

ERGENLİK DÖNEMİ  
VE  
ERGENLİK DÖNEMİ YAŞAM BECERİLERİ

BODRUM TURGUT REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

2021-2022

# ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, ayrıca duygusal dalgalanmaların yaşandığı bir dönemdir.

Ergenlik genel olarak üç evrede incelenir;

1.**Erken Ergenlik:** Erken ergenlik, 12-14 yaş arasını kapsar.

2.**Orta Ergenlik:** Büyümenin çok hızlandığı, ergenlik dönemine ilişkin enerji ve besin ihtiyacının en üst düzeye ulaştığı yaşlardır ve 15 - 18 yaş arasındaki dönemi kapsar.

3.**Geç Ergenlik:** Geç ergenlik dönemi ergenliğin son dönemidir. 18 yaş üzeri ve 20'li yaşları kapsar.

# ERGENLİK DÖNEMİ DEĞİŞİM

## ERGENLİK DÖNEMİ DEĞİŞİM

1. FİZİKSEL DEĞİŞİM

2. BİLİŞSEL- ZİHİNSEL DEĞİŞİM

3. DUYGUSAL-PSİKOLOJİK DEĞİŞİM

4. SOSYAL- AHLAKİ DEĞİŞİM



## FIZIKSEL DEĐIŐİMLER

- Boy uzaması
- Kilo artışı
- Kas ve yağ kütlesinin deđiŐmesiyle vücut hatlarının Őekillenmesi
- Saçta ve ciltte yağlanma-sivilce ve akne oluşması
- Göğüslerin belirginleşmesi
- Kasık, koltuk altı ve vücudun belli bölgelerinde tüylenme

## BİLİŞSEL-ZİHİNSEL DEĞİŞİMLER

- Soyut kavramlar üzerine düşünme.
- Toplumun gelenek göreneklerine karşı tutum oluŐturma.
- Neden sonuç ilişkisi kurma

## DUYGUSAL- PSİKOLOJİK DEĞİŞİMLER

- Duygu yoğunluğunun artması
- Ani duygu değişimleri
- Yalnız kalma isteği+Bir gruba ait olma isteği
- Disipline karşı gelme
- Çekingenlik
- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Fazla hayal kurma

## SOSYAL- AHLAKİ DEĞİŞİMLER

1. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak,
2. Kadın ya da erkek olarak toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,
3. Her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurmak,
4. Anne baba ya da başka yetişkinlerden duygusal olarak bağımsız olmak,
5. Bir meslek seçip bunun için hazırlanmak ve ekonomik özgürlüğe kavuşabilmek,
6. Evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak
7. Toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi istemek ve bunu başarmak,
8. Bir ideoloji edinmek ve davranışlarına yol gösterecek bir takım değerleri ve ahlaki sistemi oluşturmak.



# ERGENLER İÇİN YAŞAM BECERİLERİ

# 1. ÖZ DÜZENLEME

Öz düzenleme sayesinde bir kişi düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin ve dürtülerinin kontrolünü disiplinli bir şekilde elinde tutar. Böylece planlı bir şekilde amaçlarının peşinden gitmiş olur ve durumlara verdiği ilksel tepkiler tarafından yönetilmek yerine belirlediği standartlara uygun yaşar. Öz düzenleme, öz denetim, öz disiplin ve yönetsel işlevler olarak ifade edilir(Forgas, Baumeister ve Tice, 2011).Öz düzenlemenin temel özelliği, ilksel tepkilerin geçersiz kılınması ve yerlerine daha iyi ve adaptif tepkiler konmasıdır. Öz denetimin yemek, içmek, para harcamak, cinsellik, akılcı düşünme, uygun seçimler yapmak ve kişiler arası davranış gibi bir dizi alanda pozitif sonuçlar sağladığı görülmüştür. Ergenlerin öz düzenlemelerinin gelişmesinden etkili olan üç temel ilişki türü bulunmaktadır. Bunlar;

1. Ebeveyn-ergen ilişkisi, ergenin öz düzenleme gelişiminde birincil öneme sahiptir.
2. Ergenin öz düzenleme gelişiminde akran ve arkadaş ilişkileri önem arz etmektedir.
3. Romantik partnerleri ergenin öz düzenleme gelişimi açısından oldukça önemlidir(Collins, 2003; Moilanen, Shaw ve Fitzpatrick, 2010;Finkenauer, Engels ve Baumeister, 2005).

## 2.ÖZFARKINDALIK

Öz farkındalık ismini sık sık duyduğumuz, mutluluğumuzla yakından ilgili olduğunu bildiğimiz bir kavramdır. Ancak, öz farkındalık nedir sorusu sorulduğunda verilen cevaplar çok net olmayabilir. Kısaca öz farkındalık, iç dünyamızı, düşüncelerimizi, duygularımızı ve inançlarımızı anlamak, farkına varmaktır. Bize ait tüm duygu, düşünce ve inançların farkına varmak demek, gerçekte kim olduğumuzu anlamak demektir. Bu durum, kişisel gelişimimiz için çok önemlidir. Elbette hiç kimse, öz farkındalık ile doğmaz. Ancak erken yaşlardan itibaren kim olduğunu anlamak, inşa ettiğimiz hayatın daha mutlu ve tatminkar olmasını sağlayacaktır. Öz farkındalığı olan birey, güçlü ve zayıf yönlerini bilir. Düşüncelerine ve duygularına hakim olduğu gibi motivasyonlarına da hakim olur. Kişinin öz farkındalığı arttıkça, düşünce ve inançlarını olumlu yönde değiştirme şansı da artar. Çünkü kişi, duygu ve düşüncelerinin kendisini nereye doğru sürüklediğini anlar ve duruma müdahale edebilir.

Öz farkındalık iç gözlem yapabilme yeteneği ve kendini çevre ile diğer bireylerden ayırıp bir birey olarak görebilme kabiliyetidir. Öz farkındalık teorisi, bireyin kendi üzerinde odaklandığında davranışlarını kendi iç standartları ve değerleri ile kıyaslayıp değerlendirmesi olduğunu belirtir. (Vikipedi)

Öz farkındalık ergenlik döneminde geliştirilmesi gereken en önemli yaşam becerilerinden biridir.

## 3. EMPATI

Empatik eğilim, bireyin başkalarının yaşantılarını ve duygularını anlama ve hissetme potansiyelidir(Ulus, 2015).

**Empati, eşduyum** ya da **duygudaşlık** , bir başkasının duygularını, içinde bulunduğu durum ya da davranışlarındaki motivasyonu anlamak ve içselleştirmek demektir. Kendi **duygularını** başka nesnelere yansıtmak anlamında da kullanılır. (Vikipedi)

Empati; kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak, o insanın içinde bulunduğu durumu, fiziki şartlarını, psikolojik durumunu anlamaya empati denir. Empati özetle karşısındaki insanı anlamaktır. Fransızca kökenli olan bu kelimenin, TDK anlamı duygudaşlık olarak yerini almıştır.

## 4. AFFETME

Bağıslama, psikolojik anlamda, başlangıçta mağdur hisseden, belirli bir suçla ilgili duygu ve tutum değişikliğine uğrayan, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duyguların üstesinden gelen kasıtlı ve gönüllü süreçtir. (Vikipedi)

### NE DEN AFFETMELİYİZ?

Affetmeyi reddettiğimiz zaman geçmişin adeta kölesi olup “şimdi”yi yaşayamayız. Oysaki geleceğimizi yaratmamız için anda yaşamamız gereklidir.

### AFFETMELİ MİYİM?

Birçok çalışma gösteriyor ki affetmek bizlerin fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığına çok faydalıdır. Öfke ve kin gibi duyguları bırakmadığımızda, zaman içinde bazı fiziksel rahatsızlıklara sahip olabiliriz. Affetmek, bu negatif duyguların zihninizden ve vücudunuzdan tamamen gitmesine izin vermektir.

## NASIL AFFEDECEĞİM?

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere çekilin. Beyaz bir kağıt ve kaleme ihtiyacınız olacak. Affedemediğiniz o kişiye mektup yazacaksınız. Rahat olun, bu mektubu kimse okumak zorunda değil! İçinizde kalan ifade edemediğiniz her ne varsa, istediğiniz ve arzu ettiğiniz şekilde mektubu yazabilirsiniz. Lütfen tüm negatif duygularınızı son damlasına kadar yazdığınızdan emin olun. İçinizde her ne varsa bu beyaz sayfaya aktardığınızı düşünün. En sonunda, bu mektubu güvenli bir şekilde yakın. Tüm öfkenin, kızgınlığın yanıp kül olduğunu görün. Çalışma sonunda eğer hala daha affetmeye hazır hissetmiyorsanız, bunu yapmak zorunda değilsiniz. En azından bu mektup ile duygularınızı kontrol altına almayı öğrenmiş olursunuz.

## 5. ELEŞTİREL DÜŞÜNME

Eleştirel düşünme, akıl yürütme, analiz ve değerlendirme gibi zihinsel süreçlerden oluşan bir düşünme biçimidir. Eleştirel düşünme yerine kimi zaman tartışma mantığı ya da biçim dışı mantık terimleri de kullanılmaktadır. [Wikipedi](#)

Eleştiri kavramı günlük yaşamımızda çoğunlukla olumsuz şekilde algılanır. Bir konu hakkında eleştiri yaparak düşünce belirten kişilerin, o konu hakkında tamamen olumsuz yönlerini ön plana çıkartacağı kabul edilir. Fakat eleştiri yalnızca olumsuzluklar üzerine odaklanan ve kötü yönleri ortaya çıkaran bir kavram değildir. Çok boyutlu ve derinlemesine bir bakış açısı geliştirmeyi hedefler. Düşünmeye yönelik farklı ve zengin anlamlar oluşturan eylemlerin odak noktasını ortaya çıkarır. Eleştiri sadece olumsuz tarafları değil, aynı zamanda olumlu tarafları da belirtir. Bir konu hakkında iyi ve kötü olan durumlar beraber değerlendirilmektedir.

# 6. YARATICI DÜŞÜNME

Yaratıcı düşünme, yeni nesnelerin, süreçlerin ya da kavramların ortaya çıkmasını sağlayan düşünme sürecidir. Yaratıcı düşünme yeni ve özgün fikirler biçiminde tezahür etmektedir. Yeni fikirler rastlantısal olarak ortaya çıkabildiği gibi, görece sistematik bir sürecin sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedir. (Wikipedi)

Yaratıcılık, yani yaratma yeteneği, doğuştan gelen değil, sonradan, geliştirilmesi mümkün olan bir yetenektir. Beyni alışlagelmiş düşünme kalıplarından kurtarmak için doğru teknikleri kullanmak gerekir. Bu kapsamda yaygın olarak kullanılan farklı pek çok teknik vardır. Bunlar arasında öne çıkanlar:

- 1.Beyin Fırtınası
- 2.Hayal Kurmak,
- 3.Sorgulamak,
- 4.Eleştirel düşünme,
- 5.Yaratıcı problem çözme



# 7. KARAR VERME

Psikolojide karar verme, bir fikrin veya hareketin mümkün diğer seçenek arasından seçilmesiyle sonuçlanan zihinsel bir işlem olarak dikkate alınır. Her karar verme işlemi bir hareketle sonuçlansın veya sonuçlanmasın, mutlaka nihai bir seçim ortaya koyar. (Wikipedi)

Karar verme, önemli yaşam becerilerinden biridir. Yerinde ve uygun verilmiş kararlar bireyin yaşamında olumlu değişimlere neden olurken, hatalı verilmiş kararlar yaşamı olumsuz yönde etkileyebilir. Gittikçe daha karmaşık hale gelen sosyal ilişkiler içinde bireyler sürekli problemler ve seçeneklerle yüz yüze gelmekte, kendileri için en uygun kararı almaya çalışmaktadırlar.

Karar vermeyi bir ihtiyaç durumunda bu ihtiyaı karşılamak amacıyla mevcut seçeneklerden duruma en uygun olanın seçilmesi şeklinde tanımlayabiliriz.

# KARAR VERME SÜRECİ

Karar sürecinin belli adımlardan oluşmaktadır. Bunlar;

1-Amacın belirlenmesi

2-Kontrol edilebilen değişkenlerin belirlenmesi

3- Kontrol edilemeyen değişkenlerin belirlenmesi

4- Kontrol edilebilen değişkenlerin, kontrol edilemeyen değişkenlerle olan ilişkisinin belirlenmesi

5- Amaca bağlı olarak her bir olası kararın etkisini belirleme yani bir anlamda en iyi kararın bulunması

6- Kararın verilmesi

7- Sonuçların yorumlanması

8- Sonraki zaman için karar sürecinin yenilenmesidir.

## 8. SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Sosyal problem çözüme kavramı “bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sıkıntılı durumlarla başa çıkmanın etkili yollarını bulmak üzere kendilerince oluşturulan bilişsel-davranışsal bir süreç” (D’ Zurilla ve Nezu) olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan yola çıkarak aslında önemli olan bu süreçte harcadığımız çabadır diyebiliriz. Yani bu süreci kendimiz yönettiğimiz için aslında çözüm bizde saklıdır. Önemli olan bizi çözüme ulaştıracak doğru stratejileri keşfetmemizdir.

Ergenlik, sosyal problem çözüme gelişiminde özellikle önemli bir aşamadır. Birincisi, erken ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim, bu genç bireylerin, süreç modelinde açıklandığı gibi problem çözüme için temel yeteneklere sahip olmasını sağlar.

## 9. PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK

**Psikolojik dayanıklılık**, bireylere zorluklar karşısında dayanma ve mücadele etme gücü vermektedir. Bu gücü taşıyanlar, yaşadıkları olumsuz olaylarda daha çabuk toparlanabilmekte ve eski hayatlarına geri dönebilmektedir.

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

## 10. ROMANTİK İLİŞKİLER

Romantik ilişkiler ergenlik d6neminde ortaya çıkar ve bu d6nemde yaşanan romantik iliŐkilerle ilgili algı ve beklentileri, yetiŐkinlikte yaŐanacak romantik ilişkilerde iliŐkisel bir bakış açısı kazandırır. Yaş ilerledikçe ergenlik d6neminde ortaya çıkan romantik ilişkiler yetiŐkinlikte Ergenlerin bilişsel, sosyal-duygusal ve benlik gelişimi gelecekte ortaya çıkabilecek olayları etkileyebilmektedir. 6zellikle soyut d6Őunmedeki ilerlemeleri içeren formel iŐlemlerin ediniminin gelecek zaman y6neliminde 6nemli olduğu hipotezi ortaya atılmıŐtır. Bu d6nemde ergenin baŐlıca g6revi, birey olarak kendine 6zel bir kimlik oluŐturmaktır.

## II. SEVGİLİ ŐİDDETİNİ ÖNLEME

Ergenlik döneminde yaşanan sevgili Őiddeti ve istismarının olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Romantik arkadaşı tarafından fiziksel, duygusal ve sözel istismara maruz kalınma ergenlerin sağlıklı gelişimi için risk faktörlerini de oluşturabilmektedir.

Romantik ilişkilerde yaşanan Őiddet ve istismar;Okul başarısızlığına, Madde bağımlılığına, Yeme bozukluğuna, İntihar girişimine, Planlanmamış hamileliğine, Cinsel yolla bulaşan hastalıklara, HIV enfeksiyonu gibi risk faktörü taşıyan cinsel davranışlara, Öz saygıda ve beden imajında problemlere neden olabilmektedir.

## 12. KIŞİLERARASI İLİŞKİ BECERİLERİ

Kişilerarası ilişki becerileri ergenlerin günlük hayatlarında etkileşimde buldukları kişilerle olumlu yönde ilişki kurmalarına yardımcı olur. Bu, dostane ilişkileri (zihinsel ve sosyal refahımız için büyük önem taşıyabilecek) kurmayı ve sürdürmeyi gerektirmektedir. Aile üyeleriyle iyi ilişkiler kurmak (ki bunlar önemli bir sosyal destek kaynağıdır) ve aynı zamanda ilişkileri yapıcı bir şekilde sonlandırabilmek de kişiler arası ilişki becerileri arasında yer alır.

İlişki becerileri ergenlerin hem sözel hem de sözsüz olarak kendilerini kültür ve durumlara uygun şekillerde ifade etmelerine yardımcı olur. Bununla birlikte fikirleri, istekleri, ihtiyaçları ve korkuları ifade etmelerini de destekler. İhtiyaç duyulduğunda tavsiye ve yardım isteyebilme yeteneğini de içerir. Bu bağlamda kişilerarası ilişki becerileri ergenin tüm hayatı boyunca kullanacağı en önemli yaşam becerilerinden biri olarak görülmektedir.

## 13. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres durumunda ortaya çıkan bazı baş etme becerileri vardır. Bir kişi yaptığı şeylerle stresini kontrol altına alıyorsa buna genel anlamda baş etme becerisi deriz. Ancak ortaya çıkan baş etme becerisinin olumlu bir baş etme becerisi olması gerekmektedir. Kişinin olumlu baş etme becerileri sonucunda ne kendisi ne de çevresinden biri zarar görür. Ancak olumsuz baş etme kısmında ise kişi ya da çevresinden biri zarar görebilir. Çevresine bağırıp çağırmak stresini azaltacaktır ancak bu durum olumlu bir baş etme becerisi değildir. Kişinin baş etme becerileri bilişsel baş etme ve duygusal baş etme olarak iki kola ayrılır.

Yine farklı bir bakış açısına göre stresle baş etme süreci problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Daha sonra başa çıkma becerileri bilişsel ve davranışsal olarak ele alınmıştır.



## STRESLE OLUMLU BAŞ ETME BECERİSİ NEDİR?

Kişinin problemi merkeze alarak davranışsal anlamda baş etme becerilerinin olumlu tarafından şunlar yer alır:1.Probleme ilgilenir.2.Bir çözüm üretmeye çalışır.3.Problemi yeniden tanımlamaya çalışır. Onu strese sokan sürecin ne olduğunu anlamlandırır.4.Stres anlarıyla baş etmek için sosyal destek kaynaklarını araştırır, arttırır ya da onlarla durumu konuşmaya özen gösterir.5.Duygularını ifade eder, duygularını saklamaz.6.Stresle baş etme becerileri nasıl olursa olsun esnek olmalıdır. Her stresle baş etme becerisi her an işe yaramayabilir ancak olumlu yönde bir rahatlama sağlar. Stresle farklı farklı baş etme teknikleri yer alır ancak stresin kaynağı da bizim için önemlidir.

## 14. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme, bireyin hedeflerine ulaşması için duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi, olası duygusal tepkilerini gözlemleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesidir. Duygu düzenlemenin temel amacı duyguları değiştirmektir. (Wikipedi)

Duygu düzenleme, gelişen ve öğretilebilen bir beceridir. Kişinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi; duygusal, sosyal ve davranışsal alanlarda daha iyi hissetmesine destek olurken problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlar.

## 15. HEDEF BELİRLEME VE KARIYER PLANLAMA

Ergenlerin karşılaştığı en büyük zorluk eğitimden işgücü piyasasına geçiştir. Bu geçiş öncelikli olarak karar verme, hedef belirleme ve kariyer planlama basamakları ile gerçekleşir(Super, 1990).

**Hedef belirleme, kariyer planlamanın temel bir amacıdır: Kariyer planlama** her şeyden önce bireyin çalışma yaşamında gerçekleştirmek istediği şeylere ulaşmaya yönelik gerçekleştirdiği bir faaliyettir. Örneğin; derslerinde başarılı olmak, yüksek bir not ortalamasına sahip olmak gibi amaçlar günlük amaçlardır.

# 16. TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Teknolojiyi Kullanmak Ama Nasıl?

1. Olumlu Kullanma

2. Kötüye Kullanma

3. Bağımlılık

## 17. LIDERLİK

**Lider** ya da **Önder**, bulunduğu çevreye yarar sağlayan, süregelen gelenekte köklü değişiklikler yapan ve çevreyi yönetmek için **sorumluluğu**; **sezgi**, **zeka** ve **bilgiye** dayalı karar ve uygulamalarla taşıyan **kişiye** denir. Lider; elindeki gücü kullanabilme kapasitesine bağlı olarak, çevresini etkileyen kişidir.

Gerektiğinde aldığı zor kararların ve sonuçlarının ardında durmasını bilir.

Lider, insanın başkalarından aldığı bilgilerle bilgili olabildiğini, ancak sadece kendi aklı ile akıllı olabildiğini bilir.

Bu nedenle çevresine danışır ancak son kararı tüm sorumluluğu alarak hep kendisi verir. (Vikipedi)

## 18. FINANSAL OKURYAZARLIK

Finansal okuryazarlık gelirinize/bütçenizle ilgili bilgi sahibi olmak ve onu etkin bir şekilde yönetebilmeyi ifade eder. Finansal okuryazarlık, kişinin gelirini akıllıca finansa edebilmesinin yanısıra, doğru yatırım ve tasarruflara yönebilmesini sağlar.

## FINANSAL OKURYAZAR OLMAK İSTEYEN KİŞİLER NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

1. Gelirin bir kısmı mutlaka tasarrufa ayrılmalı,
2. Harcamalar yazılarak ödeme planı yapılmalı,
3. Kesinlikle gelirden fazla harcama yapılmamalı,
4. Finansal planlar uzun vadeli ve gerçekçi olmalı,
5. Bütçe planı senelik yapılmalı,
6. Hanedeki harcamalar kontrol altına alınmalı,
7. Çocuklar da ev bütçesini konuşulurken konuya dahil edilmeli,
8. Maddi durumumuz ne olursa olsun tasarruflu olmayı bir alışkanlık haline getirmeliyiz.