



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

MART, 2026

ERGENLERDE KARAR VERME BECERİLERİNİ DESTEKLEME

Sevgili Veliler,

Ergenlik dönemi; kimlik gelişimi, bağımsızlaşma ve sorumluluk alma sürecidir. Bu dönemde gençler her gün küçük ya da büyük birçok karar verirler:

Arkadaş seçimi, ders çalışma planı, sosyal medya kullanımı, riskli davranışlara yaklaşım gibi...

Karar verme becerisi gelişmiş bir genç;

- ✓ Daha az riskli davranış gösterir
- ✓ Akademik ve sosyal yaşamında daha dengeli olur
- ✓ Sorumluluk almayı öğrenir
- ✓ Öz güven geliştirir

Bu nedenle karar verme becerisi, ergenlik döneminin en kritik yaşam becerilerinden biridir.

Karar Verme Becerisi Nedir?

Karar verme; bireyin bir problem ya da seçenekle karşılaştığında, alternatifleri değerlendirerek bilinçli bir tercih yapma sürecidir.

Scott Janis ve Leon Mann'a göre karar verme; bireyin alternatifleri sistemli biçimde değerlendirerek en uygun seçeneği seçmesi sürecidir.

Albert Bandura, karar vermede öz yeterlik inancının belirleyici olduğunu vurgular.

Daniel Kahneman ise kararların hem hızlı-duygusal hem de yavaş-analitik sistemlerle alındığını belirtir.

Neden Karar Veremeyiz?

Kararsızlığı etkileyen konular arasında “öz güven eksikliği”, “seçenekler arasından seçim yapamama”, “neyin, hangisinin önemli olduğuna karar verememe”, “ayrıntıya takılıp kalma”, “kararı karşıdakinin vermesini bekleme”, “karşıdakinin kıramama”, “hayır diyememe”, “bilgi sahibi olmadığı bir konuyla karşı karşıya olma”, “karşıdakinin baskın tutumu” ve “her türlü kararın olumsuz sonuçlar içermesi” sayılabilir.

Karar Verme Basamakları

Bilimsel literatürde karar verme süreci genellikle şu adımlarla açıklanır:

1. Problemi fark etme ve tanımlama
2. Alternatifleri belirleme
3. Her alternatifin olası sonuçlarını düşünme
4. Artı-eksi analizi yapma
5. En uygun seçeneği seçme
6. Kararı uygulama
7. Sonucu değerlendirme

Ergenler çoğu zaman 3. ve 4. basamakta zorlanırlar çünkü beynin ön bölgesi (planlama ve sonuç düşünme merkezi) gelişimini 20'li yaşların ortalarına kadar sürdürür.

Karar Verme Becerisinin Hayatımızdaki Önemi

Çocuklarımız İçin

- Akran baskısına direnme
- Riskli davranışlardan uzak durma
- Akademik hedef belirleme
- Dijital dünyada bilinçli seçim yapma

Biz Yetişkinler İçin

- Model olma
- Çocuğa rehberlik ederken panik yerine sistemli yaklaşma
- Ev içi çatışmaları daha sağlıklı çözme

Unutmayalım: Çocuklarımız bizi dinlemekten çok bizi gözlemler.

Ailelere Düşen Görevler

- ✚ Seçim Yapma Fırsatı Tanıyın

“Bunu giyeceksin.” Yerine
“Hangisini tercih edersin?” demek karar kasını geliştirir.

- ✚ Hemen Müdahale Etmeyin

Yanlış yapmasına izin vermek, öğrenmenin parçasıdır.

- ✚ Artı-Eksi Konuşturun

“Bu seçeneğin sence avantajı ne? Dezavantajı ne?”

- ✚ Duyguyu Kabul Edin, Kararı Sorgulayın

“Heyecanlı olduğumu görüyorum ama sonucu birlikte düşünelim.”

- ✚ Kendi Karar Sürecinizi Paylaşın

“Ben bu kararı verirken şunları düşündüm...” diyerek model olun.

- ✚ Eleştirmek Yerine Yansıtın

“Bu sonucu bekliyor muydun?” gibi sorular öz değerlendirme sağlar.

Sık Yapılan Hatalar

- ✗ Aşırı kontrolcü olmak
- ✗ Çocuğun yerine karar vermek
- ✗ Hata yaptığında “Ben demiştim” demek
- ✗ Sürekli kurtarıcı rolüne girmek



Bu tutumlar, çocuğun ya bağımlı ya da aşırı tepkisel karar verici olmasına yol açabilir.

🗨️ Unutmayalım

Karar verme becerisi doğuştan gelen bir özellik değil, öğrenilen ve geliştirilen bir yaşam becerisidir.
Ergenlik; “kontrol etme” değil, “rehberlik etme” dönemidir.

Kaynakça:

Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment – Janis, I. L., & Mann, L. (1977).

Self-Efficacy: The Exercise of Control – Bandura, A. (1997).

Thinking, Fast and Slow – Kahneman, D. (2011).

American Psychological Association (Ergen gelişimi ve karar verme üzerine yayınlar)

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