



Dr. Nurten Elkin¹

Geliş/Received : 08.12.2015

Kabul/Accepted: 22.04.2016

Öz

İletişim insanın anlamak ve anlaşılacak için gösterdiği çabanın bir ürünüdür ve insan için vazgeçilmez bir olgudur. Ergenlik dönemi ise fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı zaman sona eren bir dönemdir. Bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir. Yapılan çalışmalar, ergenlerin aile içi iletişimleriyle ilgili duygusal sağlıkları arasındaki ilişki olduğunu göstermekte olup, ailelere verilen "aile içi iletişim eğitimi" nin ergenlerin duygusal sağlığının geliştirilmesinde önemli bir etmen olduğu bulunmuştur. Bir ergenin sosyal, ekonomik, fizyolojik ve psikolojik açıdan gereksinimlerini karşıladığı ve gelişimini sürdürdüğü en küçük toplumsal kurum ailedir. Ailede bireyler bir etkileşim ve iletişim ağı içindedirler. Bu noktada ailenin yapısı ve aile içi iletişim ergenin gelişim sürecini etkileyen en önemli faktör olup, bu düşünceden hareketle, iletişimi, etkili iletişimi ve iletişimin özelliklerini tanımlamak, aile içi iletişimin ergenin gelişimine olan etkisini vurgulamak amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Ergen; İletişim; Aile; Gelişim

Abstract

Communication is a product of human effort to understand and to be understood and essential to human beings. Adolescence is a period that begins with sexual and psychosocial maturation occurring as a consequence of physical and emotional changes and concludes with achieving independence, sense of identity and social productivity. This period is characterized by the changes in biological, psychological and social development. Previous studies indicate a relationship between intra-family communication and emotional health of adolescents. It was found that "the training on intra-family communication" provided for the families is an important factor in development of adolescents' emotional health. The family is the smallest social institution, in which the social, economical, physiological and psychological needs of the adolescents are fulfilled and their development is being maintained. The individuals are in a network of interaction and communication within the family. In this sense, the family pattern and intra-family communication are most important factors affecting adolescent development, thus, it was aimed to identify the communication, effective communication and the characteristics of the communication and to put emphasis on the influence of intra-family communication on adolescence development.

Key words: Adolescent, Communication, Family, Development

Giriş

İletişim; son yüzyılda en temel gereksinimlerden birini oluşturmakta ve kişinin kendini var edebilmesi içinde doğru iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir. Fakat iletişim konusunda yalnızca teknik bilgiler ve beceriler yeterli değildir. İletişim bilgi ve becerilerinin temelinde sevgi, anlayış ve hoşgörü olmalıdır (1). Kendisiyle barışık, huzurlu ve mutlu insanlar başkalarıyla da daha sağlıklı iletişim kurabilirler. İletişim insanların anlamak ve anlaşılmaq için gösterdikleri bir çabanın ürünü olup, insan yaşamının vazgeçilmez bir unsurudur (2). İletişimle insanlar diğer insanlarla, diğer düşüncelerle ve diğer durumlarla ilişki kurmaktadır (3). İletişim kurmak ve bunu öğrenmek zorundayız çünkü iletişim kurmadan yaşamak nerdeyse imkansız gibidir. İki insan birbirinin farkına vardığı andan itibaren iletişim baslar; bu iki kişinin söylediği söylemediği, yaptığı-yapmadığı her şeyin, yüz ifadesinin, beden duruşunun, ses tonunun ve bakışın anlam vardır (4). İletişim toplumun biçimlenmesinde temel oluşturmakta ve bireyler diğer kişilerle kurdukları düzenli iletişim yoluyla toplumun bir üyesi olmaktadır. Aile bireylerinin kendilerini ifade edebilmelerinde de aile içi iletişim önemli bir yer tutmaktadır. Özmen'in 15-18 yaş arası ergenlerle yürüttüğü çalışma sonucunda, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin daha çoğulcu aile içi

iletişime sahip oldukları sonucuna varmıştır (5). Çocukların ve ergenlerin aile içinde kendilerini ifade edebilmeleri, dinlenildiklerini bilmeleri ve fikirlerine önem verildiklerini bilerek büyütülmüş olmaları gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Kocaman'ın yaptığı araştırmada iletişim becerisi iyi olan çocukların duygusal zekalarının da daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (6). Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı zaman sona eren bir dönemdir. Bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir (7). Öztürk'ün ergenlerin aile içi iletişimleriyle duygusal sağlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi çalışmasında ailelere verilen "aile içi iletişim eğitimi" ergenlerin duygusal sağlığının geliştirilmesinde önemli bir etmen olduğu bulunmuştur (8). İletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir. Bu mesajlar bireyin kendini değersiz ya da önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olmaktadır. Aile içi iletişimde iletişimi etkileyen en önemli olgunun benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısını, kullanılan iletişim



örüntüleri azaltmakta ya da çoğaltmaktadır (9). Gordon, çocuğun ya da ergenin probleminin çözümünde etkili iletişimin ve etkin dinlemenin önemli olduğunu vurgulamaktadır (10). Aile ile rahat iletişim kurabilen çocuklar ve ergenler sorunlarını ailelerine kolay açıklayabilir ve bazı sorunları ile daha kolay baş edebilirler (11). Ergenle iletişim kurmak genellikle zorluklarla doludur. Ergen, hayatındaki değişimlerle, yetişkinler ise değişen çocuğu anlamakla uğraşır. Ergenle iletişim kurmak sabır ve ustalık ister (12). Yetişkinliğe hazırlanan ergenlerin gelişmelerinin sağlıklı olması ve geleceğin sağlıklı bireyleri olmaları için ergenle iletişime önem verilmesi ve konunun ele alınarak irdelenmesi gerekmektedir. Bu düşünceden hareketle makalede iletişimi, etkili iletişimi tanımlamak, iletişimin özelliklerini, amaçlarını ve fonksiyonlarını belirlemek, ergenlik dönemini tanımlamak ve ergenlikteki psikososyal gelişimden bahsederek, aile içi etkili iletişimin ergenin gelişimi açısından önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

İletişim Nedir?

İletişim sözcüğü batı dillerindeki "communication" sözcüğünün karşılığı olarak dilimizde kullanılmaktadır. Communication sözcüğünün kökeninde Latince communis sözcüğü bulunmakta ve bu kavramda birçok kişiye ve nesneye ait ortaklaşa gerçekleştirilen anlamında kullanılmaktadır. Bu noktadan yola çıkarak iletişimin köken olarak yalnızca iletileri aktarmaktan ziyade, toplumsal olarak da bir etkileşimi içerdiğini söylemek olanaklıdır (13). Bilgi, düşünce, duygu, tutum ve kanılarla, davranış biçimlerinin kaynak ile alıcı arasındaki bir ilişki yoluyla bir insan ya da insanlardan diğerine bazı kanallar kullanılarak, anlam olarak üzerinde uzlaşılan simgeler aracılığıyla değişimi ve aktarılması sürecidir (14). İnsan iletişiminin temel özelliği, yarattığı dilin kendi duygu ve düşüncelerini, denetimlerini biçimlendirmesi ve ona dolaylı yaşantılar kazandırmasıdır. Kısaca iletişim, insan yaşamının ve toplumsal/ kültürel düzenin olmazsa olmaz bir koşuludur (15).

İletişimin Temel Öğeleri

İletişim sürecinde yer alan öğeler; kaynak, ileti, kodlama-kod açma, kanal, alıcı, geri-bildirim ve gürültü şeklinde sıralanabilir (15).

İletişim sürecinin başlatıcısı konumundaki kaynak; algılama, seçme, düşünme, yorumlama süreçlerinde ürettiği anlamlı iletileri simgeler aracılığı ile gönderen kişi ya da kişilerdir. Hangi iletinin, hangi kanalla, hangi araçla, hangi alıcıya gönderileceğine kaynak karar vermektedir.

İletilerin duygu, düşünce, haber ya da bilgiden oluştuğu söylenebilir. İletinin kaynaktan alıcıya ve geribildirim de alıcıdan kaynağa ulaşmasını sağlayan yol, ortam olarak tanımlanabilecek kanal, iletişimde zaman ve mekan engellerini aşma işlevi de görmektedir.

İletişim, kodların kullanımını içerdiğine göre anlamların paylaşımını sağlayabilmek için iletişim sürecinde kodlamanın ve kod açmanın olması gerekmektedir. Kodlama bilgilerin, düşüncelerin ve duyguların alıcı tarafından anlaşılmasına olanak tanıyacak biçimde iletme uygun hazır bir mesaja dönüştürülmesidir. Kod açma ise kaynak tarafından gönderilen mesajların, alıcı tarafından anlamlandırılması; başka bir ifadeyle, iletiye yüklenen anlamın çözülmesi işlemidir (13). Kanal, bilgi, duygu, düşüncelerin kaynak ve alıcı tarafından paylaşımının gerçekleşmesi sürecinde, iletilerin üzerine yüklendiği araçlar şeklinde tanımlamak olanaklıdır (16).

İletinin ulaştığı kişi ya da kitle, alıcı olarak adlandırılmaktadır. Daha kapsamlı tanımlanacak olursa, alıcı (hedef); "kaynaktan gelen iletileri belli biyolojik ve psiko-sosyal süreçlerden alıp yorumlayan ve bunlara sözlü, sözsüz tepkide bulunan kişi ya da gruplardır" (15).

İletişime, süregiden süreç niteliğini kazandıran önemli bir öge de geribildirimdir. İletişim modellerinde değişimin tek yönlü iletişimden geribildirimli iletişime doğru olduğu bilinmektedir. Alıcının iletilere verdiği tepki ya da tepki verme süreci olan geribildirim; "kaynaktan iletilen mesajın anlamının alıcı tarafından algılanıp algılanmadığı, algılanmış ise nasıl bir tepki gösterdiğini ifade eden bir süreç" olarak tanımlanmaktadır (17).

Yukarıda sıralanan iletişim öğelerine bazen gürültü olarak adlandırılan bir öge de eklenebilmektedir. Kaynağın isteği dışında, kaynak ile alıcı arasındaki iletiye eklenen her şey gürültü kavramı içine girmektedir (13).

Ögeleri açıklanan iletişim sürecine ilişkin olarak vurgulanması gereken en önemli nokta, sözü edilen süreci belirleyen birçok etkenin işin içine girdiği gerçeğidir.

İletişimin Amaçları

Birey için iletişimin temel amacını, “insanın çevresi ve kendi yaşamı üzerinde etkin ve belirleyici olabilmek çabası” biçiminde ortaya koymaktadır. Bu temel amaca bağlı olarak, yine birey açısından iletişimin amacı; bilgilenmek, ikna etmek, bilgilendirmek, yönetmek, eğlenmek, başkalarında davranış, tutum geliştirmek ve değiştirmek olarak da sıralanmaktadır (15).

İletişimin işlevleri: Bilgilendirme, toplumsallaştırma, güdüleme, eğitim, kültür, eğlence, tartışma ortamı hazırlama, bütünleştirme, denetleme, yönlendirme, toplumsal ilişki kurma, sorun çözüp kaygı azaltma, uyarma, gerekli rolleri üstlenme, kültürel kimlik oluşturma, karar vermeyi kolaylaştırma, değerleri aktarım, yaygınlaştırma (15).

İletişim Türleri

İletişim sürecinde insanlar mesajlarını sözlü ve sözsüz olarak iletirler. Sözlü ve sözsüz iletişim birbirini tamamlayan iletişim yollarıdır.

Sözlü iletişim; sözcüklerin konuşulması ya da yazılması ile sağlanır. Dil, anlamları aktarmada kullanılan bir yoldur. Sözcükler duygularımızı, düşüncelerimizi, isteklerimizi açıklamak, kendimizi ifade etmek için kullandığımız araçlar ya da sembollerdir.

Sözsüz iletişim; bireyin duygu ve düşüncelerini, isteklerini karşısındakine, bilinçli ya da bilinçsiz olarak sözsüz bir biçimde iletmesidir. Sözsüz iletişimde bireysel görünüm, beden duruşu, ses tonu, yüz ifadesi ve göz teması, el/kol hareketleri (jestler), giyim-aksesuar ve mesafe sözsüz iletişimi etkileyen faktörlerdendir (18).

Etkili İletişim Becerileri

Konuşma becerisi: Konuşma sözel iletişimin birkaç boyutundan biridir. İnsanı hayvandan ayıran en önemli özelliklerden biri olan konuşma düşünmenin aracıdır. Bunun yanı sıra kendimizi diğerlerine ifade etmemizi, sosyal ilişkiler kurmamızı, uzlaşabilmemizi, anlaşabilmemizi de sağlar. İyi bir konuşmacı gözlem gücünü geliştirmiştir, dış dünyaya açıktır, duyuları ve algısı

açık bir biçimde yaşamı gözlemler, seçtiği konuşma alanlarında geniş bir bilgi birikiminin desteğinden yararlanır, amacına uygun yönde ve mantıklı bir akış içinde düşünme yeteneğini geliştirmiştir, kendi yeteneklerini değerlendirmeyi, sınırlarını saptamayı bilir, dinleyicisini yakından tanır, konuşma yapacağı topluluk hakkında, eğitim düzeyleri, yaşantıları, sosyal statüleri, beklentileri gibi konularda olanaklı ise bilgi toplamalı ve konuşmasını da bu yönde referans çerçevesini dinleyicileriyle kesitirecek biçimde düzenlemelidir. İyi bir konuşmacı ahlaksal sorumluluğu bulunduğunu hatırlamalıdır. Kişilik sahibi olmak, kendi kendini sorgulamak ve eleştirel olmak bunun için vazgeçilmezdir. İnsan yaşamının tüm alanlarında aynı önemde geçerli olan dürüstlük, doğruluk, vb. değerler konuşmacı için de vazgeçilmezdir (19).

Dinleme becerisi:

Etkin dinleme becerileri:

1. Susma: Suskunluk, kullanıldığı yere göre çok farklı anlamlar taşır. Susma, kullanıldığı yere göre kabul, anlayış, destek arama, rahatlama gibi anlamlara gelebilir. Susma becerisi kullanılırken zamanlama ve doz son derece önemli olup, sık kullanıldığında olumsuz duygulara neden olabilir.

2. Basit cesaretlendirme: Bireylerin konuşmayı sürdürmesi, cesaret kazanması amacıyla ya da “Evet anlıyorum” gibi ifadelerle söylenenleri kabul etmek için kullanılan bir iletişim becerisidir. Gözlerle, başı sallayarak ya da onay sesleriyle sürdürülebilir. Bu teknik kaygıyı azaltır, motivasyonu artırır.

3. İçeriğin yansıtılması: Söylenenlerin hemen hemen aynı sözcüklerle yinelenmesidir. Yansıtma birkaç biçimde yapılabilir:

a. Olduğu gibi tekrar: Konuşanın söylediklerini yalnızca öznesini değiştirerek olduğu gibi yansıtma.

b. Rafine tekrar: Ayrıntıları, tekrarları çıkartarak konuşanın asıl ifade etmek istediği unsurları anlayış içinde yansıtma.

c. Özetleme: Konuşmanın sonuna doğru, kişinin bütün anlattıklarının özetini sunan bir geribildirimde bulunma. Burada bireyin ne söylediğini fark etmesi ve duygu ifadeleri

üzerinde yeniden düşünmesi amaçlanır. Tekrarlanan sık kullanılması iletişimi koparabilir. Bu nedenle ölçülü kullanılmalıdır.

4. Soru sorma: Olanaklı ise az olmak kaydıyla, anlaşılamayan ya da açıklanması istenen şeyler olduğunda soru sormak etkili bir tekniktir. Dikkat edilmesi gereken nokta, soru sormanın sorgulamaya dönüşmemesidir. Etkili iletişim için soru sorarken şu noktalara dikkat edilmelidir: Kapalı uçlu (yani cevabı "Evet" ya da "Hayır" olan) sorulardan kaçınılması, bireyin kendini daha rahat ifade edebileceği açık uçlu sorular sorulması. (Çünkü kapalı uçlu sorular kişinin kendini açmasına engel olur, sınırlandırır), üst üste sorular sorarak iletişimi bir soruşturmaya çevirmeme.

5. Kendini açma: Dinleyen kişi, konuşana yalnız olmadığını, benzer şeyleri başkalarının da yaşadığını göstermek amacıyla kendi hayatından örnekler paylaşır. Konuşan kişi, dinleyicinin de olumlu ve olumsuz yönleriyle bir insan olduğunu görerek rahatlar. Kendini daha rahat açar ve ifade eder.

6. Yüzleştirme: Yüzleştirme, kişinin anlattıklarını iyi dinleyip, söyledikleri arasındaki mantıkî çelişkileri ona göstermektir. Bu, iletişimin ileri aşamalarında başvuru bir beceridir.

7. Yorumlama: Yorumlama, amaca doğru ilerlerken, bireyin duygu ve düşüncelerini örgütleyip daha tutarlı biçimde ortaya koymasına yardım ettiğinde fayda verir. Yine olaylara konuşmacının denetimine girecek bir çerçeve kazandırdığında iletişim sürecini hızlandırır ve verimi artırır.

8. Espri: Espri, zamanında ve düzeyli kullanıldığında iyi bir iletişim becerisidir. Zamanında kullanıldığında gerilimi, anksiyeteyi azaltıcı etkisi vardır.

9. Atılgenlik: Kişinin içinde bulunduğu şartları ona yansıtırken farklı tutumlar sergileyebiliriz. Bu tutumları dört grupta toplamak olanaklıdır:

a. Atılgen tutum: Doğruları çekinmeden, fakat karşıdaki kişiyi incitmeden ifade etme,

b. Saldırgan tutum: Doğruları, karşıdaki kişiyi yaralamak amacıyla kullanma,

c. Pasif tutum: Tartışmadan kaçınma, haklarından vazgeçme,

d. Manipüle edici tutum: Dolaylı yollardan ve ima ederek tartışma. Etkili ve başarılı bir iletişimde atılgen, güvenli tutum vardır. Kişinin sahip olduğu tutumlar yalnızca davranışlarına değil, sözlerine de yansıtılabilir (12).

İletişim engelleri

Emir vermek, yönlendirmek, uyarmak, gözdağı vermek, ahlak dersi vermek, çözüm önerisi sunmak, mantık yoluyla tartışmak, yargılamak, eleştirmek, suçlamak, alay etmek, isim takmak, yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak, avutmak, soruşturmak, araştırmak, konuyu saptırmak, şakaya vurmak birer iletişim engeli olarak tanımlanmaktadır (12).

Ergenlik dönemi

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı zaman sona eren bir dönemdir. Bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir. Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile, psikolojik gelişim bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir ve sosyal olarak da ergenlik genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir. Ergenliğin bitişyle ilgili tanımlamalar erişkin kimliği kazanılması, bağımsızlık kazanılması, çalışmaya başlanıp iş sorumluluğu alınması gibi bu dönemin bitiş zamanını değişken kılmaktadır ancak, genellikle 19-21 yaşta sona erdiği düşünülmektedir. Ergenlere yaklaşımdaki en büyük zorluk gelişim süreçlerinin aynı anda başlamaması ve her ergende farklı sürelerde başlamasıdır. Onun için aynı sınıftaki ergenler arasında gelişim basamakları açısından fark olduğu gibi, aynı ergenin bir yıl içindeki gelişim süreci de farklı olabilir. Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artma, preödüpal ve ödüpal çatışmaların yeniden alevlenmesi, meslek seçimi, karşı cinsle kurulan ilişkiler, anne babadan ayrılma bireyselleşme sürecinin yaşantılanması gibi nedenlerle ergenler bu döneme özgül zorluklar ve çatışmalar yaşamaktadır (7).

Başlangıç evresi(erken ergenlik): 12-14 yaş arasındaki bu dönemde hızlı gelişen fiziksel ve

davranışsal değişiklikler görülür. Hızlı büyüme ve cinsel gelişim kızlarda erkeklerden daha öncedir. Erken büyümenin erkeklerin ruh sağlığı açısından genel olumlu etkisine karşılık, erken gelişen kızlarda akranlarından daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresyon oranı, anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları görülmektedir. Erken ergenlik döneminde ergenlerin en büyük uğraşları bedenleridir ve bu dönemdeki ergenlerde hızlı fiziksel gelişime uyum ve bu değişiklikler ile baş etme çabaları görülür. Erken ergenlik dönemi önceleri ergenin yabancılaşmasına neden olacak biçimde ailesini, arkadaşlarını ve yaşam biçimini reddediş dönemi olarak görülmüştür (7).

Orta Ergenlik: 15-18 yaşlar arasındaki dönemdir. Bu dönemde anne babadan ayrışma, farklı bir birey olma ve bu durumu anne babaya da kabul ettirme çabaları yoğundur. Anne babadan ayrışma ve bireyleşme süreci içinde ergenlerin duygusal olarak kendilerini ana babalarından uzak tutma çabaları, duygusal yatırımlarını özellikle karşı cins olmak üzere akran ilişkileri üzerine yapmaları, riskleri olduğundan az görmeleri, kendilerini herşeyi yapabilir olarak algılamaları ve otonomi istemeleri anne babalarla çatışmaya neden olur. Ergenler çoğu zaman kendilerini akranlarının gözlerinden görürler ve görünüm, giyim tarzı ve davranışlarının akranları tarafından onaylanmaması benlik saygılarında azalmaya neden olabilir. Ancak çok yakın ilişkiler bağımsızlığı kaybetme tehdidi içerdiğinden ilişkilerdeki sınır bu yaş grubundaki ergenler için önemli kaygı kaynağıdır (7).

Geç ergenlik: 18 yaş dolayında başlar ve kimlik duygusunun bütünleşmesiyle sona erer. Akademik ve sanatsal arayışların, sosyal bağların ergenin kendini daha iyi tanımlamasına ve kendini bir topluluğa ait hissetmesine yol açtığı dönemdir (7).

Ergenlik döneminde psikososyal gelişim ve kimlik kazanımı

Erikson'a göre her bir gelişim döneminin kendine özgü çatışmaları ve kazanımları vardır. Her dönem kendisinden önceki gelişim dönemlerinin etkisiyle biçimlenir ve kendisinden sonraki gelişim dönemi için basamak oluşturur. Ergenlik döneminde daha önceki gelişim basamaklarında elde edilmesi beklenen temel güven duygusu, özerklik, girişimcilik, çalışma ve yapıcılık gibi kazanımlar olmaksızın tutarlı bir kimlik duygusu geliştirmek

zorudur. Bu dönemde, kimlik duygusunun kazanılması sürecinde çocuklukta yaşanmış olan çatışmalar yeniden yaşanır, kazanılan özdeşimler ergenin yeni değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazandırılarak benimsenir. Bir anlamda ergenliğin başından beri yaşanan duygular, kazanılan beceriler, kurulan özdeşimler harmanlanıp sentezlenir ve bu sentez sonucunda kimlik duygusu oluşur. Kimlik duygusu, ergenin "ben kimim?", "ne olacağım?" sorularına fazla kuşkuya ve bocalamaya kapılmadan, aynılık ve süreklilik gösterecek biçimde yanıt verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumuna gelmesidir. Kimlik duygusunun sağlıklı gelişiminin önemli bir göstergesi gencin içsel olarak hissettiği aynılık ve süreklilik duygusunun başkaları tarafından algılanan aynılık ve süreklilik durumuyla örtüşmesidir. Kimlik duygusunun cinsel, toplumsal ve mesleki bileşenleri bulunmaktadır. Ergenliğin sonuna gelip de halen cinsel, toplumsal ve mesleki kimlik gelişimini tamamlayamayan gençlerde kimlik kargaşası görülür. Bu dönemin sonunda kimlik duygusu edinebilmiş gençlerde yakın ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme, iş ve eş seçebilme, toplum içinde erişkin rollerini üstlenebilecek sorumluluğa sahip olma becerileri gelişir. Belli bir yere bağlanma ve ait olma duygusu, içgörü gelişimi kazanılır; başkalarına ve geleceğe ilgi artar, sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etme eğilimi doğar (7).

Ergenlikte aile içi iletişim

Aile yalnızca kişilerden oluşan bir birlik değildir, aynı zamanda duygusal bir birimdir. Aile içindeki her bireyin bir davranışı ya da kişiliği sürekli aile sistemini etkilemektedir. Sistem yaklaşımına göre, aile aynı geçmişi paylaşan, aralarında duygusal bir bağ bulunan, aile üyelerinin çeşitli gereksinimlerini karşılayan bir sistemdir. Aile açık bir sistemdir. Açık sistemin; bütünlük, denge ve ilişki olarak üç önemli özelliği vardır. Bütünlük, aile içindeki tüm üyeler arasında bir bağlantı olduğunu; ilişki ailedeki üyeler arasındaki etkileşimleri yönlendiren iletişim modellerinin bulunduğunu; denge, aile üyeleri arasındaki etkileşimlerde ve aile üyelerinin dış çevre ile olan etkileşimlerinin düzenlenmesiyle devamlılığını sağlamasını ifade etmektedir (20).

Her aile, kendine özgü davranış tarzları, etkileşim biçimleri, işlevleri açısından farklı özelliklere

sahiptir. Bununla birlikte, aile iletişiminin nasıl oluştuğu ve ailenin hangi fonksiyonları üstlendiğine ilişkin tüm aileler ortak birtakım özelliklere de sahiptir (21).

Aile tipine göre birtakım değişiklikler gösterse de aile iletişim fonksiyonlarını şu biçimde ifade edebiliriz:

1. Duygusal atmosferi yönetme ve destek sağlama:

Aileler aile üyelerine çok farklı biçimlerde destek duygusunu hissettirebilirler. Birçok zaman sosyal destek verdikleri gibi, yakınlık göstermek, aile üyelerinin duygularını paylaşmak vb. yakınlık duygusunun hissedilmesinde kişilere destek vermeye katkıda bulunmaktadırlar.

2. Kimlik ve kişilik yönlendirme: Aile, çocukların kişilik gelişimi ve kimlik kazanmasında önemli bir kaynaktır. Kişiler aile içindeki iletişim ve etkileşim yapısından etkilenerek kendilerine özgü bir iletişim davranışı geliştirirler. Aile içindeki iletişim kişilerin kendini algılama, kendine güven duyguları geliştirildiği takdirde aile dışındaki kişilerle kurmuş olduğu iletişimlerin pozitif bir biçimde gelişmesinde belirleyici olmaktadır.

3. Değerleri yönetme: Kişilerin kendilerini algılamaları, aile içindeki değer sisteminden etkilenmektedir. Aile gelenekleri, ritüeller, kutlamalar vb. davranış tarzları aile iletişimi ile kişiye öğretildiği ve aile içinde süregelen bir etkileşim biçimi olarak belirleyici bir öneme sahiptir.

4. Değişimleri yönetme ve sınırları düzenleme:

Aile sistem yaklaşımında, ailenin sahip olduğu dışsal sınırlar ve içsel sınırlar olmak üzere iki sınır yapısı bulunmaktadır. Ailenin içindeki birlik ve bütünlük duygusunun sağlanabilmesi ve ailenin dışındaki çevreden aile için gerekli ve yararlı bilgilerin akışına izin veren düzenleyici bir yapısı bulunmaktadır. Aile içindeki bireyler arasındaki bilginin paylaşımı açık iletişimle olanaklı olduğu gibi, aile dışıyla da kurulan açık iletişim ailenin bütünlüğünü ve devamlılığını sağlamada etkindir.

5. Günlük yaşamı sürdürme: Aile üyelerinin günlük yaşam gereksinimlerinin (barınma, yiyecek, zaman, para) karşılanması ile bireyler aile içindeki yaşamını sürdürmekle birlikte bu gereksinimlerin karşılanması bireyler arasında kurulan iletişime dayanmaktadır.

Ailelerin bu iletişim fonksiyonlarını yerine getirmesine göre sağlıklı aileler ve sağlıksız aileler olarak iki aile tipi ortaya çıkmaktadır. Sorunlarını bir araya gelerek çözebilen, birbirlerine duygusal olarak bağlı ancak özgürlüklerini engellemeyen, birbirlerinin davranışlarını aşırıya kaçmadan kontrol edebilen ve aralarında açık, rahat, dolaysız iletişim bulunan aileleri işlevlerini yerine getiren sağlıklı aile olarak tanımlanabilir (22) Sağlıklı aileler, iletişim fonksiyonlarını yerine getirmekle birlikte aile içinde doğrudan ve açık bir iletişim yapısı oluşturmaktadır. Aile içinde açık iletişimin kurulduğuna ilişkin göstergeler, aktif dinleme, yargılamama, kişileri özgür bırakma, empati, tutarlılık vb. olarak ifade edilebilir (23).

Sağlıklı ailede, aile içinde koşulsuz sevginin varlığı hissedilmektedir. Aile içindeki iletişimde koşulsuz sevginin olması bireylerin bir bütün olarak kabul edilmesi anlamına gelir, böylece ailede güven duygusu güçlenir. Sağlıksız aileler, aile iletişim fonksiyonlarını tam olarak yerine getiremedikleri için ailede stres ve çatışmaların yaşanmasına neden olmaktadır (24).

Ailede çocuklarla ve ergenlerle kurulan iletişim biçimleri onların yaşamı algılamasını, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesini, geleceğe yönelik davranış biçimlerini belirlemede etkili olmaktadır. Ailenin çocukların temel özelliklerini gerçekleştirmesi açısından iki tür aile tanımı yapılmaktadır. Bunlardan birincisi kalıplı, diğeri geliştirici aile ortamıdır. Kalıplı aile ortamında; çocukların ve ergenlerin davranışları belirli kurallar ve kalıplarla sınırlandırılmıştır ve çocuklar kendilerini özgür hissetmedikleri için benliklerini geliştiremezler. Geliştirici aile ortamında ise; içinde bulunulan koşullar çocuğun ve ergenin kendisini algılaması ve yorumlaması için fırsatlar tanımaktadır (25).

Aile içi iletişim eşlerin birbirleri arasında, annenin çocuğuyla ya da çocuklarıyla, babanın çocuğuyla ya da çocuklarıyla, çocuğun anne ve babasıyla, kardeşlerin birbirleri ile kurduğu iletişim olarak tanımlanabilir. Aile içi iletişim çocuğun kişiliğinin gelişiminde etkilidir. Cüceloğlu'nun da belirttiği gibi, çocukluğunda değerli olduğu mesajını ailede alan çocuk kendinin değerli olduğuna inanır (4). Aile içi iletişimde çocuğun varlığının kabul edildiğini ona hissettirebilmek için çocuğun tüm duyguları olduğu gibi kabul edilmeli, çocuğun

kendini olumlu bir varlık olarak algılayabilmesi için yakın çevresinden kendilik değerini destekleyici tavırlar görebilmesi, sınırlarına (odasına, oyuncaklarına, kendine ayırdığı zamana) o izin vermedikçe girilmemesi, sınırlarına girilecekse izin alınması, tercihlerine saygı gösterilmesi, bedeni üzerindeki haklarına saygı gösterilmesi, başarısızlıklarından çok başarılarına odaklaşılması, istenmeyen bir davranışta bulunduğu kişiliğinin değil davranışının eleştirilmesi gibi öğelere dikkat edilmesi gerekmektedir (26).

Aile içi iletişimde anne baba tutumları da etkili olmaktadır. Baxter ve Akkor çalışmalarında ergenler ile diyaloglarda ebeveynin yapacağı konuşmada, konuyu açıkça belirlemesinin, hatta bir başlık koymasının ve açık gönüllülükle konuşmasının önemli olduğu sonucuna varmışlardır (27).

Barbato ve ark.'nın çalışmalarında, etkili iletişim için kontrolcü bir tavır yerine ebeveynlerin çocukları ile kurdukları iletişim ortamının rahatlatıcı ve iletişim şeklinin sevgi dolu olması gerektiğini vurgulamışlardır (28).

Çocukları dinlerken, bir ebeveynin gereksinimi olan en önemli yetenek empatidir. Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (29).

Gordon; aile içi iletişimde emir vermenin, yönlendirmenin, uyarmanın, gözdağı vermenin, ahlâk dersi vermenin, öğüt vermenin, çözüm ve öneri getirmenin, nutuk çekmenin, yargılamanın, eleştirmenin, suçlamanın, aynı düşüncede olmanın, ad takmanın, alay etmenin, tanı koymanın, duygularını paylaşmanın, sorgulamanın, sözünden dönmenin, oyalamanın, konuyu saptırmanın iletişimi engellediğini belirtmektedir (10). İletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir. Bu mesajlar bireyin kendini değersiz ya da önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olmaktadır. Aile içi iletişimde iletişimi etkileyen en önemli olgunun benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısını, kullanılan iletişim örüntüleri azaltmakta ya da çoğaltmaktadır. Anne- babaların iletişimde çocuğa karşı dürüst olmaları, çocuğunda kendisine ve başkalarına

karşı olumlu ve dürüst bir tavır geliştirmesine yardımcı olmakta; çocukların, anne babalarına olan güvenlerini artırmaktadır (9).

Gordon; çocuğun ya da ergenin probleminin çözümünde etkin dinlemenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bir kişiyi dinlemek o kişiye saygı gösterildiği mesajını iletmede ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olmaktadır (10). Aile ile rahat iletişim kurabilen çocuklar ve ergenler sorunlarını ailelerine kolay açıklayabilir ve bazı sorunları ile daha kolay baş edebilirler.

Ergenle iletişimde önemli noktalar

Ergenle iletişim kurmak genellikle zorluklarla doludur. Ergen, hayatındaki değişimlerle, yetişkinler ise değişen çocuğu anlamakla uğraşır. Ona ulaşabilmek için şu noktalara dikkat etmekte fayda vardır:

1. Konuşma isteği ergen gençten gelirse iş daha kolaylaşır. Bir taraf konuşmaya istekli olmazsa, neşeli ve rahat bir sohbet olanaklı olmaz. Onun konuşmaya istekli olduğu bir zamanı kollamak gerekir.
2. Ortamın rahat olması sağlanmalıdır.
3. Görüş belirtirken dürüst olunmalı.
4. Ergene, yanıt vermesini yüreklendirecek tarzda sorular yöneltilmelidir. Suçlayıcı soru tarzından kaçınmak gerekir.
5. Ergenler kendilerine ders verilmesinden hoşlanmazlar. Uzun nutuklar çekmek ergen yetişkin iletişimini kesintiye uğratır.
6. Ergene disiplin verilirken, sorumluluklarını hatırlatmanın yanı sıra meziyetlerinden de söz edilmelidir. Güzel, olumlu sözlerle konuşmaya girilirse, bunların fark edildiğini görmek ergeni gururlandırır.
7. Ergenin söz ve düşüncelerinden ziyade davranışlarına bakılmalıdır. Söylediği bazı şeyler bizi üzebilir; fikirlerinin bazılarını aşırı ve radikal bulabiliriz. Tepkilerimizde aşırıya kaçmak, ergeni hatalarından dolayı suçluluk hissine sokmak yanlış olur. Onları önemsemediğimizi, görüşlerine saygı duyduğumuzu hissetmelidirler.
8. Ergeni dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Yetişkin nasihate başlar başlamaz, ergen konuşmayı kesmek isteyebilir. Sonuç olarak; ergenle iletişim ustalık ve sabır ister (12).

Sonuç ve öneriler

İletişim yaşamımızın vazgeçilmez bir unsurudur. Kişilerin kendini ve çevresindekileri anlayabilmesi için iletişime girmesi önemli ve gereklidir. Ergenlik dönemi yaşamın en fırtınalı dönemi olup, bu dönemde ergenin hem ailesiyle hemde akranları ile sağlıklı iletişim içinde olmaları ergenin psikososyal gelişimi için çok büyük önem taşımaktadır. Psikososyal gelişimleri içinde de özellikle sağlıklı kimlik gelişimi, kimlik karmaşasının yaşanmaması ve kendilik algıları büyük önem taşımaktadır. Etkili iletişimin bütün unsurları ergenle iletişimde de geçerli olup, özellikle aile içi iletişimde, aile bireylerinin etkin konuşma ve dinleme becerilerini kullanmaları büyük önem taşıyacaktır. Ergenlik ve aile içi iletişim konulu araştırmaların artırılması ile ergen ebeveynleri doğru tutum ve davranışlar, doğru iletişim biçimleri geliştirecekler ve buda ergenle yaşanan çatışmaları azaltacaktır. Böylece daha sağlıklı nesillerin topluma kazandırılması sağlanacaktır.

İletişim: Dr. Nurten Elkin

E-posta: nelkin@gelisim.edu.tr

Kaynaklar

1. Cüceloğlu D. Yeniden İnsan İnsana , 7.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul 1991.
2. Güngör, N. İletişim Kuramlar, Yaklaşımlar. Ankara: Siyasal Kitabevi, 2011.
3. Erdoğan, İ. İletişimi anlamak. Erk Yayınları, Ankara 2002.
4. Cüceloğlu, D. İletişim donanımları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
5. Özmen, F. Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi ve Bir Uygulama Örneği, Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2007.
6. Kocaman, V. Çocuklarda İletişim Becerilerini Artırma Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2006.
7. Derman O. Ergenlerde psikososyal gelişim. İ.Ü.Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Adelosan Sağlığı II, 2008.
8. Öztürk, S. Aile İçi İletişimin Ergenin Duygusal Sağlığına Etkisi (Keçiören İlçesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
9. Çağdaş, A. Anne-baba çocuk iletişimi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.
10. Gordon, T. Aile iletişimi dili. (Çev: Emel Aksay). Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.
11. Kam, J.A. Identifying changes in youth's subgroup membership over time based on their targeted communication about substance use with parents and friends. Human Communication Research 2011; 37(3), 324–349.
12. Karaköse R. Ergenlerle Etkili İletişim.Nobel Kitabevi. 2005.
13. Zillioğlu, M. İletişim Bilgisi ve Tanımı (Ed: Aysun Yüksel). İletişim Bilgisi. Eskişehir: Açıköğretim yayınları. 2007.
14. Yüksel, A. H. İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri (Ed:Uğur Demiray). Etkili İletişim. Ankara: Pegem Yayınları 2011.
15. Zillioğlu M. İletişim Nedir?, Cem Yayınevi, 2. Basım, İstanbul, 2003.
16. Demiray, U. İletişim ötesi İletişim. Eskişehir: Turkuaz Kitabevi 1994.
17. Gökçe O. İletişim Bilimi, İnsan İlişkilerinin Anatomisi, Siyasal Kitabevi, Ankara 2006.
18. Küçük, L. İletişim ve Terapötik İletişim. İçinde F.A. Ay (Ed.). Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler. İstanbul: Nobel Tıp Kitap Evi, 2011; 72-82
19. Taşer, S. Örneklerle Konuşma Eğitimi: (7. Basım) İstanbul: Papirüs Yayınevi, 2004.
20. Gökdağ R. " Çocuk- Aile İletişiminde Çıkan Sorunların Tanımlanması ve Çözümlemesinde Aile Tedavilerinin Yeri, Önemi ve Aile Tedavileri", İletişim Ortamlarında Çocuk – Birey Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi, s. 43, 13/15 Nisan, 1999, Eskişehir.
21. Caputo J.H. Harry C. McMamon C. Interpersonal Communication Competency Through Critical Thinking, Ally and Bacon, USA, 1994.
22. Yıldız H. "Evlilik ve Çocuk",Ed. Haluk Yavuzer, Evlilik Okulu, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004.
23. Humpyres T. Aile: Terk Etmemiz Gereken Sevgili. Çev: Tanju Anapa, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2003.
24. Dönmezer S. Sosyoloji, Beta Yayıncılık, İstanbul, 1990.
25. Cüceloğlu D. İyi Düşün Doğru Karar Ver, Etkili Yaşamın Temel Boyutları Üzerine Yakup Bey'le Söyleşiler, Sistem Yayıncılık, İstanbul ,1996.
26. Önder, A. Ailede iletişim. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2003.
27. Baxter, L.A. and Akkoor, C. Topic expansiveness and family communication patterns. Journal of Family Communication.2011; 11(1), 1-20.
28. Barbato, C.A., Graham E.E. and Perse, E. M. Communicating in the family: An examination of the relationship of family communication climate and interpersonal communication motives. Journal of Family Communication. 2003; 3(3) , 123-14.
29. Dökmen, Ü. İletişim çatışmaları ve empati. Sistem Yayıncılık, İstanbul,1994.