



REHBERLİK POSTASI | Ocak 2026

Ergenin Dünyası ve Riskli Davranışlar

Ergenlik dönemi dönüşümün etkisinin güçlü bir şekilde hissedildiği kendine özgü özelliklere sahip bir gelişim dönemidir. Genç bedensel, psikolojik, bilişsel ve sosyal anlamda bir dönüşüm yaşar ve değişim sürecini derinden deneyimler.

Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden birisi de riskli davranışlarda görülen artıştır. Riskli davranışların duygusal dinamikleri; sınırları keşfetme arzusu, akranlarla yeni bağlar kurma ihtiyacı, kimlik arayışı, bağımsızlaşma ve anne babadan ayrışma/karşı koyma vb. ihtiyaçlarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca ergenlerin beyin gelişimi sürmekte olduğu için riskleri değerlendirme ve kendilerini bu risklere karşı koruma konusunda zorlanabilirler.

Riskli davranışların kökenine anne baba çocuk ilişkisi perspektifinden bakıldığında ergenin kendi kişisel sınırlarını sağlama ve anne-baba ve akranlarıyla şiddetli çatışmalar yaşamadan ihtiyaç duyduğu mesafeyi inşa etme pratiğinin temellerinin çocukluk dönemine ait olduğu söylenebilir.

Parman (2010), risk davranışı bir sınır arama çabasıdır, bedensel ve ruhsal dönüşümün sağladığı olanaklar deneyim yaşamak için kullanılır der. Ergenin karşı koyma davranışından aldığı hazdan bahseder ve hiçbir kural koymamanın genci bu hazdan yoksun bırakabileceğinin altını çizer.

Bağımsızlaşma sürecinde kimi genç, ebeveynin istek ve beklentileri ile tam uyum gösterir. Kimi genç de bu istek ve beklentilere tamamen karşı koyan bir duruş sergiler. Bu iki uç tutumun varlığı risk alma davranışı açısından önem taşımaktadır ve aile içi sınır ve çerçevenin niteliğiyle de ilişkilendirilebilir. Ergen dönüşüm sürecinde varoluşunu kendi diliyle ortaya koyabileceği bir alana ihtiyaç duyar. Aile içerisindeki sınırların çok katı oluşu ya da tam tersi çok esnek oluşu gencin ihtiyaç duyduğu bu alanın oluşmasını zorlaştırır. Bu koşulda ergenin karşı koyma ihtiyacını dolaylı yollar üzerinden ifade etmesi çok olasıdır. Ergen dolaylı ifade biçimi olarak risk içeren davranışlar ve durumlar içerisinde kendini bulabilir. Dolaylı bir ifade yolu olarak risk içeren durumlar; kendini ifade etmekten vazgeçme, içe dönme, kendi dünyasına çekilme tutumlarından, kendi bedenine karşı yönelen öfkeye ya da aile ortamının ve güvenli alanların dışına savrulmaya doğru bir spektrumda kendini gösterebilir (*Jeammet, 2012*).

Ergenlik döneminde anne baba ve ergen üçgenin doğasında çatışmalar yaşanabilir. Genç bağımsızlaşabilmek için çatışma ihtiyacı duyar. Yaşanabilecek bu çatışmaların iki taraf için de yıkıcı nitelik içermeyen bir noktada tutulabilmesi riskli davranışlara koyma konusunda ergeni koruyucu nitelik taşır.

Benzer bir şekilde çok çatışmalı bir ilişki söz konusu olduğunda da kimi ergen bu durumdan uzaklaşmak ihtiyacı duyar. Bazısı kendini dış dünyadan yalıtır, odasının sınırları içerisine çekilir, kimi zaman bilgisayar oyunları veya sosyal medya dünyasının derinlerine dalarken, bazısı da dış dünyada bir varoluş ve ifade biçimi arayışına girer. Pek çok kaygı verici yeni yaşantı ve duygu zemininde bir kişiye ya da bir nesneye çok güçlü bağlanabilir, bağımlılık geliştirme eğilimi söz konusu olabilir. Kendini ifadenin bir yolu olarak riskli arkadaş ilişkileri akran grupları içerisinde yer alabilir. Bu yaş döneminin duygusal olarak sorumluluğunu almaya hazır olmadığı eylemler içinde kendini bulabilir.

Ergen için sınırların netliği ve yargılamayan, dinleyen, duyan ve içeride tutmaya gönüllü bir aile dinamiği ergenin freninin tutmadığı zamanlarda yaslanabileceği temel bir dayanak oluşturur. Ergen farklı nedenlerle ya da değişkenlerle, riskli davranışlar içerisinde kendini bulsa da aile ortamının kucaklayıcılığına her zaman ihtiyaç duyar, onarımını ancak burada sağlayabilir. Bu yaşantılar ergen için bir yandan kendi sınırlarını mahrem alanını oluşturma pratiğidir de.

Aile içi dinamikler ve tutumlarının destekleyici etkileri yanı sıra gencin dış dünyanın risklerine karşı bilgilenmesi, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına kulak verebilmesi, akranlarla ilişkilerinde sınırlarını tanımlayabilmesi, zorlayıcı duygularla yan yana durabilme konusunda güçlenmesi riskli durumlara karşı kendisini koruyucu tutum geliştirmeyi destekler.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak ergenlerin bağımsızlaşma yolculuklarına destek vermeyi önemsiyoruz. Bireysel görüşmeler, sınıf çalışmaları ve bilgilendirici konferanslarda yaş düzeyleri göz önünde bulundurularak, güvenli ve sağlıklı yaşam, iletişim becerileri, kendini ve sınırlarını tanıma, akranlarla sağlıklı/güvenli ilişkiler geliştirme, zor duygularla baş etme ve iyi oluş halini destekleyici yolları keşfetme temalarına yer verilmektedir.

Gelişim Dergisinden Yazılar

<https://gelisim.terakki.org.tr/ergenlik-doneminde-ruhsal- ihtiyaclar/?hilite=ergenlik+d%C3%B6nemi>
<https://gelisim.terakki.org.tr/dijital-ebeveynlik/>
<https://gelisim.terakki.org.tr/ergen-ve-sinirlar/>
<https://gelisim.terakki.org.tr/gecmis-ve-gelecek- arasinda-bir-konum-kendini-insa/>

Video Konferans Önerileri

Psikanalistlerle Çocuk ve Ergen söyleşileri
<https://www.youtube.com/watch?v=-clnYR1LJ6E>
<https://www.youtube.com/watch?v=HiHvLfZZmA>

Film/Dizi Film Önerisi:

Adolescence (2025)

Kitap Önerisi:

Ergenlik ya da Merhaba Hüzn - Yazar: Talat Parman

Kaynakça

Jeammet, P. (2012) Ergenlik- Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları. Çev:M. Işıl Ertüzün, Düş Düşün Dizisi No:30, Bağlam Yayınları.

Parman, T. (2010) Ergenliğin Yüzleri. Düş/Düşün Dizisi: No:24, Bağlam Yayınları