



BEBEKLIKTE ERGENLİĞE İYİ OLUŞ

Pozitif Düşünme Eğitimi

Editör: Prof. Dr. Çağla GÜR

2. Baskı



BÖLÜM VI: ERGENLİK DÖNEMİNDE İYİ OLUŞ VE POZİTİF DÜŞÜNME

Doç. Dr. Hatice YALÇIN- KTO Karatay Üniversitesi
Uzman Çocuk Gelişimci Merve AYTAÇ- KTO Karatay Üniversitesi

- 6.1 Giriş: Ergenlik Dönemine İlişkin Bazı Tanım ve Kavramlar
- 6.2 Ergenlik Döneminin Özellikleri (burada gelişim sürecine değinilebilir)
 - 6.2.1. Bilişsel Gelişim Özellikleri
 - 6.2.2. Psikolojik ve Sosyal Gelişim Özellikleri
- 6.3 Ergenlik Döneminde İyi Oluş
 - 6.3.1. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Fiziksel İyi Oluş
 - 6.3.2. Ergenlik Döneminde Sosyoekonomik İyi Oluş
 - 6.3.3. Ergenlerin Beden İdealleri ve İyi Oluş
- 6.4 Ergenlik Döneminde Pozitif Düşünme
 - 6.4.1 Kendini Tanıma
 - 6.4.2 Empati
 - 6.4.3 Grupla İletişim-Etkileşim
 - 6.4.4 Toplumsal Boyut
 - 6.4.5 Başkalarına Katkı Sunma
- 6.5 Ergenlik Döneminde Pozitif Düşünme ve İyi Oluş Eğitimi
 - 6.5.1 Kendini Tanıma
 - 6.5.2 Empati
 - 6.5.3 Grupla İletişim-Etkileşim
 - 6.5.4 Toplumsal Boyut
 - 6.5.5 Başkalarına Katkı Sunma
- 6.6 Kaynakça

6.1. Giriş:

Ergenlik, insan gelişiminin benzersiz bir aşamasıdır ve sağlığın temellerini atmak için önemli bir zamandır (Steinberg, 2008). Yaş, ergenliğin yalnızca kaba bir göstergesidir ve yaşamın bu evresinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için 10 ila 24 yaşlarını da kapsamaktadır (Pringle vd., 2016). Ortalama ergenliğe başlama yaşının kızlar için 11, erkekler için 12 yaş olduğu kabul edilmektedir (Orben & Przybylski, 2019).

Çocukluktan yetişkinliğe geçişi destekleyen gelişimsel süreçler farklı bireyler için farklı zamanlarda başlayıp bitebilir (Mitchell vd., 2014). Ergen gelişimini destekleyen gelişimsel süreçlerin gençlik yıllarının ötesine uzandığına dair artan kanıtlar da vardır. Yapılan nörolojik araştırmalar, 20'li yaşların ortalarına ulaşana kadar beyin gelişiminin tamamlanmadığını öne sürmektedir (Blakemore & Mills, 2014). Ayrıca, ergenliğin nasıl tanımlandığı, özellikle yetişkin statüsüne nasıl ve ne zaman ulaşıldığına dair toplumsal kavramları çevreleyen önemli kültürel farklılıklar da vardır. Bu farklılıklara rağmen bireyler 15 yaşına geldiklerinde, temel düşünme yetenekleri yetişkinlerinkilerle karşılaştırılabilir hale gelirler (Mills, 2016). Ergenler hızlı fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal büyüme yaşadıklarından, onların nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, karar verdiklerini ve çevrelerindeki dünyayla nasıl etkileşime girdiklerini etkilemektedir. Bir ergenin düşünme ve davranış biçimleri, bir çocuğun düşünme ve davranış biçimlerinden niteliksel olarak farklıdır (Dorn & Biro, 2011). Ergenlik döneminde fiziksel, sosyal, cinsel değişiklikler büyük ölçüde hormonal aktiviteden etkilenmektedir. Ergenlikteki değişimler hormon üretimindeki artışla başlar ve bu da bir takım fiziksel değişikliklere neden olur. Ergenler hızlı fiziksel, bilişsel ve psikososyal büyüme yaşarlar ve gelişim sürecinde bireysel farklılıklar bulunsa da temelde bazı kavramsal özellikler çoğu ergende birbirine benzerdir (Strang vd. 2013).

6.2. Ergenlik Döneminin Özellikleri

6.2.1. Bilişsel Gelişim Özellikleri

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim hızlıdır (Ahioglu-Lindberg, 2011). Piaget, ergenliği, bireyin düşüncelerinin daha soyut bir şekle bürünmeye başladığı ve benmerkezci düşüncelerin azaldığı, bireyin daha geniş bir bakış açısıyla düşünmesine ve akıl yürütmesine olanak verdiği yaşam evresi olarak tanımlar (Luciana vd., 2005). Yürütücü işlevlerin, yani prefrontal korteks ile ilişkili olan düşünce ve davranışların kontrolünü ve koordinasyonunu sağlayan bilişsel becerilerin gelişimi ergenlikte hızlıdır (Kulaksızoğlu, 1998). Yaşamın bu döneminde geliştirilen düşünce, fikir ve kavramlar kişinin gelecekteki yaşamını büyük ölçüde etkiler, karakter ve kişilik oluşumunda büyük rol oynar (Jensen & Dost-Gözkan, 2015).

Ergenlik döneminde olasılıklar hakkında düşünme konusunda beceri ve tümdengelimli akıl yürütme becerisi artar. Bu gelişme önceden plan yapma, bir eylemin gelecekteki sonuçlarını görme ve olayların alternatif açıklamalarını sağlama yeteneği sağlar. Aynı zamanda, bir arkadaşının veya ebeveynin varsayımlarına karşı akıl yürütebilecekleri için, ergenleri daha yetenekli münazaracılar yapar (Ahioglu-Lindberg, 2011). Ayrıca ergenler, kelime oyunları, atasözleri, metaforlar ve analogilerin doğasında var olan üst düzey soyut mantık türlerini anlamayı çocuklardan daha kolay bulurlar. İleri düzeyde akıl yürütme ve mantıksal süreçlerin kişilerarası ilişkiler, politika, felsefe, din, ahlak, dostluk, inanç gibi sosyal ve ideolojik konulara uygulama becerileri de hızla gelişir (Mitchell vd., 2014).

Ergenlerin kendi düşünme kalıplarına ilişkin bilgilerindeki gelişmeler, daha iyi öz kontrol ve daha etkili çalışma sağlar. İç gözlem ve özbilinç becerilerindeki artış, on beş yaşında zirveye ulaşır (Dorn & Biro, 2011). Bir kişinin düşüncelerinin veya eylemlerinin başka bir kişinkileri nasıl etkileyebileceğini anlayabilecekleri bir sosyal bakış açısı edinme aşamasına ulaşırlar (Metzger vd., 2009). Çocuklarla karşılaştırıldığında, ergenlerin başkalarının iddialarını

sorgulama olasılığı daha yüksektir Aile çevresi dışındaki deneyimler yoluyla, kendilerine mutlak olarak öğretilen kuralların aslında göreceli olduğunu öğrenirler (Yalçın, 2010).

6.2.2. Psikolojik ve Sosyal Gelişim Özellikleri

Ergenler bağımsızlık ve sorumluluk isterler. Kararları, duyguları ve eylemleri üzerinde giderek daha fazla özerklik iddia etmek ve ebeveyn kontrolünden kurtulmak onlar için önemlidir. Daha genç ergenler, kapasiteleri gelişmeye devam ederken özellikle savunmasız olabilirler ve aynı zamanda ailelerinin sınırlarının dışına çıkmaya ve kimlerle zaman geçirdiklerinden hangi yiyecekleri yediklerine kadar bağımsız kararlar almaya başlarlar. Ergenin çevresinde meydana gelen değişiklikler, ergenliğin içsel değişimlerini hem etkiler hem de çevreden etkilenirler. Kültürler ve toplumlar arasında farklılık gösteren bu dış etkiler, toplumsal değerleri ve normları ve bu yaşam döneminin değişen rollerini, sorumluluklarını, ilişkilerini ve beklentilerini içerir (Roach, 2018).

Ergenler benzer biyolojik, bilişsel ve psikososyal gelişim süreçleri yaşarken, bu süreçlerin zamanlaması ve etkisi hem bireysel özelliklere hem de içinde yaşadıkları, öğrendikleri, oynadıkları ve çalıştıkları ortamlara bağlıdır (Nylund, 2007). Ayrıca ergenlik, kimlik gelişiminin merkezde olduğu bir dönemdir. Tutarlı bir benlik geliştirmek, bireysel olduğu kadar kişilerarası süreçleri de içerir. Benlik kavramı, benliğin belirli yönlerinin, ideal benliğin ve cinsiyet kimliği, aile durumu, kişisel hedefler ve benlik saygısı dâhil olmak üzere genel benlik saygısının bilisi ve değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Eşer, 2005). Benlik kavramı ergenlik boyunca daha organize hale gelmektedir ve iyi oluş durumunu etkileyen algılar geç ergenlik ve yetişkinlik döneminde değişir (Donnellan vd., 2005).

İkinci on yıl boyunca, ergenler daha güçlü akıl yürütme becerileri, mantıksal ve ahlaki düşünme geliştirir ve soyut düşünme ve rasyonel yargılarda bulunma konusunda daha yetenekli hale gelirler. Ayrıca, diğer insanların bakış açılarını daha fazla dikkate alabilirler ve sıklıkla hayatlarında karşılaştıkları sosyal sorunlar hakkında bir şeyler yapmak isterler.

Aynı zamanda, ergenler benlik duygularını geliştirmekte ve pekiştirmektedirler. Cinsel kimlik gelişimi de dâhil olmak üzere bu artan öz kimlik, diğer insanların, özellikle de akranlarının görüşleri hakkında artan endişeyi beraberinde getirir (Brewer & Kerslake, 2015). Bunun yanında ergenler daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk isterler. Kararları, duyguları ve eylemleri üzerinde giderek daha fazla özerklik iddia etmek ve ebeveyn kontrolünden kurtulmak isterler (Aydoğan, 2010).

6.3. Ergenlik Döneminde İyi Oluş

Çocukluk ve ergenlik döneminde iyi oluş, büyüyen bir çalışma ve tartışma alanıdır; bununla birlikte, farklı araştırmacılar, iyi oluş için farklı kavramlar kullanmaktadır. Schutte (2002), çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan ve travmatik bir süreç olarak da değerlendirilen ergenlik döneminde iyi oluşun “fizyolojik, psikolojik ve davranışsal açıdan sağlıklı ve başarılı bireysel işlevsellik; aile üyeleri, akranlar, yetişkin bakıcılar ve topluluk ve toplumsal kurumlar ile pozitif sosyal ilişkiler ve sosyal çevreyle ilgili güven konularını kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Duygusal, fiziksel, sosyoekonomik iyi oluş ve beden imajıyla ilişkili iyi oluş durumları ergenlerin iyi oluş algılarını etkiler.

6.3.1. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Fiziksel İyi Oluş

Hızlı fiziksel büyüme ve önemli fiziksel ve psikolojik değişiklikler gibi ergenlikle ilişkili büyük, hızlı değişiklikler bireylerin sağlığı üzerinde büyük etkilere sahip olabilir ve tersine sağlıktaki değişiklikler ergenlik geçişlerini önemli ölçüde etkileyebilir (Doğan & Eryılmaz, 2013).

Ergenlik döneminde bireyler, çocukluk çağının kırılmalıklarının ötesinde olgunlaşmışlardır. Küçük çocuklarla karşılaştırıldığında, ergenler daha güçlü, daha büyük ve daha hızlıdır ve tepki süresinde, akıl yürütme becerilerinde, bağışıklık işlevinde ve soğuga, sıcağa, yaralanmaya ve fiziksel strese dayanma kapasitesinde olgunlaşmaya yönelik gelişmeler elde etmektedirler. Gençleri öldüren kaza, intihar, cinayet, depresyon, alkol ve madde kullanımı, şiddet, dikkatsiz davranışlar, yeme bozuklukları ve riskli cinsel davranışlara bağlı sağlık sorunları farklı toplumlarda yüksek düzeydedir. Bozulan aile süreçleri, ailedeki ergen çocukların gelişimini olumsuz etkiler. Örneğin, tek ebeveynli hanelerden gelen çocuklar, iki ebeveynli hanelerdeki çocuklara göre daha kötü ruh sağlığına ve diğer olumsuz sağlık sonuçlarına sahip görünmektedir (Selçuk, 2004).

Ergenlik döneminde iyi oluş durumunu etkileyen faktörlerden biri de psiko-sosyal etkenlerdir. Çeşitli psikososyal bozukluklar (örneğin, antisosyal davranış, uyuşturucu kullanımı, depresyon, yeme bozuklukları) ergenlik döneminde sıklıkla görülür. Avustralyalı 4-17 yaş arası 4,500 çocuk ve ergenden oluşan tabakalı, rastgele bir örnekleme de zihinsel sağlık sorunları araştırılmıştır ve katılanların %14'ünün zihinsel sağlık sorunları olduğu bulunmuştur (Sawyer, 2000). ABD'deki ergenlerin önemli bir bölümü astım, obezite, kasıtsız yaralanma ve intihar düşüncesi dahil olmak üzere bir tür ciddi zihinsel veya fiziksel sağlık problemi yaşamaktadır (Johnson, 2003). Ergenler ailede, akranlarla, toplulukta, iş ortamında ve romantik ilişkilerde daha fazla zaman harcadıkça, duygusal ve fiziksel iyi oluş durumunu koruyabilir, esnekliği destekleyebilir (Gluckman & Hanson, 2006).

6.3.2. Ergenlik Döneminde Sosyoekonomik İyi Oluş

Sosyoekonomik durum, sağlık ve refahın önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Strang vd., 2013). Sağlıkta sosyoekonomik farklılıklar yaş ve yaşam evresine göre değişiklik gösterir. Bununla birlikte, çocuklarda ve ergenlerde sosyal sınıf ile ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar tamamen tutarlı değildir. İyi oluş ile ilgili düşük sosyoekonomik gruplarda daha fazla psikosomatik şikayetler bildirilmiştir (Halldó'rsson vd., 2000). Ekonomik stres psikolojik iyi oluş; sosyal ilişkiler ve duygusal süreçler üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Colarossi & Eccles, 2003).

6.3.3. Ergenlerin Beden İdealleri ve İyi Oluş

Beden imajı memnuniyeti, benlik saygısı gibi durumlar psikolojik iyi oluşu öngörmeye bir risk faktörüdür (Delfabbro vd., 2011). Ergenlik döneminde beden imajı, onun görünüm, işlevler ve cinsellik dâhil olmak üzere genel olarak bedeni hakkındaki düşünceleri, duyguları ve algılarıdır ve ergenin yaşamını bir bütün olarak olumlu bir şekilde yargılama derecesini belirler. Yeterli psikolojik iyiliğe sahip bir ergen, yüksek benlik saygısı hisseder ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilir (Frisen vd., 2009). Ergenlik döneminde meydana gelen hızlı fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimler nedeniyle beden imajı doyumunu hızla değişebilir. Ergenliğin bedensel değişikliklerine uyum, ergenlerin sosyal uyumu, psikolojik iyi oluşları ve sağlık davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Strang vd., 2013). Kız ergenler için ince bir vücut ve erkek ergenler için kas veya fit olan sosyokültürel faktörler, vücut memnuniyetsizliğinin nüfus arasında, özellikle kız cinsiyetinde belirgin şekilde iyi oluş durumunu etkiler. Çok sayıda araştırma, ergenler arasında beden memnuniyetsizliğinin oldukça yaygın olduğunu göstermiştir. Beden memnuniyetsizliği ve zihinsel sağlık ölçümleri arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir araştırmada ergenler yaşam doyumunu, benlik saygısı, depresyon, psikolojik iyi oluş ve beden imajı ile ilgili ölçümler yapılmıştır. Vücut kitle indeksleri düşük olan erkek ergenlerin daha iyi zihinsel sağlık sonuçlarına sahip oldukları belirlenmiştir ve beden

memnuniyetsizliğinin kız ergenlerde zayıf ruh sağlığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Ganem vd., 2009). İsviçre’de 7.420 ergenden oluşan bir örnekleme kızların %40’ı ve erkeklerin %18’i görünümünden ve kendi vücudundan memnuniyetsizlik bildirmiştir (Frisen, 2009). Radmacher ve Azmitia (2006) ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada kızların %53’ünün ve erkeklerin %28’inin vücutlarından memnun olmadıklarını gösteren benzer sonuçlar bildirmiştir. Metzger ve diğer araştırmacılar (2009) ergenlerin vücut şeklinden ve kilolarından memnun olmamalarının yaygın hale geldiğini, kişinin vücudu hakkında olumsuz hissetmesinin iyi oluş ile ilgili algısını olumsuz etkilediğini bildirmiştir.

6.4. Ergenlik Döneminde Pozitif Düşünme

Ergenler sosyal, duygusal, bilişsel, cinsel, ahlaki alanlarda büyük bir dönüşümle karşı karşıyadırlar. Dönüşüm ve gelişim sürecine uyum sağlamazlarsa olumsuz düşünme eğilimi üretmeye eğilimlidirler ve bu durum sonraki yaşamlarını etkiler (Johnson, 2003). Pozitif düşünme, ergenlikte gelişim sürecinde iyi oluşu artırır ve performansı iyileştirir. Olumlu düşünme, hoş görüntüler yaratan, iyimser inançları genişleten, problemlerle başa çıkmak için yaklaşımlar bulan ve ergenin hayata net bir bakış açısı kazanmasını sağlayan becerilerdir. Bununla birlikte, doğal yaşam akışını göz ardı ederek olyannacı tarzda olumlu düşünme, gerçek değerlendirme yapılmasına engel olabilir. Bu nedenle ergenlerde pozitif düşünme konusunda farkındalık geliştirme çalışmaları yapılmalıdır (Frisen, 2009).

6.4.1 Kendini Tanıma

Kendini tanıma; kendi doğasına, yeteneklerine ve sınırlamalarına ilişkin bilgi veya anlayışı ve kendi kendine içgörü geliştirmedir (Vazire & Wilson, 2012). Ergen birey, kendini tanımanın oluşumu ve gelişimi sürecinde aktif olarak düşünür; deneyimlerinin zenginliğine ve genişliğine ve zihinsel kapasitesine bağlı olarak başkalarından aldığı geri bildirimlerden etkilenir ve yorumlar. Kendini tanımanın günlük davranış, okul başarısı ve hatta işteki başarı üzerinde büyük etkisi vardır. Bir ergen kendini tanıma sürecinde “Ne yapabilirim?”, “Yargılarım nelerdir?”, “Hayattan ne bekleyebilirim?”, “Arzularım nelerdir?” gibi soruların cevaplarını arar. Ergen birey gelecekte beklenenleri, güven-güvensizlik, mutluluk-öfke durumlarına ve hayatındaki önemli olaylara kendini tanıdıkça daha iyi yanıt verir (Gençtan,1998). Kendini tanıma, ergenin daha iyi kararlar almasını sağlar ve böylece yaşam kalitesi ve yaşamı değiştiren konulara karar vermenin gelecekteki kariyeri üzerinde etkisi olabilir (Vazire ve Wilson, 2012).

6.4.2 Empati

Empati; bir kişinin başka birinin bakış açısını anlama ve başka birinin durumuna duygusal tepkiler deneyimleme kapasitesidir. Ergenlerin başkalarına karşı empati gösterme yeteneği, yaşamları boyunca başarılı kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum için gerekli olan sosyal işlevselliklerinde ve sosyal yeterliliklerinde kritik bir rol oynar (Yoo vd., 2013). Empati; ergenlerde saldırganlığı ve antisosyal davranışları azaltırken, gönüllü olarak başkalarına fayda sağlaması amaçlanan toplum yanlısı davranışları teşvik eder ve kolaylaştırır (Donnellan vd., 2005). Ergenlik döneminde empati, dikkatini diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına yönlendirmede rol oynar ve onları başkalarına aktif olarak yardım etmeye motive eder (Gençtan, 1998). Pek çok teorik bakış açısı, ergenlerin ahlaklarının gelişmesinde ailevi etkileşimlerine ilişkin deneyimlerinin önemini vurgular (Blakemore & Mills, 2014; Doğan & Eryılmaz, 2013). Ebeveyn eylemleri ergenlerin vicdan ve ahlaki değerlerini içselleştirmesi üzerinde etkilidir ve empati gelişiminde aile dinamikleri önemli rol oynar (Orben & Przybylski, 2019). Ergenlerde empati kavramının gelişiminde ailenin ergenle kurduğu ilişkinin önemi Şekil 1’de özetlenmektedir.



Şekil 1. Ailenin ergenlerde empati gelişiminde etkisi

Kaynak: Yoo, Feng & Randal, 2013

Ebeveynin davranışları (ebeveynin ergenlik dönemine ilişkin bilgileri, sorun çözme ve karar verme becerisi, ergenin duygusal değişim sürecine ilişkin kontrolü) ergen üzerinde önemli etkiler oluşturur. Ebeveynin uygun davranışları sonucunda ergende empati gelişimi ve prososyal davranışlar (yardım etme, paylaşma, bağış yapma, işbirliği yapma gibi davranışlar) gelişir.

6.4.3 Grupla İletişim-Etkileşim

Ergenlik döneminde grupla iletişimlerini onların kendini tanıma, empati, toplumsal boyutta davranışları ve başkalarına katkı sağlama gibi davranışlarını anlamada yararlı bir tanı aracı olabilir. Grup etkileşiminin sosyal dinamikler üzerinde derin etkisi olduğunu; arkadaşlık gruplarında iletişimin ve özdeşleşmenin grup içi normları güçlendirdiğine ilişkin araştırma sonuçları vardır (Aydoğan, 2010; Nylund vd., 2007). Ergenlik döneminde grupla etkileşim sürecinde arkadaşlık grupları, aynı anda grup dışı normlara maruz kalmayı sınırlarken, grup içi iletişim normlarını öğrenmek için de bir fırsat sağlar. Bunun sosyal gelişim teorisi için önemli etkileri vardır, çünkü arkadaşlık grupları içindeki iletişim gruplar arası dinamikleri pekiştirici rol oynar (Gluckman & Hanson, 2006).

Günümüzde çoğu ergen sosyal etkileşimi ve grupla iletişimi internette çevrimiçi olarak gerçekleştirmektedir. Bu genel alışkanlık arkadaşları, ailesi ile de yapılmaktadır ve ergenler, sosyal medyayı grupla iletişim kurarken aktif olarak kullanmaktadırlar (Orben & Przybylski, 2019).

Ergenlerin iletişim stilleriyle ilişkili 19 Avrupa ülkesinde yapılan EU Kids Online (EUKO) IV projesinden elde edilen son veriler, ergenlerin grupla iletişimlerinin Avrupalı ergenler arasında çoğunlukla çevrimiçi bağlantılarla ve sosyal medya aracılığı ile sık yapıldığını ortaya koymaktadır. (Smahel vd., 2020). Özellikle akıllı telefonların artan kullanımına yansıyan bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimi, birçok ergenin günlük rutinlerine çeşitli çevrimiçi uygulamaları yerleştirmiştir. Ergenlerin çevrimiçi ortamda grup arkadaşlıkları kurma ve etkileşimi sürdürme deneyimleri de hızla değişmektedir (Orben & Przybylski, 2019). Ergenler için, grupla etkileşim kurarken ve sürdürürken yakınlık ve kimlik keşfi amacıyla güvenli bir ortam, yakın ve destekleyici kişilerarası ilişkiler önemlidir (Frisen vd., 2009). Arkadaşlarıyla sık görüşmeyen, sosyal desteği az olan ergenlerin internetten tanımadıkları kişilerle etkileşime girme olasılıkları yüksektir. Sosyalleşmek için interneti kullanmak, özellikle sosyal ilişkiler kurmada sorun yaşayan ergenler için çekicidir (Zlamal, vd., 2020) ancak iletişimi başlatma ve sürdürmede grupla etkileşimin yararlarının daha fazla olduğu konusunda ergenlere farkındalık eğitimi verilmesi önemlidir. İletişim kurmak için başlangıçta ortamı ısıtmak için buz kırma isimli olarak bilinen konuşmalar gereklidir (İzğören, 2016). Grupla iletişim etkileşim

halindeyken kişi duygu ve düşüncelerini, fikirlerini içlerinden geldiği gibi sade, doğal bir şekilde anlatmalıdırlar. Bir konuyu açıklama sırasında ayrıntılara dalmamalı, iletişime geçilen kişiye konuyu özü sunulmalıdır. Sağlıklı bir iletişimde, konuşmak, anlatmak gibi eylemler kadar dinlemek de çok önemli bir faktördür (Tarhan, 2020).

6.4.4 Toplumsal Boyut

Ergenlik döneminde iyi oluş ve pozitif düşünmeye ilişkin, ergenlerde sosyal becerilerin ortak boyutlarının belirlenmesinin önemi büyüktür. Ergenler için sosyal desteğe erişimin kolaylaştırılması gerektiği pek çok araştırmada vurgulanmaktadır (Chakhssi vd., 2018; Ganem vd., 2009; Vetter vd., 2013). Genel olarak ergenin iyi oluşu ve başkalarıyla ilişkileri arasındaki bağlantıyı güçlendiren bir terim olan sosyal boyut (Zhad & Snyder, 2002), akran gruplarıyla etkileşimde işlevsellik ve psikososyal iyi oluş da dahil olmak üzere bir dizi olumlu sonuçlar ile ilişkilidir (Halldorsson vd., 2000). Ergenin ailesinde ve çevresinde iyi oluş faktörlerinin yeterince bulunması ve bu faktörlerin toplumsal boyutları arasındaki ilişkinin birbirini tamamlaması gerekir. Bu, her bir boyutun ergenlerin iyi oluşu üzerindeki etkisinin, başka herhangi bir boyutun varlığı ile güçlendirilmesi gerektiği anlamına gelir (Sawyer vd., 2000). Bu nedenle, iyi oluşun farklı toplumsal bileşenleri veya alanları arasındaki bağlantılara dikkat edilmelidir (Schutte vd., 2002).

Toplumsal hayatta eğitim hayatının uzun olması ve iyi bir işte çalışabilmek için iyi ve uzun bir eğitimin gerekli olması; ergenlik döneminin geçmiş yıllara oranla daha erken başlayıp daha uzun sürmesine neden olmaktadır (Fetihi, 2002). Ergenlik, toplumsal hayat için hazırlanılan bir eğitim devresidir. Ergenlikle birlikte insan organizması doğurganlık açısından aktif hale gelmektedir; ancak ergenin beyninin yetişkin gelişim düzeyine ulaşması ve sosyal açıdan olgunlaşma çok daha sonra olmaktadır. Günümüzde 10-15 yaşındaki ergenler tüm hayatlarını etkileyecek kararlar almak durumundadır; ancak bu kararları almak için zihinsel, duygusal gelişim, bilgi ve sosyal deneyim açısından olgun düzeyde değillerdir. Ergenlerin zihinleri yetişkin rolleri hakkında karışık ve gelecek yılları kestirmede zorluk çekmektedirler. Bu toplumsal boyut faktörleri de ergenlerin kendini tanıma, empati, başkalarına katkı sunma, grupla etkileşim, pozitif düşünme ve iyi oluş özelliklerini etkilemektedir (Gray vd., 2017). Ayrıca, toplumsal boyutlar ergenin yaşam kalitesi ve iyi oluşu için önemlidir. İyi işleyen toplum, ergenlerin kaliteli yaşamı için elverişli ortamlar sağlar ve bireysel eylemleri ve diğer kişilerle etkileşimi teşvik eder. İyi işleyen bir toplumda çeşitli kurum biçimleri ve sosyal normlar, ergenlerin dünya ile etkileşiminde öngörülebilirliğini ve toplumun sürdürülebilirliğini artırır (Pringle vd., 2016).

Günümüzde ergenlik döneminde toplumsal özellikler değerlendirildiğinde; aile kavramı ve sosyal destek ağlarının bozulduğu, yoğun göçler yaşandığı, çekirdek aile yapısının yaygınlaştığı, tek ebeveynlerden oluşan aile sayısının arttığı, erken yaşta anne olan ve yoksul, hatta sosyal bağları yetersiz anne sayısının arttığı durumlar gibi toplumsal özelliklerin dikkate alınması gerekir. Böylece küçük toplumların sağladığı insan ilişkileri, kültürel rehberlik ve destek azalmakta, giderek yok olmaktadır. Ergenler kolaylıkla zararlı/tehlikeli etkinliklere ve maddelere ulaşabilmektedirler. Günümüzde sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, arabalar, silahlar gibi tehlikeli maddelere kolayca ulaşabilme, gençleri bunları kullanıp kullanmama ile ilgili olgun ve iyi düşünülmüş kararlar almaya yöneltmektedir. Ayrıca bu dönemde gençler yoğun bir arkadaş grubu baskısı yaşamaktadırlar (Novik, 2014).

6.4.5. Başkalarına Katkı Sunma

Ergenlikte, diğer insanlar için endişe duymak ve onların nasıl düşündüklerini anlamak için ihtiyaç duyulan kritik sosyal beceriler yaş ilerledikçe büyük değişiklikler geçirir. Zhad ve Snyder (2002) "bilişsel empati" ve başkalarına katkı sunma bakış açısının ergenlik döneminin başlarında yoğunlaşmaya başladığını; bu yeteneğin özellikle erkek ergenlerle

karşılaştırıldığında 13 yaşındaki kızlarda daha hızlı yükselmeye başladığını belirtmektedirler. Ancak erkek çocukların, problem çözmeye ve çatışmadan kaçınmaya yardımcı olan bir bakış açısını 15 yaşına kadar elde edemediklerini vurgulamaktadırlar. Bunun yanında başka bir çalışmada ergen erkeklerin 13-16 yaşları arasında başkalarına katkı sunma ile ilgili bir beceride -duygusal empati veya başkalarının duygularını tanıma ve bunlara tepki verme yeteneğinde-geçici bir düşüş gösterdiği vurgulanmaktadır (Schutte vd., 2002). Kızların duygusal empatisi ve başkalarına katkı vermeyle ilişkili çabaları, ergenlik boyunca nispeten yüksek ve sabit kalmaktadır (Yoo vd., 2013).

Ergenlerde "sosyal bilişi destekleyen ve başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşim kurmaya yardımcı olan beyin bölgeleri, çarpıcı biçimde değişmeye devam etmektedir. Araştırmalar, duygusal ve bilişsel empati geliştiren ergenlerin sağlıklı ilişkiler kurduğunu ve ebeveynleriyle daha az tartıştığını göstermektedir (Schutte vd., 2002; Strang vd., 2013). Ebeveynler, ergenlik dönemindeki çocuklarını erken yaşlardan itibaren başkalarının yerine kendini koyarak olay ve durumları yorumlamaya teşvik ederek, duygusal empatiyi aşılama yardımcı olabilirler. "Bu siz olsaydınız, arkadaşlarınızın size yardım etmesi için ne yapmasını isterdiniz?" ifadelerini kullanarak bilişsel empati oluşturma ve başka kişilere katkı sunma konusunda ergenler desteklenmelidir. Ayrıca ergenler için sosyal iyi oluş ölçütleri, mikro ve makro düzeydeki algılarını birleştirmeyi ve aynı zamanda başkalarına destek olmayla ilişkili koşullarla bütünleşmeyi gerektirir. Bu bağlamda, sosyal iyi oluşu ölçmek için insanların kendi hayatları hakkında nasıl hissettiklerini, çevrelerindeki insanlar hakkında nasıl hissettiklerini ve toplum hakkında nasıl hissettikleri konusunda duyarlılık geliştirilmelidir.

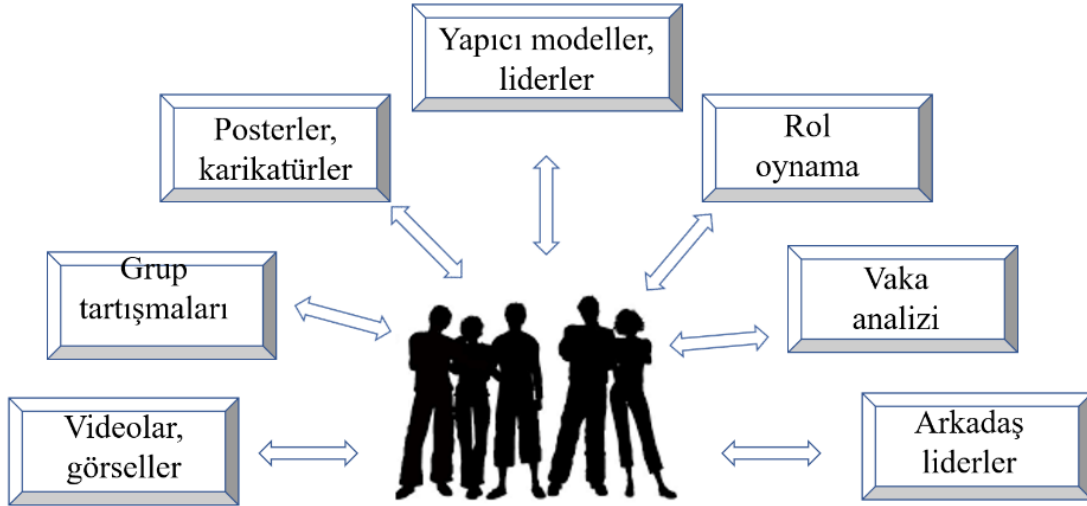
6.5 Ergenlik Döneminde Pozitif Düşünme ve İyi Oluş Eğitimi

Eğitimciler, ergenlerin iyi oluşunu desteklemek için deneysel olarak doğrulanmış ve teorik olarak sağlam yöntemlere ihtiyaç duyar. Ergenlik dönemindeki gençlere yönelik yapılan eğitimlerde ekolojik ve kültürel bağlamların dikkate alınması önemlidir ve ergenlerin hedeflerinin desteklenmesinde kişi merkezli bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır (Chakhssi vd., 2018).

Ergenlik döneminde pozitif düşünme ve iyi oluş konusunda etkin bir eğitim, bilişsel becerileri de kapsar ve böylelikle eğitim ortamlarının gençlerin refahını artırmadaki rolü artar (Metzger vd., 2009). Okullar, çocuk ve gençlere yaşamın erken dönemlerinden itibaren iyi oluş artırma fırsatları sağlama potansiyeline sahiptir. Geleneksel eğitim modelleri, iyi oluşun teşvik edilmesini içerecek şekilde uyarlanırken, mevcut müdahale modellerini iyice anlamak ve ergenlerin iyi oluşunu iyileştirme ve sürdürmenin yenilikçi yöntemlerini keşfetmek önemlidir.

Gençler arasında iyi oluşun teşviki, psikolojik dayanıklılık, güçlü yönleri ortaya çıkarma, kendini tanıma ve empati gibi konularda eğitime odaklanan çeşitli çalışmalar ve müdahale programları, giderek daha popüler bir konu haline gelmiştir. Ergenlerde pozitif düşünmeye yönelik eğitim, iyi oluş ve başarı için beceri geliştirmeye odaklanır. Çoğu eğitimci ve araştırmacı, ergenlik dönemine ilişkin çalışmalarında pozitif bir psikoloji merceğini kullanır (White & Kern, 2018).

Ergenlerde toplumsal boyutları desteklemeye yönelik geliştirilen eğitici programlarda, gençlere olumlu kavramları tanıtmak için videolar, grup tartışmaları, posterler, rol oynama, vaka analizi ve arkadaş lider geri bildirimleri gibi yollar kullanılmaktadır. İnteraktif, eğlenceli ve dinamik yapılan eğitimlerin ergenler üzerindeki etkisi kalıcı olmaktadır (White & Kern, 2018). Bu teknikler pozitif düşünme ve iyi oluş eğitiminde etkili olmaktadır ve Şekil 2'de özetlenmektedir.



Şekil 2. Ergenlik döneminde pozitif düşünme ve iyi oluş eğitimi için kullanılacak teknikler

Ergenlik döneminde pozitif düşünme ve iyi oluş odaklı eğitimin birincil hedefleri, akademik yenilikler sunmayı ve ergenlerin isteklilikle eğitime katılımını teşvik ederek ergenin iyi oluşunu artırmaktır (Schutte vd., 2002). Eğitim politikaları, ergenlerin bilişsel yeteneklerini geliştirmeye yönelik kapsamlı eğitim hedeflerine ek olarak, okullarda ergenlerin iyi oluşuna giderek daha fazla öncelik vermektedir. Pozitif düşünme ve iyi oluşla ilişkili politika değişiklikleri, eğitim ortamlarında, ergenlerdeki işlevselliği geliştirmek için müdahaleleri gerektirmektedir. Pozitif eğitim teknikleri, ergen iyi oluşunu en üst düzeye çıkarmak için kanıt dayalı yaklaşımları kullanılmasını sağlamak için müdahalelerin etkinliğini geliştirerek ve değerlendirerek uygulanır (Chakhssi vd., 2018).

6.5.1 Ergenlik Döneminde Kendini Tanıma Eğitimi

Ergenlik, “benlik” duygusunun derinden değiştiği bir yaşam dönemi olduğundan (Vazire & Wilson, 2012) bu dönemde genç, çocukluğun geride kalması ve yetişkinliğe yeni görev ve sorumluluklarla başlaması nedeniyle biyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal birçok değişiklik karşılıklı olarak kalmaktadır (Strang vd., 2013). Bir ergenin kendini tanıması ve kendisinden beklenen rolleri yerine getirebilmesi, onun sağlıklı bir birey olarak büyüdüğünü gösterir (Delfabbro vd., 2011). Bu süreçteki en önemli gelişim alanı ergenin kendini tanıma gelişimidir (Yoo vd., 2013).

Ergenin kendini bilmesi, kendi doğasına, yeteneklerine ve sınırlamalarına ilişkin bilgisi veya anlayışının geliştirilmesi için eğitim verilmesi, ergeni güçlendirmektedir. Kendini tanıma ile ilgili eğitim deneyimlerinin zenginliğine ve genişliğine ve zihinsel kapasitesine bağlı olarak başkalarından aldığı geri bildirimlerden etkilenmesi konusuna odaklanmalıdır. Kendini tanıma eğitim konuları; “Ne yapabilirim?”, “Yargılarım nelerdir?”, “Hayattan ne bekleyebilirim?”, “Arzularım nelerdir?” gibi soruların cevaplarını bulmasını sağlayacak teknikleri içermelidir. Ergen, gelecekte beklenenlere, güven-güvensizlik, mutluluk-öfke durumlarına ve hayatındaki önemli olaylara kendini tanıdıkça daha iyi yanıt vereceği için eğitim içeriğinde daha iyi kendini tanıma, daha iyi kararlar alma, yaşam kalitesini artırma ve yaşamı değiştiren konulara karar verme gibi konu başlıklarının olması önemlidir (Gray vd., 2017). Kendini tanıma eğitimi ergenler için benlik saygısı ve öz değeri düşük olan ve saygısı olmayan bir kişinin izole olabileceğine, içine kapanabileceğine veya saldırgan olabileceğine ya da antisosyal davranış sergileyebileceğine ilişkin örnekler içermelidir (McCabe & Timmins, 2003). Kendini tanıma eğitiminde duygusal denge ihtiyacı, benliğin varoluşsal değerinin algılanması, arkadaş edinmek için gerekli sosyal becerilerin kazanılması, sağlıklı ve etkili yaşama ve bundan nasıl zevk alınacağı bilgisi aktarılmaktadır. Toplumda etkili ve üretken bir yaşam için gerekli olan sosyal

becerilerin gelişmesi ve büyümesi için ergenlere yardım etmeyi amaçlayan bu eğitim konuları aynı zamanda benlik saygısında azalma, aşağılık kompleksi ve olumsuz benlik kavramı ve normal aktiviteleri ve sosyal aktiviteyi azaltan öfke ve saldırganlık duygusu ile birlikte bir tür kafa karışıklığı ile ilişkilendirilebilir (Delfabbro vd., 2011). Kişiliğe saygı, ergenlerin şiddetle ihtiyaç duyduğu bir konu olduğundan kendini tanıma ve benlik saygısı kavramına özellikle yer verilmeli; ergenlik döneminde akranlarla arkadaşlık, grup uyumu ve arkadaşları kabullenme, izolasyon eğilimi gibi konular eğlenceli ve merak uyandıran örneklerle aktarılmalıdır (Vazire & Wilson, 2012). Nota ve Soresi (2003) karar vermede ve kendini tanımada zorlanan ergenlere verdikleri eğitimde akademik başarıları ile karşılıklı arkadaşlıklar ve akran kabulü arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermişlerdir. Sonuçlar kendini tanımada yetersiz olan ergenlerin benlik kavramı puanlarının da daha düşük olduğunu göstermiştir.

Ergenlerde kendini eğitimi, ergenlere kendini yansıtma, duygusal zeka ve çeşitli öğrenme stillerini anlama konusunda bilgi ve beceriler kazandırır. Çeşitli kişilik tipleri ve duygusal zekâyı çevreleyen teorilerin özetlenmesinin yanı sıra, öz-farkındalıkla ilgili en önemli modeller, şemalar ve açıklamalar yapılır. Ergen, kendi performansını ve ekip üyelerinin performansını iyileştirmek için bunları nasıl en üst düzeye nasıl çıkaracağını öğrenir.

Ergenlerde kendini tanıma eğitimi için 4 adım:

- 1.İçgörü sağlamak / Meditasyon
- 2.Öncelikleri belirlemek
- 3.Güvenilir uzmana/arkadaşa sormak
- 4.Düzenli geri bildirim

1.İçgörü sağlamak / Meditasyon: Çoğu meditasyon şekli, nefes alıp vermenin basitliğine odaklanmak ve bunu takdir etmekle başlar. Bu uygulamanın belli prosedürler içermesi veya törensel olmasına gerek yoktur. Düzenli duraklama ve düşünme anları genellikle kişinin kendine odaklanmasını sağlayabilir. Ergen, bu meditasyon sırasında kendine bir dizi soru sorabilir: “Ne elde etmeye çalışıyorum”, “Ders çalışıyorum ama gerçekten ne yapıyorum”, “Beni yavaşlatan nedir”, “Değiştirmek için ne yapabilirim”.

2.Öncelikleri belirlemek: Kendini tanıma ve öz farkındalığı artırmanın en iyi yollarından biri, yapmak istenenleri yazmak ve ilerlemektir. Günlük olarak yapılanlar, gelecekteki sonuçlara ne kadar etki ediyor konusunu düşünmek ve sadece şans eseri mi başarıya ulaşıyor konusunda değerlendirme yapmak bu bağlamda ele alınabilir.

3.Güvenilir uzmana/arkadaşa sormak: Ergenlere yönelik verilen “kendini tanıma eğitimlerinde” aynı durumları yaşamış akranlarının ya da konuyla ilgili deneyimleri bulunan uzmanların geri bildirimlerine güvenmesi önerilebilir. Arkadaşlarının samimi, eleştirel, nesnel bakış açılarını öğrenmek ya da doğrudan ve dürüst bir görüş vermelerini istemeleri öz farkındalık gelişimini destekleyebilir.

4.Düzenli geri bildirim: Ergen tarafından anlaşılır nitelikte açıklayıcı ve yapıcı geri bildirim, ergenin kendi güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi görmesini sağlar. Geri bildirim süreci tamamlandıktan sonra, en önemli çıkarımlarını yazarak bunun üzerinde ergenin düşünmesi önemlidir. Hem şaşırtıcı güçlü yönleri hem de zayıf yönleri veya kör noktaları not edebilir; bunu yapmak ergenin kendini tanıması sürecini destekler (Moraru, 2012).

6.5.2. Ergenlik Döneminde Empati Eğitimi

Empati, birinin diğerinin duygusal durumunu veya durumunu kavramasından veya kavramasından kaynaklanan ve diğer kişinin hissettiği veya hissetmesi beklenen duruma benzer hissetmeyi içeren duygusal bir tepki olduğundan (Eisenberg ve Fabes, 1999) ve ergenlik

döneminde başkalarının bakış açılarını tahmin etme, anlama ve deneyimleme önemli olduğundan, ergenlerde empati geliştirme eğitimleri kişisel gelişim için en önemli konulardandır (Pringle vd., 2016). Empati eğitiminin odaklandığı nokta sosyal anlayışın ve olumlu sosyal davranışların gelişmesi olmalıdır. Aynı zamanda eğitimler hem duygusal hem de bilişsel bileşenleri içermelidir. Ergenin kendisinin ve başkalarının öznel perspektiflerini dikkate alarak, durumları üçüncü şahıs perspektifinden görme yeteneğini geliştiren vaka örnekleriyle ve sıcaklık, şefkat ve özgecilik duygularını içerecek şekilde bu konuda eğitim verilebilir (Luciana vd., 2005; Vetter vd., 2013).

Ergenler empatiyi hem çevreyi izleyerek hem de deneyimleyerek öğrenirler. Bir ergen ile empati kurulduğunda güvenli bağlar geliştirirler. Bu bağlıklar, onların sosyal değerleri benimsemek ve davranışları modellemek istemelerinin ve dolayısıyla başkaları için empati kurmalarının anahtarıdır. Ergenlerle empati kurmak, onların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlamak, bireysel kişiliklerini anlamak ve saygı duymak, hayatlarına gerçek bir ilgi duymak ve onları nasıl bir insan olduklarına dair bir anlayışı yansıtan faaliyetlere yönlendirmek dahil olmak üzere birçok biçim alır (Blakemore & Mills, 2014). Ergenler ayrıca fark ettiğimiz ve takdir ettiğimiz kişileri izleyerek empatiyi öğrenirler. Bir restorandaki garsona veya kargo görevlisine görünmezmiş gibi davranıldığını fark ederler. Bunların yanında ergenlere yönelik bir empati eğitimi verileceğinde; empati kurmaya neyin engel olabileceğini anlamak önemlidir. Örneğin, yorgun muyuz yoksa stresli miyiz? Ergen, zaman zaman onunla ilgilenmeyi zorlaştıracak şekilde sınırlarımızı mı zorluyor? Empati konusunda tüm bu bileşenler dikkate alınmalıdır. Ergenlik döneminde empatiyi geliştirmeye yönelik eğitimler aşağıdaki aşamaları içerebilir:

- 1.Ergeni iyi tanıma
- 2.Başkalarına empati gösterme
- 3.Başkalarını önemsemeyi bir öncelik haline getirme
- 4.Empati kurma için fırsatlar sağlama
- 5.Akranları için empati yapmaya teşvik etme
6. Etik ikilemleri tartışma
- 7.Ergenin ilgi alanını genişletme

1.Ergen iyi tanınmalı: Ergene sorular sorulabilir. Örneğin, “bugün ilginç olan ne öğrendin? Günün en zor kısmı neydi? Bir şey yapabilseydin, bir gününü en çok nasıl geçirmek isterdin? Özellikle saygı duyduğun bir arkadaşın var mı? O kişiye neden saygı duyuyorsun”.

2.Başkalarına empati gösterilmeli: Bir ergene empati konusunda eğitim verilecekse önce başkaları için empati göstermelidir. Düzenli olarak toplum hizmetine katılmak veya bir topluluğa katkıda bulunmak ergen için model alma tekniğidir. Bu girişimler ergen ile birlikte yapılmalıdır.

3.Başkalarını önemsemek öncelik haline getirilmeli: Başkalarını önemsemeyi bir öncelik haline getirmek ve yüksek etik beklentiler belirlemek, ergenlere empati eğitiminde etkili bir yoldur. Ergenler başkalarının bakış açılarına değer verecek ve onlara şefkat göstereceklerse, ailelerinden ve yakın çevrelerinden başkalarını önemsemenin öncelik olduğunu ve bunun kendi mutluluğu kadar önemli olduğunu hissetmelidirler.

4.Empati kurması için fırsatlar sağlamalı: Empatiyi öğrenmek, belirli açılardan bir dil veya spor öğrenmek gibidir. Pratik ve rehberlik gerektirir. Diğer insanların bakış açılarını ve koşullarını düzenli olarak dikkate almak, empatiyi doğal bir refleks haline getirmeye yardımcı olur ve deneme yanılma yoluyla çocukların başkalarının duygularına ve bakış açılarına uyum

sağlamada daha iyi olmalarına yardımcı olur. Bu nedenle ergenlik döneminde de aile toplantıları yapılabilir, ailede zorluklar veya çatışmalar olduğunda bu toplantılarda ergenlere söz hakkı verilebilir ve diğer aile üyelerinin bakış açısını benimsemeleri için cesaretlendirilebilirler. Ergenin görüşleri dikkatle dinlenmeli ve başkalarının görüşlerini dikkatle dinlemeleri istenmelidir.

5. Akranları için empati yapmaları teşvik edilmeli: Ergene sınıf arkadaşları ve diğer akranları hakkında sorular sorulmalıdır. Akranlarıyla çatıştıklarında akranlarının bakış açılarını dikkate almaları istenmelidir.

6. Etik ikilemler tartışılmalıdır: Ergenin çeşitli bakış açılarını takdir etmesine yardımcı olacak etik ikilemler tartışılmalıdır (Örn. “En iyi arkadaşım, sınıfa yeni gelen birinden hoşlanmadığımda yeni geleni eve davet etmeli miyim”).

7. Ergenin ilgi alanı genişletilmeli: Empatiden genellikle bir nicelik olarak bahsedilmektedir. Örneğin, çocuklardan çok fazla ya da çok az empati kurduklarından ya da tamamen empatiden yoksun olduklarından bahsedilir. Ancak sorun çoğu zaman çocukların empati kurup kuramayacakları veya ne kadar empati sahibi oldukları değildir. Empati kurdukları kişidir. Aile üyeleri ve yakın arkadaşlarla empati kurmak zor değildir; aynı zamanda bir şekilde bizim gibi olan insanlarla empati kurmak da insan doğasıdır. Ancak asıl mesele, bu çemberin dışında empatiye sahip olup olunmadığıdır. Ergenlere, kendilerinden farklı olan ve kendi zorluklarından çok farklı zorluklarla karşılaşabilecek birçok insanı anlama ve önemseme konusunda rehberlik edilmesi önemlidir (Eisenberg vd., 2002; Gray, 2017; Kulaksızoğlu, 1998; Moraru, 2012).

6.5.3. Ergenlik Döneminde Grupla İletişim-Etkileşim Eğitimi

Eğitim kurumlarında ergenler arasında iletişim becerileri oluşturma sürecinde sıklıkla zorluklarla karşılaşılır. Öncelikle gençler arasında iletişim becerilerinin geliştirilmesi için müfredat, form ve yöntemlerin yenilenmesine ihtiyaç vardır (Novik, 2014). Ergenler, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine fazlaca önem verirler. Başkalarının kendilerini en az kendileri kadar beğendiğini ya da eleştirdiğini düşünürler. Pek çok ergen başkalarının kendisini anlayamayacağını; sivilceleriyle, kıyafetleriyle, saçlarıyla, giyim tarzlarıyla herkesin ilgilendiğini düşünürler. Bunun nedeni, ergenlerin kendi özeleştirilerini başkalarına yansıtma (Delfabbro vd., 2011).

Ergenlik döneminde iletişim becerileri, kişiler arası iletişim ve anlayışla ilgili sorunlar her ergen için ayrı analiz edilmelidir. Düşük düzeyde iletişim becerileri, kişiler arası iletişimin ilkelleştirilmesi, basit bir bilgi aktarımına indirgenmesi, insanın zihinsel dünyasının yoksullaşmasına, bir birey olarak değer kaybetmesine neden olur. Bu özellikle ergen için önemlidir (Novik, 2014). İletişim sürecindeki yanlış anlama, karmaşıklığa ve çoğu zaman ergenler arasındaki ilişkilerin bozulmasına ve hatta derin bir ahlaki çöküntüye yol açar. Grup içinde iletişim sağlıklı kurulamadığında yanlış anlama, iletişimsel durumda değişme, kendi psikolojik yapısını "başarısızlık" olarak tanımlama gibi durumlar ortaya çıkabilir (Brewer & Kerslake, 2015).

Ergenlik döneminde grupla iletişim ve etkileşim konusunda verilen eğitim aşağıdakileri içerebilir (Eisenberg vd., 2002):

1. Etkili dinleme
2. Birlikte zaman geçirme
3. İlgi alanlarına saygı duyma

4. Sevgi ve saygı içeren davranışlar

5. Eğlence ve neşeli ortam

1. Etkili dinleme: Pek çok araştırmada konuşmaktan iki kat daha fazla dinlemeye zaman ayrılması önerilmektedir (Doğan & Eryılmaz, 2013; Jensen & Dost-Gözkan, 2015). Bu davranış şekli ergenlere fırsat vermektedir ve bir süre sessiz kalınması durumunda ergen daha fazlasını söyleyebilmektedir.

2. Birlikte zaman geçirme: Ergenler genellikle okul, arkadaşlar ve diğer ilgi alanlarıyla meşgul olurlar, ancak onlarla kahvaltılık ve akşam yemeğinde sohbet etmek gibi etkinlikler grupla etkileşim alışkanlıklarının kazanılması için gereklidir. Ergenin farklı ortamlara gitmesi, konuşma için ona başka fırsatlar sağlayacaktır.

3. İlgi alanlarına saygı duyma: Ergenin ilgi alanlarını takip etmek, örneğin hoşlandığı müzikle ilgilenmek, birlikte televizyon programı izlemek ve spor antrenmanlarına katılmak ve hayatlarına aktif olarak ilgi duymak, ergenin grupla etkileşimini artırması için bir eğitim yoludur.

4. Sevgi ve saygı içeren davranışlar: Ergenlik, gençlerin sıklıkla değişen kimlik duygusuyla mücadele ettiği ve sevildiğini hissetmeye ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Ergen bireylere sık sık sevildiğini ve düşüncelerine saygı duyulduğunun söylenmesi, özgüvenleri ve aynı zamanda diğer bireyler arasındaki saygınlık hissini artırır. Rahat oldukları herhangi bir fiziksel teması kullanarak sevginin gösterilmesi, başarılarının kutlanması, hatalarının affedilmesi, bir sorunları olduğunda dinlenilmesi, nasıl çözmeyi planladığına ilgi gösterilmesi aynı zamanda bir grup içinde de bu tür bir sevgi-saygı göreceğine ilişkin inancını artırır.

5. Eğlence ve neşeli ortam: İyi duygular, iyi bir ilişki kurmaya yardımcı olur. Bu nedenle ergen bireye olumlu, neşeli ve eğlenceli ortam sağlanması aynı zamanda grup içinde etkileşiminin güçlenmesine destek olacaktır (Li vd., 2018).

Birey bir grup içinde hızla bir çözüm üretmesi gerekiyorsa öncelikle derin nefes almalı, negatif duyguları yok saymaya çalışmalı, gülümsemeli, konuya odaklanmalı, kişinin kendine güvenmesi iyi geleceği düşünülmektedir (Sevim, 2017).

Ergenlerin sosyal açıdan uygun olan arkadaşlıkları desteklenmelidir. Arkadaş ortamı önemli kazanımların olduğu bir ortamdır. Olumlu arkadaşların ergen birey ile olduğu zaman dilimleri artırılmalı ve kişinin kendisini yetiştirme adına her adımın arkasında olduğu belirtilmelidir. Kişi grupla iletişim ve etkileşim haline geçerek kendisi dışındaki bireyin farkına varır, o bireylerle etkin iletişim sağlaması ile kendi yapısını şekillendirir, uyum mekanizmasını geliştirir, empati becerilerinin ve iletişim becerilerinin artmasını sağlar (Abalı, 2012). İletişim becerileri içinde bulunan olaya ait duyguları anlama, empati kurabilme, etkin dinleme, beden dili kullanımı gibi becerilere sahip olunmasında yaratıcı drama ile bütünleştirilerek uygulanan iletişim becerileri eğitim programları ergenlerin daha pozitif düşüncelerine olanak sağlayabilir (Arslan vd., 2010).

6.5.4. Ergenlik Döneminde Toplumsal Boyut Eğitimi

Ergenlikte aile, arkadaşlar ve topluluklar, diğer insanlarla kişilerarası ilişkiler; toplumun kaynakları ve hatta politik iklim gibi pek çok faktör ergenlik dönemindeki gelişim aşamalarını önemli ölçüde etkilemektedir. Ergenin çevresindeki mikro, mezo ve makro çevre ortamları ergenin empati, kendini tanıma, grupla etkileşim, pozitif düşünme ve iyi oluşunda kalıcı etkiler bırakır (Donnellan vd., 2005). Ergenlerin çevrelerindeki olumsuz olasılıklar, ergenlerin sağlıklı gelişimlerini sağlama konusunda çözümsüz olduğu anlamına gelmemektedir, nitelikli bir toplumsal boyut eğitimi ile ergenler desteklenebilir (Steinberg, 2008).

Ergenliğin bir geçiş dönemi olduğu dikkate alındığında; ergenler için arkadaş desteği önem taşımaktadır. Örneğin, bazı eğitim programlarında, bir grup ergen, ergenlik döneminin genel özellikleri ve toplumsal boyutlarla baş etme becerileri hakkında eğitilmektedir. Eğitim almış olan ergenler daha sonra gözetim altında, kendilerinden daha genç ergenlere danışmanlık yapmaktadırlar. Bu yöntemin oldukça etkili olduğu görülmüştür (Fetihi, 2002). Bu görüşü destekler nitelikte Moraru (2012), ergenlerin gelişimlerinde onlara bağımsızlık ve sorumluluk vermenin önemli olduğunu, aktif öğrenerek ve sorumluluk alarak gelişeceklerini, toplumsal boyutların kavranmasında ergenlerin kendilerinden daha küçük ergenlere yardımda buldukları programlarla sorumluluk aldıklarını ve bunun gelişimleri için çok yararlı olduğunu belirtmiştir. Toplumsal boyutlara ilişkin geliştirilen diğer bazı programlarda, saygı duyulan ve değer verilen özellikleri olan arkadaş liderlerin diğer arkadaşlarını etkileyip, ikna edebildikleri görülmüştür. Örneğin, liseli liderler, ortaokul öğrencilerine önleyici eğitim verebilmekte ve model olabilmektedirler. Bu liderler kendilerinden yaşça daha küçüklere, çevrelerinden gelebilecek yıkıcı sosyal baskılara direnme stratejileri geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktadır. Programlarda görev alan liderlerin en önemli özellikleri arasında, sevilen, saygı duyulan, etkili bir şekilde iletişim kurabilen, sağlıklı hayat biçimi yaşayan kişiler olmaları sıralanabilir. Bu tür bir hizmeti sunmak liderlerin toplumsal boyutları kavramalarını da olumlu etkilemektedir (Fetihi, 2002; Frisen vd., 2009; White & Kern, 2018).

Toplumsal boyutları kapsayan ve aynı zamanda pozitif düşünme ve iyi oluş temel konularında verilen eğitimlerde ergenlere daha fazla sorumluluk verilmesi, ebeveyn katılımının desteklenmesi, ergenin bireysel özelliklerinin dikkate alınması, yeni teknolojilere uyumlu tekniklerin kullanılması, ergenin ilgisini çeken ve güncel bilgilerin verilmesi, periyodik değerlendirmeler yapılması, ergenin ve ailenin geri bildirimlerinin alınması, eğitim verilirken ortaklıklar geliştirilmesi gibi konuların dikkate alınması gerekmektedir (White & Kern, 2018).

Ergenlerin yapıcı modellere ve rehberlere ihtiyaçları vardır. Ergenlerin kendilerini tanımalarına yardımcı olunmalı, insan biyolojisi, madde kullanımının vücuda etkisi, beslenme, spor, cinsellik hakkında bilgilendirilmelidirler. Eğitimciler ve alanda çalışan diğer uzmanlar bunu başarabilmek için birlikte bir ekip halinde çalışmalıdırlar (Zhad & Snyder, 2002).

İnsanın çevresinde ne kadar pozitif düşünen birey varsa kişinin de düşünceleri o yönde gelişir. Bir kelebeğin kanat çırpmasının dünyanın başka bir yerinde kasırgaya neden olabileceği belirtilir, kelebek etkisi olarak bilinen bu teoriye göre kelebeğin kanat çırpması çok küçük bir hareket olsa bile, oluşturacağı hava akımı giderek güçlenerek büyüyecektir. Diğer bir deyişle pozitif düşünen bir birey küçük bir değişiklikle daha büyük bir dizi değişime sebep olabilir (Bilge, 2020).

Tüm bireylerde olduğu gibi ergen bireylerin de topluma karşı güvenli tavır sergilemeleri, açık samimi, dürüst, doğrudan, başkalarının olumlu özelliklerini görüp konuşma, sorumluluk taşıması, kendi duygularını ortaya koyması ile düşünce yapısına olumlu yönde katkılarda bulunacak ve durumda toplumsal boyuta etki edecektir (Baltaş & Baltaş, 2015). Bu sayede sosyal becerileri gelişmiş olan genç, etkin iletişim becerileri kazanır. Bu da çevreye daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olur (Voltan Acar, 2015).

Ergenlik kendine has bir dünya görüşü, düşünce ve değerler sistemi olan, çocukluk ile erişkinlik arasında çalkantılı bir süreç olması nedeniyle ergenin iyilik hali için, sosyal çevre üzerinde değişiklikler ve bazı düzenleme uygulamalarının yapılmasının pozitif düşünme ve iyi oluş için önem oluşturacağı düşünülmektedir (Güdek vd., 2016). Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin, sosyal duygusal sağlıkları ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Turgut & Erarslan-Çapan, 2017).

6.5.5. Ergenlik Döneminde Başkalarına Katkı Sunma Eğitimi

Ergenlere yönelik başarılı akran yardımı ve başkalarına yönelik katkı sağlama müdahaleleri için rehberlik yapmak, özellikle ergenlik dönemini hedefleyen akran yardım programlarında birincil terapötik araç olmuştur. Ergenler, başkalarına yardım etme pratiğinin içine yerleştirilmiş temel çocuk gelişim stratejilerini kullanan programlardan büyük ölçüde yararlanabilir (Quigley, 2003).

Bir ergen akran grubuna destek programı, sistematik olarak “başkalarına yardım etmeyi” temel hedef almalıdır. Ergenlerle çalışırken, gelişimsel stratejilerin uygulanması, akran etkisi ve empati kurma konularını içeren interaktif eğitim teknikleri uygulanmalıdır. Akran etkisi gençlerin yaşamlarında güçlü bir etkidir. Akran bağı, özellikle kendilerini aile ve okuldan kopuk bulan savunmasız gençlerle, güçlü sosyal ihtiyaçları karşılar (Orben & Przybylski, 2019). Ergenler, kendi önceliklerini dikkate alan, kendini tanımasını sağlayan, olumlu bakış açısı kazandıran, kendini iyi hissettiren, grupla etkileşimini destekleyen ve özellikle bir katkı sağlama ihtiyacı karşılanıyorsa, doğal olarak bunları temel alan eğitime katılır (Brendtro & Larson, 2004). Risk altındaki gençler, kendilerine veya başkalarına zarar vermeleri gerektiği anlamına gelse bile, bir grubun parçası olmak için büyük çaba sarf ederler. Akran yardım programları, başkalarına katkı sağlamayı temel alır ve kritik gelişimsel bağlanma ihtiyacını karşılayabilir. Bu nedenle başkalarına katkı sağlamayı öğreten akran eğitim programları hazırlanması önemlidir.

Başkalarına katkı sunma alışkanlıklarının geliştirilmesi amacıyla, ergenin günlük olarak başkalarına yardım etmesi sağlanmalıdır. Yardım süreci, sosyal açıdan yetersiz ergenlerin günde birçok saatini başkalarına yardım ederek ve onlarla ilgilenerken geçirdikleri, katılımcılar için bir iş başında eğitim rutinine benzer. Çoğu genç, bir akran grubunun parçası olmayı arzu eder ve bundan hoşlanır ve aslında, bir grup hazır değilse, bir tane bulur veya işe alır. Bir akran yardım grubu programının özü, gençleri başkalarına katkı sağlama için motive etme; gençlerin birbirleriyle bağ kurmalarını ve etkileşime girmelerini destekleyen ortam sağlama; ergenlerin grup halinde olumlu ve üretken işlerle meşgul olmalarını sağlamadır (Pilkington vd., 2012).

"Başkalarına yardım etmek" ergenlere diğer insanlarla bir bağlantı ve karşılıklı bağımlılık duygusuna sahip olduklarını öğretir. Toplum içinde birbirleriyle ilişkili olduklarını öğrenmek, diğer insanlara karşı bir yükümlülük duygusu oluşturmaya ve aileden daha fazla önemsemeye yardımcı olur (Fulmer vd., 2010). Topluma “bağlı” olmak, bazı gençlerin hayatında eksik olan bir parça olabilmektedir. Birçok genç, toplumdaki ve okuldan yabancılaşmış hisseder ve bu nedenle komşularını veya sınıf arkadaşlarını incitmemek için hiçbir suçluluk veya sorumluluk hissetmezler. Başkalarına katkı sunmak ve başkalarına yardım etmek, insanları ortak bir toplulukta birbirine bağlamak için gerekli olan karşılıklı bağlantıyı geliştirmenin bir yoludur. Bağlanabilirlik, ahlaki gelişimin önemli bir aşamasıdır ve sorunlu bir ergenin daha iyi kararlar almaya başlamasına yardımcı olabilir (Orben & Przybylski, 2019; Pilkington vd., 2012).

6.5.5.1. Başkalarına Katkı Sunma Eğitimi

Ergenlere başkalarına katkı sunma konusunda verilen bir eğitimde aşağıdaki görseller kullanılabilir.

1. Başkalarına katkı sağlamak iyi hissettirir: Başkalarına yardım edildiğinde beyinde mutlulukla bağlantılı fizyolojik değişiklikler olur. Refah duygusu artar. Gönüllü olmanın bir sonucu olarak daha aktif hale geldiği için fiziksel olarak aktif davranışlar artar.

2. Aidiyet duygusu oluşur: Başkalarına katkı sağlamak, yeni arkadaşlar edinilmesine ve toplumla bağlantı kurulmasına yardımcı olur. Böylece yalnızlık duygusu ve başkalarından izole olma duygusu pozitif düşüncelere dönüşür.

3. Başkalarına katkı sağlamak bir amaç duygusu oluşturur: Gönüllü olmak, genel amaç ve kimlik duygusunu geliştirir. Böylece ödüllendirilmiş, tamamlanmış ve güçlü hissettirir.

4. Vermek iyidir: Başkalarına, özellikle de kendinden daha az şanslı olanlara yardım etmek, kendi koşullarımız hakkında daha olumlu hissetmemize yardımcı olabilir ve almanın oluşturduğu minnettarlık hissi yerine vermenin mutluluğu iyi hissettirir.

5. Başkalarına katkı sağlamak bulaşıcıdır: Bir başkasının aynı yardım etme davranışları yaptığını gözlemledikten sonra, insanların cömertlik gösterme olasılığı daha yüksek olmaktadır. Bu etki, topluluğa yayılabilir ve düzinelerce bireye bir fark yaratması için ilham verebilir.

6. Başkalarına katkı sağlamak daha uzun yaşamanıza yardımcı olabilir: Düzenli gönüllülük, yaşam doyumunu duygusunu artırmanın yanı sıra stresi yönetme ve hastalıkları önleme yeteneğini geliştirebilir. Bunun nedeni, gönüllülüğün yalnızlığı hafifletmesi ve sosyal hayatımızı geliştirmesidir.

7. Başkalarına katkı sağlamak yenilenme hissi verir: Başkalarına yardım etmek kendine yardım etmeyi öğretebilir. Zor bir deneyim yaşandıysa “kendin gibi hissetme” öğrenilir.

8. Başkalarına katkı sağlamak benlik saygısını artırır: Gönüllü olan kişiler daha yüksek benlik saygısına ve genel refaha sahiptirler. Gönüllülüğün faydaları aynı zamanda tutarlılığa da bağlıdır. Bu nedenle, ne kadar düzenli gönüllü olunursa o kadar çok güven kazanılır.

9. Başkalarına katkı sağlamak daha güçlü arkadaşlıklar kurmayı sağlar: Başkalarına yardım edildiğinde, akranlara model olan ve arkadaşlıklarını geliştirebilecek olumlu hisler verilmiş olur. Bir arkadaşın hayatında iyilik için bir güç olmak, kalıcı bir bağ kurmaya yardımcı olabilir.

10. Başkalarına katkı sağlamak kişisel gelişimi güçlendirir: Bir başkası üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmak, kendi bakış açısını ve tutumunu değiştirmeye yardımcı olabilir. Nezaket göstermek ruh halini iyileştirir; bireyi daha iyimser ve olumlu hale getirir.

11. Başkalarına katkı sağlamak öğretici ve eğlencelidir: Başka insanlara, çevreye veya hayvanlara olumlu yönde katkı sağlamak keyiflidir ve her yardım edilen durumdan yeni bilgiler öğrenmek gizemli olduğu kadar keşfetmeyi sağladığından eğlencelidir.



Başkalarına yardım etmenin en ilginç yanı neydi? Hiç gönüllülük yaptın mı? Yardım/bağış topladın mı? Yakınındaki insanlara, hayvanlara veya çevreye nasıl yardım edebilirsin?

Bunun dışında, ergenlere başkalarına katkı sağlama konusunda şu şekilde bir yol haritası sunulabilir:

- **Yardım etmek için ne yapabileceğini sor:** Ergen, aileden biri veya arkadaşıyla konuşabilir. En çok hangi konuda yardıma ihtiyaç duyduklarını öğrenebilir. Ergen, bazen soru sormaya gerek kalmadan, teklif vererek, onları önemseydiğini gösterebilir.
- **Dinle:** Çoğu zaman insanların ihtiyaç duyduğu şey, onları nezaketle ve yargılamadan dinleyecek biridir. Biri kendinden veya yaşadıkları bir zorluktan bahsettiğinde, sadece kendi duygu, düşünce ve hikayelerine atlamadan, aktif olarak diğer bireyi dinleme alıştırmaları yapmalıdır. Birini dinlerken, söylediklerine odaklanmalıdır. Konuşmacıya bakılmalı ve dikkat dağıtıcı düşüncelerden kurtulmalıdır. Dinlenen kişi hakkında yargıda bulunmaktan kaçınmalıdır.
- **Yardım teklif et:** Ergen, iş veya ev işleri yapmayı teklif edebilir. Biri stresli olduğunda, işler genellikle zorlaşır. Özellikle yoğun veya stresli bir zamanda (örn. yemek yapmak

gibi) bir katkı sunmak; yardım edilen bireyin en azından başka konularda endişelenmesini azaltır.

- **Hediyeleş- Nazik davran:** Küçük bir jest ya da armağan insanları mutlu eder. Çoğu zaman insanlar arkadaşlarından ve ailelerinden kopmuş ve çok yalnız hissedebilirler. Keyifli bir e-posta veya mektup yazılabilir, katkı sunulan/destek olunan kişinin neden sevildiği söylenebilir, eğlenceli ya da komik bir anı hatırlatılabilir, yakın zamanda bir aile üyesi öldüyse veya hastalandıysa hissettikleri hakkında konuşulabilir el yapımı ürünler hediye paketi halinde verilebilir.

6.6.Kaynakça

- Abalı, O. (2012). *Ergenlik dönemi ve ruhsal yaklaşım*. İstanbul: Adeda Yayınları.
- Ahioğlu-Lindberg, N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10
- Arslan, E., Erbay, F. & Saygın, Y. (2010). Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitiminin çocuk gelişimine etkisi *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 4
- Aydoğan, S. (2010). İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2015). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baranoğlu, S. (2020). Basit ve mutlu yaşam. Ankara: Elma Yayınevi.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing. *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. Doi: 10.1146/annurev-psych010213-115202
- Brendtro, L., & Larson, S. (2004). The resilience code. *Reclaiming Children and Youth*, 12(4), 194
- Brewer, G. & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Bilge, E. (2020). Mutluluk avantajı-pozitif düşünme yöntemiyle başarıyı yakalamak. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Kitapları.
- Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers, M., Bohlmeijer, E. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 18(1), 211. Doi: 10.1186/s12888-018- 1739-2.
- Colarossi, L. G., & Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19-30
- Delfabbro, P., Winefield, A., Anderson, S. & Hammarström, E. (2011) Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172:1, 67-83, Doi: 10.1080/00221325.2010.517812
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E. & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328-335
- Dorn, L D, Biro, F M (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 180-195. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00722.x
- Eisenberg, N., Guthrie, I.K., Cumberland, A. Murphy, B. (2002). Prosocial development in early adulthood: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 993-1006

- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırıyorlar? *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4), 407-414.
- Eşer, H. (2005). Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa
- Fetih, L. (2002). Ergenlik ve toplum. *Eğilim ve Bilim*. 27(125), 62-68
- Frisen, A., Lunde, C. & Hwang, P. (2009). Peer victimisation and its relationships with perceptions of body composition. *Education Studies*. 35, 337–348. Doi:10.1080/03055690802648200
- Fulmer, C.A., Gelfand, M.J., Kruglanski, A.W., Kim-Prieto, C., Diener, E. (2010). On “feeling right” in cultural contexts: How person-culture match affects self-esteem and subjective well-being. *Psychological Science*, 21(11), 1563–1569. doi: 10.1177/0956797610384742
- Ganem, P. A., Heer, H. & Morera, O. F. (2009). Does body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly Hispanic college students. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 557-561
- Gençtan, E. (1998). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gluckman, P.D. & Hanson, M.A. (2006). Evolution, development and timing of puberty. *Trends Endocrinol. Metab.* 17, 7–12
- Gray, J.S., Ozer, D.J & Rosenthal, R. (2017). Goal conflict and psychological well-being: A meta-analysis. *J. Res. Pers.* 66, 27–37
- Güdek, K., Yetim, A., Baş, F. & Kılıç, A. (2016). Ergenlik ve sosyal çalışma. *Çocuk Dergisi*, 16(3-4), 92-97.
- Halldorsson, M., Kunst, A. E., Kohler, L. & Mackenbach, J. P. (2000). Socioeconomic inequalities in the health of children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 10(4), 281–288
- Jensen, L. A., & Dost-Gözkan, A. (2015). Adolescent–parent relations in Asian Indian and Salvadoran immigrant families: a cultural–developmental analysis of autonomy, authority, conflict, and cohesion. *Journal of Research on Adolescence*, 25(2), 340- 351. Doi: 10.1111/jora.12116
- Johnson, J.G. (2003). Life event categories differentially predict psychopathology symptom levels. *The Journal of Psychology*, 126(3), 301-307
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi, İstanbul: Nilpen Yayınları.
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., Cheng, Z. (2018). The influence of grit on life satisfaction: Self-esteem as a mediator. *Psychol. Belg.* 58, 51–66
- Luciana, M., Conklin, H. M., Hooper, C. J., & Yarger, R. S. (2005). The development of nonverbal working memory and executive control processes in adolescents. *Child Development*, 76, 697-712. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00872.x
- McCabe, C. & Timmins, F. (2003). Teaching assertiveness to undergraduate nursing students. *Nursing Education in Practice* 3(1), 30-42
- Metzger, A., Crean, H.F., Forbes-Jones, E.L. (2009). Patterns of organized activity participation in urban, early adolescents: Associations with academic achievement, problem behaviors, and perceived adult support. *J. Early Adolesc.* 29, 426–442.
- Mills, H. (2016). Using the personal to critique the popular: women's memories of 1960s youth. *Contemporary British History*. 30(4), 463–483. Doi:10.1080/13619462.2016.1206822
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. L., Korchmaros, J. D. & Kosciw, J. G. (2014). Accessing sexual health information online: use, motivations and consequences for youth with different sexual orientations. *Health Education Research*, 29(1), 147-157. Doi: 10.1093/her/cyt071
- Moraru, M. (2012). Vocation education courses according to students enrolled in psychopedagogy module - Level I and II, in *Analele Universitatii Ovidius*, Constanta: Ovidius University Press

- Nota, L. & Soresi, S. (2003). An assertive training program for indecisive students attending an Italian university. *The Career Development Quarterly*. 51(4), 322-330
- Novik, N. (2014). How to develop empathy in adolescents with behavioral problems? *Life Science Journal*. 11(10), 198- 202
- Nylund, K.L., Asparouhov, T., Muthén, B.O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study. *Struct. Equ. Modeling Multidiscip. J.* 14, 535–569
- Orben, A., Przybylski, A.K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat. Hum. Behav.* 3, 173–182.
- Pilkington, P.D., Windsor, T.D. & Crisp, D.A. (2012). Volunteering and subjective well-being in midlife and older adults. *Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(2), 249–260.
- Pringle, J., Mills, K., McAteer, J., Jepson, R., Hogg, E., Anand, N., Blakemore, S. (2016). A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. *Systematic Reviews*. 5(3), 3. Doi:10.1186/s13643-015-0173-5
- Radmacher, K. & Azmitia, M. (2006). Are there gendered pathways to intimacy in early adolescents' and emerging adults' friendships. *Journal of Adolescent Research*, 21(4), 415-448. Doi: 10.1177/0743558406287402
- Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues Ment. Health Nurs.* 39, 723–737.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., & Kosky, R. J. (2000). Mental health of young people in Australia: Child and adolescent component of the National Survey of Mental Health and Well-being. Canberra.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., ve Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being, *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.
- Selçuk, Z. (2004). Gelişim ve öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sevim, J. (2017). *Stresinizi sevin*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*, 8th ed. New York, NY: McGraw-Hill. pp. 287.
- Strang, N. M., Chein, J. M. & Steinberg, L. (2013). The value of the dual systems model of adolescent risk-taking. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 223. Doi: 10.3389/fnhum.2013.00223
- Tarhan, N. (2019). Bilinçli genç olmak. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Turgut, Ö. & Erarslan- Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.
- Quigley, R. (2003). The colorful evolution of a strength-based treatment model. *Reclaiming Children and Youth*, 12(1), 28-32
- Vazire, S. & Wilson, T. (2012). *Handbook of self-knowledge*. USA: Guildford Press.
- Vetter, N. C., Altgassen, M., Phillips, L., Mahy, C. E., & Kliegel, M. (2013). Development of affective theory of mind across adolescence: disentangling the role of executive functions. *Developmental Neuropsychology*, 38(2), 114-125. Doi: 10.1080/87565641.2012.733786
- Volcan Acar, N. (2015). *İnsan ilişkileri-iletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- White, M. & Kern, M. (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing* 8(1), 1–17.

Yalçın, H. (2010). Çocuk gelişimi. Ankara: Nobel Yayınevi.

Yoo, H., Feng, X. & Randal, D. (2013). Adolescents' empathy and prosocial behavior in the family context: a longitudinal study. *J Youth Adolescence*. Doi: 10.1007/s10964-012-9900-6

Zhad, J & Snyder, C. (2002). Handbook of positive psychology. 2nd ed. New York: Oxford University Press

Zlamal, R., Machackova, H., Smahel, D., Abramczuk, K., Olafsson, K. & Staksrud, E. (2020). EU Kids Online 2020: *Technical report*. EU Kids Online <https://doi.org/10.21953/lse.04dr94matpy7>