

Etkili İletişim Sağlıklı Nesil Projesi

# ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

Psk. Dan. Tuğba KARTAL  
Psk. Dan. Bahar ÇAĞLAYAN



# Sunum Akışı

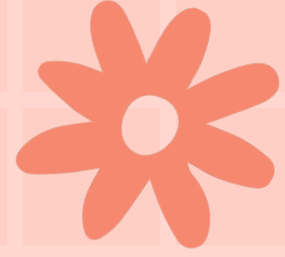
- Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim
- Çatışma Nedir?
- Kişiler arası çatışmaların ortak noktaları
- Çatışmanın Olumlu Yönleri Var mıdır?
- Eğitim Ortamlarında Öfke
- Ergenlik Döneminde Öfke
- Ergenlik Döneminde Çatışma Çözme
- Çatışma Çözme Davranışları
- Çatışma Çözme Stratejileri



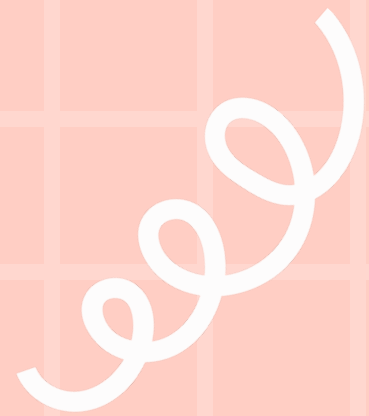
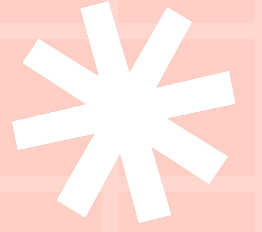
# Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

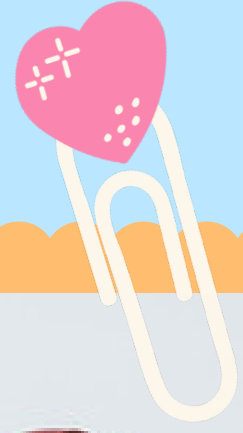
İnsanlar hayatları boyunca sürekli olarak değişip gelişirler. Ergenlik dönemi de bu değişimlerin yoğun olarak yaşandığı dönemlerden biridir.

Ergen boyca ve bedence büyüme ile beraber cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmekte, bu gelişim alanlarında yaşadığı durumlardan dolayı kendisini farklı hissetmekte ve genellikle ebeveyn ve yaşamındaki diğer kişilerle iletişimde zorluklar yaşamaktadır.



Yani bireyler ergenlik döneminde hem kendi içinde hem çevresiyle yoğun olarak problem yaşamaktadır. Bu problemleri sağlıklı şekilde çözümlenmeyi sağlayacak en etkili becerilerden biri de çatışma çözme becerisidir





## Çatışma Nedir?

Çatışmalar birbiriyle çelişen dürtü, ihtiyaç, istek ve düşünceler nedeniyle oluşabilmektedir.

Kişinin kendi kendisiyle olan çatışması içsel çelişkileri içerirken, kişilerarası çatışmalar iki kişi ya da daha fazlası ve aynı zamanda gruplar arasında uyuşmazlıkları içermektedir

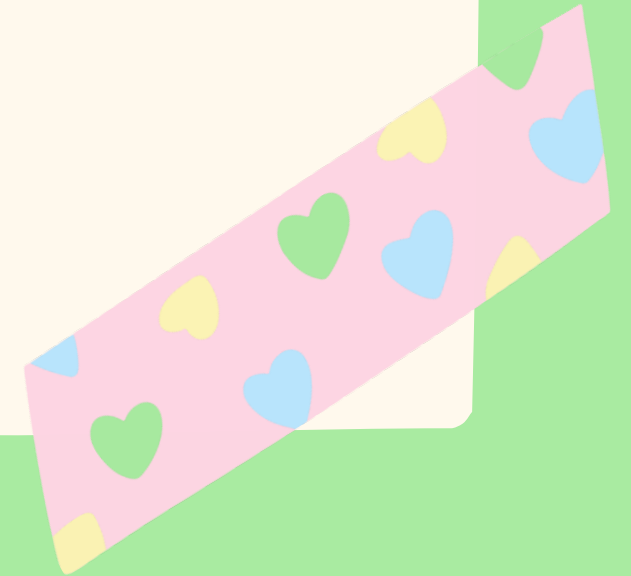


## Kişiler arası çatışmaların ortak noktaları

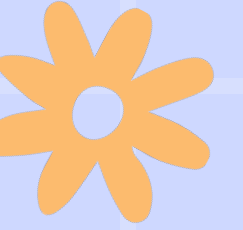
en az iki kişi arasında gerçekleřir,

deęer, dűřűnce, ilgi, algı, kűltűrel faktűrler,  
gereksinimler, iletişim farklılıkları olduğunda yaşanır,

engellenme, gerilim, rekabet, műdahale gibi durumlar  
ortaya çıkarır.



# Çatışmanın Olumlu Yönleri Var mıdır?

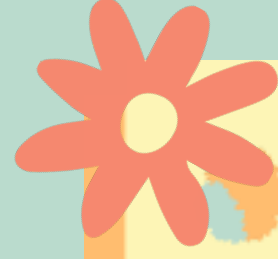


Çatışmanın kaçınılmaz olması, çatışmanın olumsuz olmasını gerektirmez. Çatışmanın olumlu sonuçlar getirmesini sağlamak, çatışmaları daha iyi anlamak için çatışma yaratan kaynakları net olarak fark edebilmek gerekmektedir.



Çatışmanın kendisi değil  
çatışmayı **çözüm yolumuz**  
çatışmayı “**yapıcı**” ya da  
“**yıkıcı**” hale getirir. İnsanın  
olduğu her yerde çatışmanın  
olması çok normaldir.  
Çatışmaları iyi kullanırsak  
gelişmek, ilerlemek ve  
dönüşmek için bir fırsata  
dönüştürebiliriz.





Çatışma sayesinde sorun çözme becerilerimiz gelişir, sorunun esas nedeni bulunur, rekabete engel olur, yaratıcılığı artırır, yeni fikirler üretme becerimizi geliştirir, demokratik bir ortam oluşturmaya katkı sağlar, iletişim becerilerimizi güçlendirir, duygularımızı rahatlatır, güven ve motivasyonu artırır.





## Eğitim Ortamlarında Öfke

Son yıllarda öfke duygusu ve öfke duygusunun eşlik ettiği istenmeyen davranışlar okullarda önemli bir sorun olarak görölmektedir. Okul ortamı içerisinde öğrencilerin öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü bilinmektedir.

# Ergenlik Döneminde Öfke

Ergenlik döneminde aileyle, öğretmenlerle, toplumun diğer üyeleriyle duygusal çatışma yaşanabilir. Bu da ergende öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Ergeni neyin öfkelendireceği ve öfkelendiğinde nasıl tepkiler vereceği her zaman tahmin edilemeyebilir. Örneğin, akşam yemeği için beklemek ergeni öfkelendirmez iken; sosyal etkinliklerinin kısıtlanması, egosunun zarar görmesi ergeni öfkelendirebilir.

Ergenlerin öfke doğurucu uyaranlara karşı somurtmak, saldırgan davranışlar sergilemek, küfür etmek, başkaldırmak, kavga etmek, öfke nöbetleri geçirmek gibi tepkiler verdikleri görülmektedir.

SİZ  
ÖFKELENİNCE  
NASIL TEPKİLER  
VERİYORSUNUZ?

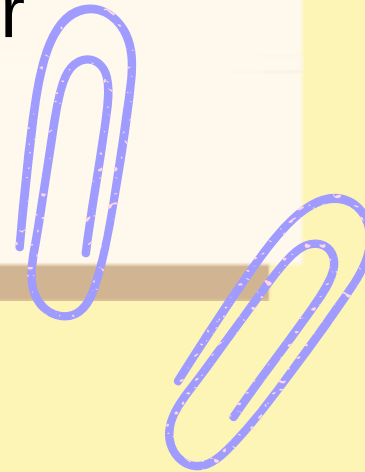


# Ergenlik Döneminde Çatışma Çözme

Çatışma çözme, ergenlik döneminde ergenin gelişim fonksiyonlarını dengelemesi ve başarması için kullandığı psikososyal becerilerin önemli bir parçasıdır.

Çatışma yaşamımızda sürekli var olacaktır ve kişilerin karşılıklı olarak yaşamış oldukları sorunlarda ve hedeflerine ulaşma yolunda karşılaştıkları her sorunda ortaya çıkabilir.

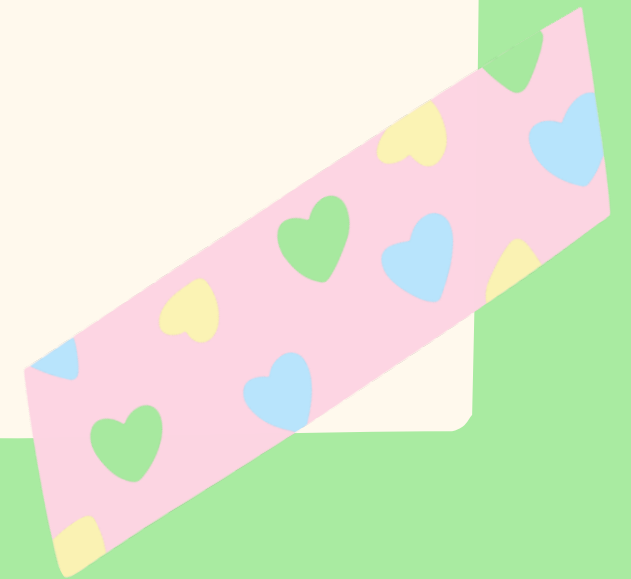
Çatışma çözme becerisine yaşamın her durumunda ihtiyaç duyulmaktadır.



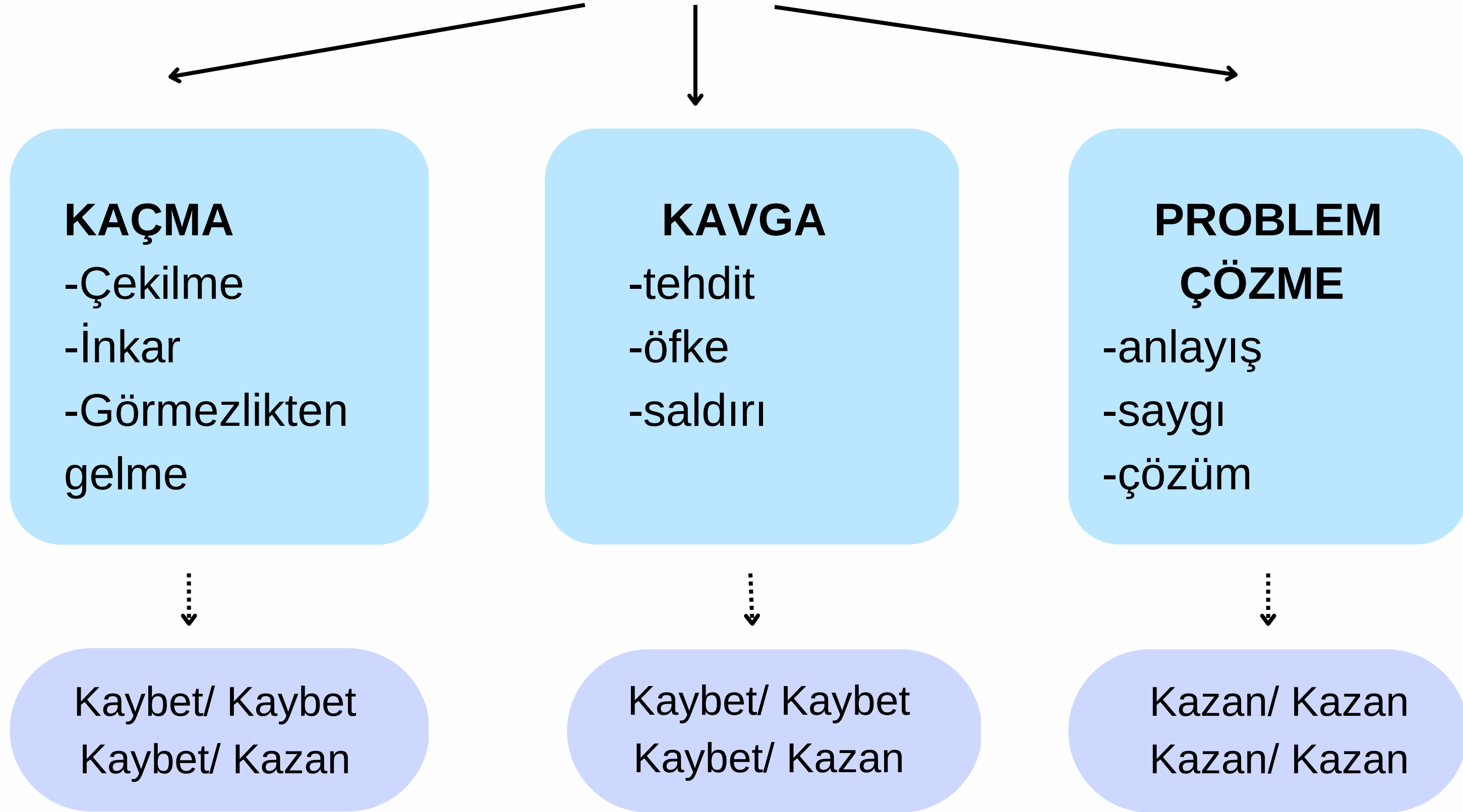


Çatışma çözüme; uzlaşma ve tarafların çatışmalarını çözmek için bir araya gelerek yaptıkları yatıştırma süreci olarak görülmektedir.

İnsanların her birinin benimsediği çatışma çözüme yöntemleri farklılık göstermektedir. Çatışma çözüme becerileri öğrenilen davranışlardır ve öğretilebilirler.



# Çatışma Çözme Davranışları



# ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ







## Bütünleřtirme (Tümleřtirme)

Bütünleřtirme stratejisi problem çözüme olarak da adlandırılmaktadır. Bu strateji tarafların hem kendi hem de karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarına karşı verdikleri önemin yüksek olduğu durumlarda kullanılmaktadır.

Burada tarafların birbirleriyle problemin ne olduğu ve neler yapılabileceği konusunda güven ve açık sözlülüğe dayalı bir müzakere süreci vardır. Her iki taraf da kabul edilebilir çözümler üretmek için çaba sarf etmelidirler

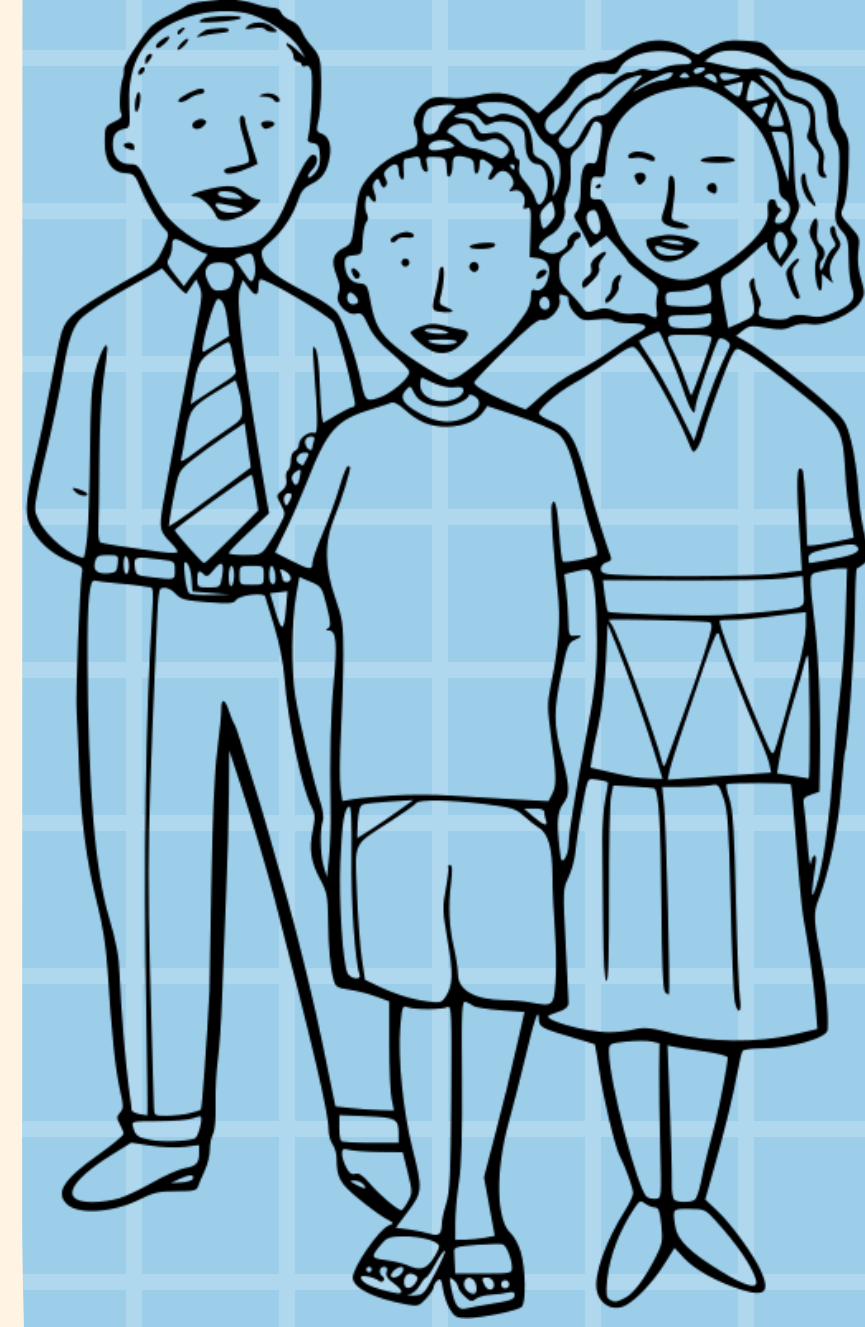
Bu strateji karmaşık problemlerle başa çıkma konusunda etkili bir stratejidir ve tarafların birinin problemi tek başına çözemeyeceği, daha iyi çözümler üretmek amacıyla düşüncelerin sentezlenmesi gereken durumlarda kullanılabilir

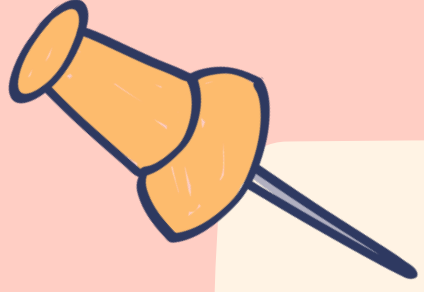


# Uyma-İtaat Etme (Ödün Verme)

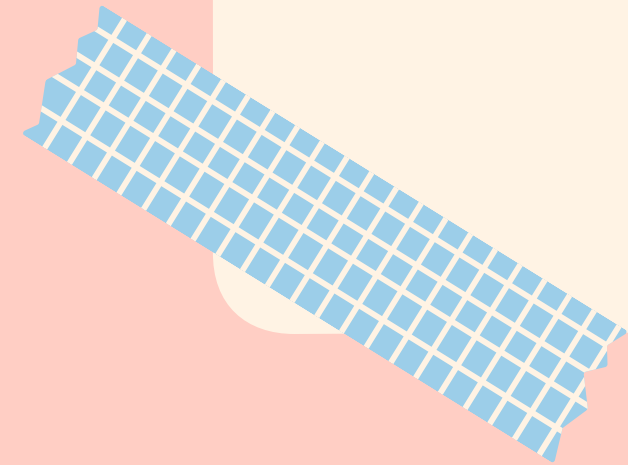
Bu stratejide tarafların birinin karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarının ön plana çıkması karşılığında kendi ilgi ve ihtiyaçlarının doyurulmasından vazgeçmesi söz konusudur.

Bu durum karşı tarafın isteklerine boyun eğme ve ödün verme olarak nitelendirilebilir. Ödün verme stili bir bakıma hükmetme stilinin karşıtıdır. Ödün verme stilini uygulayan kişi görüşünü kabul ettirmek için zorlamak yerine, karşısındaki kişinin fikrini kabul etmeye, ödün vermeye hazır bulunmaktadır





Bu stratejide karşı tarafla ilişki sürdürülmek isteniyorsa ve çatışmanın sürdürülmesi ya da çözümlenme girişimleri karşı tarafla olan ilişkiye zarar verecekse, kendi tatmininden ziyade karşı tarafın tatmin olacağı bir çözümde uzlaşmak daha uygun görülmektedir





# HÜKMETME

Hükmetme stratejisi taraflardan birinin kendi ilgi ve ihtiyaçlarının tatminini, karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarının tatminini göz ardı ederek sağlamaya çalışması durumunda kullanılmaktadır. Burada taraflardan birinin kazanmak için her yolu denemesi söz konusudur.

Genellikle bu stratejiyi kullanan bireyler, kendilerine karşı ilgileri yüksek başkalarına karşı ilgileri düşük olan, başkalarına karşı otorite ve baskı kullanmaktan çekinmeyen ve karşı tarafın beklentilerine önem vermeyen bireylerdir.



Bu strateji çatışmaya neden olan konuların taraflardan biri için önemli olduğu zaman ve karşı tarafın vereceği olumsuz kararlardan dolayı zarar görme ihtimaline karşın kullanılması uygun görülmektedir. Karmaşık konularda, sağlıklı ve iyi kararlar alabilmek için yeterli zamanın olduğu durumlarda bu stratejinin kullanılması uygun görülmemektedir.

Tarafların ikisinin de eşit güçte olduğu durumlarda bu stratejinin taraflardan biri ya da her ikisi tarafından kullanılması durumunda çözüm süreci çıkmaza girmektedir.



# Kaçınma



Tarafların hem kendi hem de karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarına verdikleri önem düşük olduğu durumlarda çatışmadan kaçınma ya da çatışmayı göz ardı etme yaklaşımı kullanılır. Bu yaklaşım genellikle kenara çekilme, ilgilenmeme ya da olumsuz bir şeyi duymak istememe gibi tutumlarla birlikte ortaya çıkar.





Kaçınma stratejisi, özellikle taraflar arasında gerilimin sağlıklı bir iletişimin gerçekleşmesini engelleyecek kadar yüksek olduğu durumlarda etkili olarak kullanılabilir.

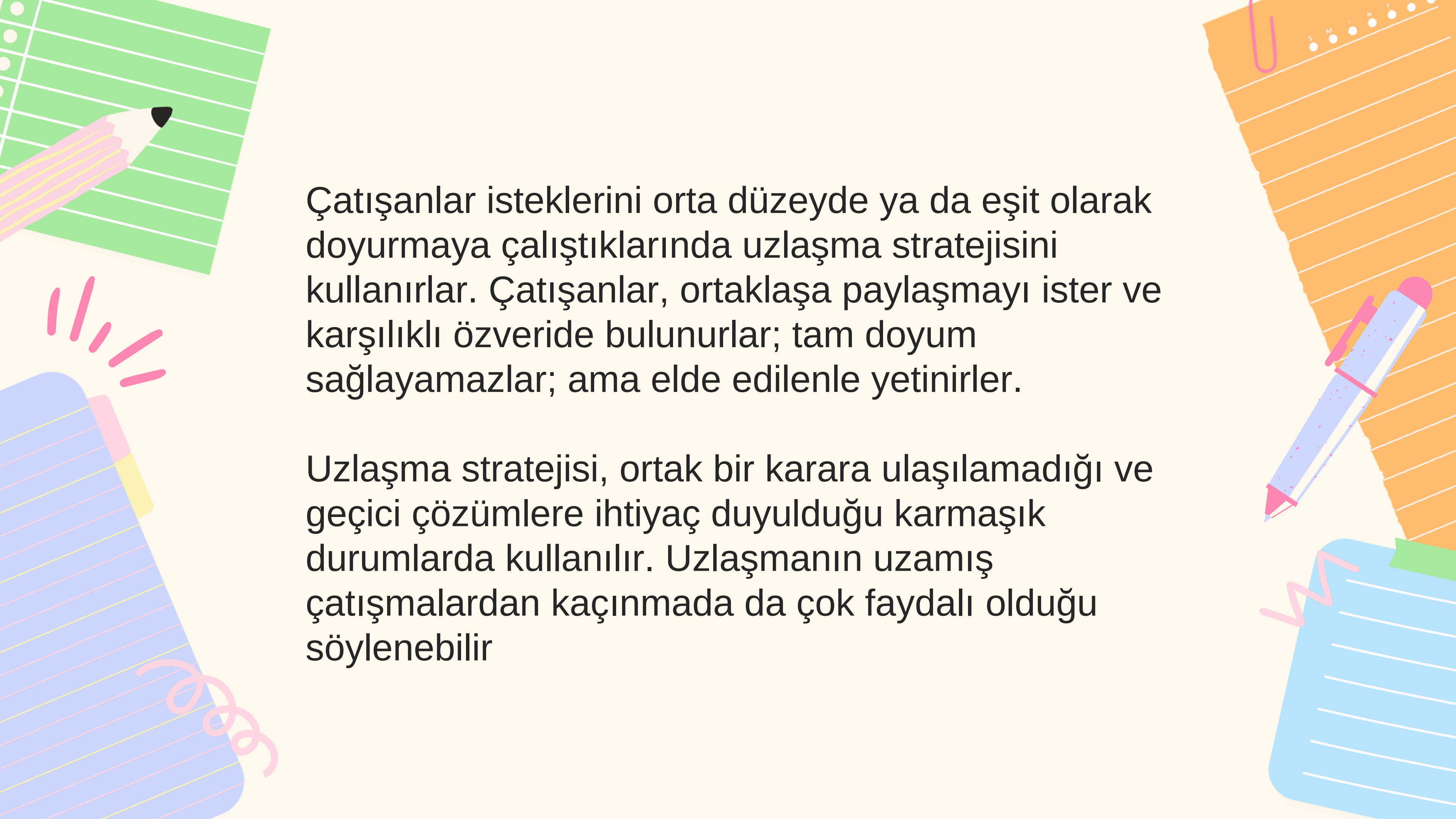
Çatışma, tarafların problemi daha sağlıklı düşünebilecekleri ve karşılıklı olarak problemi müzakere edebilecekleri bir süreye kadar ertelenebilir



# Uzlaşma

Tarafların karşılıklı ödün vermeyi bir strateji olarak kabul etmeleri durumunda her iki tarafta uzlaşmak ve bir çözüme ulaşmak için bazı şeylerden vazgeçerler.

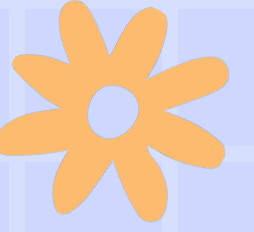
Bu stratejinin kullanılabilmesi için tarafların kendi ilgi ve ihtiyaçlarının doyurulmasına önem vermelerinin yanında karşı tarafın ilgi ve isteklerine değer vermeleri ve dikkate almaları gerekir



Çatışanlar isteklerini orta düzeyde ya da eşit olarak doyurmaya çalıştıklarında uzlaşma stratejisini kullanırlar. Çatışanlar, ortaklaşa paylaşmayı ister ve karşılıklı özveride bulunurlar; tam doyum sağlayamazlar; ama elde edilenle yetinirler.

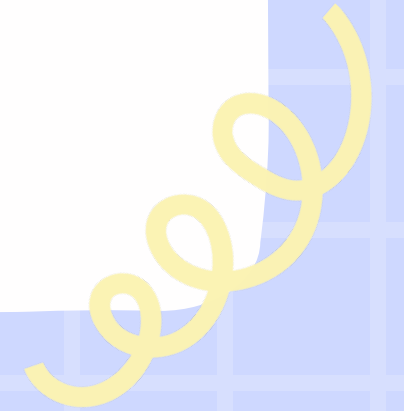
Uzlaşma stratejisi, ortak bir karara ulaşılamadığı ve geçici çözümlere ihtiyaç duyulduğu karmaşık durumlarda kullanılır. Uzlaşmanın uzamış çatışmalardan kaçınmada da çok faydalı olduğu söylenebilir

# ÇATIŞMANIN SONUCUNDA...



Çatışmanın sonuçlarının ve çatışma sürecinde yaşananların yararları ve zararları çatışmanın niteliğine, tarafların yaklaşımına ve sonuçlara ilişkin toplumsal yargılara bağlı olarak değişebilir.

Çatışma ne pozitifdir ne de negatiftir. Çatışma tehlikelerin belirtisi olabileceği gibi yeni fırsatların habercisi de olabilir. Çatışmanın sonuçlarının olumlu ya da olumsuz olması çatışmanın nasıl anlaşıldığına ve nasıl yönetildiğine bağlıdır



## KAYNAKÇA

Karaca, P. *Öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleri ile kullandıkları çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki* (yüksek lisans tezi), Gaziantep Üniversitesi, 2014

Güner, İ. *Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi.* (Doktora tezi), İnönü Üniversitesi, 2007

Ateş, N. *Çatışma Çözme Eğitiminin 6. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ve özsaygı düzeyine etkisi.* (yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi .2014.

Karapınar, K. *Ergenlerin çatışma çözme becerilerinin sosyal destek ve özerklikleri açısından incelenmesi,* Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2021

# İLETİŞİM BİLGİLERİ

## ADRES

ADNAN MENDERES MAH. KIRALAN DİNK MEVKİSİ  
KÜME EVLERİ ERGANI MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU  
LİSESİ BLOK NO 44 İÇ KAPI NO 1 ERGANI /  
DİYARBAKIR

## TELEFON

(412) 504 9352

<https://erganiram.meb.k12.tr/>

