorun da şiddete maruz kalan kadının suçlanmasıdır. Bu durum o kadar ileri gidebilmektedir ki şiddete maruz kalan bir kız çocuğu olduğunda bile olayla ilgili sorumlu tutulabilmektedir.

Aile içi şiddet olaylarında Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı olan Alo 183 ücretsiz olarak 7 gün 24 saat aranabilmektedir.



DİKKAT

Kadına şiddetin vardığı son durak ve geri dönülmez nokta kadın cinayetidir. Dünya çapındaki değerlendirmelerde, tüm kadın cinayetlerinin %60'ının eş, eski eş veya diğer erkek aile üyeleri tarafından işlendiği saptanmıştır. Bu çalışmada sık olarak kurban kadınların istismar edici bir ilişki içinde oldukları gözlenmiştir. Özetle, kadın cinayetlerinde cinayetlerin çoğunluğunda fail erkektir ve bu erkek çoğu zaman kadının eşi veya eski eşi, babası ya da kardeşidir.

Zehra Dökmen. Toplumsal Cinsiyet – Sosyal Psikolojik Açıklamalar. Remzi Kitabevi



K İ T A P

Aile İçi Şiddet

Aile içi şiddet kısaca, “aile bireylerinden birisinin, ailenin diğer bireylerinin saldırısına uğraması” şeklinde tanımlanabilir. Kapsamlı bir tanım yapmak gerekirse, aile içi şiddet, “aralarında kan bağı ya da hukuksal bağlılık bulunan, özel alanda gerçekleşen, birlikte yaşayan, kısacası kendisini aile olarak tanımlamış bir grup içinde zorlamak, aşağılamak, güç göstermek, öfke ve gerginlik boşaltmak amacıyla bir bireyden diğerine yöneltilen her türlü şiddet davranışı” şeklinde tanımlanmaktadır.

Aile içi şiddeti açıklamak için kullanılan kaynak kuramına göre bir birey aileye ne kadar çok kaynak getirirse o kadar güçlü olmaktadır. Bu güç ona daha fazla karar verebilme, sorumluluk alma, istekleri için diğer aile üyelerini zorlama gibi haklar verebilmektedir. Geleneksel olarak ailede erkeğin pozisyonuna tekabül eden bu durum için şayet kaynak kısıtlı ise erkeklerin, daha fazla kaynağa sahip erkeklere göre otorite sağlayabilmek için daha çok şiddet uyguladıkları gözlenmiştir. Bu kurama göre eğitim düzeyi, iş prestiji ve geliri düşük, kişilerarası ilişkilerde yetenezsiz bir erkek, evde otoritesini sağlayabilmek için şiddet uygulamayı seçmektedir.

Kadına yönelik şiddette olduğu gibi aile içi şiddette de meşrulaşma sorunu mevcuttur. Yani aile içerisinde kadına ya da anne baba tarafından çocuklara karşı şiddet uygulanması toplumsal kabul görebilmektedir. Çocuğa yönelik şiddetin meşru görülmesinin en büyük dayanaklarından birisi şiddetin çocuğun eğitiminde kullanılabileceği ya da çocuğu disiplin altına sokmakta kullanılabileceğine dair fikirlerin yaygınlığıdır. Çocuklarda olduğu gibi kadınları da eğitilmesi, disiplin altına sokulması gereken eğer bu yapılmaz ise “istenmeyen sonuçlara” yol açabilecek varlıklar olarak gören çevreler bulunmaktadır.

DİKKAT



Kadına yönelik şiddette olduğu gibi aile içi şiddette de meşrulaşma sorunu mevcuttur. Yani aile içerisinde kadına ya da anne baba tarafından çocuklara karşı şiddet uygulanması toplumsal kabul görebilmektedir.

Aile içi şiddet, dövme ve/veya yaralama, sakatlama, cinsel saldırı, tecavüz, öldürme gibi somut ve dolayısıyla kolay tespit edilebilecek olaylardan oluşabildiği gibi tespit edilmesi son derece zor olabilen sözel, duygusal, ekonomik şiddet eylemlerini içerebilir. Her ne kadar medyaya ya da hukuki mercilere yansıyanlar daha çok görece kolay tespit edilebilenler olsa da buz dağının görünmeyen kısmını tespit edilmesi zor olanlar oluşturmaktadır. Buna rağmen aile içi şiddetin yoğun bir biçimde dünya genelinde devam ettiği bilinmektedir. Bundan da en çok zarar görenler güçsüz ve çaresiz durumdaki kadınlar ve/veya çocuklar olmaktadır. Aile içi şiddet olaylarının faileri büyük ölçüde erkekler, mağdurları ise kadınlardır. Ancak aile içi şiddetin en çok etkilediği kesim, ister şiddetin doğrudan hedefi olsun ister şiddete tanıklık ediyor olsun, çocuklardır. Çünkü aile içi şiddet çocuklarda gerek fiziksel gerekse de ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Üstüne üstlük özellikle yarattığı fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları kolayca giderilemeyecek kadar büyük olmaktadır. Ülkemiz açısından bakıldığında, çocuğa karşı cinsel ve fiziksel şiddetin uygulanmasında, toplumun büyük bir kısmının kapalı-muhafazar yapıda olması, çocuğun bağımsız bir birey olarak algılanmaması, çocukları korumaya yönelik ciddi sayılabilecek bir devlet koruma politikasının olmaması, devlet ve sivil toplum örgütlerinin yeterli önlem almaması ve hizmet vermemesi önemli faktörler olarak görünmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan araştırmalar 1000 çocuktan yaklaşık 50’sinin fiziksel veya ruhsal şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Ayrıca herhangi bir şiddet türüne maruz kalan çocuğun aynı zamanda diğer şiddet türlerine de maruz kalma olasılığının yüksek olduğu bilinmektedir. Kullanılan istatistiksel yöntemlerin ve çalışmalarda kullanılan tanımlamaların farklılığı nedeni ile oranların gerçekte olduğundan daha az gö-

ründüğü ortak kanıdır. Dünya üzerinde her dört aileden birinde aile içi şiddet yaşandığı, aile içi şiddet de dahil olmak üzere tüm toplumsal şiddetler göz önünde bulundurulduğunda çocukların üçte birinin bu olaylarda mağdur, yaklaşık %90'ının tanık olduğunu tahmin edilmektedir. Aile içi şiddetin özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde görüldüğü şeklindeki düşünceye yaygın olarak inanılmaktadır. Ancak yapılan araştırmaların sonuçları bu kanıyı destekler nitelikte değildir. Aile içi şiddet, toplumu hangi kriterler üzerinden tabakalandırırsanız tabakalandırın, her düzeyde görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da ailelerin sosyoekonomik düzeyinin yükselmesinin aile içi şiddet görülme oranını değiştirmedeği belirlenmiştir. Aile içi şiddet zaman zaman mağdurun ölümü ile sonuçlanabilmektedir. Ülkemizde son beş yılda aile içi şiddet olaylarında 1200 den fazla kadın ve çocuğun öldürüldüğü bildirilmektedir.

Aile içi şiddet olayları daha önce aile alanının dokunulmazlığı ve özel olması nedeniyle karışılması mümkün olmayan hatta karışılmaması gereken olaylar olarak görülürken özellikle kadın hareketlerinin güçlenmesi, aile içi şiddet nedeni ile toplumların ödediği bedellerin daha iyi kavranması nedeniyle günümüzde önlenmesi gereken olaylar olarak görülmektedir. Açıktır ki fiziksel olarak daha güçlü olan erkek, zayıf olan kadına karşı tahakküm kurabilmek, iktidarını kurmak amacıyla şiddete başvurmaktan çekinmemektedir. Bunun en ironik sonuçlarından birisi şiddete maruz kalan kadınların kendi üzerlerine uyguladıkları kontrolü kendi istekleri ile artırmalarıdır. Bu durum yapılan araştırmalara kadınların gördükleri şiddeti haklı görmeleri şeklinde yansımaktadır. Aile gibi özel alan olarak görülen bir yerde ortaya çıkmasına karşın aile içi şiddetin erkek egemenliğinin kurulmaya veya sürdürülmeye çalışılmasından, siyasal ve ekonomik kurumların ataerkil yapısından bağımsız düşünülemediği açıktır.

Aile içi şiddetin en önemli özelliği aynı, dışarıya kapalı özel bir mekanı paylaşan kişiler arasında yaşanıyor olmasından dolayı devamlılığının daha yüksek oranda olmasıdır. Bu özellik aile içi şiddeti diğer şiddet türlerinden ayırmaktadır. Ayrıca birlikte yaşanan kişiler tarafından uygulanıyor olması maruz kalanlar tarafından anlamlandırma güçlüğüne neden olmakta bu da kişi üzerindeki özellikle ruhsal etkisini arttırmaktadır. Yabancı bir kişi tarafından uygulanan şiddetin zihinsel anlamda anlamlandırabilmesi doğal olarak aile içinden bir kişi tarafından yönlendirilen şiddeti anlamlandırmaktan daha kolaydır. Aile içi şiddetin bir başka yönü de maruz kalanın, şiddeti uygulayanın duygusal yakınlığı olan bir kişi olmasından dolayı, şikayet etme konusunda yaşadığı zorluktur. Aile içi şiddete maruz kalan kişiler şikayet etmeleri ve şiddeti uygulayan kişinin adli takibe alındığı, yargılandığı, tutuklandığı veya hüküm giydiği durumlarda suçluluk duymalarına neden olabilmektedir. Bu durum şikayet etmeyi güçleştirdiği gibi yapılan şikayetin devamını getirmeyi de güçleştirebilmektedir.

Aile içi şiddetin sosyoekonomik seviye ile ilgili ilişkisini açıklayınız.



SIRA SİZDE

Sonuç olarak, aile içi şiddetin önemli toplumsal sonuçları olmaktadır. Cinayet işleyen kişilerin hemen hepsinin aile içi şiddet mağduru kişiler olmaları, aile içinde şiddete maruz kalan kadınların daha yüksek oranda çocuklarına şiddet uygulamaları gibi sonuçlar şiddetin kendisini yeniden ve durmadan üretme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Aile içi şiddet kendisine halen hukuksal alanda yeterince yer bulamamıştır. Kamusal alanda özellikle sivil toplum kuruluşlarınca kendisine edindiği yer kısa vadeli çözümler üretilmesine neden olmaktadır. Ailede erkek, kadın ve çocuklar arasındaki güç ve iktidar ilişkilerinin hali hazırda yaşandığı gibi devam etmesi aile içi şiddetin sürüp gideceğinin en önemli garantisi gibi görünmektedir. Şiddet içeren davranışlara başvurulmasının devam etmesi bir yana giderek artmasında şiddet davranışlarına özenilmesi veya toplum

tarafından şiddet davranışlarına başvurulmasının olumlu yönde pekiştirilmesi pek çok kişi tarafından kaygıyla tartışılmaktadır. Gerek kadına yönelik şiddetin, gerek çocuklara karşı şiddetin ve gerekse de aile içi şiddetin önlenabilir bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması bunlarla mücadelede önemli adımlar atılmasının başlangıcını oluşturacaktır.

Aile İçi Şiddetin Döngüsü

Şiddet mağdurları ile daha kolay eşduyum sağlanabilmesi açısından aile içi şiddetteki döngü iyi bir araçtır. Bu döngüye göre şiddetin gerginliğin tırmanması, şiddet aşaması ve balayı aşaması olmak üzere üç aşaması mevcuttur.

İlk aşama olan gerginliğin tırmanması aşamasında kadın ve erkek gerginliğin ve bu gerginliğin arttığı farkındadır. Kontrol halen az da olsa kadındadır. Kadın, erkeğin şiddet davranışında bulunmaya doğru ilerlediğini görmektedir ve bu davranışta bulunmaması için çaba harcamaktadır. Halen erkeği sakinleştirmek için yapabileceği şeyler vardır. Kadın yapabileceklerini uygulamaya soksa da zaman geçtikçe bu manipülasyonlar işe yaramamaya başlayacaktır. Kadın gittikçe erkeğin istediği herşeyi yapmaya başlar. Ancak giderek erkekteki patlamaların sıklığı ve şiddeti artar. Şiddet aşamasında, kadının kontrolü tamamen ortadan kalkmıştır. Erkek tarafından uygulanan şiddet hangi türden ise bu uygulamaya sokulmuştur. Balayı aşamasında ise şiddet uygulaması sona ermiştir. Şiddeti uygulayan erkek sözüm ona hatasının farkına varmıştır. Altan almakta, özür dilemekte ve bir daha bu tür olayların gerçekleşmeyeceğine, bundan sonra değişeceğine dair sözler vermektedir. Zaman zaman affedilmesini sağlamaya yönelik ağlama, yalvarma ve hatta intihar etmekle tehdit etme yoluna gidebilir. Bu üç aşamanın birbirini takip etmesi ile döngü bir daha baştan başlamak üzere tamamlanmış olur. Gittikçe döngüler arasındaki süreler kısaltmaya başlar. Böylelikle şiddet gösterme sıklığı artmış olur.

SIRA SİZDE



Aile içi şiddet döngüsünü açıklayınız.

Aile İçi Şiddetin Kadın Üzerine Etkileri

Yapılan araştırmalar aile içi olsun ya da olmasın kadına yönelik cinsiyetçi şiddetin, kadında birçok bedensel ve ruhsal etkiye neden olduğunu göstermektedir. Hatırlanacağı gibi aile içi şiddeti diğer şiddet türlerinden ayıran en önemli özelliğin devamlı olma riski olduğu belirtilmişti. Süreğen olarak şiddete maruz kalmak kadınlarda sık olarak bu durumdan kurtulamayacakları, ellerinden bir şey gelmeyeceği, bu durumun çözümsüz olduğu sonucuna götürür. Varılan bu nokta öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile açıklanmaktadır. Bu durumda kişi içerisinde bulunduğu koşullara duyarsızlaşmaya başlamaktadır. Duyarsızlaşma bir şekilde karşı karşıya kaldığı sorunla baş etmesini sağlayan, aslında işlevsiz, bir uyum mekanizması işlevi görmektedir.

Şiddet gören kadınlar, maruziyeti mümkün olduğu kadar geciktirmek için çoğu zaman nafîle olan önlemler alma çabasına girmektedirler. Bunun için tetikleyici olabilecek olayları kontrol altına almaya çalışmaktadırlar. Bu durum uzun veya orta vadeli planlamalar yapmak yerine kısa vadeli hatta günlük planlamalar yapmalarına, olaylara daha farklı açılardan bakamamalarına neden olmaktadır.

Kadınlar, erkelere göre daha fazla ruh sağlığı hizmetlerine başvurmaktadırlar. Bu başvuruları sırasında evliliklerinde sorun olduğunu belirten kadınların önemlice bir kısmı eşlerinden şiddet gördüklerini belirtmektedirler. Kadına yönelik şiddete maruz kalan kadınlar arasında en sık görülen ruhsal bozukluklar travma sonrası stres bozukluğu ve depresyondur.

SIRA SİZDE



Aile içi şiddetin kadınlar üzerinde ne gibi etkileri olabilir?

Aile İçi Şiddetin Çocuklar Üzerine Etkileri

Ülkemizin de taraf olduğu çocuk hakları sözleşmesine göre her çocuğun şiddet, ayrımcılık, ihmal ve sömürüye karşı korunma hakkı vardır. Çocuklar özel olarak korunmalı, sosyal güvenlikten yararlanmalı; çocukların fiziksel, zihinsel, ahlaki, ruhsal ve toplumsal olarak sağlıklı ve normal koşullar altında özgür ve onurlarının zedelenmeyeceği şekilde büyümeleri sağlanmalıdır.

Her ne kadar aile içi şiddetin mağdurları daha çok kadınlar olsa da kadına yönelik şiddetin yaşandığı ailelerde çocuğun da şiddete maruz kalması şaşırtıcı bir sonuç olması gerektir. Çocuklar doğrudan kendilerine karşı fiziksel şiddette bulunulması durumunda, annelerine ya da başka bir aile üyesine şiddet davranışı sergilendiği sırada yanlışlıkla veya bu aile üyesini korumaya çalıştıkları sırada fiziksel olarak yaralanabilir ya da ölebilirler.

Çocuğun şiddetten etkilenmesinin başka bir yolu da şiddete tanıklık etmesidir. Çocuklar şiddet anının kendisine gözleri ile tanıklık edebilecekleri gibi görmeseler de şiddete bağlı olarak, kırılan dökülen eşyaların sesini duyarak tanıklık edebilirler. Ayrıca şiddet davranışı nedeni ile mağdurun bedeninde oluşabilecek yaralanmalar, morluklar, kırıklara tanıklık edebilirler. Bilinmektedir ki; olumsuz olaylara sadece doğrudan maruz kalmak değil bu olaylara tanık olmak da travmatik etkilere neden olabilmektedir.

İnsan yavrusu ile ona bakım veren arasında yaşamın erken döneminden itibaren bağlanma gerçekleşir. Bu bağlanma temelde güvenli ve güvensiz olmak üzere iki şekildedir. Hangi tür bağlanmanın gerçekleşeceği birçok faktöre bağlı olmakla birlikte şiddete maruz kalmak ya da şiddete tanıklık etmek güvensiz bağlanmaya neden olmaktadır. Bağlanmanın güvenli olmasının en önemli yararı çocuğun keşfetmeye olan merakını, özerkleşme isteğini sağlamasıdır. Ancak güvenli bağlanan çocuklar çevrelerini keşfetme, öğrenme ve böylelikle özgüven ve özerklik sağlama yoluna gidebilirler. Şiddete maruz kalan ve böylelikle güvensiz bağlanan çocuklarda, çevreyi araştırma ve keşfetme davranışları ketlenir ve özerklik gelişmez.

Aile içi şiddetin özellikle çocuğun bağlanması ile ilgili ortaya çıkarabileceği sorunlar nelerdir?



SIRA SİZDE

Özellikle insan yavrusunun büyümesinde en kritik dönem olarak kabul edilen ilk 36 ay içerisinde gerçekleşecek şiddet gibi olumsuz davranışlar çocuğun ruhsal ve bedensel olarak gelişmesini olumsuz olarak etkileme potansiyeline sahiptir. Örneğin bedensel olarak büyümesi durabilir veya yavaşlayabilir. Ruhsal olarak ise kendisine ilk bakım verenlerle gerçekleştirdiği ilişki biçimini yaşamının ileriki dönemlerine taşıyarak yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkilerde de sorunlar yaşayabilir. Ayrıca şiddete maruz kalan çocuklarda, içe çekilme, oyunlarda veya arkadaşları ile ilişkilerinde şiddet içeren davranışlara başvurma, konuşma sorunları, olumsuz içerikli rüyalar görme, alt ıslatma, okul başarısında düşme, tırnak yeme gibi psikolojik kökenli sorunlar ortaya çıkabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarda şiddet davranışına maruz kalmakla bağlantılı olarak alkol-madde kullanımı, evden ve okuldan kaçma, geceyi ev dışında geçirme, çetelere katılma, suç sayılan davranışlarda bulunma, tehlikeli araba kullanma, riskli cinsel ilişkilere girme gibi davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

<http://www.evicesiddet.adalet.gov.tr>



İNTERNET

İnsan, dünyanın güvenli ve adaletli bir yer olduğu ve kendisinin güvende olduğu ve incinmeyeceği savıyla büyür ve yaşar. Bu yaşamımızı huzurlu geçirmek adına en önemli temel inancımızdır. Oysa şiddet davranışına maruz kalmak veya tanıklık etmek özellikle de çocuklarda bu temel inancın sarsılmasına neden olabilmektedir. Yani dünya ve ken-

dimizle ilgili en temel savlarımızın çökmesine neden olmaktadır. Güvende olduğumuza yönelik algı yerini tehdit ve zarar görme algısına, adaletli bir dünyada yaşadığımızı dair algı ise yerini her an sebepsiz yere başımıza kötü bir şey gelebileceği algısına bırakır. Çevresindeki insanlar potansiyel destek yerine potansiyel düşmanlarıdır artık. Çocuğun güvenli sığınağı olan ev, aile içi şiddet davranışları nedeni ile artık yıkılmıştır.

DİKKAT



Aile içi şiddetin en önemli özelliği aynı, dışarıya kapalı özel bir mekanı paylaşan kişiler arasında yaşanıyor olmasından dolayı devamlılığının daha yüksek oranda olmasıdır.

AİLE İÇİ ŞİDDETİN HUKUKİ YÖNÜ

Aile içi şiddetle ilgili olarak hukuki yönün ayrıntılarından söz etmeden önce bu ayrıntıları belirleyen ve tüm yasalar için temel uygunluk ölçütü olan Türkiye Cumhuriyet Anayasası'nın ilgili maddelerinden söz etmek gerekir. Türkiye Cumhuriyet Anayasası'nın 41. maddesinde "Aile eşler arasında eşitliğe dayanır" denmektedir. 10. maddeye göre "Kadınlar ve erkekler eşit haklara sahiptir. Devlet, bu eşitliğin yaşama geçmesini sağlamakla yükümlüdür. Devlet organları ve idare makamları bütün işlemlerinde kanun önünde eşitlik ilkesine uygun olarak hareket etmek zorundadırlar". Ayrıca 41. madde devlete "Ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulanmasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır, teşkilatı kurar" yükümlülüğü verir. Bu Anayasa maddelerinden anlaşılacağı üzere kadın ve erkeğin eşitliğinin belirtilmesine özellikle ihtiyaç duyulmuştur. Bu maddelerin varlığı her ne kadar kadın haklarının geliştirilmesine dayanak olarak gösterilse de, bu maddelerin varlığına ihtiyaç duyulması bu konuda zorluklar yaşandığının belirtisidir. Bu tartışma konusu bir yana bu maddelerin varlığı devlet aygıtına çeşitli görev ve sorumluluklar yüklemektedir. Devlet aygıtı bu görev ve sorumluluklarını Anayasaya uygun kanunlar ve bu kanunların gerektirdiği yönetmelikler aracılığı ile yerine getirmektedir.

Aile ile ilgili düzenlemeler açısından etkide bulunabilecek diğer bir Anayasa maddesi 90. maddedir. Bu maddeye göre "usulüne göre yürürlüğe konulmuş milletlerarası antlaşmalar kanun hükmündedir. Bunlar hakkında Anayasaya aykırılık iddiası ile Anayasa Mahkemesine başvurulamaz". Bu madde, diğer tüm uygulamalarda olduğu gibi, aile ile ilgili hukuki uygulamalarda uluslararası taraf olunan anlaşmalar ile yerel yasalar çelişiyor ise uluslararası kuralların geçerli olacağını belirtmektedir.

Aile İçi Şiddetle İlgili Uluslararası Düzenlemeler:

Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (CEDAW)

Bildirge, 1979'da kabul edilmiş, 1981'de yürürlüğe girmiştir. Türkiye Cumhuriyeti 1985 yılında bu sözleşmeye taraf olmuştur. CEDAW'ın kendisinden önceki metinlerden en önemli farkı, diğer metinlerde genel olarak insan haklarından söz edilirken burada özellikle kadın haklarının altının çiziliyor olması, kadınlar hakları açısından hak ihlallerine en sık maruz kaldıkları siyaset, evlilik, aile, eğitim, sağlık, medya gibi alanlara özellikle yer verilmesidir. Bu sözleşmede doğrudan aile içi şiddetten söz edilmese de kadına yönelik şiddet hakkında bir metnin aile içi şiddetten bağımsız düşünülmesi imkansızdır.

Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi'nin uygulanmasının kadınlara yönelik şiddetle ilgili yeterince önlem alınmasını sağlayacağı düşünülmeye karşılık, kapsadığı diğer alanlar nedeni ile imza koymaktan imtina eden devletlerin bulunması nedeni ile 1993 yılında Kadınlara Yönelik Şiddetin Tasfiyesine İlişkin Bildirge benimsenmiştir.



Çocuk Haklarına Dair Sözleşme

Bu sözleşme 1989 yılında kabul edilmiş Türkiye Cumhuriyeti tarafından 1995 yılında imzalanmıştır. Sözleşme çocuğa yönelik her türlü, bedensel ve zihinsel saldırı, istismar ve suistimal olarak değerlendirmekte ve bu hallerde çocuğun korunması sorumluluğunu devlete vermektedir. Sözleşmeye göre, “Irza tecavüz ve cinsel istismarın diğer biçimleri de dahil olmak üzere şiddet, çocuğun kendi veya bakıcı ailesi içinde ortaya çıkabilir veya bu tür uygulamalar çocuklara karşı özel sorumluluk taşıyan kimi görevlilerden, örneğin öğretmenlerden, çocukların bulunduğu kurum personelinden zihinsel ve diğer özürülülerin tedavi edildiği kurumlarda çalışanlardan da kaynaklanabilir. Taraf devletler, sözleşmenin 19. maddesinde yer alan haklara uygunluk açısından, evlerinde, okullarında, diğer kurumlarda veya kendi toplulukları içinde çocukları her tür şiddet ve istismara karşı korumak zorundadırlar”.

<http://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/pdf01/137-160.pdf>



İNTERNET

Ailenin Korunmasına Dair Kanun

Bu kanunun (1998) birinci maddesinde “Türk Medeni Kanununda öngörülen tedbirlerden ayrı olarak, eşlerden birinin veya çocukların veya aynı çatı altında yaşayan diğer aile bireylerinden birinin veya mahkemece ayrılık kararı verilen veya yasal olarak ayrı yaşama hakkı olan veya evli olmalarına rağmen fiilen ayrı yaşayan aile bireylerinden birinin aile içi şiddete maruz kaldığını kendilerinin veya Cumhuriyet Başsavcılığının bildirmesi üzerine Aile Mahkemesi Hâkimi meselenin mahiyetini göz önünde bulundurarak re’sen aşağıda sayılan tedbirlerden bir ya da birkaçına birlikte veya uygun göreceği benzeri başka tedbirlere de hükmedebilir” denmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi Medeni Kanun’da ailenin korunmasına dair önlemler yeterli görülmemiş, aile içi şiddet açısından mağdur veya mağdurların korunabilmesi açısından başka tedbirlere ihtiyaç duyulmuştur. Bu maddede hakim tarafından alınabilecek önlemler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

Kusurlu eşin veya diğer aile bireyinin;

- Aile bireylerine karşı şiddete veya korkuya yönelik söz ve davranışlarda bulunmaması,
- Müşterek evden uzaklaştırılarak bu evin diğer aile bireylerine tahsisi ile bu bireylerin birlikte ya da ayrı oturmakta olduğu eve veya işyerlerine yaklaşmaması,
- Aile bireylerinin eşyalarına zarar vermemesi,
- Aile bireylerini iletişim araçları ile rahatsız etmemesi,
- Varsa silah veya benzeri araçlarını genel kolluk kuvvetlerine teslim etmesi,
- Alkollü veya uyuşturucu herhangi bir madde kullanılmış olarak şiddet mağdurunun yaşamakta olduğu konuta veya işyerine gelmemesi veya bu yerlerde bu maddeleri kullanmaması,
- Bir sağlık kuruluşuna muayene veya tedavi için başvurması.

Aile, insan yaşamından daha kutsal değildir. Bu yasanın amacı aileyi değil, aile içinde şiddete maruz kalanı korumaktır.



DİKKAT

Maddenin devamında, alınabilecek tedbirler sıralandıktan sonra, alınacak tedbirlerin süresine, şiddet uygulayan eşe yapılacak uyarılara, mağdur olan eşin geçimini sağlaması konusuna ve bu konudaki başvurularda mahkeme masraflarına şu şekilde değinilmiştir: “Yukarıdaki hükümlerin uygulanması amacıyla öngörülen süre altı ayı geçemez ve kararda hükmolunan tedbirlere aykırı davranılması halinde tutuklanacağı ve hakkında hapis cezasına hükmedileceği hususu şiddet uygulayan eş veya diğer bireyine ihtar

olunur. Eğer şiddeti uygulayan eş veya diğer aile bireyi aynı zamanda ailenin geçimini sağlayan yahut katkıda bulunan kişi ise hâkim bu konuda mağdurların yaşam düzeylerini göz önünde bulundurarak daha önce Türk Medenî Kanunu hükümlerine göre nafakaya hükmedilmemiş olması kaydıyla talep edilmese dahi tedbir nafakasına hükmedebilir. Bu Kanun kapsamındaki başvurular ve verilen kararın infazı için yapılan icraî işlemler harca tâbi değildir”.

İkinci maddede ise koruma kararının uygulanma süreci ve kimler tarafından uygulanacağı açıklanmaktadır: “Koruma kararının bir örneği mahkemece Cumhuriyet Başsavcılığına tevdi olunur. Cumhuriyet Başsavcılığı kararın uygulanmasını genel kolluk kuvvetleri marifeti ile izler. Koruma kararına uyulmaması halinde genel kolluk kuvvetleri, mağdurların şikâyet dilekçesi vermesine gerek kalmadan re’sen soruşturma yaparak evraki en kısa zamanda Cumhuriyet Başsavcılığına intikal ettirir. Cumhuriyet Başsavcılığı koruma kararına uymayan eş veya diğer aile bireyleri hakkında Sulh Ceza Mahkemesinde kamu davası açar. Fiili başka bir suç oluştursa bile, koruma kararına aykırı davranan eş veya diğer aile bireyleri hakkında ayrıca üç aydan altı aya kadar hapis cezasına hükümlenir”.

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun

Yukarıda da belirtildiği gibi Anayasa devlete kadın – erkek eşitliği konusunda yükümlülükler getirmiştir. Bu çerçevede kurulan Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü’nin görevleri Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü Teşkilat Ve Görevleri Hakkında Kanun’ da (2004) aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü Teşkilat Ve Görevleri Hakkında Kanun’un ilk maddesinde kanunun amacı “kadının insan haklarının korunması ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapmak, kadınların sosyal, ekonomik, kültürel ve siyasal yaşamdaki konumlarını güçlendirmek, hak, fırsat ve imkanlardan eşit biçimde yararlanmalarını sağlamak” şeklinde belirtilmiştir.

Kanunun üçüncü maddesinde bu müdürlüğün görevleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

- a) Kadına karşı her türlü ayrımcılığı önlemek, kadının insan haklarını geliştirmek, kadını ekonomik, sosyal ve kültürel alanlarda etkin hale getirmek ve eğitim düzeyini yükseltmek amacıyla her türlü çalışmaya destek vermek, bu konularda stratejiler geliştirmek, plan ve programları oluşturmak ve temel politikaların belirlenmesine katkıda bulunmak.
- b) Kanunları ve idari düzenlemeleri görev alanı çerçevesinde izleyerek kadınların eşit hak ve fırsatlara ulaşmasını sağlayacak çalışmalar yapmak.
- c) Kadına yönelik her türlü şiddet, taciz ve istismarın önlenmesi için çalışmalarda bulunmak; kadının aile ve sosyal yaşamdan kaynaklanan sorunlarının çözümüne destek oluşturmak.
- d) Kadınlara kanunlarla verilen hakların tam ve eşit kullanılabilmesi ve kadın-erkek eşitliğinin toplumsal kalkınma sorunu olarak algılanması amacıyla kamuoyunu bilgilendirmek.
- e) Sağlık, eğitim, kültür, çalışma ve sosyal güvenlik başta olmak üzere bütün alanlarda kadınların ilerlemesini sağlayıcı ve karar mekanizmalarına katılımını artırıcı çalışmalarda bulunmak.
- f) Görev alanına giren konularda bilgi sistemleri, kütüphane ve/veya dokümantasyon merkezi kurmak, istatistikleri derlemek, görsel ve basılı yayınlar yapmak veya yaptırmak, eğitim amaçlı faaliyetlerde bulunmak, yurt içi ve yurt dışı kongre, seminer, toplantı ve benzeri etkinlikler düzenlemek.

- g) Görev alanına giren konularda kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör ile işbirliği yapmak, koordinasyonu sağlamak.
- h) İnceleme, araştırma ile uluslararası girişimlerden elde edilen bilgileri kamu politikalarının oluşumuna katkıda bulunması amacıyla uygulayıcı kurum ve kuruluşlara aktararak kuruluşların hizmetlerinin geliştirilmesine ve yeni hizmet modelleri oluşturulmasına katkıda bulunmak.
- i) 5.5.1969 tarihli ve 1173 sayılı Kanun çerçevesinde, görev alanı ile ilgili kuruluş ve organizasyonlara üye olmak, gerçekleştirilecek her türlü çalışma ve etkinliğe katılmak, uluslararası sözleşmeler ile kararların getirdiği yükümlülükler doğrultusunda faaliyette bulunmak ve bu konuda gerekli raporları hazırlamak, kanuni düzenlemelerin yapılmasını sağlamaya yönelik çalışmalar yapmak.
- j) Görev alanına giren konularda çalışmalarda bulunan uluslararası kuruluşların faaliyetlerini izlemek alınan kararları ilgili kuruluşlara iletme.
- k) Çalışma alanı ile ilgili konularda yurt içi ve yurtdışında bilimsel araştırmalar yapmak ve yaptırmak, projeler geliştirmek, desteklemek, bunların uygulamaya konulmasını sağlamak ve uluslararası kuruluşlarla ortak projeler yürütmek.

Şiddete Maruz Kalan Kadına İlişkin Yasal Düzenlemeler

Yukarıda da belirtildiği gibi Türkiye’de 1998’de yürürlüğe giren Ailenin Korunmasına Dair Kanun, aile içi şiddetle ilgili yönleri ile olumludur. Yasaya göre bir kadın, onun adına bir aile dostu ya da aile üyesi veya Cumhuriyet Savcısı, şiddete karşı koruma emri çıkartması için aile mahkemesi hakimine veya sulh hakimine başvurabilir. Hakim, başvuruyu aldığı anda derhal koruma tedbirlerine hükmedebilir; bu başvuru, saldırganı yargılamayla ilgili bir talep değil, eşi korumayla ilgili bir taleptir. Şiddet uyguladığı iddia edilen kişinin evden uzaklaşmasını ve mağdura yaklaşmaması, aksi halde hapis tehlikesiyle karşı karşıya kalacağı gibi yaptırımlar içermektedir. Bu yasa polise, şiddet uygulayan kişinin silahlarına el koyma hakkı verir.

Ailenin korunmasına dair kanuna göre şiddet mağduru açısından hangi korunma tedbirlerine başvurulabilir?



Türk Ceza Kanunu (T.C.K.)’nda kadına yönelik şiddetle ilgili özel bir hüküm bulunmamasına karşın bazı maddeler kadına yönelik şiddetle ilgili suçları ilgilendirmektedir.

Türk Ceza Kanunu’nda Yaralama Suçu ile İlgili Maddeler

T.C.K.’nun 88. maddesinin 1. fıkrasında yer verilen “Basit bir tıbbi müdahale ile giderilebilecek ölçüde hafif yaralanma” kavramı ile cezai itibarı ile hafif yaralanma grubu ifade edilmektedir. Yeni T.C.K.’nun 86. maddesinin 1. fıkrasında yer alan “Başkasının vücuduna acı veren / sağlığının ya da algılama yeteneğinin bozulmasına neden olan yaralanma” tanımı bedensel yaralanmanın yanı sıra şiddetin ruhsal etkilerini de kapsamakta olup; ön görülen ceza itibarı ile orta derece yaralanma grubunu oluşturmaktadır. T.C.K.’nun 87. maddesinin 1. fıkrasında “Yaşamını tehlikeye sokacak derecede yaralanma” olarak yer alan madde, mağdurda hayati tehlike oluşturan yaralanmalar içindir. Bir yaralanma sonrası, kişinin yaşamının mutlak suretle tehlikeye maruz kalması, ancak gerek kendi vücut direnci, gerekse tıbbi yardımla kurtulması durumunda kullanılır. Yani olay sırasında yaşamsal tehlikenin oluşmuş olması önemli olup, ölüm olması gerekmez. Kişinin sonradan iyileşmesi de bu durumu değiştirmez. Duyularından veya organlarından birinin işlevinin sürekli zayıflaması/yitirilmesi T.C.K.’nun 87. maddesinin 1. fıkrasında yer almaktadır. İşlev yitimi ise

T.C.K.'nun 87. maddesinin 2.fıkrasında yer almakta olup, kişideki görme, işitme, koklama, tatma, dokunma duyuları ile organlar ve uzuvlarda (el, ön kol, kol, omuz, ayak, bacak, kalça) oluşan yapısal kayıp ve/veya işlevsel bozukluk kastedilmektedir. Yaralamanın vücutta kemik kırılmasına neden olması ise T.C.K.'nun 87. maddesinin 3. fıkrasında yer alan bir kavramdır. Kırığın kişinin hayat fonksiyonlarındaki etkisine göre ceza öngörülmektedir.

Türk Ceza Kanunu'nda Cinsel Suçlar ile İlgili Maddeler

T.C.K., kişilere karşı suçlar kısmında cinsel saldırı, çocukların cinsel istismarı, reşit olmayanla cinsel ilişki ve cinsel taciz suçlarını düzenlemiştir. Değişen anlayış ile bu suçlar, cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar bölümü altında düzenlenerek cinsel özgürlüğün korunması amaçlanmıştır. T.C.K.'da cinsel ilişkinin bireyin kişisel özgür tercihi ve gereksinimi olduğu anlayışı ön plana çıkmaktadır. Cinsel saldırı suçunun özelliği bu suçu oluşturan eylemlerin mağdurun rızası ve iradesi dışında gerçekleştirilmesidir.

DİKKAT



T.C.K.'da cinsel ilişkinin bireyin kişisel özgür tercihi ve gereksinimi olduğu anlayışı ön plana çıkmaktadır. Cinsel saldırı suçunun özelliği bu suçu oluşturan eylemlerin mağdurun rızası ve iradesi dışında gerçekleştirilmesidir.

T.C.K.'da 102. maddede 'cinsel davranışlarla bir kimsenin vücut dokunulmazlığını ihlâl edilmesi' söz konusudur. Fiilin vücuda organ veya sair bir cisim sokulması suretiyle işlenmesi durumunda, hapis cezası artmaktadır. Bu fiilin eşe karşı işlenmesi hâlinde de (evlilik içi rıza dışı) suç olarak ele alınır. Ancak bu durumda yargılama mağdurun şikâyetine bağlı olmasına rağmen bu uygulama ile eşe karşı yapılan eylemlerin suç teşkil etmeyeceği anlayışından vazgeçilmiştir. Yasada irza tasaddi ve irza geçme, hatta sarkıntılık suçları bir arada düzenlenmekte ve vücut dokunulmazlığı öngörülmektedir. Bu eylemler arasında ceza farklılığı hakimnin yetkisinde olmakla birlikte adli raporların yeterli, açık, tanımlayıcı nitelikte yazılması kişilerin mağduriyetlerinin giderilmesinde ve gereken cezanın verilmesinde temel unsur olacağı yadsınamaz.

Vücuda organ veya sair bir cisim sokulması ise vaginal, anal, oral yollar ile de olabileceği için bu durumların kanıtlanabilmesi için örneklerin tıbbi yöntemlere uygun olarak ve mutlaka dikkatle alınmasını gerekli kılmaktadır. Yasada vücuda kelimesinin kullanılması eski irza geçme kavramını oldukça genişletmektedir. Daha önceki yasada bu konuda bekaret daha çok ön plana çıkarılmış iken yeni yasa ile birlikte literatürde tanımlanmış diğer tecavüz türlerinin de aynı madde kapsamında yargılanmasının önü açılmış olmaktadır.

Cinsel saldırı suçunun beden veya ruh bakımından kendisini savunamayacak durumda bulunan kişiye karşı, mağdurun direncinin kırılmasını sağlayacak ölçünün ötesinde cebir kullanılması önem arz etmektedir. Yani eğer cinsel saldırı, fiziksel şiddet kullanılarak uygulanmış ise verilen ceza artmaktadır. Cinsel saldırı suçunun üçüncü derece dahil kan veya kayın hısımlığı ilişkisi içinde bulunan bir kişiye karşı işlenmesi durumu yasada yer almaktadır. Bu maddeden enstest ilişki kastedilmektedir. Okullarda ya da yurtlarda olabilecek cinsel saldırı olaylarında kamu görevinin veya hizmet ilişkisinin sağladığı nüfuz kötüye kullanılması da cezayı arttırıcı nitelik oluşturmaktadır.

Onbeş yaşını tamamlamamış veya tamamlamış olmakla birlikte fiilin hukukî anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranışlar ile diğer çocuklara karşı sadece cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilen cinsel davranışlar ise 103. maddede suç olarak tanımlanmaktadır. Cinsel amaçlı olarak taciz suçu, 105. maddede ele alınmakta ve ceza öngörülmektedir. Bu durum eski yaşamızdaki söz atma ve sarkıntılıkta bulunma ifadesinin yerine geçmiştir. Cinsel taciz, bir kimsenin cinsel arzularını tatmin için bir

başkasının cinsel dokunulmazlığına yönelik, ancak vücut dokunulmazlığını ihlal niteliği taşımayan (cinsel saldırı boyutuna ulaşmayan) davranışlarla rahatsız edilmesidir.

T.C.K.'nda cinsel saldırı ile ilgili maddeler:

MADDE 102.

(1) Cinsel davranışlarla bir kimsenin vücut dokunulmazlığını ihlâl eden kişi, mağdurun şikâyeti üzerine, beş yıldan on yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Cinsel davranışın sarkıntılık düzeyinde kalması hâlinde iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası verilir.

(2) Fiilin vücuda organ veya sair bir cisim sokulması suretiyle gerçekleştirilmesi durumunda, on iki yıldan az olmamak üzere hapis cezasına hükmolunur. Bu fiilin eşe karşı işlenmesi hâlinde, soruşturma ve kovuşturmanın yapılması mağdurun şikâyetine bağlıdır.

(3) Suçun;

- a) Beden veya ruh bakımından kendisini savunamayacak durumda bulunan kişiye karşı,
- b) Kamu görevinin, vesayet veya hizmet ilişkisinin sağladığı nüfuz kötüye kullanılmak suretiyle,
- c) Üçüncü derece dâhil kan veya kayın hısımlığı ilişkisi içinde bulunan bir kişiye karşı ya da üvey baba, üvey ana, üvey kardeş, evlat edinen veya evlatlık tarafından,
- d) Silahla veya birden fazla kişi tarafından birlikte,
- e) İnsanların toplu olarak bir arada yaşama zorunluluğunda bulunduğu ortamların sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle, işlenmesi hâlinde, yukarıdaki fıkralara göre verilen cezalar yarı oranında artırılır.

(4) Cinsel saldırı için başvuru cebir ve şiddetin kasten yaralama suçunun ağır neticelerine neden olması hâlinde, ayrıca kasten yaralama suçuna ilişkin hükümler uygulanır.

(5) Suç sonucu mağdurun bitkisel hayata girmesi veya ölümü hâlinde, ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına hükmolunur

Çocukların cinsel istismarı

MADDE 103.

(1) (Yeniden düzenlenen birinci ve ikinci cümle: 24/11/2016-6763/13 md.) Çocuğu cinsel yönden istismar eden kişi, sekiz yıldan on beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Cinsel istismarın sarkıntılık düzeyinde kalması hâlinde üç yıldan sekiz yıla kadar hapis cezasına hükmolunur. (Ek cümle: 24/11/2016-6763/13 md.) Mağdurun on iki yaşını tamamlamamış olması hâlinde verilecek ceza, istismar durumunda on yıldan, sarkıntılık durumunda beş yıldan az olamaz. Sarkıntılık düzeyinde kalmış suçun failinin çocuk olması hâlinde soruşturma ve kovuşturma yapılması mağdurun, velisinin veya vasisinin şikâyetine bağlıdır. Cinsel istismar deyiminden;

- a. On beş yaşını tamamlamamış veya tamamlamış olmakla birlikte fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış,
- b. Diğer çocuklara karşı sadece cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilen cinsel davranışlar,

anlaşılır.

(2) (Yeniden düzenleme: 24/11/2016-6763/13 md.) Cinsel istismarın vücuda organ veya sair bir cisim sokulması suretiyle gerçekleştirilmesi durumunda, on altı yıldan aşağı olmamak üzere hapis cezasına hükmolunur. Mağdurun on iki yaşını tamamlamamış olması hâlinde verilecek ceza on sekiz yıldan az olamaz.

(3) Suçun;

- a. Birden fazla kişi tarafından birlikte,
- b. İnsanların toplu olarak bir arada yaşama zorunluluğunda bulunduğu ortamların sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle,

- c. Üçüncü derece dâhil kan veya kayın hısımlığı ilişkisi içinde bulunan bir kişiye karşı ya da üvey baba, üvey ana, üvey kardeş veya evlat edinene tarafından,
- d. Vasi, eğitici, öğretici, bakıcı, koruyucu aile veya sağlık hizmeti veren ya da koruma, bakım veya gözetim yükümlülüğü bulunan kişiler tarafından,
- e. Kamu görevinin veya hizmet ilişkisinin sağladığı nüfuz kötüye kullanılmak suretiyle, işlenmesi hâlinde, yukarıdaki fıkralara göre verilecek ceza yarı oranında artırılır.

(4) Cinsel istismarın, birinci fıkranın (a) bendindeki çocuklara karşı cebir veya tehditle ya da (b) bendindeki çocuklara karşı silah kullanmak suretiyle gerçekleştirilmesi hâlinde, yukarıdaki fıkralara göre verilecek ceza yarı oranında artırılır.

(5) Cinsel istismar için başvurulmuş cebir ve şiddetin kasten yaralama suçunun ağır neticelerine neden olması hâlinde, ayrıca kasten yaralama suçuna ilişkin hükümler uygulanır.

(6) Suç sonucu mağdurun bitkisel hayata girmesi veya ölümü hâlinde, ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına hükmolunur

Reşit olmayanla cinsel ilişki

MADDE 104.

(1) Cebir, tehdit ve hile olmaksızın, onbeş yaşını bitirmiş olan çocukla cinsel ilişkide bulunan kişi, şikâyet üzerine, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

(2) (İptal: Ana.Mah.nin 23/11/2005 tarihli ve E: 2005/103, K: 2005/89 sayılı kararı ile; Yeniden düzenleme: 18/6/2014-6545/60 md.) Suçun mağdur ile arasında evlenme yasağı bulunan kişi tarafından işlenmesi hâlinde, şikâyet aranmaksızın, on yıldan on beş yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.

(3) (Ek: 18/6/2014-6545/60 md.) Suçun, evlat edineceği çocuğun evlat edinme öncesi bakımını üstlenen veya koruyucu aile ilişkisi çerçevesinde koruma, bakım ve gözetim yükümlülüğü bulunan kişi tarafından işlenmesi hâlinde, şikâyet aranmaksızın ikinci fıkraya göre cezaya hükmolunur.

Cinsel taciz

MADDE 105.

(1) Bir kimseyi cinsel amaçlı olarak taciz eden kişi hakkında, mağdurun şikâyeti üzerine, üç aydan iki yıla kadar hapis cezasına veya adli para cezasına fiilin çocuğa karşı işlenmesi hâlinde altı aydan üç yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.

(2) (Değişik: 18/6/2014-6545/61 md.) Suçun;

- a. Kamu görevinin veya hizmet ilişkisinin ya da aile içi ilişkinin sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle,
- b. Vasi, eğitici, öğretici, bakıcı, koruyucu aile veya sağlık hizmeti veren ya da koruma, bakım veya gözetim yükümlülüğü bulunan kişiler tarafından,
- c. Aynı işyerinde çalışmanın sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle,
- d. Posta veya elektronik haberleşme araçlarının sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle,
- e. Teşhir suretiyle, işlenmesi hâlinde yukarıdaki fıkraya göre verilecek ceza yarı oranında artırılır. Bu fiil nedeniyle mağdur; işi bırakmak, okuldan veya ailesinden ayrılmak zorunda kalmış ise verilecek ceza bir yıldan az olamaz.

Özet

Her yıl dünya üzerinde bir milyondan fazla insan kendisine uyguladığı, kişilerin birbirlerine uyguladığı şiddet davranışı nedeni ile ölümcül olmayan yaralanmalar yaşamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü 2000 yılında tüm dünyada 1.6 milyondan fazla kişinin şiddet davranışına maruz kalmak yoluyla hayatını kaybettiğini, şiddet davranışına bağlı ölümlerin yaklaşık yarısının intihara, üçte birinin cinayete, geri kalanlarının ise diğer şiddet olaylarına bağlı olduğunu bildirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre şiddet, önlenilecek ve öncelikli bir halk sağlığı sorunudur.

Şiddet, dünya sağlık örgütü tarafından "fiziksel bir gücün veya herhangi bir baskının bilerek ve isteyerek kişinin kendisine (örneğin intihar amaçlı olan davranışlar), başka birine veya başka bir gruba yöneltilmesi ve bunun sonucunda yaralanma, ölüm, psikolojik zarar, gelişim geriliği veya yoksunluk durumunun ortaya çıkması veya ortaya çıkması olasılığına neden olan eylemler" şeklinde tanımlanmıştır.

Gündelik yaşamda karşılaştığımız çeşitli şiddet davranışlarını, insanın hayvani doğasıyla açıklamak, hayvanlar üzerinden hemcinslerimizi, benzerlerimizi temize çıkarmak çabasından başka bir şey değildir. Şiddet karşısında sıklıkla söylenen 'bunu yapan insan olamaz!' sözü, saldırganın hemcinsimiz olması, yani bize benzemesiyle ortaya çıkan yaralanmışlığımızı onarma çabasıdır. 'Bunu yapan insan değil başka bir şey olmalı! Evet evet o ancak bir hayvan olabilir!'. Aksine, tüylerimizi diken diken eden şiddet eylemlerini yapanlar, tam da insan oldukları için bu kadar acımasız olabilmişlerdir. Şiddeti, hayvan doğamız, genlerimiz, hormonlarımızla değil de bizi hayvandan ayıran en önemli özelliğimiz olan ötekilerin gözünde düştüğümüz durumla ilgili yanımızla kavramak, şiddeti anlama ve önleme yolunda atılabilecek en önemli adımdır. Ancak bu adımın ardından, insan saldırganlığını, toplumsal, kültürel, ruhsal, sınıfsal, cinsel, etnik, dini, biyolojik olmak üzere birçok yönüyle anlaşılır kılabilen bir şiddet kuramı geliştirebilir.

Kadına yönelik şiddet, bir kadına sırf kadın olduğu için yöneltilen ya da oransız bir şekilde kadınları etkileyen davranışlara denmektedir. Dikkat edilirse bu tanımda 'sadece kadın olduğu için' ibaresi bulunmaktadır. Bu durum kavramsal açıdan kafa karıştırıcı ve kısıtlayıcı olabilir. Buradaki cinsiyetten kasıt biyolojik cinsiyet değil toplumsal cinsiyettir. Yani erkeğe ve kadına toplumun biçtiği roller ve bireyden olan beklentileridir. Kadınlar, kendilerine verilen rolleri yerine getirmedikleri düşünüldüğünde erkekler tarafından şiddet görek cezalandırılmakta ve kendilerine rolleri hatırlatılmaktadır.

Aile içi şiddet kısaca, "aile bireylerinden birisinin, ailenin diğer bireylerinin saldırısına uğraması" şeklinde tanımlanabilir. Kapsamlı bir tanım yapmak gerekirse, aile içi şiddet, "aralarında kan bağı ya da hukuksal bağlılık bulunan, özel alanda gerçekleşen, birlikte yaşayan, kısacası kendisini aile olarak tanımlamış bir grup içinde zorlamak, aşağılamak, güç göstermek, öfke ve gerginlik boşaltmak amacıyla bir bireyden diğerine yöneltilen her türlü şiddet davranışı" şeklinde tanımlanmaktadır.

Şiddet mağdurları ile daha kolay eşduyum sağlanabilmesi açısından aile içi şiddetteki döngü iyi bir araçtır. Bu döngüye göre şiddetin gerginliğin tırmanması, şiddet aşaması ve bala-yı aşaması olmak üzere üç aşaması mevcuttur.

Türkiye'de 1998'de yürürlüğe giren Ailenin Korunmasına Dair Kanun, aile içi şiddetle ilgili yönleri ile olumludur. Yasaya göre bir kadın, onun adına bir aile dostu ya da aile üyesi veya Cumhuriyet Savcısı, şiddete karşı koruma emri çıkartması için aile mahkemesi hakimine veya sulh hakimine başvurabilir. Hakim, başvuruyu aldığı anda derhal koruma tedbirlerine hükmedebilir; bu başvuru, saldırganı yargılamayla ilgili bir talep değil, eşi korumayla ilgili bir taleptir. Şiddet uyguladığı iddia edilen kişinin evden uzaklaşmasını ve mağdura yaklaşmaması, aksi halde hapis tehlikesiyle karşı karşıya kalacağı gibi yaptırımlar içermektedir.

Kendimizi Sınavalım

1. Mobbing hangi ortamda uygulanan bir şiddet türüdür?
 - a. İş yeri
 - b. Ev
 - c. Sokak
 - d. Stadyum
 - e. Açık alan
2. Aşağıdakilerden hangisi ekonomik şiddettir?
 - a. Tokat atma
 - b. Çalışma izni vermeme
 - c. Rızasız cinsel davranış
 - d. Arkadaşlarıyla görüştürmeme
 - e. Okula göndermeme
3. Aşağıdakilerden hangisi kadına yönelik şiddetin önlenmesini sağlamak üzere hakim tarafından alınabilecek önlemlerden birisi **değildir**?
 - a. Evden uzaklaştırma
 - b. Silahına el koyma
 - c. İkamet sağlama
 - d. Tedaviye yönlendirme
 - e. Alkol madde kullanımını engelleme
4. Hangi durum cinsel suçlara verilen cezanın artmasına **neden olmaz**?
 - a. Mağdurun ruh sağlığının bozulması
 - b. Mağdurun kendisini savunamayacak olması
 - c. Mağdurun yaşının küçük olması
 - d. Mağdurun öğrenci olması
 - e. Mağdura fiziksel güç kullanılması
5. Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı numarası kaçtır?
 - a. 110
 - b. 177
 - c. 155
 - d. 183
 - e. 182
6. Aşağıdakilerden hangisi şiddete uğrayan çocuklarda ortaya çıkabilecek sonuçlardan birisi **değildir**?
 - a. Okul başarısında düşme
 - b. Alt ıslatma
 - c. Çabuk öfkelenme
 - d. Uykuda sıçrama
 - e. Arkadaşları ile iyi geçinme
7. Şiddetin kökeni ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
 - a. Medya doğrudan şiddete neden olur.
 - b. Tecavüz insanda daha az görülür.
 - c. Şiddet, insan için kullanılan bir kavramdır.
 - d. Ruhsal bozukluğun şiddetle ilgisi yoktur.
 - e. Ebeveynler şiddet üzerinde etkisizdir.
8. Aşağıdakilerden hangisi aile içi şiddet döngüsünde bala-yı aşamasının özelliğidir?
 - a. Şiddetin uygulanması
 - b. Özür ve af dileme
 - c. Kadının kontrol edebiliyor olması
 - d. Gerginliğin en yüksek düzeyde olması
 - e. Öfkeyi engelleme için çaba
9. Aşağıdakilerden hangisi aile içi şiddetin gizli kalmasını sağlayan faktörlerden **değildir**?
 - a. Başvuru organlarının olması
 - b. Ailenin özel alan olarak görülmesi
 - c. Aileye kutsallık atfedilmesi
 - d. Faillerin yakın kişiler olması
 - e. Meşru olarak görülmesi
10. Şiddetle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
 - a. Kadınlar daha çok risk altındadır.
 - b. Sadece fiziksel olarak uygulanır.
 - c. Çocukların etkilenmesi beklenmez.
 - d. Mobbing sokakta uygulanan şiddettir.
 - e. Ruhsal etkisi göz ardı edilebilir.

Kendimizi Sınyalım Yanıt Anahtarı

1. a Yanıtınız yanlış ise “şiddetin türleri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. b Yanıtınız yanlış ise “şiddetin türleri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. c Yanıtınız yanlış ise “aile içi şiddetin hukuki yönü” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. d Yanıtınız yanlış ise “Türk Ceza Kanunu’nda cinsel suçlar ile ilgili maddeler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise “aile içi şiddet” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. e Yanıtınız yanlış ise “aile içi şiddetin çocuklar üzerine etkileri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. c Yanıtınız yanlış ise “şiddetin kökeni” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. b Yanıtınız yanlış ise “aile içi şiddet döngüsü” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. a Yanıtınız yanlış ise “aile içi şiddet” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. a Yanıtınız yanlış ise “aile ve şiddet” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Şiddet, “bireylerin fiziksel, cinsel, ekonomik veya psikolojik zarar görmesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini içeren, toplumsal veya özel alanda meydana gelen fiziksel, cinsel, psikolojik, sözel ve ekonomik her türlü davranış” şeklinde tanımlanabilir.

Sıra Sizde 2

Şiddet, yöneldiği kişi ya da kişiler, şiddet davranışına maruz kalanların yaşları, şiddet davranışına maruz kalanların cinsiyetleri, şiddet davranışının meydana geldiği ortam ve şiddet uygulamak için kullanılan yöntem temelinde sınıflandırılabilir.

Sıra Sizde 3

Her bireyde farklı uyaran veya davranışlar öfke ve saldırganlığa yol açabilir. Bu nedenle insan saldırganlığının nedenleri karmaşıktır. Hayvan saldırganlığını ise genellikle hayvanın doğası veya içgüdüleriyle açıklayabilmek mümkün olduğundan hayvani saldırganlık daha basit ve kolay anlaşılabilir. Bu nedenle şiddet kavramını insan saldırganlığı için kullanmak daha uygundur.

Sıra Sizde 4

Kadına yönelik şiddet, “bir kadına sırf kadın olduğu için yöneltilen ya da oransız bir şekilde kadınları etkileyen davranışlara” denmektedir. Kadınlar, kendilerine verilen rolleri yerine getirmediği düşünülüğünde erkekler tarafından şiddet görerek cezalandırılmakta ve kendilerine rolleri hatırlatılmaktadır. Diğer bir deyimle, kadına karşı şiddetin temelinde toplumsal cinsiyet ayrımcılığı yatmaktadır.

Sıra Sizde 5

Dünya genelinde yapılan çalışmalar aile içi şiddetin tüm sosyoekonomik katmanlarda görüldüğünü, sosyoekonomik düzeyin bu açıdan koruyucu olmadığını göstermektedir.

Sıra Sizde 6

Aile içi şiddet döngüsüne göre şiddetin gerginliğin tırmanması, şiddet aşaması ve balayı aşaması olmak üzere üç aşaması mevcuttur.

Sıra Sizde 7

Süreğen olarak şiddete maruz kalmak kadınlarda sık olarak bu durumdan kurtulamayacakları, ellerinden bir şey gelmeyeceği, bu durumun çözümsüz olduğu sonucuna götürür. Şiddet mağduru kadınlar, orta vadeli planlamalar yapmak yerine kısa vadeli hatta günlük planlamalar yapmak zorunda kalırlar. Ayrıca bu kadınlarda ruhsal bozukluk görülme ihtimali de artar.

Sıra Sizde 8

İnsan yavrusu ile ona bakım veren arasında yaşamın erken döneminden itibaren bağlanma gerçekleşir. Bu bağlanma, temelde güvenli ve güvensiz olmak üzere iki şekildedir. Hangi tür bağlanmanın gerçekleşeceği birçok faktöre bağlı olmakla birlikte şiddete maruz kalmak ya da şiddete tanıklık etmek güvensiz bağlanmaya neden olmaktadır.

Sıra Sizde 9

Aile bireylerine karşı şiddete veya korkuya yönelik söz ve davranışlarda bulunmaması, müşterek evden uzaklaştırılarak bu evin diğer aile bireylerine tahsisi ile bu bireylerin birlikte ya da ayrı oturmakta olduğu eve veya işyerlerine yaklaşmaması, aile bireylerinin eşyalarına zarar vermemesi, aile bireylerini iletişim araçları ile rahatsız etmemesi, varsa silah veya benzeri araçlarını genel kolluk kuvvetlerine teslim etmesi, alkollü veya uyuşturucu herhangi bir madde kullanılmış olarak şiddet mağdurunun yaşamakta olduğu konuta veya işyerine gelmemesi veya bu yerlerde bu maddeleri kullanmaması, bir sağlık kuruluşuna muayene veya tedavi için başvurusu.

Sıra Sizde 10

Cinsel suç mağduru olan kişinin yaşının küçük olması, kendini savunamayacak durumda olması, işlenen suçun fiziksel şiddet aracılığı ile işlenmiş olması, cinsel suç mağduru kişilerin bu suç nedeni ile ruhsal durumlarının bozulmuş olması gibi faktörler faile verilecek cezanın artmasına neden olmaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

- Altınöz, Ş.T. (2014). **Kadına yönelik şiddet: Faillerin psikososyal özellikleri**. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi. Ankara: Tıpta Uzmanlık Tezi
- Ankara Tabip Odası. (2003). **Kadına yönelik şiddet ve hekimlik sempozyumu**. Ankara: Ankara Tabip Odası Yayınları.
- Ayan, S. (2010). **Aile ve Şiddet**. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Beck, A.T. (2005). **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Biçer, Ü., Tırtıl, L. (2011). **Şiddet ve adli tıp**. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 4(2):66-78.
- Danışman, I.G. (2011). **Toplumsal şiddetin çocuk ve ergen ruh sağlığı açısından etkileri**. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 4(2):37-45.
- Gönen, A.G., Kaymak, S.U., Soygür, H. (2011). **Şizofreni hastalarında şiddet**. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 4(2):57-65.
- <http://www.ksgm.gov.tr>
- <http://www.morcati.org.tr/sitetest/tr/sayfa/31/SiddeteMaruzKalanKainailiskinyasalduzenlemeler.html>
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.4f4174b71a67f9.15495995
- Kaptanoğlu, C.(2009). **Neden Şiddet?** Psikeart, 8: 8-13.
- Krent, J. (1978). **Some Thoughts on Aggression**. Journal of the American Psychoanalytic Association, 26: 185-232.
- Lorenz, K. (2008). **İşte İnsan (Saldırganlığın Doğası Üzerine)**. İstanbul: Cumhuriyet Kitapları.
- Okutan, N. (2011). **Kadına yönelik aile içi şiddet. Van'da, kadınların şiddet deneyimleri, şiddeti doğuran koşullar ve başetme biçimleri, şiddetin kadın sağlığına etkileri**. Van: Yüksek lisans tezi.
- Parmaksızoğlu, A.Ç. (2011). **Aile içi şiddet mağduru olup boşanma sürecinde bulunan kadınlarda travma sonrası stres belirtileri ve ilişkili özellikler**. Kocaeli: Yüksek lisans tezi.
- Riches, D. (1989). **Antropolojik Açıdan Şiddet**. İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. (2007). **Kaplan and Sadock's Textbook of Psychiatr**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Şahin, A.G. (2011). **Aile içi şiddet kavramı ve aile içi şiddetin uluslararası ve ulusal hukuki belgelerdeki düzenlemesi**. İstanbul: Yüksek lisans tezi.
- Türk Tabipleri Birliği. (2007). **Şiddet sempozyumu**. Ankara.

6

Amaçlarımız

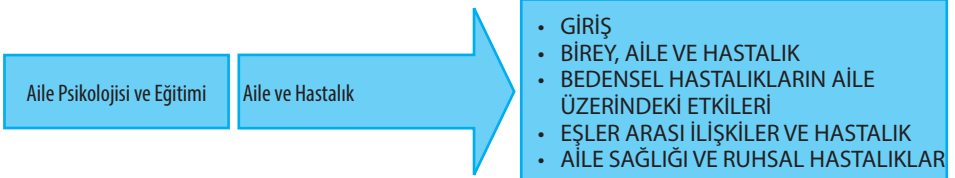
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Kanser tanısı konan kişilerin ruhsal tepkileri açıklayabilecek,
- Süregen hastalığa karşı ailenin gösterdiği uyum süreçlerini açıklayabilecek,
- Hastalıkların eşler arası ilişkiye etkilerini tanımlayabilecek,
- Ruhsal hastalıklar ve aile üzerindeki etkilerini açıklayabilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Hastalık
- Hastalığa Ruhsal Tepkiler
- Bedenselleştirme
- Sigara Bağımlılığı
- Depresyon
- Bunaltı Bozukluğu
- Fobi
- Alkol Bağımlılığı

İçindekiler



Aile ve Hastalık

GİRİŞ

Hastalıklar (bedensel ve ruhsal hastalıklar) ailenin beklemediği kriz yaşantıdır. Ailenin işlevselliğini etkiler. Diğer taraftan ailenin işlevselliği; hasta bireyin hastalıkla baş etmesini, hastalığın tedavisini ve hastalığın seyrini etkiler. Ciddi bedensel hastalıklarda bireylerin gösterdiği psikolojik tepkiler bazı ortak özellikler içerir. Bunlar; şok ve inanmama, öfke ve kızgınlık, pazarlık, depresyon ve kabullenme evrelerini içerir. Hastalık, aile sisteminin dengesini bozar. Diğer taraftan da aile sistemi, hastalığa karşı yeniden uyum süreçlerini başlatır. Bu süreçlerin bilinmesi hasta bireye daha fazla yardım ve desteğin verilmesini sağlar, çift ve ailenin baş etme becerilerini artırır. Hastalık bazı ailelere daha güçlü, güven ve yakınlık hissettikleri aile ilişkilerini geliştirecek yeni bakış açıları edinme fırsatları sunar. Bu ünite; ciddi hastalıklara (örn.kanser) kişilerin verdiği ruhsal tepkiler, aile sisteminin hastalığa verdiği tepkiler, hastalığın eşler arası ilişkiye olan etkileri ile ruhsal hastalıklar ve aile bireylerine etkileri ele alınmaktadır.

BİREY, AİLE VE HASTALIK

Bu bölümde özellikle kanser gibi ciddi rahatsızlıklarda hastanın verdiği ruhsal tepkiler ve ailelerinin hastalığa yönelik tutumları ele alınacaktır. İnsanlar kanser gibi ciddi hastalık tanısı karşısında birçok psikolojik tepkiler gösterirler. İlk aşamada en yaygın tepki şok olma ve inanmamadır. Tetkiklerin yanlış olduğuna inanır. Başka başka doktorlara gitmek ister. Gerçeğin inkarı, katlanılması çok güç bazıları için imkansız hastalık gerçeğinin yarattığı kaygı, panik ve çaresizlik duygularına karşı bir savunmadır. “hayır bu bana olamaz, bu doğru değil” diyerek, bir anlamda gerçeği reddederek, olmamış kabul ederek hasta kendini dayanılmaz kaygıdan korur. Hastalığın inkarı, özellikle hastayı tanımayan biri tarafından gerçeğin çok erken veya aniden söylenmesi ya da hastanın hazır olup olmadığı dikkate alınmadan “söyleyeyim de kurtuluyum” yaklaşımı ile hareket edilmesi durumlarında ortaya çıkması daha sık olur. İkinci aşama öfke, kızgınlık dönemidir. “Niye ben?” türü öfke ve isyan duyguları görülür. Bu hastaların kaygı, tepki ve kızgınlıklarını ailelerine bazen de tedavi ekibine yansıtabileceklerinin bilincinde olunmalıdır. Bu öfkenin kökeninde hedef aldığı kişilerden çok çaresizliğe olan öfkedir. Aile üyeleri öfkeyi kişisel olarak algılasa onların da tepkileri giderek öfkeli hale gelir. Saygı duyulan ve anlaşılın, ilgi gösterilen ve zaman ayrılan hasta kısa sürede sesini alçaltacak ve öfke tepkilerini azaltacaktır. Üçüncü aşama pazarlık aşamasıdır. Ölümcül hasta biraz daha yaşamaya karşılık vaadlerde bulunur. Örneğin “Kızının düğününü görmeyi istediği, başka bir şey istemeyeceği” gibi pazarlık gerçekte bir erteleme çabasıdır. Vaadler, sessiz bir suçluluk duygusuyla

ilişkili olabilir. Dördüncü aşama depresyon aşamasıdır. Bu dönemde yaklaşan kayıpların verdiği endişe nedeniyle karamsarlık ortaya çıkar. Bu kaybın birçok yönü olabilir. Kimi hastalar örn. meme kanseri olan hasta vücut güzelliğinin kaybına tepki verir. Ya da rahim kanseri olan kadın ameliyat sonrası artık bir kadın olmadığı hissine kapılır. Tekrarlı hastane yatışları ekonomik kayıpları da getirecektir. Hastaya üzülmemesinin söylenmesi yerine üzüntüsünü ifade etmesine izin verilmesi yaşadıklarını kabullenmesini kolaylaştıracaktır. Son aşama kabullenme aşamasıdır. Hasta gerçeği kabul edip, hastalığı ile birlikte yaşamayı öğrendiği dönemdir. Tedavi seçeneklerinin belirtilmesi ve bir tedavi programının sunulması kabullenışı kolaylaştırır. Bu aşama ile birlikte kişi yaşamını, geçmişini, geleceğini, varoluşunu yeniden yorumlamaya başlar.

Kanserli hastanın uyumunda rol oynayan çeşitli psikososyal etkenler vardır. Bunlar;

- hastalığın kendisi, hastalığın tuttuğu organ, tipi, belirti ve bulguları, hastalığın seyri, tedavisi,
- hastanın daha önceki uyum potansiyeli,
- tıbbi hastalıklara ilişkin deneyim ve düşünceleri,
- başedebilme becerileri,
- hangi yaş döneminde bu hastalığa yakalandığı, yaşına uygun amaç ve projeleri için oluşturduğu tehdit düzeyi,
- hastanın kişilik özellikleri,
- ailenin tutumları,
- çevre destek sistemleri,
- hastalığa ilişkin kültürel ve sosyal tutumlar olarak sıralanabilir.

Ailenin ve çevrenin kanser olgusuna ilişkin tutum ve görüşleri kuşkusuz hastanın hastalığına ilişkin tepkisini belirleyen bir diğer alandır. Çevre sıklıkla acıma, yadsıma, hiç konuşmama, suçlama, aşırı koruma gibi tepkiler gösterir. Bu kapsamda hastanın ailesinin tutumları çok önemlidir. Duygu ve düşüncelerin karşılıklı paylaşılmaması, konuşulmaması iletişimi güçleştirir, gerginliğe yol açar ve hastadaki yalnızlık duygusunu artırır. Aile fertleri de hastalar için yukarıda tanımlanan benzer uyum aşamalarından geçer. Eğer aile bireyleri duygularını birlikte paylaşabilirlerse, yaklaşmakta olan ayrılığın gerçekliğiyle yavaş yavaş yüzleşebilir ve bunu hastayla birlikte kabul edebilirler.

Anne-babalar, çocuklarında kanser gibi ciddi bir hastalık görüldüğünde çok farklı tepkiler verebilmektedir. Bazı ebeveynler kaçmak, bazıları teşhisi bilmemek ister. Ancak genelde acıyı kabul edip hastalığın gerçeklerine bakabilen ebeveynler, gelecekteki problem ve endişelerle daha iyi baş edebilmektedirler. Aile içinde sağlıklı ilişkilerin devam ettirilmesi önemlidir. Hasta çocuğun yarattığı üzüntü yüzünden bu çok kolay olmayabilir. Kardeşlerin ve eşlerin de birtakım ihtiyaçları vardır. Diğer çocukların ihtiyaçlarına kulak verebilen ve düşüncelerini ve kaygılarını dinleyen ebeveynler hayat boyu sürecek güvenli, açık, duyarlı ve dürüst bir ilişki kurmuş olacaktırlar. Çocuklar dayanıklı ve esnek olurlar ve kanser teşhisinden önceki hallerine göre davranılmasını isterler. Hayatlarının, bütünüyle hastalık merkezli olmasını istemezler. Çocuklarla ilgili bir başka durum da okul konusudur. Okul personeli, çocuğun hastalığının yanı sıra çocuk ve okul açısından çıkabilecek durumlar hakkında da bilgilendirilmelidir.

BEDENSEL HASTALIKLARIN AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aile üyesinin hastalanması, bütün aile üzerinde psikososyal etkilere neden olur. Hastalığın ani ya da sinsi başlaması, hastalığın seyri (ilerleyici ya da dalgalı seyir), hastalığın sonlanımı (ölümcül olması ya da olmaması gibi) ve neden olduğu yeti kaybının (örn. zihinsel,

duygusal, fiziksel kayıplar gibi) yanı sıra ailenin kültürel özelliği, değerler sistemi, yaşam döngüsü evresi ve hasta bireyin ailedeki rolü bu etkilenmeyi belirleyen başlıca faktörlerdir. Bazı aileler hastalık için fazla çaba harcar, en basit sağlık sorunlarına bile büyük duygusal önem verirken bazı aileler ise ağır sağlık sorunlarında dahi fazla efor harcamaz, ihmal eder ya da yavaş davranabilirler. Çocuklar genellikle sağlık konularında kendi ailelerinin algılarını edinirler ve bunları yetişkinliğe taşıyarak duygusal ve davranışsal tepkileri ile gösterirler. Hastalık evrelerine göre ailenin ruhsal tepkileri ve gereksinim duyduğu konular Tablo 6.1'de sunulmuştur.

| Hastalığın evreleri | Tepkinin belirleyicileri (tüm evreler için) | Ruhsal tepkiler | Gereksinimler |
|--|---|--|---|
| Tanının konduğu/ tedavinin başladığı evre | <ul style="list-style-type: none"> Ailenin özellikleri Hastalığın özellikleri Ailenin yaşam döngüsü evresi Kültürel/çevresel etkenler | Şok, Öfke, Yoğun sıkıntı, Üzüntü, Suçluluk, Umutsuzluk | Saygı, İlgi, Destek, Söylediklerinin dinlenmesi, Doktorlarla işbirliği |
| Hastanede yatarak tedavi gördüğü evre | | Depresyon, Umut, Öfke, İnkâr, Gelecek kaygısı, Başetme çabaları | Kontrolü kaybetmemek, Yeniden değerlendirme ve umut, Farklı bakış açısı kazanabilmek, Destek, Aileyi güçlendirecek yeni anlam arayışı, |
| Evine döndüğü ve ayaktan tedavinin devam ettiği evre | | Suçluluk, Umut, Kaygı, Başetme çabaları, Giderek artan gerçekçi bakış, Yeni duruma uyum, | Bilgilenme, Stresle başa çıkma, Kendilerine zaman ve enerji ayırma, Olaya daha geniş bakabilme, Ailede rollerin yeniden tanımlanması, Ailenin günlük yaşamına dönüşü, Giderek artan gerçekçi bakış, Destek, Aile sınırlarının korunması |

Tablo 6.1
Ailenin hastalığın evrelerine göre gösterdiği ruhsal tepkiler ve gereksinimleri

Süregen (kronik) hastalığa karşı ailelerin gösterdiği uyum süreçleri;

- Aile rollerinde değişiklikler olur. Hasta birey eskiden üstlendiği kimi görevleri (çocuk bakmak, ev işleri yapmak gibi) artık yerine getiremez.
- Diğer bireylerin hastaya daha çok zaman ayırmaları gerekecektir. Bu da hasta birey dışındaki aile üyelerine ayrılan zamanın azalmasına neden olur.
- Hastalığın bir sonucu olarak ailede sosyal içe kapanma gelişebilir.
- Bakım veren aile üyeleri daha yoğun stres ve duygusal yük altındadır. Üzüntü, öfke, yorgunluk, gücenme gibi duygular yaşayabilirler. Hastaya yardımcı olamadıklarında kendilerini suçlu hissedebilirler.
- Hastalık ya da hastalığın şiddeti konusunda aile üyelerinde inkar tepkileri görülebilir.

- Ekonomik sorunlar aile için ek yükler getirecektir. Hasta kişi, evin kazancını sağlayan kişi ise bu daha da önemli olacaktır.
- Tedavi protokolünün özelliğine göre ailenin göstermesi gereken uyum da değişebilmektedir. Yemeklerde ve yeme alışkanlığında yapılacak değişiklikten (örn. şeker hastalığında) hastanede uzun süre refakatçi kalmaya kadar değişen sonuçları olabilir.
- Hastalıkla ilgili aile içi iletişim önemlidir. Ailenin, hastayla ya da başkalarıyla neyi ne kadar konuşacakları ile ilgili görüşler aileden aileye değişiklik gösterir. Ruhsal hastalıklar ya da Verem gibi hastalıklar hastanın ailesinde utanma duyguları oluşturabilmektedir.
- Aile yaşadığı çoklu kayıplarla başa çıkmaya çalışır. Bu kayıplar; sadece ailenin görevlerini aksatması yönünde değil aynı zamanda hasta bireyle yakınlığın kaybı, aile mahremiyetinin kaybı ya da sevilen kişinin beklenen ölümü olabilmektedir.

SIRA SİZDE



Bireylerin kişilik özellikleri hastalığa karşı uyumunu nasıl etkiler?

EŞLER ARASI İLİŞKİLER VE HASTALIK

Kişilerin beden ve ruh sağlığının bir bütün olduğu bilinmektedir. Beden sağlığında yaşanan bir hastalık ruhsal hayatı, ruhsal sıkıntılar da bedeni etkilemektedir. Örneğin ufak bir baş ağrısının bile morali nasıl etkilediği bilinmektedir. Diğer yandan uzun süreli stresin bağışıklık sistemini bozduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Hastalık her zaman başa gelebilir. Ve özellikle çiftlerin ilişkisini etkiler. Çiftin ilişkisini etkilemesinde; hastalığın ne olduğu ve şiddetinin boyutu önemlidir. Ayrıca hastaya ait özellikler; yaşı, cinsi, baş etme bacerileri, kültürel özellikleri ve önceki hastalık deneyimleri de önemlidir. Çiftin birbiri ile ilişkisinde hastalığın oynadığı rol, hastalığa ve hasta olmaya verilen anlam ve kişinin kendi bedeni ile eşinin bedenine ilişkin kafasında oluşan düşünce ve imgeler hastalığın eşler arasındaki ilişkiyi nasıl etkileyeceğini belirleyen diğer etkenlerdir.

Çiftin birbiri ile ilişkisinde hastalığın oynadığı rol: Sağlık sorunları kimi zaman dikkat çekme, ilgi ve bakım sağlamak için de kullanılır. Kimi zamanda güç dengesi oluşturmakta ve eşin kontrolünde kullanılır. Geçmişte eşini ihmal ettiğini, görevlerini yapmadığını düşünen bir kişi şimdiki hastalığı bir cezalandırma olarak algılayabilir. Bazen hasta eş kendi ruhsal ihtiyaçları nedeniyle bu davranışı destekler. Hastalığa ve hasta olmaya verilen anlam: Hastalığa verilen anlamda kişilik özelliklerinin yanı sıra çocukluk yaşantılarının önemi büyüktür. Çocuklukta ihmal yaşayanlar yetişkinlikte geçirdiği hastalıkta terk edilme korkuları yaşarlar. Bu eşe karşı kızgınlık ve öfke duygularının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu tutum eşin istese de yardım etmesini engelleyip onu uzağa "itebilir". Bu da hasta eşin terk edilme korkularını pekiştirir.

Kişinin kendi bedeni ile eşinin bedenine ilişkin kafasında oluşan düşünce ve imgeler: Kişilerin çocuk ve ergenliğinde kendi bedenleri ve karşı cinsle ilgili beden algıları oluşur. Giderek çekici gelen ve cinsel olarak heyecanlandırıcı eşin ölçüleri, biçimi ve beden tipi konusunda imgeler yerleşir. Yaşla birlikte bedende belirgin değişiklikler görülür. Genellikle kilo alınır. Hamilelik ya da hastalıklar bedende izler bırakabilir. Bütün bunlar eşlerde uzaklaşma, cinsel arzu ve istekte azalma yaratabilir.

Çiftler hastalığın olumsuz etkilerinin üstesinden gelmede sorunu, "senin" ya da "benim problemim" yerine "bizim problemimiz" diye görmelidirler. Üstesinden gelmede ele vermelidirler. Ayrıca hastalığın konuşulmadığı saatler yaratılmalı ve olabildiği oranda eskiden yapılan bazı aile aktivitelerinin devamlılığı sağlanmalıdır. Bazı çiftler hastalığın yarattığı zorlukların üstesinden gelerek daha güçlü, güvenli ve doyum hissettikleri bir ilişkiyi geliştirebilmektedir.

AİLE SAĞLIĞI VE RUHSAL HASTALIKLAR

Depresyon

Depresyon; üzüntü, keder, elem, hayattan zevk alamama gibi duyguların yanı sıra karamsarlık, ümitsizlik, kendine güvenin azalması, değersizlik düşünceleri ile seyreden ruhsal bir hastalıktır. Herkeste zaman zaman üzüntü hali olabilir. Ancak depresyonu olan bir kişide bu belirtiler haftalarca hemen hemen her gün ve gün boyunca devam eder. Kişinin günlük hayatını, iş ya da okul hayatını etkiler. Kendine bakımı bozulur, aşırı sıkıntılı ve tedirgin bir görünümü vardır. Enerji azlığı, isteksizlik, içe kapanma, hareketlerde yavaşlama, dikkati toplamada ve karar vermede güçlük olur. Düşünceleri; geçmiş pişmanlıklar, acı veren anılarla doludur. Ağır depresyonu olanlarda; kendini suçlama, değersizlik ve işe yaramazlık düşüncelerinin yanı sıra ölüm düşünceleri ve intihar isteği gelişebilir. Cinsel istekte azalma olur. İştah ve uyku düzeni bozulur.

Depresyonun gelişmesinde rol oynayan birçok etken vardır. Önemli ekonomik sorunlar, iş yaşamındaki çatışmalar, emeklilik, iş kaybı, beden sağlığının bozulması, sevdiği birinin kaybı, benliği örseleyen onur kırıcı durumlarla karşılaşmak, evlilik ve aile sorunları ve daha nice psikososyal olaylar depresyonun başlamasında ve süreklilik kazanmasında etkili olmaktadır. Ayrıca çocukluğun erken dönemlerinde yaşadığı anne kaybının ya da anne-babadan uzun süreli ayrılıkların depresyona yatkınlık açısından önemli etkenler olduğu kabul edilir. Depresyon toplumda sık görülen bir hastalıktır. Yaşam boyu hastalanma riski erkeklerde %8-12, kadınlarda %20-26'dır. Yani her beş kadından biri yaşamının bir döneminde depresyon geçirir. Depresyon kadınlarda erkeklerden iki kat fazla görülür. Depresyonun iyileşmesinde hekimlerin önerilerinin yanı sıra ailenin ilgi ve desteği de önemli olmaktadır.

Doğum sonrası annelik hüznü ve depresyon: Doğum sonrası annelerin %50-80'inde görülebilen ve annelik hüznü olarak tanımlanan durum; ağlama, yorgunluk, uyku bozukluğu, sıkıntı, dikkatini toplamakta güçlük, keder duyguları ile karakterizedir. Genellikle doğumdan 3-5 gün sonra ortaya çıkar. Şikayetler birkaç gün içinde kendiliğinden düzeler. Eğer düzelmez ve giderek şiddeti artarsa doğum sonrası depresyon olarak tanımlanır. İsteksizlik, yetersizlik, suçluluk düşünceleri, bebeğin sağlığı ve beslenmesine ilişkin yoğun kaygı ve sıkıntı, intihar düşünceleri vardır. Hormonal değişimler, psikolojik faktörler, çocuğun özürlü doğması ve sosyo-kültürel etkenler doğum sonrası depresyonun nedenleri arasındadır.

Yaşlılıkta depresyon: İleri yaşlarda depresyon sık görülür. Yaşlı nüfusun ortalama %10-15'ini etkileyen depresyonun, huzurevleri ve bakımevlerindeki sıklığı %25'e kadar çıkmaktadır. Karamsarlık, ilgi ve istek kaybı, uyku ve iştah bozuklukları, kendine güvende azalma, suçluluk ve değersizlik düşünceleri, enerji kaybı ve yineleyen ölüm düşünceleri görülür. Bedensel hastalıklar ve bunama gibi zihin işlevlerinde bozukluk olması durumlarında depresyonun fark edilmesi zorlaşır. Yaşlılık depresyonun gelişmesine neden olabilen psikososyal etkenlerin; eşin ya da sevilen birinin kaybı, emeklilik, maddi sorunlar ve bedensel hastalıklar olduğu belirtilmektedir.

Ebeveyn depresyonunun çocuk üzerine etkileri: Anne-babanın geçirdiği depresyon hastalığı ailenin çocuklarını da etkiler. Yeterli ilgi görmediklerinde kendilerinin değersiz olduklarını düşünürler. Yaşanan mutsuzluktan kendilerini sorumlu tutarlar. İhtiyaçları karşılanmadığında ruhsal tepkiler (üzüntü, sinirlilik gibi) gösterirler. Okul başarıları düşer. Depresif ebeveynlerin çocuklarının bedensel sağlıklarında da sorunlar yaşanır.

Depresyonla başa çıkma yöntemleri: Depresyonun gelişmesinde olayları değerlendirme ve yorumlama biçimi çok önemlidir. Depresyon hastası; üzüntü, keder, elem gibi karamsar duygulardan yakınmakla birlikte bu olumsuz duygulara neden olan onun olumsuz

düşünceleridir. Depresyondaki insanlar kendine, geleceğe ve tüm yaşama karamsar bir biçimde bakarlar. “Ben yetersiz bir kişiyim”, “her şey daha kötüye gidecek” ya da “hayatın ne anlamı var” gibi düşünceler depresyonu artırdığı gibi sorunla baş etme gücünü azaltır. Bu düşüncelerden kurtulmak için bunları fark edip yeni olumlu düşüncelerle yer değiştirmek gerekir. Bu olaylara farklı bakış açısıyla bakabilmek demektir. Depresyonun en önemli belirtilerinden biride enerji azlığı, isteksizlik, ie kapanmadır. Her şey gözünde büyür. Ufak etkinlikler için bile büyük gayret serf etmesi gerekir. Ancak ie kapandıkça mutsuzluğu artar. Mutsuzluğu arttıkça ie kapanır. Bunu değiştirmenin yolu öncelikli görülen işleri sıraya koyarak adım adım ilerlemektir. Kişi aktif oldukça güzel duygular arkadan gelecektir.

SIRA SİZDE



3

Depresyon hastalığı yaşayan kişilere ailenin yapabileceği yardımlar nelerdir?

Bunaltı Bozukluğu

Bunaltı bozukluğu, birçok yaşam olayı ya da durum hakkında aşırı endişe (evham) duyma ile karakterize bir ruhsal rahatsızlıktır. Her insan zaman zaman kaygı ve endişe yaşar. Ancak bunaltı bozukluğu olan kişiler kaygı ve endişelerini kontrol etmekte zorlanırlar. Sürekli endişe içindedirler. Her an kötü bir şey olacak korkusu yaşarlar ve bir türlü rahatlayamadıklarını belirtirler. Kendisi ya da ailesinin sağlığı, iş hayatı, maddi durumu gibi konularda ya da bu konuların olumsuz olabilecek sonuçları hakkında yoğun endişe ve kaygı yaşarlar. Bazen de belirli bir sebep olmaksızın kişi kendini gün boyu gergin, sıkıntılı ve endişeli hisseder. Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma, dikkatini verememe, konsantrasyon güçlüğü, kolay yorulma, kas gerginliği, uyku bozukluğunun yanı sıra nefes daralması, aşırı terleme, çarpıntı, titreme, baş ağrısı ve bulantı görülür. Bozukluk, kişinin günlük hayatını, mesleki faaliyetlerini ve okul başarısını olumsuz etkiler.

Yapılan çalışmalar, nörotransmitter denen beyin kimyası ile ilgili düzensizliklerin bozukluğun gelişmesinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca aşırı kaygı ve endişenin gelişmesinde öğrenilmiş düşünce ve davranış kalıplarının etkili olduğu da öne sürülmektedir. Çevresindeki “olumsuz ayrıntılara” daha fazla dikkat ederek, algıladıkları tehlikeyi olduğundan daha fazla büyütürler. Ayrıca tehlike olarak algılanan durumla başetmede kendi becerilerini de olduğundan daha yetersiz görürler. Bunaltı bozukluğunun gelişmesinde çocuklukta bireyin kendisine bakım veren anne-babasına güvensiz bağlanmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Güvensiz bağlanmada bakım veren ve bakım alan arasında roller değişir. Böylece çocuk hem kendisi hem de anne-babası için kaygılanmaya başlar. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu düşüncesiyle endişe bir başa çıkma yolu olarak öğrenilir. Çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar, cinsel ve fiziksel kötü davranışlara uğrama, anne-babadan ayrılma, sosyal iletişim olanaklarının olmaması ve bunaltı bozukluğu olan bir yakınına örnek alma bu rahatsızlığın gelişmesinde etkili diğer etkenlerdir. Aslında çocuklukta yaşanan travmatik olaylar ve kötü davranışlara uğrama her türlü ruhsal hastalık için risk oluşturmaktadır. Bunaltı bozukluğunun yaşam boyu görülme oranı %4-7’dir. Yani yaklaşık olarak her yirmi kişiden biri yaşamının bir döneminde bu rahatsızlığı geçirir. Bunaltı bozukluğu hemen her yaşta gelişebilmekle birlikte daha çok 20’li yaşlarda başlar. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklere göre iki kat fazladır. Bir kişide bunaltı bozukluğu olduğunu düşünmeden önce, yakınmalarına neden olabilecek bedensel bir hastalığın (kalp-damar hastalığı, nörolojik hastalık, solunum sistemi hastalığı, hormonal hastalık, şeker hastalığı, hipertansiyon, kansızlık gibi) olup olmadığı araştırılmalıdır. Bunaltı bozukluğu tedavi edilebilir bir rahatsızlıktır. Bunaltı bozukluğu olan kişiler, alkollü içeceklerden uzak durmalıdırlar. Bunaltıyı yatıştırmak için alkol almak, bağımlılığa yol açabilir. Çay, kahve ya da kolalı içecekler gibi uyarıcı maddelerin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Ayrıca düzenli yapılan fiziksel egzersizler hem bedensel hem de ruhsal gerginliği azaltacaktır.

Panik Bozukluğu

Panik bozukluğu, kendiliğinden ve ani olarak başlayan panik ataklarla seyreden bir ruhsal rahatsızlıktır. Panik atak sırasında hastalar genellikle; çarpıntı, terleme, titreme, nefes darlığı, göğüste sıkıntı hissi, bulantı veya karın ağrısı, baş dönmesi yakınmalarının yanı sıra ölmek üzere oldukları, çıldıracakları veya bayılacakları korkusuna da kapılırlar. Ataklar genellikle 10 dakika kadar sürer. Panik bozuklukta hasta, yeni bir atak geleceği korkusu içinde yaşar. Kişi ilk panik atağı geçirdiği ortama bir daha girmemeye çalışır. Böylesi ortamların yeni atakların oluşmasına neden olabileceğini düşünür. “Sokağa çıktığımda ya panik gelirse, ya bayılır kalırsam”, “Kontrolümü kaybedersen”, “Otobüste rahatsızlanırsam ne yaparım” gibi düşünceler sonucunda yalnız başına sokağa çıkamamaya ve yardım geleceğini düşündüğü otobüs, süpermarket gibi ortamlara girememeye başlar. Bazı hastalarda panik atak geceleri gelir ve kişiyi uykudan uyandırır. Kişi adeta uykuya dalmaktan korkar hale gelir. Zamanla uyku düzeni bozulur.

Panik atak, stres altındaki bireylerde daha çok görülür. Yakın birisinin hastalığı ya da kaybı, boşanma, ekonomik sorunlar gibi durumlar panik atağın başlamasında etkili olabilmektedir. Kafeinli içeceklerin (kola, nescafe, kahve gibi) aşırı tüketilmesi panik atakların başlamasını tetikleyebilir. Ancak panik atak çoğunlukla beklenmeksizin gelir. Panik bozukluğun yaşam boyu görülme oranı %1,5-2'dir. Yani her 50 kişiden biri yaşamının bir döneminde panik bozukluğu geçirir. Panik bozukluğu, kadınlarda erkeklere göre 2-3 kat daha fazla görülür. Hastalığın ortalama başlangıç yaşı 20'li yıllardır. Bir kişide panik bozukluğu olduğunu düşünmeden önce, yakınmalarına neden olabilecek bedensel bir hastalığın (kalp hastalığı, akciğer hastalığı gibi) olup olmadığı araştırılmalıdır.

Basit Fobi

Basit fobide; bir nesne (kedi, köpek, örümcek gibi) ya da durumun (uçak yolculuğu, yüksek yerler, kan görme gibi) varlığı ya da böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan aşırı korku söz konusudur. Kişi korkusunun gerçek dışı olduğunu farkındadır. Korkulan nesne ya da durumla karşılaştığında panik nöbet gelişebilmektedir. Basit fobisi olan hastalar korkulan nesne ya da durumdan kaçınır ya da yoğun bir sıkıntı ile buna katlanır. Kişinin günlük olağan aktiviteleri ve sosyal uyumu bozularak genel işlevselliği olumsuz etkilenir. Basit fobinin beş alt tipi mevcuttur. Bunlar; hayvan tipi (örn örümcek), doğal çevre tipi (örn.fırtına, şimşek), kan-enjeksiyon-yaralanma tipi, durumsal tip (örn. uçak, asansör) ve diğer tip (bu alt tip yukardaki dört kategoriyi tam karşılamayan durumları ifade eder. Örn. tıkanıp boğulma korkusu) olarak adlandırabiliriz. Korkulan nesne ile karşılaşan bireylerde; çarpıntı, kas gerginliği, titreme, sık sık nefes alıp-verme, nefes daralması, ellerde soğukluk ve göğüste sıkışma hissi olur. Kan görme yada enjeksiyon korkusu olanlarda baygınlık hissi ya da bayılma görülebilir. Basit fobinin yaşam boyu görülme olasılığının %10 olduğu bildirilmiştir. Yani her 10 kişiden birinde bu rahatsızlık gözlenir. Basit fobiler sıklıkla çocukluk yaşlarında başlar. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklerden 2 kat fazladır.

Sosyal Fobi

Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda utanacağı ya da küçük duruma düşeceği korkusunu yaşadığı bir ruhsal rahatsızlıktır. Önceden tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözü üzerinde olacağı bir ya da birden fazla sosyal eylemden belirgin ve sürekli korkma söz konusudur. Kişi toplantılara katılmak, topluluk karşısında konuşmak ya da yeni insanlarla tanışmaktan korkabileceği gibi birisiyle yemek yemek, karşılıklı ya da telefonda konuşmak, alış-veriş yapmak türünden sıradan aktivitelerde de sorun yaşayabilir. Sosyal fobisi olan kişi, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceği kaygıları ile kendi-

sini gözlemeye ve değerlendirmeye odaklanır. “Yüzüm kızardı, herkes bana bakıyor” ya da “Sesim titriyor, beni dinlemekten sıkılacaklar” gibi düşüncelerle kendine aşırı odaklanma, korkulan kaygı tepkilerinin aşırı farkına varmaya ve diğer insanların davranışlarını doğru değerlendirememeye neden olur. Daha sonra kişi, tehlikeye maruz kaldığını düşündüğü ortamlardan kaçınır (örneğin çarşı, pazar gibi kalabalık yerlere gitmez veya iş ya da sosyal amaçlı toplantılarından uzak durur). Bu da sorunun sürmesine ve yoğunlaşmasına yol açar.

Sosyal fobisi olan kişilerde ağız kuruluğu, terleme, çarpıntı, nefes daralması, el ve ayaklarda titreme, bulantı, sık idrara çıkma, ishal ya da kabızlık, konuşmada duraksama ya da hızlı konuşma, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü gibi belirtiler görülür. Sosyal fobide basit bir utangaçlıktan farklı olarak çok daha ciddi bir korku söz konusudur. Çevresi ile olan ilişkilerini, iş ve eğitim hayatını olumsuz etkiler.

Sosyal fobinin nedenin ne olduğu ile ilgili henüz kesin bilgi bulunmamaktadır. Aile yakınlarında sosyal fobi rahatsızlığı olanlar, çocukluk döneminde aşırı korunmuş ya da aşırı eleştirilmiş olanlar, kendi davranışları ile ilgili mükemmeliyetçi beklentileri olanlar sosyal fobi gelişmesi açısından risk taşımaktadır. Sosyal fobi toplumda yaygın olarak görülmektedir. Sosyal fobinin yaşam boyu görülme oranının yaklaşık %10 olduğu bildirilmiştir. Yani her 10 kişiden biri yaşamının bir döneminde sosyal fobi rahatsızlığını geçirir. Sosyal fobi çoğunlukla ergenlik yıllarında başlar. Kadın ve erkeklerde eşit oranda görülür. Sosyal ortamlardan kaçınma sorunun sürmesine ve yoğunlaşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle en kolay yapılabileceklerden başlamak üzere sosyal ortamlara girmeye çalışılmalıdır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntı Hastalığı)

Birçok kişide aşırı temizlik, titizlik, düzenli olma, kapıyı-pencereyi kontrol etme gibi takıntılar olabilir. Ancak bunlar kişide yoğun sıkıntıya yol açmaz ve önemli oranda zamanını meşgul etmez. Ayrıca çevresi ile ilişkilerini, sosyal uyumunu, eğitim ya da iş hayatını olumsuz olarak etkilemez. Obsesif kompulsif bozukluk ise; kişide belirgin sıkıntıya neden olan, günlük aktivitelerini, mesleki işlevselliğini ya da olağan toplumsal etkinliklerini önemli düzeyde bozan obsesyon ve kompulsyonlarla karakterli bir ruhsal bozukluktur. Obsesyonlar, belirgin strese neden olan istenmeden gelen zorlayıcı düşüncelerdir. Kişi, obsesyonlarını aşırı ve mantıksız olarak tanımlar. Yaygın olarak görülen obsesyon türlerini; kirlilik-bulaşma (elinin kirlendiği ya da bir şey bulaştığı düşüncesi gibi), patolojik şüphe (bir şeyleri unutmuş oldukları ya da bir şeyleri yapmış oldukları yönünde şüpheler “Acaba kapıyı kilitledim mi?” gibi), saldırganlık (çok sevdiği kişilere, yakınlarına ya da çocuğuna zarar verecek bir davranışta bulunacağı düşünceleri), cinsel (kişinin ayıp olarak değerlendirdiği cinsel bazı düşüncelerin sık sık aklına gelmesi), dini (kişinin günah olduğunu düşündüğü şeylerin sık sık aklına gelmesi) obsesyonlar olarak sayabiliriz. Kompulsyonlar ise, genellikle obsesyonlarla ilişkili olarak ortaya çıkan sıkıntıyı azaltan yineleyici davranışlar ve zihinsel uğraşılardır. Kompulsif davranışlar, obsesyonu nötrleyici olarak işlev görür (Örneğin kirlilik-bulaşma obsesyonları olanlarda yıkama kompulsiyonu görülmesi gibi). Kompulsyonlar gecici olarak sıkıntıyı azaltmakla birlikte hastalığın sürüp gitmesine ve kişinin günlük işlerini yapamamasına sebep olur. Sık görülen kompulsyonları; yıkama (sık sık el yıkama gibi), kontrol etme (kapı, pencere, ocak vb. yerlerin kontrol edilmesi gibi), sayma-düzenleme (bazı hareketleri belli sayıda yapması ya da aşırı düzenlilik ile ilgili davranışlar), biriktirme (aile bireylerinin yaşamını bozacak şekilde aşırı miktarda gazete, dergi, kağıt, şişe vb. şeylerin biriktirilmesi) olarak sıralayabiliriz.

Obsesif kompulsif bozukluğun gelişmesinde stres; yaşam olayları; aşırı düzenli, tertipli ve mükemmeliyetçi tutumlar ve beyin kimyası ile ilgili değişiklikler (özellikle serotonin denen kimyasalın düzensizlikleri) önemlidir. Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam boyu görülme oranı %2-3'tür. Yani yaklaşık her 50 kişiden biri yaşamının bir döneminde obse-

sif kompulsif bozukluğu geçirir. Erkek ve kadınlarda hastalığın görülme oranları aynıdır. Hastaların 2/3'sinde bozukluğun 25 yaşından önce başladığı saptanmıştır. Aile yakınlarının ruhsal hastalıklarda destek olması gerekir. Aile yakınlarının, rahatsızlığı olan aile bireyini bozukluk hakkında bilgi sahibi olması ve psikiyatriste başvurması için cesaretlendirmeleri çok önemlidir.

Bedenselleştirme (Somatizasyon) Bozukluğu

Bedenselleştirme bozukluğu, genç yaşta başlayan ve yıllarca devam eden değişik bedensel belirtilerle seyreden bir ruhsal rahatsızlıktır. Bedensel belirtiler arasında vücudun çeşitli bölgelerinde ağrılar (baş ağrısı, sırt ağrısı gibi), bulantı, kusma, geğirme, el ayakta uyuşma, ses kısılması, adet düzensizliği görülebilir. Bu belirtiler tıbbi bir hastalık olmaksızın ruhsal nedenlerle olmaktadır. Ruhsal yapı ile beden karşılıklı etkileşim içindedir. Nasıl ki tıbbi hastalık geçiren birisinin ruhsal hayatı etkilenip morali bozuluyorsa ya da ruhsal korkular zaman zaman bulantı, terleme, çarpıntı gibi bedensel şikayetlere yol açıyorsa, işte ruhsal sıkıntılarda bedenselleştirme bozukluğuna neden olabilmektedir. Özellikle sıkıntılarını dile getiremeyen içine atan kişilerde sorunlar bedenselleştirilerek dışa vurulur. Yani sorunlar söze dökülmeyince vücut konuşmaya başlar. Bedenselleştirme sorunu yaşayan bireylerin ailelerinde de benzer özellikler taşıyan bireyler olduğu gözlenir. Bu durum bedenselleştirmenin ev içinde bir dil olarak öğrenildiğini düşündürmektedir. Kültürel alt yapıda bedenselleştirmede etkili olmaktadır. Kültürümüzde ruhsal sıkıntılarını dile getiren "ruh hastası" yerine başı ağrıyan birisi daha kolay kabul görebilmektedir. Kimi zaman bedenselleştirme bozukluğunun başlamasında ve sürüp gitmesinde psikosomatik aile yapısı önemli olmaktadır. Bu aileler; aşırı koruyucu, sınırların iç içe geçtiği ve çatışmaları çözme becerisi düşük ailelerdir. En işlevsel oldukları durum ailede birinin hasta olduğu durumdur. Bedenselleştirme genellikle 30 yaşından önce başlar. Kadınlarda daha sık görülür. Bazı kişilerde rahatsızlığın uzun süredir devam etmesi bir yaşam biçimine dönüştüğünü düşündürür. Doktor doktor dolaştıkları, sürekli tahliller yaptırdıkları, hastane yatışlarının sık olduğu gözlenir.

Alkol Bağımlılığı

Beden ve ruh sağlığını, aile, sosyal ve iş uyumunu bozacak derecede fazla ve tekrarlayıcı biçimde alkollü içki içme, alkol alma isteğini kontrol edememe ve alkol almayı durduramama ile belirli bir bozukluktur. Ancak her alkol alan hastadır denemez. Sosyal içki ya da "akşamcı" ile alkolizm arasındaki ayrımı yapmak her zaman kolay olmamaktadır. Alkol bağımlısı kişilerde çeşitli bedensel hastalıklar görülmektedir. Karaciğer hasarı, mide-barsak ve pankreasta ağır bozulmalar, tansiyonda yükselme, kalp kasında rahatsızlık, beyin ve beyincik hasarı bunlardan bazılarıdır. Ruhsal sağlığı olumsuz etkileyerek alkol yoksunluk krizleri, bunama, hayal görmeler, aşırı şüphecilik, sinirlilik, uykusuzluk ve cinsel işlev bozukları görülebilmektedir. Alkolizm hastalığını gelişmesinde çeşitli etkenler rol oynamaktadır. Aşırı bunaltı ya da karamsarlık yaşayanlar bazen alkollü yatıştırıcı, rahatlatıcı olarak "ilaç niyetine" kullanılmaktadır. Ancak bu tutum alkol bağımlılığın gelişmesine yol açmaktadır. Özellikle gençlerde alkollü içkilere özentisi, yaşanan toplumsal çevrenin etkisi ve akran-arkadaş etkisi de önemli olmaktadır. Alkol bağımlılığı, sıklıkla 22-35 yaşları arasında daha çok erkeklerde görülen bir rahatsızlıktır.

Alkolizm, aile ilişkilerini ve uyumunu bozar. Alkolizm tüm aile bireylerini etkileyeceği için "aile hastalığı" olarak da tanımlanmıştır. Bu ailelerde alkol, ailenin günlük hayatının ayrılmaz bir parçası olur. Ailenin gelişimini etkiler. Ailenin değişimlere ve krizlere uyum yeteneğini bozar. Yaşamın akışı alkol bağımlısı bireyin istekleri doğrultusunda gider. Diğer aile üyelerinin duyguları, istek ve ihtiyaçları ikinci plana itilir. Ailenin sürdürülmesi

için kişilerin gelişimleri feda edilebilir. Eşe yönelik şiddete sık rastlanır. Alkol bağımlılarının çocukları, gerginlik, şiddet, kargaşa ve kaos ortamında utanç ve suçluluk (kabahatin kendisinde olduğu düşüncesiyle) duyguları yaşar. Çocukların evden erken kopmaları olabilir. Yapılan çalışmalarda alkolizm sorunu yaşanan ailelerde büyüyen erkeklerde alkol problemleri, kadınlarda ise depresyon ve evlilik sorunları yaşadıkları gösterilmiştir.

Alkol sorunu yaşanan ailelerde gelişen sağlıksız aile dinamiklerinin kendine özgü yönleri olabilmektedir:

- Bazen diğer aile bireylerinin tutum ve davranışları alkol almasını istemeden de olsa teşvik eder. Örn. Alkol aldığı için işyerine gidemeyen eşi için işyerini telefonla arayıp “soğuk algınlığı nedeniyle hasta yatıyor” diyerek bilgi veren kişi, istemeden de olsa sorunun devamına katkıda bulunmaktadır.
- Kimi zaman ise aile yaşamlarını devam ettirmek için sağlıksız savunma mekanizmaları kurulur. “Ben olmasam herhalde yaşayamaz” gibi. Alkol bağımlısı kişinin oynadığı oyunun bir parçası olmuşlardır.
- Alkol sorunu yaşanan ailelerde “sessiz kurallar” da gelişir. “Kimseye güvenme”, “duygularını dile getirme”, konuşma” gibi kurallar alkol bağımlısı dışındaki aile bireylerinin kendini koruma çabalarıdır. Ancak bireylerin gelişimini olumsuz etkiler.
- Aile rolleri ile ilgili olarak bazen bir “günah keçisi” ya da “sorunlu çocuk” seçilir. Böylece dikkatler alkol bağımlısından sorunlu çocuğa yönelir. Ya da alkol bağımlısı kişinin yapmadığı sorumluluk ve görevleri üstlenen aile bireyi adeta kahramanlaştırılır. Ya da ailedeki öfke ve kızgınlığı rahatlatan ve başka yöne çeviren ailenin “maskotları” olur. Bazı çocuklar ise bu ortama pasif bir şekilde uyum gösteren “sessiz” çocuklardır. Duyarlı bir öğretmen fark etmedikçe ergenlik yıllarına kadar nadiren dikkati çeker. Bu çocuklarda sıklıkla alkol sorunu gelişir.



Alkolizmin birey ve aile üzerindeki etkilerini ayrıntılı olarak inceleyebilmek için İlkay Kasatura'nın Sistem Yayıncılıktan basılmış olan “Alkol ve Arkadaşları” (1995) adlı kitabını okuyabilirsiniz.

Sigara Bağımlılığı

Sigara bağımlılığı, en az bir aylık bir süre içinde düzenli sigara kullanma, sigarayı bırakınca yoksunluk belirtileri yaşama, zararlarını görmeye rağmen bırakamama ve başarısız sigara bırakma girişimlerinin olması şeklinde tanımlanmaktadır. Sigara içimiyle vücuda alınan katran, nikotin, karbon monoksit gibi maddeler nedeniyle ciddi bedensel ve ruhsal sorunlara neden olur. Sigara, bağımlılık dışında kalp ve solunum sistemi hastalıklarına, kanser riskinde artışa ve gebelikte sağlık problemlerine (erken doğum, düşük doğum ağırlığına ve bebek ölümlerine) neden olabilmektedir. Sigara, genellikle ergenlik döneminde kullanılmaya başlanmaktadır. Bu dönemde sigaraya başlamayı etkileyen nedenler arasında; merak, özenti, arkadaş baskısı, sorunların üstesinden gelme becerileri yetersiz olduğunda, yeterli sosyal ilişkiler kuramadığında, kişilik bozuklukları, ruhsal sorunlar ve ailesi ile problem yaşanmasının etkili olduğu bildirilmektedir.

Bu ruhsal bozukluklar birer tıbbi tanıdır. Yani bu bozuklukların tanısı, bir tıp doktoru özelde ise bir yetişkin psikiyatri uzmanı veya bir çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanı tarafından konulur ve tedavisi yapılır. Tıp eğitimi almamış kişilerin bu tür bozukluklarla ilgili çeşitli kaynaklardan edindikleri bilgilerle kendileri ya da çevrelerindeki kişilere bu tür tanıları koymaları oldukça önemli sorunlar doğurabilir. Ancak, hasta olan kişiye yardımcı olmak ve ilgili uzman hekimlere yönlendirmek için aile bireylerinin bu bozukluklar hakkında bilgi sahibi olmalarında yarar vardır.



D İ K K A T

Gençleri alkol, sigara gibi maddelerden uzak tutmak için anne-babalar ne yapmalıdırlar?



S İ R A S İ Z D E

Bağımlılık konusunu ayrıntılı olarak inceleyebilmek için Kültekin Ögel'in IQ Kültür Sanat Yayıncılıktan basılmış olan "Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Klavuz" (2001) adlı kitabını okuyabilirsiniz.



K İ T A P

Özet

Hastalıklar (bedensel ve ruhsal hastalıklar) ailenin beklemediği kriz yaşantılarıdır. Ailenin işlevselliğini etkiler. Diğer taraftan ailenin işlevselliği; hasta bireyin hastalıkla baş etmesini, hastalığın tedavisini ve hastalığın seyrini etkiler.

İnsanlar kanser gibi ciddi hastalık tanısı karşısında birçok psikolojik tepkiler gösterirler. İlk aşamada en yaygın tepki şok olma ve inanmamadır. Gerçeğin inkarı, katlanılması çok güç bazıları için imkansız hastalık gerçeğin yarattığı kaygı, panik ve çaresizlik duygularına karşı bir savunmadır. İkinci aşama öfke, kızgınlık dönemidir. Bu hastaların kaygı, tepki ve kızgınlıklarını ailelerine bazen de tedavi ekibine yansıtabileceklerinin bilincinde olunmalıdır. Üçüncü aşama pazarlık aşamasıdır. Ölümcül hasta biraz daha yaşamaya karşılık vaadlerde bulunur. Dördüncü aşama depresyon aşamasıdır. Bu dönemde yaklaşan kayıpların verdiği endişe nedeniyle karamsarlık ortaya çıkar. Son aşama kabullenme aşamasıdır. Hasta gerçeği kabul edip, hastalığı ile birlikte yaşamayı öğrendiği dönemdir.

Kronik hastalığa karşı ailelerin gösterdiği uyum süreçlerini; aile rollerinde değişiklikler, hasta birey dışındaki aile üyelerine ayrılan zamanın azalması, ailede sosyal içe kapanma, bakım veren aile üyelerinin daha yoğun stres ve duygusal yük altında olması, aile üyelerinde inkar tepkileri görülmesi, ekonomik sorunların getirdiği ek yükler, aile yaşantısının yeni duruma uyum göstermesi, aile içi iletişimdeki değişiklikler ve ailenin yaşadığı çoklu kayıplarla başa çıkmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır.

Hastalık eşler arası ilişkiyi de etkiler. Çiftin ilişkisini etkilemesinde; hastalığın ne olduğu ve şiddetinin boyutu önemlidir. Ayrıca hastaya ait özellikler; yaşı, cinsi, baş etme becerileri, kültürel özellikleri ve önceki hastalık deneyimleri de önemlidir. Çiftin birbiri ile ilişkisinde hastalığın oynadığı rol, hastalığa ve hasta olmaya verilen anlam ve kişinin kendi bedeni ile eşinin bedenine ilişkin kafasında oluşan düşünce ve imgeler hastalığın eşler arasındaki ilişkiyi nasıl etkileyeceğini belirleyen diğer etkenlerdir.

Depresyon; üzüntü, keder, elem, hayattan zevk alamama gibi duyguların yanı sıra karamsarlık, ümitsizlik, kendine güvenin azalması, değersizlik düşünceleri ile seyreden ruhsal bir hastalıktır. Anne-babanın geçirdiği depresyon hastalığı

ailenin çocuklarını da etkiler. Yeterli ilgi görmediklerinde kendilerinin değersiz olduklarını düşünürler. Yaşanan mutsuzluktan kendilerini sorumlu tutarlar. İhtiyaçları karşılanmadığında ruhsal tepkiler (üzüntü, sinirlilik gibi) gösterirler. Okul başarıları düşer. Depresif ebeveynlerin çocuklarının bedensel sağlıklarında da sorunlar yaşanır.

Bunaltı bozukluğu, bir çok yaşam olayı ya da durum hakkında aşırı endişe (evham) duyma ile karakterize bir ruhsal rahatsızlıktır. Bunaltı bozukluğunun gelişmesinde çocuklukta bireyin kendisine bakım veren anne-babasına güvensiz bağlanmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Güvensiz bağlanmada bakım veren ve bakım alan arasında roller değişir. Böylece çocuk hem kendisi hem de anne-babası için kaygılanmaya başlar. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu düşüncesiyle endişe bir başa çıkma yolu olarak öğrenilir. Çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar, cinsel ve fiziksel kötü davranışlara uğrama, anne-babadan ayrılma, sosyal iletişim olanaklarının olmaması ve bunaltı bozukluğu olan bir yakını örnek alma bu rahatsızlığın gelişmesinde etkili diğer etkenlerdir. Panik bozukluğu, kendiliğinden ve ani olarak başlayan panik ataklarla seyreden bir ruhsal rahatsızlıktır. Basit fobide; bir nesne (kedi,köpek, örümcek gibi) ya da durumun (uçak yolculuğu, yüksek yerler, kan görme gibi) varlığı ya da böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan aşırı korku söz konusudur. Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda utanacağı ya da küçük duruma düşeceği korkusunu yaşadığı bir ruhsal rahatsızlıktır. Obsesif kompulsif bozukluk ise; kişide belirgin sıkıntıya neden olan, günlük aktivitelerini, mesleki işlevselliğini ya da olağan toplumsal etkinliklerini önemli düzeyde bozan obsesyon ve kompulsyonlarla karakterli bir ruhsal bozukluktur. Bedenselleştirme bozukluğu, genç yaşta başlayan ve yıllarca devam eden değişik bedensel belirtilerle seyreden bir ruhsal rahatsızlıktır. Alkolizm, aile ilişkilerini ve uyumunu bozar. Alkolizm tüm aile bireylerini etkileyeceği için "aile hastalığı" olarak da tanımlanmıştır. Sigara bağımlılığı, en az bir aylık bir süre içinde düzenli sigara kullanma, sigarayı bırakınca yoksunluk belirtileri yaşama, zararlarını görmeye rağmen bırakamama ve başarısız sigara bırakma girişimlerinin olması şeklinde tanımlanmaktadır.

Kendimizi Sıyalım

1. Aşağıdakilerden hangisi kanser tanısı alan kişinin **ilk aşamada** göstereceği psikolojik tepkidir?
 - a. Şok olma ve inanmama
 - b. Öfke, kızgınlık
 - c. Pazarlık
 - d. Depresyon
 - e. Kabullenme
2. Aşağıdakilerden hangisi kanser tanısı alan kişinin hastalığı ile birlikte yaşamayı öğrendiği dönemdir?
 - a. Şok olma ve inanmama
 - b. Öfke, kızgınlık
 - c. Pazarlık
 - d. Depresyon
 - e. Kabullenme
3. Üzüntü, keder, elem, hayattan zevk alamama gibi duyguların yanı sıra karamsarlık, ümitsizlik, kendine güvenin azalması, değersizlik düşünceleri ile seyreden ruhsal hastalığa ne ad verilir?
 - a. Depresyon
 - b. Bunaltı bozukluğu
 - c. Panik bozukluk
 - d. Basit fobi
 - e. Sosyal fobi
4. Bir çok yaşam olayı ya da durum hakkında aşırı endişe (evham) duyma ile karakterize ruhsal hastalığa ne ad verilir?
 - a. Depresyon
 - b. Bunaltı bozukluğu
 - c. Panik bozukluk
 - d. Basit fobi
 - e. Sosyal fobi
5. Bir nesne ya da durumun varlığı ya da böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan aşırı korku ile karakterize ruhsal hastalığa ne ad verilir?
 - a. Depresyon
 - b. Bunaltı bozukluğu
 - c. Panik bozukluk
 - d. Basit fobi
 - e. Sosyal fobi
6. Toplantılara katılmaktan, topluluk karşısında konuşmaktan korkan kişide görülen ruhsal hastalığa ne ad verilir?
 - a. Depresyon
 - b. Bunaltı bozukluğu
 - c. Panik bozukluk
 - d. Basit fobi
 - e. Sosyal fobi
7. Anne-babanın geçirdiği depresyon hastalığının ailenin çocuklarını etkilemesi ile ilgili aşağıdaki cümlelerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Bedensel sağlıklarında sorunlar yaşanmaz.
 - b. Yeterli ilgi görmediklerinde kendilerinin değersiz olduklarını düşünürler
 - c. Yaşanan mutsuzluktan kendilerini sorumlu tutarlar.
 - d. İhtiyaçları karşılanmadığında ruhsal tepkiler (üzüntü, sinirlilik gibi) gösterirler.
 - e. Okul başarıları düşer.
8. Alkol bağımlılığı ile ilgili aşağıdaki cümlelerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Ruhsal hastalıklara neden olur.
 - b. Bedensel hastalıklara neden olmaz.
 - c. Daha çok erkeklerde görülen bir rahatsızlıktır.
 - d. Aile ilişkilerini ve uyumunu bozar.
 - e. Çocukların ruhsal sağlığını bozar.
9. Sigara bağımlılığı ile ilgili aşağıdaki cümlelerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Kalp ve solunum sistemi hastalıklarına neden olur.
 - b. Kanser riskinde artışa neden olur.
 - c. Gebelikte kullanımı sağlık problemlerine neden olmaz.
 - d. Genellikle ergenlik yıllarında kullanılmaya başlanır.
 - e. Sigaraya başlanmasında aile ile sorunlar yaşanmasının etkili olduğu bildirilmektedir.
10. Aşağıdakilerden hangisi kadınlarda en sık görülen ruhsal hastalıktır?
 - a. Depresyon
 - b. Bunaltı bozukluğu
 - c. Panik bozukluk
 - d. Obsesif kompulsif bozukluk (takıntı hastalığı)
 - e. Alkol bağımlılığı

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. a Yanıtınız yanlış ise "Birey, Aile ve Hastalık" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. e Yanıtınız yanlış ise "Birey, Aile ve Hastalık" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. a Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. b Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. e Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. a Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. b Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. c Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. a Yanıtınız yanlış ise "Aile Sağlığı ve Ruhsal Hastalıklar" başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Psikolojik olarak gerçeği inkar etme ihtiyacı yaşayan hastalar tanı söylense de söylenmese de inkar süreçleri devam edecektir. Diğer yandan tanısı söylenmeyen bir çok hasta sözsüz iletişimden ve ortamda yaşananlardan hastalığının ne olduğunu anlayabilmektedir. Burada temel soru söyleyip söylememek değil, nasıl söylemek olmalıdır. Umudu yok etmeden gerçeğin kabullenişini sağlamak, tolere edebileceği şekilde, sürede ve süreçte söylenmelidir. Bu bir kezde değil, birkaç görüşmede yapılabilir. Tanıyı doğrudan tedaviyi sürdüren, sorumlu olan uzmanın (onkolog gibi) söylemesi gerekir.

Sıra Sizde 2

Bireyler kişilik özelliklerinden kaynaklandığı üzere hastalığa verdiği anlamla bağlantılı olarak uyumu etkilenir. Bağlımlı hastalar ailesinden sürekli bakım beklentisi içindedir. Bir taraftanda terk edilme korkuları yaşarlar. Talep ve isteklerinde artma olur. Bakım veren aile ile güçlükler yaşayabilir. Dış görünüşüne önem veren hastalar hastalığı kadınlık ya da erkekliliğine bir tehdit olarak algılar. Erkek bedensel gücünün azalacağından, kadın ise çekiciliğini kaybedeceğinden korkar. Depresif kişilik özellikleri olanlar ise hastalığı, bir ceza

olarak algırlarlar. Kendini beğenen, narsistik kişiler ise hastalıkla birlikte başkalarına muhtaç olacağı korkusu yaşar. Şüpheli insanlar ise hastalıkla ilgili herşeyi şüphe ile karşılarlar. Aile bireylerine öfkeli, saldırgan ve güvensiz olurlar.

Sıra Sizde 3

Ailenin ilgi ve desteği hastanın iyileşmesini kolaylaştırır. Aile bireyleri ne kendilerini ne hastayı hastalıktan dolayı suçlamamalıdır. Ölüm ve intihar düşüncelerine karşı uyanık olmalı ve bunları ciddiye alarak hekimlerden yardım istemelidirler. Aile; hastanın ilaçlarını düzenli kullanmasında, doktorun verdiği randevulara zamanında gitmesinde yardımcı ve destek olmalıdır.

Sıra Sizde 4

Ebeveynler çocuklarıyla alkol, sigara hakkında konuşmalıdırlar. Konular gizli kaldıkça çok daha önemli sorunlara yol açabilir. Onlarla iyi bir iletişim kurmalı, ona ailesi tarafından sevildiği gösterilmelidir. Ebeveynler iyi örnek olmalıdırlar. Akran baskısına karşı çıkabilmeyi, doğru bildiğini savunmayı öğretmelidir. Sigara ve alkol gibi maddelerin kullanımını ile ilgili aile kuralları oluşturulmalıdır. Kurallara karşı geldiğinde sonuçlarının ne olacağı konusunda bilgilendirilmelidir. Sağlıklı etkinliklere yönlendirmek genci madde kullanımından uzaklaştırır. Diğer anne-babalarla iletişim kurulmalıdır. Arkadaşlık ettiği ailelerle tanışmak ve onlarla görüşmek önemlidir.

Yararlanılan Kaynaklar

- Harway, M. (2005). **Handbook of Couples Therapy**. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.
- Kasatura, İ. (1995). **Alkol ve Arkadaşları**. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Kessler, S. (2006). **Çift Terapisinde Sağlık Konuları**. Ed: Yalom I. Evlilik Terapisi. İstanbul, Prestij Yayınları.
- Kübler-Ross, E. (1997). **Ölüm ve Ölmek Üzerine**. İstanbul, Boyner Holding Yayınları.
- Ögel, K. (2001). **Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Klavuz**. İstanbul, IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öztürk, MO., Uluşahin, A. (2008). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara, Nobel Tıp.
- Tuğrul, C., Sayılğan M.A. (1995). **Depresyonla Başa Çıkma Yolları**. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

7

Amaçlarımız

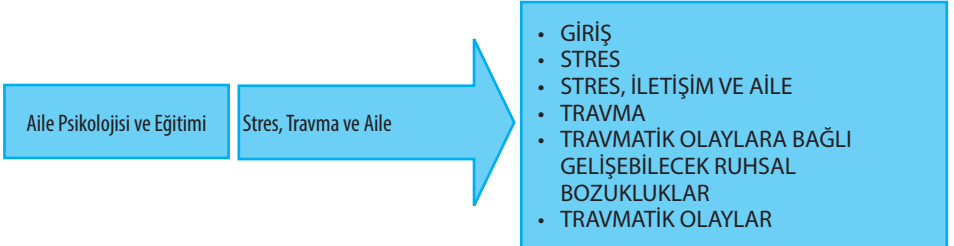
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Travma,
- Stres,
- Travma ve stresin aile üzerine etkileri,
- Travmatik olay türleri konularında bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Stres
- Travma
- Göç
- Yas
- Aile
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Uyum Bozukluğu
- Akut Stres Bozukluğu

İçindekiler



Stres, Travma ve Aile

GİRİŞ

Stres ve travma kavramları genellikle iç içe geçmiş birbirlerinden kolayca ayrılamayan, belki de birbirlerinden ayrılması pek gerekmeyen kavramlardır. Stres, bir stresöre karşı bedensel ve ruhsal anlamda verilen tepkilere denir ve bu tepki organizmanın bedensel ve/veya ruhsal anlamda tehdit altında olduğunu gösterir. Tehdit karşısında organizma 'savaşma' veya 'kaçma' tepkisi gösterecektir. Organizma hem savaşmak hem de kaçmak için organizmanın stresör karşısında gösterdiği tepkilerden kaynaklı değişiklikleri kullanacaktır. Yani bir stresör karşısında stres tepkisinin ortaya çıkması uyum gösterebilmenin bir parçasıdır. Stres, insanda bedensel ve ruhsal anlamda sağlıksız durumlara da yol açabilir. Stresörler, stres tepkisi aracılığı ile insanda bir yandan sorunun çözümü açısından motivasyon sağlarken diğer yandan ruhsal bozukluklardan kalp hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları gibi bedensel hastalıklara zemin hazırlamak gibi birçok sağlıksız duruma neden olabilirler.

İnsan yaşamının doğumdan itibaren ilerleyişine şöyle bir göz atıldığında stresör olarak nitelendirilebilecek olayların önemlice bir kısmının aile ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilgili olduğu görülmektedir. Bu stresörlere örnek olarak evlilik, boşanma, eşin ölümü, eşle ayrı yaşamak, aile üyelerinin sağlığının bozulması, hamilelik, cinsel sorunlar verilebilir. Dolayısıyla stresörleri tanımak, hazırlıklı olmak, bu stresörlerin neden olabileceği olası sonuçları öngörebilmek, bu sonuçlarla ilgili önlemler alabilmek aile yaşamı açısından önem taşımaktadır. Olumsuz sonuçlara yol açabilecek stresörlerin önemlice bir kısmının aile ile ilişkili olmasının yanında stres ile baş edebilmek için kullanılan yöntemlerin de bir kısmı aile ile ilgilidir. Eş ile olan ilişkinin iyi nitelikler taşıması, aile ile birlikte zaman geçirilebiliyor olması, çocuklarla beraber zaman geçirilebiliyor olması, yeterli cinsel doyuma sahip olunması gibi aile ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili faktörlerin kişilerin stresle baş edebilme kapasitesini arttırdığı bilinmektedir.

Stres yaratan olaylara göre kişinin veya yakınlarının bedensel ve/veya ruhsal varlığına karşı ciddi tehdit oluşturan, ani olarak gelişen ve kişide dehşet duygusu yaratan olaylar şeklinde tanımlanabilecek travmatik olaylar da gerek doğrudan gerekse de dolaylı olarak aile yaşamı üzerine olumsuz etkiler gösterirler. İşkence, depresyon, sel, toprak kayması gibi doğal afetler, savaş ve toplama kampında kalmak, fiziksel saldırı, sarkıntılıktan tecavüze kadar varabilecek cinsel saldırı, yangın, kara, deniz ve hava trafiğini ilgilendirebilecek kazalar, rehin alınma, bombalı saldırıya maruz kalma gibi terörist saldırılar, ağır yanıklar, iş kazaları, ani gelişen ağır hastalıklar, ani yakın ölümleri ve göç travmatik olaylara örnek olarak gösterilebilir.

Özetle, stres ve travma, insanda kişisel olarak çeşitli bozukluklara yol açabileceği gibi toplumsal düzeyde ve gerek dar anlamıyla gerekse de geniş anlamıyla aile üzerinde olumsuz etkilere neden olabilirler. Stres ve travma, bu etkilerini doğrudan aile ve toplum üzerinde veya tek tek kişileri etkilemek yolu ile gösterebilirler. Örneğin, savaş gibi travmatik bir olay etkilerini, herhangi bir sosyalliğin tümüne doğrudan etkileri ve kişilere etkileri üzerinden gösterir. Aile üzerine etkileri olan travmatik olayları önemli hale getiren bir başka faktör de etkilerinin, çocukların etkilenmesi nedeniyle, nesiller boyu taşınmasıdır.

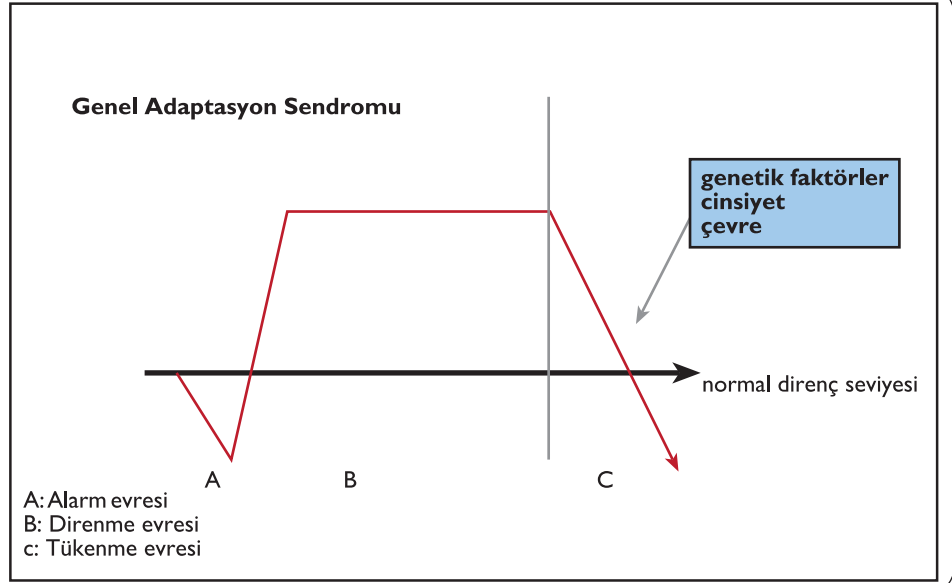
STRES

Stres, fizyoloji, psikoloji-psikiyatri ve tıp bilimlerinin tümünü kapsayan, genellikle tam ve doğru bir tanımı yapılamayan hipotetik bir kavramdır. Selye tarafından 1936'da canlı organizmaya yönelen, genellikle zararlı, yönelen tehdidin niteliğinden bağımsız bir yanıt ya da fizyolojik olarak bedenin olağan koşullarda oluşturduğu dengede değişikliklere neden olan herhangi bir durum olarak tanımlanmıştır. Türkçe karşılığı olarak 'zorlanma' kavramının kullanılmasını önerenler bulunmaktadır.

Organizmaya zararlı bir etkenin ani olarak uygulanması sonucu 'genel adaptasyon sendromu' olarak adlandırılan bir tablo ortaya çıkar. Bu sendromda gözlenen belirtilerin, tehdit edici zararlı etkenin yapısından, niteliğinden bağımsız olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bundan dolayı da bu yanıtların ortaya çıkmasına neden olan uyaranların tümüne stresör denmektedir.

Şekil 7.1

Genel adaptasyon sendromu evrelerinin şematik görünümü.



Strese yanıtta birinci aşama ilk 24 saati kapsar ve alarm evresi denir. Bu evrede vücut stresle ilk kez karşı karşıya kalmakla ilgili yanıtlar verir. Bu yanıtlar hormon salgılayan organların hacimlerinde ani azalma, mide-bağırsak sisteminin iç yüzünü kaplayan katmanın hasarı ve sempatik sinir sisteminin uyarılması ile ilgili belirtilerdir.

Eğer aynı stres etmenine maruziyet devam ederse birinci evredeki belirtiler kaybolur ve vücudun direncinin arttığı ikinci aşama olan direnme evresine geçilir. Bu evrede direnme stres hormonları da denen böbrek üstü bezlerden salgılanan hormonlar tarafından sağlanır. İlk iki aşama strese verilen olağan yanıtlardır ve organizmanın tehdit edici bir duruma karşı uyum sağlaması ve tehdit edici durumla baş etmesini sağlamaya yöneliktir.

Stres sırasında ortaya çıkan biyolojik değişikliklerin bir kısmı 'savaş ya da kaç' gibi klasik savunma yanıtları olarak tanımlanan fizyolojik reaksiyonları içerir. Bu fizyolojik yanıtlar davranışların oluşmasına ve gösterilmesine katkıda bulunarak canlı organizmanın hayatta kalma olasılığını arttırmaya yöneliktir.

Stres koşullarının devam etmesi durumunda, nihai tükeniş-tükenme evresi olarak kabul edilen üçüncü aşama ortaya çıkar. Adaptasyon enerjisinin tükendiği bu evrede ilk evredeki alarm reaksiyonları tekrar ortaya çıkar, ölüm ya da psikiyatrik-psikosomatik hastalıklar ile sonuçlanır. Tükenme evresi stresin patolojik sonucudur. Devamlı maruz kalınan stres, organlara fiziksel olarak zarar verebilir ve hastalıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.

Diğer yandan belirtmek gerekir ki stresörler karşısında ortaya çıkan hoş gitmeyen duygular insanlarda bu hoş gitmeyen durum karşısında sorunun çözümüne yönelik bir motivasyon oluşmasına katkıda bulunur. Bu tür duyguların ortaya çıkmaması da başka bir patolojik durumdur.

Stresi tanımlayarak insan üzerinde ne gibi patolojik etkilerde bulunabileceğini açıklayınız.



SIRA SİZDE

STRES, İLETİŞİM VE AİLE

Aile yaşamı stresi besleyebilecek birçok unsur barındırıyor olmasına karşın doyumlu bir aile yaşamının stresle baş edebilme konusunda oldukça yardımcı olduğu bilinmektedir. Günümüzde özellikle de çekirdek ailenin kurulması evlilik ile başlar. Evlilik birbirinden farklı ortamlarda, bazen farklı kültürlerin etkisiyle ve farklı dillerde yetiştirilmiş, birbirinden farklı eğitim düzeylerine ve farklı deneyimlere sahip kişiler tarafından yapılmaktadır. Yani ailenin kurulmasının başlangıcında kendiliğinden var olan bu faktörler sonrasında fazlası ile tehdit etme riski taşımaktadır.

Birbirinden oldukça farklı olan bu iki kişi geçmişteki aileleri ile kurdukları ilişkilerde, evlenmeden önce var olan ilişkileri ve evlenme ile kazandıkları yeni ilişkilerinde, çocuk dünyaya getirme, bu çocukları büyütme ve eğitmede, yaşayacakları yeri ve evi seçmede ve bunlar gibi verilebilecek birçok örnekte olduğu gibi ortak kararlar vermek ve asgari düzeyde uyuşmak zorunda kalacaktır.

Kural olmamakla birlikte bazı özelliklere sahip çiftler daha zor uyum göstermektedirler. Yaşları birbirinden makul denebilecek ölçülerden fazla olan çiftlerde benzer konu ve durumlarda eş duyum sağlamaları güç olabileceğinden uyuşmak zorlaşabilir. Birbirinden uzak sosyoekonomik düzeylere sahip olmak veya çok farklı eğitim düzeylerine sahip olmak ortak paydayı daraltabileceğinden sorunlar ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu gibi risk faktörlerini taşımayan evliliklerin daha uyumlu aileler oluşturabileceği öngörüsünde bulunulabilir.

Aile içinde yaşanan stresin önemlice bir kısmı aile içerisindeki iletişim biçimi ile ilişkilidir. Stresi yaratan sadece eşler arasındaki iletişimdeki sorunlar değildir. Ebeveyn ve çocuklar arasındaki iletişim, çocukların birbirleri arasındaki iletişim ve hatta geniş bir aileden söz ediyor isek diğer ile üyelerinin rol aldığı iletişim biçimi stresin oluşumuna katkıda bulunur. Aile içindeki iletişime aileyi oluşturan kişilerin birbirleri üzerinde kurmaya çalıştıkları hükümlerlik damgasını vuruyorsa, iletişim daha çok kişilerin birbirlerini yargıladıkları cümleler ve davranışlardan oluşuyorsa, daha çok kişinin karşısındakini dinleme ve anlama çabası ile ilgili değil de kendi bildiklerini dikte etme şeklindeyse, sınırlayıcı ve baskıcı özellikler taşıyorsa ve eşitlikçi değilse, herhangi bir konuda azınlıkta kalanın da haklarını korur nitelik taşııyorsa gerginlik ve stresin ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

Aile içerisindeki iletişimde özellikle güncel bir durumu ilgilendiren konularda "geçmiş defterleri açmak" ve/veya karşıdaki kişinin oldukça hassas olduğu konularda "damarına basmak" sıkça yapılan hatalardır. Bu tür durumlarda güncel soruna odaklanmak, bu sorunla çizilmiş çerçevenin dışına çıkmamak, geçmişin muhasebesinin yapılmasının güncel

sorunun çözülmesine katkıda bulunmayacağını akıldan çıkarmamak gerginlik yaratan bu hatanın yapılmasını engelleyebilir. Ayrıca aile üyelerinin duygularını kolayca açabilmelelerini sağlayan demokratik ve eşitlikçi bir ortamın yaratılması, güveni zedeleyecek söz ve davranışlardan sakınılması, herhangi bir sorunun çözümünde mutlaka tek yolun bulunduğu gibi kesin yargılardan vazgeçilmesi aile üyeleri arasındaki iletişimin daha sağlıklı olmasına dolayısıyla aileden kaynaklı stresin azalmasını sağlayacaktır. Başta da belirtildiği gibi iletişimi sağlıklı bir ailenin üyesi olmak yaşamın başka alanların karşılaşılabilecek çeşitli stresörler karşısında kişiye daha kolay baş edebilme olanağı verecektir.

DİKKAT



Aile içinde yaşanan stresin önemlice bir kısmı aile içerisindeki iletişim biçimi ile ilişkilidir.

TRAVMA

İnsanın bedensel ve ruhsal yapısını tehdit eden her türlü durum ya da olay travma olarak nitelendirilebilir. Bu durum ya da olay genellikle kişinin baş edemeyeceği kadar şiddetlidir. Çünkü travmatik olaylar insanda olay üzerinde hakimiyet kurma, olaylar arası bağlantı kurma ve olayı anlamlandırma gibi baş etme işlevlerini bozar. İnsan eliyle oluşturulan travmatik olaylara maruz kalmış kişilerde olayı anlamlandırma, olaylar arası bağlantı kurma gibi baş etme mekanizmaları daha kolay ve daha şiddetli düzeyde bozulur. Bir önceki bölümde anlatılmaya çalışılan stres kavramı ile travma kavramı arasında çok net ayrımlar koymak mümkün görünmemektedir. Ancak travmatik olayların stres yaratan olaylara göre kişinin veya yakınlarının bedensel ve/veya ruhsal varlığına karşı ciddi tehdit oluşturan, ani olarak gelişen ve kişide dehşet duygusu yaratan olaylar olduğu söylenebilir. Örneğin kişinin süregelen maddi zorluklar yaşaması stres kavramı ile daha iyi açıklanabilirken, trafik kazası geçirmesi travma kavramı ile daha iyi açıklanabilir. Bir anlamda kişi travmatik olay anında güçsüzlüğü ile yüz yüze gelir. Bir olayın travmatik etki gösterebilmesi için mutlaka kişinin olayın doğrudan içinde bulunmasına gerek yoktur. Kişinin böyle bir olaya tanık olması da benzer bir etkiye neden olabilir. Türkçe travmanın karşılığı olarak 'örülenme' kavramının kullanılmasını önerenler bulunmaktadır.

İşkence, depresyon, sel, toprak kayması gibi doğal afetler, savaş ve toplama kampında kalmak, fiziksel saldırı, sarkıntılıktan tecavüze kadar varabilecek cinsel saldırı, yangın, kara, deniz ve hava trafiğini ilgilendirebilecek kazalar, rehin alınma, bombalı saldırıya maruz kalma gibi terörist saldırılar, ağır yanıklar, iş kazaları, ani gelişen ağır hastalıklar, ani yakın ölümleri, göç hemen her insan için üstesinden gelinmesi zor, dehşet uyandırıcı travmatik olaylardır.

Bu gibi olaylara maruz kalan her insanda ruhsal bozukluklar gelişmediği gibi, bu olaylara göre daha sıradan olabilecek olaylarla karşılaşan bazı kişilerde travmatik olaya bağlı ruhsal bozukluklar gelişebilir. Bu olaylara maruz kalan kişilerin cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, kişilik özellikleri, sorunlarla baş etme kapasiteleri, sosyal ve ekonomik desteklerinin düzeyleri, daha önce ruhsal bir soruna sahip olup olmadıkları, maruz kaldıkları olayın şiddeti gibi faktörler kişide ruhsal bir bozukluk gelişip gelişmeyeceğini belirlemektedir.

Bazı travmatik olaylar tek seferde gerçekleşirken bazıları tekrarlayabilmekte ve hatta yıllarca devam edebilmektedir. Yıllarca devam eden bu travmatik olaylara süregelen travma denmektedir. Süregelen travmalar genellikle insan eliyle oluşturulan travmalardır. Aile içi şiddet, aile içi veya aile dışındaki kişilerce uygulanan cinsel saldırılar, uzun süreli işkenceye maruz kalmak ve toplama kamplarında esir tutulmak süregelen travmalara örnek olarak gösterilebilir. Süregelen travmaların diğer travmalardan bir farklı yönü ise travmayı uygulayan saldırgan ile travmatik olaya maruz kalan mağdur arasında bir ilişkinin oluşmasına neden olmasıdır. Bu ilişkide saldırgan mağduru tamamen ele geçirir. Tam anlamı ile mağduru köleleştirir.

Travmatik ya da stresli bir olaya maruz kalan kişilerde çeşitli ruhsal bozukluklar gelişebilir. Bu bozukluklardan en çok bilinenleri akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve uyum bozukluklarıdır. Aşağıda bu bozuklukların tanımlarına, temel belirtilerine ve görülme sıklıklarına kısaca değinilecektir. Ayrıca yakın kaybı, göç ve afetler gibi aile üzerinde önemli etkileri olabilecek travmatik olaylarla ilgili başlıklar açılacaktır.

Bu ruhsal bozukluklar birer tıbbi tanıdır. Yani bu bozuklukların tanısı, bir tıp doktoru özelinde ise bir yetişkin psikiyatri uzmanı veya bir çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanı tarafından konulur ve tedavisi yapılır. Tıp eğitimi almamış kişilerin bu tür bozukluklarla ilgili çeşitli kaynaklardan edindikleri bilgilerle kendileri ya da çevrelerindeki kişilere bu tür tanımlar koymaları oldukça önemli sorunlar doğurabilir. Ancak, hasta olan kişiye yardımcı olmak ve ilgili uzman hekimlere yönlendirmek için aile bireylerinin bu bozukluklar hakkında bilgi sahibi olmalarında yarar vardır.



DİKKAT

Travma nedir? Ne tür olaylar travmaya örnek olarak gösterilebilir?



SIRA SİZDE

TRAVMATİK OLAYLARA BAĞLI GELİŞEBİLECEK RUHSAL BOZUKLUKLAR

Akut Stres Bozukluğu

Akut (ani gelişen) stres bozukluğu, travmatik bir olaydan sonraki 1-2 gün içerisinde gelişen ve 3-4 hafta içerisinde düzelebilen belirtilerden oluşur. Travmatik olayın tekrarlayan görüntüler, düşünceler, rüyalar, yanılsamalar, olayı sanki yeniden yaşıyormuş gibi hissetme yolu ile yeniden yaşantılanması, olayı hatırlatan durumlar karşısında sıkıntı duyma, olayı hatırlatan durumlardan, düşüncelerden, konuşmalardan, insanlardan uzak durmaya çalışma, huzursuzluk, uyumakta güçlük, yoğunlaşamama, aşırı irkilme gibi travma sonrası stres bozukluğuna benzer belirtileri mevcuttur. Bu bozuklukta travma sonrası stres bozukluğundan farklı olarak şaşkınlık hali, kendini çok uzakta, hiçbir şey hissetmiyormuş ve kendini dışardan gözlüyormuş gibi hissetme, çevrenin gerçekdışı algılanması şeklinde belirtiler görülür. Çoğunlukla belirtiler birkaç gün içerisinde sonlanır. Akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Hatırlayacağınız gibi travmatik bir olay sonrasında ilk bir ay içerisinde ortaya çıkan çeşitli belirtiler akut stres bozukluğu olarak tanımlanmaktaydı. Benzer belirtilerin olaydan sonraki bir aydan sonra ortaya çıkması veya travmatik olayın hemen sonrasında ortaya çıkmış belirtilerin olaydan bir ay sonraki dönemde halen devam ediyor olması durumlarında konulan bir tanıdır. Tıpkı akut stres bozukluğunda belirtildiği gibi travmatik olayın tekrarlayan görüntüler, düşünceler, rüyalar, yanılsamalar, olayı sanki yeniden yaşıyormuş gibi hissetme yolu ile yeniden yaşantılanması, olayı hatırlatan durumlar karşısında sıkıntı duyma, olayı hatırlatan durumlardan, düşüncelerden, konuşmalardan, insanlardan uzak durmaya çalışma, huzursuzluk, uyumakta güçlük, yoğunlaşamama, aşırı irkilme belirtileri ile kendisini gösterir.

İnsan eliyle oluşturulan tecavüz, işkence gibi travmatik olayların travma sonrası stres bozukluğuna neden olma ihtimali diğer travmatik olaylara göre daha yüksektir.



DİKKAT

Belirtilerin travmatik olaydan hemen sonra ya da bir ay içerisinde ortaya çıkması genellikle beklenen durum olmasına karşın belirtiler daha geç zamanda da ortaya çıkabilir. Örneğin belirtilerin olaydan altı aylık dönemin ardından ortaya çıkması durumuna geç başlangıçlı travma sonrası stres bozukluğu denir.

Travma sonrası stres bozukluğunun yaşam boyu görülme oranının %8 civarında olduğu bildirilmektedir. Kadınlardaki yaşam boyu görülme sıklığı erkeklere göre iki kat daha fazladır.

DİKKAT



Unutulmalıdır ki; travmatik olayın yaşanmasından onlarca yıl sonra bile yaşanan travmatik olayla bağlantılı travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ortaya çıkabilir.

Uyum Bozuklukları

Uyum bozukluğu, psikososyal anlamda stresörlere yanıt olarak, stresör etkenin belirmesinden sonraki üç ay içerisinde ortaya çıkan tepkilerle karakterizedir. Genel olarak bu tepkilerin stresörün ortadan kalkmasıyla veya stresör etkenin devam etmesi durumunda yeni bir uyum sürecinin ortaya çıkması ile sonlanması beklenir. Uyum bozuklukları yukarıda da anlatılan işkence, tecavüz gibi travmatik olarak nitelendirilebilecek ve insanların sık karşılaşmadığı örselleyici olaylardan çok gündelik yaşamda karşılaşılabilecek ve birçok insan için yaşamın bir döneminde deneyimlenme olasılığı yüksek, maddi kayıp, ayrılık, boşanma, sevilen bir kişinin kaybı, okul sorunları, yeni bir yere taşınma, askerlik yapma, hastaneye yatırılma, kronik bir hastalığa sahip olma, yoksulluk gibi olaylar karşısında ortaya çıkar. Dikkat edilirse bu stresörlerin bir kısmı kısa bir zamanda gerçekleşen, bir kısmı belli zaman diliminde gerçekleşen, bir kısmı ise süreğenliği olan olaylardan oluşmaktadır.

İnsanların yaşamlarında ortak olan okula başlama, evden ayrılma, evlenme, çeşitli amaçlar uğruna çabalama, çocuk sahibi olma, emeklilik gibi dönemler mevcuttur. Bu dönemler de uyum bozukluğu gelişmesi açısından riskler barındırmaktadır.

Uyum bozuklukları, kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür. Genel popülasyonda %2-8 arasında görüldüğü belirtilmektedir. Uyum bozukluklarında, çökkün ve ağlamaklı hal, çaresizlik ve ümitsizlik (depresif mizaçlı uyum bozukluğu), çarpıntı, huzursuzluk, gerginlik (anksiyeteli uyum bozukluğu), kavgacılık, kuralları ihlal etme, okuldan kaçma (davranım bozukluğu ile giden uyum bozukluğu) şeklinde belirtiler görülmektedir.

SIRA SİZDE



3

Uyum bozukluğu ile travma sonrası stres bozukluğuna neden olan olaylar arasında ne gibi farklılıklar vardır?

TRAVMATİK OLAYLAR

Afetler

Afet; insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğurma potansiyeline sahip olan, ölüm ve yaralanma düzeyinde insan yaşamını tehdit edici boyutları bulunan, olağan koşullarda sürmekte olan yaşamı ve insan aktivitelerini durdurarak, kesintiye uğratarak veya yavaşlatarak sosyallikleri etkileyen ve etkilenen sosyalliğin sahip olduğu olanak ve kaynaklarını kullanarak üstesinden gelemeyeceği, doğal, teknolojik veya insandan köken alan olaylardır. Bu şekilde tanımlanan olaylar travmatik nitelik taşımakla birlikte bu olaylara afet denmesinin asıl nedeni doğurdıkları olumsuz sonuçlardır. Can kaybı yaratmayan, alt ve üst yapıya zarar vermeyen, yaşam alanlarının uzağında meydana gelen olaylar, sonuçları itibarı ile insanların sosyal ve ekonomik yaşamlarında kesintiye veya yavaşlamaya neden olmayacağından, insan hayatını tehdit etmeyeceğinden afet olarak nitelendirilmemektedir.

Afetler, kökenlerine göre doğal afetler, teknolojik afetler ve insan kökenli afetler olarak sınıflandırılmaktadır. Doğal afetler, doğa olaylarından kaynaklanan, insan eliyle önlenemeyen, geniş çaplı etki alanına sahip olaylar şeklinde tanımlanabilir. Deprem, sel, heyelan, tsunami (yer sarsıntısına bağlı dev dalgalar), kasırga, hortum, yangın, kaya düşmesi, çığ düşmesi gibi olaylar doğal afetlere örnek olarak gösterilebilir. Teknolojik afetler, teknolojik yapılardaki kazalar veya endüstriyel gelişmelere ikincil olarak gelişen, insan yaşamını, sosyalliklerin olağan yaşam koşullarını tehdit edici özelliği bulunan olayları kapsar. Nükleer kazalar, kimyasal patlama ve yangınlar, çevre kirliliği, sera etkisi gibi olaylar teknolojik afetler kapsamında değerlendirilebilir. Doğrudan insan yaşamını ve/veya sosyalliklerin olağan yaşamlarını hedef alan ve insan eliyle gerçekleştirilen saldırıları kapsayan olaylar, insan kökenli afetler başlığı altında değerlendirilebilir. Kitleler üzerinde en yüksek psikolojik etkiye neden olabilecek şekilde tasarlanan bir savaşım biçimi şeklinde tanımlanabilecek terörizm ve savaşlar insan kökenli afetler kapsamındadır.

Afetler aynı zamanda meydana geliş hızlarına göre de sınıflandırılabilir. Bu açıdan afetler ani gelişen ve yavaş gelişen afetler şeklinde sınıflandırılmaktadır. İnsan yaşamı ve sosyalliklerin olağan yaşam koşullarına karşı hızlı bir şekilde tehdit oluşturan ani gelişen afetlere deprem, kasırga, heyelan ve yukarıda sıralanan diğer doğal afetler örnek olarak gösterilebilir. Yavaş gelişen afetlerin ise insan yaşamına ve sosyalliklerin olağan yaşam koşullarına karşı tehdit edici etkileri yavaş bir şekilde ortaya çıkar. Bu tür afetlere kuraklık, erozyon, iklim değişiklikleri, çevre kirliliği yavaş gelişen afetler kapsamında değerlendirilebilir. Afetin gelişme hızı insanların afete verdiği tepkinin hızını ve şeklini, afete karşı dayanışmanın nitelik ve niceliğini belirleyebilir.

Ülkemiz, sahip olduğu jeolojik, topoğrafik ve meteorolojik koşulları nedeniyle büyük can ve mal kayıplarına yol açan doğal afet olayları ile sıkça karşılaşmakta, doğal afetlerle iç içe yaşamaktadır. Bu nedenle aileler özellikle deprem gibi doğal afetler öncesinde, sırasında ve sonrasında neler yapacakları konusunda çeşitli önlemler almalıdırlar. Bunun için her aile 'aile afete hazırlık planı' oluşturmalıdır. Bu plan dahilinde her odada güvenli yerlerin belirlenmesi, ev ve binadaki alternatif çıkış yollarının belirlenmesi, deprem sırasında zarar verebilecek eşyaların saptanarak önceden önlemler alınması, önemli evrakların, adreslerin, telefon numaralarının yazı olduğu bir kopyanın hazırlanması, afet sonrasında aile üyelerinin buluşacağı adreslerin belirlenmesi gibi hazırlıklar yapılmalıdır.

Afetleri sınıflandırınız ve her bir kategoriye uygun örnekler veriniz. Türkiye için risk oluşturulan, daha sık karşılaşılan afetler hangileridir?



SIRA SİZDE

Yakın Kaybı-Yas

Ölüm, insanın kendisi ile ahlaki değerleri bakımından yüzleşmesini, incinemez ve incitilemez olduğu yönündeki düşünceleri üzerine yeniden düşünmesini sağlayan bir olgudur. İnsanlar yaşamlarının bazı dönemlerinde sevdikleri kişilerin ölmesi stresörü ile karşılaşıp kalırlar. Yas, ölüm yoluyla kayıp gerçeğini tanımlar. Yas tepkisi ise sevilen bir kişinin kaybı hemen sonrasında veya kaybı takip eden birkaç ay içerisinde ortaya çıkar ve tipik olarak kişinin kendisini üzgün hissetmesi, kaybedilen kişi ile ilgili sıklık ve şiddeti bakımından aşırı zihinsel uğraşıda bulunması, uykuya dalamama ve/veya uykuyu sürdürmemeye, yoğunlaşma güçlüğü, çabuk öfkelenme, kaygılı olma ve gündelik işlevselliğini sürdürmede zorlanma gibi belirtileri kapsar. Yas tepkisinin, kültürler arasında farklılık olmasına karşın, ortalama olarak 2-6 ay arasında sürmesi beklenir. Ancak bazı kültürlerde bu süre yılları bulabilmektedir. Yas tepkisi, özellikle belirtilmesi gerekir ki, sevilen kişinin kaybı nedeniyle ortaya çıkan yeni duruma alışma çabasına önemli katkı sunmaktadır. Yani yas süreci bozulan dengenin, yeni bir denge ile düzleşme çıkarılmasının yolunu açmaktadır.



Yas tepkisinin başlamasına neden olabilecek kayıp ya da kayıp tehditleri, somut kayıplar ve gelişimsel kayıplar olmak üzere iki ana başlık altında sınıflandırılabilir. Sevilen birini boşanma, ayrılık veya ölüm gibi nedenlerle kaybetme, duygusal olarak yatırım yapılmış insan dışı bir canlı ya da bir nesnenin kaybedilmesi, herhangi bir vücut parçasının ameliyat veya kaza gibi olaylar nedeniyle kaybedilmesi, kişinin kendisinde ya da sevdiği birisinde ölümcül bir hastalık olduğunu öğrenmesi somut kayıplar başlığı altında değerlendirilir. Anneyi ya da anne sevgisini (burada somut olarak anne anlaşılabilir) annenin yerini tutan kişi de anlaşılabilir) kaybetme kaygısı, vücut parçalarını kaybetme kaygısı ise gelişimsel kayıplardır.

Yas tepkisi her ne kadar yeni bir dengenin sağlanmasına yönelik olağan bir ruhsal yanıt olarak kabul edilse de kayıp ya da kayıp tehdidi sonrası dönemde görülebilecek bazı belirtiler yas sürecinin sağlıklı yürümediğini gösterebilir. Kayıptan ya da kayıp tehdidinin ardından ortaya çıkması beklenen yas tepkisine has belirtilerin oluşmaması, beklenen tepkilerin gecikmesi, eğer kaybedilen kişi bir hastalık nedeni ile ölmüş ise bu hastalığa ait belirtilerin benimsenmesi, yas tepkisinin çeşitli bedensel hastalık belirtileri ile ortaya çıkması, kişinin kendisini arkadaşlık ve akrabalık ilişkilerinden geriye çekerek sosyal alandan yalıtması, bazı kişilerin bu kayıpla ilgili olarak suçlanarak düşman olarak görülmesi, kendisine zarar verici davranışlarda (yaşamına, sosyal hayatına, ekonomik düzeyine karşı) bulunması, kişinin özsaygısının azalması yas sürecinin olması gerektiği gibi yürümediğine işaret eder.

İnsanlar, kayıp ya da kayıp tehdidine karşı beş aşamalı bir yanıt verirler. Bu aşamalar sırasıyla inkar ve yalnızlaşma, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmeden oluşur. Yas süreci aşamalar halinde belirtilen sıralamayı izleyebileceği gibi bu aşamaların herhangi birinden de başlayabilir ya da karmaşık bir sıralama görülebilir. Bazı aşamalar bazı insanlarda hiç görülmeyebilir. Genellikle yas sürecinin belli bir zaman diliminde bu aşamalara ait özellikler bir arada bulunur. Yani yas sürecindeki bir kişi öfke dönemine has özelliklerle birlikte pazarlık aşamasına ait özellikleri bir arada barındırabilir.



Yas tepkisi, özellikle belirtilmesi gerekir ki, sevilen kişinin kaybı nedeniyle ortaya çıkan yeni duruma alışma çabasına önemli katkı sunmaktadır. Yani yas süreci bozulan dengenin, yeni bir denge ile düzleşme çıkarılmasının yolunu açmaktadır.

İnsan, yaşadığı süre içerisinde gelecekte olacak olaylardan sadece ölümü yaşayacağından emin olabilir. Ancak yaşamını sürdürürken 'bir gün öleceği' doğru önermesini sürekli bir biçimde düşünmez. Çünkü sürekli olarak ölümle yüz yüze gelmek oldukça gerginlik yaratacak bir deneyimdir. Bu nedendir ki kayıp ya da kayıp tehdidi ile karşılaşıldığında genellikle verilen ilk tepki 'hayır ben olamam', 'bu haber doğru olamaz', 'konulan tanı yanlış' durumun kabullenilmediğini gösteren ifadelerinde kendisini bulan inkardır. İnkâr aşaması kayıp ya da kayıp tehdidinin yarattığı şoku daha yavaşça emilmesini sağlayan bir tampon gibi işlev görür. Yani kayıp ya da kayıp tehdidi ile karşılaşan kişiye zaman kazandırmış olur. Ölmüş kişinin 'sesini duymak', 'yanımızdaymış gibi duyumsamak', 'tekrar ziyaret edeceğine dair umutlar beslemek', 'bir ses gelir umuduyla telefon ahizesini olur olmadık zamanlarda kaldırmak', 'biraz sonra kapıdan içeri gireceğini hissetmek' gibi yaşantılar da inkarın parçası olarak kabul edilmektedir. İnkâr dönemi genellikle kısa sürer ve kısmi bir kabullenme ile sona erer.

Öfke döneminde kişinin sorduğu temel soru ‘neden başkasının değil de benim başıma geldi’ sorusudur. Yas sürecinde ortaya çıkabilecek öfkenin kime yöneleceği, kayıptan kimlerin sorumlu tutulduğu ya da kayıpla ilgili kimlerin suçlandığı ile ilgili olabilir. Örneğin kayıpla ‘yetersiz ya da gereksiz tedavi girişimlerinde bulunan doktor ya da sağlık kuruluşu’ sorumlu tutuluyor ise öfke doktora ve/veya sağlık kuruluşuna yönlenecektir. Kişiler kayıpla ilgili kendilerini sorumlu tutar ya da kendilerini suçlarlar ise öfkelerini intihar girişimlerine varabilecek kadar kendilerine yönlendirebilirler. Zaman zaman öfkenin hedefine Tanrı yerleştirilir. Bazen yas sürecindeki kişiler kaybettikleri kişiye karşı öfke duyabilirler. ‘Beni böyle bir başıma bırakıp gitti’, ‘bunu yapmaya hakkı yoktu’ ifadeleri ya da kaldırılan cenazenin arkasından ‘nereye gidiyorsun’, ‘bizi nasıl bırakırsın’ şeklinde bağırarak bu duruma örnek oluşturur. Ancak unutulmamalıdır ki çoğu zaman yas sürecinde hissedilen öfke ile öfkenin duyulduğu hedefteki kişi, kişiler ya da kurumlar arasında doğrudan bir neden sonuç bağlantısı bulunmaz.

Pazarlık döneminde olanlar yukarıda anlatılan inkar ve öfke dönemlerine göre kaybın yaşandığının daha çok farkındadırlar. Ancak halen içinde bir kabullenmemeyi barındırmaktadır. Bu aşama kişinin yaşadığı suçluluk duygularının geçici olarak hafifletilmesi gibi bir işleve de sahiptir. İnsanlar, genellikle iyi tutumları için ödüllendirilecekleri ve takdir edilecekleri gibi bir inanca sahiptirler. İşte pazarlık aşamasında oluşturdukları önermeler bu inanca dayanmaktadır. Bu dönemde yapılan pazarlıkların önemlice bir kısmını Tanrı ile yapılanlar oluşturmaktadır. Kaybettiği babası ile ilgili olarak ‘eğer bundan sonra babamın beni sürekli uyardığı konulardaki davranışlarımı devam ettirmezsem Tanrı onu bana geri verir’ gibi bir düşünceye sahip kişi pazarlık yapmaktadır.

Depresyon aşaması kabullenme aşamasının bir öncesidir. Genellikle de kabullenme aşaması ile iç içe yaşanır. Öfke duygusunun yerini kayıp almaya başlamıştır. Burada depresyondan kasıt ruhsal bir rahatsızlıktan öte kişinin karşılaştığı kayıp ya da kayıp tehdidine karşı onu hazırlayıcı işlev gören üzüntüdür. Diğer aşamaları profesyonel olan ya da olmayan birilerinden yardım alarak veya hiçbir yardım almaksızın geçen kişi artık son dönem olan kabullenme dönemine ulaşmış demektir. Bu aşama artık kişinin bunalımlı ya da öfkeli olmadığı dönemdir. Kaybı inkar etmekten çoktan vazgeçmiş, kayıptan ya da kayıp tehdidinden sorumlu tuttuğu kişilere olan öfkesini, kendisi de dahil geride kalan sağlıklılara yüklediği suçluluğu ve sorumluluğu ifade etmiş, oluşmuş kaybı sessiz bir beklentiyle kabullenmiş hale gelmiştir.

Çocuklar da kayıp ya da kayıp tehdidi karşısında benzer tepkiler verirler. Ancak çocukların verdikleri tepkilerin yetişkinlerinkinden oldukça farklı olabileceği unutulmamalıdır. Tepki vermemekten, öfkesini oynadığı oyunlarda göstermeye kadar çeşitli reaksiyonlar gösterebilirler. Kayıp karşısında çocuklara nasıl davranılacağı sıkça sorulan ve merak edilen bir konudur. Bu gibi durumlarda yaşa uygun açıklamalar yaparak kafa karışıklığını azaltmanın, soyut (gerçeklikten kopuk) açıklamalardan uzak durmanın faydalı olacağı, ölümü bir yolculuk ya da uyku gibi açıklamanın sakıncalı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca çocuğun oyun tekliflerini geri çevirmemek, kaybedilen kişi ile ilgili fotoğraf albümlerini incelemek, mezarın çocuk tarafından da ziyaret edilmesini sağlamak ve çocuğun konuşmasına olanak sağlamak yararlı olacaktır. Yetişkinlerin bu durumlarda çocuklarla girdikleri ilişkilerde kendi duygularını paylaşmaları, çocuğun cenaze törenini ve ölüyü görmesine izin verilmesi, kültürlere ve dinlere göre değişmekle birlikte ölümden sonraki dönemde periyodik olarak yapılan törenlere katılması, ölen kişiye ait eşyaların ortada bırakılması önerilmektedir. Ayrıca bu dönemde çocukla suçluluk duyguları ve anne baba ya da kendisinin başına kötü bir şey gelebileceği ile ilgili kaygıları konusunda konuşulmalı ve ailenin bir arada durmasına özen gösterilmelidir.

DİKKAT



Çocukların da yas tepkisi verebildikleri ancak bu tepkilerinin yetişkinden biraz farklı olabileceği, bazen dışarıdan çocuğun yas tutmuyormuş ya da kaybı dikkate almıyormuş gibi görünebileceği akılda tutulmalıdır.

Sonuç olarak, yas sürecini tüm yönleri ile tanımak önemlidir. Yas sürecinin, çeşitli kültürel yönlere sahip olabileceği akılda tutulmalıdır. Yas süreci aslında yeni ortaya çıkmış bir duruma hazırlık evresidir ve zaman zaman sağlıklı boyutlara ulaşabilir.

SIRA SİZDE



Yas sürecinde görülen aşamalar hangileridir? Bu aşamaların özelliklerine kısaca değininiz.

Göç

Göç, insanların yaşamlarının bir sonraki bölümünün bir kısmını veya tamamını geçirmek üzere halen ikamet ettikleri yerleşim yerini değiştirmeleridir. Bu tanımla göç bir nüfus hareketidir. Bu hareketin yegane etkisi göç alan yerleşim yerinin nüfusunun artması ve göç veren yerleşim yerinin nüfusunun azalması değildir. Mekan değiştirme süreci, beraberinde sosyal, kültürel, çevresel, ekonomik ve politik sonuçlar da doğurur. Sebebi ne olursa olsun göç, yaşam koşullarının bozulduğu bir yerden veya yaşamın tehdit altında olduğu bir yerden bu açılardan daha avantajlı bir yere doğru yapılır. Yani göç bir çeşit yaşamda kalma çabasıdır. Her ne kadar göç tek tek kişiler bazında yapılabilse de, göç etme nedenine de bağlı olarak, genellikle kitleler halinde ve tüm aileyi içine alacak şekilde yapılmaktadır.

Coğrafi bir hareket olarak değerlendirilen ve birçok sınıflandırmaya tabi tutulabilen göç sıklıkla ülke sınırları baz alınarak iç göç ve dış göç olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Yani iç göç, aynı ülke içerisinde genellikle daha az yoğun nüfusa sahip yerleşim yerlerinden daha yoğun nüfusa sahip yerleşim yerlerine yapılan göçe denirken, ülke sınırlarının aşılması suretiyle yapılan göçe ise dış göç denmektedir. Ancak göçün bu şekilde sınıflandırılması göç ile ilgili önemli unsurların tümünün tanım içerisine sokulmaması gibi eksiklikler barındırmaktadır. Göç sadece coğrafi olarak değil aynı zamanda istemli yapıp yapılmadığı, göçe neden olan faktörler açısından da sınıflandırılabilir. İstemli yapıp yapılmadığına göre göçler zorunlu ve gönüllü göçler olarak ayrılır. Zorunlu göç (yerinden edilme), savaş ve çatışmalı ortam nedeniyle olabileceği gibi doğal afetler, doğrudan ölümle karşı karşıya kalınmasa da can güvenliğinin olmamasından endişe duyma, baraj ve yol yapımı gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Hatta mecburi hizmete gitme şartı bulunan mesleklere sahip kişilerin atama yolu ile yaptıkları göçler de zorunlu göç sınıfına girmektedir.

Gönüllü göçler genellikle insanların yaşadıkları coğrafi bölgede veya ülkede çeşitli olanaklardan mahrum olmaları nedeniyle gerçekleşmektedir. Örneğin buldukları bölge ya da ülkede tedavisi mümkün olmayan veya sınırlı olanaklarla tedavi edilmeye çalışılan bir hastalığa sahip olmak gönüllü göç sebebi olabilmektedir. Ekonomik nedenli gönüllü göçler bu türün en sık görülenidir. Genellikle ekonomik nedenli gönüllü göçler, insan gücünün fazla ancak iş alanlarının az olduğu bölge ya da ülkeden iş alanlarının yoğun olduğu ve emek gücüne ihtiyaç duyulan bölge veya ülkeye olmaktadır.

Göç olayı tek başına stresör veya travmatik nitelik taşıdığı halde öncesi, sonrası ve sonrasıyla ek travmatik deneyimler oluşturmaya adaydır. Yerinden edilme, ruhsal olarak travmatik bir süreçtir. Yerinden edilmiş kişiler, silahlı çatışma, işkence, fiziksel ya da cinsel şiddet, tecavüz, ölüm tehdidi, yakın kaybı gibi travmatik yaşantılara maruz kalabilmektedirler. Yerinden edilme, yarattığı etkiler bakımından bir afet türü ve aynı zamanda bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilebilir. Çünkü yerinden edilmenin doğal bir sonucu olarak kaynak kaybı, ekonomik belirsizlikler, sağlık ve eğitim eksiklikleri, temel insani

gereksinimleri karşılayamama, toplumsal yapının parçalanması ve dağılması gibi pek çok durum ortaya çıkar. Çatışmalara ve yerinden edilmeye maruz kalanlarda, başta travma sonrası stres bozukluğu olmak üzere, yüksek oranda ruhsal rahatsızlık görülmektedir.

Ülkemiz yukarıda kısaca çeşitli yönleri ile tanımlanmaya ve sınıflandırılmaya çalışılan göçlerin yaşandığı ve bu göçlerin aile yaşamı üzerine etkilerinin derinden hissedildiği bir ülkedir. Hangi nedenle olursa olsun göçler aile yapısının farklılaşmasına neden olmaktadır. Çünkü genellikle gelinen yerdeki aile yapısının devam ettirilmesi göç edilen yerdeki yaşama uyumu zorlaştırmaktadır. Aile üyelerinden yaşı büyük olanlar ile genç ve çocuk yaşta olanlar arasında bir önceki yerleşim yerinin değerleri ve kültürü üzerinden ya da yeni yerleşim yerinin değerleri üzerinden mi yaşanacağı ile ilgili şiddetli çatışmalar çıkabilmektedir. Özellikle sağlıklı iletişim kuramayan ailelerde çocukların anne babaya yabancılaştığı görülmektedir.

Türkiye halen çeşitli nedenlerle göç ve göçün yarattığı olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalma açısından risk altında olan bir ülkedir.



DİKKAT

Göç, ailelerin çocuklar üzerindeki denetimlerinin azalmasına neden olmaktadır. Yeni yerleşilen yerin büyük olması, çocukların yeni değer yargıları ve yeni olanaklarla tanışmış olmaları, göçün neden olduğu ekonomik güçlüklerin aşılabilmesi adına çocukların çalışmak zorunda kalması ailelerin çocuklar üzerindeki denetiminin azalmasına neden olabilecek faktörlerdir. Denetimin azalması ise çocukların çeşitli davranım sorunlarına (farklı ve istenmeyen davranışlar sergileyen arkadaş çevrelerine girmek, geceleri ev dışında geçirmek, suç işlemek), çocukların sigara, alkol ve madde ile tanışmalarına neden olabilmektedir.

Özellikle zorunlu olarak yapılmış göçler ailelerin konut ve barınma sorunları, aile üyeleri geldikleri yere göre bilgi ve beceri sahibi olduklarından ve sonradan geldikleri yere göre bu nitelikleri vasıfsız sayıldığından işsizlik, yoksulluk, çocukların eğitimden ve tüm aile bireylerinin temel sağlık hizmetlerinden yoksun kalması, çocukların çalıştırılmak zorunda bırakılması, dengesiz ve yetersiz beslenme ve bunun sonuçları, yeni yerleştikleri yerdeki insanlardan gördükleri ayrımcılık gibi sorunlara neden olmaktadır.

Göçü coğrafi yer değiştirme anlamında sınıflandırınız. Zorla yerinden edilmeye neden olabilecek durumları sıralayınız.



SIRA SİZDE

6

Özet

Stres ve travma kavramları genellikle iç içe geçmiş birbirlerinden kolayca ayrılamayan, belki de birbirlerinden ayrılması pek gerekmeyen kavramlardır. Stres, bir stresöre karşı bedensel ve ruhsal anlamda verilen tepkilere denir ve bu tepki organizmanın bedensel ve/veya ruhsal anlamda tehdit altında olduğunu gösterir.

Stres yaratan olaylara göre kişinin veya yakınlarının bedensel ve/veya ruhsal varlığına karşı ciddi tehdit oluşturan, ani olarak gelişen ve kişide dehşet duygusu yaratan olaylar şeklinde tanımlanabilecek travmatik olaylar da gerek doğrudan gerekse de dolaylı olarak aile yaşamı üzerine olumsuz etkiler gösterirler.

Stres ve travma, insanda kişisel olarak çeşitli bozukluklara yol açabileceği gibi toplumsal düzeyde ve gerek dar anlamıyla gerekse de geniş anlamıyla aile üzerinde olumsuz etkilere neden olabilirler. Stres ve travma, bu etkilerini doğrudan aile ve toplum üzerinde veya tek tek kişileri etkilemek yolu ile gösterebilirler.

Aile içinde yaşanan stresin önemlice bir kısmı aile içerisindeki iletişim biçimi ile ilişkilidir. Stresi yaratan sadece eşler arasındaki iletişimdeki sorunlar değildir. Ebeveyn ve çocuklar arasındaki iletişim, çocukların birbirleri arasındaki iletişim ve hatta geniş bir aileden söz ediyor isek diğer aile üyelerinin rol aldığı iletişim biçimi stresin oluşumuna katkıda bulunur. Travmatik ya da stresli bir olaya maruz kalan kişilerde çeşitli ruhsal bozukluklar gelişebilir. Bu bozukluklardan en çok bilinenleri akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve uyum bozukluklarıdır.

Afetler, insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğurma potansiyeline sahip olan, ölüm ve yaralanma düzeyinde insan yaşamını tehdit edici boyutları bulunan, olağan koşullarda sürmekte olan yaşamı ve insan aktivitelerini durdurarak, kesintiye uğratarak veya yavaşlatarak sosyallikleri etkileyen ve etkilenen sosyalliğin sahip olduğu olanak ve kaynaklarını kullanarak üstesinden gelemeyeceği, doğal, teknolojik veya insandan köken alan olaylardır.

Yas, ölüm yoluyla kayıp gerçeğini tanımlar. Yas tepkisi ise sevilen bir kişinin kaybı hemen sonrasında veya kaybı takip eden birkaç ay içerisinde ortaya çıkar ve tipik olarak kişinin kendisini üzgün hissetmesi, kaybedilen kişi ile ilgili sıklık ve şiddeti bakımından aşırı zihinsel uğraşıda bulunması, uykuya dalamama ve / veya uykuyu sürdürmememe, yoğunlaşma güçlüğü, çabuk öfkelenme, kaygılı olma ve gündelik işlevselliğini sürdürmede zorlanma gibi belirtileri kapsar.

Göç, insanların yaşamlarının bir sonraki bölümünün bir kısmını veya tamamını geçirmek üzere halen ikamet ettikleri yerleşim yerini değiştirmeleridir. Göç, ailelerin çocuklar üzerindeki denetimlerinin azalmasına neden olmaktadır. Yeni yerleşilen yerin büyük olması, çocukların yeni değer yargıları ve yeni olanaklarla tanışmış olmaları, göçün neden olduğu ekonomik güçlüklerin aşılabilmesi adına çocukların çalışmak zorunda kalması ailelerin çocuklar üzerindeki denetiminin azalmasına neden olabilecek faktörlerdir.

Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdakilerden hangisi travmatik olayla karşılaştırıldığında, stresör olarak tanımlanabilecek bir olayın özelliklerinden **değildir**?
 - a. Nadiren karşılaşılır.
 - b. Yavaş bir şekilde gelişir.
 - c. Dehşet duygusuna neden olmaz.
 - d. Genellikle süregelen olaylardır.
 - e. Ruhsal bozukluklara neden olmaz
2. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir aile içi iletişimin özelliklerindendir?
 - a. Daha çok aile reisinin sözü geçer.
 - b. Kişinin stresle baş edebilme kapasitesini artırır.
 - c. Büyük yaşta olanlar daha fazla konuşmalıdır.
 - d. Aile üyelerinin her konuda duygularını açmalarına izin verilmez.
 - e. Aile içinde bir sorun çıktığında buna neden olabilecekler en başından itibaren ele alınır.
3. Travma ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Travmatik olaylar ruhsal bozukluklara neden olabilir.
 - b. İnsan eliyle gerçekleştirilen travmalar mağdurda daha fazla soruna yol açarlar.
 - c. Bir olayın travmatik etki gösterebilmesi için kişinin mutlaka olayın içinde yer alması gerekir.
 - d. İşkence ve tecavüz insan eliyle gerçekleştirilen travmalara örnektir.
 - e. Travmatik olaylar tek seferde gerçekleşebilecekleri gibi yıllarca da sürebilirler.
4. Aşağıdakilerden hangisi travmatik bir olaydan iki ay sonra gelişmiş ve belirtileri olayı yeniden hatırlamak, olayın rüyalarına girmesi, olayı hatırlatan durumlar karşısında sıkıntı duyma olan durumu tanımlar?
 - a. Akut stres bozukluğu
 - b. Depresyon
 - c. Akıl hastalığı
 - d. Travma sonrası stres bozukluğu
 - e. Uyum bozukluğu
5. Aşağıdakilerden hangisi doğal afetler?
 - a. Erozyon
 - b. Çevre kirliliği
 - c. Savaş
 - d. Nükleer patlama
 - e. Tsunami
6. Aileden bir kişinin kaybı durumunda ortaya çıkan yas sürecinde çocuklar açısından hangisinin uygulanması **yanlıştır**?
 - a. Ailenin yas döneminde bir arada durmasına özen gösterilmelidir.
 - b. Çocukların ölü bedeni görmelerine izin verilmelidir.
 - c. Yetişkinler kayıp konusunda hissettiklerini çocuklardan saklamamalıdır.
 - d. Kaybedilen kişiye ait fotoğraf albümlerine bakılmalıdır.
 - e. Çocuk mezarlığa götürülmemelidir.
7. Aşağıdakilerden hangisi kayba karşı ilk aşamada gösterilen tepkidir?
 - a. İnkâr
 - b. Öfke
 - c. Pazarlık
 - d. Depresyon
 - e. Kabullenme
8. Kayıptan sonra kişinin 'iyi şeyler yaptığı takdirde kaybın geri döneceği' şeklinde düşüncelere kapıldığı aşama aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. İnkâr
 - b. Öfke
 - c. Pazarlık
 - d. Depresyon
 - e. Kabullenme
9. Göçün aile üzerine etkileri ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Göç, çocuklar ile ailedeki yetişkinler arasındaki çatışmaların artmasına neden olur.
 - b. Göç, genellikle ailenin daha iyi olanaklara kavuşmasını sağlar.
 - c. Göç, ailenin çocuklar üzerindeki denetiminin azalmasına neden olur.
 - d. Göç eden ailelerde daha fazla ruhsal bozukluk görülür.
 - e. Göç, aile yapısının farklılaşmasına neden olur.
10. Aşağıdakilerden hangisi zorunlu göç nedeni **değildir**?
 - a. Evlenme
 - b. Kan davası
 - c. Baraj ve yol inşaatları
 - d. Mecburi hizmet
 - e. Savaş

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

| | |
|-------|--|
| 1. a | Yanıtınız yanlış ise “Stres” ve “Travma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 2. b | Yanıtınız yanlış ise “Stres, İletişim ve Aile” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. c | Yanıtınız yanlış ise “Travma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. d | Yanıtınız yanlış ise “Travmatik Olaylara Bağlı Gelişebilecek Ruhsal Bozukluklar” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 5. e | Yanıtınız yanlış ise “Afetler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. e | Yanıtınız yanlış ise “Yakın Kaybı-Yas” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 7. a | Yanıtınız yanlış ise “Yakın Kaybı-Yas” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. c | Yanıtınız yanlış ise “Yakın Kaybı-Yas” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. b | Yanıtınız yanlış ise “Göç” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. a | Yanıtınız yanlış ise “Göç” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Stres, canlı organizmaya yönelen, genellikle zararlı, yönelen tehdidin niteliğinden bağımsız bir yanıt ya da fizyolojik olarak bedenin olağan koşullarda oluşturduğu dengede değişikliklere neden olan herhangi bir durumdur. Stres organizma üzerinde bedensel ve ruhsal patolojilere neden olabilir. Bedensel olarak verdiği zarar zaman zaman ölüme kadar varabilir. Ruhsal açıdan uyum bozukluklarından depresyona ve anksiyete bozukluklarına kadar bir çok patolojiye neden olabilir.

Sıra Sizde 2

İnsanın bedensel ve ruhsal yapısını tehdit eden her türlü durum ya da olay travma olarak nitelendirilebilir. Travmatik olaylar kişinin veya yakınlarının bedensel ve/veya ruhsal varlığına karşı ciddi tehdit oluşturan, ani olarak gelişen ve kişide dehşet duygusu yaratan olaylardır. İşkence, depresyon, sel, toprak kayması gibi doğal afetler, savaş ve toplama kampında kalmak, fiziksel saldırı, sarkıntılıktan tecavüze kadar varabilecek cinsel saldırı, yangın, kara, deniz ve hava trafiğini ilgilendirebilecek kazalar, rehin alınma, bombalı saldırıya maruz kalma gibi terörist saldırılar, ağır yanıklar, iş kazaları, ani gelişen ağır hastalıklar, ani yakın ölümleri, göç travmatik olaylara örnek olarak gösterilebilir.

Sıra Sizde 3

Uyum bozuklukları daha çok gündelik yaşamda sık karşılaşılan hemen her insan tarafından deneyimlenme olasılığı bulunan, maddi kayıp, ayrılık, boşanma, sevilen bir kişinin kaybı, okul sorunları, yeni bir yere taşınma, askerlik yapma, hastaneye yatırılma, kronik bir hastalığa sahip olma, yoksulluk gibi olaylar karşısında ortaya çıkar. Travma sonrası stres bozukluğuna neden olan olaylar ise genellikle ani gelişen, kişiyi çaresiz bırakan, kişide dehşet duygusuna neden olan olaylardır.

Sıra Sizde 4

Afetler, kökenlerine göre doğal afetler, teknolojik afetler ve insan kökenli afetler olarak sınıflandırılmaktadır. Doğal afetlere deprem, sel, heyelan, tsunami (yer sarsıntısına bağlı dev dalgalar), kasırga, hortum, yangın, kaya düşmesi, çığ düşmesi gibi olaylar, teknolojik afetlere, nükleer kazalar, kimyasal patlama ve yangınlar, çevre kirliliği, sera etkisi gibi olaylar, insan kökenli afetlere terörizm ve savaşlar örnek olarak gösterilebilir.

Afetler meydana geliş hızlarına göre ani gelişen ve yavaş gelişen afetler şeklinde sınıflandırılmaktadır. Ani gelişen afetlere deprem, kasırga, heyelan ve yukarıda sıralanan diğer doğal afetler, yavaş gelişen afetlere kuraklık, erozyon, iklim değişiklikleri, çevre kirliliği örnek olarak gösterilebilir.

Sıra Sizde 5

İnsanlar, kayıp ya da kayıp tehdidine karşı beş aşamalı bir yanıt verirler. Bu aşamalar sırasıyla inkar ve yalnızlaşma, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmeden oluşur. kayıp ya da kayıp tehdidi ile karşılaşıldığında genellikle verilen ilk tepki ‘hayır ben olamam’, ‘bu haber doğru olamaz’, ‘konulan tanı yanlış’ durumun kabullenilmediğini gösteren ifadelerinde kendisini bulan inkardır. İnkâr aşaması kayıp ya da kayıp tehdidinin yarattığı şoku daha yavaşça emilmesini sağlayan bir tampon gibi işlev görür.

Öfke döneminde kişinin sorduğu temel soru ‘neden başkasının değil de benim başıma geldi’ sorusudur. Kayıptan sorumlu tutulan kişilere ya da kişinin kendisine yönlenebilen bir duygudur.

Pazarlık aşamasında, kişinin yaşadığı suçluluk duygularının geçici olarak hafifletilmesi hedeflenir. Bu aşamada insanlar iyi şeyler yapmaları durumunda kaybın geri döneceği umudunu beslerler ve pazarlığı büyük bölümünü Tanrı ile yaparlar.

Depresyon ve kabullenme aşamaları genellikle iç içedir. Öfke duygusunun yerini kayıp almaya başlamıştır. Depresyondan aşamasında görülen üzgün hal, kişinin karşılaştığı kayıp ya

da kayıp tehdidinde karşı onu hazırlayıcı işlev gören üzüntüdür. Kabullenme aşaması artık kişinin bunalımlı ya da öfkeli olmadığı dönemdir. Kaybı inkar etmekten çoktan vazgeçmiş, kayıptan ya da kayıp tehdidinden sorumlu tuttuğu kişilere olan öfkesini, kendisi de dahil geride kalan sağlıklılara yüklediği suçluluğu ve sorumluluğu ifade etmiş, oluşmuş kaybı sessiz bir beklentiyle kabullenmiş hale gelmiştir.

Sıra Sizde 6

Göç, coğrafi bir hareket olarak değerlendirildiğinde iç göç ve dış göç şeklinde sınıflandırılmaktadır. İç göç, aynı ülke içerisinde genellikle daha az yoğun nüfusa sahip yerleşim yerlerinden daha yoğun nüfusa sahip yerleşim yerlerine yapılan göçtür. Ülke sınırlarının aşılması suretiyle yapılan göçe ise dış göç denmektedir.

Zorunlu göç, savaş ve çatışmalı ortam nedeniyle olabileceği gibi doğal afetler, doğrudan ölümlerle karşı karşıya kalınmasında da can güvenliğinin olmamasından endişe duyma, baraj ve yol yapımı, tayin, kan davası gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

Yararlanılan Kaynaklar

- Aker, T., Önder, M.E. (2003). **Psikolojik Travma ve Sonuçları**, İstanbul: 5US Yayınları.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2011). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Can, Y. (2011). **Göç ve Kent: 1989'dan Günümüze Göç Eden İnsanların Kent Adaptasyonu Diyarbakır Örneği**, Konya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2011). **Aile Sosyolojisi**. İstanbul: Açılımkitap.
- Dyregrov, A. (2000). **Çocuk Kayıplar ve Yas**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Keser, İ. (2011). **Göç ve Zor**, Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Köseoğlu, B. ve Kocaağa, K. (2011). **Aile Hukuku ve Uygulaması**, Bursa: Ekin Yayınevi.
- Ross, E. (2010). **Ölüm ve Ölmek Üzerine**, Ankara: April Yayıncılık.
- Volkan, V., Zintl, E. (2006). **Kayıptan Sonra Yaşam**, İzmir: Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Eğitim Notları.

8

Amaçlarımız

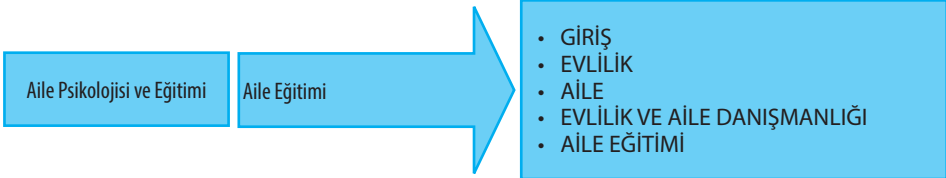
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Aileyi tanımlayabilecek,
- Evliliği tanımlayabilecek,
- Ailenin önemini açıklayabilecek,
- Sağlıklı ailenin önemini açıklayabilecek,
- Aile eğitimi açıklayabilecek bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- Aile
- Sağlıklı Aile
- Evlilik
- Aile Eğitimi
- Kadın
- Aile Danışmanlığı
- Aile Yapısı
- Aile Fonksiyonları
- İletişim
- Etkileşim

İçindekiler



Aile Eğitimi

GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır. Bu nedenle var olduğu ilk günden beri sürekli olarak bir toplum içinde huzurla güvenle yaşamaya çalışmış ve daima bunun yollarını aramıştır. Bu arayış başlayan ancak bitmeyen bir süreç olup bugünde devam etmektedir. İnsan toplum içerisinde sosyal yaşantısını düzene koymak, öncelikle çevresinde yaşayan bireyler olmak üzere başkalarına zarar vermeden, içinde bulunduğu çevreyi kirletmeden, tam aksine diğer insanlara destek olarak, çevresini iyileştirerek, güzelleştirerek, daha yaşanılır bir hale getirerek, yaşayabilmek ve sonuçta, dünya üzerinde insana yakışır bir uygarlık kurmak için bazı kurallar konmuştur. Bu kuralları dini, ahlaki ve hukuki kurallar olarak gruplamak mümkündür. Ayrıca bu kuralların yanı sıra kısaca birlikte yaşama sanatı olarak tanımlanabilecek olan “görgü kuralları” da insanın sosyal yaşamını biçimlendirmede etkin rol oynamaktadır. Toplumu oluşturan bireyler tarafından uyulması amacı ile konan bu kurallar çoğu kez bireyin çıkarları ile çelişir. Toplum bireylerin bu kurallara uymasını bekler ve ister. Birey, toplumu oluşturan bütün bireylerin bu kurallara aynen uymasını ancak kendisinin hariç olmasını özler. Bu nedenle toplum kuralları koyarken bütün bireylerin bu kurallara uymasını ister. Uymayanları da bu kurallara uydurmak için birtakım yaptırımlar geliştirir ve bu yaptırımları kullanarak bireyleri koymuş olduğu kurallara uymaları yönünde zorlar. Bu yaptırımlar çoğu kez derecesi farklı olan cezalardır. Ceza ise sevimsiz bir olaydır. Ceza, veren için de alan için de ve nihayet uygulayan için de hoş gitmeyen istenmeyen bir durumdur. Bu nedenle hiç kimse çok zorunlu olmadıkça cezaya başvurmak istemez. Ancak toplum koymuş olduğu kurallardan ödün verir ise bir otorite boşluğu ortaya çıkar ve toplum düzeni bozulur. Bu nedenle toplum, düzeni korumak için koymuş olduğu kuralların eksiksiz olarak uygulanmasını ister ve gerektiğinde istemese de ceza yoluna başvurur.

Bir toplumun koymuş olduğu kuralların uygulanmasını sağlamak amacıyla oluşturulan ilk sosyal kurum ailedir. Aile bir toplumun en önemli sosyal kurumudur. Aile toplumda birçok fonksiyonu üstlenmiştir. Aile bu fonksiyonları yerine getirirken bir yandan topluma hizmet eder. Öte yandan aile bireyelerine mutluluk verir. Bir başka anlatımla aile bireyelerine mutluluk vererek onları eğitir. Aile üyelerini öncelikle kendileri ile ve toplum ile barışık bireyler haline getirir. Bireyelerini toplumda statü kazanacak, verilen rolleri yerine getirecek bir yapıya dönüştürür. Bireyelerinin toplumun kurallarına uymasını sağlar. Bu hali ile aile toplumun en önemli sosyal kurumudur. Aile toplumun en küçük yapı taşıdır, birimidir. Aile kurumu ise toplum ile birey arasındaki bağı kurma, devam ettirme, neslin devamını sağlama, bireyin sosyalleşme sürecini tamamlama görevini yerine getirmektedir.

Aile ve evlilik kurumu, boyutları ve içeriği değişime uğramakla birlikte insanlık tarihi boyunca evrenselliğini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumuştur. Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal ve kültürel yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Ailenin toplumdan topluma farklılık gösteren bu özelliğine karşın tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren “biyolojik”, “sosyal”, “psikolojik” ve “ekonomik” olmak üzere dört ana başlık altında toplanabilen bazı temel işlevleri bulunmaktadır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak ve planlamayı başarıya ulaştırmak için gereken çabayı göstermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumalarını sağlayacak eğitimi vermek ve bu konuda gerekli önlemleri almak, düzenlemeleri yapmak, karşılıklı sevgi ortamı oluşturmak ve eşler arasında cinsel doyum sağlamak gibi işlevlerdir. Aile, sayılan bütün bu işlevleri başarı ile yerine getiren bir kurum olarak tarih öncesi çağlardan beri öneminden hiçbir şey kaybetmeden günümüze kadar gelmiştir.

EVLİLİK

Evliliği kısaca, iki karşı cinsin toplumca onaylanan birlikteliğidir şeklinde tanımlamak mümkündür. Bir başka anlatımla evlilik, farklı cinsteki iki insanın kendi özgür iradeleri ve istekleri ile birlikte yaşama isteklerini belirtmeleri ve bu isteklerini yasalara bağlı olarak kayıt altına almalarıdır. Doğal olarak evliliğin oluşabilmesi için bazı temel koşulların oluşması gerekir. Bu koşullardan öncelikli olanı bireylerin belli bir olgunluk düzeyine gelmiş olmalarıdır. Bireylerin olgunlukları kavramı göreceli bir kavramdır. Bu nedenle her ülke kendi geleneklerine, göreneklerine göre olgunluğu tanımlar. Tanımlar arasında farklar olduğu için bireylerin evlilik için olgun olup olmadıklarının kabul görmesi de ülkeden ülkeye az çok değişir. Aslında yasalar açısından bakıldığında evlilik bir ortaklık sözleşmesidir. Duygusal anlamda ise evlilik, yaşamlarını yan yana el ele ve karşılıklı sevgiyle bir arada getirmek amacıyla eşlerin kendilerini birbirlerine adamalarıdır. Eşlerin evlenmeye karar vermesi “evlerini geçindirmek, çocuk sahibi olmak, cinsellikleri, hobileri, eşlerin birbirlerine destek olmaları, düş kırıklıklarını içlerine sindirmeleri, kazanılan zaferleri birlikte kutlamaları kısacası yaşamlarının her anını birlikte geçirmeleri; yaşamın onlara getirdiği her türlü iyiliği, kötülüğü, refahı ya da sıkıntıyı paylaşmaları konularında bir güç birliği oluşturmak için birbirlerine söz vermek” demektir. İki bireyin bir çift oluşturmaları daha önce ellerinde tek tek buldukları toplumsal güçlerini birleştirmeleri anlamına gelir. Birleştirilen bu güç hiçbir zaman iki gücün aritmetik toplamı değildir aksine çok daha fazlası olan bir bileşke kuvvettir. İki kişinin evlilik yoluyla bir bütün olmaları, aşk, sevgi, saygı, karşılıklı anlayış, şefkat, güç ve zevk dolu bir birlikte yaşamın gücüne kaynak oluşturur. Ancak bu durumun ortaya çıkmasının tek şartı çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerini anlamaları ve birbirlerine saygı duymaları kısaca anlayış birliği içinde olmalarıdır. Bu şart yerine gelmediği zaman yani çiftler arasında bir anlaşmazlık olduğunda doğal olarak buraya kadar anlatılanların tam tersi yaşanır. Eşler arasındaki iletişimsizlik; yaşam alanlarını kısıtlar, moralleri bozar, anlaşmazlığa ve giderek nefrete neden olabilir. Kısaca yaşamı çekilmez, dayanılmaz bir hale getirir.

Evlilik ve aile yaşamı, zorlukları sayesinde gerçek zevk ve doyumuna ortaya çıkaran kişilik geliştirici bir ortamdır. İş ve aile yaşamı arasında bir paralellik vardır. Kişinin yaşamını sağlıklı ve anlamlı kılan temel ilke ve değerler ile aile yaşamını sağlıklı ve anlamlı kılan temel ilke ve değerler aslında birbirlerinden farklı şeyler değildir. Aile yaşamında başarılı olan kimseler, genel olarak iş yaşamında da başarılı olurlar. Aile yaşamı düzgün kurallı bir yaşam ister, kural dışı yaşamı ise kesinlikle kabul etmez ve bireyleri kurallı yaşama zorlar. Bu zorlama aile bireylerini aile ve iş yaşamlarında başarılı kılar.

Evliliğin Doğası ve Dinamiği

Evliliğin ne olduğu sorgulandığında bu soruya değişik açılardan bakarak yanıt vermek mümkündür. Yasal açıdan bakıldığında, evlilik ve aile karşılıklı ilişkisel yükümlülüklerin ve hakların olduğu bir bağlanmadır. Söz konusu bu karşılıklı ilişkisel yükümlülük ve hakların eşlerin birbirlerine sadakati, açıklığı, dürüst davranmaları ve çocuklara karşı yükümlülüklerini yerine getirmeleri ve nihayet çocuklarında ebeveynlerine karşı yükümlülüklerini yerine getirmeleri şeklinde özetlenebilir. Bir başka anlatımla bu kademeli olarak sürekli tekrarlanan eylemler yoluyla gerçekleştirilen ortak bir yaşam projesidir. Bu eylemler karşılıklı görevleri ve sorumlulukları sürekli bir şekilde yapmayı gerektirir. Aile olma sorumluluğunu taşıyan bireylerin alışkanlıkları ve erdemleri, etkili bir evlilik ilişkisini sağlam temeller üzerinde kurup yürütmelerinde önemli rol oynar. Evliliğin sağlam temeller üzerine kurulup sıkıntısız bir şekilde güvenle yürütülmesi doğrudan doğruya evlilik sorumluluğunu taşıyan bireylerin eğitimleri, yeterlilikleri, olgunlukları ve nihayet evliliğe hazır oluşları ile ilgilidir. Anlatılan bu özellikler ve özellikle evliliğe hazır olma yada bireylerin bu olgunluğa ulaşmalarının sağlanması pek çok kuşağın deneyimlerinden süzülüp gelmiş büyük bir öğretici yasanın bireylere aile ve toplum tarafından aktarılması, öğretilmesi ile ortaya çıkar. Ancak, hukuki açı, aslında aile içinde gerçekleşen olayın sadece bir ipucunu sağlar. Kaçınılmaz olarak birlikte yaşam oluşturmak için gerekli kişisel alışkanlıklara ya da erdemlere de gerek vardır. Varılmak istenen hedef kişilerin toplum olarak mekanik ve ortak kişiler halinde birlikte hareket eden biri gibi değil, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerine karşı anlayışlı olmalarını ve kişiler olarak birbirlerinin haklarına saygı gösteren ve fakat düşüncelerini öz güvenle ifade eden bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır.

Yapılan bilimsel araştırmalar evliliklerin kötüye gitmesi ile kişi olarak diğerini küçümsemeleri, aşağılamaları, ihmal etmeleri hor görmeleri şeklindeki iletişim alışkanlıkları arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Romantik inançların ve medya imgelerinin aksine mutlu evlilikler sabittir ve eşler arasında sürekli farklılıklar yani görüş ayrılıkları vardır. Ancak mutlu evli çiftler bu farklılıkları yani görüş ayrılıklarını tamir edebilirler. Söz konusu bu onarımın sağlanabilmesinin temelinde iyiniyet vardır. İyi niyetin olmadığı bir ortamda bu görüş ayrılıkları hiçbir şekilde onarılamadığı gibi tam aksine çok önemli çatışmaların fitilini ateşleyen olgular haline gelir. Bu konuda 5-1 gibi bir olumsuz olumsuz iletişim oranı vardır. Araştırmalar, evliliği oluşturan kişilerin ona uymalarının gerektiğini göstermektedir. Çiftler bu uyumu öğrenebilirler. Kişinin kendi arzuları için romantik bir arayışın aksine, güvene, romantik inançlar tarafından körüklenen sevgiye, değer olarak devam eden bir keşfe ihtiyaçları vardır. Bu keşif, yavaş yavaş ortaya çıkacak hiç bitmeyecek bir ömür boyu devam edecek bir süreç olmalıdır.

Eşlerin ilişkisel açıları bir diğeri için sürpriz olabilir fakat aynı zamanda bu ilişkisel açıları kritik olmayan kabulleri ve üzerinde farkında olarak yada olmayarak uzlaşmış olan değerlerin varlığını da ortaya çıkarabilir. Yani ayrıntılı bir analiz yapıldığında eşler arasında üç grupta toplanabilecek değerler olduğu belirir. Bunlardan birinci grup; eşlerin üzerinde uyuştukları ve herhangi sorun olmaksızın her iki tarafında kabul ettikleri, paylaştıkları, aynı tutum ve davranışı geliştirdikleri değerlerdir. Bu değerlerin oranının olabildiğince yüksek olması istenir. Oran yükseldikçe eşlerin uyumlu olma olasılıkları artar. Daha sorunsuz bir evlilik yürütme olasılıkları yükselir. Ancak bu oranın hiçbir zaman yüzde yüz olması da istenmez. Zaten böyle bir şey de hiçbir zaman olmaz. İkinci grubu ise eşlerin üzerinde ilk anda uyuşmadıkları görüş ayrılıklarının olduğu ancak iyi niyetle değerlere yaklaştıklarında üzerinde bir şekilde uzlaşabilecekleri değerler oluşturur. Mutlu bir evliliğin sürmesi için aslında bu grup değerler çok önemlidir. Bu grup değerler bir evliliğin dinamiğidir. Üzerinde yapılan tartışmalar eşleri birbirlerine yakınlaştırır. Birbir-

lerini daha iyi tanımlarını sağlar. Bir tartışma ortamı oluşturarak eşler arasında sürekli bir diyaloga olanak sağlar. Eşlerin birbirleri ile ilgilenmeleri için bir ortam ortaya çıkarır. Nihayet eşlerden bazen biri bazen diğeri eşini ikna ederek psikolojik doyum sağlar. Bu durum eşleri evliliğe daha fazla bağlar. Üçüncü değer grubu ise, eşlerin üzerinde hiçbir şekilde uyuşamayacakları değerlerdir. Bir evlilikte en sıkıntılı grup bu gruptur. Eğer dikkatli davranılmaz, eşler arasında bu konuda yaşanacak tartışmalar kontrol altına alınmaz ise evlilikleri sonu çok kötü olabilecek noktalara kadar götürür. Doğal olarak bu grup değerlerin çok az olması istenir. Hiç olmaması hiçbir şekilde mümkün değildir. Mutlaka olur. Önemli olan oranının az olmasıdır. Ama oranın az olması da tek başına yeterli değildir. Ayrıca eşlerin olayın farkında olmaları ve bu konudaki değerler ile ilgili olarak ortaya çıkan tartışma ortamlarında kontrollü olmaları ve evliliği bitirebilecek sözler kullanmaktan kaçınmaları gerekir. Ancak her ne kadar böyle söylene de bir tartışma anında kontrollü olabilmek oldukça zordur ve öfke kontrolü başlı başına bir eğitim konusudur. Her eşten öfke kontrolü eğitimini almış olması eğitim olsa bile bir tartışma anında kendisini sürekli olarak tam kontrol altında tutması doğal olarak beklenemez. İşte burada ortaya sadakat çıkar. Ancak sadakat statik değildir. Aksine dinamik, esnek, kırılabilir ve değişkendir. Biz ötekinde daha çok kendi yansıtıcı ruhumuzu tanırız. Kendi sınırlarımızı aşmamız, bir taraftan kendimiz olarak kalırken, ilişkinin “biz” olmaya daha fazla yaklaşmasını sağlar. Tanım ebeveyn çocuk ilişkisi için de uygulanabilir. Hiçbir çocuk sadece ebeveynin bir uzantısı değildir. İyi bir anne-babalık çocuktaki bizim görüntülerimiz ve ortaya çıkan gerçek bir çocuk arasındaki farkı tanır. Her çocuğun kendi kişiliği vardır ve bu kişiler arası ilişkilerin besleyici toprağında yetişir.

AİLE

Bir toplumun en küçük birimi yapı taşı olarak bilinen aile, çeşitli yazarlar tarafından değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Söz konusu bu tanımların her biri aileyi bir yönü ile tanımlamakta ancak bazı diğer yönlerini anlatmakta yetersiz kalmaktadır. Bu durumun nedeni ailenin gerçekte hemen her toplum için her çağda çok önemli vazgeçilemez bir kurum olmasıdır. Bu nedenle hemen herkes aileyi kendi önem verdiği özelliğini öne çıkararak tanımlamaya çalışmıştır. Ancak ailenin çok fazla önemli özelliği olduğu için bir özelliği öne çıkaran birçok tanım olmasına rağmen ailenin kapsamlı bir tanımını yapabilmek mümkün olamamıştır. Aşağıda çeşitli yazarlar tarafından aileyle ilişkin olarak yapılan tanımlardan bir demet sunulmuştur. Şüphesiz bu tanımların hepsi de doğrudur ve aileyi tanımlamaktadır. Ancak her biri aileyi ancak bir ya da birkaç yönü ile anlatmaktadır. Aile hakkında bir fikir oluşturabilmek için bu tanımlar burada bir arada verilmiştir.

En yaygın tanımı ile aile “aralarında gerçek uzlaşma ve akrabalık bağı olan ve bütün sosyal ilişkileri bir soy etrafında olan zümrelerdir”. Aileyi “genellikle karı-koca ve çocukların oluşturdukları, biyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal görevleri olan sosyal bir kurumdur” şeklinde de tanımlamak mümkündür. Mac Iwer ve Page, aileyi “seks ilişkilerine dayalı, çocuk sahibi olma ve bu çocukları yetiştirme özellikleri gösteren gruptur”; Winch ise “kuşak ilişkilerine göre ana-baba ve çocuklardan oluşan gruptur” şeklinde tanımlamaktadırlar. Nimkoff’a göre ise aile “karı-koca ve çocuklardan ya da sadece karı-kocadan kurulu az veya çok devamlılık gösteren bir birliktir”. Summer ve Keller ise aileyi “en az iki neslin bir arada olduğu, kan bağı ile karakterize edilen küçük bir sosyal örgüttür” şeklinde tanımlarken; Freyer toplumsal yaşamın nüvesi olarak nitelendirerek “doğa tarafından oluşturulmayan ancak doğadan ilham alınarak, bütün büyük sosyal yapıların örneğini oluşturan en küçük gruptur” şeklinde tanımlamaktadır. Kıray’a göre ise aile “toplumsal değişimde tampon kurum işlevi gören, yapısal değişmelerin getirebileceği kopuklukları şekil ve işlev değiştirerek karşılayan, bireylerin güvenlik gereksinimlerini değişik

biçimlerde yerine getiren sosyal bir kurumdur". Fındıkoğlu ise aileyi sosyal bir kurum olarak kabul etmekte ve "sadece duyguların mahsulü olmayıp onların da içine girdiği, daha karışık ve çözülmesi zor bir adetler ve kurallar toplamıdır" şeklinde tanımlamaktadır. Bunlardan başka aile ile ilgili olarak aşağıdaki tanımları da burada anmak mümkündür.

"Aile evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir."

"Aile karı, koca ve çocuklardan oluşan topluluktur."

"Aile, aynı soydan gelen veya aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümüdür."

"Aile, birlikte oturan hısımlar ve yakınların tümüdür."

"Aile aynı gaye üzerinde anlaşılan ve birlikte çalışan kimselerin bütünüdür."

"Aile anne, baba ve onların çocuklarından oluşan en küçük toplumsal kurumdur". Söz konusu bu tanımları daha da artırmak mümkündür.

Toplumlar ailelerin bir araya gelmesiyle oluşur. İnsanlar tarih öncesi çağlardan beri aile kurmuşlardır. Aile bilinen en eski toplumsal kurumdur. Zaman içinde aile değişmiş, ancak ailenin üyelerinde ve üyelerin görevlerinde bazı değişimler olmuştur. Endüstri devriminden önce yaygın olan kalabalık aile türüne geniş aile denilmektedir. Endüstri devrimi sonrasında daha fazla belirginleşen ve yalnızca anne, baba ve çocuklardan oluşan aile türü de çekirdek aile adını almıştır. Aile, normal olarak iki farklı cinsin yani bir kadın ve bir erkeğin evlilik sözleşmesini tanıklar ve resmi otorite önünde imzalaması ile kurulur. Ülkemizde evlilik kurumu Medeni Kanun ile düzenlenmiştir. Evlilik nikahla gerçekleşir. Yasalarımıza göre erkekler ve kadınlar, aynı anda yalnızca bir kişiyle evli olabilirler.

Ailenin tanımını yapınız.



SIRA SİZDE

Ailenin Önemi

Aile, gerek birey ve gerekse toplum açısından en temel ögedir. Aile birey ve toplum arasında köprü görevi üstlenir ve bu görevini en iyi bir şekilde yerine getirir. Birey ve toplum arasında iletişim kuracak birey ve toplumu karşılıklı olarak birbirine bağlayacak aileden başka bir kurum bugüne kadar bulunamamıştır. Bundan sonra da bulunabilmesi mümkün görülmemektedir. Aile, bireyin yaşamında çok önemli bir yer tutan beslenme, bakım, sevgi ihtiyacı, duygusal gelişim, psikolojik gelişim, eğitim, kültürel değerleri kazanma, sağlıklı zeka gelişimini sürdürme gibi temel ihtiyaçların karşılandığı birincil ortamdır.

Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve aile ortamı, psikososyal yönden gelişen bireyin en çok etkileşime uğradığı yerdir. Bu ilişkiler, bireyin kendine güvenmesini, kendine ve diğer bireylere sevgi duymasını, kimlik kazanmasını, kişilik gelişimini, sosyal beceriler geliştirmesini ve topluma uyum sürecini olanaklı hale getirir.

Aile birliğinde, aileyi oluşturan bireyler birbirinden etkilenir. Ailenin kendi içerisinde etkileşen bir sistem oluşu, bu yapı içerisinde, bu yapıyı oluşturan üyelerin bazı kurallara uyması zorunluluğunu ortaya çıkarır. Bu yapı içerisindeki her birey kurallara uymak, karşılıklı olarak rolleri üstlenmek ve mevcut yetkileri paylaşmak durumundadır. Ailede bir denge hali söz konusudur. Aile bireylerinin etkileşim ve iletişimindeki problemler, rollerdeki karmaşa, yetkilerin yersiz ve yanlış kullanılması, bu yapı içerisindeki kuralları çiğnemek yerleşmiş olan mevcut dengeyi bozar. Kuralların çok aşırı katı ya da çok aşırı esnek olması aileyi daha zayıf hale getirir. Genellikle bir ailede bireylerin sorumluluklarını bilmeleri ve üstlerine düşen görevleri eksiksiz yerine getirmeleri yani rollerini uygun bir şekilde oynamaları beklenir. Ancak her zaman bu beklenti gerçekleşmez. Çoğu kez hemen her ailede ailenin büyüklüğüne bağlı olarak bir ya da birden fazla birey görevlerini yerine getirme ya da rolünü uygulama konusunda sıkıntı çıkarır. Kuralları çiğneyen aile

bireyine karşı, diğer aile bireyleri ailedeki statülerine göre bir şekilde tepki koyarlar. Kuralları çiğneyen aile bireyine, genelde diğer aile üyelerinin gösterdiği tepki, yanlış yapan kişiyi yaptığı yanlıştan vazgeçirmeye çalışmak, görmezlikten gelmek, konuşmamak, pasif direniş göstermek, azarlamak, cezalandırmaya çalışmak, alay etmek gibi değişik tepkiler şeklinde olabilir.

Aile fonksiyonlarını yerine getirirken, ailenin diğer üyeleri, akraba ve arkadaş çevresi de bazı sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Aynı zamanda bu etkileşim sürecinde adı geçen bireyler, mevcut sorunların daha da ağır hale gelmesine, hatta bazen çözümsüz olmasına sebep olabilir. Bu durum geleneksel Türk aile yapısında sık rastlanan bir durumdur. Söz konusu bu durumun telafi edilmesi ya da hiç yaşanmaması için ailenin fonksiyonlarının tamamını yerine getirmesi, ailede kurallara uyulması, rollerde karmaşanın olmaması, iletişim ve etkileşimin yeterli olması gereklidir. Öte yandan her ailede üyeler arasında yetki paylaşımı vardır. Aile bireylerine ilişkin olarak yetki aile içindeki bir bireyin, diğer bir bireyin davranışını değiştirme gücüne sahip olması şeklinde tanımlamak mümkündür. Genel bir kural olarak ailenin ihtiyaçlarını yani ailenin maddi ihtiyaçlarını, sağlık gereksinimlerini, sosyal faaliyetler ile ilgili harcamalarını, sevgi gereksinimini, vb. karşılayan üye ya da üyelerin yetkileri daha fazladır. Ailede bireyin taşıdığı yetki genellikle kültürel ve toplumsal değerlerin de etkisi altındadır.

Ailenin fonksiyonlarını yerine getirmesinde, üzerinde durulması gereken bir diğer önemli konu, aileyi oluşturan bireylerin aile adına verilen kararlara ortak olmaları, kararları benimsemeleri ve nihayet kararların uygulanmasında üzerlerine düşen görevleri eksiksiz yerine getirmeleridir. Kararların alınması sırasında ise makul ölçüde herkesin ihtiyaç ve isteklerine saygı gösterilmesi çok büyük önem taşır. Bu durum karşılıklı güven ortamının devamını sağlar. Eğer bir ailede bu belirtilen koşullar oluşturulabilir ise sağlıklı bir aileden bahsetmek mümkün olur. Sağlıklı bir aileden söz edebilmek için ailede bulunması gereken bir diğer önemli konu da aile içindeki bireylerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilmeleridir. Sınırları kapalı olan, aileyi oluşturan bireylerin duygu ve düşüncelerini rahat ifade edemedikleri bir aile ile tam aksine herkesin kendi dünyasında yaşadığı, aile bireyleri arasında ilişkilerin en alt düzeyde olduğu bir aile yapısında ise bireylerde zamanla değişik sıkıntılar oluşmaya başlar. Bu sıkıntılar arasında karamsarlık, endişe ve huzursuzluklar, düşmanlık duyguları, suçluluk hislerine çok sık rastlanır. Sınırları açık ve herkesin rahatça kendini ifade edebildiği ailelerde ise bunun tam tersi olarak, iyi niyet, karşılıklı anlayış ve işbirliği, ortak düşünceler, birbiri için fedakârlık, birbirine karşı samimiyet ve sevgi, geleceğe güvenle bakma gibi durumlara rastlanır.

Ailede iletişim ve bunun bir yansıması olarak etkileşim en önemli konulardır. İletişimin olmadığı herhangi bir zaman yoktur. İki insan yan yana olduğunda, hiç konuşmalarının bile, bir anlamı vardır. Yanlış iletişim ve etkileşim veya yetersiz iletişim durumu ailelerdeki sorunlara yol açan nedenlerin başında gelir. Aile bireyleri birbirleri ile sözlü ya da jest ve mimikler ile anlaşılırlarsa veya gerçekçi iletişimde aksama olursa bu durum aileyi çok olumsuz etkiler. Ailede sağlıklı iletişim ve etkileşimi engelleyen faktörleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşmalar yapılması,
- Aşırı soru sorma, yersiz şüphelere kapılma,
- İlgi gösterisinin yapay olması,
- Karşı tarafın hareketlerinden yorum yapma anlam çıkarma, düşüncelerini yorumlama ve tahmin etme ve bunların doğruluğunu test için konuşma ihtiyacı duymama,
- Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları sık sık, yerli yersiz, gerekli gereksiz gündeme getirme,
- Sorulan soruları karşılıksız bırakma,

- Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma,
- Abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme,
- Sık sık hemen her konuda öneride bulunma veya kişisel düşüncelerini kabule zorlama,
- Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma,
- Emir verme, tehdit etme,
- Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme,
- Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme,
- Sürekli olarak olayların olumsuz yönlerini öne çıkarma,
- Küçük hataları görmezden gelmeyip tam aksine çok abartma,
- Benmerkezci olma, sürekli olarak özveriyi karşı taraftan bekleme,
- Ortak çalışmalara gereken önemi vermeme,
- Karşıdakinin kendisini ifade etmesine olanak tanımama,

Sağlıklı şekilde iletişim ve etkileşim içinde bulunmayan ailelerde bireyler arası iletişimde; karşısındakini rahatsız etme, yüz kızartma, sert şekilde bakma, yüz buruşturma, konuşmama, yalan söyleme ve benzeri durumlar her zaman için olması beklenen durumlardır. Her bireyin kendine özgü anlayışı, kişiliği, değer yapısı, entelektüel düzeyi, duyu ve düşünceleri, kimlik yapısı, yetiştirme tarzı, sosyokültürel statüsü ile yaşayan, hisseden, etkilenen biyopsikososyal bir bütün olduğu hiçbir zaman hatırdan çıkarılmamalıdır. Bu durumda konuşulan her sözün, verilen her mesajın, her jest ve mimğin iyi veya kötü anlamda karşıdaki kişide bir etki yaptığı unutulmaması gereken bir gerçektir. Aile üyeleri birbirinden aldıkları mesajlara göre kendilerini değerli veya değersiz, güvende veya güvensiz hissederler. Bu durum onların psikososyal ve sosyokültürel konumlarını, işlevselliklerini ve ruhsal durumlarını etkiler.

Ailenin önemini anlatınız.



Fonksiyonlarını Yerine Getirme Durumuna Göre Aile Çeşitleri

İdeal ailede; ister sadece baba isterse anne ve baba birlikte çalışıyor olsunlar, her durumda, evde rol dağılımı ve yetkiler ortaktır. Kurallara sonuna kadar bağlı kalınır, ortak kararlarda ortak söz sahibi olunur ve eşler birbirlerinin hak ve hukuklarına son derecede saygılı davranırlar. Ailenin sorumluluğunu ortak taşıyan kişiler yani anne ve baba, çocuklar ve evdeki diğer bireyler ile her yönden yakından ilgilenirler. Ailede yaşayan kişiler aile ortamında kendilerini huzurlu hissederler, karşılıklı anlayış ve hoşgörü içerisinde yerleşmiş bir aile yapısı vardır ve bu tamamen fonksiyonel bir aile yapısıdır. Bu tip bir aileyi bulmak oldukça zordur ancak olanaksız değildir. Karşılıklı anlayış, sevgi ve saygı ile bu tip bir aileyi kurmak oldukça kolaydır. Fonksiyonlarını yerine getirme durumuna göre sorunlu olabilecek aile tiplerine bazı örnekler verilebilir:

1. Babanın çalıştığı, ancak evin yönetiminde daha çok annenin söz ve kurallarının geçerli olduğu, çocuklarının bakımının tamamen anne üzerinde olduğu, babanın çoğu zaman çocukları ile mesafeli olduğu aile,
2. Anne ve babanın deneyimsiz olduğu, evliliğin genç yaşta yapıldığı, istemeyerek çocuk sahibi olunduğu, çocuk yapma ve çocuğun eğitimi konusunda eşlerin anlaşamadıkları ve çeşitli nedenler ile sürekli anlaşmazlık içinde buldukları aile,
3. Anne ve babanın daha çok kendi işleri ile meşgul oldukları, çocuk küçükse bakımının bütünüyle büyük anne, büyük baba veya dadıya, çocuk büyükse kendi haline bırakıldığı, yetmezmiş gibi çocuktan sürekli düzenli ve disiplinli olmanın istendiği aile,
4. Daha çok atadan gelen geleneklere bağlı olan, çocuk eğitimi ve önemi konusunda çok fazla bilgili olmayan aile,

5. Kırsal bölgelerden kente göç eden, sosyal, ekonomik ve uyum açısından bazı problemler ile karşılaşan aile,
6. Ekonomik olarak kendi kendine yetemeyen, ekonomik açığını büyüklerden yardım alarak kapatmaya çalışan aile,
7. Eşlerden birinin ya da her ikisinin kumar, içki vs. gibi kötü alışkanlıklara sahip olduğu aile,

SIRA SİZDE

4

İdeal aileyi tanımlayınız.

Anne ve Babanın Aile Ortamındaki Yeri

Annenin, babanın ve aile ortamının çocuğun ilk doğduğu andan itibaren devam eden süreç içerisinde çocuğa etkisi oldukça büyüktür. Annenin ve babanın; kişilik yapıları, eğitim durumları, meslekleri, zeka düzeyleri, bedensel ve ruhsal hastalıkları, psikososyal durumları, sosyokültürel statüleri, yetiştirme tarzları ve kendi anne babalarıyla olan ilişkileri, çocuğa yaklaşım tarzları, çocuk için ayırdıkları zaman vb. durumlar çocuğu öncelikle etkileyen unsurlardır.

Anne baba etkileşiminin yanı sıra ailenin sosyoekonomik ve kültürel durumu, ailenin teknolojiden yararlanma düzeyi, ev ortamının yeterliliği, ev ortamındaki huzur ve anlaşma durumu, yaşanılan şehrin ve sosyokültürel çevrenin sunduğu sosyal olanaklar, devletin sunduğu olanaklar, okul ve öğretmen durumu, akrabaların tutum ve davranışları, sağlık hizmetlerinden yararlanma düzeyi, iletişim ve medya araçları ve buna benzer sayılmayacak kadar etkenin çocuk üzerinde etkisi bulunmaktadır. Yani bir başka anlamıyla çocuk yukarıda bir kısmı anılan çok sayıda etken ile sürekli bir iletişim ve etkileşim içerisinde bulunmakta, etkilenmektedir. Bütün bu etkileşimler ile çocuğun psikososyal, sosyokültürel gelişimi ve şekillenmesi sağlanmaktadır.

Olumsuz her mesajın ve iletişimin, ailenin her bireyine ama özellikle çocuklara etkisi çok fazladır. Yaşayan ve gelişen bir psikososyal varlık olan çocuk; konuşulan her sözden, her jestten, her mimikten, her tavır ve durumdan, olumlu ya da olumsuz olarak etkilenir. Bu etkilenme ile çocuğun kimliği, kişiliği ve psikososyal yapısı şekillenir.

İdeal davranışlar ve ideal aile ortamı çocuğun sağlıklı bedensel ve ruhsal gelişimini sağlar. Aksine aile fonksiyonlarındaki sıkıntılar çocuklarda ve aile bireylerinde psikiyatrik rahatsızlıklar ortaya çıkarır. Bu nedenle her yönü ile sağlıklı, öncelikle kendisi ve toplum ile barışık bireylerin yetişmesi için fonksiyonlarını tam olarak yerine getiren ailelere şiddetle gerek vardır.

Toplum ve Aile Etkileşimi

Aile, toplumun en küçük yapı taşı olarak adlandırılır. Ailedeki sıkıntılar topluma, toplumdaki sıkıntılar aileye yansır. Yani çift yönlü bir etkileşim söz konusudur. Sağlıklı toplum sağlıklı aileleri, sağlıklı aileler de sağlıklı toplumları oluşturur. Ailenin sosyokültürel durumu, toplumun sosyokültürel durumunu belirler. Toplum ve aile etkileşimi kesintisizdir. Aile toplum etkileşiminin sağlıklı olması arzu edilir. Söz konusu bu etkileşimde herhangi bir aksama olması durumunda ailede ve toplumda sıkıntılar ortaya çıkar. Aile, içinde bulunduğu toplumun durumuna göre şekillenir. Toplumun ve ailenin yapısına etki eden bir diğer noktada devletin topluma ve aileye sunduğu sosyokültürel olanaklardır. Bu olanakların bol olduğu toplumlarda oluşabilecek birçok sıkıntının oluşmasını daha kaynağında önlemek mümkündür. Aksi durumda yani devletin sunduğu olanakların yetersiz kalması veya toplumda sosyoekonomik ve sosyokültürel sıkıntılar olması halinde toplum ve ona bağlı olarak da aile bu durumdan olumsuz etkilenir.

Toplum ve aileyi, özellikle de çocukları etkileyen bir diğer önemli etkende medyadır. Medyanın olumlu yada olumsuz bir çok etkisi bulunmaktadır. Medyanın olumsuz etkilerinden ailenin ve aileyi oluşturan bireylerin korunması özellikle günümüzde oldukça fazla önem kazanmıştır. Medyanın olumsuz etkisinden bireylerin korunmasının sağlanabilmesi için öncelikle aileyi oluşturan bireylerin bilinçli olmaları gerekir. Önemli olan olay olmadan önlem almaktır. Yoksa olay olduktan sonra ortaya çıkan sorunları çözmek oldukça zor ve çoğu zamanda imkansızdır. Şu hatırdan çıkarılmamalıdır önlem almak her durumda sorun çözmekten daha kolay ve maliyetsizdir. Bu nedenle çoğu kez toplum içerisinde fonksiyonlarını yerine getir(e)meyen ailelere müdahalede bulunacak, onların her türlü sorunları ile ilgilenecek, yeri geldiğinde sosyoekonomik destek sağlayacak, organize ve yetkileri devlet tarafından desteklenmiş, tecrübeli ekiplerin bir arada olduğu kamu birimlerine gerek duyulur.

Toplum aile etkileşimi hemen her konuda mümkündür. Sağlıklı toplum, sağlıklı bireylerin oluşturduğu aileler ile mümkündür. Aileyi bir başka açıdan, bir geçmiş paylaşılan, duygusal bağı olan, aile bireylerinin ve ailenin bütününe ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş karmaşık bir yapı olarak da tanımlamak mümkündür. Aile sistemi öğelerden oluşmuş bir takımdır. Öğeler arasında etkileşim vardır. Etkileşim sistemdeki öğelerin özelliklerinden etkilenir. Aile alt sistemlerden oluşmuş, bir amaca yönelmiş, tamamlanması gereken görevleri olan ve bu görevleri yerine getirmek için stratejiler planlayan bir sistemdir.

EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI

Aile danışmanlığı 2. Dünya Savaşı 'ndan sonra hızlı bir gelişme göstermiştir. Aile dinamikleri hakkında ilk çalışan kişi Sigmund Freud'dur. Ancak bu konuyu ilk kez ayrıntılı olarak inceleyen kişi Alfred Adler'dir. 1950-1959 yılları arasında aile danışmanlığı alanında etkili olan liderlerden bazıları olarak Nathan Ackerman, Gregory Bateson, Murray Bowen ve Carl Whitaker 'in isimlerini anmak mümkündür. 1960-1969 yılları arasında aile danışmanlığında çok hızlı bir gelişme ve buna bağlı olarak da birçok teori ve kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu on yılda özellikle Jay Haley, Salvador Minuchin, Virginia Satir, Carl Whitaker, Murray Bowen ve Nathan Ackerman oldukça etkili olmuşlardır. 1970-1979 yılları arasında bu alanda iki büyük dernek (*The American Association For Marriage And Family Therapy* ve *American Family Therapy Association*) kurulmuştur. Yine ilk kez 1974 'de bu konuda bir dergi yayınlanmaya başlamıştır. 1970' lerin başında Avrupa 'da da özellikle İngiltere ve İtalya 'da aile danışmanlığı ile ilgili çalışmalar hız kazanmaya başlamıştır. 1980'li yıllarda bu konuda özellikle kadın araştırmacılar çalışmalarını yoğunlaştırmışlardır. 1990' lara gelindiğinde ise bu alanda birçok yeni teori ortaya çıkmıştır.

Aile eğitimi ile ilgili olarak evlilik ve aile danışmanlığı kuramları isimli kitabı okuyabilirsiniz.



K İ T A P

Aile Danışmanlığını Gerektiren Nedenler

Aile ile ilgili en yaygın sorunları ve aile danışmanlığını gerektiren nedenleri aşağıda belirtilen başlıklar altında toplamak mümkündür.

Eşlerin her ikisinin de çalışması: Günümüzde ekonomik sorunlar her iki eşin çalışmasını gerektirmektedir. Ancak her iki eşin çalışması, bazen sorunlara neden olabilmektedir. Danışma sürecinde genellikle tartışılan sorunlar şunlardır:

- Ev işlerinin paylaşılması ile ilgili sorunlar
- Çocuk bakımı ile ilgili sorunlar
- Evin geçimi ile ilgili sorunlar

Her iki eşin de katıldığı danışma sürecinde, onların ihtiyaçlarını ve ilgilerini belirleyen ve bunlara cevap veren yeni kurallar tartışılabilir. Her iki eşin ihtiyaçları dikkate alınırsa uzlaşma, anlaşma ve sürekli değişimin olması mümkün olur.

Evlilikte bozulma: Eşler ciddi anlaşmazlıklara düştüklerinde çoğu kez bunları çözebilmek için gerekli olan sorun çözme ve iletişim becerilerine sahip değildirlir. Öte yandan eşlerin her ikisi de hem bireysel hem de birlikte danışmanlık hizmeti almalıdırlar. Eşlerden sadece biri ile yapılan bireysel danışma evlilik ilişkilerinde çoğu kez beklenenin tersine bir sonuç ortaya çıkarır. Çünkü bireysel danışma sonucu eşlerden birisi daha çok gelişirse, bu gelişim evlilik ilişkilerinde çözüm değil sorun yaratıcı olabilir ve süreç boşanma ile sonuçlanabilir.

Tek ebeveynli aileler: Tek ebeveynli aileler, aileyi belirli bir standartta geçindirmek için pek çok sorunla karşılaşabilirler. Yalnız kalan ebeveyn yani anne veya baba aşırı stres altında olduğu için ailesini ve belki kendisini kontrol etme duygusunu kaybedebilir. Yapılacak olan danışma, ebeveynin ve çocuğun gerilim ve stresini azaltabilir. Bununla birlikte çocuğun bakımı, vesayeti onun diğer ebeveyni tarafından ziyaret hakkı ile ilgili konular bu ailede çok belirgin sorunlar olmaktadır. Eşlerin her ikisini de danışma sürecine almadan bu sorunların çözümüne yardımcı olabilmek son derece güçtür.

Alkol ve madde bağımlılığı: Ailenin bir üyesi alkol ve/veya madde bağımlısı olduğunda ailenin diğer üyeleri bundan etkilenebilir. Ayrıca aile üyeleri arasında alkol ve/veya madde bağımlılığı davranışını sürdürmeyi destekleyen davranış kalıpları gelişebilir. Örneğin, çocuklar aşırı derecede sorumluluk hissedebilir ve anne babanın görevlerini üstlenebilirler. Alkolik kişinin eşi ortak bağımlı olarak nitelendirilebilecek bir davranış biçimi geliştirebilir. Bu kavram, bağımlı kişinin davranış bozukluğu ile ciddi bir biçimde mücadele etmeyi göze almayarak, sırf evlilik ilişkisini sürdürmek için büyük bir nevroitik ihtiyaç içinde olan kişiyi tanımlar. Böylece ortak bağımlı, alkol ve/veya madde bağımlısının mevcut sorununu devam ettirmesine yardımcı olur. Alkol ve/veya madde bağımlılığı sorunları ile ilgili olarak ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına başvurulması, bağımlı eşin ve diğer aile üyelerinin tedavi ve danışmanlık alması gerekir.

Okulla ilgili sorunlar: Çocuğun sorunları ailesinden kaynaklanıyorsa, çocukla bireysel danışma yapmak pek etkili olmayabilir. Soruna ilişkin doğru bir değerlendirme yapabilmek için anne, baba, kardeşler ve öğretmenleri danışma sürecine almak gerekebilir. Okul ile ailenin eşgüdümünün sağlanmasında yarar vardır.

Çocuğun yönlendirilmesi ile ilgili sorunlar: Çocuğun davranışlarının nasıl disipline edileceği ve yönlendirileceği anne ile baba arasındaki anlaşmazlığı derinleştirebilir. Bu anlaşmazlık, hemen çözümlenemezse aile ve evlilikte stres artar, dengesizlik meydana gelir. Bu durumda aile danışmasından yararlanılabilir. Aile danışması, aile üyeleri tarafından oynanan ve sorunu devam ettirmede etkili olan rolleri doğru bir biçimde teşhis etmede en etkili yoldur. Aile danışması, çocuğun ve diğer aile üyelerinin bozuk etkileşim örüntülerini değiştirmede yardımcı olabilir.

Ergen depresyonu: Anne ve babalar genellikle ergenlik çağındaki çocuklarından her konuda mükemmel olmalarını beklerler. Ergen bu beklentileri yerine getiremediği zaman depresyon gelişmeye başlayabilir. Depresyon çok yoğun olduğunda ergen intihara kalkışabilir. Böylesi durumlarda ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına başvurulması, tedavi ve aile danışmanlığı alınması gereklidir.

Evden ayrılan yetişkin çocuklarla ilgili sorunlar: Aileler bir yandan çocuklarının bağımsız bir biçimde yetişmesini isterlerken, öte yandan da onların yaşamda ayakları üzerinde durabileceklerinden kuşku duyarlar. Gerçekte aileler, çocuklarının hayatta tek başlarına başarılı olmayacaklarına ilişkin gizli mesajlar vermektedirler. Böyle bir durumda yetişen çocuklar, büyüdüklerinde anne ve babalarının desteği olmadan başarılı olabi-

leceklerinden kuşku duyacaklardır. Çoğunlukla yetişkin kız veya erkek çocuğun evden ayrılma zamanı geldiğinde tüm aile üyelerinin krize girdikleri gözlenmektedir. Aile danışma hizmeti yetişkin çocukların evden ayrılmalarında onlara yardım ettiği gibi, anne ve babalarının da ayrılışı desteklemede etkili bir biçimde davranmalarında yardımcı olur.

Engelli çocuk: Her aile bir bebek beklerken o bebeğe ilişkin hayaller kurar ve engelli bir çocuğun dünyaya gelmesi ihtimali hiç düşünülmemek istenmez. Yapılan tüm hazırlıklar normal bir bebek içindir. Ana-baba dışında ailenin tüm fertlerinin de beklentisi aynı şekildedir. Doğumdan önce birçok ailenin engellilik ile ilgili bilgileri oldukça azdır. Doğum öncesi dönem boyunca birçok ailenin en büyük korkularından biri de engelli bir çocuk dünyaya getirme ihtimalidir. Bu nedenle aileler “kız erkek fark etmez eli ayağı düzgün olsun” gibi sözlerle beklentilerini ifade ederler. Bir çocuğun doğumu aileyi gerek yapısal, gerek gelişimsel, gerekse işlevsel olarak etkiler. Çocuğun doğumuyla duyulan mutluluk ve sevinç bu değişimlerin olumsuz etkilerinden aileleri korur. Çocuğun engelli olması durumunda ise sevinç ve mutluluğun yerini yoğun bir yas duygusu alabilir. Engelli çocuğu olan ailelere ruhsal yönden destek olunmalı ve aile danışmanlık hizmeti verilmelidir. Ailelerin uyum sürecinde, toplumun ve devletin bu çocuklara ve ailelerine verdiği destek ile bu desteğin niteliği ve niceliği de önemli olmaktadır.

AİLE EĞİTİMİ

Buraya kadar kısaca verilen bilgilerden ailenin son derecede önemli bir kurum olduğu anlaşılmaktadır. Ancak aile önemli bir kurum olduğu kadar aynı zamanda son derece zor bir kurumdur. Aile zor bir kurumdur derken ailenin kuruluşundan itibaren başlayan ve aile sürdüğü müddetçe devam eden zorluklar kastedilmektedir. Yani bir başka anlatım ile ailenin kurulması oldukça zordur. Ama kurulmuş bir aileyi devam ettirmek hele sağlıklı mutlu bir şekilde devam ettirmek daha da zordur. Ailenin kurulması devam ettirilmesi bu kadar zor olmasına karşın aileden vazgeçmek de hiçbir şekilde mümkün değildir. İşte gelişen teknolojiye ve onun getirdiği olanaklara ve toplumların gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak bu ikileme çözüm aramaya çalışmışlardır. Doğal olarak çözüm ailelerin eğitilmeleri şeklinde ortaya çıkmıştır. Aile eğitimi kavramı buraya kadar anlatılan bilgilerin bir arada değerlendirilmesinden de anlaşılacağı gibi ailelerin kurulmalarından itibaren devam ettiği süre içerisinde sorunsuz olarak sağlıklı mutlu topluma yararlı işlev görmesi düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Aile eğitiminin verilmesi ile ilgili olarak değişik ülkelerde değişik yollar izlenmektedir. Çoğu kez izlenen bu yolların her biri ayrı ayrı uygulanmakta ve böylece mümkün olduğunca her aileye ailenin herhangi bir aşamasında ulaşılarak eğitim verilmeye çalışılmaktadır.

Eğitimin programı daha çok ailenin yaşayabileceği olası sorunlar ve bu sorunların çözüm yolları şeklinde düzenlenmektedir. Burada koruyucu önlemlere daha fazla ağırlık verilmeye çalışılmaktadır. Söz konusu bu eğitim örgün eğitim kurumlarında ilgili bölümler de verilebildiği gibi yaygın eğitim kurumlarında kurslar açma şeklinde de olabilmektedir. Öte yandan aile danışma hizmeti veren kurumları da aile eğitimi kavramı içerisinde değerlendirmek gerekir. Zaten böyle kabul edildiği için aile danışma hizmetleri bu ünite içerisinde çok kısa olarak incelenmiştir. Ergen grupların aile ve evlilik hayatı hakkında bilgi almaları ile onların bilinçli hale gelmeleri ve bilinçli birer birey olarak daha başarılı aileler kurup devam ettirmeleri beklenmektedir. Böylece gelecekte planlı ve mutlu bir hayat sürmeleri olasılığı artırılmak istenmektedir.

Bu bölümde bir aile eğitimi programı içerisinde ele alınabilecek konulara ilişkin örnek bir müfredat programı taslağı verilmiştir. Şüphesiz bu müfredat tam bir program değildir. Sadece ele alınması gereken temel konuları içermektedir. Günün şartlarına ve ailelerin özel durumlarına göre ilaveler yapmak ya da bazı kısımları çıkarmak doğrudan doğruya programı uygulayan kişiye bağlı olup programın etkinliği uygulayıcının bu konudaki yeterliğine bağlıdır.

1. Aile yaşam eğitimi ile ilgili fikirler: giriş; amaçlar; eğitim; önceki bilginin doğrulanması,
2. Ergenlik döneminde bireysel sağlık bakımı:
 - a. Sağlık bakımı: diş, göz, saç, tırnak.
 - b. Hastalıklar ve tedavileri:
 - c. Güvenli su ve sıhhi tuvalet: temiz su, kirli su, sıhhi tuvaletler, sıhhi tuvalet için ihtiyaçlar,
3. Ergenlik döneminde gıda ve beslenme ihtiyaçlarını:
 - a. Gıda ve beslenme: Enerji üreten ya da karbonhidratlı yiyecekler; proteinler; yağlar, vitaminler, mineral tuzları; su,
 - b. Dengeli beslenme,
4. Ergenlik döneminde değişiklikler:
 - a. Ergenlik döneminde kadınların fiziksel değişiklikleri,
 - b. Ergenlik döneminde zihinsel ve duygusal değişimler ve uyum süreçleri,
 - c. Fiziksel bakım,
 - d. Meme-meme gelişimi; meme bakımı, diğer fiziksel değişiklikler;

Ergenler için önemli konular:

Genç kızlar için;

1. Menstruasyon düzeninin kontrol edilmesi,
2. Menstruasyon sırasında kuvvetli karın ağrısı,
3. Hastalık veya ağrı,
4. Yeterli su içme,
5. Ayda bir defa göğüslerin kontrolü,
6. Boyu ve eğer mümkünse vücut ağırlığını düzenli olarak ölçme,
7. Herhangi bir istenmeyen cinsel girişim hakkında yaşlıları bilgilendirmek, herhangi bir kişi tarafından taciz veya şiddet uygulanması durumunda utangaçlık ya da korku nedeniyle olayı gizlememe,

Erkek ergenler için;

1. Alkol, madde ya da sigara kullanmanın sağlık için ciddi zararları olduğunu öğretme;
2. Kadınlara karşı saygılı olmayı ve değer vermeyi öğretme ve onlara kuvvet uygulamaktan kaçınmalarını sağlama;
3. Fiziksel hastalık veya herhangi bir ağrı türünün önemini anlama,
5. Menstruasyon:
 - a. Menstruasyon nedir?
 - b. Menstruasyon konusunda akılda tutulması gereken şeyler,
 - c. Menstruasyon ve fiziksel ve ruhsal değişiklikler,
6. Çocuk, evlilik ve sağlık:
 - a. Evlilik ve çocuk evlilikleri üzerine tartışma: evlilik tanımı; evlilik şartları, yaş, rıza; eşi için geliştirmesi gereken düşünceler, çeyiz çeyizlik; nikâh,
 - b. Sağlığın korunması için evliliğin uygun zamanının ve çocuk yapmak için uygun yaşın tartışılması; yüksek anne ölüm oranları; kadınların fiziksel ve ruhsal gelişimlerini tamamlamalarında yaşanan sorunlar; çocukların bakımında gereken özenin yetersizliği; düşük kilolu yenidoğan bebekler; gebelik oranlarının yüksekliği,
 - c. Çocuk evliliklerinin ardındaki nedenler: Eğitimin kapsamının eksikliği; toplumsal gelenekler ve yasalar hakkında bilgisizlik; Diğer cehalet ve batıl inanışlar.

- d. Çocuk evliliklerini önleme yolları: insanları bilinçlendirmek; kadın okur-yazarlığının artırılması; çocuk evlilikleri önleme yasaları hakkında bilinçlendirilmesi; yoksulluğun azaltılması,
7. İnsan doğumunun arkasındaki gizem:
 - a. Üreme sistemi, kadın-erkek üreme sistemi organlarını tanımak,
 - b. Üreme sistemi fonksiyonları,
 - c. Gebelik, belirtileri ve gebelik tipleri, gebeliğin arkasındaki nedenler,
 - d. Doğumun arkasındaki koşullar,
8. Hastalığı önlemede aşı/aşılama:
 - a. Hastalıkların adları,
 - b. Koruyucu aşılama/bağışıklama,
 - c. Aşı merkezleri,
9. Nüfus sorunu ve aile planlaması: Nüfusun durumu, problemler, sorunların olası çözüm önlemleri, aile planlaması,
10. Aile planlaması ya da doğum kontrolü: aile planlamasının tanımı; aile planlamasının gerekliliği; aile planlaması nasıl mümkün olabilir; aile planlamasının yöntemleri; aile planlaması yöntemlerinin etkinliği ve yan etkileri,
11. Kadınların eğitimi ve gerekliliği:
 - a. Kadının toplumdaki konumu;
 - b. Kadının eğitiminin temel amacı;
 - c. Örgün ve yaygın eğitim;
 - d. Kadın eğitiminin gerekliliği: kadınlarda bilinç oluşturmak, kendine güven, beceri, gelir kazanç yolları ve geliştirilmiş yaşam tarzı için sosyal haklar,

Aile eğitimi her çağda olduğu gibi günümüzde de önemi sürekli artan yükselen bir değerdir. Bu nedenle aile eğitimi ve onun en önemli ögesi olan kadın ile ilgili olarak çok fazla sivil toplum örgütü kurulmakta önemli çalışmalar yapmaktadırlar.

**DİKKAT**

Aile ile ilgili eğitim veren kurumlar hakkında bilgi sahibi olmak için <http://www.yok.gov.tr/content/view/900/222/lang,tr/> adresini ziyaret ederek üniversitelerin web sayfalarını inceleyebilirsiniz.

**İNTERNET**

Özet

Bir toplumun koymuş olduğu kuralların uygulanmasını sağlamak amacıyla oluşturulan ilk sosyal kurum ailedir. Aile bir toplumun en önemli sosyal kurumudur. Aile toplumda birçok fonksiyonu üstlenmiştir. Aile bu fonksiyonları yerine getirirken bir yandan topluma hizmet eder. Öte yandan aile bireylerine mutluluk verir. Bir başka anlatımla aile bireylerine mutluluk vererek onları eğitir. Aile üyelerini öncelikle kendileri ile ve toplum ile barışık bireyler haline getirir. Bireylerini toplumda statü kazanacak, verilen rolleri yerine getirecek bir yapıya dönüştürür. Bireylerinin toplumun kurallarına uymasını sağlar. Bu hali ile aile toplumun en önemli sosyal kurumudur. Aile toplumun en küçük yapı taşıdır, birimidir. Aile kurumu ise toplum ile birey arasındaki bağı kurma, devam ettirme, neslin devamını sağlama, bireyin sosyalleşme sürecini tamamlama görevini yerine getirmektedir.

Aile ve evlilik kurumu, boyutları ve içeriği değişime uğramakla birlikte insanlık tarihi boyunca evrenselliğini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumuştur. Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal ve kültürel yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Ailenin toplumdan topluma farklılık gösteren bu özelliğine karşın tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren ve “biyolojik”, “sosyal”, “psikolojik” ve “ekonomik” olmak üzere dört ana başlık altında toplanabilen bazı temel işlevleri bulunmaktadır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimi planlamak ve planlamayı başarıya ulaştırmak için gerekli çabayı göstermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumalarını sağlayacak eğitimi vermek, bu konuda gerekli önlemleri almak, düzenlemeleri yapmak, karşılıklı sevgi ortamı oluşturmak ve eşler arasında cinsel doyum sağlamak gibi işlevlerdir. Aile sayılan bütün bu işlevleri başarı ile yerine getiren bir kurum olarak tarih öncesi çağlardan beri öneminden hiçbir şey kaybetmeden günümüze kadar gelmiştir. Ancak aile önemli bir kurum olduğu kadar aynı zamanda son derece zor bir kurumdur. Aile zor bir kurumdur derken ailenin kuruluşundan itibaren başlayan ve aile sürdüğü müddetçe devam eden zorluklar kastedilmektedir. Yani bir başka anlatım ile ailenin kurulması oldukça zordur. Ama kurulmuş bir aileyi devam ettirmek hele sağlıklı mutlu bir şekilde devam ettirmek daha da zordur. Ailenin kurulması devam ettirilmesi bu kadar zor olmasına karşın aileden vazgeçmek de hiçbir şekilde mümkün değildir. İşte gelişen teknolojiye ve onun getirdiği imkanlara bağlı olarak toplumlar gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak bu ikileme çözümlerine çalışmışlardır. Doğal olarak çözüm ailelerin eğitilmeleri şeklinde ortaya çıkmıştır. Aile eğitimi kavramı buraya

kadar anlatılan bilgilerin bir arada değerlendirilmesinden de anlaşılacağı gibi ailelerin kurulmalarından itibaren devam ettiği süre içerisinde sorunsuz olarak sağlıklı mutlu topluma yararlı işlev görmesi düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Aile eğitiminin verilmesi ile ilgili olarak değişik ülkelerde değişik yollar izlenmektedir. Çoğu kez izlenen bu yolların her biri ayrı ayrı uygulanmakta ve böylece mümkün olduğunca her aileye ailenin herhangi bir aşamasında ulaşılarak eğitim ve- rilmeye çalışılmaktadır.

Kendimizi Sınavalım

1. Hangisi evliliğin tanımı içerisinde bulunan kavramlardan birisi **değildir**?
 - a. Özgür irade
 - b. Nikah
 - c. Karşı cins
 - d. Sözleşme
 - e. Uzlaşma
2. Hangisi evliliğin gerçekleşebilmesi için çiftlerde oluşması gereken asgari koşulların en önemlisidir?
 - a. Olgunluk
 - b. Üretkenlik
 - c. Yetenek
 - d. Sağlık
 - e. Ekonomik gelir
3. Aşağıdaki yazarlardan hangisi aileyi “karı-koca ve çocuklardan ya da sadece karı-kocadan kurulu az veya çok devamlılık gösteren bir birliktir” şeklinde tanımlamaktadır?
 - a. Mc Iwer
 - b. Page
 - c. Nimkoff
 - d. Freyer
 - e. Winch
4. Aşağıdaki yazarlardan hangisi aileyi “kuşak ilişkilerine göre ana-baba ve çocuklardan oluşan gruptur” şeklinde tanımlamaktadır?
 - a. Mc Iwer
 - b. Page
 - c. Nimkoff
 - d. Freyer
 - e. Winch
5. Görevlerini yerine getirme ya da rolünü uygulama konusunda sıkıntı çıkaran aile bireylerine, diğer aile bireyleri aşağıdakilerden hangisini esas alarak tepkilerini belirtirler?
 - a. Statülerini
 - b. Yaşlarını
 - c. Cinsiyetlerini
 - d. Gelirlerini
 - e. Harcamalarını
6. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı ailenin fonksiyonlarından biridir?
 - a. Aile rollerinde karmaşa
 - b. Kararların ortak alınması
 - c. Aile kurallarının çiğnenmesi
 - d. Yetkilerin yersiz kullanılması
 - e. Duygu ve düşünceleri rahat ifade edememe
7. Aile eğitimi ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?
 - a. Ailelerin yaşayabileceği sorunlar ele alınır.
 - b. Eğitimde koruyucu önlemlere yer verilmez.
 - c. Aile danışmanlık hizmetleri aile eğitimi kavramı içinde değerlendirilir.
 - d. Örgün ve yaygın eğitim kurumlarında verilmektedir.
 - e. Ergen gruplarının bilgilendirilmesi önemlidir.
8. Aşağıdakilerden hangisi sadakatin özelliklerinden birisi **değildir**?
 - a. Statik olma
 - b. Kırılgan olma
 - c. Esnek olma
 - d. Dinamik olma
 - e. Değişken olma
9. Eşlerin her ikisinin de çalışıyor olması aşağıdaki sorunlardan hangisine **yol açmaz**?
 - a. Ev işlerinin paylaşılması ile ilgili sorunlar
 - b. Çocuk bakımı ile ilgili sorunlar
 - c. Çocuğun eğitimi ile ilgili sorunlar
 - d. Evin geçimi ile ilgili sorunlar
 - e. Arkadaş seçimi ile ilgili sorunlar
10. Aile dinamikleri hakkında ilk çalışan kişi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Gregory Bateson
 - b. Murray Bowen
 - c. Carl Whitaker
 - d. Sigmund Freud
 - e. Nathan Ackerman

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

| | |
|-------|---|
| 1. e | Yanıtınız yanlış ise “Evlilik” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 2. a | Yanıtınız yanlış ise “Evlilik” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. c | Yanıtınız yanlış ise “Aile” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. e | Yanıtınız yanlış ise “Aile” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 5. a | Yanıtınız yanlış ise “Aile” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. b | Yanıtınız yanlış ise “Aile” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 7. b | Yanıtınız yanlış ise “Aile Eğitimi” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. a | Yanıtınız yanlış ise “Evlilik” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. e | Yanıtınız yanlış ise “Evlilik ve Aile Danışmanlığı” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. d | Yanıtınız yanlış ise “Evlilik ve Aile Danışmanlığı” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz. |

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Evliliği kısaca, iki karşı cinsin toplumca onaylanan birlikteliğidir şeklinde tanımlamak mümkündür. Bir başka anlatımla evlilik, farklı cinsteki iki insanın kendi özgür iradeleri ve istekleri ile birlikte yaşama isteklerini belirtmeleri ve bu isteklerini yasal prosedürlere bağlı olarak kayıt altına almalarıdır. Doğal olarak evliliğin oluşabilmesi için bazı asgari koşulların oluşması gerekir. Bu koşullardan öncelikli olanı bireylerin belli bir olgunluk düzeyine gelmiş olmalarıdır. Bireylerin olgunlukları kavramı göreceli bir kavramdır. Bu nedenle her ülke kendi geleneklerine, göreneklerine göre olgunluğu tanımlar. Tanımlar arasında farklar olduğu için bireylerin evlilik için olgun olup olmadıklarının kabul görmesi de ülkeden ülkeye az çok değişir. Aslında yasalar açısından bakıldığında evlilik bir ortaklık sözleşmesidir. Duygusal anlamda ise evlilik, yaşamlarını yan yana, el ele ve karşılıklı sevgiyle bir arada getirmek amacıyla eşlerin kendilerini birbirlerine adamalarıdır.

Sıra Sizde 2

Ailenin çok fazla önemli özelliği olduğu için bir özelliği öne çıkaran birçok tanım olmasına rağmen ailenin kapsamlı bir tanımını yapabilmek mümkün olamamıştır. Aşağıda çeşitli yazarlar tarafından aileye ilişkin olarak yapılan tanımlardan bir demet sunulmuştur. Şüphesiz bu tanımların hepsi de doğrudur ve aileyi tanımlamaktadır. Ancak her biri aileyi ancak bir ya da birkaç yönü ile anlatmaktadır. Aile hakkında bir fikir oluşturabilmek için bu tanımlar burada bir arada verilmiştir.

En yaygın tanımı ile aile “aralarında gerçek uzlaşma ve akrabalık bağı olan ve bütün sosyal ilişkileri bir soy etrafında olan zümrelerdir.”

Aileyi “genellikle karı-koca ve çocukların oluşturdukları, biyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal görevleri olan sosyal bir kurumdur.” Şeklinde de tanımlamak mümkündür.

Mac Iwer ve Page, aileyi “seks ilişkilerine dayalı, çocuk sahibi olma ve bu çocukları yetiştirme özellikleri gösteren gruptur”;

Winch ise “Kuşak ilişkilerine göre ana-baba ve çocuklardan oluşan gruptur şeklinde tanımlamaktadırlar. Nimkoff’a göre ise aile “Karı-koca ve çocuklardan ya da sadece Karı-kocadan kurulu az veya çok devamlılık gösteren bir birliktir”. Summer ve Keller ise aileyi “aile en az iki neslin bir arada olduğu, kan bağı ile karakterize edilen küçük bir sosyal örgüttür. “şeklinde tanımlarken; Freyer toplumsal yaşamın nüvesi olarak nitelendirerek doğa tarafından oluşturulmayan ancak doğadan ilham alınarak, bütün büyük sosyal yapıların örneğini oluşturan en küçük gruptur.” Şeklinde tanımlamaktadır.

Kıray’a göre ise aile “toplumsal değişimde tampon kurum işlevi gören, yapısal değişimlerin getirebileceği kopuklukları şekil ve işlev değiştirerek karşılayan, bireylerin güvenlik gereksinimlerini değişik biçimlerde yerine getiren sosyal bir kurumdur”. Fındıkoğlu ise aileyi sosyal bir kurum olarak kabul etmekte ve “sadece, duyguların mahsulü olmayıp onların da içine girdiği, daha karışık ve çözülmesi zor bir adetler ve kurallar toplamıdır.” Şeklinde tanımlamaktadır. Bunlardan başka aile ile ilgili olarak aşağıdaki tanımları da burada anmak mümkündür.

“Aile evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir.”

“Aile karı, koca ve çocuklardan oluşan topluluktur.”

“Aile, aynı soydan gelen veya aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümüdür.”

“Aile, birlikte oturan hısım ve yakınların tümüdür.”

“Aile aynı gaye üzerinde anlaşılan ve birlikte çalışan kimselerin bütünüdür.”

“Aile Anne, baba ve onların çocuklarından oluşan en küçük toplumsal kurumdur.” Söz konusu bu tanımları daha da artırmak mümkündür.

Sıra Sizde 3

Aile, gerek birey ve gerekse toplum açısından en temel öğedir. Aile birey ve toplum arasında köprü görevi üstlenir ve bu görevini en iyi bir şekilde yerine getirir. Birey ve toplum arasında iletişim kuracak birey ve toplumu karşılıklı olarak birbirine bağlayacak aileden başka bir kurum bugüne kadar bulunamamıştır. Bundan sonra da bulunabilmesi mümkün görülmemektedir. Aile, bireyin yaşamında çok önemli bir yer tutan beslenme, bakım, sevgi ihtiyacı, duygusal gelişim, psikolojik gelişim, eğitim, kültürel değerleri kazanma, sağlıklı zeka gelişimini sürdürme gibi temel ihtiyaçların karşılandığı birincil ortamdır.

Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve aile ortamı, psikososyal yönden gelişen bireyin en çok etkileşime uğradığı yerdir. Bu ilişkiler, bireyin kendine güvenmesini, kendine ve diğer bireylere sevgi duymasını, kimlik kazanmasını, kişilik gelişimini, sosyal beceriler geliştirmesini ve topluma uyum sürecini olanaklı hale getirir. Bu soruyu daha iyi ve ayrıntılı olarak cevaplamak için “ailenin önemi” bölümünü yeniden ve dikkatle bir kez daha okuyunuz.

Sıra Sizde 4

İster sadece baba, isterse anne ve babanın birlikte çalışıyor olsunlar, her durumda, evde rol dağılımı ve yetkilerin ortaklığıdır. Kurallara sonuna kadar bağlı kalınır, ortak kararlarda ortak söz sahibi olunur ve eşler birbirlerinin hak ve hukuklarına son derecede saygılı davranırlar. Ailenin sorumluluğunu ortak taşıyan kişiler yani anne ve baba çocuklar ve evdeki diğer bireyler ile her yönden yakından ilgilenirler. Ailede yaşayan kişiler aile ortamında kendilerini huzurlu hissederler, karşılıklı anlayış ve hoşgörü içerisinde yerleşmiş bir aile yapısı vardır ve bu tamamen fonksiyonel bir aile yapısıdır. Bu tip bir aileyi bulmak oldukça zordur ancak olanaksız değildir. Karşılıklı anlayış, sevgi ve saygı ile bu tip bir aileyi kurmak oldukça kolaydır.

Yararlanılan Kaynaklar

- Başak, S. (2005). **Türk Sosyolojisinde Yapı Araştırmaları**. Bilig; 32:33-63
- Meriç N. **Evlilik ve Aile Danışmanlığı Kuramları** Ankara 46 s.
- Özgülven, İ. E. (2000). **Evlilik ve Aile Terapisi**, PDREM Yayınları, Ankara.
- Tezcan, M. (2000). **Türk Ailesi Antropolojisi**, Ankara, İmge Kitabevi Yayınları.

Yararlanılan İnternet Kaynakları

- <http://www.aile.gov.tr/tr/>
- <http://www.kadininstatusu.gov.tr/tr/>
- http://www.kadininstatusu.gov.tr/upload/mce/eski_site/Pdf/egitim.pdf