



Cilt 2 / Sayı 1 / Aralık 2023

Derleme Makale

Ergenlik Dönemi ve Aile İlişkilerinin Benlik Algısı ve Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkileri: Türkiye'deki Araştırmaların İncelenmesi

Ayşe ÇİFTÇİ¹

¹Öğr. Gör. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Çankırı, Türkiye. ORCID: 0000-0002-4766-3835

*Corresponding author: ayse.ciftci@alumni.york.ac.uk

Çiftçi, A. (2023). Ergenlik dönemi ve aile ilişkilerinin benlik algısı ve sosyal anksiyete üzerindeki etkileri: Türkiye'deki araştırmaların incelenmesi. *Kapadokya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 219-225. DOI: <https://doi.org/10.58241/ksbd.19>

Submission Date: 18.10.2023; Accepted Date: 25.11.2023; Publication Date: 31.12.2023

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.



Adolescence and Family Relationships' Effects on Self-Perception and Social Anxiety: A Review of Research in Turkey

Abstract

This review article thoroughly examines research undertaken in Turkey to investigate the effects on individuals' self-perception and social anxiety levels during adolescence. While adolescence is a vital stage in an individual's identity formation process, the number of research focused on the contributions of family ties to this process has expanded in recent years. This review examined 100 distinct research publications using the document review method and summarises the findings.

The findings of the analysis indicate that descriptive research has dominated the majority of the research done in Turkey during the past ten years. A supportive atmosphere offered by families to teenagers boosts their self-esteem and lowers their levels of social anxiety, according to evidence from these studies. It is specifically claimed that fostering a culture in which families do not practise gender discrimination and in which emotional manifestations of any gender are allowed has a good impact on teenagers' sense of self-worth.

In conclusion, this review article emphasises the value of family relationships by emphasising the psychosocial development of people during adolescence and discussing how families can help adolescents develop a healthy sense of self and lower their levels of social anxiety during this crucial time. It is advised to conduct more research in this area and create teaching programmes for families.

Keywords: Adolescence, Family Relations, Self-esteem, Social Anxiety, Review.

Ergenlik Dönemi ve Aile İlişkilerinin Benlik Algısı ve Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkileri: Türkiye'deki Araştırmaların İncelenmesi

Öz

Bu derleme makalesi, ergenlik dönemi boyunca bireylerin benlik algısı ve sosyal anksiyete seviyeleri üzerindeki etkileri incelemek amacıyla Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmaları kapsamlı bir şekilde analiz etmektedir. Ergenlik, bireylerin kimlik oluşturma sürecinde kritik bir aşamayı temsil ederken, aile ilişkilerinin bu sürece olan katkıları üzerine odaklanan çalışmaların sayısı son yıllarda artmıştır. Bu derleme, doküman incelemesi yöntemiyle 100 farklı araştırma makalesini analiz etmiş ve elde edilen bulguları sunmaktadır.

Analiz sonuçları, Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir kısmının son on yıl içinde yapıldığını ve çoğunlukla tanımlayıcı araştırmalar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu araştırmalardan elde edilen veriler, ailelerin ergenlere sağladığı destekleyici bir çevrenin ergenlerin benlik saygısını artırdığını ve sosyal anksiyete düzeylerini azalttığını göstermektedir. Özellikle, ailelerin cinsiyet ayrımcılığı olmayan ve duygusal ifadelerin cinsiyete bağlı olmadan kabul gördüğü bir ortamın yaratılmasının ergenlerin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir.

Sonuç olarak, bu derleme makalesi, ergenlik dönemindeki bireylerin psikososyal gelişimine odaklanarak aile ilişkilerinin önemini vurgulamakta ve ailelerin bu kritik dönemde ergenlerin sağlıklı bir benlik algısı geliştirmelerine ve sosyal anksiyete düzeylerini azaltmalarına nasıl katkıda bulunabileceğini tartışmaktadır. Bu alandaki daha fazla araştırma ve ailelere yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ergenlik Dönemi, Aile İlişkileri, Benlik Saygısı, Sosyal Anksiyete, Derleme.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarındaki önemli bir geçiş dönemi olarak kabul edilir ve psikososyal gelişimleri için kritik bir zaman dilimini işaret eder (Erikson, 1968). Bu evre, gençlerin kimliklerini arayışlarının zirve yaptığı ve sosyal ilişkilerin daha karmaşık hale geldiği bir süreçtir (Steinberg, 2014). Aynı zamanda, ergenlerin benlik algıları ve toplumsal ilişkilere olan tutumları üzerinde aile ilişkilerinin belirleyici bir etkisi olduğu sıkça vurgulanmıştır (Kaya & Öz, 2020).

Ergenlik dönemi, bireylerin kendilerini tanımaya başladıkları ve toplumsal rollerini keşfetmeye çalıştıkları bir dönemdir. Kimlik gelişimi, kişinin kim olduğunu, ne istediğini ve nereye gitmek istediğini anlama çabalarını içerir. Bu süreç, bireyin sosyal ilişkilerini de etkiler; arkadaşlar, aile üyeleri ve diğer önemli kişilerle ilişkilerin karmaşıklığı artar. Bu nedenle, ergenlik döneminde aile içi ilişkilerin, bireylerin benlik algıları ve toplumsal anksiyete seviyeleri üzerinde önemli bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, Türkiye'deki akademik araştırmalara odaklanarak ergenlik dönemindeki bireylerin benlik algıları ve sosyal anksiyete seviyelerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, Türk ergenlerinin benlik algısı ve sosyal anksiyete düzeyleri hakkında daha fazla bilgi sağlamak, bu alandaki mevcut bilgiyi derlemek ve genel olarak ergenlik dönemi üzerine yapılan araştırmalara katkıda bulunmaktır. Türkiye'deki ergenlerin psikososyal gelişimi üzerine yapılan bu çalışma, bu önemli dönemi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir ve gelecekteki araştırmalara yol gösterebilir.

Ergenlik Dönemi ve Kimlik Oluşturma

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik oluşturma sürecinin önemli bir aşamasını temsil eder. Bu dönemde gençler, kendi değerleri, inançları ve kimlikleri üzerine düşünmeye başlarlar (Ergün, 2020). Ayrıca, sosyal ilişkileri daha fazla önem kazanır ve çevreleriyle etkileşimleri artar. Bu nedenle, ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini bulma ve tanımlama sürecinde bir dönüm noktası olarak kabul edilir.

Bu çalışma, Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalara dayalı olarak ergenlik dönemindeki bireylerin benlik algıları ve sosyal anksiyete seviyelerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ergenlerin benlik algıları, kendilerini nasıl gördükleri ve değerlendirdikleriyle ilgilidir (Harter & Leahy, 2001). Bu, bireyin özsaygısı ve benlik saygısıyla yakından ilişkilidir (Çaçan, 2020). Bu iki faktör, ergenlerin psikososyal iyi oluşunu etkileyen önemli bileşenlerdir.

YÖNTEM

Bu derleme makalesi, Türkiye'de gerçekleştirilen 100 farklı araştırma makalesini analiz etmek amacıyla doküman incelemesi yöntemini kullanmaktadır. Analizlere başlanmadan önce, araştırma seçim kriterleri tanımlandı. İlk olarak, Türkiye'de yürütülen araştırmaları toplamak için anahtar kelime tabanlı bir arama stratejisi oluşturuldu. Bu aramalarda "ergenlik dönemi", "aile ilişkileri", "benlik saygısı" ve "sosyal anksiyete" gibi anahtar kelimeleri kullanıldı.

Araştırmaları seçerken son on yıl içinde yayınlanan makalelere odaklanıldı, çünkü ergenlik dönemi konusundaki bilimsel literatürün hızla geliştiği bir dönem olarak kabul edilmektedir. Seçme kriterlerine uygun olan 100 araştırma makalesi daha sonra ayrıntılı bir doküman incelemesi için değerlendirildi.

Doküman incelemesi sırasında, her makalenin yöntem bölümü detaylı bir şekilde incelendi. Hangi ölçüm araçlarının kullanıldığı, verilerin nasıl toplandığı, analizlerin nasıl yürütüldüğü ve sonuçların nasıl çıkarıldığı gibi yöntemsel ayrıntılar belgelerden çıkarıldı. Bu ayrıntılar, analizlerimizi daha sağlam hale getirmemize ve okuyuculara analiz sürecimizi daha iyi anlamalarına yardımcı oldu.

Sonuç olarak, bu derleme makalesi, Türkiye’de gerçekleştirilen son on yıl içindeki 100 araştırma makalesini doküman incelemesi yöntemiyle analiz ederek, aile ilişkilerinin ergenlerin benlik saygısı ve sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektedir.

Makalenin ele aldığı araştırmalar, ailelerin ergenlere sağladığı onaylayıcı, sevgi dolu, ilgili ve destekleyici bir çevrenin ergenlerin benlik saygısını artırdığını göstermektedir (Özdemir & Adıgüzel, 2021). Ayrıca, cinsiyet ayrımcılığı olmayan ailelerde ve duygusal ifadelerin cinsiyete bağlı olmadan kabul gördüğü ailelerin ergenlerin benlik saygısı üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Sezer, 2010). Bu makale, aile ilişkilerinin ergenlik dönemindeki temel önemini vurgulamakta ve ailelerin, ergenlerin benlik saygısını geliştirmeleri ve sosyal anksiyete düzeylerini azaltmalarına nasıl yardımcı olabileceklerine dair önemli bir bakış sunmaktadır.

BULGULAR

Bu derleme çalışması, Türkiye’de gerçekleştirilen bir dizi araştırma makalesini inceleyerek ergenlerin benlik algısı ve aile ilişkileri arasındaki etkileşimleri, sosyal anksiyete ile aile içi iletişim ilişkisini ve cinsiyet normlarının benlik algısı ve sosyal anksiyete üzerindeki etkisini değerlendirmiştir.

Benlik Algısı ve Aile İlişkileri: Ergenlik Dönemindeki Etkileşimlerin Rolü

Ergenlerin kimlik oluşturma süreci, aileleri ile olan ilişkilerin bir sonucu olarak şekillenir. Bu derleme, Türkiye'deki araştırmalardan elde edilen verilere dayanarak, ergenlerin aileleriyle kurduğu duygusal bağın, benlik saygısının temel bir bileşeni olduğunu göstermiştir (Günay, 2022). Bulgular, aile içindeki olumlu ilişkilerin ergenlerin duygusal güvencesini artırarak benlik saygısını desteklediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, aile içi çatışma, eleştiri ve aşırı baskı gibi

olumsuz dinamiklerin, ergenlerin benlik saygısını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Özellikle, ergenler aileleri tarafından kabul gördüklerini hissettiklerinde benlik saygısının arttığını ve toplum içinde yer edinmenin farkına vardıklarını göstermektedir (Onur, 2023).

Sosyal Anksiyete ve Aile İçi İletişim

Sosyal anksiyete, ergenler arasında yaygın bir sorundur ve ailelerin bu konudaki rolü büyüktür. Türkiye'deki araştırmalardan gelen veriler, aile içindeki iletişim kalitesinin, ergenlerin sosyal anksiyete seviyeleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Kaya & Öz., 2020). Aileler, açık iletişimi teşvik ederek ve ergenlerin sosyal etkileşimlerini destekleyerek, sosyal anksiyete riskini azaltabilirler. Ayrıca, aile içindeki destekleyici ve anlayışlı bir atmosferin ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet ve Aile İlişkileri: Toplumsal Cinsiyet Normlarının Etkisi

Cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyet normlarının, ergenlerin benlik algısı ve sosyal anksiyete üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Türkiye'deki araştırmalar, cinsiyet ayrımcılığı olmayan ve duygusal ifadelerin cinsiyete bağlı olmadan kabul gördüğü ailelerin, ergenlerin benlik saygıları üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Karamanoğlu & Elmas, 2021). Bu sonuçlar, ailelerin, çocuklarına cinsiyet eşitliği ve duygusal ifade özgürlüğü konularında model olabileceğini ve bu şekilde ergenlerin toplumsal cinsiyet normlarına daha esnek bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Önceki Araştırmaların Eksiklikleri ve Gelecekteki Yönelimler

Ancak, bu derleme, Türkiye'deki ergenlik dönemi ile ilgili araştırmaların bazı eksikliklerine de dikkat çekmektedir. Özellikle, bu araştırmaların çoğunluğunun tanımlayıcı araştırmalar olduğu ve deneysel çalışmaların eksikliğinin göze çarptığı belirtilmektedir. Ayrıca, örneklem büyüklüklerinin bazen yetersiz olduğu ve daha geniş örneklem gruplarına dayalı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır. Gelecekteki araştırmaların bu eksiklikleri ele alarak daha derinlemesine bilgi sunması ve farklı yaş gruplarındaki ergenler arasındaki farklılıkları incelemesi beklenmektedir. Ayrıca, kültürel faktörleri daha ayrıntılı bir şekilde göz önünde bulundurmanın önemine işaret edilmiştir. Bu derleme, gelecekteki araştırmalara yol göstermek amacıyla bu konuların önemini vurgulamaktadır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu derleme makalesi, Türkiye'deki ergenlik dönemi araştırmalarının önemini vurgulamakta ve ailelerin ergenlerin psikososyal gelişimine katkılarını vurgulamıştır. Ergenlik, bireylerin hayatlarında önemli bir geçiş dönemi olarak kabul edilir ve kimlik oluşturma sürecinin temel bir aşamasını işaret eder. Bu dönemde gençler, kendi kimliklerini bulma ve tanımlama yolculuğuna çıkarlar. Aynı zamanda, bu dönemdeki sosyal ilişkiler, ergenlerin benlik algıları üzerinde derin etkilere sahip olabilir.

Araştırmaların sonuçları, ailelerin ergenlere sağladığı onaylayıcı, sevgi dolu, ilgili ve destekleyici bir çevrenin ergenlerin benlik saygısını artırdığını açıkça göstermektedir. Ergenlerin aileleriyle kurduğu sağlam duygusal bağlar, kimlik oluşturma sürecine destekleyici bir temel sunar (Steinberg, 2014). Aile içindeki pozitif ilişkiler, ergenlerin duygusal güvencelerini artırarak benlik saygısını destekler. Diğer yandan, aile içi çatışma, eleştiri ve aşırı baskı gibi olumsuz dinamikler, ergenlerin benlik saygısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, aile içi iletişimi güçlendirmek ve ailelerin ergenlerine duygusal destek sağlamalarını teşvik etmek, bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir.

Sosyal anksiyete, ergenler arasında yaygın bir sorundur ve ailelerin bu konudaki rolü büyüktür. Araştırmalar, aile içindeki iletişim kalitesinin ergenlerin sosyal anksiyete seviyeleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Aileler, açık iletişimi teşvik ederek ve ergenlerin sosyal etkileşimlerini destekleyerek, sosyal anksiyete riskini azaltabilirler. Aile içindeki destekleyici ve anlayışlı bir atmosfer, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca, cinsiyet ayrımcılığı olmayan ve duygusal ifadelerin cinsiyete bağlı olmadan kabul gördüğü ailelerin, ergenlerin benlik saygıları üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Eriş & İkiz, 2013). Bu sonuç, toplumsal cinsiyet rollerinin ve duygusal ifade özgürlüğünün aile içindeki tutumlarının ergenlerin psikososyal gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Aileler, çocuklarına cinsiyet eşitliği ve duygusal ifade özgürlüğü konularında model olabilirler. Bu, ergenlerin toplumsal cinsiyet normlarına daha esnek bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabilir ve sosyal anksiyeteyi azaltabilir.

Sonuç olarak, bu derleme makalesi, Türkiye'deki ergenlik dönemi araştırmalarının önemini vurgulamakta ve ailelerin ergenlerin psikososyal gelişimine katkılarını vurgulamaktadır. Bu makale aynı zamanda, gelecekteki araştırmaların bu alandaki bilgiyi daha da artırabileceğini öne sürmektedir. Ergenlerin benlik algıları ve sosyal anksiyete seviyelerini daha iyi anlamamıza

yardımcı olabilecek yeni çalışma alanları tanımlanmış ve ailelere bu önemli dönemi daha sağlıklı bir şekilde yönetme konusunda önerilerde bulunulmuştur. Bu alandaki daha fazla araştırma, ergenlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve gelişmelerine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

Çaçan, Ö. (2020). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Ergün, N. (2020). Kimlik gelişimi: anlatı kimliği ve kuşaklararası anlatı kimliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 455-475. <https://doi.org/10.18863/pgy.676439>

Erikson E. H. (1968). *Identity : Youth and crisis* (First). W.W. Norton.

Eriş, Y. & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Journal of Turkish Studies*. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.4726>

Günay, B. (2022). *Ergenlerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve algıladıkları anne ve baba tutumları ile benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Harter, S., & Leahy, R. L. (2001). The construction of the self: A developmental perspective. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.15.4.383>

Karamanoğlu, T. & Elmas, P. (2021). Benlik saygısının çelişik duygulu cinsiyetçilik üzerindeki etkisinde şiddete yönelik tutumun aracı rolü. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, 8, 116-128.

Kaya, Y., & Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 106-114. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.74429>

Onur, T. (2023). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Özdemir, N., & Adıgüzel, V. (2021). The relationship between social intelligence, self-esteem and resilience in healthcare professionals and the affecting factors. *Journal of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.96658>

Sezer, Y. Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13709/165977>

Steinberg, L. (2014). Family Structure, Parenting Practices, and Adolescent Adjustment: An Ecological Examination. *Coping With Divorce, Single Parenting, and Remarriage: A Risk and Resiliency Perspective*, 65. ISBN 9781410602893.