

BÖLÜM 8

Aile ve Arkadaş İlişkilerinde Sağlıklı Yaşam

Latife UTAŞ AKHAN¹

Giriş

Ergenlik, hem çocukluktan hem de yetişkinlikten ayrılabilen ve belirli zorluklar ve fırsatlar sunan farklı bir gelişim aşamasıdır. Ergenlik bir sağlık ve esenlik dönemi olabilse de, kendini keşfetme ve ortaya çıkan bağımsızlıkla ilişkili özel güvenlik açıkları, ergenlerin sağlığı için önemli tehditler oluşturur. Ergen davranışlarının odaklandığı temel alanlardan ikisi ebeveynleri ile olan ilişkileri ile arkadaş ve akranlarıyla olan ilişkileridir. Aile, davranış örüntülerinin ilk şekillendiği yer olarak önem taşımaktadır.

Çocukluk ve ergenlikte sevgi dolu, şefkatli bir ebeveyne sahip olmak, destekleyici, dürüst ve paylaşımcı bir arkadaş; veya bilgi paylaşan, erişilebilir bir öğretmen, olumlu bir yaşam için yapı taşları olacaktır. Sosyal destek, yaşamları boyunca insanlar için olumlu, sağlıklı bir yaşam için gerekli görünmekle beraber, araştırmacılar sağlıklı sosyal ilişkiler ile gençlikteki birçok olumlu sonuç arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma yürütmüşlerdir. Ancak araştırmacılara göre çocuğun varlık merkezi olan aile, değerlerin öğretilmesinde ve kişisel güvenin kazandırılmasında akran grubu kadar yeterli olamamaktadır.

Bireylerin eğitim hayatının neredeyse tamamı ergenliğe denk gelmektedir. Bu nedenle ergenler zamanlarının büyük bir kısmında akranlarıyla birlikte vakit geçirmektedir. Bağımsız bir birey olma, rol model seçme, kimlik edinme yolunda önemli deneyimlerin hız kazandığı bu gelişim dönemi, bireyin ilerleyen yıllardaki

¹ Doç. Dr., Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği AD, lakhan@bandirma.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6423-3186

Sonuç

Bazı ülkelerdeki ergen popülasyonlarının önemli ölçüde artması beklendiğinden, gençlik sorunlarını ele almak için ek kaynaklara ihtiyaç duyulabilir. Çalışmalarda yüksek kalitede arkadaşlıkların ergenlerin sağlığını olumlu yönde etkilediği ve arkadaşların ergen gelişimi için önemli olduğu ortaya konmuştur. Ebeveynleri ile yüksek düzeyde çatışma ve anlaşmazlık yaşayan ve aile ile ilgili stres düzeyi yüksek olan gençler arasında yaşam doyumu daha düşüktür. Öte yandan, ergenlerin benlik algısını güçlendirmede arkadaşların oynadığı üstün rol açıkça vurgulanmıştır.

Ülkemizde daha büyük yaş gruplarının nüfusunda beklenen orantısız artış göz önüne alındığında, ergenler için mevcut kaynaklar giderek daha fazla zorlanabilir ve bu da ergenler için önleme ve sağlığı geliştirme programlarını gelecekte daha kritik hale getirebilir. Bu tür önleme ve sağlığı geliştirme çabalarının optimal düzeyde etkili olması için aile özelliklerinin ve akran ilişkilerinin dikkate alınması önemlidir. Bu bağlamda, okullarda ergenlere yönelik önleme ve sağlığı geliştirme eğitimlerinin sistematik bir bakış açısıyla düzenlenmesi, okul aile işbirliklerinin gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

1. Barber BK, Stolz HE, Olsen JA. Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 2005; 70: 1–137.
2. Kakihara, Fumiko, et al. “The relationship of parental control to youth adjustment: Do youths’ feelings about their parents play a role?.” *Journal of youth and adolescence* 39.12 (2010): 1442-1456
3. Wang Q, Pomerantz EM, Chen H. The role of parents’ control in early adolescents’ psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China. *Child Development*. 2007; 78: 1592–1610.
4. Darling N, Cumsille P, Martínez ML. Adolescents’ as active agents in the socialization process: Legitimacy of parental authority and obligation to obey as predictors of obedience. *Journal of Adolescence*. 2007; 30: 297–311.
5. Soenens B, Vansteenkiste M, Goossens L, Duriez B. The intervening role of relational aggression between psychological control and friendship quality. *Social Development*. 2008; 17(3): 661–680.
6. Waters E, Cummings EM. A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*. 2000; 71: 164-172.
7. Zimmermann P. Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2004; 88 (1): 83-101.
8. Sullivan H. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton; 1953.

9. Festinger L, Torrey J, Willerman B. Self-Evaluation as a Function of Attraction to the Group, *Human Relations*. 1954; 7: 2-2.
10. Branje S JT, Laursen, Collins WA. The Routledge handbook of family communication. In A. L. Vangelisti (Ed.), *The Routledge handbook of family communication*. 2nd edn (pp. 271–286). Routledge. 2012.
11. Cservenka A, Stroup ML, Etkin A, Nagel BJ. The effects of age, sex, and hormones on emotional conflict-related brain response during adolescence. *Brain and Cognition*. 2015; 99: 135–150. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2015.06.002>.
12. Bowers, EP, Gestsdottir S., Geldhof GJ, Nikitin, J, Von EA, Lerner RM. Developmental trajectories of intentional self regulation in adolescence: The role of parenting and implications for positive and problematic outcomes among diverse youth. *Journal of Adolescence*. 2011; 34: 1193–1206. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.006>.
13. Branje SJT. Development of parent–adolescent relationships: conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*. 2018; 12: 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
14. Laursen B, Collins W. Parent–child relationships during adolescence. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol. 2. Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 3–42). New York: Wiley. 2009.
15. Tucker CJ, McHale SM, Crouter AC. Conflict resolution: Links with adolescents' family relationships and individual well-being. *Journal of Family Issues*. 2003; 24: 715–736.
16. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*. 2007; 16: 361–388.
17. Eisenberg N, Zhou Q, Spinrad TL, Valiente C, Fabes RA., Liew J. Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development*. 2005, 76: 1055–1071.
18. Zeman J, Cassano M, Perry-Parrish C., Stegall S. Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. 2006; 27: 155–168.
19. Steinberg L, Silk J. Parenting adolescents. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Volume 1. Children and parenting* (2nd ed., pp. 103–133). Mahwah, NJ: Erlbaum. 2002.
20. Dodge K A., Coi JD, Lynam D. Aggression and antisocial behavior in youth. In W. Damon & R. M. Lerner (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 3. Social, emotional, and personality development (6th ed.). New York: Wiley. 2006.
21. Maslow AH. *Motivation and personality*. New York: Harper. 1954.
22. McAdams DP., Losoff, M. Friendship motivation in fourth and sixth graders. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1984; 1: 12-27.
23. Spithoven AWM, Lodder GMA, Goossens L, Bijttebier P, Bastin M, Verhagen M, Scholte R.H.J. Adolescents' loneliness and depression associated with friendship experiences and well-being: A person-centered approach. *Journal of Youth and Adolescence*. 2017; 46: 429-441.
24. Laursen B, Bukowski WM. A developmental guide to the organization of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*. 1997; 21: 747–770.

25. Brown BB, Larson J. Peer relationships in adolescents. In Steinberg, RML. (Ed.), *Handbook of adolescent psychology, Contextual influences on adolescent development* (Vol. 2, 3rd ed., pp. 74–103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2014.
26. Coyle S, Malecki CK. The association between social anxiety and perceived frequency and value of classmate and close friend social support. *School Psychology Review*. 2018; 47(3): 209–225. <https://doi.org/10.17105/SPR-2017-0067.V47-3>
27. Rueger SY, Malecki CK, Pyun Y, et al. A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 2016; 142: 1017-1067
28. Thoits P. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*. 2011; 52: 145–161.
29. Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RC. Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*. 2015; 86: 3–18. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>
30. Cruwys T, Steffens, NK, Haslam, SA, Haslam, C, Jetten, J, Dingle, GA Social identity mapping: A procedure for visual representation and assessment of subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology*. 2017; 55, 613–642. <https://doi.org/10.1111/bjso.12155>
31. Jetten J, Haslam C, Haslam SA, Dingle G, Jones JM. How groups affect our health and well-being: The path from theory to policy. *Social Issues and Policy Review*. 2014; 8: 103–130. <https://doi.org/10.1111/sipr.12003>
32. Marino C, Vieno A, Pastore M, Albery IP, Frings D, Spada, MM. Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*. 2016; 63, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.add-beh.2016.07.00>
33. Becht AI, Nelemans SA, Branje SJ, Vollebergh WA, Koot HM, Meeus WH. Identity uncertainty and commitment making across adolescence: Five-year within-person associations using daily identity reports. *Developmental Psychology*. 2017; 53: 2103–2112. <https://doi.org/10.1037/dev0000374>.
34. Deptula DP, Cohen R. Aggressive, rejected, and delinquent children and adolescents: A comparison of their friendships. *Aggression Violent Behav*. 2004; 9:75–104
35. Flynn HK, Felmlee DH, Conger RD. The social context of adolescent friendships: Parents, peers, and romantic partners. *Youth & Society*. 2017; 49: 679–705. <https://doi.org/10.1177/0044118X14559900>
36. Tsitsika AK., Tzavela EC, Janikian M, et al. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*. 2014; 55: 141–147.
37. Villanti, AC, Johnson AL, Ilakkuvan V, et al. Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. *Journal of Medical Internet Research*. 2017; 19(6): <https://doi.org/10.2196/jmir.7303>.
38. Best D, Lubman I, Savic M, et al. Social and transitional identity: exploring social networks and their significance in a therapeutic community setting. *Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities*. 2014; 35:10–20. <https://doi.org/10.1108/TC-04-2013-0007>
39. Sirola A, Kaakinen M, Oksanen A. Excessive gambling and online gambling communities. *Journal of Gambling Studies*. 2018; 34(4): 1313–1325. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9772-0>.

40. Wu XS, Zhang, ZH, Zhao F et al. Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*. 2016; 52: 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.012>
41. Furman W, Wehner E. Romantic views: Toward a theory of adolescent romantic relationships. In R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *Advances in adolescent development: Volume 6, Personal relationships during adolescence* (pp. 168–195). Thousand Oaks, CA.: Sage. 1994.
42. Reid AJ, Halgunseth LC, Espinosa-Hernández G, et al. Sociocultural influences on the association between negative romantic experiences and psychological adjustment in Mexican Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*. 2018; 15(1):1–21 <https://doi.org/10.1111/jora.12375>
43. Norona JC, Olmstead SB, Welsh DP. Breakups in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*. 2017; 5(2): 116–127. doi:10.1177/2167696816658585
44. Dunbar RIM. The anatomy of friendship. *Trends in Cognitive Sciences*. 2018; 22: 32–51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>
45. Montoya RM, Horton RS. A meta-analytic investigation of the processes underlying the similarity-attraction effect. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2013; 30(1): 64–94.
46. Curry O, Dunbar RIM. Do birds of a feather flock together? The relationship between similarity and altruism in social networks. *Human Nature*. 2013; 24(3): 336–347
47. Joyner K, Udry JR. You don't bring me anything but down: adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior*. 2000; 41, 369–391.
48. Giordano PC. Relationships in Adolescence. *Annual Review of Sociology*. 2003; 29:257–81.
49. Costello E, Erkanli A, Angold A. Is There an Epidemic of Child or Adolescent Depression? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2006; 47(12):1263–71.
50. Meier A. Adolescent First Sex and Subsequent Mental Health. *American Journal of Sociology*. 2007; 112(8):1811–47.
51. Hallfors DD, Waller MW, Bauer D, et al. Which Comes First in Adolescence—Sex and Drugs or Depression? *American Journal of Preventive Medicine*. 2005; 29(3):163–70
52. Soller B. Caught in a bad romance: adolescent romantic relationships and mental health. *J Health Soc Behav*. 2014; 55:56–72. <https://doi.org/10.1177/0022146513520432>
53. Delziovo CR, Bolsoni CC, Nazário NO, et al. Características dos casos de violência sexual contra mulheres adolescentes e adultas notificados pelos serviços públicos de saúde em Santa Catarina, Brasil. *Cad Saude Publica [Internet]*. 2017 [cited 2021 september 2]; 33(6) <https://doi.org/10.1590/0102-311X00002716>
54. Malta DC, Bernal RTI, Pugedo FSF, et al. Violências contra adolescentes nas capitais brasileiras, segundo inquérito em serviços de urgência. *Ciêns Saúde Colet [Internet]*. 2017 [cited 2021 september 2]; 22(9): 2899-908
55. Dunn EC, Gilman SE, Willett JB, et al. The impact of exposure to interpersonal violence on gender differences in adolescent-onset major depression: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Depress Anxiety [Internet]*. 2012 [cited 2021 september 2]; 29(5): 392-9.
56. Souza C dos S, Costa MCO, Assis SG de, Musse J de O, Nascimento Sobrinho C, Amaral MTR. Sistema de Vigilância de Violências e Acidentes/VIVA e a notificação

- da violência infanto-juvenil, no Sistema Único de Saúde/SUS de Feira de Santana-Bahia, Brasil. *Ciê Saúde Colet* [cited 2021 september 2]. 2014 ;19(3): 773-784.
57. Alves RA, Pinto LMN, Silveira AM, et al. Homens, vítimas e autores de violência: a corrosão do espaço público e a perda da condição humana. *Interface* [cited 2021 september 2]. 2012. 16(43): 871-883.
58. Connolly J, Josephson W. Aggression in adolescent dating relationships: Predictors and prevention. *The Prevention Researcher*, 2007; 14(5): 3–6.
59. Exner C, Deinera JE, Rothman E. Longitudinal Associations Between Teen Dating Violence Victimization and Adverse Health Outcomes. *Pediatrics*. 2013; 131(1):71–78
60. Kågsten A, et al. Understanding Factors that Shape Gender Attitudes in Early Adolescence Globally: A Mixed-Methods Systematic Review. *Plos One*, 2016; 11(6).