

## ERGENLİK: KAÇIŞ YOK, ÇIKIŞ VAR!

*“Gençlerin istekleri pek çoktur ve bunları hemen eyleme dönüştürmek isterler. Bedensel isteklerine karşı koyamaz, özellikle cinsel isteklerine yenilirler. Çok değişkendirler, istekleri geçicidir, hasta bir insanın açlığı ve susuzluğu gibi birden parlar, birden söner. Tutkuludurlar, huysuz ve öfkelidirler. Kendilerini içgüdülerine kaptırır, tutkuların kölesi olurlar. İsteklerinin önüne dikilen en küçük engele bile katlanamazlar. Eli açık ve iyilikseverdirler; çünkü kötülükleri tanımamışlardır. Çabuk güvenir, çabuk bağlanırlar; çünkü aldatılmamışlardır. Yüksek amaçları ve hayalleri vardır. Gençler yanılınca çok yanılırlar. Sevgide de nefrette de aşırıya kaçarlara. Her şeyi bildiklerini sanır, onun için yanlışlarında sonuna dek direnirler”*

Bakıldığında sanki bugün uzman bir psikolog tarafından söylenmiş gibi duran bu sözler M.Ö 335 yılında Aristoteles tarafından söylenmiş. Aynı zamanda Aristo o günün gençlerini eskisine oranla, daha “kaba”, daha “saygısız” bulunduğunu da farklı bir kaç yerde belirtiyor. Bunları düşündüğümüzde her çağın anne-babalarının, ya da yetişkin bireylerinin, gelişmekte olan yeni kuşağı kendinden farklı gördüğünü, ancak ergeni ergen yapan özelliklerin aradan 2300 yıl geçse bile değişmediğini söyleyebiliriz.

Kuşkusuz ki hepsi ilk kucağımıza aldığımız en sıcak halleriyle gözümüzün önünde canlanıyor. “Minik kuzumuz”, “küçük yavrumuz” olarak kalmasını beklerken, çarpılan kapılar, tutulmayan sözler, cevaplanmayan mesajlar, anlatılmayan sırlar ve eskiden hiç de böyle olmayan huylarla karşılaşılıyor, zaman zaman tüm bu sorunlarla nasıl baş edeceğimizi bilemiyoruz. Ergenlik çocuğun artık annenin bir parçası değil de bağımsız bir birey olduğunu kanıtlama dönemi olduğu kadar, anne ve babanın da “yavrusunun” artık bir birey olduğunu, hatta daha sonraki aşamalarda bir “kadın”, bir “erkek” olduğunu kabullenme dönemidir. Aslında bu nedenle her iki taraf için de zorlayıcı, geliştirici ve bir o kadar da eşsizdir.

İlk çocukluk döneminin anne-baba ile bütünleşmek, birlikte yapmak, birlikte öğrenmek ve hissetmek hedeflerinin tamamlanma şekli ergenlik sürecinin nasıl yaşanacağı ile ilgili bize bazı çağrışımlarda bulunabilir. Bu hedeflerin nasıl tamamlandığına bağlı olarak, iniş çıkışlar ve iki seçenek arasındaki geçişleri de akılda tutarak, ergenin önünde iki yol olduğunu söyleyebiliriz. Ergen, ya yeni kimliğini kazanırken cesaret ve ailenin desteği ile gelişimini tamamlar, ya da kaygı nedeni ile farklı davranışlar sergileyerek aileyi karşısına alır, yalnızlık yaşar, sorunlarını paylaşamaz ve bir çok önemli şeyden en son anne babanın haberi olur. Elbette ki genetik faktörler, anne-baba tutumları, çevresel faktörler gibi değişkenler de bu süreçlerin tuzu biberi olur ve yaşananların şiddetini belirler.

Ergenlik dönemi (buluş çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönemde aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ergenlik dönemindeki çocuk bedensel, cinsel, sosyal ve

duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Bu gelişim sahalarında yaşadığı süreçler sebebiyle ergen kendisini farklı hisseder ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker.

### **Ergen ne hisseder, nasıl davranmak ister?**

- Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir.
- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir.
- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçeklerden zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller de olabilmektedir.
- Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.
- Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.
- Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.
- Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.
- Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.
- Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını giderebilir.
- Ergen büyüyen vücuduna enerji sağlayabilmek için daha çok yemek yeme ihtiyacında olabilir, bu dönemde ailenin eleştirileri ileriki yaşlarda bir yeme bozukluğu yaşanmasına neden olabilir.
- Tam tersi bir durumda, ergenin büyüyen vücudunu akranlarına beğendirmek, kabul ettirmek istemesi “çok zayıf”, “skinny” görünmeye çalışmasına, az yemesine, yedikten sonra çıkarmasına ya da aşırı spor yapmasına neden olabilir.

### **Ruhsal sıkıntılarının nedenleri neler olabilir?**

Ergenlik döneminin çatışmalarının temelinde yatan en önemli dinamiklerden birisi güven-güvensizliktir. Bunun daha somut halde karşımıza çıkan beğenilme- beğenilmeme, başarma-başaramama gibi durumları vardır. Aslında ergenin kendini tanıma ve kendini başkalarına doğru ifade etme en çok istediği şeydir. Bu süreçte değişen durumlara uyum çabası da bir ergenin uğraşmak zorunda olduğu başka bir meseledir.

Bu dönemde depresyonlarda artış görülür. Özgüven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler buna sebebiyet verebilir. Depresif ruh hali genellikle kısa

sürelî yaşanır ve müdahale gerekmez. Ergen kendini üzgün ve kötü hissediyordur; ancak günlük hayatına devam edebilir. Bunlar dışında ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Böyle zamanlarda sakinleşmesini beklemek gerekir.

### **Peki, aile olarak biz neler yapabiliriz?**

**Seni her halinle kabul edebiliriz!** Ergenlik döneminde çocuklar aileleri ile daha az vakit geçirme eğiliminde olsalar da aktif ve farkındalığı yüksek ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Sevgi ve kabul içeren aile tutumları ergenlik dönemindeki çocuklar için olumlu bir rehber olmaktadır. Bu dönemdeki aile yaklaşımları çok önemli görülmektedir çünkü çocuklar aileleri ile bu çatışmalarını sağlıklı bir şekilde çözebilirlerse yetişkinlik döneminde de sağlıklı ilişkiler sürdürecektir.

**Ergenlik dönemi özelliklerini biliriz!** Ergenlik dönemi ile ilgili anne babaların çocuklarının gelişim ihtiyaçlarını bilmesi ve etkili iletişimin yollarını araması çocuklar için çok anlamlı olmaktadır. Ebeveynler, çocuğunu ne kadar tanır ve bu dönem özelliklerine vâkıf olabilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olur.

**Etkin iletişim kurabiliriz!** Anne babası ile iletişimi iyi olan ve ihtiyaçları karşılanan çocukların olumlu kendilik algısı geliştirdiği bilinmektedir. Hep size gününün nasıl geçtiğini anlatmasını beklemeyin, önce siz bir şeyler paylaşın.

**Anne baba olarak ortak kararlar verebiliriz!** Verilecek bir kararda, ya da tartışılacak bir konuda çocuğunuzun önüne anne-baba aynı karara varmış veya en azından uzlaşmış şekilde çıkmak daha hızlı yol almaya neden olacaktır.

**Sınırlarımızı devam ettirebiliriz!** Ergenlik döneminde olan çocuklar da her ne kadar aksi şekilde davranışlar sergileseler de aslında sınırlara ihtiyaç duyarlar. Fazla tepki vermeden açık ve net şekilde kurallarınızı belirlemeniz faydalı olacaktır. Ancak kuralları belirlerken yaş dönemine uygun güncellemeler ve gerekli esnemeler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yüzden sevecen ve kabul edilebilir ev ortamı içerisinde aile değerlerinize uygun sınırlar ergenlik döneminde de devam etmelidir.

**Küçük şeyleri görmezden gelebiliriz!** Çocuklar ailelerinin yaptıkları yönlendirmelere, uyarılara karşılık olarak tepkisel davranışlar gösterebilirler. Bu zamanlarda durumun çocuğunuzla karşı karşıya gelmeye değer olup olmadığını kendinize sorabilirsiniz. Bu dönemin ve çocuğunuzun bu davranışlarının geçici olduğunu ve çocuğunuzun büyüdüğünü kendinize hatırlatmak işe yarayabilir.

**Kendi çatışmalarımızı çözerken model olabiliriz!** Çocuğunuzun bu dönemdeki çatışma çözme becerileri onun başarılı bir yaşam için çerçeve yaratmasını sağlayacaktır. Unutulmamalıdır ki çocuklar ergenlik döneminde olsalar da kişisel özelliklerine ek olarak çevresindeki kişileri model alarak da öğrenirler. Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişkiye yol açacak söylemler güven ilişkisini zedeler. Gençler kendilerine söyleneni değil

gördüklerini öğrenir ve uygularlar. Sizin çocuğunuzla olan çatışmanızı nasıl çözdüğünüz çocuğunuza yön verecektir.

**Sen burada çok değerlisin!** Ergenlik döneminde olan çocuklar kendi benliklerini bulmaya çalıştıkları için özellikle değer görme ve anlaşılma duygusunu tatmak isterler. Eğer aile ortamında bu duyguları hisseder ve yaşarsa farklı ortam ya da çevrelerde bu duyguları arama ihtiyacı duymazlar.

**Nasihat vermeden konuşmayı deneyebiliriz!** Ergenlik dönemi ile birlikte nasihatlar artık işlevini yitirmekte ve etkisini kaybetmektedir. Uzun vadeli çözümler için sorun çözümlerine ergenlik dönemindeki çocuk da dahil edilerek önerileri dinlenilmeli ve bu önerilerin işlevselliği birlikte tartışılmalıdır. Karar alma ve uygulama aşamasında onun yerine adımlar atmak aranızdaki ilişkinin daha kötüye gitmesine neden olabilir.

**Kıssadan hisseye son!** Çocuklarla konuşurken ders vermekten kaçınmak gerekir. Bu dönemdeki çocuklar sizlerin nasihatından çok onları dinlemenize, fikirlerinin önemsenmesine ve karşılıklı iletişim ile ortak çözümler bulmanıza ihtiyaç duyarlar. Her sorunun cevabını biliyor gibi görünmeniz de çocuğunuzla olan iletişiminize ket vuracaktır. Yapılan yanlışlar ile ilgili de eleştirinin yönünü ve dozunu iyi ayarlamak gerekir. Eleştiri yapılan hata ile ilgili olmalıdır ve yalnızken bu eleştiriler dile getirilmelidir. Çocuğunuzun güçsüz yönlerini eleştirmek yerine güçlü yönlerini beraberce tanımaya çalışmak faydalı olabilmektedir.

**Arkadaşlarını ne kadar sevdiğini biliyoruz!** Ergenlik dönemindeki çocuklar için arkadaşlar büyük önem taşır. Bu yüzden aileler çocuklarının arkadaşları ile ilgili değerlendirme ve yorumlar yaparken dikkat etmesi gerekir. Aileler olarak öncelikle çocuklarınızın arkadaşlarını tanıma yoluna giderek eğer yanlış olduğunu düşündüğünüz tutum ve davranışlar varsa bunu çocuğunuzun kendisinin fark etmesini sağlamaya çalışabilirsiniz.

**Alan bırakabiliriz!** Ergenlik dönemindeki çocuklarınızla iletişiminizi güçlendirmek için ortak ilgi alanları geliştirmeye çalışabilirsiniz. Kendine ait zaman ve alan tanınması için ona fırsat verebilirsiniz. Bu zamanları kişisel olarak üzerinize almadan onun yalnız kalma ihtiyacına da saygı duymanız size olan güvenini ve iletişimini arttıracaktır.

**Derdini paylaşmayan derman bulamaz, yardım alabiliriz!** Gelişim dönemleri iyi bilinmesine ve gerekli tutum ve davranışlar da sizler açısından sağlanıyor olmasına rağmen ergenlik dönemi çatışmalı ve gergin geçmeye devam edebilir. Bazen böyle zamanları dışarıdan birine anlatmak, farklı bir bakış açısı almak ergenlere iyi gelebilmektedir. Bu yüzden eğer devam eden çatışmalı ilişkiler söz konusuysa bir uzmandan destek alınması faydalı olabilir.

Amerikalı yazar Toni Morrison “ “Büyüdü” sözü bir anne için bir şey ifade etmez. Çocuk çocuktur. Boyu uzar, yaşlanır ama büyümez” diyor. Büyümüş olmaları, “atarlı ergen” olmaları, genç, delikanlı olmaları, ne yapacaklarını bilememeleri, ya da hiçbir şeyi umursamamaları, toplumdaki kadın/erkek rollerine hazırlanmaları ve bürünmeleri, farklı yollardan geçip değişik

deneyimler edinmeleri, hatalar yapmaları, hatalardan dönmeleri...Bunların hiç birisi, onların çocuğumuz olduğu gerçeğini değiştirmeyecek. Ama; büyüdüklerini görmek, anlamak ve zor da olsa kabul etmek tüm bu süreçleri nasıl yaşadığımızı ve dönüp nasıl hatırladığımızı belirliyor olacak.

#### **KAYNAKÇA**

Divan, Z.; Erbil, N. & Önder, P. (2006). *Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerin Tutum ve Davranışlarının Etkisi*, Aile ve Toplum, Yıl:8, Cilt:3, Sayı:10

*Positive Parenting Strategies for the Teenage Years*, A WorkLife4You Guide

Sezer, Ö. (2010). *Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: VII, Sayı:1, 1-19

Soysal Başa, M., *Ergenlikte Aile Tutumları*, Davranış Bilimleri Enstitüsü

Torak, D., Kuzören, Y. (2014). Ergenlik Dönemi ve Kimlik Problemleri ,İnda Akademi

V.E. (2014). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev: Selçuk Budak). İstanbul: Okyanus Yayınları.

Santrock, J. W. (2012). Ergenlik. Çev: A. Frankl; D. M. Siyez. Ankara: Nobel.

April, 2019

## **PUBERTY: NO ESCAPE, BUT WE HAVE SOLUTIONS**

“Young people have many wishes and want to take them into action immediately. They cannot resist their bodily wishes, especially when they are defeated. They are very diverse, their wishes are transient, they shine like a hunger and thirst for a sick person. They're passionate, they're grumpy and angry. They lose their instincts and become slaves of their passions. They cannot stand the smallest obstacle in front of their wishes. They are generous and kind; because they have not known evil. They trust and establish a bond quickly because they are not deceived. There are high goals and dreams. When young people are wrong, they are very wrong. They also overdo in love and hate. They think they know everything, they resist to the end of their mistakes.”

These words, as if they were spoken by a specialist psychologist today, were told by Aristotle in 335 BC. At the same time, Aristotle states that the youth of that day is more “rude” and more “disrespectful” than the former. When we think about this, we can say that the parents of each age, or adult individuals, see the developing new generation as different, but according to the characteristics of adolescents, they do not change even after 2300 years.

Undoubtedly they all come to our eyes with the scene that they were first born. Although we expect them to be our baby forever, we face to face with several conflicts. And mostly we do not know how to deal with. Adolescence is a developmental phase which young person try to prove that he/she is not a part of mom anymore, and also a phase which parents are accepting their babies as an individual. Therefore it is compelling both for parents and young people, as it is unique.

The way of completing the first childhood period to integrate with the parents, to do together, to learn and to feel together can make some connotations about how the adolescence process will be experienced. Depending on how these goals have been completed, we can say that there are two ways ahead of the adolescent, keeping in mind the fluctuations and transitions between the two options. Adolescent, completing the development of the new identity with courage and with the support of the family, or anxiety because of the behavior of the family against different behaviors, loneliness, can not share their problems and many important things will be aware of the latest parents. Of course, such factors as genetic factors, parental attitudes, and environmental factors also make up the salt of these processes and determine the severity of the events.

Adolescence is a difficult period in which the fluctuations between the ages of 11 and 21 are intense. In this period, while the family has difficulty in understanding the adolescent, the adolescent thinks that he / she cannot fully experience the sense of understanding. The child in

adolescence has entered a different period in physical, sexual, social and emotional terms. Because of the processes in these development areas, the adolescent feels different and often has difficulty identifying itself.

### **How does the adolescent feel, how does he/she behave?**

- In general, instability in the emotion of adolescents is seen. The day before, the adolescent, who was very happy and energetic, could be went his/her shell the next day and exhausted. Emotions may vary even momentarily.
- In this period, adolescents experience their emotions very full and enthusiastic. Both her voice and accentuations and her gestures express her feelings more than the previous period.
- He drew more intense imagination than other periods and from time to time he moved away from reality. These dreams may include future plans, but there are often dreams of the opposite sex.
- The adolescent may be willing to stay alone from time to time. An adolescent who is taken to his room and says that he wants to be alone should not be worried because of a serious problem. The adolescent may be alone and feel the need to account for what he or she experiences.
- Adolescent may feel tired, and therefore they are reluctant to work. Body energy is almost like being spent on growth.
- Adolescent may suffer due to the bodily changes he / she experiences and may wish to save himself / herself and not to inform the environment of these changes.
- The curiosity of experimenting with new things has increased.
- During this period, friends are very important. For this reason, adolescents should be careful about the choice of friends and the family should be sensitive.
- During this period, the adolescent needs to be noticed and appreciated. The adolescent who cannot resolve this need in the family can meet this need in different groups of friends.
- He may need to eat more to provide energy to his adolescent growing body. The criticism of the family during this period may cause an eating disorder in the later years.
- On the contrary, if the adolescent wants to like and admire the growing body of his / her peers, he / she may try to appear very weak, eat little, eat after eating or do excessive sports.

### **What are the causes of adolescent mental distress?**

Confidence - distrust is one of the most important dynamics underlying the conflicts of adolescence. There are cases such as favor- disfavor and failure to succeed. In fact, the adolescent's self-knowledge and self-expression is something he most wants. The process of adapting to changing situations in this process is another issue that an adolescent has to deal with.

In this period, depression increases. The problem of self-confidence, problems related to the opposite sex, school and family problems can cause this. Depressive mood is usually short lived

and no intervention is required. The adolescent feels sad and bad; however, he may continue his daily life. Apart from these, adolescents may experience anger outbursts from time to time. You should wait until it calms down at such times.

### **So, what can we do as a family?**

**We can accept you anyways!** While children tend to spend less time with their families during adolescence, they need parents who are active and aware. Family attitudes, including love and acceptance, are a positive guide for adolescents. Family approaches in this period are considered very important because if children can solve their conflicts with their families in a healthy way, they will maintain healthy relationships in adulthood.

**We know the characteristics of adolescence!** It is very meaningful for children to know the development needs of their parents and to find ways of effective communication. The more the parents know their child and become more familiar with the characteristics of this period, the less will be the parent-adolescent conflicts.

**We can communicate effectively!** It is known that children who have good communication with their parents and whose needs are met develop positive perception of self. Don't wait for her to tell you how her day is, and then you share something.

**We can make mutual decisions as parents!** In a decision to be made, or in a matter to be discussed, the parents have made the same decision before the child, or at least a compromised exit will allow for a faster course.

**We can keep our boundaries!** Children who are in adolescence also require borders, although they exhibit otherwise. It is useful to clearly determine your rules without overreacting. However, when determining the rules, appropriate updates and necessary stretching should be taken into consideration. Therefore, within the loving and acceptable home environment, the limits appropriate to your family values should continue in adolescence.

**We can ignore little things!** Children may display reactive behaviors in response to warnings. At these times, you can ask yourself if the situation is worth meeting with your child. It may be helpful to remind yourself that this period and your child's behavior is temporary and that your child is growing.

**We can be a model to solve our own conflicts!** Your child's conflict resolution skills in this period will enable him to create a framework for a successful life. It should not be forgotten that even though children are in their adolescence, they learn their personal characteristics as well as the people around them. The discourses that will cause a contradiction between what you say and what you are doing will damage the relationship of trust. Young people learn what they see and not what they say. How you solve your conflict with your child will guide your child.



**You're very valuable here!** Children in adolescence want to experience the feeling of value and understanding, especially because they are trying to find their ego. If they feel these feelings and live in the family environment, they do not need to search for these feelings in different environments or environments.

**We can try talking without giving advice!** With the adolescence, the advices lose their function and lose their influence. For long-term solutions, problem solutions should be included in the adolescent period, suggestions should be listened and the functionality of these suggestions should be discussed together. Taking a step in the decision-making and implementation phase may cause your relationship to deteriorate.

**No moral of a fable!** While talking with children, it is necessary to avoid teaching. Children in this period need to listen to them rather than your advice, to care about their ideas and to find common solutions with mutual communication. If you seem to know the answer to each question, it will also interfere with your communication with your child. You should also adjust the direction and dose of the criticism regarding the mistakes made. The criticism should be related to the error made and should be voiced when they are alone. Instead of criticizing your child's weak points, it may be useful to try to recognize their strengths together.

**We know how much you love your friends!** For adolescents, friends are of great importance. That is why parents should pay attention to their children in making evaluations and comments about their friends. As families, you first want to know the friends of your children and if you think that there are attitudes and behaviors that you think are wrong, you can try to make your child realize this.

**We can leave the field!** You can try to develop common interests to strengthen your communication with your adolescents. You can give him the opportunity to know his own time and space. Respecting the need to be alone without taking these times personally will increase your confidence and communication.

**You can get help!** Although the development periods are well known and the necessary attitudes and behaviors are provided for you, the adolescence may continue to be conflicting and tense. Sometimes it is good for adolescents to tell such times to someone from outside and to have a different perspective. Therefore, it may be useful to obtain support from an expert if there are ongoing conflicting relationships.

As the American writer Toni Morrison said, the word 'grown up' does not mean anything to a mother. Child is child. It grows longer, but it doesn't grow up. To be grown up, to be adolescent, to be young, not to know what to do, or to ignore nothing, to prepare and impersonate women / men roles in society, to experience different experiences, to make mistakes and to return from mistakes... Someone will not change the fact that they are our children. But to see, understand and accept what has grown up will be how we live all these processes and how we remember and return.

## REFERENCE

- Divan, Z.; Erbil, N. & Önder, P. (2006). *Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerin Tutum ve Davranışlarının Etkisi*, Aile ve Toplum, Yıl:8, Cilt:3, Sayı:10
- Positive Parenting Strategies for the Teenage Years*, A WorkLife4You Guide
- Sezer, Ö. (2010). *Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: VII, Sayı:1, 1-19
- Soysal Başa, M., *Ergenlikte Aile Tutumları*, Davranış Bilimleri Enstitüsü
- Torak, D., Kuzören, Y. (2014). Ergenlik Dönemi ve Kimlik Problemleri ,İnda Akademi
- V.E. (2014). İnsan Anlam Arayışı. (Çev: Selçuk Budak). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Santrock, J. W. (2012). Ergenlik. Çev: A. Frankl; D. M. Siyez. Ankara: Nobel.