

Tırnak Yeme Alışkanlığı

Dr. İsmail ÜZÇELİK*

Genel bir yaklaşımla konuya bakacak olursak, uyumsuz çocuklar diğer bireylerle olan ilişkilerinde sorunu olan çocuklardır. Daha açık söylemek gerekirse, bu çocukların aile ve yaş gruplarıyla olan ilişkilerinde değişik sorunları bulunmaktadır. Uyumsuz çocuklar, kendi ilgi ve yetilerine uygun düzenli bir ortama erişmede yetersiz kalmakta, başarı örüntüsü yerine, başarısızlık örüntüsüne sahip olmaktadır (Harring, 1962, s. 1). Uyumsuz çocuklar, kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında etkili ve sürekli ilişki kuramazlar (Çağlar, 1974, s. 13).

Yörükoğlu, uyumsuzluk çeşitlerini dört ana grupta ele almaktadır. Bunlar : a. davranış bozuklukları, b. duygusal bozukluklar, c. alışkanlık bozuklukları, d. ağır ruhsal bozukluklar şeklindedir (Yörükoğlu, 1980, s. 219). Alışkanlık bozukluğu olan çocuklar, alışkanlıklarında sürekli olarak ve sıklıkla bozukluk göstermektedirler. Tırnak yeme, parmak emme, gece altını ıslatma, vb. davranışlar, alışkanlık bozukluklarına örnek olarak verilebilir.

Yaşamın belli bir zamanında çocukların ve ergenlerin beşte biri tırnaklarını yemektirler (Coleman, 1964, s. 357). Çağlar ise çocukların % 33'ünde bu davranışın görüldüğünü belirtmektedir. (Çağlar, 1974, s. 56). Tırnak yeme davranışı ergenlik yıllarında en üst noktaya ulaşmaktadır. Bu durumun olası nedeni, bu çağdaki gençlerin ana, baba ve toplumsal çevreleriyle olan ilişkilerinde daha fazla engellenmeleri olabilir. L. A. Pennington (1945) 7000 askerî öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada şu bulgulara ulaşmıştır. (Coleman, 1964, s. 357). 16-18 yaş arasında 4 erkekten 1'i 20 yaşında 3 erkekten 1'i, 27 yaşında 12 erkekten 1'i tırnak yeme davranışını göstermiştir.

Çocukluk döneminde kızlarda ve erkeklerde birlikte görülen tırnak yeme alışkanlığı, yaşın ilerlemesiyle erkeklerde daha fazla olarak belirmektedir. Bunun olası nedenlerinden birisi de, ilerleyen yaşlarda kızların, cinsel çekim özelliklerinden biri olan tırnakların önemi, toplumsal tepkiler ve etkilenmeler yoluyla edinmelerinden kaynaklanabilir.

Kuramsal boyutta ele alındığında tırnak yeme nedenleri başlıca dört grupta toplanabilir (Coleman, 1964, s. 357).

(*) A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.

Bunlar : a. masturbasyon yerine kullanılma, b. düşmanlık duygusunun bireyin kendisine yönelimi, c. oral dönemde sıkışık kalmak, d. gerilim düşürme yöntemi olarak sıralanabilir.

Tırnak yeme davranışı. çevredeki hoşnutsuz edici koşulların artmasıyla çoğalmaktadır (Çağlar, 1974, s. 57). Alışkanlık daha çok, baskı altına alınmış heyecanların uygulandığı durumlarda belirginleşmektedir. Çocuğun bu durumun farkına varmasıyla ise alışkanlık kalıcı hale gelmektedir. Tırnak yeme davranışının alışkanlık olarak kalıcılılaşmasında bir diğer etken de öykünme olmaktadır. Bir başkasının tırnak yeme alışkanlığının farkına varan çocuk, öykünme yoluyla bu durumun farkına varmasıyla ise alışkanlık kalıcı hale gelmektedir. Tırnak yeme davranışının alışkanlık olarak kalıcılılaşmasında bir diğer etken de öykünme olmaktadır. Bir başkasının tırnak yeme alışkanlığının farkına varan çocuk, öykünme yoluyla bu davranışı alışkanlık haline getirip kalıcılaştırmaktadır.

Tırnak yiyenler grup olarak, yemeyenlerden daha fazla tedirgin olup düşmanlık duygularından kaynaklanan kendini cezalandırmaya yatkın olmaktadır (Coleman, 1964, s. 357). Tırnak yeme alışkanlığı stress'li ortamlarda, bireye yapacak bir şey yaratmakta ve anksiyeteyi azaltmaktadır. Düşmanlık duygusunun ise bireyin kendisine yönelerek etkisiz kalmasına yol açabilmektedir. Hangisini kabul edersek edelim, tırnak yeme alışkanlığı, gerilimi azaltmak için öğrenilmiş ve kazanılmış bir alışkanlık olmaktadır.

Tırnak yeme davranışının sağaltımı, çoğu kez psiko-terapik yaklaşımı gerekli kılmaktadır. Bu yüzden tırnak yiyen çocukların tümüne uygun önlemler getirmek mümkün olamamaktadır.

Sonuç olarak şu hususlar belirtilebilir. Tırnak yeme, bir alışkanlık olarak çocukta belirginleşmişse çocuğun kendi benliği ve çevresi ile etkili ve düzenli ilişki kurmasında sorunu var demektir. Yine büyük bir oiasılıkla, aile-okul-arkadaş çevresinde çocuğu olumsuz yönde etkileyen durumların olması beklenebilir. Bu hususların belirlenmesi ve düzeltilmesi, tırnak yeme davranışının kaldırılmasında ön koşul niteliğindedir. Konu ile ilgili olarak, anne-baba ve öğretmenlere düşen görevlerin başında anlayışlı olmak, çocuklarını sevip cezalandırıcı tutum almamak gelmektedir. Yoksa çocuğa tırnak yemesinin yanlış kötü olduğunun söylenmesi, alışkanlığın pekiştirilmesinden başka hiçbir sonuç doğurmaz.

Yararlanılan Kaynaklar

- Çağlar, Doğan. **Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi**. Ankara : A. Ü. Eğitim Fakültesi Yayını, 1974.
- Coleman, Jams C. **Abnormal Psychology and Modern Life**. Chicago : Scott and Foresman Comp., 1964.
- Harring Norris G **Educating Emotionally Disturbed Children**. New York : McGraw-Hill Book Comp., 1962.
- Yörükoğlu, Atalay. **Çocuk Ruh Sağlığı**. Ankara : TDK yayını, 1980.