



GENTA
GENÇ TARTIŞMACILAR
ÇALIŞTAYI | 2023

PSİKOLOJİ KOMİTESİ KAYNAKÇA KILAVUZU

1)ERGENLİKTE PSİKOLOJİ

Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, fizyolojik, psikolojik, sosyal alanlarda büyüme ve olgunlaşmayla ilgili en yoğun değişimleri içeren yaşam dönemlerinden biridir. Ergen bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlarken aynı zamanda gerçekleştirmesi gereken bazı gelişim evreleri de bulunmaktadır. Böylece bunların başarıyla tamamlanmasıyla kendine ait özel bir kimlik kazanarak yetişkinlik dönemine geçebilir.

Ergenlik dönemi 15-25 yaş dilimleri arasında yaşanan bir süreçtir; kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar. Bu dönemde kazanılması gereken en önemli yeti, bireyin ailesinden duygusal olarak bağımsız olması, ayrışıp bireyselleşebilmesi, kendi seçimlerini kendisi yapabilecek hale gelerek bağımsızlığını kazanabilmelidir.

Ergenlik döneminde birey artık ne çocuktur ne de yetişkindir. Ben kimim sorusuna cevap aramaktadır, bu sebeple de kendisine en uygun olan kimliği edinebilmek için birçok kimlik ve rolü dener. Bu dönemde kimlik arayışı sırasında farklı kişiliklerle özdeşim kurmaya yönelme sıkça görülür. Ergen, ailesinin değerlerinden uzaklaşarak kendi değerlerini ve yaşam felsefesini oluşturmaya çalışır. Artık ergen birey için aile ve onun önceliğinden ziyade arkadaşlar ve gruplar öncelik kazanır. Ergenin bedeninde olduğu kadar duygularında ve isteklerinde de hızlı değişimler görülür. Bu süreçte ergenin istekleri ile ailenin tutumları ve toplumun değerleri ve beklentileri de çatışabilir. Kimlik karmaşasının ağır ve bunalımlı olması durumunda ergen olumsuz kimlik denemelerinde de bulunabilir; onun için hiçbir şey olmamaya karşın kötü bir şey olmak da söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda uyum bozuklukları, aşırı uçlara sapmalar, depresif duygu ve durum, panik bozukluk ve yetersizlik gözlenebilir.

Ergenlik döneminde bağımsızlığa duyulan ihtiyaç artışından ve cinsel uyanıştan kaynaklanan bireysel ve toplumsal uyum sürecinde problemler yaşanması olası bir dönemdir. Ancak bu dönemde yaşanan problemler şiddetli, süreklilik kazanmış ve ergenin başarılı bir kimlik oluşturmaya engel olacak nitelikte ise bu noktada davranış bozukluklarından söz edilebilir.

Ergen birey hem yaşadığı değişikliklere uyum sağlamaya çalışmakta hem de yeni ilgilere yönelmekte, toplumun değer yargıları ve ailesinin tutumu arasında bir sorgulama sürecinden geçmekte ve bulduğu cevaplara göre kendi bağımsız kimliğini oluşturma çabasındadır. Ergenin bağımsızlık isteği ve kendi kararlarını alıp, bu kararların sonuçlarını kabul etme isteği, bir ucu saldırganlığa, diğer ucu bağımlı bir kişilik yapısına kadar gidebilen bir dağılım gösterebilmektedir. Saldırganlık, karşıt olmak ve yalan söylemek gibi kabul edilemeyen davranışlar devamlılık kazandığında, bu durum geçici bir ergenlik dönemi krizi değil, daha kalıcı bir yapılanma kazanmış demektir.

Ergenlik dönemindeki davranış bozuklukları kendini en belirgin şekilde okul ortamında uyum problemleriyle göstermektedir; dersleri ve okulu asma, okuldan kaçma, kuralları çiğneme, eşyalara ve diğerlerine zarar verme, kavga çıkarma, öğretmenlerine ve okul yönetimine karşı çıkma, disiplin suçları işleme gibi durumları tekrarlama. Özellikle de ebeveynlerin aşırı derecede otoriter bir tutum içerisinde olmaları ya da aksi yönde çok ilgisiz ve ihmalkâr tutumları bu uyum sorunlarını madde kullanımı, kaygı, depresyon ya da fobi gibi ruhsal problemler, öğrenme güçlükleri, dikkat eksikliği ve hiper aktivite bozukluğu, suça yönelik davranışlar, evden kaçma ve intihar gibi sorunlara kadar ulaşabilmektedir. Bu dönemdeki davranışsal problemler erken fark edilip gerekli önlemler alınmazsa yetişkinlik döneminde kişilik bozukluğu olarak ortaya çıkabilmektedir.

- Ebeveynler çocuklarının içinde bulunduğu döneme karşı daha bilinçli ve daha anlayışlı yaklaşmalıdır.
- Ergenin bağımsız olma ve kendine ait bir kimlik kazanma çabasına saygı duyulmalı ve desteklenmelidir.
- Bazen ergenler kendi kimliğini bulmada kızlar annelerini, erkekler babalarını model alırlar; bu nedenle çocuğunuz için güzel örnek teşkil edin.
- Tutarlı ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip olmak çok önemlidir.
- Tamamen farklı görüşte olsanız dahi, çocuğunuzu her koşulda dinleyin.
- Yorumlarınızı ergen çocuğunuzun kişiliğine yönelik olarak değil, davranışlarına odaklanarak yapın.
- Bu dönemde ergenin görünümü ya da davranışları sizi rahatsız edebilir, sürekli olarak onu eleştirmekten kaçının.
- Düşüncelerinizi, neyi ve neden tasvip etmediğinizi açıklayarak ifade edin.
- Sizinle aynı görüşte olmasını beklemeyin, onun da sizden farklı görüşte olma hakkına saygı duyun.
- Sürekli olarak nutuk çekmekten ve öğüt vermekten kaçının.
- Ergen birey için arkadaşlar çok önemlidir. Arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmelidir, tanımadan eleştirmek, ergenin, ebeveynini haksız bulup suçlamasına yol açar.
- Takdir edin, ilgilenin ve sevginizi her koşulda uygun biçimde gösterin. Bu dönemde ergenin dikkat çekme, fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde karşılayamayan ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını gidermeye çalışabilir.
- Ergenin yalnız kalma isteği bu dönemde artar. Odasına çekilmek ve yalnız kalmak istediğini söylediğinde, ciddi bir sorunu olduğu düşünüp kaygılanmayın.
- Ergenlik dönemi eğer çatışmalı, gergin ve sorunlu davranış problemleriyle geçiyorsa mutlaka bir uzmandan destek alın.

SORULAR

1. Ebeveynler ergenlikteki gençlere nasıl davranmalı ve davranmamalı?
2. Ebeveynlerin fazla korumacı veya fazla ihmalkâr olması ergenleri nasıl etkiliyor?
3. Psikolojik rahatsızlığı olan ergenlere nasıl davranmalıyız bu konuda nasıl bilinç yaratabiliriz?
4. Ergenler arasında tehlikeli alet kullanımının popüler olmasının nedeni nedir?
5. Taciz veya erken yaşta taciz ergenlerde ne gibi sorunlara yol açıyor?

2)ERGENLER VE ZORBALIK

Zorbalık yaş, zaman ve mekan fark etmeksizin bilinçli bir şekilde başkalarına sözel saldırı, fiziksel taciz veya daha ince bir baskı metodu olan manipülasyon yoluyla zarar verme davranışdır.

Zorbalık ergenlerde okulda arkadaş grubunda hatta sosyal medyada da akran zorbalığı olarak görülebilir. Bu davranış alay, dışlama, umursamama, dikkate almama, küçümseme olarak görülebileceği gibi bir arkadaştan “şaka” niyetinde de görülebilir. Daha ileri boyutta itme ve vurma gibi fiziksel şiddete dönüşebilir.

- Zorba: Başkalarına zarar veren kişi,
- Mağdur: Zorba kimsenin veya kimselerin hedef aldığı ve kendini savunmakta zorluk yaşayan kişi
- Seyirci: Zorbalığı fark eden ve gözlemleyen kişilerdir. Seyirciler mağdura yardım etmeyi seçebilir veya hiçbir şey yapmayan izleyiciler olabilirler.

AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ NELERDİR?

Akran zorbalığı; sözel, fiziksel, cinsel, sosyal ve siber şiddet olarak beşe ayrılır.

1. **Sözel Zorbalık:** En sık görülen zorbalık türüdür. Dalga geçme, kızdırma, korkutma, alay etme, takma isimler takıp küçük düşürme, küfür ve hakaret etme, tehdit etme, incitici sözler söyleme olarak örnek verilebilir.

2. **Fiziksel Zorbalık:** İtme, vurma ya da bir arkadaşına vurdurtma, saçını çekme, tükürme, eşyalarına zarar verme ve izinsiz alma gibi örnek verilebilir. Fiziksel hareketler ile yapılan bir zorbalık türüdür.
3. **Cinsel Zorbalık:** Cinsel anlamda dokunma, sözlü ya da fiziksel cinsel tacizde bulunma, cinsel içerikli küfür olarak örnek verilebilir.
4. **Sosyal Zorbalık:** Onunla konuşan kişilerin iletişimde bulunmasını engellemek, oyun oynarken oyuna dahil etmeme, arkadaş gruplarına dahil etmemek dışlamak, çocuk yokmuş gibi davranmak ve onu dışlamak, çocuk ile konuşmamak olarak örnek verilebilir. Yani sosyal ortamlardan izole olmasına neden olan davranışlardır diyebiliriz.
5. **Siber Zorbalık:** Sosyal medya ortamında ya da internet ortamında rahatsız edici fotoğraflarını çekip paylaşma, sosyal medya da kişi hakkında yazılar paylaşma, kişinin sosyal medya hesaplarını ele geçirme olarak örnek verilebilir.

Zorbalıktan mağdur olan çocuklar için tablo daha farklı ve çoğu zaman daha ağırdır. Bu çocuklar maruz kaldıkları zorbaca davranışlar yüzünden sosyal ve duygusal gelişimlerine zarar verebilecek gerçek bir acı çekerler. Bu tür davranışlara uzun süre maruz kaldıklarında ve bu durum diğer çocuklarla olan ilişkilerine de yansıdığına depresyon ve kaygı kendini gösterir. Bu durum başlarda çocuğun okula gitme isteğini azaltırken ergenlik döneminde kendine zarar verme ve intihara kadar gidebilir. Bazı durumlarda zorba davranışların önüne geçilse bile, kurbanlarda yol açtığı düşük özgüven ve özsaygı nedeni ile etkileri uzun yıllar devam edebilir. Erken yaşlarda yaşanan olayların, bireyin şimdiki yaşantısı ve psikolojisi üzerinde son derece etkili olduğunu biliyoruz. İşte bu nedenle erken yaşlarda zorba olmayı öğrenen çocuklar, ileri yaşlarda ilişkilerinde yine aynı şekilde davranmakta ve bu nedenle sorunlar yaşamaktadır. Aynı şekilde eğer çocuklar, zorbalık karşısında kendilerini ifade etmeyi ve savunmayı öğrenemezlerse, ya hayat boyu yalnızlık hissi ile mücadele etme zorunda kalmakta ya da bu acıyla ve düşük benlik saygısı ile yaşamaya ve kendilerine zarar verebilecek bireyler ile birlikte olmaya devam etmektedirler.

Birisinin zorba diğerinin mağdur bir diğerinin seyirci olma sebebi ne? Bir çocuğun akran zorbalığına başvurmasının birden çok nedeni olabilir. Bunları kısaca sıralamak gerekirse;

- Zorbalığa başvuran çocuk ailesinden yeteri düzeyde sevgi almamış bir çocuk olabilir. Aile içinde veya daha önce kendi de zorbalığa uğramış eskiden mağdur şimdi ise zorba olmuş, olmak zorunda kalmış çocuklar olabilirler. Zorbalar aile içinde şiddet baskı ya da ihmal görmüş olabilirler. Zorbalık yapmalarına neden olarak büyüdükleri çevre ve ebeveynleri verilebilir. Aile ilişkilerinin kötü olmasına da bağlı olarak kendini sevmeyen çocuk akranlarına şiddet uygulayarak kendini ailesine kanıtlama ve gösterme çabası içindedir. Gücünden ve kendisinden şüphe duyan çocuk gücünü hem kendine hem çevresine kanıtlamak amacıyla bu yola başvurabilir.
- Aile içinde ihmal edilmiş çocuklardan farklı evde sürekli olarak her istediği yapılan “kral çocuk” diye tabir edilen çocuklarda da akran zorbalığına başvurma sıklıkla görülür. Çocuk istediği şey olmadığında bunu oldurmak için akranlarına şiddet uygulayacaktır
- Özellikle ergenlik döneminde akranları içinde popüler olmak ve sert, yıkılmaz bir imaj sergilemek bir ergen için çok önemlidir. Bu şekilde akranlarına zorbalık uygulayarak havalı ve popüler birisi olacağını düşündüğü için buna başvuruyor olabilir.
- Birey düzeyinde bakıldığında, zorba davranışlarda bulunan çocukların, empati kurmayı bilmediklerini ve problem çözme becerilerinin yeterince gelişmediğini görüyoruz. Bu nedenle erken yaşlarda çocukların duyguları tanımlarını sağlamalı ve davranışlarımızla duygularımız arasındaki ilişkiyi doğru şekilde onlara aktarmalıyız. Aynı şekilde çocukların, davranışlarının sonucunda karşılarındaki kişilerin ne hissedebileceğini ve bu hissin onu nasıl etkileyebileceği üzerine düşünmeyi öğrenmeleri de oldukça önemlidir. Bunun dışında aile, çocuğun zorbaca davranışlarına tanık olduğunda, bu davranışların neden yanlış olduğunu, neden asla kabul edilemeyeceğini açıklaması ve davranışın devam etmemesi için düzenlemeler yapması gerekmektedir.

Zorbalığa Uğrayan Birine Yardım Etmek;

- **Zorbalığı ciddiye al.** Zorbalık, durdurulmadığı takdirde artarak ciddi hasara neden olabilecek ciddi bir sorundur. Gördüğün veya duyduğun her türlü zorbalığı ciddiye al ve yardım edebilecek birine söylemekten çekinme.
- **Derhâl harekete geç.** Zorbalıkla uğraşmak için bekleme. Birinin zorbalığa uğradığını görür veya duyarsan hemen müdahale ederek zorbalığı durdur. Kendin müdahale edemiyorsan yapabilecek birini bul.
- Kişiyi savunmayı deneyebilir ve "Kes şunu Lale!" gibi bir şey söylemeyi deneyebilirsin. Eğer müdahale edemiyorsan veya müdahale işe yaramazsa birinden yardım al. Örneğin, oyun alanında zorbalığa uğrayan birini görürsen koş ve bir öğretmen veya nöbetçi öğretmen bularak ona neler olduğunu anlat.
- Birisine söylemek için daha sonrasını bekleme. Eğer beklersen kişi zarar görebilir.
- Bildiğin süregelen bir zorbalığı bir öğretmene veya psikolojik danışmana anlat. Dışlama veya ince laflar gibi bazı zorbalık biçimleri öğretmenler tarafından fark edilmeyebilir.
- **Mümkünse zorbayı ve zorbalığa uğrayan kişiyi ayır.** Zorbayı, zorbalığa uğrayan kişiden uzak tutmak önemlidir. Zorbalığa uğrayan bir akranına yardım ediyorsan onunla birlikte zorbadan uzak güvenli bir yere git. Bir zorbalık durumunu durdurmaya çalışan bir yetişkinsen iki tarafı aynı odada olmaya veya el sıkışıp barışmaya zorlama. Onları ayrı odalara koy ve her biriyle ayrı ayrı konuş. Her ikisine de ne olduğunu sor.
- Ayrıca zorbalığa şahit olan diğer çocuklarla da konuşabilirsin, fakat bunu zorba ya da zorbalığa uğrayan kişinin yanında yapma.
- Zorbalığa bizzat şahit olmadıysan olanların ayrıntılarını çözmek için zaman ayır. Her şeyi yerinde anlamaya çalışma. Mümkünse her iki tarafla konuş, tanıklara ne gördüklerini sor ve ardından tüm parçaları birleştir.
- **Okulda zorbalık davranışına katılmadığından emin ol.** Sınıf arkadaşlarına nasıl davrandığını incele. İstemedi de olsa zorbalık

yapıyor olabileceğin birisi var mı? Birine sataşıyorsan zorbalık olarak görmesen bile buna son vermelisin. Arkadaşın olmasa bile herkese karşı nazik olmaya çalış.

- Kişisel olarak algılamayacaklarını bilecek kadar iyi arkadaş olmadığın kişilerle alay ederken dikkatli ol.
- Ayrıca insanlar hakkında söylenti veya dedikodu yaymaktan da kaçınmalısın.
- İnternette insanlar hakkında konuşmaktan veya izinleri olmadan onların resimlerini paylaşmaktan kaçın.
- **Zorbalığa uğrayan insanları savun.** Okulunda birisinin zorbalığa uğradığını görürsen zorbalara karşı dur. Dâhil olmamak yetmez. Mağdurun daha fazla zarar görmesini önlemek için aktif olarak tavır aldığından emin ol. Kendini güvende hissediyorsan zorbayla konuşarak veya ne gördüğünü bir okul idarecisine anlatarak müdahale edebilirsin.
- Arkadaşların birisi hakkında dedikodu yapmaya başlarsa bu tür şeylere katılmadığını açıkça belirt. "Dedikodudan hoşlanmıyorum. Başka bir şey hakkında konuşabilir miyiz?" gibi bir şey söylemeyi dene.
- Kasıtlı olarak başka birini dışlayan bir grubun parçasıysan gruba herkesi dâhil etmek istediğini söyle, çünkü yapılacak doğru şey budur. "Bence Kadriye'ye daha iyi davranmalıyız. Okulun yeni kızı olmak zor olmalı." gibi bir şey söylemeyi dene.
- Birine sataştıklarını görürsen ve o kişinin güvenliği için endişe edersen hemen bir öğretmene veya okul idarecisine söyle. "Davut için endişeleniyorum. Okuldan eve yürürken bazı büyük çocukların onu rahatsız ettiklerini fark ettim." gibi bir şey söylemeyi dene.

SİBER ZORBALIK

- **Yazdığını şeyi düşün.** Birinin ne yayacağını asla bilemezsin. İnternette başkalarına karşı nazik olmak, güvende olmana yardımcı olacaktır. İnsanları incitebilecek veya utandırabilecek hiçbir şeyi paylaşma.
- İnternette yayınladığın şeyi kimin gördüğünü düşün. Tanımadıkların mı? Arkadaşların mı? Arkadaşlarının arkadaşları mı? Gizlilik ayarları, kimin neyi göreceğini kontrol etmene olanak tanır.

- **Siber zorbalığı hizmet sağlayıcılara bildir.** Bu tür zorbalığın çok yaygın hâle gelmesinden dolayı telefon hizmetleri ve diğer hizmet sağlayıcıları da istismarla başa çıkmak için planlar hazırlamıştır. Ebeveynlerin servis sağlayıcısını arayarak internetteki veya telefondaki zorbalığı bildirip kişinin seninle iletişim kurmasını engellemelerini istesin. Servis sağlayıcısına telefon veya e-posta kayıtlarını vermen gerekebilir
- **Zorbayı engelle.** Zorbanın seninle iletişim kurmasını engelleyerek seni internette taciz etmesine son ver. Kendini korumak için aşağıdaki adımları uygula:
 - Zorbayı anlık mesajlaşma ve e-postadan engelle.
 - Sosyal medya hesaplarından kişiyi arkadaşlıktan çıkar ve bu kişiyi engelle ve o kişinin seninle tekrar iletişime geçememesini sağlamak için çevrim içi gizlilik ayarlarını kullan.
 - Göz korkutucu mesajları ve telefon görüşmelerini durdurmak için kişinin telefon numarasını engelle.
- **Güvendiğin bir yetişkinle aldığın tüm mesajları veya internette gördüğün, seni üzen veya korkutan şeyleri konuş.** Ebeveynlerini gelişmelerden haberdar et. Onlara internette neyi ve kiminle yaptığını söyle. Seninle arkadaş olmalarına veya seni takip etmelerine izin ver. Neyin uygun olup neyin olmadığı hakkında söyleyeceklerini dinle. Seni önemsiyorlar ve güvende olmanı istiyorlar.
- **Okul yönetimiyle konuş.** Zorbalığın çok yaygın olmasından dolayı, her okulun bunu verimli ve etkili bir şekilde ele almak için bir politikası vardır. Bunun mümkün olan en kısa sürede bitmesi için durum hakkında okul müdürünle ya da okul psikolojik danışmanıyla konuş. Zorbayı cezalandırmak ya da sorunu çözmek adına arabuluculuk yapmak için adımlar atılacaktır.
- Okulundaki diğer çocukların da aynı sorunu yaşadığını ve kuralların bunun için olduğunu bil.
- Ebeveynsen durumu kendi başına halletmeye çalışmak yerine okul idarecisiyle bir toplantı ayarla.

SORULAR

1. Zorbalığın şakan altında normalleşmesi ve bunu gençler üzerindeki etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
2. Bir zorbalık olayı sadece zorbalığa uğrayan kişiyi mi etkiler?
3. Bir kişinin zorbalığa uğrama nedenleri nelerdir?
4. Hangi zorbalık türü daha fazla etkiler?
5. Sosyal medya instagram, twitter ve tik tok zorbalığı ergenleri nasıl etkiliyor?

3)ERGENLER VE AKADEMİK BAŞARI

Ülkemizde öğrencilerin en çok zorlandığı akademik süreçlerden biri lise dönemidir. Bu süreçte, sınavlara hazırlanmak ve başarı kaygısını deneyimlemek öğrenciler için oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Ebeveynler, bu süreçte çocuklarına yaşantılarını ebeveyn isteklerine göre düzenleyip, onların istediği ölçütlerdeki okullara girebilmeleri için baskı yapabilmektedir.

Akademik başarı, nesillerdir hem aile hem de okul ve toplum için oldukça önemlidir ve akademik başarıyı etkileyen etmenlerden biri ebeveynlerdir. Ebeveynler, akademik başarı baskısını farklı şekillerde gösterebilmektedir. Çocuklarından sürekli ders çalışmalarını istemeleri, elde ettikleri başarıları hafife almaları ya da başka çocuklarla karşılaştırmaları çocuklarda akademik başarıyı düşüren ve onları ruhsal olarak olumsuz etkileyen durumlardır. Ebeveynler, çocuklarının hep daha başarılı olmalarını istedikleri için baskı yapabilmektedirler. Ebeveyn başarı baskısı, anne-babaların çocuklarını kendi başarı algılarına uygun davranmaları için zorlamaları olarak tanımlanmaktadır.

Ebeveyn başarı baskısı öğrencilerde benlik saygısını düşürüp, ruhsal sorunları artırabilir. Bu durumun aksine, bazı ebeveynler çocuklarını akademik başarı için ve girecekleri sınavlar nedeniyle destekleyebilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının akademik başarılarına güvendiklerini hissettirdiklerinde, çocuklarına karşı ilgili ve sıcak olduklarında ayrıca uygun ev ortamı sağlandığında, akademik anlamda başarı desteği yaşanabilir. Bu destekle çocukların akademik ve sınıf performansları artabilir ve benlik algıları desteklenebilir.

SORULAR

1. Kadınlardan erkeklere değişen beklentiler ve baskıların olması ergenlerin psikolojisini nasıl etkiliyor?
2. Ailenin beklentisi gençlerde nasıl bir etki bırakıyor?
3. Ailenin etkisi olmasa gençlerin akademik hayatında ne gibi deęiřiklikler olurdu?
4. Çoğu ailelerde bu problemin görölmesinin sebepleri nelerdir?

4-DADDY ISSUES

İlk olarak Freud'un ileri sürdüğü, daha sonra Carl Jung tarafından ele alınan baba kompleksi, bireyin babasıyla olan zayıf ilişkisinden kaynaklanan nevrozları tanımlar. Freud'un psikanalitik teorisinde erkek çocuğın anneye hayran olması ve babasını rakip olarak görmesi şeklinde özetlenebilecek Oedipus kompleksinin kız çocuktaki görünümü, yani babaya hayran olup anneyi rakip olarak görmesini de Jung, Electra kompleksi olarak adlandırır.

Her çocuğunun 3 babası vardır; “biyolojik baba”, biyolojik babada olmayan ama olması istenen özelliklerin yüklediği “fantezik baba”, güç ve kudreti temsil eden “sembolik baba”. Çocukken hepimiz güçsüz ve korunmaya muhtacıdır. Dünya tehlikelerle doludur ve bizi her şeyi bilen ve yapabilen güçteki fantezik ve sembolik babamız tehlikelerden ve tüm olumsuzluklardan korur. Her çocuğunun hayalinde babası gibi biriyle evlenmek-babası gibi biri olmak vardır.

Kız çocukları Tanıdığı ilk erkek olan babasını idealize eder ve tüm erkeklerin babası gibi olacağını düşünerek büyür. Yetişkin olduğunda da her erkekte idealize ettiği babaya göre bir eksiklik bulup ilişkiyi koparır ve bir türlü aradığım gibi bir erkek hayatıma girmiyor diye düşünür. Tüm bunlar bilinçdışında gerçekleşir ve bir kadın, babasının idealleştirilmiş fantezisinden kurtulmadan sağlıklı bir ilişki kurması pek mümkün değildir. Bu durumdaki kadınların çocukken babalarıyla kurdukları güvenli bağ onları hayatta güçlü ve başarılı bireyler haline getirir ama bu bağ sağlıklı kurulamadığında ve güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde idealize ettikleri fantezik babaları veya sembolik babaları gibi güçlü ve kudretli bir erkek aramaları nedeniyle ilişkilerinde mutlu olamazlar. Öte yandan da böyle bir

babaya sahip olmayan kadınların baba özlemi ve korunup gözetilme ihtiyacı onları küçük bir kız çocuğu gibi davranmaya da yönlendirir. Sorumluluk alan, onun adına kararlar veren, sert ve kesin olan, sorunlarını ortadan kaldıran, onu inciten herkese kızan, onu koruyan, onunla gurur duyan ve onu olduğu gibi seven bir babası olmamış bir kadın böyle bir eşi olsun ister. Ancak sonradan bu rolü üstelenecek hiç kimsenin gücü bu özlemi dindirmeye yetmez. Çünkü yetişkin ilişkilerinde çocukluk yaşantımızın hayal kırıklıklarını ve travmatik yönlerini tekrarlama eğilimimiz vardır. Duygusal ve/veya fiziksel olarak yetersiz babalık görmüş kadınlar ya bu boşluğu dolduracak bir baba figürü olarak yine babaları gibi hayal kırıklığına uğratacak bir partner seçerler ya da ilişki dinamiklerini bu kişinin onları hayal kırıklığına uğratacağı şekilde yönlendirirler. Bu duruma “geçmişin kendini tekrar etme zorlantısı” denir ve bu bir tür lanetli “yazgı” gibi kişinin yakasını bırakmaz ve geçmiş defalarca yeniden sahnelenir, zaman, mekân ve oyuncular değişse bile roller ve tema aynı kalır.

Erkeklerde de Daddy Issues sendromu görülebilmektedir. Ancak burada babayı rakip görme ön plana çıkmaktadır. Erkek çocuklarının anneye duydukları ilgi ve sevgisi oldukça büyüktür. Nasıl ki kız çocukları babaya düşkünse erkek çocukları da anneye düşkün olmaktadır. Babanın anneye olan sevgisi, ilgi ve alakası erkek çocuklarında kıskançlığa yol açabilmektedir.

Bu durum zaman içinde baba ile aralarında rekabete dönüşerek baba-oğul ilişkisini zorlamaktadır. Erkeklerde Daddy issues sendromu kızlara göre çok daha azdır ve kontrol edilebilir durumdadır. Daddy Issues kadınlarda çok daha zorlayıcıdır. Kadınlarda semptomlar çok da belirgin ve rahatsız edici boyutta olduğundan erkeklerde bu biraz daha normal karşılanmaktadır

SORULAR

- 1. Günümüzde de popüler olan Daddy Issues’in gençler üzerindeki etkileri nelerdir?**
- 2. Daddy Issues’in olduğunu nasıl anlarız?**

6-LGBTQ

1. LGBTQ hastalık mı
2. Hastalıksa neden tedavisi bulunamamaktadır
3. Hastalık değilse neden üreme gerçekleşmemektedir

Bütün bunlardan önce gelin biraz bu konuyu araştıralım;

Özellikle XIX. yüzyıl dünyasından önce LGBT bireyler ilkel yöntemlerle cezalandırılıyordu. Ölüm ve ağır cezalara çarptırılıyordu. Bu durum modern tarihe dek sürmüş, *LGBT'ler* Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde başlayan 1960'lı yıllardaki LGBT sosyal hareketleri ve cinsel devrimlerden önce, türlü ayrımcılık ve şiddete maruz kalmıştır. Yer yer polis şiddeti ve devlet eliyle şiddete maruz kalan LGBT bireyler için ilk salt çoğunluk sağlayan ilk şiddet karşıtı hak direnişi ABD'de Stonewall ayaklanmaları ile başlamış ve bu direniş sonrası Avrupa ve ABD ülkelerinde LGBT hakları hızla gelişmiş özellikler 60'lı yıllardan sonra nefret suçu ve homofobi kavramı sıkça dillendirilmiştir. Günümüzde gelişmiş batılı ülkelerde homofobi ve nefret suçu karşıtı yasalar yapılmış, yine bazı gelişmiş batılı ülkeler LGBT bireylerin eşcinsel evlilik ve evlat edinme hakkını tanımış ve yasal zeminde kabul etmiştir.

İlk çağlar

İnsanlık tarihi kadar eski LGBT ve eşcinsellik eski kaynaklarda MÖ 2000-3000 arasındaki döneme kadar uzanan LGBT'nin tarihi ile ilgili en eski yazılı belgeler Eski Mısır, Sümerler ve Hititlere uzanmaktadır. Bazı Mezopotamya tapınaklarında, yakın zamana değin Hindistan'da süren bir uygulamaya benzer biçimde, kutsal fahişelerin yanı sıra kültür hizmetine verilmiş eşcinsel fahişeler bulunmaktaydı. Yine özel bir önemi olan iki eski Doğu halkı Hititler ve Yahudiler, LGBT tarihinde yer almıştır. MÖ 1400'lerden kalma bir Hitit yasa derlemesinde erkekler arasında evliliğe izin veren bir madde belirlenmiştir. Bu yasa tarihte eşcinsel evliliğe izin veren ilk yasa olma özelliğini de taşımaktadır. Bir diğer topluluk; Yahudiler ise eşcinselliğe karşı yürüttükleri mücadeleyle tanınırlar. Batı uygarlığının eşcinselliği mahkûm etmesinin temelinde önce Musevilik, daha sonra Hristiyanlık kaynaklarında yer alan bu mücadele yatmaktadır.

Akdeniz uygarlığında "LGBT" ve eşcinselliğin göreceli olarak daha serbest olduğu, sosyal açıdan kabul gördüğü, hatta bazı boyutlarıyla yüceltildiği bir ülke de Antik Yunanistan olup burada pederastik (Türkçe erkeklerle genç erkekler arasındaki ilişki ve aşk ya da kadınlarla başka kadınlar arasındaki ilişki ve aşk) yazınsal, sanatsal ve felsefi konularda saygınlık kazanmıştır. Bu saygınlığın Yunan mitolojisine de yansıdığı, Tanrı Zeus'un kartal kılığına girerek genç Ganymades'i kaçırmamasından açıkça anlaşılabilir. Yine Eski Yunan sanatının büyük bölümünde eşcinsellik bir esin kaynağı olmuştur. Sanatta çıplak, yarı çıplak erkek figürleriyle başlayan bu akım, MÖ 4. ve 5. yüzyıllarda heykel sanatıyla daha da ilerlemiş ve tarihte bir daha eşine rastlanmayan bir yoğunluğa ulaşmıştır. Eski Yunan şiirinde de eşcinselliğe dayanan esinin büyük yeri vardı. Ama yalnızca erkek eşcinselliği değil, kadın eşcinselliği de işleniyordu. Akdeniz Bölgesi'nde ise Orta Çağ Arap uygarlığında erkekler arasında eşcinsel ilişkilerden esinlenen bir şiir geleneğinin geliştiği bilinmektedir.

Hristiyanlığın eşcinselliği yasaklamasına karşın, Batı ülkelerinde de Orta Çağ boyunca eşcinsel ilişkilerin, çok yaygın olmamakla birlikte sürdüğü bilinmektedir. Papa ve kardinallerin yasakları, mahkeme kararları ve infazlar bu yasaklara karşın LGBT'ler arasında cinsel ilişki ve aşkın varlığını sürdürdüğünü kanıtlamaktadır. Yine Rönesans, sürdüğü 15. ve 16. yüzyıllarda eşcinselliğe Eski Yunan'ı anımsatan bir biçimde canlanma getirdi. Rönesans Avrupası'nda eşcinsel olan ya da bu eğilimi düz cinsel ilişkiyle birlikte sürdüren pek çok ünlü kişi vardı. Aynı durumun modern çağ için de geçerli olduğu söylenebilir.

Avrupa'da eşcinselliğin suç olmaktan çıkarılması Fransız Devrimi'yle dine dayalı tüm suç ve cezaların kaldırılmasıyla olmuştur. 1810 yılında Fransız imparatoru I. Napolyon medeni kanunu yürürlüğe koyduğunda eşcinselliğin suç sayılması durumundan vazgeçmiştir. 19. yüzyılda Hollanda, İspanya, Portekiz, Bavyera ve İtalya gibi ülkelerin Napolyon yasalarını kabul etmesiyle de bu ülkelerde de eşcinsellik suç olmaktan çıkmıştır.

Osmanlı İmparatorluğu'nda eşcinsellik veya dönem şartlarında diğer anlamıyla Osmanlı İmparatorluğu'nda oğlancılık, Osmanlı İmparatorluğu sınırları içerisinde yaşamış eşcinsellerin yaşam biçimidir. Osmanlı'da cinsel yönelim ve ilginin erkek erkeğe ilişkidir. Osmanlı sadrazamlarından Sinan Paşa'nın oğlu ve Osmanlı ordusuna başkomutanlık ve vezirlik yapmış olan Mehmet Paşa'dan kadınsı davranışlar sergilediği için Muhannes Mehmet Paşa şeklinde bahsedilmektedir. Osmanlı ordusunda eşcinseller Yeniçerilere hizmet eden "civelek" olarak tanımlanmış, savaşlarda ihtiyacı karşılamak üzere civelekler taburu oluşturulmuştur. Civelek taburunda yer alan askerlerin her birini bir yeniçeri sahiplenmiştir. Orta Asya'da yaşayan Türk kavimleri, İslamiyeti kabul etmeden önce Şamanizm adı verilen inanç sistemine sahiptiler. Şamanlıkta eşcinsel olmayan birey rahip olamazdı ve eşcinsellik, dini liderlikte en yüksek mertebe olarak kabul görürdü.

Eşcinsellik doğada neredeyse tüm hayvanlar arasında var olan bir olgudur. Günümüzde bizonlardan penguenlere, kuşlardan insanlara, kertenkelelerden böcekler kadar yüzlerce farklı türde homoseksüel ilişki tanımlanmıştır. Dolayısıyla eşcinsellik, doğanın sıradan bir parçası olarak görülmektedir. Daha fazla ilerlemeden, şu önemli nokta vurgulanmalıdır: Bir olgunun doğada bulunuyor olmasının, onun insan için de doğal olması gerektiği anlamına gelmez. Homoseksüellik teriminin ilk kez 1869 yılında hastalık olarak kullanıldığını ve tedavi edilmeye çalışıldığını görüyoruz. Eşcinsel bireyler 1950-1970 yılları arası elektrik şoku, psikanaliz ve bir dizi tedavi yöntemleri ile hastaneye zorla kapatılarak iyileştirilmeye çalışılmıştır. 1973 yılında eşcinsellik hastalık kategorisinden çıkarılmıştır ve bununla paralel olarak istem dışı tedaviler de son bulmuştur. İngiltere'de 1533 yılında yasaklanan eşcinsellik ancak 1967 yılında suç kapsamından çıkarılabilmektedir.

21. yüzyıla denk gelindiğinde artık eşcinsellik çoğu Batı toplumunda suç olmaktan çıkıyor. Doğu'da ise çarklar tersine dönüyor. Eski çağlarda eşcinselliğin normal olduğu Bugün Irak, İran, Suriye gibi Ortadoğu ülkelerinde şuan eşcinsel ilişki bir suç sayılıyor. Bunların bazılarında cezası idam, bazılarında ise ömür boyu hapis.

Eşcinsellik, yapılan hiçbir modern hastalık tanımına uymamaktadır.

Hastalık, öncelikle söz konusu bireyde, sonrasında bireyin bulunduğu aile, grup veya toplumda (sosyal birimde) görelî yaşam standartlarını önem sırasına göre fiziksel, zihinsel, evrimsel uyum başarısı açılarından veya doğal olgularla sınırlı olarak sosyolojik açıdan olumsuzlaştıran, çoğu zaman biyolojik ve mikrobik (virüsler, prionlar, bakteriler, vs.) unsurlar dolayısıyla ortaya çıkan, çeşitli yöntemlerle potansiyel olarak tedavi edilebilen, etkisi azaltılabilen veya tamamen önlenebilen durumlardır

Görülebileceği gibi, eşcinselliğin bir "hastalık" olmakla hiçbir alakası yoktur; çünkü:

- Bireyde (veya toplumda) yaşam standartlarını olumsuzlaştırmaz/düşürmez.
- Tedavi edilemez, etkisi azaltılamaz ve önlenemez

Türk Psikologlar Derneği şöyle diyor:

Tüm dünyada, ruh sağlığı uzmanları tarafından kabul gören görüş, eşcinselliğin bir ruhsal bozukluk değil, kişinin kendi iradesinden bağımsız bir cinsel-duygusal yönelim olduğu doğrultusundadır. (...) Eşcinselliğin bir cinsel tercih ya da bir ruhsal bozukluk olduğu yönündeki görüşlerin, çeşitli kültürel etkenlerden kaynaklı kişisel görüşler olması nedeniyle tarafımızca tartışılacak bir yönü bulunmamaktadır. Psikoloji bilimi kuram ve bulguları doğrultusunda işlev gören bir meslek örgütü olarak, konuyu bilimsel gerçekler çerçevesinde ele aldığımızı ve eşcinselliği, gerek sosyal alanda gerekse ruh sağlığı alanında, normal sınırlar içindeki bir cinsel-duygusal yönelim olarak kabul ettiğimizi vurgulamak isteriz. Kimse Zeki Müren dinlediği için ya da annesi babası yanlış eğittiği için eşcinsel olmuyor

GİZLİ EŞCİNSELLER MAÇOLUK YAPARAK KENDİNİ KANITLAR

Burada amaç; bilinçdışı olarak, başkalarının kendisini eşcinselmış gibi görecekları korkusunu yenmek ve aşırı erkeksi davranışlarla eşcinsel olmadığını kanıtlamaktır” dedi.

Eşcinselliğin nedenlerini anlamamız çok önemlidir. Çünkü önemli olan yaygınlaşmasının önlenmesidir. Eşcinselliğin nedenleri şunlardır:

Genetik yatkınlık, hormonal bozukluklar, çocukluk döneminde şiddete maruz kalmak, tacize ve tecavüze uğramak, çocuklukta karşı cinsle ilgili

yaşanmış kötü bir deneyim, ciddi aile sorunları, aşırı otoriter bir babanın varlığı, baba veya figürlerinin çocuğun hayatında olmaması, aşırı duygusal veya içine kapalı bir yapıya sahip olunması, erken boşalma, iktidarsızlık, vajinismus veya dispareni gibi cinsel işlev bozuklukları nedeniyle yaşanan başarısız ve aşırı sorunlu cinsel deneyimler, ebeveynler başta olmak üzere yakın çevrede eşcinsel eğilimleri olan kişi veya kişilerin modellenmesi, örnek alınması, kızların daha yumuşak tavırları olan erkekleri, erkeklerin ise daha erkeksi tavırları olan kızları aralarına alma eğilimleri, yazılı ve görsel medyanın eşcinselliği özendirici yayınları vb.

Türkiye Psikiyatri Derneği'nin internet sitesin yapılan bu basın açıklamasına karşı İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan Vakıf adına yaptığı açıklamada şu görüşlere yer verildi:

“Basına ve Kamuoyuna

1-Eşcinsellik insanda doğal olarak var olan bir yönelim değildir. Sosyal öğrenme ile ve yanlış eğitimle gelişmiş bir durumdur. Biyolojik doğaya uymayan bir sapmadır. Heteroseksüelliğin geni vardır ancak eşcinselliğin geni yoktur.

2-40 yıl önce kabul edildiği bilinen hastalık olarak tanımlanmayan eşcinsellik egosintonik eşcinselliktir. Yani kişi bu tercihi seçmiştir. Özgür iradesi ile karar vermiştir. Psikiyatrinin ilgi alanına girmediği kabul edilmiştir. Bu onaylandığı ve teşvik edildiği anlamına gelmez.

BİLİMSEL OLARAK

Çok detaya girmeden, testosteron un vücut ve beyin erkeksileştirmesini, iki farklı kimyasal yolla yaptığını, bunlardan beyin erkeksileşmesini (maskulanizasyon) aromataz enzimi ile sentez edilen östrojen hormonu aracılığıyla gerçekleştiğini, 5 alfa redüktaz adlı enzim ile sentezlenen dihidrotestosteron (DHT) un ise vücudu erkeğe dönüştürme görevini yerine getirdiğini belirteyim ve devam edelim;

Çelişkili gibi gelse de erkek beyninin şekillenmesine östrojen aracılık ediyor. Örneğin ana rahminde, yeterince DHT sentez edebilen ancak aromataz enzimi eksikliği nedeniyle, yeterli derecede östrojen sentez edemeyen bir bebekte vücut erkek şeklinde geliştiği halde, yeterince

östrojen ile karşılaşmadığı için feminize (kadınsı) kalan bir beyin yapısından bahsedebiliyoruz. Kadın ve erkek beyinlerin anatomik farklılıkları, ise zaten gayet net olarak biliniyor.

Vücut dokularında, DHT eksikliği nedeniyle (doğumsal olarak 5 alfa redüktaz enzimi olmaması durumu) tam tersi bir durum ortaya çıkabiliyor, bunun sendromal örnekleri ve tanımlanmış vakalar bulunuyor. Dışsal görüntü olarak kız oldukları için kız gibi yetiştirilen ama devamlı erkek akranlarla vakit geçiren sonra birden ergenlik döneminde testisin testosteron üretmeye başlamasıyla klitorisleri penis' e dönüşüveren çocuklar var Batı Hint adalarında...

Şimdi, hal böyleyken ve daha ana rahmindeki hormonal etkilerle başlayan cinsiyet şekillenmesini, kategorilere sokmak mümkün tabii (ama ne kadar anlamlı?). Panksepp' in teorisini insanlar üzerinde test etmek ve gözlemek olanağı henüz olmadı ama biraz önceki Hint adaları örneği gibi destekleyici bulgular var, ve deney hayvanlarında bu şekilde gelişen cinsel yönelimin, insanlarda da böyle olmaması için pek bir sebep yok gibi duruyor. Yani bir bebeğin kaşı, gözünün rengi, saçı nasıl ana rahmindeki etkilerle oluşuyorsa, cinsel yönelimi belirleyecek olan beyin yapılarının şekillenmesi de ana rahminde başlıyor.

Uzun süredir psikiyatri ve psikoloji camialarının meşgul olduğu bir diğer konu da 'onarma-değiştirme terapisi' adı altında yapılan ve eşcinsel yönelimi olan bireyleri heteroseksüelleştirme amacı taşıyan terapiler. Bu tür terapilerin etkili olduğu yolundaki en büyük kanıtlardan sayılan bir makalenin yazarı olan Columbia Üniversitesi Psikiyatri Profesörü Robert Spitzer, 2012 yılında, makalesinin hatalı olduğunu kabul ederek, profesyonel pişmanlığını dile getirdi ve bu tür onarıcı-düzeltici terapilerin etkinliğini gösteren bir referans olarak kullanılmamasını istedi.

SORULAR;

- 1. Sizce LGBT bir hastalık mı yoksa normal bir durum mu?**
- 2. LGBT eğer hastalıksa neden tedavisi bulunmamaktadır?**
- 3. Eğer hastalık değilse neden üreme gerçekleşmemektedir?**
- 4. LGBT'ye karşı olan kuruluşların amaçları nelerdir?**
- 5. LGBT psikolojik bir hastalık olabilir mi?**

EKSTRA SORULAR

- 1. Ergenlerin dizi ve filmlerdeki karakterleri rol modeli olarak alması ne gibi sorunlara yol açıyor?**
- 2. Bilgisayar veya mobil oyunlar ergenleri kötü etkiliyor mu nasıl kötü etkiliyor?**
- 3. Sosyal medya sayesinde oluşan tek tip düşünme tek tip cevaplama hakkında ne düşünüyorsunuz bu gençleri nasıl etkiliyor?**
- 4. Sosyal medyadan dolayı herkes birbirine mi benzedi özgünlük azaldı mı?**
- 5. Sosyal medya fenomenleri ergenleri ne yönde nasıl etkiliyor?**
- 6. Sosyal medya bizi yönetiyor mu yönlendiriyor mu nasıl yönetiyor yönlendiriyor?**
- 7. Popüler kültür köleliği hakkında ne düşünüyorsunuz bu gençleri nasıl etkiliyor?**
- 8. Yeni neslin kültür yozlaşması hakkında ne düşünüyorsunuz?**