

**OSMANGAZİ REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



SAYI 2

OCAK 2023

İÇE BAKIŞ

EĞİTİM, PSİKOLOJİ VE KÜLTÜR DERGİSİ

**OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ ADINA SAHİBİ**

**MEHMET AKİF AYBAR
KURUM MÜDÜRÜ**

YAYIN İNCELEME KURULU

**HALİME GÜNGÖR
EROL YILMAZ
EMİNE MUTLU
TUĞBA ARSLAN
RAMAZAN YAKUT**

GRAFİK TASARIM

**ZİNNUR GEZER
VEYSİ GÜRÜN**

YAYINA HAZIRLAYANLAR

**ZİNNUR GEZER
VEYSİ GÜRÜN**

İLETİŞİM

**VEYSEL KARANİ MAH. SEVGİ CAD. BTO EĞİTİM VADİSİ İÇİ
OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ NO 4/19
OSMANGAZİ / BURSA**

02242220042

*BEDENİNE DEĞİL
KENDİNE DEĞER
VER VE GÖNLÜNÜ
OLGUNLAŞTIR
ÇÜNKÜ KİŞİ
BEDENİ KADAR
DEĞİL RUHU
KADAR İNSANDIR.*

GAZALİ

İÇİNDEKİLER



SAYFA 10

ÇÖZÜM ÇÖZÜMÜ ÇEKER

PROF. DR.FİGEN AKÇA



SAYFA 16

PROBLEM (UYGUN OLMAYAN) DAVRANIŞLARI ANLAMAK

DOÇ.DR.
ÖZLEM TOPER



SAYFA 22

SOSYAL BECERİLERİN ÖĞRETİMİ

YRD. DOÇ. DR.
CEYDA TURHAN



SAYFA 29

SİBER ZORBALIK KARŞISINDA BİR KALKAN: DİJİTAL EBEVEYNLİK

DOÇ.DR
AHU ÖZTÜRK



SAYFA 39

DUYGUSAL BİR MANİPÜLASYON: GASLIGHTING

PSIKOLOJİK DANIŞMAN
TUĞBA ARSLAN



SAYFA 42

DUYU BÜTÜNLEME NEDİR?

FİZYOTERAPİST
HATİCE BİLGİN



SAYFA 49

KARE KARE BİSİKLET PSIKOLOJİK DANIŞMAN FIRAT AVCI

İÇİNDEKİLER



SAYFA 52

ÖZ DÜZENLEME
KLİNİK PSİKOLOG
ASUMAN YILMAZ



SAYFA 74

ÖZEL EĞİTİME ADAY
GÖSTERME SÜRECİ
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
HAMZA ALPEREN ŞAHİN



SAYFA 61

MESLEKLERİN Z KUŞAĞI
ARŞ. GÖR.
HAZEL DURU



SAYFA 76

BİR HAYAT MÜCADELESİ:
İNSAN OLMAK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
DUYGU PEKDAĞ



SAYFA 71

SINAV KAYGISI VE BAŞA
ÇIKMANIN STRATEJİLERİ
KLİNİK PSİKOLOG
SABRİ ÇAKAR



SAYFA 85

FARELER VE İNSANLAR
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
EMİNE MUTLU



SAYFA 87

ÇOCUKLARLA İZLENECEK
FİLMLER
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
RAMAZAN YAKUT



SAYFA 89

FİLM ÖNERİSİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SALİH CEYLAN



Değerli Okurlar

Çağdaş ve nitelikli eğitimin en önemli parçalarından biri olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Özel Eğitim Hizmetleri eğitim sistemimiz içerisinde Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin koordinasyonunda yürütülmektedir. İlçemiz Osmangazi Rehberlik Araştırma Merkezi de çocuklarımızın, gençlerimizin, çağdaş, nitelikli eğitim olanaklarından yararlanabilmeleri, ailelerin bilinçlendirilmeleri, doğru yönlendirilmeleri hedefiyle çalışmalarını sürdürmektedir. Bu amaca hizmet eden faaliyetlerden biri de görsel ve yazılı içerikler üreterek kamuoyunu bilgilendirmektir. Bu bağlamda hazırlanmış olan İçe Bakış Dergisi 2. Sayısının bu amaçlara hizmet edeceğine gönülden inanıyorum.

Derginin yayına hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür eder başarılar dilerim.

Ali PARTAL
Osmangazi Kaymakamı



Değerli okuyucular,

Merkezimiz tarafından ilk sayısı 2019 yılında çıkarılan ve 2023 sayısından itibaren her yıl yayımlanmasına karar verdiğimiz İÇE BAKIŞ adlı dergimizin ikinci sayısını okuyucularımızla buluşturmanın gururunu yaşıyoruz. Bu sayımızda da hem alanında uzman akademisyenlerin hem de rehberlik ve psikolojik danışma ile özel eğitim alanlarında çalışan değerli öğretmenlerimizin makaleleri ve inceleme yazıları yayımlanmıştır.

Eğitim; toplumun her kesimine sorumluluk yüklemektedir. Özellikle eğitimin niteliğini ve bireylerin sosyal alandaki etkinliğini artırmak adına gerekli tedbirleri alarak düzenlemeler yapmak toplumun insanlık görevi, bu imkanlara ulaşabilmek ise bireylerin temel hakkıdır.

Bireylerin her koşulda eğitime adil bir şekilde erişmeleri; çağın gereklerine uygun bilgi, beceri ve tutum geliştirmeleri, akademik, sosyal ve psikolojik açıdan sağlıklı ve mutlu olarak yetişmeleri Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak eğitim önceliklerimiz arasındadır.

İkinci sayısı ile okurlarıyla buluşan dergimiz aracılığı ile eğitim, öğretim, özel eğitim, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanlarına ilişkin bilgi, uygulama, sorun ve önerilerin bilimsel ve akademik platformlarda da paylaşılma imkânı bulmasını diliyor ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

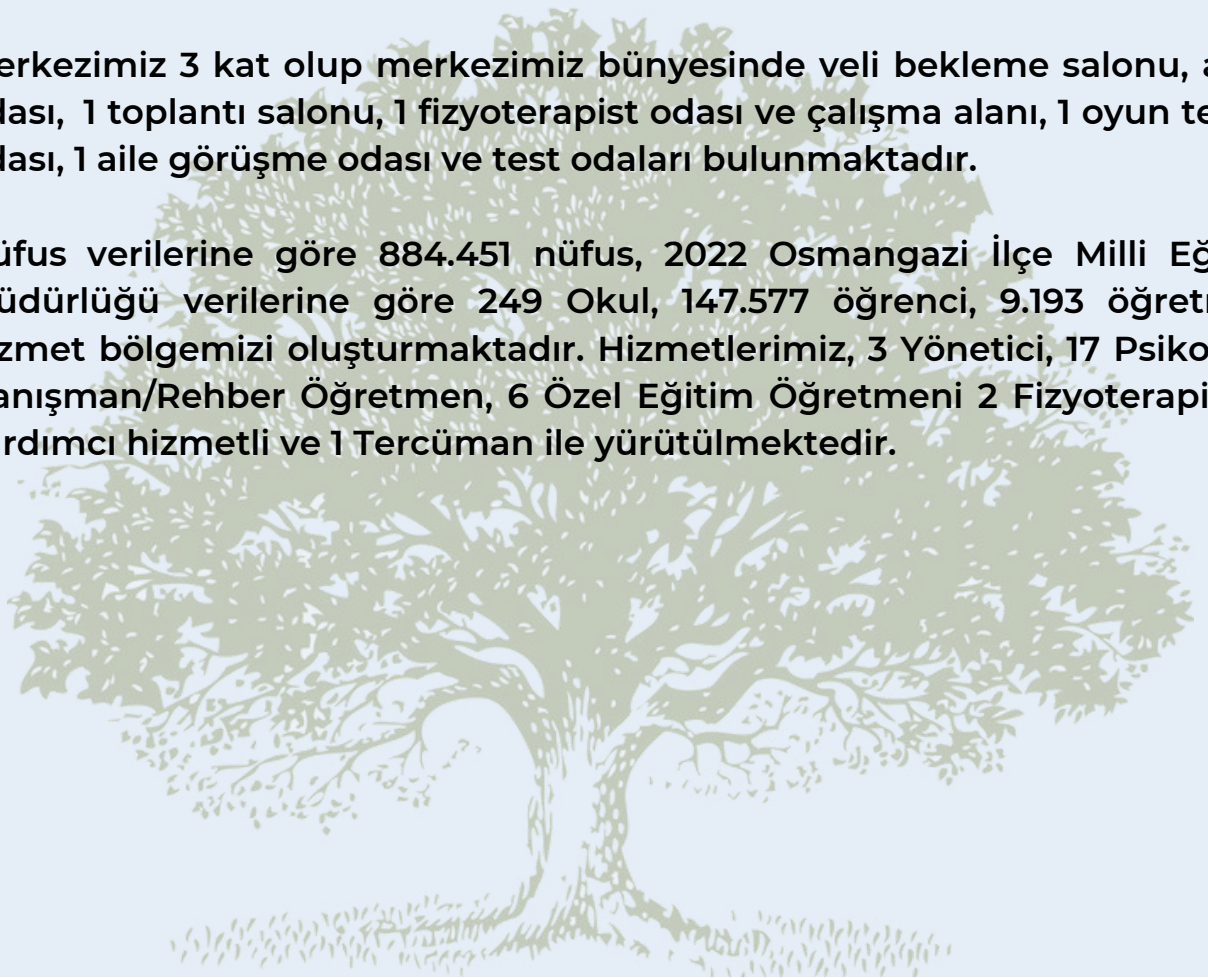
Mehmet Akif AYBAR
Osmangazi Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Müdürü



Merkezimiz BTSO Eğitim Vadisi içerisinde yer almaktadır. Temeli 2005 yılı Ocak ayında atılan kampüs, 20 Eylül 2006 tarihinde Başbakan Recep Tayyip Erdoğan tarafından hizmete açıldı. Merkezimizin müdürlüğünü Mehmet Akif AYBAR yürütmektedir.

Merkezimiz 3 kat olup merkezimiz bünyesinde veli bekleme salonu, arşiv odası, 1 toplantı salonu, 1 fizyoterapist odası ve çalışma alanı, 1 oyun terapi odası, 1 aile görüşme odası ve test odaları bulunmaktadır.

Nüfus verilerine göre 884.451 nüfus, 2022 Osmangazi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre 249 Okul, 147.577 öğrenci, 9.193 öğretmen hizmet bölgemizi oluşturmaktadır. Hizmetlerimiz, 3 Yönetici, 17 Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, 6 Özel Eğitim Öğretmeni 2 Fizyoterapist, 2 yardımcı hizmetli ve 1 Tercüman ile yürütülmektedir.



Amacımız

Osmangazi ilçesinde ikamet eden özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin eğitsel tanılmasının yapılarak uygun eğitim ortamlarına yönlendirilmeleri ve eğitim-öğretim kurumlarındaki Rehberlik ve Psikolojik danışma hizmetlerinin etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesine ilişkin gerekli her türlü çalışmalar yapmaktır. Bu kapsamda kurumumuz randevu sistemiyle çalışmakta olup, yılda yaklaşık 8,000 bireye tanılama değerlendirme, yönlendirme hizmeti verilmektedir. BİLSEM (Bilim ve Sanat Merkezi)'e öğrenci seçimi sürecinde aktif olarak görev almakta olup ilçemizdeki ilkokullarda görev yapan 1. 2. ve 3. sınıf öğretmenlerine yönelik her yıl BİLSEM süreci ile ilgili bilgilendirme toplantısı yapılmaktadır. Rehber öğretmenlere yönelik bölgesel toplantılar, atölye çalışmaları, seminerler düzenlenmektedir. Okullarımızda görev yapan yöneticilerimize yönelik her yıl Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleriyle ilgili bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır. Herhangi bir okula kaydı bulunmayan, ya da açık eğitime devam eden bireylerle ilgili mahkeme tarafından verilen danışmanlık tedbirleriyle ilgili çalışmalar yürütülmektedir. Denetimli serbestlik bürosu ile işbirliği içinde bir yıl boyunca denetimli serbestlik kararı verilen bireylere yönelik periyodik olarak eğitimler yapılmaktadır. Ortak sınavlara giren öğrencilerimizin sınav tedbiri alınması ile ilgili iş ve işlemler yürütülmektedir. Ortaöğretim kurumlarına ve üniversitelere yerleştirme işlemlerinde Tercih Danışma bürosu olarak görev yapmaktadır. Okullarımızda ortaya çıkan travmatik olaylarla ilgili psikososyal çalışmalar İlçe ve İl Milli Eğitim Müdürlüğümüzle koordineli olarak yürütülmektedir. Özel eğitim sınıfı ve destek eğitim odası açılması ile ilgili süreçte aktif olarak görev almaktadır. Hastanede eğitim, evde eğitim, özel eğitim okulu, özel eğitim sınıfı, kaynaştırma öğrencileri ve okul PDR servisleriyle ilgili ziyaretler yapılmaktadır. Alan çalışması kapsamında kurumumuza gelen PDR ve Özel Eğitim Öğrencilerine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerimiz tarafından oluşturulan birçok komisyonda (Bağımlılıkla mücadele, şiddet, güvenli okul, iç göç kadına yönelik şiddet, kariyer danışmanlığı gibi) aktif olarak görev alınmaktadır. Okullardan gelen talepler doğrultusunda öğretmen, öğrenci ve velilere yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Her ay bülten hazırlanıp WEB sayfamızdan ilan edilmektedir. Okul servislerinde görev yapan şoför ve rehber personele özel eğitim öğrencileri ve iletişim konularında eğitimler yapılmaktadır. Kurumumuz bünyesinde Özel Eğitim ve PDR ile ilgili projeler yürütülmektedir. İlçemizde bulunan tüm kurumlara imkanlar dahilinde, Özel Eğitim ve Rehberlik hizmetleriyle ilgili müşavirlik hizmeti verilmektedir.



ÇÖZÜM ÇÖZÜMÜ ÇEKER...

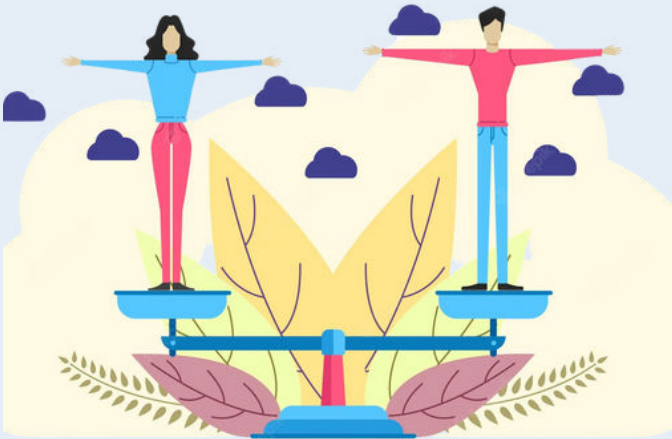
Prof. Dr. Figen AKÇA
Bursa Uludağ Üniversitesi



Yakın zamanda bundan yıllar önce hazırlamış olduğum bir rapor geçti elime. Çalışmakta olduğum üniversitenin rektörlüğüne Kadın Araştırma Merkezi'nin müdür yardımcısı olduğum dönemlerden kalma bir yazı. Sene 2008 Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin Sağlanması Hakkında başlığını taşıyan yazı, özünde bu adla bir dersin açılması ile ilgiliydi.

Dersin neden konulması gerektiği ile ilgili yazı ise, 2006/17 sayılı Başbakanlık Genelgesi gereği Kadınlar ve Çocuklara Yönelik Şiddet hareketleri ile Töre ve Namus Cinayetlerinin Önlenmesine ilişkin alınacak tedbirler başlığı ve Başbakanlık Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen Toplumsal Cinsiyet Eşitliği (TCE) konusuna ilişkin ve uzun ve orta vadedeki beklentilerle cevap olarak hazırlanmıştı. Yazdığım raporun gerekçeleri ve önerilerimi aşağıda olduğu gibi sunuyorum. Lütfen bu noktada okumayı bırakmayın, isterseniz bu gerekçeleri atlayıp, bu konuyu günümüzde yaşadığım başka bir durumla ve 14 yıl sonra nasıl ele almaya odaklandığıma tanıklık edin.

1.2008–2009 yılı için ACTS sistemine uygun olarak hazırlanacak “Seçmeli Dersler “ listesine “Toplumsal Cinsiyet Eşitliği” adı altında bir dersin konulması önerilebilir. Böylece öğretmen adaylarının konu ile ilgili bilinçlenmeleri sağlanacak ve çalışma alanlarında uzun dönemde toplumsal cinsiyet eşitliği için önemli bir adım atılmış olacaktır.



2.“Toplumsal Cinsiyet Eşitliği” konusuna ilişkin Milli Eğitim Bakanlığının bünyesinde yapılması olası eğitimlerden birisi okullarda yönetici, öğretmen ya da öğretmen adaylarına yönelik hizmet içi eğitim programlarının düzenlenmesidir.

Bu eğitimlerin ilimizde Aksaray Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 2008–2009 eğitim öğretim yılının başından itibaren programlayacağı diğer hizmet içi programların kapsamına alınması şeklinde bir öneri Eğitim Fakültesi olarak ilgili makama iletilecektir. Bu çerçevede, fakültemizde bu alanda uzman olan öğretim elemanlarından bu kurslarda görev alması ile ilgili bilgilendirme yapılması sürecine gidilecektir.

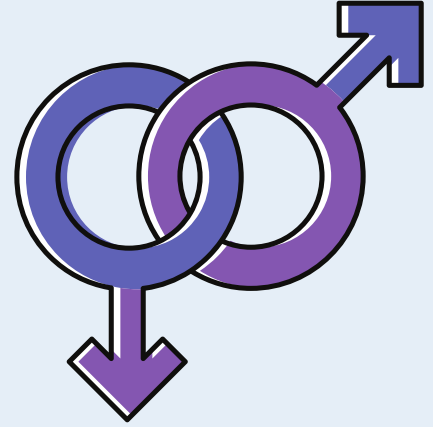
3. İlk maddedeki eğitimin içeriğine paralel olarak yine Halk Eğitim Merkezleri tarafından düzenlenecek olan ve özellikle ailelere yönelik olan programlarda Eğitim Fakültesi bilimsel destek verebilir.

4. Eğitim Fakültesi olarak 2008–2009 eğitim öğretim yılından itibaren her yıl düzenlenmesi planlanan kongre, konferans, panel, sempozyum ya da açık oturumlarda “Toplumsal Cinsiyet Eşitliği” konusunda uzman akademik personelden yardım alınması yoluna gidilebilir.

5. Aksaray Üniversitesi bünyesinde Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına bağlı “Kişisel Gelişim Topluluğu”, Gönüllü Toplumsal Hizmetler Topluluğu” gibi konu ile bağlantılı topluluk faaliyetlerinin 2008–2009 eğitim öğretim döneminden itibaren üniversite öğrencilerini konuya çekmek amacıyla faaliyetlerinin bu yönde yer alması sağlanabilir.

6. “Toplumsal Cinsiyet Eşitliği” konusu aslında genel olarak tüm toplumun değer yargılarının da değişmesi ile ilgili hassas konulardan biri olduğu için, bu konu ile ilgili bilimsel çalışma sonuçlarının belirli aralıklarla Başbakanlık Kadının Statüsü Genel müdürlüğü ve diğer üniversitelerin ilgili alt komitelerinin yapacağı koordineli çalışmalarla bilgilendirilmesi ve bunun sık sık kamuoyu ile paylaşılması özellikle uzun dönemli hedefler için istenen türde değişim ve gelişimin yolunu açacaktır.

Aradan yaklaşık 10 yıl geçtikten ve bu konuda yapılan pek çok iyileştirme faaliyetlerine ek olarak, 2018-2019 yılından itibaren YÖK’ün Eğitim Fakültelerine önerdiği RPD (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) seçmeli dersler listesine Toplumsal Cinsiyet Eşitliği adlı bir ders de eklendi. Mesleği bırakıp kehanet işlerine mi girsem diye de düşünmeden edemedim o an. Neden sonra, Nostradamus’un daha yakın tarihli kehanetleri de! olduğunu bildiğimden bu kararımdan hızlıca vazgeçtim. Bu ders halen Bursa Uludağ Üniversitesi RPD Anabilim Dalında alanında yetkin ve değerli bir hocamız tarafından verilmekte.



Bu yazıda bahsetmek istediğim konu aslında bu kadar çok konuşulan toplumsal cinsiyet eşitliği, kadına ve çocuğa yönelik yapılan şiddet ve olumsuz davranışların düzenlenmesi ile ilgili eylemlerin oldukça ağır işleyen bir sistemin içinde salınıp durması. En azından benim baktığım perspektiften öyle görünmekte. Yapılan çok sayıda çalışmayı takdirle karşılıyor, düzenlenen politikalar ve meslektaşlarımin etkin çözümlerini hayranlıkla izliyorum. Ancak her birimizin de bildiği gibi konu sosyal bilimler, tutumlar, değerler olunca topyekûn bir değişim ütopya gibi görünüyor ve kağıdı bile daha hızlı gidiyor dedirtiyor. Mesela Finlandiya’da (bu ülkenin adı geçince çoğu meslektaşımın seslerini duyar gibiyim!) 1660’lı yıllarda evlenmek için okur-yazar olma zorunluluğu getirilmiş ve o dönemde tüm ülke seferber olmuş.

Çok iyi bir başlangıç değil mi? Daha “Beyaz Zambaklar Ülkesinde” kitabından hiç bahsetmeyeceğim, çünkü konum tam da bu değil. 1660’lı yıllardaki olanak ve bilgilerden çok daha yol kat ettiğimiz günümüz dünyasında, daha etkin ve radikal çözümler için seçenekler evrenimiz de büyümedi mi?

Bu noktada yine geçmişe ama nispeten daha yakın bir geçmişe dönmek istiyorum; yaklaşık altı ila sekiz yıl önce bir lisansüstü öğrencimle babaların ya da erkeklerin kadınlara ve çocuklara yönelik olumsuz davranışlarını gözden geçirmek istedik ve bu amaçla bir örneklem üzerinden çalışmanın uygun olacağına karar verdik. Başlangıç için iki şeye ihtiyacımız vardı; bu örnekleme ulaşmak ve daha önce bu konuda yapılmış çalışmalarla literatürümüzü zenginleştirmek. Öğrencim yaptığı literatür taraması sonucunda- özellikle ülkemizde- anahtar kelimeler olarak “erkek, baba, şiddet, çocuğa yönelik istismar” seçip araştırma yapmaya başladığınızda bu kelimeleri bir arada barındıran çalışmalara rastlamadı. Daha başta bunun bizi yavaşlattığını itiraf ediyorum. Yılmadık, örnekleme ulaşırsak ilk çalışmalardan birini yapan kahramanlar oluruz dedik... Evli erkeklerle mi romantik ilişkisi olan erkeklerle mi yoksa baba olanlarla mı hatta çok zorlamayalım aslında şiddet uygulayan her iki cinsiyete de ulaşırsak daha iyi olur dedik.

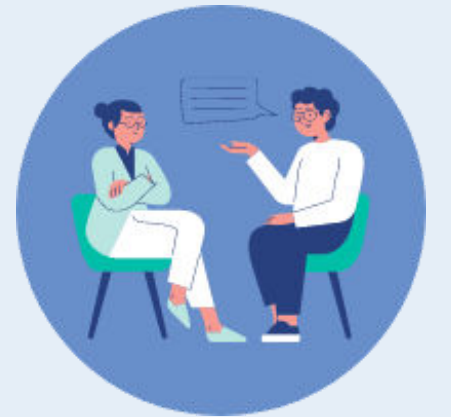
Bu amaçla en zorundan başladık. Adalet ve İçişleri Bakanlığından yardım isteyelim ve boşanma sürecinde olan bireylerle çalışmaya karar verdik. Ancak istenen örnekleme ulaşmak için özel izinler ve tabii gönüllülük de gerektiği için burada yol almak kolay olmayacaktı. Gerek Adalet Bakanlığı’nın gerekse boşanma davası için Aile Mahkemesi’ne başvuran ya da ceza mahkemesinde taciz ve istismar suçlarıyla yargılanmakta olan bireylere ulaşmalıydık. Fakat bu anlamda da izin ve onaylar oldukça zor bir süreçti ve neredeyse mümkün olmayacağı üzerine yaşanmış sayısız tecrübeyi de duyduğumuzda yolumuzu tekrar kaybettik.

Yine yılmadık. Romantik ilişkiler içinde uygulanan şiddetin yönü ve niteliği ile ilgili çalışma yapabilir miyiz üzerine düşünmeye başladığımızda, nicel bir çalışma ile en uygun örneklem üniversite öğrencileridir dedik ama orada da örneklem sayısının yeterli olmaması ve sadece üniversite gençliği üzerinden örnekleme ulaşmanın yanı sıra sonuçlarını hesaplayınca maalesef durmak zorunda kaldık. Neyse lafı uzatmayayım, çalışma konusu sonunda “çocuklukta yaşanan travmaların ve bunun psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin” genel olarak her iki cinsiyet için de nasıl bir süreçten geçtiği üzerine üniversite öğrencilerini kapsayan bir çalışmaya dönüştü. Çalışma tamamlanalı çok oluyor oldukça da güçlü bir çalışma olduğunu ve öğrencimin bu çalışmadan iyi sonuçlarla ve alana katkı niteliğindeki verilerle çıktığını rahatlıkla söyleyebilirim.

Sonuçta başladığımız işi bitirememiştik. Daha sonra yaptığım literatür taramalarında da birikimin yeterince oluşmamış olması, erkeklerle ya da babalarla çalışma konusunda aslında belki de benim yaşadığım zorluğu pek çok meslektaşımın da yaşadığına dolaylı olarak tanıklık etmiş oldum. Evet, bir araştırmada gönüllülük oldukça önemli bir konu, o yüzden davranışının sorumluluğunu almak ya da şiddet/taciz gibi davranışları konusunda biriyle bir yasal zorlama ya da yaptırım olmadan görüşmek zor. Ayrıca böyle bir zorlama sonucu sağlıklı veriler alınabileceği konusu da ayrıca bir makale konusu. Bu şekilde elde edilecek verilerin yanlış ve belki savunma niteliğindeki cevaplarla, gerçek amacımıza ulaşmamızı engelleyeceğini tahmin etmek zor olmasa gerek.

“Peki, nasıl ulaşılabilir bu örneklemelere o zaman?” sorusu, yine ve yeniden, bu kez farklı lisansüstü öğrencilerimle beyin fırtınası yaptığımız dönemlerde gün yüzüne çıktı. Geldik mi günümüze. Daha az bilimsel olalım dedik önce! Kapı kapı dolaşıp, kapı dinleyecek olamayacağımıza ve “Kırk Haramiler’deki” gibi kapıların üzerine çarpı işareti koyup gider sonra görüşme yaparız diyemeyeceğimize göre (ki böyle bir yöntemle çalışma yapsam bilim dünyası beni Afroz eder haklı olarak) ne yapmalı idik? Ama ne Martin Seligman’ın deneylerinde köpeklerle çalışırken onlara kutu içinde şok verirken ya da Leonarda Vinci canlı canlı bedenlere sözde kadvralar yaparken olan bitenlere hiç değinmesem olur. Neyse sonunda “Nasıl ulaşılır?” sorusuna bir cevap, kullanılan örneklem yöntemlerinden biri yani “Kartopu Yöntemi” olabilirdi. Bu yöntemde görüşmeyi gönüllü olarak kabul eden bir ya da birkaç kişi olacak ve sonra siz de onun önerdiği başka biriyle (onun da size güvenmesini kaydıyla tabii ki) görüşmeye devam edeceksiniz. Bu anlamda lisans ve lisansüstü öğrencilerimden yardım istedim, çevrelerinde bu konuda gönüllü olarak konuşmak ve araştırmaya katılmak isteyen birilerinin olup olmayacağı duyurusunu yaptım. Ve bu duyuruyu yaparken aslında şunları da vurgulamayı ihmal etmedim:

Bireye şiddet/taciz uygulama konusunda yarı yapılandırılmış soruları sorarken amacımız bireyi taciz etmek ya da zorlamak değil hatta davranışının altında yatan nedenleri anlamaya çalışmak da olmayacak. Bu konu zaten yeterince ele alınmış. Ayrıca bu tür sorular bir anlamda yargılama potansiyeli taşıdığı için de tersinden sorular hazırlayarak düzenledik yapılandırmayı.



Çünkü, “Neden şiddet ya da taciz davranışlarında bulunuyorsunuz?” sorusu doğrudan sorulduğunda, aslında kişi çok farkında olmadığı bu davranışların nedenlerini her zaman bilemeyeceği ve bu tür davranışları bireyin kontrolünde olmayan dürtüsel davranışları da içerebileceğinden ifade etmekte zorlanacaktır.

O yüzden soruyu neden böyle bir davranış ortaya çıkıyor üzerinden değil de, “Bu tür davranışlarının ortaya çıkmadığı durumları açıklar mısınız?”, “ Benzer durumlarda şiddet uygularken kendini durdurmayı başardığın örneklerin var mı?” diye sormayı tercih ettik. Sorunun bu şekilde diğer sorudan oldukça farklı olduğu ve dikkat ederseniz bir anlamda pozitif psikolojinin konularına da girdiğimizi görebilirsiniz. Yani problemin olmadığı, “iyilik hallerinin” olduğu yerleri anlamaya çalışıyoruz. Ve bireyi taciz etmeden ve aslında yaşadığı pişmanlığın içinde davranışlarını da yönettiği istisnai durumlara odaklanmaya çağırıyoruz. Bunu alandan olmayan birine anlatmak biraz zor, tabii bir örneklemdaki kişiye ya da bireye şiddet/taciz kelimesini kullandığınız anda savunmaya geçecek, sizin ne yapmaya çalıştığınızı yanlış tahmin edecek, sorularınızın O’nu köşeye sıkıştırmak olduğunu düşünüp size içten/samimi cevaplarını vermek istemeyecek. Yani aslında 10 ila 20 kişilik bir örneklemden yola çıkarak şiddet/taciz gibi davranışlar gösteren bireylerin nasıl oluyor da kendilerini durdurabiliyorlar olduklarının peşinde olduğunuzu anlatmak bile çalışmanın başlangıcında oldukça zor gibi görünüyor.

Bu çıkarımlardan ve sonucun aslında yine kartopu etkisi gibi nerdeyse tüm şiddet/taciz uygulayanlarda “Peki onlar davranışlarını nasıl denetleyebiliyorlar?” şeklindeki sonuçları elimizde olsa kötü mü olurdu? Ben bu tür bir çalışmadan çıkacak verilerin, gerek bireysel gerek grupta psikolojik danışma yapan tüm meslektaşlarımız için olumlama ya da öncü niteliğinde olacağına inanıyorum. Bu yüzden belki de bu yazı bize davranış konusunda kendisinde zorluk yaşayan ve bu yüzden de aslında niyetimizin çok da köşeye sıkıştırmak olmadığı bir görüşme ortamında, bireylerin iç dünyalarındaki olumlamalara ulaşmak adına bir çağrı niteliğinde. Ve yine yeniden bu yazı bizi bir örnekleme götüremeyecek!



Ama ama... belki de sadece bu bakış açısı ile bile meslektaşlarımızın şiddet ya da taciz uygulayan bireylerle çalışırken (ki bu bireylerle ibaresini özellikle vurgulamak istiyorum çünkü aslında her iki ebeveynin de çocuklarına yönelik davranışlarının ihmal ve istismar içerdiğini bilmekteyiz) sorularının yönü konusunda bir farkındalık kazanabileceklerine dair inancım yüksek. İhmal, istismar ve şiddetin içeriğinde davranışların ortaya çıkmadığı zamanlarda kendilerini nasıl kontrol ettikleri üzerine SORULAR sormaya başladığımızda ve sadece ve sadece bu haliyle bile aslında bu yazının alt metninde gizli olan Çözüm Odaklı Danışma Yaklaşımının verilerinin nasıl işlediğini eminim fark etmişsinizdir. Ve bunun da gelecekte ortaya çıkma olasılığı olan durumlar için bir zemin olabileceği umudunu taşımak isterim.

Alınan kararların uygulanmaya geçmesi ya da geçmemesi, geçerken yaşanan zorluklarda, kararlardan geri adım atılması durumlarına yeniden bakıp; bu kez yine yeniden çözüm odaklının bakış açısı ile “Neyi farklı yapsa idik alınan kararlarda daha işlevsel sonuçlar ortaya çıkardı?” gibi soruların peşine düşmek. Ve tabii bu da artık uzun yıllar beklemeye gerek kalmadan tam da çözüm odaklının mantığında olduğu gibi kısa sürede çözüme ulaşabilecek sonuçları bize hızla getirmez mi?. hem etkin hem kısa... çözüm çözümü çeker... bu kez kim bilir Finlandiya bizi cümle içinde örnek gösterir... onlar nelerin nelerin üstesinden geldiler gibisinden...

Meslektaşlarımızın Çözüm Odaklı Yaklaşımının ilkelerini ve varsayımlarını hayata geçirmeleri ve bunu belki bir yaşam biçimine dönüştürmeleri halinde oldukça geniş kesimleri kısa sürede olumlu biçimde etkileyecek sonuçlar ortaya çıkmaz mı? Kanaatim şu ki, nasıl ki ilk yardım dersleri ilkokuldan itibaren bireylere ders müfredatında olsa iyi olurdu, psikolojik dünyamızda sorunların olmadığı durumların nasıl ortaya çıktığı, insanların bunu nasıl başardığı, büyüdükleri ortamlardaki zorluklara rağmen nasıl olup da şiddete/tacize/istismara başvurmadıkları çözümler bulduklarını öğretmeye geçmek... Bu çok mu ütöpik? Thomas More’a sormak lazım ama ben yine de önce kendimize soralım derim.

Evet, bu vesileyle düşüncelerimi ve bu bakış açısını sunmama aracılık ettiği için derginize ve dergiyi çıkaranlara çok çok teşekkür ediyorum, sağlıklıla, sevgiyle ve çözüm odaklı kalın.

Kaynakça:

Taipale, İlkka (Ed.) (2017) Finlandiya’dan 100 Sosyal Yenilik, Dost Kitabevi,



PROBLEM (UYGUN OLMAYAN) DAVRANIŞLARI ANLAMAK

DOÇ. DR. ÖZLEM TOPER
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ



Problem (uygun olmayan) davranışlar, özellikle sınıf ortamlarında öğretmenlerin, evde ise ebeveynlerin nasıl yönetecekleri konusunda güçlükler yaşadıkları konulardan birini oluşturmaktadır. Bu davranışlar, parmak kaldırmadan söz alma, verilen etkinlik dışında işlerle meşgul olma, ders dışı konularda konuşma, verilen yönergelere uymama, eşyalarını toplamama gibi basit düzeyde sergilenen problem davranışlar olabildiği gibi, kendine ya da bir başkasına zarar verici özellikte olan ileri düzey problem davranışlar da olabilmektedir (Erbaş vd., 2005).

Gerek tipik gelişim gösteren, gerekse gelişimsel yetersizliği olan bireyler tarafından farklı düzeylerde sergilenen problem davranışlarla karşılaşmak mümkündür. Bu davranışlarla baş edebilme sürecinde öğretmen ya da ebeveynlerden “Ne yapmalıyız?” sorusu gelebilmekte ve bu soru özellikle “Arkadaşlarını rahatsız ediyor, ne yapmalıyım?” gibi belirli bir davranış için çözüm yolu arayışı şeklinde olabilmektedir. Ancak bir problem davranışa müdahale etmeden önce gözden geçirilmesi gereken bazı durumlar bulunmaktadır. Bunları problem davranışların belirlenmesi, tanımlanması ve nedenlerinin değerlendirilmesi olarak sıralamak mümkündür. İzleyen bölümde sırasıyla bu noktalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



Problem davranışlar, ortak tanımı yapılmakta güçlük yaşanan terimlerden biri olup, bir davranışın uygun ya da uygun olmaması, kişiden kişiye, toplumdan topluma değişiklikler gösterebilmektedir. Örneğin, bir öğretmen öğrencisinin parmak kaldırmadan söz almasını problem davranış olarak tanımlayabilirken, bir başka öğretmen için bu bir problem davranış sayılamaz. Benzer şekilde bazı kültürlerde yaşça küçüklerin büyükler ile konuşurken gözlerine bakmaması bir nezaket kuralı sayılabilirken; başka bazı kültürlerde bu bir problem davranış olarak tanımlanabilir.

Ancak okulda öğretmenlerin, evde ise ebeveynlerin bir davranış problem davranış olarak ele alıp almayacaklarının ve/veya ne zaman müdahale edip edilmeyeceğinin kararını verebilmeleri gerekmektedir. Bu amaçla alanda çalışan araştırmacılar, bir davranışın problem bir davranış olup olmadığına karar verebilmek için bir takım ölçütler belirlemişlerdir. Bu ölçütler, a) bir davranışın bireyin kendisi ya da çevresindeki diğer kişilerin öğretim etkinliklerine katılımını olumsuz yönde etkilemesi; b) bireyin kendisine ya da çevresine zarar verici özellikte olması ve c) bireyin sosyal kabulünü ve diğerleri ile olan etkileşimini olumsuz etkilemesidir (Cooper vd., 2014).

Bireyin sergilediği davranış, bu ölçütlerden en az birini karşılıyor ise, o davranış uygun olmayan bir davranış olarak belirlemek ve bir müdahale planı geliştirmek gerekmektedir. Örneğin, öğrencinin sırasında otururken ileri geri sallanmasının kendine ya da çevresine bir zararı olmadığı düşünülebilir, ancak bu sallanma davranış öğrencinin verilen etkinlikleri tamamlamasını engelleyecek düzeyde ise etkinliklere katılımını olumsuz yönde etkileyebilir ve akranları tarafından sosyal kabulünü de zorlaştırabilir. Bu nedenle, bu davranış uygun olmayan bir davranış olarak ele alınabilir. Diğer yandan bazı davranışların da yaşa özgü ve/veya geçici olabildiği unutulmamalıdır. Örneğin 3-4 yaşlarındaki bir çocuğun kırk dakika süresince yerinde oturmaması, verilen bazı yönergelere uyarken bazılarına uymaması, verilen bir etkinlikten on beş dakikadan sonra sıkılıp başka etkinliklerin arayışına girmesi, o yaş döneminde beklenebilecek özellikte davranışlardır.

Davranışların bir problem davranış olarak ele alınıp alınmayacağına karar verildikten sonraki önemli kısım davranışların nasıl tanımlandığıdır. Sıklıkla genel ifadeler kullanılarak yapılan tanımlamalar, ne yazık ki öğretmenlere ya da diğer ilgili kişilere davranışın içeriğini yansıtacak özellikte olmayabilmektedir. Öğretmenlerin ya da ebeveynlerin öğrencilerin/çocukların davranışlarını “çok sinirli”, “çok hareketli”, “saldırgan”, “kontROLSÜZ” gibi ifadelerle tanımlanması aslında davranışın içeriği hakkında kişiye detaylı bilgi vermemektedir.



Dolayısıyla davranışları tanımlarken, tam olarak çocuğun/öğrencinin ne yaptığını açıklamak gerekir. Örneğin kontROLSÜZ ya da hareketli demek yerine, davranış “sırasından sürekli kalkıyor”, “ders sırasında sınıfta dolaşıyor”, “arkadaşının saçını çekiyor”, “bir etkinlik verildiğinde ders dışı başka bir etkinlikte meşgul oluyor” gibi çocuğun ne yaptığını açıklar biçimde tanımlanmalıdır. Davranış tanımlarken yapılan bir diğer hata ise, öğrencinin/çocuğun ne yaptığı değil de ne yapmadığının ifade edilmesidir. Örneğin “dersini çalışmıyor”, “ödevini yapmıyor”, “dersi dinlemiyor” gibi bireyin ne yapmadığının ifade edilmesi, ne yaptığı konusunda bilgi vermemektedir. Bu nedenle bireyin ne yaptığını ifade etmek gerekmektedir. Örneğin, “verilen etkinliği yapmıyor” demek yerine “etkinlik verildiğinde defterine resim çiziyor” ya da “kaleminin ucunu ağızına sokuyor” gibi sergilenmekte olan davranış ifade edilmelidir. Benzer şekilde ev ortamlarında, ebeveynler çocukları ile ilgili olarak “ödevlerini yapmıyor” demek yerine o sırada çocuklarının ne yaptığını (örneğin “oyuncakları ile oynuyor”, “çizgi film izliyor”) ifade etmelidir.

Bu tanımlamalar yapılırken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, davranışın gözlenebilir ve ölçülebilir sözcüklerle ifade edilmesidir.

Örneğin “çok sinirli” ifadesi gözlenebilir ve ölçülebilir değilken, “ders araçlarını yere atıyor” ifadesi, izleyen her kişi tarafından aynı şekilde gözlenebilir ve kaç araç-gereç attığı veya ne kadar süreyle bu atma davranışını sergilediği ölçülebilir bir davranıştır. Dolayısıyla gözlenebilir olmayan ifadeler yerine davranış gözlenebilir tepkileri ile açıklamak gerekmektedir. Ölçülebilir olma ise bir davranışın kaç defa sergilendiğini sayabilmek veya ne kadar süre ile gerçekleştiğini belirleyebilmek olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla bir davranış tanımında olması gereken özellikler ölçülebilir olma, gözlenebilir olma, kapsamlı olma ve olumsuz ifadeler kullanmama olarak sıralamak mümkündür (Rakap, 2017).

Problem davranışların belirlenmesi ve tanımlanmasının ardından, davranışın neden sergilendiğinin anlaşılması gerekmektedir. Davranışların nedenlerini anlamak, çözüm yollarını bulmak için önemlidir. Sıklıkla “Eline geçen her şeyi yere atıyor” ya da “Arkadaşına tükürüyor ne yapmalıyım” sorusunun yanıtı kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Çünkü her davranışın bir nedeni vardır ve her bireyde bu nedenler değişebilir. Bu nedenle bir davranışa nasıl müdahale etmeliyiz sorusunun yanıtını vermeden önce, o davranışın neden sergilendiğinin belirlenmesi gerekmektedir. Nasıl ki bir hastalık söz konusu olduğunda, tedaviye başlamadan önce hastalığın nedenleri belirlenerek uygun tedavi yöntemine karar veriliyorsa, problem davranışlar söz konusu olduğunda da aynı durum geçerlidir. Nedenini anlamadan bir problem davranışa müdahale edilmesi, deneme yanılma yoluyla zaman kaybına yol açabileceği gibi yanlış uygulamalarla bireyin davranışını azaltmak yerine artmasına da neden olabilir.



Problem davranışlar da tıpkı uygun davranışlar gibi öğrenilmiş davranışlardır. Problem davranışların nedenlerini anlamanın yolu, davranışların nasıl öğrenildiğini anlamakla ilişkilidir. Öğrenme, davranışçı yaklaşımın da temelini oluşturan edimsel koşullama kuramının ilkelerine göre açıklanmaktadır. Buna göre davranışlar çevreyle etkileşim sırasında oluşan davranış öncesi ve davranış sonrası oluşan durumlardan etkilenmektedir.

Burada söz konusu ilke uyaran-tepki-uyaran ilişkisi, diğer bir ifadeyle öncül-davranış-sonuç ilişkisidir. Öncüller, bir davranışın ortaya çıkmasını tetikleyen durumlarken, sonuçlar o davranışın ileride tekrar sergilenip sergilenmemesine etki eden durumlardır. Bir öncül bir davranışın sergilenmesine neden olurken, o davranışın ardından elde edilen sonuç bireyin hoşuna giderse, aynı koşullarda o davranış sergileme olasılığı artabilmektedir. Havanın soğuması ve kişinin üşümesi üzerine, yeni aldığı kırmızı hırkasını giymesi örneğinde, bireyin üşümesi, o hırkayı giymesine neden olan bir öncüdür.

Eğer kırmızı hırka, kişinin ısınmasını sağlarsa, kişinin soğuk havalarda ve/veya üşüdüğü zamanlarda o kırmızı hırkayı giyme davranışını tekrar sergileme olasılığı artacaktır. Ancak eğer hırka yeterince ısınmasını sağlamazsa, bir sonraki defa kişi sıcak tutacak başka bir giysiyi giymeyi düşünecek ve yüksek olasılıkla o kırmızı hırkayı tercih etmeyecektir. Örnekte de açıklandığı gibi, davranışın ortaya çıkmasına neden olan durumlar vardır ancak davranışın tekrar sergilenip sergilenmemesi kişinin o davranışın sonucunda elde ettiği sonuçlarla ilgilidir. Burada, bir davranışın tekrar sergilenmesine etki eden sonuçlar, pekiştirme ilkesi ile açıklanmaktadır. Pekiştirme, olumlu pekiştirme ve olumsuz pekiştirme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu pekiştirme, bir davranışın ardından hoş giden uyarının eklenmesinin o davranışın ileride sergilenme olasılığını arttırması olarak tanımlanırken; olumsuz pekiştirme, bir davranışın ardından ortamda bulunan itici bir uyarının çıkarılmasıyla o davranışın ileride sergilenme olasılığının artmasıdır. Pekiştirmenin iki türü de davranışlar üzerinde arttırıcı bir etkiye sahiptir (Alberto & Troutman, 2013; Cooper vd., 2014). Burada olumlu ya da olumsuz pekiştirmenin hangi davranışın ardından gerçekleştiği önemlidir. Eğer pekiştirme uygun bir davranışın ardından gerçekleşirse, uygun davranışta artma söz konusu olurken; pekiştirme problem bir davranışın ardından gerçekleşirse o davranışta artma söz konusu olmaktadır.

Örneğin, evde dağılan oyuncaklarını toplamasının ardından, ebeveynin çocuğuna çok sevdiği çizgi filmi izleyebileceğini söylemesi, çocuğunun oyuncaklarını toplama davranışını arttırırsa, bu davranış olumlu pekiştirme yolu ile edinilmiş olur. Ancak, ebeveynin, çocuğunun ağlaması üzerine çok sevdiği çizgi filmi izleyebileceğini söylemesi; çocuğun bir sonraki defa istediği çizgi filmi izlemek için ağlama davranışını sergileme olasılığını arttırabilir ve bu defa uygun olmayan bir davranış yine olumlu pekiştirme ile öğrenilmiş olur.



Bu nedenle öğretmenlerin ve ebeveynlerin hangi davranışları pekiştirdiklerine çok dikkat etmeleri gerekmektedir.

Olumlu pekiştirme sırasında davranışı izleyen ve o davranışların tekrar sergilenme olasılığını arttırarak hoş giden uyarılara “pekiştireç” denilmektedir. Pekiştireçler ise kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bazen hiç ummadığımız bazı uyarılar, davranış üzerinde pekiştireç etkisi gösterebilir ve davranışın artmasına neden olabilir.

Örneğin, çizgi çalışması sırasında bilerek satır aralıklarına dikkat etmeden çizgiler çizen bir öğrenci düşünelim. Öğretmen bilerek dikkat edilmeden çizilen çizgileri her defasında öğrenciye sildirerek yeniden çizmesini talep edebilir ve bu yolla öğrencinin sürekli silmekten sıkılacağını düşünerek bu davranışta azalma bekleyebilir. Ancak burada “silme” eyleminin öğrencide bıraktığı etki önemlidir. Eğer her defasında silme eylemi öğrenci için rahatsız edici ve hoşlanmadığı bir iş etkisi oluştursa, öğretmenin umduğu gibi, bilerek satırlara dikkat etmeden çizme davranışı azalacaktır. Ancak silme eylemi, öğrencinin hoşuna giderse ve bundan keyif alırsa, aynı zamanda silme eylemi sırasında çizgi çalışması yapmaktan kaçınabildiğini de fark ederse, bu defa silme eylemi, öğrencinin bilerek satırlara dikkat etmeden çizgi çizme davranışını arttıracaktır.



Benzer şekilde, bazen öğrencilere/çocuklara bir davranışı azaltması amacıyla yönelttiğimiz ikazların ve/veya sözlerin etkili olacağını düşünebiliriz. Ancak bazen bu tepkilerimiz, öğrenciler/çocuklar için bir ilgi elde etme yolu olabilmekte ve davranışları arttırabilmektedir.

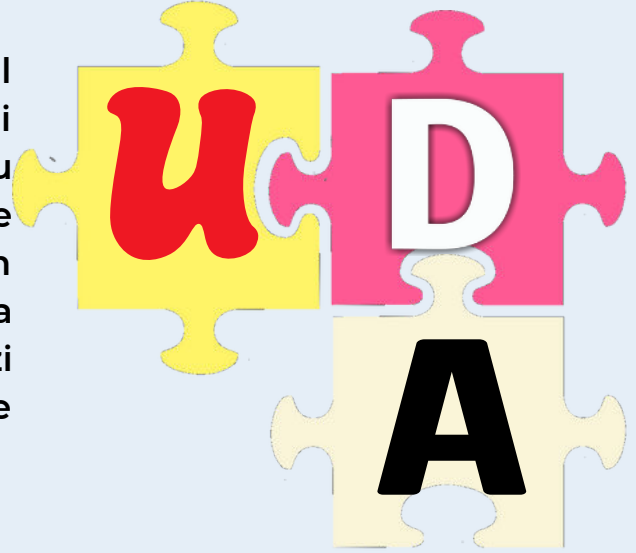
Buradan yola çıkarak davranışların temel işlevinin iletişim işlevi olduğunu ifade etmek mümkündür. Eğer bir davranışın ardından istenilen ilgi (öğretmen ilgisi, ebeveyn ilgisi, akran ilgisi vb.) ve/veya nesne/etkinlik elde ediliyorsa, o davranışlarda artma gözlenebilmekte; benzer şekilde eğer kişi istemediği bir iş/etkinlik/görev/nesne/ilgiden kurtulmak için bir problem davranış sergiliyor ve sonucunda da amacına ulaşıyorsa o davranışta artma söz konusu olabilmektedir. Bazen de bazı davranışların sonucu, kişinin hoşuna gittiği için sergilenme olasılıkları artmaktadır. Örneğin masaya vurulan kalemin sesi hoş gittiği için kalemi masaya vurmak gibi tekrarlayıcı bazı davranışlar buna örnek gösterilebilir. Bu durumda ise davranışların işlevi içsel haz elde etme olarak ifade edilir. Benzer şekilde kişinin karnı çok aç olduğu için ya da dişi ağrıdığı için bir davranış sergilemesi ise içsel uyarandan kaçma olarak ifade edilir. Dolayısıyla problem davranışların işlevlerini elde etme ve kaçma-kaçınma olmak üzere iki kategoriye ayırmak mümkündür.

Elde etme, a) ilgi elde etme, b) nesne/etkinlik elde etme ve c) içsel haz elde etme olmak üzere kendi içinde üçe ayrılırken; kaçma-kaçınma da a) ilgiden kaçma-kaçınma, b) nesne/etkinlikten kaçma-kaçınma ve c) içsel uyarılardan kaçma-kaçınma olmak üzere kendi içinde üçe ayrılır (Erbaş, 2017).



Davranışların işlevlerini bilmek, doğru müdahaleleri seçebilmek için önemlidir. Örneğin, öğrencinin sırasında ileri geri sallanması öğretmen ilgisini elde etmek için sergileniyorsa, öğretmenin bu davranışı görmezden gelmesi, davranışın azalmasına etki edebilecekken; eğer davranış kişiye haz verdiği için sergileniyorsa, davranışın görmezden gelinmesi azalma yerine davranışta artmaya neden olacaktır. Çünkü içsel haz elde edilen davranışlar genellikle kişinin yalnız olduğu ya da etrafında yapabileceği daha cazip başka şeyler olmadığında oluşabilmektedir. Dolayısıyla bir müdahale olarak “görmezden gelme” işlevi dikkat elde etme olan bir davranışta etkili olabilirken; işlevi içsel haz elde etme olan bir davranışta etkili olmamakla birlikte davranışta artmaya dahi neden olabilmektedir. Bu nedenle bir davranışa müdahalenin ön aşaması o davranışların nedenlerinin belirlendiği bir değerlendirme sürecine yer vermektir. Ardından özellikle önleyici özellikteki ılımlı müdahale yöntemlerine karar verilerek bir müdahale planının hazırlanması ve hazırlanan müdahale planının tutarlı bir şekilde uygulanması gerekir.

Problem davranışların nedenlerinin nasıl belirleneceği ve nasıl müdahale edileceği bir dizi uygulamayı kapsamaktadır. Bu nedenle problem davranışlarla baş etme konusunda güçlükler yaşayan öğretmenlere ve ebeveynlere alanyazında özellikle uygulamalı davranış analizi alanında yayımlanmış olan kitapları ve makaleleri okumaları önerilmektedir.



Bununla birlikte, sınıf ya da ev içi kurallarının belirlenmesi, rutinlerin oluşturulması, öğrencilerin performans düzeylerine uygun (ne çok zor, ne çok kolay) öğretim amaçlarından sorumlu tutulması, beceri öğretimi yolu ile davranış repertuarlarının geliştirilmesi, öğrencilere uygun iletişim ya da alternatif iletişim becerilerinin kazandırılması pek çok problem davranış için önleyici uygulamalar arasında yer almaktadır.

Kaynakça

- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (2013). Applied behavior analysis for teachers (9th Ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2014). Applied behavior analysis (2nd Ed.). Pearson new international edition. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Erbaş, D. (2017). Problem Davranışların işlevini belirleme. D. Erbaş, & Ş. Yücesoy Özkan içinde, Uygulamalı davranış analiz (s. 215-264). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Erbaş, D., Kırcaali-İftar, G. & Tekin-İftar, E. (2005). İşlevsel değerlendirme: Davranış sorunlarıyla başa çıkma ve uygun davranışlar kazandırma süreci. Ankara: Kök Yayıncılık
- Rakap, S. (2017). Hedef davranış tanımlama ve davranışsal amaç yazma. D. Erbaş, & Ş. Yücesoy Özkan içinde, Uygulamalı davranış analiz (s. 39-73). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.



SOSYAL BECERİLERİN ÖĞRETİMİ

YRD. DOÇ. DR.
CEYDA TURHAN
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

Sosyal beceriler, bireyin bağımsızlık kazanarak yaşadığı topluma uyum sağlamasını ve toplumun bir parçası olmasını sağlayarak bireyin yaşam kalitesini etkileyen davranışlardır. Teşekkür etmek, özür dilemek, arkadaşıyla bir eşyasını ya da oyuncaklarını paylaşmak, sırasında uygun biçimde oturmak, aile bireylerini, komşularını, arkadaşlarını selamlamak, devam eden bir oyuna katılmak ya da arkadaşlarını oyuna davet etmek, sıraya girmek gibi davranışlar sosyal davranışlara örnek olarak verilebilir. Örneklerden de anlaşılacağı gibi sosyal beceriler bireylerin sosyal kabullerini destekleyen becerilerdir.

Okullarda öğrencilerden pek çok davranış sergilemeleri beklenmektedir. Okul ve sınıf kurallarına uygun davranmayan öğrenciler arkadaşları tarafından sosyal kabul görmemektedir. Normal gelişim gösteren çocuklar çoğu zaman sosyal becerileri çevrelerini gözleyerek öğrenebilmektedirler; ancak özel gereksinimli öğrencilere sergilemeleri gereken sosyal becerileri tek tek öğretmek gerekebilmektedir.

Sosyal becerilerin öğretimi zaman zaman öğretmenler tarafından göz ardı edilebilmektedir. Ancak sosyal beceriler akademik becerilerin öğretimini de destekleyen becerilerdir. Örneğin, sınıfta sırasında uygun oturma davranışları sergilemeyen bir öğrenci öğretmenini dinlemekte ve ödevlerini tamamlama konusunda sorun yaşayabilmektedir. Ayrıca, derste parmak kaldırmadan konuşan bir öğrenci diğer arkadaşlarına rahatsızlık vermekte ve dersin akışını bozabilmektedir. Okulların sadece akademik değil sosyal davranışların da kazandırıldığı kurumlar olduğu düşünüldüğünde, öğrencilere toplumsal hayata uyum becerilerinin öğretiminin de oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.



Sosyal beceriler öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal beceriler kültürden kültüre değişiklik gösterebilmektedir. Her toplumda farklı sosyal davranışların olması, farklı kültürlerde farklı sosyal kuralların olması sosyal becerilerin öğrenilmiş davranışlar olduğunun en önemli göstergesidir. Örneğin ülkemizde sosyal bir ortamda karşılaşılan bireylerin tokalaşarak ya da el öperek yanak yanağa öpüşmesi normal karşılanırken, başka toplumlarda bu tür davranışlar yadırganabilmektedir.



Sosyal Becerilerin Özellikleri Nelerdir?

* Sosyal beceriler duruma özgüdür ve sosyal ortamlara göre farklılaşabilmektedirler. Sosyal beceriler bireyin içinde bulunduğu sosyal ortama, o ortamdaki bireylere ve bireylerle etkileşim nedenine bağlı olarak değişmektedir. Nerede, nasıl davranılması gerektiği; gidilecek ortama göre kıyafet seçimi; nerede, kiminle, nasıl konuşulması gerektiğiyle ilgili beceriler sosyal kabul edilen ya da edilmeyen davranışların belirleyicisidir. Örneğin bir öğrencinin teneffüsteki davranışlarıyla dersteki davranışları farklı olabilmektedir. Benzer şekilde bir öğrencinin öğretmeniyle iletişim şekli arkadaşıyla iletişim şeklinden farklı olabilmektedir. Bireyin bir davette giyeceği kıyafetle ev içinde giydikleri birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bu açıdan bireylere yaşadıkları toplumun sosyal kurallarını gerektiren davranışların kazandırılması, bireyin sosyal yeterliği açısından oldukça önemlidir.

* Sosyal beceriler gözlenebilen davranışların yanı sıra gözlenemeyen davranışları da içerir. Selamlaşma, yardım etme, günaydın deme, teşekkür etme gibi davranışlar gözlenebilirken, sosyal durumu algılayabilme, karar verme, diğer kişilerin tepkilerini değerlendirme gibi davranışlar gözlenemeyen davranışlardır.

Özel gereksinimli bireyler uygun sosyal becerileri akranlarını gözleyip sergileyemeyebilirler. Bu durumda öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencileri için hazırladıkları programlara mutlaka sosyal becerileri koymaları ve bu becerilerin öğretimlerine ilişkin planlamalar yapmaları gerekmektedir.

Sosyal Yetersizlik

Sosyal yetersizlik sosyal becerilerin öğrenilmesinde ya da sergilenmesinde ortaya çıkan sorunlar olarak ifade edilebilmektedir. Öğrenciler farklı sebeplerden dolayı sosyal becerileri sergileyemezler.

***Edinim yetersizliği:** Öğrencilerin sosyal beceriyi sergileyememe nedeni, sosyal becerinin öğrencinin repertuarında olmamasından kaynaklanabilir. Bu durumda öğrenciye beceriyi en baştan planlayarak öğretmek gerekir.

***Performans yetersizliği:** Performans yetersizliğinde sosyal beceri öğrencinin repertuarında olmasına rağmen öğrenci o beceriyi gerekli zamanlarda kullanamamaktadır. Örneğin, evde annesine güneydın diyor ancak okulda öğretmenine güneydın demiyordur. Bu durum öğrencinin sosyal beceriyi kullanmaya yönelik motivasyon eksikliğinden ya da beceriyi sergileyebileceği ortamlarda yeterince fırsat yakalayamamasından kaynaklanıyor olabilir. Öğrencinin performans yetersizliğine sahip olup olmadığını belirlemek için onun bulunduğu ortamlarda gözlem yapmak gerekir.

***Akıcılık yetersizliği:** Akıcılık yetersizliği, beceri öğrenildikten sonra yeterli tekrar ve öğretim yapılmadığı için öğrencinin becerinin hızlı biçimde sergilenmemesidir. Oysa ki davranışın akıcı olması, bireyin davranışı toplumda sergilendiği düzeyde sergilemesi anlamına geldiği için sosyal kabulü arttırır. Aynı zamanda bireyin beceriyi yeterli sıklıkta sergilediği için pekiştireç alma sıklığını arttırır.



Sosyal Beceriler Nasıl Öğretilir?

Sosyal becerileri öğrencilere kazandırmak için kullanabileceğimiz pek çok yöntem bulunmaktadır. Video modelle öğretim, sosyal öykülerle öğretim, kendini yönetme yöntemi bunlardan bazılarıdır. Kullanılacak yöntem beceriye, öğretimi yapılacak öğrencinin özelliklerine ve öğretim yapacak kişinin yönteme ilişkin hakimiyetine göre karar verilmektedir. Şimdi bu yöntemleri kısaca tanıyalım.

Video Modelle Öğretim

Video modelle öğretimde öğrenciden beklenen sosyal davranış akran model ya da yetişkin model tarafından canlandırılır ve bu video kayıt öğrenciye izletilir. Örneğin arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşma becerisini hedeflediğimiz düşünülürse, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşarak oynayan iki ya da daha fazla öğrenci videoya kayıt altına alınır. Videonun uzunluğu becerinin türüne ve en önemlisi öğrencinin dikkat süresine göre değişebilmektedir. Video izletilmeden önce öğrenciye, "Senin için bir videom var. Hadi birlikte izleyelim." denir. Sessiz bir ortamda öğrencinin dikkat yönelteceği şekilde birlikte video izlenir. Öğrencinin videoyu izleme davranışı "Bravo çok güzel izledin" gibi bir sözel pekiştireçle mutlaka pekiştirilir. Sonra öğrenciye, "Hadi şimdi sen de videodaki gibi oyuncakları arkadaşlarınla paylaşarak oyna." denir. Öğrencinin oyuncaklarını paylaşma davranışı az da olsa öğrenci bir sözel pekiştireçle ya da bir yiyecekla mutlaka pekiştirilir. Aynı video aynı öğrenciye ölçüte ulaşılan kadar izletilir. Ölçüte ulaşıldığında video modelle öğretim sonlandırılır. Video model gelişen teknoloji araçları sayesinde hazırlanması ve uygulanması kolay bir yöntemdir.



Sosyal Öykülerle Öğretim

Sosyal öyküler özel gereksinimli öğrencilere sosyal becerileri kazandırmak amacıyla çocuğun ağzından yazılan öykülerdir. Sosyal öyküyü yazmadan önce bir davranış belirlenir. Bu davranış arttırılması istenen bir davranış ya da azaltılması istenen bir davranış olabilir. Davranış belirlendikten sonra tamamen öğrencimizin düzeyine, kelime dağarcığına ve dikkat süresine göre bir sosyal öykü yazılır. Öykü 5 – 10 cümle arasında değişiklik gösterebilir. Öyküler dijital ortamda örneğin bilgisayar ya da tablette hazırlanabileceği gibi kitapçık şeklinde de hazırlanabilir. Önemli olan her bir cümleyi ifade eden fotoğrafın çekilmesi ya da resminin yapılmasıdır. Sosyal öykülerde çeşitli cümle tüpleri bulunmaktadır ve öykü bu cümle tipleri dikkate alınarak yazılır.

***Betimleyici cümle:** Öyküye başlanırken iki-beş cümle arası sosyal ortamdaki durumla ilgili bilgilerin verildiği cümlelerdir. Örneğin, “Odamda oyuncaklarımla oynamayı çok severim. Bazen odam çok dağınık”.

***Yönlendirici cümle:** Bir cümle ile olumlu, gözlenebilir ve uygun olan tepkinin yazıldığı cümlelerdir. Örneğin, “Odam dağınık olduğunda odamı toplamam gerekir.”

***Yansıtıcı cümle:** Bu cümle diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini yansıtan cümle tipidir. Örneğin, “Annem ve babam benim odamın toplu olmasını görmek isterler” ya da “Annem ve babam odamı topladığımda mutlu olurlar”.

***Kontrol cümlesi:** Çocuğun sosyal durumda uygun olan davranışının yazıldığı cümledir. Örneğin, “Oyuncaklarımı toplamaya ve yerlerine koymaya çalışacağım.”

***Doğrulayıcı cümle:** Genellikle içinde yaşanan kültürü ve ortak değerleri ifade eden cümlelerdir. Örneğin, “Oyuncakları toplamak güzel bir davranıştır.”

***İşbirlikçi cümle:** “Ebeveynlerin, uzmanların ya da akranların çocuğa nasıl yardım edeceklerini anlatan cümlelerdir. Örneğin, “ Oyuncaklarımı toplarken annem bana yardım eder.”

Öykü öğrenciden yapmasını beklediğimiz davranıştan önce sessiz bir ortamda öğrenciye okunur. Öğrencinin dinleme davranışı yine sözel olarak pekiştirilir. Daha sonra, öğrenci davranışı sergilemesi gereken ortama alınarak, “Hadi şimdi sen de aynı öyküdeki gibi oyuncaklarını topla” gibi istenen hedeflenen yönerge sunulur. Öğrenci davranışı az da olsa sergilediğinde mutlaka pekiştirilir.



Kendini Yönetme Yöntemi

Kendini yönetme yöntemi özel gereksinimli öğrencilere toplum içinde bağımsız yaşama, yaşamı ve kendisi ile ilgili seçimler yapma ve kararlar alma gibi becerileri kazandırmayı amaçlayan bir yöntemdir. Uygun olmayan davranışların azaltılmasında, günlük yaşam becerilerinin, sosyal becerilerin öğretiminde uygulanabilen yöntemlerden biridir. Bu yöntemde amaç, özel gereksinimli öğrenciye kendisi için uygun amaç belirlemeyi, performanslarını izlemeyi, problemleri için çözüm üretmeyi, kendi davranışlarını sözel olarak yönetmeyi, kendilerini pekiştirmeyi ve performanslarını değerlendirmeyi öğretmektir. Bir anlamda öğrenci kendisinin öğretmeni olmaktadır. Boş zamanları için plan yapmak, alışveriş listesi hazırlamak gibi etkinlikler kendini yönetme yöntemi kullanılarak öğretilbilmektedir. Kendini yönetme yönteminin aşamaları bulunmaktadır.

***Kendine ön uyarı verme:** İstendik davranışın ortaya çıkması için öğrencinin kendi kendine görsel, işitsel ya da bir uyarı vermesi aşamasıdır. Örneğin çantasını hazırlaması gereken bir öğrenci için çalışma masasının yanına çanta resminin koyulması ya da alarm kurulması gibi.

***Kendine yönerge verme:** Bu aşamada öğrenci kendi kendine yönerge vermektedir. Örneğin alarmı duyduktan sonra, “Çantamı hazırlamalıyım” demektedir.

***Kendini izleme:** Bu aşama öğrencinin istendik davranışını gözleyip kendini kaydettiği aşamadır. Örneğin, çantasını hazırladıktan sonra kayıt çizelgesine artı koyması kendini izleme basamağına örnek olarak verilebilir.

***Kendini değerlendirme:** Bu aşama öğrencinin kendini izleme basamağında topladığı verileri kullanarak ölçütü karşılayıp karşılamadığını değerlendirdiği aşamadır. Diğer bir deyişle öğrenci bu basamakta bir önceki basamakta topladığı verileri yorumlar, amaca ulaşp ulaşmadığına karar verir.



*Kendini pekiştirme: Bu aşama da öğrencinin belirlenen ölçütü karşılayıp karşılamadığına bağlı olarak kendini pekiştirdiği aşamadır. Örneğin öğrenci kendine yönerge verdi, “Çantamı hazırlamalıyım” dedi, çantasını hazırladı, kayıt çizelgesine kendini kaydetti, daha sonra çizelge sonucunu yorumladı. Sonrasında “Okula hazırım, bir fincan süt içip yatabilirim” dediği aşama kendini pekiştirdiği aşamadır.

Özellikle öğrencilerimizin günlük rutinlerini düzene koyarken kullanılabilecek etkili yöntemlerden biridir kendini yönetme yöntemi.

Bu yazımızda sosyal becerilerin öğretiminde kullanılabilecek yöntemlerden birkaçı açıklanmaya çalışılmıştır. Sosyal beceriler öğrencilerin topluma uyumunu sağlayan, sosyal kabullerini arttıran önemli beceriler arasında sayılmaktadır. Evlerde ya da okullarda öğrencilerimize sosyal becerileri öğretmek için fırsatlar değerlendirilmeli, gerektiğinde model olarak gerektiğinde farklı yöntemlerden yararlanılarak sosyal beceriler öğrencilere kazandırmaya çalışılmalıdır.

Kaynakça

*Vuran, S. (2018). Sosyal Yeterliklerin Geliştirilmesi. Ankara: Vize Akademik Yayıncılık.

*Çifci Tekinarslan, İ. & Öncül, N. (2018). Özel Eğitimde Sosyal Uyum Becerilerinin Öğretimi 2 – Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara: Vize Yayıncılık.

*Turhan, C. & Vuran, S. (2015). Otizm spektrum bozukluğu gösteren çocuklara sosyal beceri öğretiminde sosyal öykü ve video model uygulamalarının etkililik ve verimlilikleri. International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE), 2015, 7(2), 294-315.



Learning Knows No Bounds

ÖĞRENME SINIR TANIMAZ



SİBER ZORBALIK KARŞISINDA BİR KALKAN: DİJİTAL EBEVEYNLİK

DOÇ.DR.
AHU ÖZTÜRK
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

Dijital dünya, sunduğu iletişim ve bilgi paylaşım olanakları ile her geçen gün daha da popüler hal almaktadır. Dijital ortamdaki araçların birincil kullanıcıları ise çocuklar ve gençlerdir. Birleşmiş Milletlerin (UN) bilgi ve iletişim teknolojileri konusunda uzmanlaşmış kuruluşu olan Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (ITU), 2020 yılı itibariyle gelişmiş ülkelerde 15-24 yaş grubunda internete erişim düzeyini %94 olarak bildirmektedir. Ülkemizde ise aynı yılın verileri 15-24 yaş arasındakilerin %92'sinin online olduğunu göstermektedir.

Yaşamlarının erken döneminden itibaren milyonlarca çocuğa ve gence sunduğu pratik, akademik ve kültürel pek çok imkanın yanı sıra dijital ortam, zgr ve demokratik bir sosyal ve toplumsal alan olarak da hizmet etmekte. zgrlk ve demokrasiyi tesis eden ve sürdüren kurallar ve normlara uymayan bir grup olan zorbalar ise kurbanlarına ulaşmak için sosyal ağları kullanıyor. Zorbaların sanal dünyadaki eylemlerinden ocuk ve gençlerin “gerçek” biçimde gördükleri zararlara dair toplumsal endişeler ise gün be gün artıyor.

Çevrimiçi taciz ve zorbalık gençlerin kendi yaşları için belirttikleri en temel sorun olma özelliği taşımaktadır (Pew Research Center, 2018). Siber zorbalık, çocukların dijital dünyada haklarının korunması, güvende olmaları ve yanı sıra dijital ortamın vadettiği zgr ve demokratik ortamın sürdürülebilirliği karşısında temel bir risk unsurudur. Ebeveyn-ocuk ilişkisinin olumlu nitelikleri ve ebeveynlerin dijital ortam için çocuğuna vereceği ebeveynlik desteği, evrimii riskleri önlemede daha önce hiç olmadığı kadar kıymetlidir. Bu makale siber zorbalığı ve dijital ebeveynliği tanıtmak ve dijital ebeveynliğin ocuk ve gençlerin dijital ortamda karşılaştıkları güvenlik sorunlarını önlemede ve durdurmada faydalarını açıklamak üzere kaleme alınmıştır.



Dijital Zorbalık ve Etkileri

Dijital zorbalıkla mücadelele onu tanımakla başlanabilir. Dijital zorbalık elektronik ortamda, sosyal medya üzerinden ve teknolojik araçlar kullanarak yapılır. Zorba, zorbalık davranışını bir diğerine zarar verme amacıyla tekrarlayan biçimde istismar edici veya rahatsız edici mesajlar yoluyla sürdürür (akt. Zweig, Dank, Lachman ve Yahner, 2013). Zorbalar, siber dünyanın geniş kitlelere hızla ulaşan yapısını kullanarak, “klasik” okul ve akran zorbalığının sınırlarını genişletir. Sanal ortamda zorbanın anonim olma olasılığı yüksek, kaynağının takibi zor ve bu nedenlerin katkısı ile siber zorbalık gençler arasında sandığınızdan çok daha yaygındır. Avrupa Komisyonu Ortak Araştırma Merkezinin (JRC) 2021 senesinde yayınladığı ve 11 farklı avrupa ülkesinden yaşları 10-18 olan 6.000 gencin katıldığı anket sonucu, çocukların %50 sinin siber zorbalığa veya dijital ortamda tacize maruz kaldığını ortaya koymuştur. Aynı çalışmanın diğer bir bulgusu ise çocuk ve ergenlerin bildirdiği %44 düzeyinde olan zorbalığın pandemi nedeniyle uygulanan kapanmalar döneminde artış gösterdiği yönündedir. Aralarında Kosova, Malezya ve Nijerya’nın da olduğu otuz ülkeden gençlerin bilgilerinin toplandığı bir diğer araştırmada ise (UNICEF, 2019), 13-24 yaşlarındaki üç gençten birinin sanal zorbalığa uğradığı belirlenmiştir. Geniş veya daha küçük çaplı araştırmalar, çocuk ve gençler tarafından dijital zorbalık ve tacizin bu araştırmaya benzer ve hatta (Amerika Birleşik Devletleri için %59) daha yüksek oranlarda bildirildiğine işaret eder (Pew Research Center, 2018).



Ülkemizde sanal zorbalığın durumu ile ilgili ulaşılan bir çalışma sonucunda; ilköğretim çağındaki 372 çocuğun katılımı ile düzenlenen bir araştırmada ise çocukların %27'sinin siber zorbalıkla karşılaştıkları, %18'inin siber zorbalık yaptığı ve %15'inin ise hem zorba hem de kurban rolünde olduğu ortaya konmuştur (Arslan, Savaşer, Hallett ve Balcı, 2012). Bu hesaba göre dünya üzerinde milyonlarca çocuk ve genç, onlarca siber güvenlik bariyerlerine rağmen siber zorbalığa, cinsel içerikli yazışmalara, nefret söylemi içerikli mesaj ve içeriğe maruz kalmakta ve taciz, tehdit ve diğer bir zorbalık türünden grup sohbetlerinin içinde yer almaktadır. Birleşik Devletler Adalet Bakanlığı için düzenlenen ve ortaokul ve liseye devam eden 5647 genç çocuğun dahil olduğu bir araştırmanın sonuç raporuna göre, genç çocuklar (teens) romantik arkadaşlık ilişkilerinde karşılaştıkları siber zorbalık deneyiminin dörtte birlik bir bölümünün yüz yüze ortama da taşındığını bildirmiştir (Zweig ve diğerleri, 2013). Mevcut durumda bir iyileştirme olmazsa, siber zorbalık önümüzdeki on yılda da çocuk ve gençlerin güvenliği için en temel sorun haline gelecektir.



Dijital yapıyı kötücül amaçlarla kullanan zorba kişilerin edimleri, çocuk ve gençlerin gelişimi üzerinde geniş etkili bir dizi diğer soruna da neden olmaktadır. Dijital zorbalık, çocukların temel hak ve özgürlüklerine mani olma ve onların akademik, sosyal ve psikolojik sorunları geliştirmesi riskine neden olma potansiyeli taşır. Araştırmalar, siber zorbalığı maruz kalan çocuk ve gençlerde okulu asma (UNICEF, 2019), düşük okul tatmini ve ders başarısı (Arslan ve diğerleri, 2012), düşük benlik saygısı ve yüksek kaygı ile ilişkili olduğunu ve uyku, beslenme gibi temel sağlık ve gelişim alanlarındaki sorunların (akt. Nixon, 2014) ve maddeyi kötüye kullanma (The National Center on Addiction and Substance Abuse, 2011), intihar düşüncesi ve hatta bazı vakalarda (özellikle yaşamlarında akademik zorlanmalar ve düşük benlik saygısı gibi diğer sosyal ve duygusal meseleleri olan gençlerde) intihar ediminin (Hinduja ve Patchin, 2010) bir nedeni olarak gösterebilmektedir.

Siber zorbalık, tutarsızlık ve umutsuzluğu artıran diğer stres verici yaşam koşulları ile birleştiğinde, çocuklar ve gençler için oldukça ciddi bir tehlike oluşturmaktadır (akt. Hinduja ve Patchin, 2010). Siber zorbalık maruz kalan çocukların aileleri ile ilişkilerini de bozabilmektedir (akt. Nixon, 2014). Bu sonuçlar dijital ortamdaki zorbalığının, çocuk online oldukça süresiz ve yaygın biçimde etkileri olan gelişimsel bir risk haline geldiğini göstermektedir. Her yaştan insanın yer bulduğu dijital dünyanın başı çeken kullanıcıları olan çocuklar ve gençlerin güvende olduklarından ve yaşadıkları deneyimin onların faydasına olacağından emin olmaya ihtiyaç vardır.

Platformları, uygulamaları ve araçları ile sosyal medya, günümüz çocuk ve gençlerinin doğdukları günden beri kullanıcısı oldukları; okuldan bile önce tanıştıkları bir ekoloji olma özelliği ile de dikkati çekiyor. Gençler ve çocuklar arasında popüler olan Myspace, Instagram, Snapchat ve Youtube platformlarına her gün yeni kullanıcılar ekleniyor. Dijital araçları kullanma becerisinde yetişkinlerden çok daha “mahir” olan çocuklar ve gençler, konu dijital sosyal ortamdaki güvenlik konusuna geldiğinde maalesef “dijital cahil” ler arasında yer alabilmektedir.

Birleşmiş Milletler Çocuk Yardım Fonu (UNICEF) nun 30 ülkede 13-24 yaşlarındaki 170 bin gencin katıldığı araştırmanın sonucunda, siber zorbalıkla karşı karşıya kalındığında gençler ve çocukların mevcut toplumsal kaynaklara ve sağlanan desteğe ulaşmayı bilmediklerini (UNICEF, 2019) gösteriyor.



Pew Research Center (2018)'ın Amerika Birleşik Devletlerinde yürüttüğü ve 13-17 yaşları arasındaki 743 genç çocuk ve 1058 ebeveynin katıldığı bir araştırmanın sonucunda ise, genç katılımcıların çoğunluğunun (%55-79'u), bir tür zorbalık biçimini olan çevrimiçi tacizle mücadelede öğretmenleri, adli sistemi, sosyal medya şirketlerini ve politikacıları başarısız bulmalarına rağmen çoğunluk gencin (%59) ebeveynlerini başarılı buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Gençlerin diğer kilit gruplara kıyasla birlikte yaşadıkları (çalışmaya biyolojik veya koruyucu ebeveynler katılmıştır) ebeveynlerinin siber zorbalığa karşı tutumlarını daha olumlu değerlendirdiklerini ve zorbalık karşısında “iyi bir iş” çıkardıklarını düşündükleri ortaya çıkmıştır. Yirmi yıldır gençlerin çevrimiçi alışkanlıklarını takip eden bir güvenlik şirketinin 2014 senesinde yaptığı bir araştırmada ise, ergenlerin çevrimiçi ortamda karşılaştıkları zorbalığı ebeveynlerine anlatma olasılığının sadece bir sene içinde %40'dan %60'a yükseldiğini ortaya koymuştur (Cox, 2014).



Dijital ebeveynlik, zorbalık da dâhil dijital ortamdaki her türlü sosyal ilişki üzerine çocuğa rehberlik etmek ve en uygun sosyal ileti biçimlerini öğretmek olarak tanımlanabilir. Günümüzde geçmişe göre daha fazla sayıda ebeveyn çocuklarının çevrimiçi ortamlarda güvenliğini sağlamak için mücadele etmektedir.



Bu ebeveyn uğraşları; çocuğun internet tarama motorları ile arama geçmişini veya çocuklarının bilgisayarında başka bilgisayarlar tarafından gönderilen dosya anlamına gelen “cookie” leri takip etmek gibi çocuğunun dijital ortamdaki eylemlerinin izini sürmek biçiminde olabilir. Veyahut ebeveynler çocuk güvenlik paketleri satın alarak veya internet araçlarına takip yazılımları yükleyerek de çocuklarını izleme yolunu seçebilir. Her iki uğraş türü veya izleme yolu da dolaylı biçimde çocuğu izlemeyi içerir ve özellikle ergenlik döneminde olan çocukların mahremiyet ihlali algısını artırabilir. Mahremiyetinin ebeveynleri tarafından ihlal edildiğini düşünen çocuklar ise ebeveynlerine açılmayabilir (Laird ve diğerleri, 2018) ve dijital hareketlerini ebeveynlerinden gizlemek veya ebeveynlerini diğer türlü yanıltmak yollarına başvurabilir. Hâlbuki ebeveyn diğer bir izleme yolunu seçerek, dijital ortamdaki iyi ve kötü eylemler üzerine çocuğuyla doğrudan konuşabilir (Pacer’s National Bullying Prevention Center, 2017).



Siber zorbalığı engellemede ebeveynin çocuğu takibi ve ilgisinin etkilerini ele alan çalışmaları derleyen bir makalede, ebeveynlerin çocuğu sınırlayarak sanal dünyada takip etmesinin ve kontrolünün çok az işe yaradığı ileri sürülmektedir. Oysaki ebeveynin çocuğa siber dünyadaki etkinliklerine gösterdiği ilgi, sağladığı duygusal sıcaklık ve çocukla işbirliği yapması (ör. Sanal dünyadaki etkinliklerini beraber değerlendirmek, ortak kullanılan araçlar veya hesaplar) ergenlerin çevrimiçi etkinleri üzerine konuşmasını, kısıtlayıcı kontrolden daha çok destekler (Cabello Hutt ve diğerleri, 2018; Elsaesser ve diğerleri, 2017).

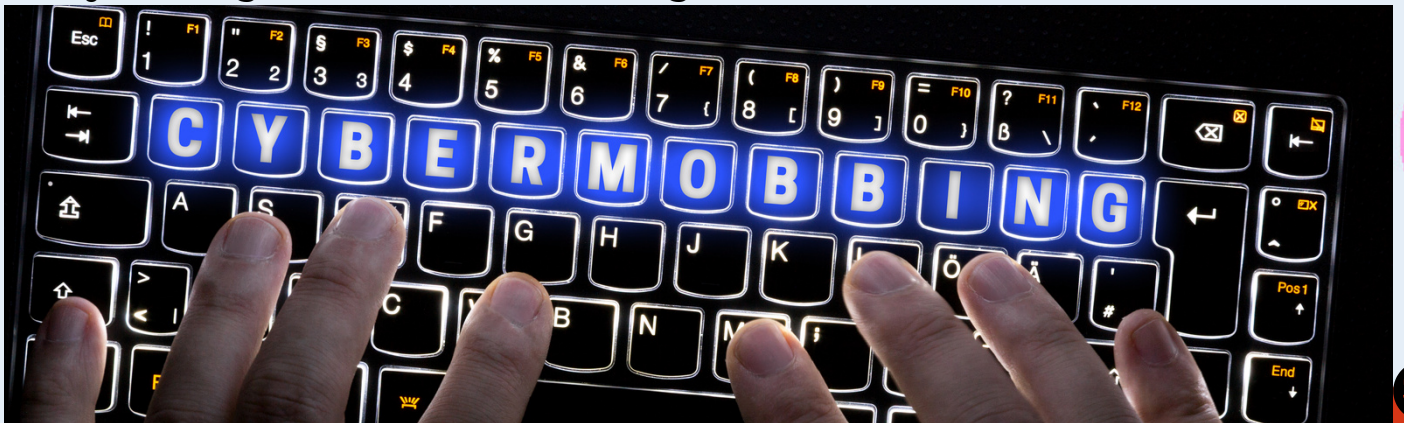
Ebeveynlerin çocuklarının zorbalık türünden zor konular hakkında kendilerine açabilmeleri için küçüklüklerinden itibaren süren biçimde çocuklarıyla aralarında olumlu duygusal bağ kurmuş olmaları, onlarla açık, yargılayıcı olmayan bir iletişim kurmaları önemlidir (Pacer’s National Bullying Prevention Center, 2017).

Ebeveynler ilköğretim çağından itibaren çocuklarının çevrimiçi davranışlarını izleyerek, çocuğun yaşına uygun gördükleri sosyal medya platformlarının kullanımına dair (ör. sunulan hizmete veya üretilen içeriğe göre seçim, kullanım süresi belirlemek vb.), çevrimiçi ortamda uygun olan ve olmayan davranışlar ve aile ve anne-baba-kardeş dışındaki bireylerle bilgi paylaşımı (ör. kullanıcı ismi ve şifresi, kullanılan dil, kredi kartı veya ev veya okul adresi bilgisi, yer etiketi vd.) gibi konulardaki sınırları ve kuralları çocukla açık biçimde konuşarak belirleyebilir ve böylece daha “iyi” dijital ebeveynlik yapabilirler (Artz, 2021).



Çocukların yer aldığı platformlarda onunla “arkadaş” olmak, kamera seçeneğini kullanmadan önce sınırları belirlemek, anlık mesajlarını gözden geçirmek ve çocuğun kullandığı mobil aygıtlarına uygun filtreler kurmak da teknoloji ile ilgili sınırlar koymanın alternatif yolları olarak önerilmektedir (APA, 2011).

Bununla birlikte ve belki de ebeveynlerin verebileceği en kıymetli dijital rehberlik, ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi ortamda yaşadıkları korku ve kaygı uyandıran zorbalık türünden bir deneyimi, her ne zaman ve koşulda olursa olsun, kendilerine anlatabileceklerini bilmesini sağlamaktır (Tat ve Öztürk, 2019). Yaşları 12 ile 17 arasındaki 1109 ergenin katıldığı bir araştırmanın sonuçları, ebeveynlerin akıl yürütme ve sıcaklık uygulamalarının bir arada görüldüğü hoşgörölü ebeveynliğin hem geleneksel hem de siber zorbalık mağduriyeti için koruyucu bir faktör olabileceğini gösterir. Aksine, çocuklarını fiziksel ve sözlü olarak zorlayan ve onları mahrum bırakan otoriter ebeveynlerin, çocuklarında siber ve geleneksel zorbalık mağduriyeti için bir risk faktörü olarak belirlenmiştir (Martínez ve diğerleri, 2019). Yine yakın tarihli bir çalışmanın yazarları, ebeveyn ve ergen arasındaki olumlu ilişkinin ergenin siber zorbalık riski oluşturan sorunlu internet kullanımının madde kullanımına yol açmasını önlemeye aracılık edebileceğine ve bu olumlu ebeveynlik etkisinin yüz yüze zorbalık için ise belirleyici olduğuna işaret etmektedir (Samara ve diğerleri, 2021). İster ödev yapmak ister arkadaşlarıyla sosyalleşmek amacıyla olsun, her ebeveynin telefon ve internetin erişimi olan her çocuk için zorbalık riski barındırdığının ve iyi ebeveynliğin çocuğu zorbalığın kötü etkilerinden koruyabileceğinin farkında olması değerlidir.



35

ABD’de düzenlenen bir araştırmada ebeveynlerin %45 i dijital ortamda çocuklarını zorbalık karşısında mücadeleye hazırlama becerilerine oldukça çok güvendiklerini bildirmiştir. Katılımcı ebeveynlerin çoğunluğu ise (on ebeveyninden dokuzu) çevrimiçi ortamda çocuklarının kararları ve eylemleri için uygun önerilerde ve rehberlikte bulunabilme konusunda en azından biraz da olsa kendilerini güven duyduklarını bildirmişlerdir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, siber zorbalık hakkında diğer bilgi kaynaklarına ulaşmayı bilmeseler bile gençlerin zorbalıkla karşılaştıklarında ebeveynleriyle paylaşabilecekleri ve ebeveynlerinden destek alabileceklerine dair inancının arttığı ve bu inancın ebeveynlerinde karşılık bulduğu söylenebilir.

Ebeveynlerin çocuklarına çevrimiçi ortamda sağladıkları rehberliğin dijital zorbalıkla mücadelede tek başına etkili olmayabileceğini hatırlamak gerekir. Nitekim UNICEF’in düzenlediği anket sonucunda, katılan gençlerin yaklaşık %32’sinin hükümetlerin, % 31’inin internet kullanıcılarının ve % 29’unun ise internet şirketlerinin siber zorbalığı sona erdirmekten sorumlu olmaları gereğine inandıklarını göstermiştir. Bu bulgudan yola çıkarak gençlerin, birer “internet kullanıcısı” olarak kendi güvenliklerini korumada aktif rol alma ve dijital zorbalığı durdurma yeterliliğine sahip olduklarına inandıkları sonucu çıkarılabilir.

Bazı sivil inisiyatifler oluşturdukları çevrimiçi platformlarda, çocuklara ve rehberleri olan ebeveyn ve öğretmenlere dijital dünyada yol göstermektedir. Ulusal (ör. Siberay, Nirengi Derneği, Siber Zorbalık ve Güvenli İnternet Projesi, İnternet Yardım) ve uluslararası (ör. CyberBully Hotline, Enough is Enough, Project Know, Teen Safe, The Cybersmile Foundation) düzeyde kar amacı gütmeyen bu kuruluşlar siber zorbalıkla mücadele için çalışmaktadır. Bu dernek, kurum ve projelerin dijital dünyayı gelecek kuşaklar için daha güvenli bir yer yapma amacına ulaşmak amacıyla, yine çevrimiçi ortamı kullandıkları gözlenmiştir. Bu kuruluşların ve sivil toplum teşkilatlarının web siteleri incelendiğinde ise, siber dünya ve zorbalık hakkında özellikle çocuk ve genç dostu bir içerikle bilgilendirme ve uzman danışmanlığı gibi oldukça kapsamlı bir destek sağladıkları gözlenmektedir.



SİBER ZORBALIK
ve güvenli internet projesi



NİRENGİ



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

Örneğin bir meslek teşkilatı olan Amerikan Psikologlar Birliği (APA) yayınladığı bültenler ile siber zorbalığı önlemek için nasıl bir yol izleneceğini ayrıntıları ile açıklamaktadır. APA, zorbalığı önleme ve çocuğu korumada, “çocukların korkmadan sosyal ve akademik olarak gelişebilecekleri güvenli bir ortam oluşturma” işini ebeveynlerin ve öğretmenler için belirlemiştir. Çözümün bir parçası olması beklenen tüm paydaşlara belirli roller yüklenmiştir.

Buna göre, çocuklar yetişkinlere gerçekte neler olup bittiği hakkında bilgi verebilir ve yetişkinlere çocukların zorbalık yapmak için kullandıkları yeni teknolojileri öğretebilir. Ebeveynler, öğretmenler ve okul yöneticileri, öğrencilerin olumlu davranışlarda bulunmalarına yardımcı olabilir ve onlara zorbalık olduğunda nasıl müdahale edeceklerini bilmeleri için beceriler öğretebilirler. Daha büyük öğrenciler ise mentor olarak görev alabilir ve daha genç öğrencileri internetteki güvenli uygulamalar hakkında bilgilendirebilir (APA, 2011). Böylece çocuk ve çocuğun en yakın çevresindekiler çözümün de bir parçası olabilir.



Sonuç

Çevrimiçi dünya, her geçen gün daha da belirgin biçimde yüz yüze etkileşimlerin yerini alarak fırsatlar ve yeni olanaklar sunuyor. Bununla birlikte dijital ortam, çocuk ve gençler üzerinde olumsuz etkileri bilinen uygunsuz içerik, aşırı kullanım, siber zorbalık, siber nefret, bilginin çarpıtılması ve kişisel verilerin kötüye kullanılması türünden çevrimiçi riskleri de barındırmaktadır. Dünya çapında milyonlarca çocuk ve genç siber suçların mağduru durumunda ve bu mağduriyetin önümüzdeki 10 senede katlanarak milyonlarca diğer genci ve çocuğu içerecek biçimde genişleyeceği öngörülmektedir. Zaman veya mekân sınırı olmayan ve tamamen anonim olabilen siber zorbalık, geniş bir kitleye kolayca ulaşılabilen yapısı ile yüz-yüze zorbalığa göre gençlik ruh sağlığı üzerinde daha yıkıcı etki oluşturma potansiyeli taşımaktadır. Dijital dünyanın içine doğan günümüz çocuk ve gençlerinin, büyürken ebeveynlerinin gözetiminde kullanmayı öğrendikleri tüm diğer araçlarda olduğu gibi, dijital dünyaya erişim araçlarını da kullanırken rehberliğe ihtiyaçları vardır. Böylece siber zorbalığı önleyebilir, çocukların mağdur olduklarında veya başka birinin mağdur edildiğine tanık olduklarında seslerini yükseltmelerine yardımcı olabiliriz. Dijital ebeveynliğin çocukların çevrimiçi ortamlarda yaşadıkları riskli deneyimleri ve takip eden akademik, sosyal ve psikolojik sorunları mağduriyet ortaya çıkmadan önlemedeki rolü hakkında daha yüksek farkındalığa ihtiyaç vardır. Unutulmamalıdır ki zorbalık ortaya çıkarılıp, bildirildiğinde sona erme süreci de başlamaktadır.

- American Psychology Association (APA) (2011). How parents, teachers and kids can take action to prevent bullying. <https://www.apa.org/topics/bullying/prevent>
- Arslan, S., Savaser, S., Hallett, V. ve Balci, S. (2012). Cyberbullying among primary school students in Turkey: Self-reported prevalence and associations with home and school life. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(19), 527-533. <http://doi.org/10.1089/cyber.2012.0207>
- Artz, N.M. (2021, 19 Ekim). Cyberbullying and substance abuse: What every parent needs to know. <https://projectknow.com/drug-addiction/and-cyberbullying/>
- Cabello -Hutt, T., Cabello, P. ve Claro, M. (2018). Online opportunities and risks for children and adolescents: The role of digital skills, age, gender and parental mediation in Brazil. *New Media & Society*, 20(7), 2411-2431.
- Cox (tb). 2014 teen internet safety survey. The Futures Company. <https://www.cox.com/content/dam/cox/aboutus/documents/tween-internet-safety-survey.pdf>
- Elsaesser, C., Russell, B.S., McCauley Ohannessian, C. ve Patton, D.U. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior*, 35, 62-72. https://www.researchgate.net/publication/317642552_Parenting_in_a_digital_age_A_review_of_parents'_role_in_preventing_adolescent_cyberbullying
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- International Telecommunication Union (ITU). (tb). Digital development dashboard. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Dashboards/Pages/Digital-Development.aspx>
- Kevorkian, M. (tb). Parents can prevent cyberbullying. National PTA. <https://www.pta.org/home/family-resources/safety/Digital-Safety/Parents-Can-Prevent-Cyberbullying>
- Laird, R. D., Zeringue, M.M. ve Lambert, E.S. (2018). Negative reactions to monitoring: Do they undermine the ability of monitoring to protect adolescents? *Journal of Adolescence*, 63, 75-84. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.007>
- Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S. ve Di Gioia, R.(2021). How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020, EUR 30584 EN, Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-76-29763-5, doi:10.2760/562534, JRC124034. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC124034>
- Martínez, I., Murgui, S., Garcia, O.F. ve Garcia, F. (2019). Parenting in the digital era: Protective and risk parenting styles for traditional bullying and cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 90, 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.036>
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Pacer's National Bullying Prevention Center (2017). Cyberbullying: What parents can do to protect their children. <https://www.pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp>
- Pew Research Center (2018, 27 Eylül). A majority of teens have experienced some form of cyberbullying. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>
- Samara, M., Massarwi, A.A., El-Asam, A., Hammuda, S., Smith, P.K.ve Mors, H. (2021). The mediating role of bullying and victimisation on the relationship between problematic internet use and substance abuse among adolescents in the UK: The parent-child relationship as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.493385/full>
- Tat, M. C. ve Öztürk, A. (2019). Çocuk cinsel istismarında kendini açığa vurma sürecine ekolojik sistem modeli yaklaşımı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 363-385.
- The National Center on Addiction and Substance Abuse. (2011). 2011 national teen survey finds: Teens regularly using social networking sites likelier to smoke, drink, use drugs. <https://www.prnewswire.com/news-releases/2011-national-teen-survey-finds-teens-regularly-using-social-networking-sites-likelier-to-smoke-drink-use-drugs-128295633.html>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019, September 4). UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. <https://www.unicef.org/eca/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
- Zweig, J.M., Dank, M., Lachman, P. ve Yahner, J. (2013, Ağustos). Technology, teen dating violence and abuse, and bullying. Urban Institute Justice Policy Center. <https://www.ojp.gov/pdffiles1/nij/grants/243296.pdf>

Sanal Zorbalık Hakkında Bilgi ve Destek Alabileceğiniz Türkçe Web Siteleri

- <https://internetyardim.org.tr/>
- <https://siberzorbalik.com.tr/>
- <https://www.nirengidernegi.org.tr/anasayfa/>
- <https://www.siberay.com/>
- <https://www.unicef.org/turkey/>



DUYGUSAL BİR MANİPÜLASYON GASLIGHTING

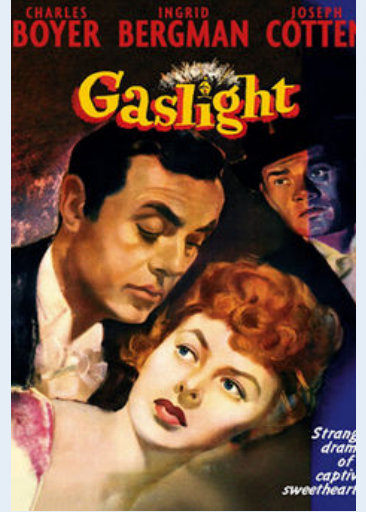
TUĞBA ARSLAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
OSMANGAZİ RAM

Oldukça etkili bir manipülasyon yöntemi olan 'gaslighting' terimi, adını ilk olarak eski bir tiyatro oyunundan alır. Sonrasında bu oyunun 1940 ve 1944 yıllarında iki tane sinema uyarlaması yapılmıştır. 1944 yılındaki George Cukor'ın yönettiği, Türk sinemasına "Işıklar Sönerken" ismiyle geçen film içeriği gaslighting manipülasyonunu oldukça iyi açıklayan öğelerden oluşmaktadır. Gaslighting, karşısındakinin özgüvenini sarsan, manipüle eden ve bilerek, hedefleyerek gerçeklik algısına saldıran , algı ve akıl sağlığını sorgulayıp irdelemeye iten, kendi hafızalarını, algılarını veya yargılarını sorgulamalarına neden olan bir psikolojik şiddet biçimidir ve fark edilmesi kimi zaman güçtür.

Terimin tam bir Türkçe karşılığı yoktur kabaca "sanrıya zorlama" diye çevrilebilir. Gaslighting, son yıllarda hem duygusal ilişkilerdeki istismar türü hem de siyasi liderlerin kullandığı bir yöntem olarak fonksiyon görmektedir. Bilimsel platformlarda "gaslighting" ilk olarak psikanalitik yönelimli araştırmalarda kullanılmışken, yakın geçmişte ise özellikle felsefe kapsamında yoğun bir şekilde çalışılmaktadır.

Bahsi geçen filmde Gregory ve ünlü opera sanatçısı Paula fırtınalı bir aşk yaşarlar. Manipülatör yani Gregory, ilk olarak Paula'nın sevgisini ve güvenini kazanır. Paula'yı onu delicesine sevdiğine inandırır ve iki hafta içinde evlenirler.

Paula, Gregory için kariyerinden vazgeçer ve işini bırakır. Gregory, Paula'nın teyzesi Alice'den miras kalan mücevherleri çalmak için Alice'in öldüğü eve taşınmak ister ve Paula'yı buna ikna eder. Onu tanıdığı herkesten uzaklaştırır. Paula'nın bu evde birçok kötü anısı da vardır ve Paula artık sevmediği bir evde, tanıdığı insanların fikirlerinden ve bakış açılarından uzak bir yerde tutulur.



Üstüne üstlük Gregory yeni taşındıkları yerde türlü bahanelerle Paula'nın yeni insanlarla tanışmasını ve konuşmasını da engeller. Gregory bu sefer yavaş yavaş küçük eleştirilerde bulunmaya başlar. Paula'nın her zaman bir şeyleri kaybettiğinden ve unutkan biri olduğundan söz eder veya çok yorgun görüldüğünü ve onun için endişelendiğini söyler. Gregory evdeki eşyaları saklayarak ve her gece yaşadıkları konağın gaz lambasını biraz daha kısarak Paula'nın yavaş yavaş kendi algılarından şüphe duymasına ve hatta sonunda delirmeye başladığını düşünmesine yol açar. Amacı Paula'yı aklını kaybettiğine inandırarak hastahaneye yatırmak ve mücevherlere sahip olmaktır. Gregory, Paula'yı aklını kaybettiğine ikna eder. Eve gelen dedektifin olayları araştırması sonucu Paula'nın haklılığı ortaya çıkar.

Anlayabileceğiniz üzere gaslighting sadece basit bir yalan söyleme durumu değil, oldukça sistematik bir şekilde planlanarak manipüle etme yöntemidir.

Gaslighting mağduru kurban, maruz kaldığı duygusal istismar için kendisinin birincil sorumlu olduğunu düşünmektedir ya da bu şekilde düşünmeye zorlanmaktadır. Gaslighting mağduru en sonunda kendilik algısını, kimlik duygusunu ve öz saygısını yitirme noktasına gelebilir. Kendisini bağımsız bir yargı odağı olarak gören gaslighter, kurbanını süreğen bir eleştiriye maruz bırakarak kendi bakış açısına rıza göstermesini sağlamaya çalışır ve böylece kurban üzerindeki kontrolünü sağlar ve sürdürür.

Gaslighter, yoğun ve sistematik eleştirilerini partner ya da otorite konumundan yararlanarak, mağdurun kendisine olan güvenini bir manipülasyon, uydurma ve aldatma stratejisi şeklinde kullanmaktadır.



Özellikle aşağılık ve yetersizlik duyguları ile başa çıkma becerisinden yoksun narsisistik ve megalomanik yapıdaki erkeklerin kadın partnerlerini bu yöntemler aracılığıyla travmatize ve dissosiyasyon ederek kontrol etme arzularını beslediği üzerinde durmaktadır. Ayrıca istismarcıların duyguları kavrama ve ifade etme sürecinde yaşadıkları zorluklar, değişken doyumsal yoksunlukları ve öz değerleri, patolojik düzeyde narsisist olan bireylerin özellikleri ile benzerlik göstermektedir.

Gaslighter, duygusal açıdan istismar ettiği ilişkisinden, güç ve kontrolü elinde tutma motivasyonu ile beslenmektedir. Gaslighting, duygusal ilişkilerde daha sıklıkla erkek tarafından kadına uygulanan bir istismar yöntemi olarak görülmesine rağmen dominant doğası kadınların resesif yapıdaki erkek partnerlerine yönelik de ortaya çıkabilmektedir. Flört ve evlilik ilişkilerinin yanı sıra aile sistemi içerisinde çocuklar da gaslighting mağduru olabilmektedirler. Gaslighting süreçlerinde “Bu senin iyiliğin için.”, “Bak bana yine ne yaptırdın ki zaten bu senin suçun”, “Sen böyle davranmasaydın bütün bu gerginlik hiç olmayacaktı.”, “Aslında gerçekte birbirimizden çok da farklı düşünmüyoruz ama şu anda benim istediğim gibi davranmak hem senin ve benim hem de geleceğimiz adına önemli pozitif bir ilk adım olacak.” ya da “Gitmek senin bir seçimin ancak eğer gidersen her ikimize de ne olacağını bilemem.” gibi baskı odaklı ve itaat ettirici kontrol kurmaya yönelik cümleler kullanılmaktadır.

Gaslighting uygulayıcıları, açıkça yalan söylerler, kanıt olmasına rağmen bir şeyi söylediklerini inkar ederler, eylemleri sözleriyle uyuşmaz, kafa karıştırmak için bazen mağduru takdir ederler, kurbanına deli olduğunu ve diğer herkesin yalancı olduğunu söylerler. Size diğer herkesin (ailenizin, medyanın) bir yalancı olduğunu söyleyerek, gerçeğinizi tekrar sorgulamanıza neden olurlar.

Gaslighting, diğer istismar yöntemleri gibi mağdurlar üzerinde dissosiyatif bozukluklara, travma sonrası stres bozukluğu gibi uzun dönemli negatif ruhsal etkilere, akıl sağlığını sorgulamaya, anksiyeteye, depresyona ve sinir krizlerine neden olabilir. Bu tür bir ilişki içinde olan mağdur, genellikle bazı davranışlar sergiler: sürekli özür dilemek, istismarcının davranışları için bahaneler uydurmak, kendini sorgulamak ve kafa karışıklığı hissetme, yıkılmış hissetmek ve sürekli olarak yapmadığı şeyler için kendini savunma durumunda kalmak belirtileri arasındadır.



Gaslighting gördüğüne dair şüpheleri olan kişiler, farkındalığını güçlendirmek adına gün sonunda neler yaşadığını mümkün olduğunca yalnız değerlendirmelidirler. Gaslighting mağdurlarının iyileşmesi genellikle zaman alır. Bunun için aile, arkadaşlar ve profesyonelden oluşan güçlü bir destek ekibi oluşturulmalı ve mağdurun yanında olup tedavisinde destek vermelidir. Böylece, kırılan öz-güven, gereksiz sorgulama ve kafa karışıklığı yavaş yavaş tamir edilmeye başlanır.

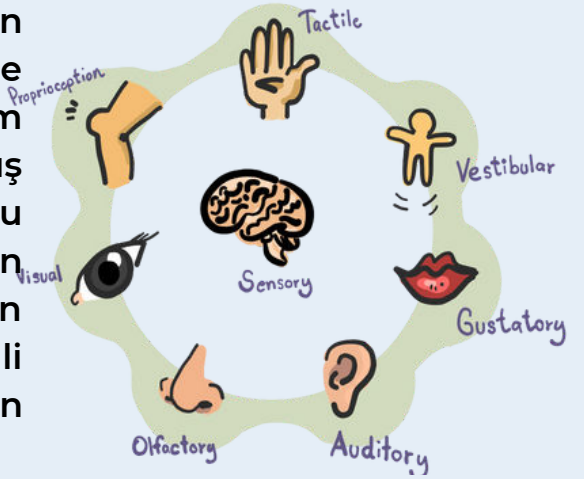
DUYU BÜTÜNLEME NEDİR?



HATİCE BİLGİN
FİZYOTERAPİST
OSMANGAZİ RAM

Duyu bütünleme, yaşamı deneyimleyebilmek ve anlamlandırabilmek için 8 duyumuzun organizasyonudur. Yani, vücuttan ve çevreden alınan duysal bilginin analizini, sentezini ve organizasyonunu kapsayan bir süreçtir. 8 duyumuz olduğunu söyledik. Hepimiz 5 duyumuzu (tat, koku, işitme, görme, dokunma) okul hayatımızda öğrendik fakat vücudumuz hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlayan 3 duyumuz daha var. Bunlar; beden farkındalığı (proprioception), hız-hareket ve denge (vestibüler), fizyolojik duyumuzdur (interoseptif). Şimdi bunlardan kısaca bahsedelim.

Dokunma(taktil) duyusu; deride ve ağzın içinde bulunan duysal alıcılar sayesinde beynimize, bize dokunan veya bizim dokunduğumuz şeyler hakkında bilgi verir. Dış dünya ile bedenimiz arasındaki bağlantı bu şekilde sağlanır. Gebeliğin 3.haftasından itibaren gelişmeye başlayan bu sistem bebeğin ebeveynine bağlanmasında, dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasında, beslenmesinin sağlanmasında, sakinleşmesinde önemlidir.



Dokunma duyusunun eksikliğinde (kucağa alınmayan, dokunulmayan bebeklerde) strese karşı artan duyarlılık olduğu, büyüme hormonu üretiminin azaldığı, sosyal, duygusal ve fiziksel yönden gelişimsel sorunlar yaşandığı ve beyinde hücre ölümü gerçekleştiği bilinmektedir.

Vestibüler duyu; gebeliğin 5. Haftasından itibaren gelişmeye başlar. İç kulakta bulunan duysal alıcılar tarafından sağlanan vestibüler duyu başın ve vücut postürünün (duruşunun) sürdürülerek dengenin sağlanmasından, göz hareketlerinin birlikte ve düzgün çalışmasından sorumludur. Bebeğin keşfedici hareketlerinin başlamasını sağlar. Böylece bebek; vücut pozisyonu, göz hareketleri ve kontrolü, denge reaksiyonlarını geliştirir. Vestibüler duyumuz; görme, işitme, dokunma, beden farkındalığı gibi diğer duyularımızdan gelen bilgileri de kullanır. Böylece duyular bütünleşerek beynimizde doğru algıyı ve ardından doğru davranışı oluşturur. Sandalyede sakince oturup dersi veya arkadaşımızı dinleyebilmemiz, koordineli ve uyumlu el ve ayak hareketleriyle dans edebilmemiz, bize doğru hızla gelen bir kişiden doğru zamanda uzaklaşabilmemiz vestibüler sistemimiz sayesinde gerçekleşir. Uzun vadede dikkat, öğrenme, konuşma becerileri, sosyalleşme ve duygu regülasyonu gibi üst düzey becerilerin gelişiminde kritik önemdedir.



Proprioception duyusu; eklem, tendon ve kaslardan aldığı bilgi sayesinde gözlerimiz kapalıyken bile vücudumuzu hissetmemizi, bedenimizin sınırlarını bilmeyi yani beden farkındalığımızın oluşmasını sağlar. Proprioseptif ve derin basınç uyarınının, gevşememize ve sakinleşmemize yarayan parasempatik sinir sistemini aktive ettiği ve dikkatimizi toplamamıza, stresle başa çıkmamıza, gevşememize yardımcı olduğu ispatlanmıştır. Vücudumuzun regülatörü gibi çalışır.

Beden farkındalığı iyi olmayan çocuklarda fiziksel gelişim gecikmeleri görülebilir. Bisiklet sürme, merdiven çıkma-inme, kalem tutma, düğme ilikleme, bir alet kullanabilme gibi hareketlerin planlanmasında ve uygulanmasında sorunlar yaşanabilir. Duygusal baş etme becerilerinde de zayıflık görülebilir. Öfke, heyecan, sevinç, üzüntü gibi duygulara karşı yoğun tepki verebilirler. Bunlara ek olarak özgüven sorunları yaşayabilirler.

İnteroseptif duyu; hormonal değişikliklerimizde dahil olmak üzere, iç organlarımızda olan tüm fizyolojik değişiklikleri bize bildiren duyumuzdur. Acıktığımızı, susadığımızı, tuvaletimizin geldiğini, midemizin bulandığını interoseptif duyumuz sayesinde fark ederiz. Bedenindeki bu değişiklikleri doğru yorumlayamayan çocuk, çözüm üretemeyecektir. Bedenindeki rahatsızlığı tam olarak çözemediği zaman bu durum çocukta huzursuzluk, mutsuzluk ve davranış problemleri ile sonuçlanabilecektir.

Tat duyusu, dilimizde bulunan duyu alıcılar tarafından yiyeceklerin acı, ekşi, tatlı, tuzlu olması gibi farklı tatlar hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlar. Anne karnında gelişmeye başlayan emme refleksi ile tat sistemi gelişmeye başlar. Duyu bütünlemede, çocukların yemek seçme sorunları yaşamalarına sebep olduğu bilinen duylardan biridir.

Görme duyusu; vücudumuzun, 3 boyutlu dünyada uzaysal konumunun ayarlanmasını, fark edilmesini, hareket etmesini sağlar. Bir çocuğun gözlük ihtiyacının olması duyu organındaki farklı sorunlardan kaynaklanır. Duyu bütünlemede sıkıntı olması ise duyu bilginin sinir sisteminde algılanması ile ilgilidir. Dokunma sisteminin vücudun geneline hakim olmasına ve vestibüler sistemin önemine rağmen, günlük fonksiyonlarda görsel bilgileri daha fazla kullanırız. Öğrenme, dikkat, okuma-yazma, karşımızdakinin yüz ifadesini okuma gibi sosyal, fiziksel, duygusal ve algısal gelişimin temelinde görme vardır.

İşitme duyusu, kulaklarımızdaki duysal alıcılar aracılığıyla çevremizdeki sesleri algılamamızı ve yorumlamamızı sağlar (Sesin yeri, yönü, mesafesi gibi ayrıntıları algılar). Duyduklarımızı diğer duysal organlardan gelen bilgilerle birleştirerek beynimizde anlamlı bir algıya dönüştürür. Konuşma, öğrenme, dikkat gibi becerilerin gelişiminde çok önemlidir.

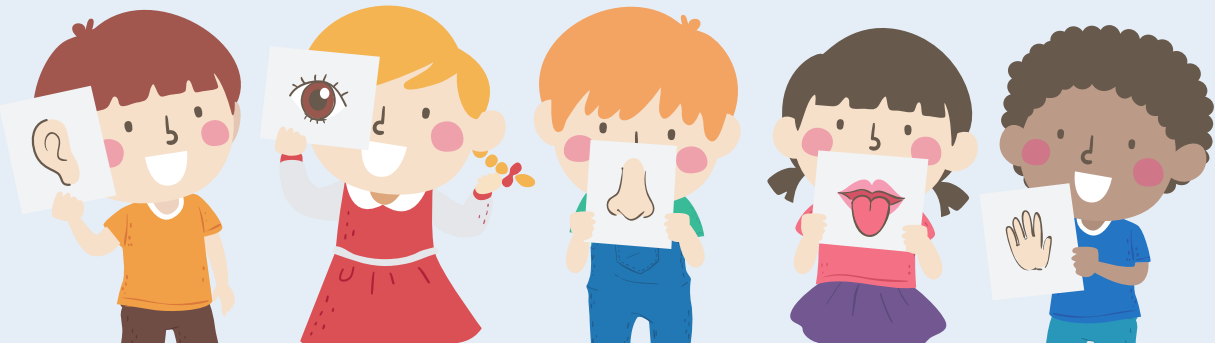


Koku duyusu, anne karnında ilk gelişmeye başlayan sistemlerden biridir ve bebeğin annesi ile bağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Koku duyusunda görülen duyu bütünleme problemleri diğer duyularda olduğu gibi kokuları olduğundan daha rahatsız edici algılama, kokuları fark etmede güçlük veya ayırt edememe şeklinde görülebilir.

Beynimizi besleyen duyularımızı keşfetmek adına gelin sizinle küçük bir çalışma yapalım.

Vücut pozisyonunuzu değiştirmeden olduğunuz pozisyonda kalın ve vücudunuzu fark etmeye ayaklarınızdan başlayın. Ayaklarınızı hissedin. Rahat mı? Ayakkabı ayağınızı sıkıyor mu? Peki, ayağınıza değen çorabınızı hissediyor musunuz? Mesela dokusunu... Yumuşak mı? Kalın mı, ince mi? Yukarı doğru ilerleyelim. Bacaklarınıza değen pantolon veya eteği hissediyor musunuz? Bel kısmı nasıl? Karnınızı sıkıyor mu? Karnınız nasıl? Rahat mısınız yoksa şişkinlik hissediyor musunuz? Mideniz ne durumda? Aç mısınız? Kalbiniz nasıl şu anda? Yavaş mı atıyor yoksa hızlı mı? Şimdi ise nefes alışverişinize odaklanın. Rahat bir şekilde nefes alıp verebiliyor musunuz? Şimdi gevşeyin ve karnınıza doğru burnunuzdan derin bir nefes alıp verin. Çalışmanın başında vücut pozisyonunuzu koruyun demiştim. Şu anda nasıl oturuyorsunuz veya ayakta mısınız? Oturuyorsanız eğer oturduğunuz zemin rahat mı? Başınız çok fazla önde ve kambur mu duruyorsunuz? Peki omuzlarınız nasıl, gevşek mi? Yoksa kulaklara doğru çekilmiş ve kasılmış durumdalar mı? Eğer böyleyse omuzlarınızı gevşetin ve arkada kürek kemiklerinizi hafifçe birleştirip daha dik durun. Başınızı fark edin ve yavaşça sağa sola döndürün. Şimdi biraz daha hızlı bir şekilde yapın. 5-6 tekrar yapıp durun. Başınızı bu şekilde sallamak sizi rahatsız etti mi veya midenizi bulandırdı mı? Yoksa iyi hissettirip dikkatinizi mi arttırdı? Burnunuza odaklanın. Etraftan gelen bir koku var mı? Yanınızdaki çiçekten gelen bir koku veya kahve kokusu? Ağız ve dilinizi fark edin. En son yediğiniz yemeğin tadı ağızınızda kalmış mı? Şimdi biraz da çevrenize odaklanın. Etrafta çok gürültü var mı? Varsa eğer bu sizi rahatsız ediyor mu yoksa bu satırları okuduğunuzda mı fark ettiniz sesleri? Küçük bir sesten bile dikkati dağılanlardan mısınız yoksa kalabalık ve gürültülü ortamlarda bile işinize odaklanabilenlerden mi? Peki görsel çevreniz ne durumda? Etrafta dikkatinizi dağıtacak bir uyaran var mı? Örneğin bir ışık kaynağı veya duvardaki tablolar gibi.

Çoğu zaman bilinç dışında gerçekleşen tüm bu sistemleri, bilinçli bir şekilde fark etmenizi sağladım. Beynimiz sürekli olarak bedenimizden ve çevremizden bu duyuları alarak beslenir. Beynimiz, saniyede binlerce hatta belki milyonlarca farklı duysal uyarı alıyor. Bu kadar uyarı ile baş edebilmek için bilinç dışında gerçekleşen (beynimizin alt sistemlerinde) bir koruma sistemimiz var. Gerekli olmayan uyarılar bilinç seviyesine çıkmadan beynimizin alt merkezlerince engellenirler. Duyusal bilgilerin gerekli olup olmaması hepimizin duyusal eşiklerine bağlıdır. Duyusal eşik her bireyin kendine özgüdür ve günden güne değişiklik gösterebilir. Örnek verecek olursak bir seminerde olduğumuzu düşünelim. Konuşmacıya odaklanıp diğer seslere dikkat etmememiz bu sistem sayesinde gerçekleşir. Fakat sizin için önemli birinin sesini duyduğunuzda bu uyarı eşiği geçeceği için dikkatinizi o yöne çevireceksinizdir. Örneğin çocuğunuzun veya yakın bir arkadaşınızın sesi. Bir örnek daha verecek olursak giydiğimiz kıyafetlerin dokusunu giydikten bir süre sonra fark etmeyiz. Bu dokunma uyarısı bizim için artık önemli değildir ve duyusal eşiğin altındadır. Örneklerde de gördüğümüz gibi duyularımızı süzgeçten geçiren, duyulara beynimizin kapılarını açıp kapatan sisteme Duyusal Modülasyon denir. Duyusal modülasyon bozukluklarını 2 başlıkta inceleyebiliriz. İlki duyusal aşırı duyarlılıktır. Duyusal eşiğin alçak olduğu bireylerde görülür. Önemli önemsiz pek çok bilgi beynin üst merkezlerine iletilir. 8 duyunun birinde veya birkaçında görülebilir. Örneğin odadaki klimanın sesi, ışığın parlaklığı, etrafın dağınıklığı, kıyafetin etiketi gibi uyarılara karşı aşırı hassasiyet gösterebilirler. Bunun farkında değillerse eğer (kendilerini neyin rahatsız ettiğini anlamıyorlarsa) bu durum aşırı uyarılmaya neden olur ve öfke patlamaları, yorgunluk veya davranış problemlerine yol açabilir (pasif cevap). Eğer kendilerini neyin rahatsız ettiğini fark ediyorsa buna çözüm yolları bulmaya çalışırlar (aktif cevap). Örneğin gürültüden rahatsız oluyorsa kulaklarını kapatabilir, çok sesli veya yoğun ışıklı bir ortamdaysa sakin bir yere geçerek mola verebilir. Uyarandan kaçış davranışı olan çocuklar kendilerini korumak için genelde kendisini kapatır ve iletişimden kaçmaya meyillidir. 2. modülasyon problemi yüksek eşiktir. Bu kişiler duyuları görmezden gelirler. Yani çevresinde ve bedeninde olan biteni fark etmezler. Örneğin bir seminerde anlatılanları takip etmekte, etraftaki değişiklikleri fark etmekte zorlanabilirler (pasif cevap). Sakar, dikkatsiz, beceriksiz görünebilirler. Eğer kişi bu yüksek eşiğin farkındaysa buna çözüm yolu arar ve duyusal arayışa girer. Bu profildeki kişi örneğin bir seminerde odaklanabilmek için tırnaklarını yiyebilir, ayaklarıyla ritim tutabilir, kalemin arkasını kemirebilir. (aktif cevap)



Sinir sistemine gelen duyuşal bilgilerin detaylarıyla ayırt edilmesine Duyuşal Diskriminasyon denir. Diskriminasyon bozukluklarında merkezi sinir sistemi uyaranları yanlış işler ve böylece gün içinde anlamlı, uygun tepkiler vermek zorlaşır. Genellikle görşel-uzaysal görevleri yerine getirmekte zorlanırlar. İnsanların ve objelerin uzayda nerede olduklarını algılayamayabilirler. Okuduklarında ve sosyal ilişkilerinde önemli görşel işaretleri gözden kaçıracırlar. Birbirine benzeyen kelimeleri ya da sözel talimatları karıştırabilirler. Farklı tatları birbirinden ayıramayabilirler. Ayakkabının çok sıkı ya da gevşek olduğunu anlayamayabilirler. Kalemı çok sıkı veya gevşek tuttuğunu ayırt edemeyebilirler.



Modölasyon ve diskriminasyon problemlerine ek olarak **Duyuşal Kaynaklı Motor Problemler** de görülebilir. Bunları da 2 başlık altında inceleyebiliriz. İlki motor planlama bozukluğudur (dispraksi). Dispraksi, kişinin sakar ve hareketlerinde beceriksiz olmasına sebep olabilir. Dr. Ayres,"bu çocukların normal zeka ve kasları vardır" demektedir. Dokunma, hareket etme ve vücut pozisyonu ile ilgili doğru bilgi; vücut ve beyin arasındaki köprüyü geçememektedir. Çocuk bilgiyi anlayamamakta ve kullanamamaktadır. Örneğin; bisiklete binmek, kaykay kullanmak diğer çocuklara göre daha zordur. Aynı anda hem kolların hem de bacakların ve bedenin hareketini planlayabilmek çocuk için çok yorucudur. Kelimelerin doğru telaffuzunda, çatal-kaşık kullanımında, yazı yazmada zorlanabilirler. İkinci motor problem postüral bozukluktur. Vestibüler, proprioseptif, taktıl ve görşel sistemlerin birlikte çalışamaması ve en önemlisi iki hemisfer (beynin her iki yarım küresi) arasındaki ilişkinin yetersiz olmasından dolayı ortaya çıkabilir. Kişi koordinasyon gerektiren ardışık, hızlı ve sıralı hareketleri yapmakta güçlük yaşar. Bu kişiler için bir şeyi taklit etmek zor olabilir. Genellikle vücutlarını bir bütün gibi kullanırlar, esneklik ve seri hareketten uzak olurlar. Otururken vücutunu dik pozisyonda tutmakta zorlanırlar. Problem göz kaslarında da oluşabilir. Göz kaslarının koordineli kullanılmasını gerektiren odaklanma, izleme, takip etme ve orta hattı geçme gibi alanlarda zorlanabilirler. Bu da örneğin; çocuğun tahtadaki yazıyı okumasını, deftere geçirmesini zorlaştırabilir. Baş ve göz hareketleri ayrışmamış olabilir. Yani kişi hareketli objeleri takip ederken veya kitap okurken başını da gözleriyle birlikte hareket ettirir ve bu da kişinin erken yorulmasına neden olabilir.



Sonuç olarak sinir sistemi, çevre ve bedenden bilgi toplar ve bunları birleştirir. Daha sonra bu bilgilerin duygusal cevaplarına karar verir ve duygusal süreçleri yönetir. En sonunda tüm duysal ve duygusal bilgilerle ne yapacağına karar verip davranışı oluşturur. Bu süreçlerde problem olmasına neden olan duyu bütünleme problemlerinden dolayı gördüğümüz sorunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Öfke kontrol sorunları,
- Dikkat dağınıklığı,
- Hiperaktivite,
- Uyku problemleri,
- Yemek yeme sorunları,
- Sosyal iletişim sorunları,
- Öğrenme sorunları,
- Konuşma problemleri,
- Koordinasyon problemleri (sakarlık),
- Tuvalet tutma-kaçırma sorunları,
- Fiziksel gelişim problemleri(Kaba-ince motor problemler),
- Bağlanma problemleri,
- Yeni ortamlara alışma sorunları (okula,kalabalığa). Bu gibi problemlerin görülmesi durumunda gerekli uzmanlar tarafından detaylı değerlendirme yapılması gerekir. İnsan söz konusu olunca tek bir nedenden bahsetmek güç olabilir. Bazen problemler iç içe geçmiştir. (Otizm, dikkat eksikliği, özel öğrenme güçlüğü, duyu bütünleme problemleri gibi) Alanında uzman kişiler tarafından kök nedenler bulunup buna uygun tedavi yöntemleri uygulanmalıdır.



Bir fizyoterapist olarak fiziksel aktivitenin önemine değinerek yazımı sonlandırmak istiyorum. Her yeni kuşağın bir öncekinden çok daha az fiziksel aktivite yaptığını söyleyebiliriz. Özellikle pandemi döneminde fazlasıyla inaktif kaldık. Gün geçtikçe bedenimizi değil daha çok beynimizi kullanıyoruz. Oysaki fiziksel aktivite beynimiz ve bedenimiz için oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite, beynimizde dopamin, serotonin gibi nörotransmitterlerin artmasını ve böylece daha mutlu ve motive hissetmemizi sağlar. Beynimiz başta olmak üzere dokularımıza giden kan miktarının artmasıyla dikkati ve odaklanmayı arttırdığı da bilimsel çalışmalarca kanıtlanmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin, hafızadan da sorumlu olan hipokampüsün yeni hücre üretmesini desteklediği artık bilinen gerçeklerden biridir. Prefrontal bölge dediğimiz beynimizin karar verme, fikir üretme, yaratıcılık gibi üst düzey becerilerinden sorumlu alanının büyümesini desteklediği ve böylece alzheimer ve demanstan koruduğu anlaşılmıştır. Tüm bunlar dışında kalp-damar hastalıkları, şeker, kemik erimesi gibi hastalıklar için koruyucu ve iyileştirici etkisi olduğu hepimiz tarafından bilinen bilgilerdir. Tüm bu önemli yararlar düşünülecek olursa eczanede satılacak bir fiziksel aktivite ilacı için hepimiz sıraya girerdik muhtemelen. Çocuklarımız ise fiziksel gelişimleri için en önemli çağında tv, bilgisayar önünde zaman geçiriyorlar. Yukarda saydığımız pek çok faydadan mahrum kalıyorlar. Çok fazla görsel ve işitsel uyarana maruz kalıyorlar. Vücut farkındalıkları, bedenlerini daha az kullandıkları için daha az gelişiyor. (proprioseptif yüksek eşik) Bunun sonucunda diğer 7 duyuda hassasiyetler (daha çok uyarılma, daha fazla yorulma ve zorlanma), duyuusal-motor problemler görülebiliyor. Bunlara ek olarak; tepkilerin azalmasına, gerçeklikten ve insan ilişkilerinden uzaklaşılmasına, uyku bozukluklarına, göz problemlerine (miyopi), duruş bozukluklarına (başın öne doğru gitmesi (boyun düzleşmesi), kifotik duruşa (kamburluk)) neden olabiliyor. Tüm bu bilgiler ışığında, çocuklarımızın yaşına uygun oyunlar oynamaları ve motive olup, eğlendiği fiziksel aktiviteleri yapmaları; olabildiğince tv, bilgisayar ekranlarından uzak kalmaları önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Sidar E.A., Duyu'lmak İstiyorum, Sola Unitas Yayınları, İstanbul, 2019
- Kranowitz, C.S., Senkronize Olamayan Çocuk, Pepino Yayınları, İstanbul, 2017
- Sidar E.A., Duyusal Beyin 1 (Temak Duyu Bütünleme Aktiviteleri), Sola Unitas Yayınları, İstanbul, 2021
- Sidar E.A., Duyusal Beyin 2 (Duyusal Farkındalığı ve Dayanıklılığı Geliştirme Aktiviteleri), Sola Unitas Yayınları, İstanbul, 2021
- Sidar E.A., Duyusal Beyin 3 (Algısal ve Davranışsal Becerileri Geliştirme Aktiviteleri), Sola Unitas Yayınları, İstanbul, 2021
- Pekçetin, S. (2015). Prematüre bebeklerde duyu bütünleme müdahale programının duyuusal işleme, emosyonel ve adaptif cevaplar üzerine etkisi.
- ÖZYAZICI, K., Ebru, B. O. Ğ. A., Alagöz, N., VARLIKLIÖZ, K., Arslan, Z., Semra, A. K. T. O., & Sağlam, M. Duyuların Gelişimi ve Duyu Bütünleme. Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 2(4), 209-226.

KARE KARE BISIKLET



FIRAT AVCI
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
OSMANGAZİ RAM



Bundan 205 yıl önce Alman Baron Karl von Drais modern bisikletin prototipini oluşturan iki tekerlekli aracı icat etti. Bu icat, özellikle çevre dostu olması nedeniyle, bugün dünya çapında milyonlarca insanın yaşamında hayati bir rol oynuyor. Binici pedal öncesi dönemde ayağını yerden iterek ilerliyordu. Araç zaman içinde geliştirilerek bugünkü bisiklete evrildi.

‘Bisiklet’ kelimesi de 1860’larda Fransa’da ortaya çıktı. Günümüzde artık elektrikle çalışanları da bulunmaktadır. Dilimize “velespit” (hızlı pedal) olarak Fransızcadan katılan bisiklet Anadolu’da demir at olarak da adlandırılır. Aslında gökyüzüne Wright kardeşler tarafından atılan ilk adımlar da bir bisiklet tamir atölyesinde hayat bulmuştur.



Draisiana
1816



Bicicleta de rueda alta
1873



Bicicleta autopropulsada
de McMillan
1839



Bicicleta de carreras moderna



Bicicleta de montaña moderna

Sinema ve film endüstrisi de bisiklet konulu pek çok senaryoyu beyazperde ve ekranlara taşımıştır. Fakat bisiklet filmlerde genel olarak imgelem biçiminde göze çarpmaktadır. Talihsiz bir yangında hayatını kaybeden Nisan AKMAN adlı ödüllü yönetmene ait “Beyaz Bisiklet” (1986) filminde, bisiklet yalnızca duygu durumlarını vurgulamak için bir kaç karede görülmektedir. Film boyunca sosyal statü farklılıklarının meydana getirebileceği sonuçların fakir kız-zengin ve eğitilmiş oğlan senaryolarından biri gibi aktarıldığının düşünülmesine neden olan film, beyaz bisiklet sayesinde simgesel mesajını belirginleştirebilmiştir.

Yönetmenliğini Ümit KÖREKEN'in yaptığı üç Altın Portakal ödüllü olan "Mavi Bisiklet" filmi ise, bisikletin olay örgüsünün tam ortasında bulunduğu bir filmidir. Çocuk yaştaki bireylerin yetişkinlere karşı verdikleri Demokrasi mücadelesi, ülkemizin Demokrasi tarihçesinden damıtılarak izleyiciye sunulurken, Mavi Bisiklet hem düğümü atan hem de çözen unsurdur. Amacı mavi bir bisiklet edinmek olan bir çocuğun bisikleti edinebilecek kadar para biriktirdiğinde bisikletin artık satıldığını öğrenmesi üzerine değişen amacı artık duygusal yakınlık da duyduğu okul başkanlığından usulsüzce alınan Elif'in uğradığı haksızlıkla mücadeleye dönüşür.



Bafta Ödüllü Chiwetel Ejiofor'un filmi olan "Rüzgarı Dizginleyen Çocuk", aynı adlı kitapta da yer verildiği gibi bir çocuğun yaşadığı coğrafyadaki açlık ve sefalet ile mücadelesini anlatıyor. Bu mücadele için bir yel değirmeni inşa ederek elektrik üretmeyi amaçlayan çocuk bu değirmenin en hayati parçalarını bir bisiklet sayesinde edinecektir. Görüldüğü üzere anlam ve mücadele konulu hikayelerde bisiklete sık sık yer verilmektedir.



1962 yapımı Orhan Kemal'in Kaçak adlı romanından Vedat TÜRKALİ senaryosuyla Ömer Lütfü AKAD ve Memduh ÜN ortak yönetimiyle çekilen bir film den daha söz edelim. "Tekerlekli Bisiklet" Film düzene başkaldırıp bir cinayet işleyen Ali'nin kaçış öyküsünü anlatır. Bu sırada üç tekerlekli bir bisiklet bu kaçış öyküsünün seyrini değiştirecektir. Yapımından yirmi yıl sonra revize edilerek yönetmen Memduh ÜN tarafından beyazperdeye romanla aynı adla aktarılan Kaçak adlı film de aynı hikayeyi konu almış, yine bisiklet düğümü çözmüş ve hikayenin akışını değiştirmiştir. İki filmi de izlemiş biri olarak ikinci filmin daha derin izler bıraktığını söyleyebilirim.





Bisiklet konulu film örneklerinin bu yazıda yer vereceğimiz sonuncusu ise, “Bisiklet Hırsızları”. 1948 yılında italyan yönetmen Vittorio de Sica’nın filmidir. “Bisiklet Hırsızları”nda, savaş sonrası yaşanan iki senelik işsizlik döneminin ardından nihayet iş bulabilen Antonio mutluluktan havalara uçmaktadır. İş için kendisine lazım olan bisikleti almak için yataklarını satmaları gerekmiştir; ancak Antonio en sonunda para kazanabileceği için mutludur. Yeni işinin ilk gününde bisikleti çalınan Antonio neye uğradığını şaşırır. Yaşadığı ailevi ve dünyevi problemleri çözebilmesi için acilen bisikletine yeniden kavuşması gerekmektedir...

İtalyan Yeni Gerçekçiliğinin mimarlarından Vittorio De Sica’nın imzasını taşıyan Bisiklet Hırsızları, bir savaş sonrası toplumunun portresini oldukça geniş bir perspektiften çiziyor. Sinema eleştirmenlerine göre hala bu konuda çekilmiş en iyi film olarak anılmaktadır.

Bisiklet bir ulaşım aracıdır fakat bisiklete ulaşmak yukarıdaki film örneklerinden de anlaşılacağı üzere, herkes için her zaman kolay olamamaktadır. “Geleneği Yaşatmak” adlı belgeselin üçüncü bölümünde aktarılan hikayede olduğu gibi. Sri Lanka’daki küçük bir kasabada ailesiyle birlikte zor koşullarda çay toplayarak yaşamını Samuti adlı kız çocuğunun tek hayali bir bisiklete sahip olmaktır. Bu hayali, yaşamı bir belgesele konu olmasa belki de asla gerçekleşemeyecek olan Samuti belgeselin sonunda bisikletine kavuşur. Bisikletin ulaşım aracı olmanın yanı sıra denge sağlayıcı ve sportif anlamları da bulunmaktadır. Bütün bu yönleriyle bisiklet, değeri günden güne daha iyi fark edilen bir obje olmanın yanı sıra sürekli güncellenmekte, günümüz koşulları uyarlanmaktadır.

*Bu yazının yazılmasında, görsel materyallerin yazıya eklenmesinde ve fikir aşamasında tarafıma katkılarından dolayı Suna ÇİFTÇİ’ye teşekkür ederim.





ÖZ DÜZENLEME

ASUMAN YILMAZ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
OSMANGAZİ RAM

Günümüzde öğrenci merkezli eğitim anlayışının bir yansıması olarak, öğrenme öğretme sürecinde öğrencilerin kendi öğrenmelerine ilişkin sorumluluk almalarının önemi vurgulanmaktadır. Çağdaş öğrenme yaklaşımları, bireylerin öğrenme sürecinin pasif bilgi alıcısı olmadığını sürece aktif katılım sağlamaları gerektiğini ifade eder. Bu yönelim doğrultusunda öz-düzenleme, öğrenme sorumluluğunu alarak bilgiye ulaşma, motivasyon, öz yeterlik, bireysel düzenleme ve değerlendirme gibi yeterlikler içerir.

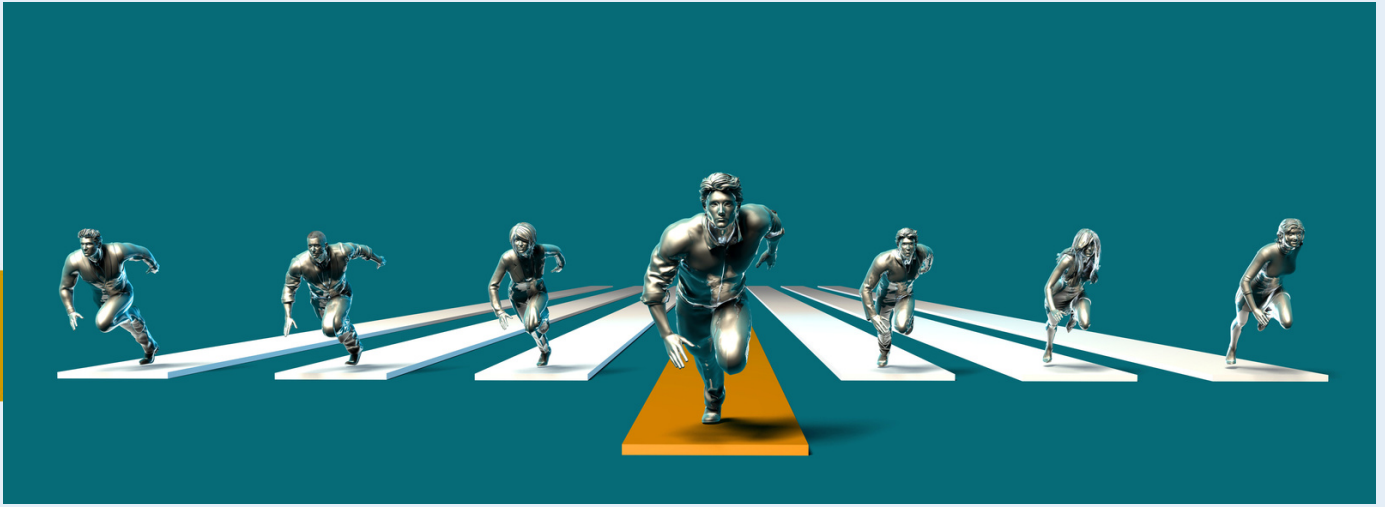


Öz-düzenleme kavramı, bireysel, davranışsal ve çevresel süreçlerin birbirleriyle etkileşimi şeklinde tanımlanmaktadır. Öz düzenleme, bireyin içsel ve çevreden gelen taleplere etkili bir biçimde yanıt vermek için tepki, dikkat ve davranışlarını yönetme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır. Öz-düzenleme; kişinin uzun vadeli hedefleri doğrultusunda düşüncelerini, duygularını ya da dürtülerini kontrol etmek amacıyla kullandığı bilinç ve bilinç üstü süreçler olarak açıklanabilir. Sosyal bilişsel kurama göre, öğrencilerin öğrenmesini ve başarısını etkileyen anahtar süreçlerden birisi öz-düzenlemedir. Sosyal bilişsel kuram, öz-düzenlemenin; içsel gözlem, içsel yargılama ve içsel tepki olmak üzere üç süreci kapsadığını belirtir.

1-İçsel gözlem: Kişinin kendi performansını sistematik olarak gözlemlemesini içerir. İçsel-gözlemin, yaygın kullanılan iki davranışsal metodu vardır. Bunlar, (a) sözlü veya yazılı rapor etme ve (b) kişinin etki ve tepkilerini nicel kaydetmedir. Öğrencilerin bu şekilde rapor tutmaları, öğrenmelerini, motivasyonlarını ve öz-yeterliklerini etkiler.

2-İçsel yargı: İçsel yargı, kişinin bir standart veya amaçla, kendi performansını sistematik olarak karşılaştırması yani öz-değerlendirme yapmasıdır. Öz-değerlendirme davranışının yaygın kullanılan iki yolu vardır: Birincisi, örneğin bir matematik problemi çözerken cevaplarını yeniden gözden geçirme gibi prosedürleri kontrol etme; ikincisi, cevaplarını başkalarının cevaplarıyla ya da bir cevap anahtarıyla karşılaştırması gibi davranışlardır.

3-İçsel tepki: İçsel tepki, öz-yeterlik algısı, amaç belirleme ve bilişsel farkındalıkla ilgili planlama gibi kişisel süreçleri içerir. İçsel tepki, değerlendirilebilir ve somuttur. Değerlendirilebilir tepkiler, öğrencilerin kendi gelişimleri hakkındaki inançlarını içerir. Kişinin ilerleme kaydettiğine olan inancı, amacı tamamlamadaki memnuniyeti ile beraber öz-yeterliliği artırır ve motivasyonu devam ettirir



Öz-Düzenlemeli Öğrenme

Öz-düzenlemeli öğrenme; bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını planlı ve döngüsel olarak kişisel hedeflere ulaşmak için uyarlaması sürecidir. Öz-düzenlemeli öğrenme; genel anlamda öğrencilerin kendi öğrenme hedeflerini belirlemelerinin ardından bu hedefler ve diğer çevresel koşullar çerçevesinde bilişlerini, motivasyonlarını ve davranışlarını izleme, düzenleme ve kontrol etme girişiminde bulundukları aktif ve yapılandırmacı bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Öz-düzenlemeli öğrenme; bir becerinin detaylı bilgisinden daha fazlasını, öz farkındalığı, öz motivasyonu, bilgi birikimini uygun ve doğru bir şekilde uygulamaya dökerek davranışsal becerileri içerir. Bu beceriler, öğrenenin; kendisine belirli hedefler koyması, hedeflere ulaşmak için güçlü stratejiler benimsemesi, kendi performansını izlemesi, fiziksel ve sosyal çevresini kendi hedefleri ile uyumlu olacak şekilde yeniden yapılandırması, etkin bir şekilde zamanını yönetmesi, yöntemlerini öz değerlendirme yapması, sonuçlara nedenler yüklemesi ve olası stratejileri kendine uyarlaması şeklinde ifade edilebilir.



Öz-düzenlemeli Öğrenme Stratejileri

Zimmerman ve ark. (1986; 2005) insanın en önemli özelliğinin öz-düzenleme becerisini kullanması olduğunu belirtmektedir. Ona göre öz-düzenleme stratejilerini kullanan öğrenci, kendi öğrenmeleri için hedefler koyar, hedeflere ulaşmak için gerekli performansı belirler, yüksek öz yeterlilik sağlar, performans üzerine odaklanır, süreci ve kendisini izler, öz-değerlendirme yapar ve çevresel faktörlere uyum sağlamaya çalışır. Pintrich (1999) modelinde öğrencilerin öğrenmelerini kontrol etme ve düzenleme için kullandıkları stratejileri, bilişsel öğrenme stratejileri, üst biliş stratejileri ve kaynak yönetimi stratejileri olmak üzere üçe ayırmıştır.

1-)Bilişsel öğrenme stratejileri; öğrencilerin öğrenme deneyimleri sırasında bir görevi yerine getirmek ya da bir amacı gerçekleştirmek için kullandıkları bilişsel süreç ve davranışlarla ilgilidir. Bu stratejiler, tekrarlama, ekleme ve örgütlenme stratejileridir.

a-Tekrarlama stratejileri: Metinde önemli görülen bölümlerin altını çizmek, bu bölümleri yüksek sesle tekrarlamak gibi uygulamalar da tekrarlama stratejileri altında değerlendirilir. Bu stratejiler bilginin bir metinden seçilmesini ve dikkatin metne yöneltilmesini sağlar.

b-Ekleme Stratejileri: Bireyin eski bilgileri ile yeni karşılaştığı durumlar arasında bağlantı kurarak bilgiyi uzun süreli bellekte depolamasını sağlayan anlamlandırma stratejileri, bireyin parçadan yeni bilgiye ulaşması için veya parçayı anlaşılır hale getirmek için kullandığı süreçleri kapsamaktadır. Not tutma, soru sorma, cevaplama, fikirler arasında bağlantılar kurma, fikirlerin benzerliklerini ve farklı yanlarını ortaya koyma gibi bilginin uzun süreli bellekte depolanmasına yardımcı olan bu stratejiler, öğrenmeye daha derin bir anlam katmaktadır. Öğrenci, ele aldığı her yeni bilgiyi daha önce öğrendiği bilgileri daha anlamlı kılacak şekilde eklemleyerek genişletir.

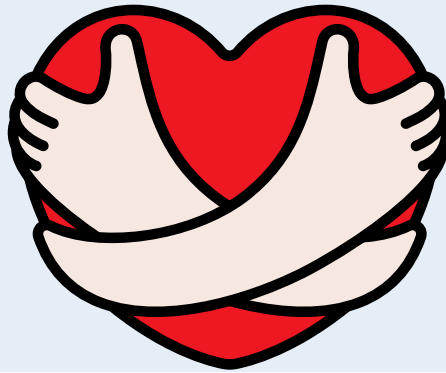
c-Örgütlenme stratejileri: Örgütlenme stratejileri öğrenilecek olan materyalin daha derin bir şekilde uzun süreli belleğe işlenmesine yardımcı olmaktadır. Örgütlenme stratejileri gruplama, şemalaştırma, metinden ana fikir çıkarma, diyagramlar çizme, kavram haritaları oluşturma, önemli fikirleri seçme ve düzenleme için çeşitli tekniklerin kullanımını kapsamaktadır.

2-) Üst Biliş Stratejileri; üst biliş, kişisel farkındalık, kişinin öğrenme süreçleri hakkındaki bilgisi ve öğrenme sırasında bu süreçleri kontrol etme eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır. Üst biliş stratejileri üç stratejiden oluşmaktadır. Bunlar; planlama, izleme ve düzenleme stratejileridir:

a-Planlama stratejileri: Planlama stratejileri, bir problemin çözümlenmesi ya da bir görevin tamamlanması sürecine ilişkin olarak hedef belirleme, uygun stratejilerin seçilmesi ve ön bilgiyi harekete geçirme ve zamanın ayarlanması süreçlerini kapsamaktadır. Planlama stratejileri, öğrencinin daha önce öğrenmiş olduğu bilgiyi etkin hale getirmesinin ardından yeni elde edilen bilgiyi yorumlamasını ve aynı zamanda ihtiyacı olan diğer tüm bilişsel stratejileri planlamasını da kapsar.

b-İzleme Stratejileri: Bireyin öğrenme sürecine uyum sağlamak için akademik davranışlarını ve öğrenmelerini izlediği stratejilerdir. Bu, öğrencilerin öğrenmeye karşı dikkatlerini yoğunlaştırmalarını, etkili ve etkisiz olan performanslarını ayırt etmelerini, gerekli ve uygun olan stratejileri seçebilmelerini sağlar. Öğrencinin bir metni okuma sırasında kendi kendine sorular sorması ve test stratejilerini kullanması bu duruma bir örnektir.

c-Düzenleme stratejileri: Öğrencinin öğrenme sürecini, bilişsel etkinliklerle olan uyumunu ve sonucunu değerlendirmesidir. Öğrencinin, amaç ve hedeflerini gözden geçirerek yeniden değerlendirmesi, tahminlerini yeniden düzeltmesi ve entelektüel kazanımlarını pekiştirmesi, düzenleme stratejilerine verilebilecek örneklerdir. Öğrencinin, kendi bilişsel düzeyini izlemek için kendine sorular sorması ve geriye dönüp anlamadığı metnin bir bölümünü tekrar okuyarak anlamaya çalışması, düzenleme stratejisine bir örnektir. Aynı şekilde öğrencinin sınavda anlamakta zorlandığı veya kendine vakit kaybettireceğini düşündüğü bir soruyu atlaması, daha sonra bu soruya geri dönmesi veya soruyu yanıtlamaktan vazgeçmesi de düzenleme stratejileri ile ilgilidir.



3-) Kaynak yönetimi stratejileri; kaynak yönetimi stratejileri ise öğrencinin hedefini gerçekleştirmesi için çevresinde bulunan olanakları etkili bir şekilde kullanmasıdır. Buna örnek olarak zamanı, çabalarını, çalışma ortamlarını, yardım arama stratejileri aracılığıyla akranlarını ve öğretmenleri kontrol etmek ve yönetmek verilebilir.

a-Zaman yönetimi stratejileri; Belirlenen amaçlara göre öğrencinin zamanı etkili bir biçimde kullanabilmesi için plan yapması ve çalışma zamanını bu plana göre yönetmesini içerir.

b-Yardım arama stratejileri: Öz-düzenleme stratejilerini etkin bir şekilde kullanan bireyler, öğrenme sırasında karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmek için kendilerine göre daha bilgili kişilerden, sordukları sorular vasıtasıyla yardım almaya çalışırlar. Ne zaman ve kimden yardım alacağını bilen öğrencilerin bilmeyenlere oranla daha başarılı oldukları görülmektedir.

c-Çalışma çevresini yönetme stratejileri: Bu stratejiler öğrencinin öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için çalışma ortamını fiziksel ve duyuşsal açıdan kendilerine uygun hale getirmelerini sağlamayı amaçlamaktadırlar. Bu stratejiyi kullanan öğrenciler, derse çalışmaya başlamadan önce çalışma ortamını düzenleme, ihtiyaç duyacağı malzemeleri uygun bir konuma yerleştirme ve duyuşlarını olumsuz etkileyecek, öğrenme görevini sürdürmesini güçleştirebilecek her türlü uyarıcıyı ortadan kaldırma davranışları sergilerler.



Öz-Düzenleme ve Sınav Kaygısı İlişkisi

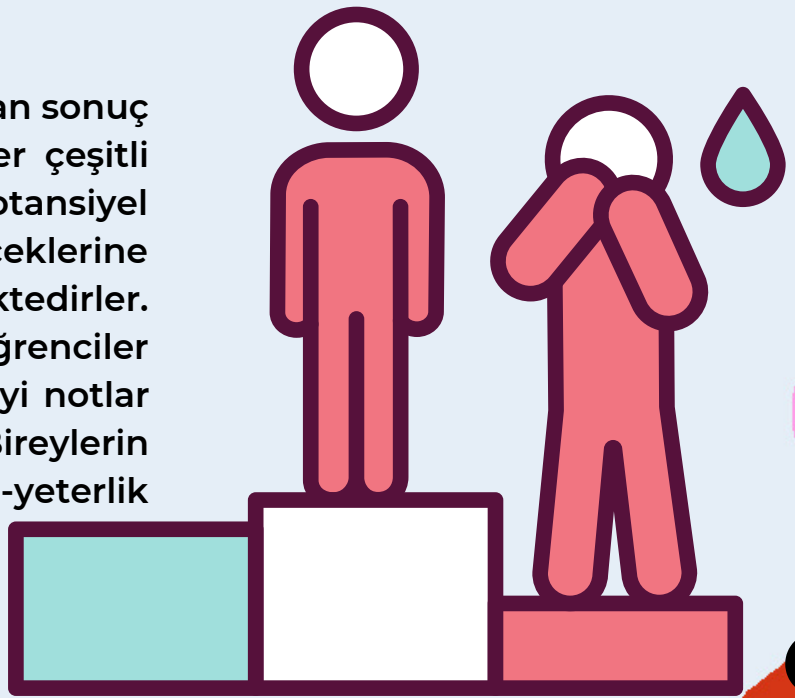
Sınav Kaygısı Kavramı: Kaygı belli başlı duygulardan birisidir ve insanların günlük yaşamlarının bir parçasıdır. Kaygı, durumluluk ve süreklilik olarak iki şekilde literatürde yerini almıştır. Sürekli kaygılar bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklanırlar. Durumluluk kaygısı ise bireyin rasgele bir durumla karşı karşıya kaldığında o durumun olumsuz sonuçlanacağını hissetmesidir. Öğrencilerin sınavlar hakkında hissettikleri olumsuz sonuçlanacağı düşüncesi, durumluluk kaygı örneği olarak önemli bir yere sahiptir.



Sınav kaygısı, sınavdan önce başlayan bir takım fiziksel ve psikolojik değişimler ile meydana çıkan, kişinin sınav sırasında performansını olumsuz bir şekilde etkileyen yoğun kaygıdır. Sınav kaygısı, yeteri kadar ders çalışma tekniklerini bilmemeyi, yoğun fizyolojik tepkileri ve sınav ile alakasız düşünceleri barındıran, okul ve sınavlardaki akademik başarılarla etki eden davranışlar bütünüdür.

Sınav kaygısının akademik performans ya da beklentilere bağlı olarak ortaya çıkan iki unsuru vardır. Bu iki unsurdan ilki endişe (bilişsel unsur) diğeri ise duyuşsal unsurdur. Endişe unsuru öğrencilerin performanslarını olumsuz yönde etkileyecek olan düşüncelerle alakalıdır. Duyuşsal unsur da kaygının psikolojik ve duyuşsal taraflarını ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarı için doğru bilişsel stratejiyi kullanamayan yetersiz ve etkisiz öğrenenler olduğu görülmektedir. Bunun yanında bu öğrenciler, zor görevlerden kaçınırlar ve başarıya ulaşmada süreklilik gösteremezler.

Beklenti Unsuru: Motivasyon açısından sonuç beklentileri önemlidir. Çünkü bireyler çeşitli performanslarının getireceği potansiyel sonuçları düşünüp kazanabileceklerine inandıkları yönde hareket etmektedirler. Akademik açıdan motive olmuş öğrenciler yeterince çaba gösterdikleri zaman iyi notlar alacaklarına inanmaktadırlar. Bireylerin başarı beklentisi onların kontrol ve öz-yeterlik inançlarına bağlıdır.



Öz Yeterlik İnancı: Öz-yeterlik inancı, bireylerin görev seçimlerini, görevi gerçekleştirirken kullandıkları stratejileri ve görevi gerçekleştirme konusundaki ısrarlı tutumu etkileyerek performansın üzerinde etkisi olmaktadır. Bireyin öz-yeterliliğe ilişkin algısı, faaliyetlerin seçimini, harcadacağı çabayı, ortaya çıkan problemi çözmede göstereceği sebat süresini, kaygı ve güven düzeyini etkileyebilir. Öz-yeterlik ne kadar güçlü olursa, bireyde o kadar çaba, ısrar ve direnç olur.

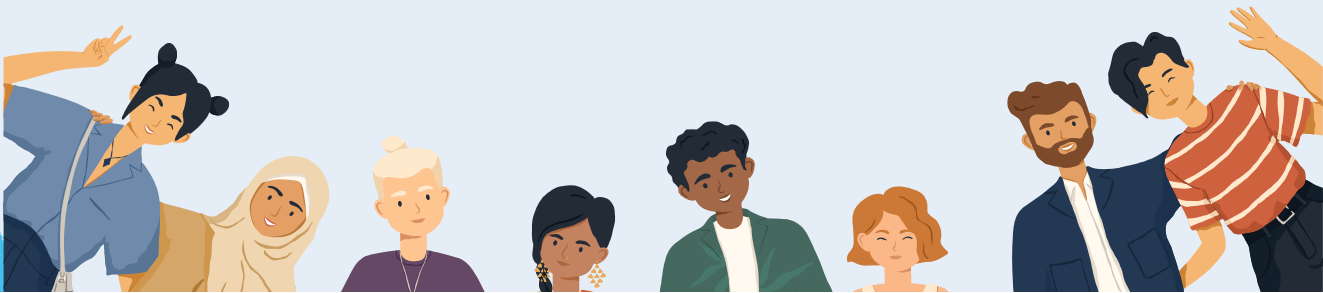
Öğrenme Kontrol İnancı: Öğrenmede kontrol inancı, bireylerin öğrenme için harcadığı çaba sonunda sahip olacağı pozitif sonuçlara karşı inançlarını belirtmektedir. Eğer bireyler, öğrenme amacıyla harcadığı çabanın sonucunda öğrenme düzeylerinde pozitif bir değişim olduğunu gözlemlerlerse, büyük ihtimalle çalışmalarına daha planlı ve stratejik bir biçimde yaklaşacaklardır.



Öz-Düzenleme Becerisine Sahip Öğrencilerin Özellikleri

- Öğrenme sorumluluğunu alırlar ve görevlerinin farkındadırlar. Bu görev ve sorumluluk bilinci ile öğrenmek için çaba gösterirler. Kendi öz-düzenleyici davranışlarıyla uğraş içindedir ve sorumluluk sahibidir.
- Öz güvenleri ve öz yeterlik algıları yüksektir. Güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar. Öğrenme süreçlerini bu doğrultuda yönetirler.
- Bireysel özelliklerine uygun hedefler belirlerler. Belirledikleri hedeflere ulaşmak için uygun stratejiler geliştirebilir ya da strateji repertuarından uygun stratejiler seçebilirler.
- Yaşam boyu kendine hiyerarşik olarak kolaydan zora doğru hedef koyar. Öğrencilerin hedefleri, hiyerarşik olarak yakın hedeflerden uzak hedeflere doğru sıralanmıştır. Yakın hedefleri, başarısızlık durumlarında öz-yeterlik algılarını çökertmeden değiştirebilirler.

- Planlı çalışma becerisine sahiptirler. Bireysel özelliklerine uygun olarak hazırladıkları planlar doğrultusunda çalışmalarını sistematik şekilde sürdürürler. Kişisel amaçlarına ulaşmak için kendi zihinsel süreçlerini nasıl planlayacaklarını, denetleyeceklerini ve yöneteceklerini bilirler (bilişsel farkındalık).
- Zamanını etkili bir biçimde kullanır. Öğrenciler biliş, davranış ve motivasyonunu; hangi görevi yapacağını, görevi nasıl ve ne zaman yapacağı konusunda düzenler ve planlar.
- Öz-düzenleyici öğrenme becerisine sahip öğrenciler, bilgiyi dönüştürme, organize etme ve ayrıntılamada yardımcı olacak bilişsel stratejileri (tekrarlama, ayrıntılama, örgütleme) nasıl kullanacaklarını bilirler.
- Yüksek düzeyde akademik öz-yeterlik, öğrenme amaçlarına uyum sağlama, görevlere ilişkin olumlu duygular geliştirme gibi motivasyonel inançlara sahiptirler. Öz-düzenlemeli beceriye sahip öğrenciler konuyla ilgilenir, sorular sorar ve fikirler hazırlar. Öğrenmeye karşı istekli ve meraklıdır.
- Öğrenme ortamlarını dikkat dağıtıcı uyarlardan arıtarak kendilerine göre yapılandırır. Akademik görevlerini yerine getirirken, konsantrasyon, çaba ve motivasyonunu sürdürebilmek için içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı uyarlardan kendilerini korurlar ve bir dizi iradesel strateji geliştirirler.
- Çalışma süresini planlar ve kontrol eder; uygun çalışma ortamını nasıl yaratacağını ve yapılandıracağını bilirler.
- İşbirlikli öğrenme konusunda isteklidirler. Gerektiğinde yardım almaktan çekinmezler. Kaynak yönetimi bilincine sahip oldukları için kısa sürede aradıkları bilgiye ulaşabilirler. Keşfederek öğrenmede, seçerek okumada, öğrenmenin sosyal formlarında akranlar, ebeveynler ve öğretmenlerden yardım almada etkindirler.
- Sınıf etkinliklerine ve tartışmalarına aktif katılım sağlarlar. Koşullar izin verdiğinde, akademik görevlerin, sınıf ortamının ve yapısının denetlenmesi ve düzenlenmesine katılım konusunda büyük çaba gösterirler.
- Performansını seçici bir şekilde ortaya koyar ve gelişim sürecini izler. Öğrenciler konuların öğretiminde dikkatli ve soğukkanlıdır.



- Performanslarını izleyip kendi değerlendirmelerini yapabilirler. Karşılaştığı problemi fark eden ve çözmek için çaba gösteren bu öğrenciler başarısızlıktan veya anlamadıklarını itiraf etmekten korkmazlar. Başarısız oldukları durumlarda hatayı başkalarında aramak yerine, öz eleştiri yaparlar ve öz değerlendirme sonuçlarına göre gerekli tedbirleri alırlar. Başarılı oldukları durumlarda ise kendilerini ödüllendirirler.
- Öğrenciler; performansını yargılayarak ve sonuçları objektif değerlendirerek öğrenme sürecindeki hataları öğrenme stratejilerine dayandırarak öz-yeterlik algısının ve motivasyonunun çökmesine engel olmaktadır.
- Öz-düzenleme becerilerine sahip öğrenciler; başarısız akranlarına göre daha etkin, verimli ve üretkendir. Ayrıca akademik alanlarda, okul dışında önemli konularda irade, motivasyon ve öz yönetim durumlarını etkili kullanırlar.
- Öz-düzenleme becerisine sahip öğrenciler, yüksek motivasyon ve uyarlanabilir öğrenme etkinliklerine sahiptirler. Ayrıca yaşam boyu öğrenme becerilerini geliştirmişlerdir. Böylelikle bu öğrencilerin gelecekte başarılı olması daha muhtemeldir.

Özetle; bu öğrenciler, davranışlarını denetleyen, öğrenmenin aktif bir süreç olduğuna inanan, kendi kendilerini güdüleyen, kendi yeteneklerinin farkında olan ve istenen akademik sonuçlara ulaşmak için stratejiler geliştiren bireylerdir. Bu öğrenciler ihtiyaç duyduğunda bilgi arar ve görevler için gerekli adımları atar, zorluklarla karşılaştıklarında başarılı olmanın bir yolunu bulurlar. Öğrenme sürecinde bir engelle karşılaştıklarında yılmadan devam ederler.



KAYNAKLAR

- 1-) DOĞAN, Muhammet Fatih, Çocukların Öz-Düzenlemeli Öğrenmeyi Kullanımı Envanteri'nin Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Çanakkale, 2015
- 2-) KUŞDEMİR KAYIRAN, Bilge, Öz-Düzenleyici Öğrenmenin Okuduğunu Anlamaya Yönelik Akademik Başarı, Öz-Düzenleme Becerileri ve Okuma Stratejileri Üzerindeki Etkisi, doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2014
- 3-) ÖZEN, Ömer Emre, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öz-Düzenleme Becerileri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Çanakkale, 2016



MESLEKLERİN Z KUŞAĞI

**AR. GÖR.
HAZEL DURU
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

Meslek seçimi mi? Durun bakalım, son dönemde bu konuyla ilgili çok fazla şey duyuyorum. Sanırım bunun üzerine kafa yormamız gerekiyor. Nedir bu meslek seçimi, zor bir şey midir? Peki hangi mesleği seçmeliyim? Malum artık hemen her şey teknoloji ile halledilebiliyor, meslekler de buna göre şekilleniyor olabilir mi? Yeterliliklerim bu şekillenen meslekler için uygun mu? Uygun değilse bile yeterliliklerimi geliştirebilir miyim?

Bu soruların cevabını merak ediyor musunuz? “Evet” dediğinizi duyar gibiyim. Biliyorum ki bunlar sizlerin de sürekli aklınıza gelen ve sizi meşgul eden sorular. Gelin birlikte bunlara cevap arayalım. Ne dersiniz? Hadi başlayalım.



Bir mesleğe karar verme veya bir kariyer yolunu seçme sadece topluma katkı sağlayan ve bireyin yalnızca kişisel üretkenlik duygusu yaşamasına yarayan bir durum değildir. Birey bir meslek seçimi yaparak aslında kendi yaşam tarzını, statüsünü, ekonomik anlamda refahını, mesleki doyumunu ve buna bağlı olarak da yaşam doyumunu, eş seçimini, gelecekte yaşayacağı yeri ve hatta ailesini belirleme yönünde önemli bir adım atar, dolayısıyla da bireyler hayatları boyunca kariyer gelişimleriyle ilgili sorgulamalarda bulunur (Gati ve diğerleri, 2001). Hayatımızın önemli bir kısmını kapsayan mesleğimiz, kişiliğimizin ve yaşamımızın önemli bir parçasıdır ve bireyler çoğu zaman meslekleri ile birlikte tanınır. Bahsedilen sebeplerden hareketle meslek seçimi birçok bireyin üzerine düşündüğü bir konudur. Sanayi Devrimi ile birlikte yaşanan gelişmelerle mesleklerin sayısı giderek artmış ve yeni meslekler ortaya çıkmıştır. Meslek sayısındaki bu artış meslek seçim sürecini daha karmaşık bir hale getirmiştir. Meslek seçimi durağan bir süreç değildir aksine oldukça dinamiktir. İlk çocukluk döneminde bireylerin meslekler ile ilgili düşünceleri hayalleri üzerindendir, ilkökul döneminde artık üniformalı meslekler ön plana çıkar. Lise dönemine doğru, tercihler giderek belirginleşir. Üniversite döneminde ise bireyler mesleki kararları doğrultusunda bir alana odaklanırlar (Bulut, 2018)

Meslek seçimi yapma ve karar verme, bireylerin gelişiminde son derece önemlidir. Mesleki karar verme birtakım bilgiler edinmek, edinilen bu bilgilerden hareketle birtakım seçimler yapmak, yapılan seçimler doğrultusunda buna uygun eğitim almak, tamamlanan eğitim sonrasında ise bir işe yerleşip işi sürdürmek gibi zincir şeklinde birbiriyle ilişkili süreçlerden oluşur. Bununla birlikte bahsedilen süreçlerde bireyin meslek seçimindeki bilgi yetersizliği meslek kararsızlığına neden olmaktadır (Sampson ve diğerleri, 2004). Bireylerin seçtikleri meslekler ile uyumlu olmaları, öz saygı ve yaşam kalitesini artırma, bu bağlamda psikolojik gelişimi olumlu etkileme ve topluma fayda sağlama hususlarında önemlidir (Mcintosh, 2000). Meslek seçimi ile bireyler yaşam stillerini şekillendirmede önemli olan tercihlerden birini gerçekleştirir (Kuzgun, 1986). Öğrenimini tamamlayan bireyler, meslek seçimi ile ilgili sorunla karşılaşır. Bahsedilenlerden hareketle bireylerin etkili ve yaşamlarını olumlu yönde etkileyecek meslek seçimleri yapabilmeleri için meslekler hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmalarının ne kadar önemli olduğunu görüyoruz. Bununla birlikte özellikle son dönemde küresel bir dönüşümün yaşanması meslek sayısının giderek artmasına ve var olan mesleklerin de giderek şekil değiştirmesine neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar mesleki yeterliliklerin değiştiği ve değişmeye devam edeceği, bazı mesleklerin önümüzdeki on yıllık periyotta önemini yitireceği ve yepyeni meslek alanlarının istihdama hâkim olacağı ile ilgili söylemleri büyük ölçüde kanıtlar niteliktedir.



Hızlı bir değişim ve dönüşüm içine giren yeni dünyada mesleki tanımların da benzer şekilde hızla değişmesi beklenmektedir. Yaşanan dijital dönüşümler, eskiden fiziksel ve bilişsel bir güçle gerçekleştirilen pek çok işin yapılma şekillerinde değişikliğe sebep olmuş ve olmaya da devam etmektedir. Var olan bu değişim ve dönüşümün meslekler ve istihdam üzerindeki etkilerinin ise iki şekilde olacağına ilişkin görüşler bulunmaktadır. Bunlardan ilki teknolojik olarak yaşanan dönüşümün işsizlik gibi bir sorun ortaya çıkaracağı yönünde iken, ikincisi teknoloji yüzünden işsiz kalan insanların yine teknoloji sayesinde oluşan yeni iş sahalarına yerleşeceği görüşüdür (Schwab, 2016: 45). Var olan mesleklerden hangilerinin giderek silineceği ve kaybolacağı, hangi mesleklerin robotlar tarafından yapılabileceği ya da yeni yeni ortaya çıkacağı hususunda tahminler yürütülmektedir. Belki de halihazırda popüler olduğu düşünülen meslekler gelecek yıllarda cazibesini kaybederek önemini yitirecektir (YÖK, 2019).

Var olan bu bilgilerin tersi bir yönde öğrencilerin meslek seçiminde hala eski bakış açısını sürdürdüğü düşünülebilir. Nitekim Balçın ve Yavuz-Topaloğlu (2018) yaptıkları çalışmada öğrencilerin normal hayatlarında aşına oldukları meslekler hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını ve bunlara yöneldiklerini, yaşamlarında karşılaşmadıkları mesleklerle ilgili bilgi sahibi olmadıklarını, meslek grupları hakkında var olan bilgilerinin ise yüzeysel olduğunu tespit etmiştir. Buradan hareketle öğrencilerin birçoğunun öğretmen, hemşire ve doktor olmak istemelerinin sebebi, öğrencilerin normal gündelik hayatlarında bu meslek gruplarıyla daha fazla karşılaşmış olmaları ve bunun yanında belirtilen meslek gruplarının çokça tercih edilmesiyle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Balçın ve Yavuz Topaloğlu, 2018). Bunun yanında araştırmalar incelendiğinde, işinden memnun olmayan ve genç yaşta iş bulmakta güçlük çekenlerin sayısının giderek katlandığı sonucuna ulaşılmıştır (OECD, 2014; TÜİK, 2017). Varılan bu sonuçlardan hareketle kariyer bilinci kazanma ve etkili mesleki tercihler yapma hususunda eksikliklerin olduğu söylenebilir. Gençlerimiz, öğrencilerimiz mesleki tercihlerini yaparken hangi hususları göz önünde bulunduruyorlar, doğrusal bir mantıkla hareket ederek sadece hakkında fikir sahibi oldukları mesleklere mi yöneliyorlar, güncel mesleklerle ilgili bilgilere ne kadar hakimler, mesleklerini icra ederken ne tür yeterliliklere sahip olmaları gerekiyor? Bu soruların cevaplanması son derece önemlidir. Bu noktada öğrencilerin mesleki tercihlerini daha gerçekçi ve etkili bir şekilde gerçekleştirmeleri için gelecekte hangi mesleklerin önem kazanacağına ilişkin bilgiler edinmek faydalı olabilir.

Dünya Ekonomik Forum'u (WEF) (2020) Türkiye'nin iş gücü potansiyelinin yüksek olduğunu ancak bunun yanında sosyal dayanıklılık potansiyelinin düşük olduğunu belirtmektedir. İş gücü açısından incelendiğinde Türkiye diğer birçok Avrupa ülkesinden daha iyi bir durumdayken, iş bulma, iş alanları oluşturma hususunda alt sıralarda kalmaktadır. Türkiye'de genç nüfus sayısının fazlalığı, yaşanan küresel değişimler karşısında aktif bir uyum gösterememe, yeni olarak ifade edilen iş alanlarının geç tanıtılması ve bunun yanında meslek seçiminin merkezi sınav sistemleri üzerine temellendirilmesi gibi unsurlar buna sebep olarak gösterilebilir (Gülen, 2020).

Hususi olarak yaşanan küresel yeniliklerin ve değişimlerin takip edilmesi son derece önemlidir. 2020 yılında geleceğin meslekleri üzerine hazırladığı raporda Dünya Ekonomik Forumu, işlerin evrimleşmesi, dönüşüme uğraması ve gelecekte hangi noktada olacakları ile ilgili olarak bir varış noktası sunmaya çalışmıştır. Ekonomik alandaki ilerlemeler, küreselleşme, teknoloji alanındaki sürekli yenilikler ve işlerin değişip çeşitlenmesi iş gücü piyasası üzerinde etki oluşturmakta ve buradan hareketle de iş gücü becerilerinde de değişiklikler olacağı ön görülmektedir. Ayrıca bir işi yerine getirirken kullanılan becerilerin ve insanların bir işi yerine getirmedeki işlevlerinin değişmesi sonucunda bahsedilen beceri ve işlevlerin yapay zekâ teknolojilerine kayacağı düşünülmektedir (YÖK, 2019). 2025 yılında makinelerin yeteneklerinin önceki yıllara göre daha fazla kullanılacağı ifade edilmektedir (WEF, 2020).

Gerçekleşen bu değişiklikler sonucunda farklı sektörlerde 20 iş rolüne talebin artacağı ifade edilmektedir. Bu iş rolleri; veri analistleri ve veri bilimciler, proje yöneticisi, yapay zekâ ve makine öğrenimi uzmanı, işletme hizmetleri ve yönetim yöneticileri, büyük veri uzmanı, veri tabanı ve ağ uzmanları, dijital pazarlama ve strateji uzmanı, robotik mühendisi, süreç otomasyon uzmanı, stratejik danışman, iş geliştirme uzmanı, yönetim ve organizasyon analisti, dijital dönüşüm uzmanı, fintech mühendisi, bilgi güvenliği analisti, mekanik ve makine tamircisi, yazılım ve uygulama geliştiricileri, organizasyonel gelişim uzmanı, nesnelerin interneti uzmanı, risk yönetimi uzmanı şeklinde sıralanabilir. Bunun yanında Tytler ve arkadaşları, Deakin ve Griffiths Üniversiteleri ve Ford Şirketi (2019) tarafından gerçekleştirilen sonuçlardan hareketle kariyer bilinci kazanma ve etkili mesleki tercihler çalışmada geleceğin 100 mesleği sunulmuştur.

Aşağıdaki tabloda bu mesleklerin bazılarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Teknoloji Odaklı İşler	İnsanlar Odaklı İşler	İşletme ve Hukuk Odaklı İşler	Çevre Odaklı İşler	Kentsel İşler
1.Katmanlı İmalat Mühendisi	1.Estetisyen	1.Blok Zinciri Yetenek Analisti	1.Yok Olma ve Koruma Genetik Uzmanı	1.Otomatik Toplu Taşıma Sistemi Sorun Gidericisi
2.Otomasyon Anomali Analisti	2.Yapay Zekâ Eğitimsi	2.Baş Etik Görevlisi	2.Dijital Aracı	2.Otonom Araç
3.Biyobaskı Mühendisi	3.Topluluk Destek Görevlisi	3.Çiftlik Finansmanı	3.Entomicrobiotech temizleyiciler	3.Profil Tasarımcısı
4.Dijital Büyütme Görevlisi	4.Kültürler Arası Yetenek Kolaylaştırıcıları	4.Drone Hava Sahası Regülatörü	4.Taşkın Kontrol Mühendisi	3.Biyofilm
5.Dijital İmplant Tasarımcısı	5.Yetenek Kolaylaştırıcıları	5.Drone Hava Sahası Regülatörü	5.Entegre Ekoloji Restorasyon Çalışanı	4.Tesisatçısı
6.DigiTech Sorun Giderici	6.Karar Destek Görevlisi	6.İnovasyon Müdürü	6.Ank Geri Kazanım ve Geri Dönüşüm Uzmanı	4.Biyometrik Güvenlik Çözümleri Mühendisi
7.Enerji ve Veri Sistemleri Kurulumcusu	6.Dijital Anıtlar ve Arşivciler	7.Kişiselleştirilmiş Pazarlamacı	7.Su Yönetimi Uzmanı	5.İnsan Habitat Tasarımcısı
8.Etik Hacker	7.Drone Deneyimi Tasarımcısı	8.Gerçek-Sanal Transfer Mağazası Müdürü	8.Hava Kontrol Mühendisi	6.Entegre Enerji Sistemleri Stratejisti
9.Kuantum Bilgisayar Programcısı	8.Erken Çocukluk Öğretmeni	9.Trend izleyici		7.Devasa 3D Baskılı Bina Tasarımcısı
	9.Hayat Boyu Eğitim Danışmanı			8.Net Pozitif Mimar
	10.Eğitim Danışmanı			9.Bölgesel Topluluk Büyütme Koordinatörü
	11 Kişisel Marka Yöneticisi ve İçerik Üretici			10.Sürdürülebilir Enerji Çözümleri Mühendisi

Aşağıdaki tabloda bu mesleklerin bazılarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tarımsal İşler	Uzay Odaklı İşler	Sağlık Odaklı İşler	Veri Odaklı İşler	Uygulama Odaklı İşler
1. Agroekolojik çiftçi 2. Biyo-jacker 3. Kriket çiftçi 4. Çiftlik Güvenliği Danışmanı	1. Dünya Dışı Habitat Tasarımcısı 2. Terraforming Mikrobiyolog	1. Veriye Dayalı Tıbbi Teşhis Uzmanı 2. Genetik Koçu 3. Sağlık Şekillendirici 4. Bellek İyileştirici 5. Nanomedikal Mühendisi 6. Nutri-gutom Danışmanı 7. Sanal cerrah	1. Algoritma Tercümanı 2. Davranış Tahmin Analisti 3. Veri Gizliliği Stratejisti 4. Veri Üreticisi 5. Veri Depolama Çözümleri Tasarımcısı 6. Veri Atık Geri Dönüştürücü 7. Adli veri analisti Serbest Çalışan	1. Gıda Bilgi İletişimcisi 2. Haptik Teknoloji Tasarımcısı 3. Çoklu Duyusal Deneyim Tasarımcısı 4. Uzay Turizmi İşletmecisi 5. Sanal ve Artırılmış Gerçeklik Deneyimi Oluşturucu 6. Sanal Asistan Kişilik Tasarımcısı

Yukarıda ifade edilen meslekler ülkemizde henüz bilinmemektedir ve haliyle bireylerin ilgilendiği meslek grupları arasında yer almamaktadır. Buradan hareketle meslek seçiminde bulunacak öğrencilerle bu doğrultuda bilgi paylaşımlarında bulunulması oldukça önemlidir. Ayrıca farklı kaynaklarda geleceğin mesleklerine ilişkin farklı açıklamalar bulunmaktadır. Bunları da incelemek yerinde olacaktır.

Geleceğin meslekleri olarak ifade edilen ve çokça dikkat çeken alanların ilki bilişim teknolojileri olarak ifade edilebilir. Bilgisayar mühendisliği, bilgisayar programı ve yazılımı vb. meslekler birçok farklı sektörde yoğun olarak tercih edilmektedir. Bunun yanında popüleritesi olan meslek gruplarından bir diğeri ise sağlık bilimleridir. Hekimlik ve diş hekimliği, anestezi teknikerliği, tıbbi sekreterlik, diş teknisyenliği gibi meslekler örnek olarak verilebilir. Bunun yanında son dönemde fiziksel bakım ve görünüme verilen önemin giderek artması ile birlikte özellikle estetik ve kozmetik ile ilgilenen branşlar dikkat çekmektedir. Ayrıca sağlık hizmetlerinde gelişmelerin ve ilerlemelerin olması yaşlı nüfus sayısının giderek artmasını sağlamıştır. Buradan hareketle yaşlıların bakımı ile ilgilenen branşların da ön plana çıkacağından bahsedilebilir. Evde hizmet sunan bakıcılar, huzurevi ve bakımevi çalışanları, hemşireler, psikologlar, geriatri uzmanları ilerleyen dönemlerde aranılan meslek grupları arasında yerini alacaktır (Bulut, 2018). Var olan sosyolojik dinamikler ve bu dinamiklerdeki sürekli değişim ve dönüşüm sağlık alanındaki mesleklerin hem içerik hem de biçim açısından yenilenmesini sağlamaktadır. Evde bakım asistanı, bilgi asistanı, solunum terapisti, kök hücre araştırmacısı, karyopraktik uzmanı, ayak hastalıkları uzmanı, sağlık verileri analisti, sağlık verileri madencisi, masaj terapisti, saç ekim uzmanı, medikal turizm rehberi, genetik danışmanı gibi meslekler sağlık alanında son dönemde hızla önem kazanan alanlar arasındadır (Çapar, 2019).

YÖK (2019) hızla gelişen sağlık teknolojilerinden haberdar olmanın ve bunlara uyum sağlamanın, sağlık alanındaki gelişmeler doğrultusunda insanların bu alanlardan sağladıkları faydayı aynı ölçüde artırmanın üniversitelerin öncelikli görevleri arasında yer aldığını ifade etmektedir. Ayrıca disiplinler arası çalışmaların ve lisansüstü eğitimler ile uzmanlaşmayı sağlayacak ve yetkin insan kaynağı yetiştirecek düzenlemeler yapılmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu bağlamda geleceğin mesleklerini yetiştirmek için önerilen lisansüstü programlar aşağıdaki şekilde sunulmuştur (YÖK, 2019).

İlaç Sanayi ve Biyoteknoloji	• Biyoteknoloji • Farmasötik Biyoteknoloji • Kök Hücre ve Gen Tedavileri	• Radyofarmasi • Üç Boyutlu Modelleme ve Biyoyazılım • Organik Organ Tasarımı
Tıbbi Cihaz Sanayi	• Sağlıkta Robot Teknolojileri • Nanotıp ve Nanomalzemeler • Dijital İmplant Tasarımı • Sağlıkta Geridönüşüm	<i>Mühendislik dalları için:</i> • Sağlık Teknolojileri • Hastane İnşaatı ve Yapı Malzemeleri
Tıp Eğitimi ve Bilişim Teknolojileri	• Bireyselleştirilmiş Tıp • Bireyselleştirilmiş Beslenme • Askeri Sağlık Hizmetleri • Ergoterapi Programı • Geriatrik Diş Hekimliği • Göçmen Sağlığı • İklim Değişikliği ve Sağlık • Klinik Araştırmalar	• Sağlıkta Yapay Zeka • Sağlıkta Veri Bilim • Klinik Biyoinformatik • Uzaktan Sağlık Mühendisliği • Sağlık Muhabirliği • Tıbbi Çizim ve Tasarım • Sağlık İşletmeciliği • Tıbbi Tanıtım ve Pazarlama

Popüleritesini sürekli koruyan diğer bir meslek alanı ise eğitimidir. Yaşam boyu devam eden örgün ve yaygın öğretim süreçleri düşünüldüğünde eğitim alanı gündemde olmaya devam edecektir. Kendine yönelik farkındalığını artırmak isteyen bireyler psikolog ve psikolojik danışmanlardan destek almayı tercih etmektedir. Bu durum modern dünyada bireylerin hem artan stresleriyle baş etmelerini sağlama hem de kendilerine kişisel yatırım yapma istekleriyle ilişkilidir. Buradan hareketle bireylerin ruhsal ve zihinsel gelişimi ve sağlığı ile ilgili mesleklerin ön plana çıkması beklenmektedir (Bulut, 2018). Eğitim alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde özel eğitim, dayanışma, pedagoji vb. konularla ilgili yetkinliği olan meslek gruplarının öneminin giderek arttığından bahsedilebilir (Takala ve diğerleri, 2015). Aşağıdaki tabloda eğitim alanında gelecekte popüleritesi artması olası mesleklere (Gülen ve Dönmez, 2021) yer verilmiştir.

Eğitim Alanında Gelecekte Olası Popüler Meslekler	
STEM Eğitimi	Sosyal Pedagog
STEM Öğretmenliği	Göç Uzmanlığı
STEAM ve STEM Uygulamaları	Özel Eğitim
Psikoloji	Öğrenme Güçlüğü
Davranış Bilimi	Dayanışma ve İş birliği
Kimlik-Benlik Uzmanlığı	Mesleki Danışmanlık
Sosyal Hizmetler	Uzaktan ve Yüz yüze Eğitim
Sosyal Hizmet Uzmanlığı	

Tabloda yer alan mesleklere bakıldığında özellikle psikoloji ve davranış bilimleri ile ilgili mesleklerin yer alması oldukça dikkat çekicidir. Nitekim dünyada hızlı ekonomik ve teknolojik değişimlerin yanı sıra farklı küresel olaylar, salgınlar, göçler vb. durumlar

yaşanmaktadır. Buradan hareketle bireylerin ruh ve mental sağlıklarının korunması, psikolojik sağlamlık, uyum sağlama, güçlendirme, yılmazlık vb. özelliklerin kazandırılması veya sürdürülebilmesi için davranış biliminin önemi de giderek artmaktadır. Bunun yanında mesleki çeşitliliğin hat safhaya ulaştığı şu dönemde ve bunun artarak devam edeceği düşünüldüğünde mesleki rehberlik ve kariyer psikolojik danışmanlığına ilişkin mesleklerin de giderek revaçta olacağından bahsedilebilir. Özellikle insanlarla iletişim kurmaya yönelik meslek gruplarını tercih etmeyi düşünen bireyler için psikoloji ve ilgili alt alanlar tercih edilebilir görünmektedir. Ayrıca STEM ve ilişkili meslek grupları ile özel eğitime yönelik meslekler de ön plana çıkmaktadır.

Dünyadaki hızlı değişimlerin üç önemli sebebi olduğundan bahsedilebilir. Bu nedenler; yeni teknolojiler doğrultusunda iş modellerinin değişmesi, küreselleşme, göçler ve demografik değişimler olarak sıralanabilir (YÖK, 2019). Yeni yeni meslek ve iş alanlarının küresel çapta oluşmasında belirtilen üç neden önemli etkenlerdir. Ayrıca yeni mesleklerin yanında bazı eski mesleklerin gelecekte önem kazanacağı vurgulanmaktadır. Yükseköğretim Kurulu geleceğin mesleklerine ilişkin oluşturduğu raporda sosyal bilimlere ait bazı programların gelecekte giderek önem kazanacağına ve bu bağlamda yeni fakülte ve programların açılacağına ilişkin vurgu yapmıştır. Aşağıdaki şekilde bu program ve bölümlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

BÖLÜM / PROGRAM / FAKÜLTE ÖNERİLERİ

FAKÜLTE	BÖLÜM	ÖNLİSANS	LİSANSÜSTÜ
1 Bilişim Fakültesi	1 Dijital Dönüşüm Yönetimi	1 Öğretmen Yardımcısı	1 Politik Psikoloji
	2 Manevi Danışmanlık ve Rehberlik	2 Ev Eğitimci	2 Nöro Ekonomi
	3 Dijital Ekonomi		3 Veri Analizi
	4 STEM-A Eğitimci		4 Etik Danışmanlık
	5 Yaşlılık Bilimi		5 Sürdürülebilir Ekoloji
			6 Sosyal Girişimcilik ve İşbirlikleri

Yukarıda verilen tablo incelendiğinde yeni bir fakülte olarak bilişim fakültelerinin, bölüm olarak; dijital dönüşüm yönetimi, manevi danışmanlık ve rehberlik, dijital ekonomi, STEM-A eğitimci, yaşlılık biliminin, ön lisans programı olarak öğretmen yardımcılığı ve ev eğitmenliğinin, lisansüstü programlar olarak ise politik psikoloji, nöro ekonomi ve tabloda görülen diğer alanların açılması bir fikir olarak düşünülmektedir.

Mesleklerdeki hızlı değişim ve dönüşüm beraberinde yeni yeterlilikleri ve becerileri getirmektedir. Bu yeterlilikleri ve becerileri incelemek faydalı olacaktır. Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı'nın (TTGV) (2018) raporuna göre çalışanlardan gelecekte beklenen yeterlilikler ve beceriler aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir.

Geleceğin Fabrikalarında Çalışan İşçilerin Nitelik ve Becerileri			
	Zorunlu	Gerekli	Olabilir
	Geleceğin nitelikli işgücünün beceri havuzu için		
Teknik Nitelik ve Beceriler	Bilişim Teknolojileri (IT) bilgi ve becerileri	Bilgi yönetimi	Bilgisayar programlama ve kod yazımı
	Veri ve malumat(information) işleme ve analizi	Teknoloji ve örgütlenme hakkında disiplinler arası genel bilgi	Teknoloji hakkında uzmanlık bilgisi
	İstatistiki bilgi	İmalat faaliyetleri ve süreçleri hakkında uzmanlık bilgisi	Ergonomi hakkında farkındalık
	Kurumsal işleyiş ve süreçlere ilişkin anlama(kavrama)	IT güvenliğine ve verilerin korunması ile ilgili farkındalık	Hukuki işlere yönelik bilgi ve anlama
	Modern ara yüzlerle etkileşime girme becerisi (insan-makina/insan-robot)		
Kişisel Nitelik ve Beceriler	Öz yönetim ve zaman yönetimi	Yeni teknolojilere güvenme	
	Değişimlere ayak uydurma becerisi	Sürekli gelişim ve yaşam boyu öğrenmeye yatkınlık	
	Ekip çalışması becerileri		
	Sosyal beceriler		
	İletişim becerileri		

Yukarıda verilen tablo incelendiğinde çalışanlardan beklenen bilgi ve becerilerin kişisel ve teknik olarak ikiye ayrıldığından bahsedilebilir. Teknik yeterlilik ve beceriler incelendiğinde bilişim teknolojilerinin yine ön planda olduğu ve bunun yanında istatistiksel bilgilerin de ön plana çıktığı görülmektedir. Özellikle endüstri sektöründe çalışanların tüketici memnuniyeti, beklentileri ve ihtiyaçlarına yönelik yaptıkları araştırmalarda da istatistiksel bilgi son derece gereklidir. Bu bağlamda çalışanların ve çalışan adaylarının yeterlilikleri ve becerileri arasına teknoloji ve istatistiki bilgileri de eklemeleri önemli bir detaydır. Kişisel yeterlilik ve becerilere bakıldığında ise özellikle uyum sağlama, kişiler arası ilişki becerilerini artırma ve yaşam boyu kendini geliştirme gibi faktörler dikkat çekicidir. Yaşam boyu kariyer gelişimi yaklaşımı doğrultusunda bireylerin artık farklı farklı meslek ve iş denemeleri yaptıkları bu dönemde ve gelecekte yeniliklere açık olmak ve öğrenmeyi sürekli hale getirmek son derece gereklidir.

Ayrıca Gülen ve Dönmez (2021), Çelebi ve Altuncu (2019) ile Çelebi ve Seninç (2019) çalışmalarına dayanarak 21. yy. becerilerini derlemişlerdir. Bu beceriler aşağıdaki tabloda sunulacaktır.

21.yy. Becerileri		
Öğrenme Becerileri	Bilgi ve Teknoloji Becerileri	Yaşam Becerileri
Yaratıcı düşünme	Bilgi okuryazarlığı	Esneklik ve uyum
Eleştirel düşünme	İletişim Teknolojileri okuryazarlığı	Kendini yönetme
Yansıtıcı düşünme	Medya okuryazarlığı	Sosyal beceriler
Argüman yapabilme		Liderlik
Problem çözme		Üretkenlik
İletişim		
İş birliği		

Tabloda verilen becerilere bakıldığında TTGV'nin belirlediği yeterlilikler ve becerilerle benzerlikler olduğu görülmektedir. Bilişim teknolojilerinde özellikle okuryazarlık kavramı da dikkat çekicidir. Bu sebeple meslek seçimine hazırlık sürecinde olan veya hali hazırda mesleğini seçmiş bulunan bireylerin de bilgi, teknoloji ve medya okuryazarlığı hususlarında kendilerini güncellemeleri ve geliştirmeleri gerekir. Bunun yanında özellikle iş bileşenlerin ve görevlerinin giderek kompleks bir yapı göstermeye başladığı düşünüldüğünde yaratıcılık, elde edilen ürüne ve ürünü elde etme sürecine yönelik eleştirel bakış açısı, etkili problem çözme becerilerine sahip olma, grup ve takım olarak süreci yürütebilme ve bunun yanında liderlik özelliği sergileyebilme, var olan değişimlere uyum sağlama, etkili iletişim kurabilme vb. becerilere sahip olmak kritiktir. Bunun yanında 21. yy. becerilerine ilişkin bir çalışma da Wagner tarafından yapılmıştır. Wagner; eleştirel düşünme ve problem çözme, iş birliği yapma, hız ve uyum, girişkenlik ve girişimcilik, etkili sözlü ve yazılı iletişim, bilgiye erişme ve bilgiyi analiz etme, merak ve hayal gücü şeklinde yedi becerinin özellikle 21. yüzyıl öğrencilerinin işine yarayacağını belirtmiştir. WEF (2020) 2025 yılı için meslek profesyonellerinde 15 becerinin aranacağını ileri sürmüştür. Liderlik, eleştirel düşünme, dayanıklılık, tolerans, aktif öğrenme, öz yönetim, esneklik, özgünlük ve inisiyatif, teknoloji kullanımı, duygusal zekâ belirtilen becerilerden bazılarıdır.

Tüm bunlar düşünüldüğünde geleceğin mesleklerinin bilişim teknolojileri alanında bir yoğunluk gösterdiği ve bunun yanında eğitim, sağlık, mühendislik vb. alanlarda yaşanan

gelişmelerle birlikte bazı mesleklerin varlığını koruyacakken bazı mesleklerin ise yapısının giderek değişeceği ifade edilebilir. Öğrencilerin ya da daha genel bir ifadeyle meslek seçiminde bulunacak bireylerin geleneksel bir bakış açısıyla hareket etmekten ziyade gelişmeleri yakından takip etmeleri, teknolojiye ilişkin bilgi ve becerileri ile kendilerini donatmaları, seçecekleri mesleklerde, kendi kişilik özelliklerini ve becerilerini nasıl kullanabileceklerine ilişkin üretkenlik göstermeleri gerekmektedir. İnsanlarla iş birliği yapmak, bir grup insanı etkili bir şekilde yönetmek ve o insanlarla etkili bir iletişim kurabilmek, uyum sağlayabilmek vb. beceriler özellikle gelecekteki çalışanlardan beklenen vazgeçilmez beceriler olarak karşımıza çıkacaktır.

KAYNAKÇA

- Balçın, M. D., & Yavuz Topaloğlu M. (2018). Gelecekte seçmek istedikleri mesleklere ilişkin öğrenci görüşleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (3), 1331-1359.
- Bulut, S. (2018). Geleceğin meslekleri üzerine tavsiyeler. TKBB Katılım Finans, 10, 62-63.
- Çapar, H. (2019). Sağlık alanında meslekleşme ve Türkiye'nin yaşadığı sorunlar: yeni mesleklere doğru. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(3), 803-816
- Çelebi, M., & Altuncu, N. (2019). 21. yüzyıl becerilerinin ingilizce öğretim programındaki yeri. 6. Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Kongresi. 231-244. Gaziantep
- Çelebi, M., & Seninç, Ş. (2019). Öğretmenlerin 21. yüzyıl becerilerine ilişkin yeterlik algılarının ve bu becerileri kullanım düzeylerinin belirlenmesi. 6. Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Kongresi 157-172. Gaziantep
- Gati, I., Saka, N. & Krausz, M. (2001). "Should I use a computer-assisted career guidance system?" It depends on where your career decision-making difficulties lie. British Journal of Guidance and Counselling, 29, 301-321.
- Gülen, S. (2020). Çocuk gelişimi okuyan bireyin sahip olmak istediği meslek ve tercihlerinin nedenleri ile beraber incelenmesi, Turkish Studies-Education, 15(3), 1893-1906.
- Gülen, S. & Dönmez, I. (2021). Sosyal bilimlerde geleceğin meslekleri. Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 13-21
- Kuzgun, Y. (1986). Meslek seçiminde kararsızlık. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 217-223.
- McIntosh, P. I. (2000). Life career development: Implications for school counselor. Career Education, 120, 621-626.
- Sampson, J.P., Reardon, R.C., Peterson, G.W. & Lenz, J.G. (2004). Career Counseling ve Services. Canada: Brooks/Cole
- Schwab, K. (2016). Dördüncü Sanayi Devrimi. (Z. Dicleli, Çev.). İstanbul: Optimist.
- Takala, M., Wickman, K., Uusitalo-Malmivaara, L., & Lundström, A. (2015) Becoming a special educator – Finnish and Swedish students' views on their future professions. Education Inquiry, 6(1), <https://doi.org/10.3402/edui.v6.24329>
- The Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2014). Youth Unemployment Rate. Date of access: 18.08.2017, URL: <https://data.oecd.org/unemp/youth-unemployment-rate.htm>.
- TTGV. (2018). Sanayide Dijital Dönüşüm: Eğitim (No: TTGV – T/2018/01). <https://www.ttgiv.org.tr/tur/images/publications/6005a78999c30.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2017). İşgücü istatistikleri, Mayıs 2017. Erişim tarihi: 18.08.2017, URL: <http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=24630>
- Tytler, R., Bridgstock, R., White, P., Mather, D., McCandless, T., Grant-Iramu, M. (2019). 100 jobs of the future, Deakin University, Griffith Üniversitesi, Ford Motor Company of Australia Limited, Avustralya, <https://100jobsofthefuture.com/report/>
- World Economic Forum (WEF) (2020). The future of jobs report. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020>
- YÖK (2019). Geleceğin meslekleri çalışmaları. <https://www.>



SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMANIN STRATEJİLERİ

SABRİ ÇAKAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
OSMANGAZİ RAM

Sınavlar sırasında aklınızın sanki durduğunu düşünüyor musunuz? Kendinizi “Bu soruyu gerçekten yapamam” diye düşünürken buluyor musunuz? Kalp ritminiz hızlanıyor, hatta sınavlar sırasında nefes almayı zor buluyor musunuz? Çoğu kişi sınava girerken endişe hissediyor ancak araştırmalar bazı kişilerin sınav kaygısı yaşayarak, diğerlerinden daha fazla muzdarip olduğunu gösteriyor. Peki neden böyle? Kaygıyı kontrol edebilmek için ne yapabilirsiniz? Bu yazıda, sınav kaygısına dair detaylı bilgiler verip, bu kaygıyla başa çıkmanın yollarını birlikte ele alacağız.

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, sınav veya değerlendirme sırasında veya öncesinde yoğun bir korku veya panik anı hissetme deneyimidir. İki tür endişe vardır:

-Düşük kaygı: Düşük kaygı yaşayan öğrenciler yaklaşımda olan sınavlar için biraz gergin olabilirler ancak dikkatlerini çalışmalarına veya sınav sırasında sorulan sorulara odaklayabiliyorlar. Genellikle düşük kaygı yaşayanlar ciddi düzeyde bir problemle karşılaşmazlar ancak sınavda kendilerini iyi hissederler.

-Yüksek kaygı: Yüksek anksiyete (kaygı) yaşayan öğrenciler, kaygıyı tetikleyen duruma maruz kaldıklarında anksiyete reaksiyonu gösterir. Yüksek endişe, panik hissini ve kontrol bende değil düşüncelerini tetikleyebilir.

Yüksek veya düşük kaygı düzeyi olan öğrenciler, sınavlara farklı şekillerde yanıt verebilir. Ancak araştırmalar, kaygının etkili bir şekilde yönetilmesinin sınav performansında gerçekten yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Buradaki zorluk, endişenizin nasıl dengeleneceğini ve bunun sınavı tamamlama durumunuza nasıl etki ettiğini anlamaktan geçer.



Yüksek kaygının fiziksel tepkileri arasında hızla atan bir kalp, titreyen eller, hızlı nefes alışverişi ve rahatsızlık hissi vardır. Fiziksel tepki genellikle “savaş ya da kaç” tepkisi tetiklendiğinde yüksek kaygı düzeylerinde yaşanır. Vücudumuzun algılanan bir tehdide tepkisi bu olabilmektedir.

Sınav kaygısına dahil olan düşünceler genellikle performans hakkında olumsuz düşünme ve / yaklaşan sınav esnasında veya öncesindeki fiziksel tepkiyi içerir. Örneğin: “başarısız olacağım”, “yetersiz olacağım”, “Kalbim yerinden çıkacak gibi, odaklanamıyorum”.

Yüksek Kaygının Performansa Etkisi

Araştırmalar, sınavlarda yüksek düzeyde kaygı yaşayan kişilerin sınav performanslarının bu sebeple düştüğünü göstermiştir. Sınavları tehdit edici olarak algılamaya ve yoğun duygusal tepkilerle cevap vermeye çalışmak sınava ve çözüme odaklanmayı zorlaştırır.

Düşünce, duyguyu; duygu da davranışı tetiklediğinden kişinin sınavda performansını ciddi anlamda etkiler. Sınav kaygısı, akademik ve bilişsel yeteneklerinizi gösterme yeteneğini de etkilemektedir.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları

1. Sakinleşerek Rahatlamayı Öğrenin

Dikkat, bir öğrencinin sınav esnasındaki en önemli durumudur. Dikkatin dağılmaya başladığı ve toplanamadığı durumlarda gevşeme egzersizleri oldukça faydalı olmaktadır. Buna ek olarak imajinasyon teknikleri de sınav öncesinde bireye katkı sağlamaktadır. Sınava girerken kendinizi imajine etmek, sınava girdiğinizdeki duygu durumunun rahatlamasını sağlayacaktır. .

2. Vaktinde ve Yeterince Tekrar Yapmak – Planlı Çalışmak

Planlı ve yeterince çalışan bireyin “Ben hazırım” düşüncesi, duygu ve davranışlarını da etkilemektedir. Zamanı verimli kullanan, motivasyonu düşürücü eylemlerden kaçınan bireyin odak noktası sınav olacaktır. “Ben hazırım” düşüncesinin daha da güçlenerek devam etmesi de bireyin sınav esnasında veya öncesinde yaşayabileceği kaygı durumunu kontrol etmeye katkı sağlayacaktır. Plansız çalışan, yeterli çalışma stratejilerini kullanmayan birey temel duygusu yetersizlik olacaktır. Yetersizlik hisseden bireyin de kaygı duyması gayet normal bir durum olacaktır.



3. Kaygı Nedenlerinizi Anlamaya Çalışın

Yüksek düzeyli kaygıyla baş etmenin bir yolu da kaygı kaynaklarını öğrenmektir. Gerçekten sınava ilişkin kaygılarınız olabilir. Ancak yüksek düzeyli kaygınızın başka nedenleri olmadığına emin misiniz? Örneğin derste bir sunum yapacak olan öğrencinin kaygısının gerçek nedeni insanlar önünde konuşmaya cesaret bulamayışı olabilir. Öğrencinin bu kaygısı “sunum korkusu” olarak adlandırılrsa da aslında kaygının kaynağı sosyal alandadır. Öyleyse, öğrencinin yapması gereken sunumun değil “insanların önünde konuşma” kaygısına odaklanmaktır.



4. Vücudunuza İyi Davranın

Fiziksel tepkilerinizi fark ederek anksiyetenizi erken belirleyin. Endişeli ve olumsuz düşüncelerinize meydan okuyarak, yardımcı olmayan düşünceleri daha cesaret verici kendi kendine konuşma ile değiştirmeyi deneyin. Anksiyetenin fiziksel reaksiyonlarını azaltmak için gevşeme stratejilerini öğrenmek faydalı olacaktır. Tüm bunlar, yüksek düzeyli kaygı ile başa çıkmada size yardımcı olacaktır.



Bunlarla birlikte vücudunuza iyi davranmayı da alışkanlık haline getirmelisiniz. Uyku düzeninizden beslenmenize, egzersizlerinizden rahatlama rutinlerinize kadar geniş bir alanda yapabileceğiniz çok şey bulunur. Tüm bunlar, yalnızca sınav öncesinde değil hayatınızın tümünde sizi rahatlatacak ve kendinize daha iyi bakmanıza yardımcı olabilecek konulardır.

5. Uzman Desteği Alın

Sınav kaygınızı yönetmede en yararlı bulduğunuz beceriler, hangi tetikleyicilerin yüksek kaygı düzeyinize katkıda bulunabileceğine bağlı olarak değişecektir. Tetikleyicilerin bireye etkilerini bir uzman desteğiyle kontrol altına alabilirsiniz. Bu noktada ruh sağlığı profesyonellerinden destek almak iyi gelecektir



ÖZEL EĞİTİME ADAY GÖSTERME SÜRECİ



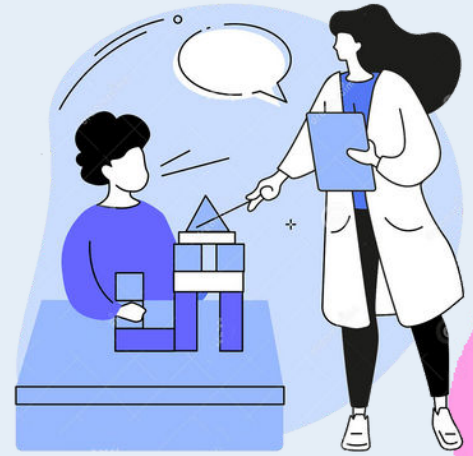
HAMZA ALPEREN ŞAHİN
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
OSMANGAZİ RAM

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin özel eğitime aday gösterme sürecinin ilk basamağı taramadır. Ülkemizde bireylerin özel eğitime aday gösterilme süreçlerinde bireyler taramalar yapılarak değerlendirilir. Toplumda yetersizliği olan veya yetersizliği olma riski bulunan bireylerin erken sürede fark edilmesi için yapılan değerlendirmeye tarama denir (Sola Özgüç, 2019). Aday gösterme sürecinde yapılan taramaların temel amacı risk grubunu belirlemektir.

Aday gösterilen her öğrenci özel gereksinimli değildir. Okul öncesi dönemde ve okul döneminde öğrencilerin özel eğitime aday gösterme süreçlerinde taramalar hastanelerde okullarda ve rehberlik araştırma merkezlerinde yapılır. Taramada kullanılan bilgi toplama teknikleri ve testleri ileri düzeyde eğitimi gerektirmeyecek ve uygulaması da kısa sürecek şekilde seçilmelidir. Gelişim alanlarını yapılan taramalar genelde norm bağımlıdır. Öğrencilerin gelişim alanlarındaki performansı normal gelişim gösteren akranlarının performansı ile karşılaştırılır. Tarama süreçlerinde standartlaştırılmış bağıl testler formal ve informal değerlendirme araçları ve ölçüt bağımlı ölçü araçları kullanılabilir. Tarama süreçlerinde gözlemler yapılarak ve aileler ile görüşmeler yapılarak risk grubundaki bireyler belirlenebilir. Tarama araçları sadece şüphe uyandırır ve risk grubundaki kişileri belirlemek için kullanılır. Tarama araçları kolay uygulanabilir, hızlı ve maliyeti düşük olmalıdır.

Okul Öncesi Dönemde Özel Eğitime Aday Gösterilme Süreci

Ülkemizde okul öncesi dönemde bireylerin özel eğitim sürecine aday gösterilmesi süreci hamilelik döneminden itibaren yapılan taramalar ile başlamaktadır. Anne adaylarının hamilelik döneminde yaptırdıkları tarama testleri ile doğacak olan çocuklarının özel eğitime aday gösterme süreci başlar. Hamilelik döneminde yapılan bazı tarama testleri şunlardır: İkili tarama testi üçlü tarama testi ve dördü tarama testleri. Yapılan tarama testlerinde yüksek risk çıktığı durumlarda kesin tanıyı koymak için koryon villus biopsisi, amniosentez veya kordosentez yapılması gerekir.



Ülkemizde doğumdan sonra fenilketonüri tarama testi topuktan alınan bir damla kan ile uygulanır. Gelişimsel gerilikleri ve zihinsel yetersizliklerin taranması için temel kabiliyetler testi 5-7, goognenogh-adam çizme testi ve peabody resim yorumlama testleri kullanılmaktadır.

Yeni dünyaya gelen bireylerin özel eğitime aday gösterilme sürecinde işitme yetersizliği olup olmadığının belirlenmesi için yeni doğan işitme testi yapılır. Erken tanıda yeni doğan işitme taramaları büyük rol oynamaktadır. Yeni doğan işitme taramalarında işitme kaybının yaşamın ilk 3 ay içinde saptanması ve bebek 6 aylık olana kadar işitme cihazı ve uygun rehabilitasyon programına başlanması hedeflenmektedir. Yenidoğan işitme taramalarında iki yöntem kabul görmektedir. Bunlar; uyarılmış otoakustik emisyonlar (Evoked Otoacoustic Emissions, EOAEs) ve işitsel beyin sapı cevabı (Auditory Brainstem Response, ABR) yöntemleridir (Beken ve ark. 2014).

3 yaşından küçük bireylerin görme keskinliğini belirlemek için mum testi uygulanabilir. Eğer üç yaşından büyükse parmak testleri de uygulanabilir.

Okul dönemindeki öğrencilerin özel eğitime aday gösterilme sürecinin asıl amacı aile tarafından fark edilememiş bireylerin özel eğitim hizmetlerine dahil edilebilmesi için erken tespitin yapılabilmesidir. Öğrencilerin okulda akranları gibi öğrenemediğinde ve davranmadığında, sosyal akademik iletişim alanlarında yaşlılarından anlamlı farklılık gösterdiğinde öğrenme ve davranışlarını etkileyen işlev kayıpları duyu organlarıyla, beyinle, bedenle ve ruhsal işlevlerle ilişkili olduğu düşünülebilir.



Bu durumlarda okullarda sağlık personelleri tarafından görme işitme taramaları yapılır. Taramalar için öğrenciler gözlemlenir aileler ile görüşmeler yapılır. Okullarda taramalar için kaba değerlendirme formları kontrol listeleri kullanılır. Okullarda tarama için veli görüşme formları kullanılır. Aile tarafından fark edilmemiş bireylerin tarama sürecinde okul sınıf öğretmeni ve rehber öğretmeni öğrenciyi gözlemler öğrenci ile ilgili kontrol listeleri oluşturur gerekirse öğrencinin aileleri ile görüşmeler yapılır. Öğretmenler öğrenciler hakkında topladıkları bilgileri eğitsel değerlendirme istek formunu doldurarak öğrencinin özel eğitim hizmetlerine dahil olup olmayacağını belli olması için yani tanılama için rehberlik ve araştırma merkezine yönlendirir.

Kaynakça

- Beken ve Ark. (2014). Yenidoğanda işitmenin Gelişimi Ve İşitme Tarama Testleri. 58 Bozok Tıp Derg 2014;4(3):57-62
<https://www.medicalpark.com.tr/yenidogan-tarama-testleri/hg-150>
<http://www.yeditepehastanesi.com.tr/>
Özel eğitim hizmetler yönetmeliği, (2018).
Özyürek, M. (2015). Özel eğitimde ölçümleme ve değerlendirme. Ankara. Kök Yayıncılık.
Sola Özgüç, C. (2019). Özel eğitimde değerlendirme. Ankara. Vize Yayıncılık.



BİR HAYAT MÜCADELESİ İNSAN OLMAK

DUYGU PEKDAĞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Ruh sağlığı terminolojisinde, potansiyelini tam kullanma ve kendini gerçekleştirme ifadeleriyle sıkça karşılaşılmaktadır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin güncel haline baktığımızda kendini gerçekleştirmenin bir üst basamağı olan kendini aşmışlık ifadesini görebiliriz. Kendini gerçekleştirme; kişinin kendi potansiyelini ortaya çıkarmasını temsil ederken, bir üst boyutu olan kendini aşmışlık (self-transcendence) ise kişinin potansiyelini aşip kendisinden öte kazanımlar elde etmesi olarak anlaşılabılır.

İşinin kendisinden beklenenin fazlasını vermesi, çevreye ve sosyal hayata faydalı olması olarak da tanımlanabilir. Kişi kendini aşmışlıkta kendisi ve çevresiyle ilgili olarak daha öteye gitmeye başlamıştır. Tüm insanlığın oluşturduğu ortak bilinçle, kendi türüyle, diğer canlı türleriyle, doğayla ve doğadaki sistemlerle sürekli bir ilişki içerisinde olduğunun bilincine varmıştır.



Kendini aşmışlık, insan olmak bakımından en üst dereceyi ifade etmekte ve kamil insan, savaşçı olarak da nitelendirilmektedir. Bizler fizyolojik olarak bakıldığında insan olarak doğarız. Fakat anlamsal olarak insan olabilmemiz bir süreç doğrultusunda gerçekleşir. Bu sürecin kişinin aldığı kararlar, yaptığı seçimler ve gösterdiği çaba ile sıkı bir şekilde etkileşim içinde olduğu açıktır. Bu süreç insan olma mücadelesi olarak da değerlendirilebilir. İnsan olma mücadelesi aslında yaşamın kendisidir. Bu mücadele farkındalıkla başlayıp sonrasında eyleme geçerek ve çaba göstererek gerçekleşen bir süreçtir. İnsan olma mücadelesinde kişisel, çevresel ve insan üstü sistemler farkındalıklarımızı geliştirme ve çabaya geçme yükümlülüklerimiz vardır. Kendini aşmış kişilerin yaşamlarını incelediğimizde bu kişilerin önce kendine sonra da topluma ve çevreye fayda sağlayan kişiler olduğunu görebiliriz. İlk basamak olan kendimize fayda sağlamak adına yapabileceklerimizi inceleyebiliriz.

Kendimize fayda sağlayabilmek için kendimizi tüm sistemlerimizle birlikte bütünsel olarak tanımamız gerekir. Böylece hayatımızı sistemimize uygun olarak tasarlayabiliriz. Fiziksel ve ruhsal sistemlerimiz bir bütündür ve birbirlerinden çok fazla etkilenirler. Öncelikle bu bütünlükteki temel fizyolojik sistemlerimizi inceleyeceğiz ve yaşadığımız dönemin getirdiği zorluklar içerisinde neler yapabileceklerimize odaklanacağız.

Bizler fizyolojik olarak bakıldığında insan olarak doğarız. Fakat anlamsal olarak insan olabilmemiz bir süreç doğrultusunda gerçekleşir. Bu sürecin kişinin aldığı kararlar, yaptığı seçimler ve gösterdiği çaba ile sıkı bir şekilde etkileşim içinde olduğu açıktır. Bu süreç insan olma mücadelesi olarak da değerlendirilebilir. İnsan olma mücadelesi aslında yaşamın kendisidir. Bu mücadele farkındalıkla başlayıp sonrasında eyleme geçerek ve çaba göstererek gerçekleşen bir süreçtir. İnsan olma mücadelesinde kişisel, çevresel ve insan üstü sistemler farkındalıklarımızı geliştirme ve çabaya geçme yükümlülüklerimiz vardır. Kendini aşmış kişilerin yaşamlarını incelediğimizde bu kişilerin önce kendine sonra da topluma ve çevreye fayda sağlayan kişiler olduğunu görebiliriz. İlk basamak olan kendimize fayda sağlamak adına yapabileceklerimizi inceleyebiliriz.

Kendimize fayda sağlayabilmek için kendimizi tüm sistemlerimizle birlikte bütünsel olarak tanımamız gerekir. Böylece hayatımızı sistemimize uygun olarak tasarlayabiliriz. Fiziksel ve ruhsal sistemlerimiz bir bütündür ve birbirlerinden çok fazla etkilenirler. Öncelikle bu bütünlükteki temel fizyolojik sistemlerimizi inceleyeceğiz ve yaşadığımız dönemin getirdiği zorluklar içerisinde neler yapabileceklerimize odaklanacağız. Bizler; günlere, gecelere, mevsimlere, iklimlere uyum sağlayabilmek için bir sisteme sahibiz.



Bu sistem "biyolojik iç saati-sirkadiyen ritim" olarak adlandırılır. Jeffry C. Hall, Michael Rosbash ve Michael W. Young 2017 yılında bu saatin nasıl çalıştığını ortaya koyarak Nobel Tıp Ödülü'nü aldılar

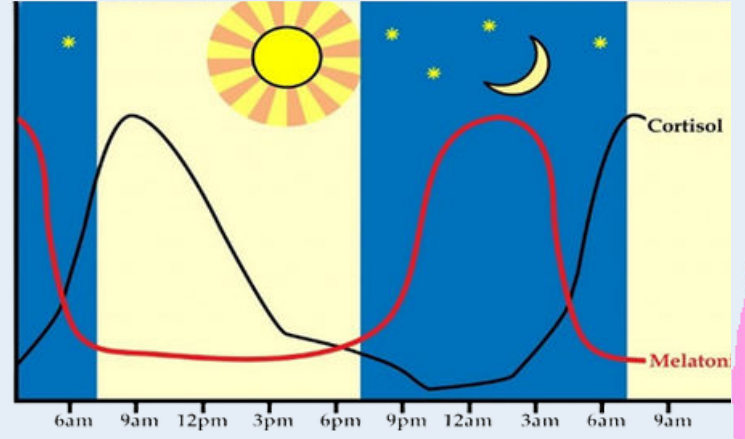
Yaptıkları çalışma ile iç saatin dünyanın ritmine nasıl senkronize olduğunu bize gösterdiler. Artık biliyoruz ki iç saatimiz tüm gün boyunca farklı fizyolojik mekanizmaların ayarlanmasını sağlıyor. Örneğin; davranışlarımız, hormonal seviyemiz, vücut ısıımız, öğrenme faaliyetlerimiz, onarım işlemlerimiz, sindirim sistemimiz yani tüm metabolizmamız biyolojik saate göre ayarlıdır.

Ayrıca dünyanın ritmine tüm hücrelerimizde bulunan biyolojik iç saat reseptörleri sayesinde ışığın dalga boyunu algılayarak uyabildiğimizi de biliyoruz. Bu reseptörlerle güneşin var olup/olmadığını biliyor yani gündüz gece ayrımını yapabiliyoruz. 47 yıllık çalışması sonucunda Nobel Ödülü alan Aziz Sancar, vücudumuzun CYT 1 ve CYT 2 isimli proteinleri sayesinde ışığın farklı dalga boylarına farklı reaksiyon verdiğini keşfetmiştir. Kısacası vücudumuzdaki tüm işlemler güneşe göre ayarlıdır. Bu ayarlama sirkadiyen ritmimiz sayesinde olmaktadır.

Yaşamımızı sirkadiyen ritmimizi bozmayacak şekilde güneşe göre tasarladığımızda dengemizi korumamız çok daha kolay olacaktır. Sirkadiyen ritmimizi ayarlayan iki temel hormon vardır: melatonin ve kortizol. Melatonin ritmin gece bölümünü başlatır, kortizol ritmin gündüz bölümünü başlatır. Kortizol böbreküstü bezlerinde salgılanır. Sabah çalar saatimizdir. Bizi güne hazırlar. Enerji dolu ve sağlıklı olmamızı sağlar. Fiziksel ve psikolojik stresimizi düzenler. Sabah uyandığımızda güneşe bakmak kortizol seviyesini yükseltir. Melatonin, epifiz bezinde üretilen bir hormondur.

Uykuyu düzenleme, kaygıyı azaltma, bağışıklığı uyarma, ruh halinin düzenlenmesi, sağlıklı yaşlanma, kanseri önleme, tümör gelişimini baskılama gibi çok kritik görevlerde yer alır. Çocukların gelişiminde önemli rolü olan büyüme hormonunun salınımını hızla uyarır. Geceleri karanlıkta salgılanır. Karanlığın çökmesinden hemen sonra başlar (20.00-23.00), gecenin ortasında (23.00-05.00) zirve yapar, sabah ışıklarıyla (07.00-09.00) sona erer. Bu sebeple 23.00 ile 05.00 arasında uykuda oluyor olmamız ve uyku ortamımızın karanlık olması çok önemli.

Aniden ışığa çıkılması ve gece mavi ışığa (led veya floresan aydınlatma, ekran) maruz kalınması melatonin üretimini durdurur. Dolayısıyla güneşin batışı ile uykuya geçiş arasındaki zaman diliminde parlak yapay ışıklardan ve ekrandan uzak durmamızın önemi de çok büyüktür.



Gece kullandığımız mavi ışık kaynağı olan elektronikler gerçek bir kronik hücresel stres kaynağıdır. Çünkü kortizol salınımına sebep olurlar. Kortizol gündüz hormonudur, sempatik sistemi aktive eder. Bizim gece dinlenmemizi ve gevşememizi sağlayan parasempatik sistemi aktive eden melatonin hormonuna ihtiyacımız vardır. Bu iki hormon sirkadiyen iç saat kurucuları olduğu için ideal salınım zamanlarını bozmamamız gerekir.

Ayrıca melatonin hormonunun üretildiği yer olan epifiz bezinin de sağlıklı olması gerektiği açıktır. Bu bez anatomik yapısı ve fonksiyonları nedeniyle kireçlenir. Epifiz bezi vücudumuzda tüm organlar ve dokular arasında en yüksek kireçlenme oranına sahiptir. Bu kireçlenmenin ana nedenlerinden biri florürdür. Florürlü diş macunları kullanmaktan ve çocukluk döneminde diş çürüklerini önleme amacıyla uygulanan florürden vazgeçmek epifiz bezimizin sağlığı için çok önemlidir. Sadece melatonin hormonunun üretim yeri olduğu için bile büyük bir öneme sahip olan bu bezi Fransız filozof, matematikçi ve bilim adamı olan René Descartes (1596-1650), ruhun ana koltuğu ve tüm düşüncelerin olduğu yer olarak tanımlayarak aslında bildiğimizden çok daha büyük bir öneme sahip olduğunu bize anlatmak istemiştir.

Sağlıklı bir yaşam için önerilen 8 saat uykumuzu alıyor olmak, uykusuzluk problemlerimiz varsa çözmek de dengemiz için çok önemlidir. Uyuma amacımız gecenin karanlığından tam kapasite faydalanabilmektir. Uyku ile beynimiz resetlenir, zihinsel kapasitemiz yükselir, psikolojik olarak dengeleniriz, immün sistemimiz güçlenir, tamir ve yenilenme mekanizmamız aktifleşir. Ayrıca uyku zamanımızda dönemin en büyük riski olan elektronik kirlenmeden etkilenmemek için uyuduğumuz odada cep telefonu ve modemin olmaması, modemin kapalı olması önemlidir. Gün içerisinde telefonla konuşurken kulaklık kullanmak, saç kurutma makinesi ve mikrodalga fırın kullanımından vazgeçmek de yapılabilecekler arasındadır.



Beslenmemiz ve sindirim sistemimiz de sirkadiyen ritmimiz ile bağlantılıdır. 2016 yılında Nobel Ödülü'nü alan Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi, otofaji kavramı ile vücudumuzun açlık durumunda tamir işleri için gereken enerjiyi en kötü hücreleri yakıtla çevirerek sağladığını bizlere gösterdi. Uyuma saatimizden en az 3-4 saat önce yeme faaliyetimizi sonlandırmamız bunun için önemlidir. Dr. Ayşegül Çoruhlu, otofajinin akşam açlığında daha etkili bir şekilde gerçekleştiğini, güneş battıktan sonra yemenin kesilmesinin sirkadiyen ritim için en doğru yol olduğunu söylemektedir.

İnsan olma mücadelesi çokça çaba gerektirdiğinden enerjiye de ihtiyaç vardır. Biz insanlar bu ihtiyacı gerçek enerji kaynağımız olan güneşten alıyoruz. Yiyeceklerin içindeki güneş ışığını enerji santrallerimiz olan mitokondrilerde atp'ye dönüştürüyoruz. Yani yeme amacımız doymak değil, yaşamımızı devam ettirmek için gerekli olan enerjiyi elde etmektir. Ancak içinde güneş ışığı olmayan işlenmiş ve paketli gıdalardan yaşam enerjisi alamıyoruz. Bu gıdalara çöp gıdalar denilmesinin sebebi budur. Bize enerji sağlayan mitokondrilerimiz için sağlıklı beslenmenin önemi çok büyüktür. Toparlayacak olursak içinde güneş ışığını barındıran yiyecekleri güneşin olduğu saatlerde tüketmek, gece vücudumuzu aç bırakmak, florürden uzak durmak, güneşle birlikte uyanmak ve sabah uyandığımızda güneşe bakmak, güneş battıktan sonra yapay ışıklara maruz kalmamak, 8 saatten az olmayacak şekilde karanlık bir ortamda uyumak, elektronik kirleticileri en aza indirmek için önlemler almak kendimiz için akıllıca görünüyor. Böylece tüm canlıların ve tüm sistemlerin birbirine bağlı olduğu bu gerçekliğin içindeki insan olma sürecimizde daha rahat ilerleyebiliriz.

Bütünlüğümüzdeki ruhsal sistemleri inceleyerek insan olma sürecinde kendimize nasıl fayda sağlayabiliriz sorusunu sordüğümüzda karşımıza belli başlıklar çıkmaktadır: anı farkındalıkla yaşayarak yüksek bilinç seviyesine ulaşma, muhasebe (gözleyen ben oluşturma), kişisel bütünlüğün sağlanması, zıttı ile tedavi, tam-yetkin kişilerle yeni nesne ilişkileri kurma (terapist ya da kendini aşmış bir kişi ile) başkalarına yardım edebileceğimiz bir sosyal sistemin içinde olma, meşguliyet, haz duygusunu geciktirme.

İnsancıl bakış açısına göre, her insanın içerisinde kendisini aşacağı bir potansiyel vardır. Bu potansiyeli tam kullanabilmesi için kendisini ve yaşamını olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmesi ve her anını farkında olarak yaşaması gereklidir. Geçmiş ya da gelecek üzerine gerektiğinden fazla düşünmek kayıp zamandır. Çünkü hayatın dolu dolu yaşanmasının tek yolu şimdi ve burada yaşamaktır.

Doğan Cüceloğlu, "Savaşçı" kitabında yaşamın anlamlı ve coşkulu bir yaşam olabilmesi için anda kalmanın, farkında olmanın, farkına varılan konularda çaba göstermenin önemini bizlere çok güzel açıklamıştır. Savaşçıyı gözlemleyen bilincini sürekli canlı tutabilmeyi başaran kişi olarak tanımlamıştır.



Kişinin kendisini muhasebe etmesi/gözleyen beni oluşturma insan olma sürecinde ilerlerken kullanacağı güçlü ve etkili araçlardan biridir. Her gün kendimizle baş başa geçireceğimiz 30 dakika çok değerlidir. Bu 30 dakika içerisinde muhasebelerimizi yazmak, hangi davranışı neden yaptığımızı düşünmek, hissettiğimiz duygulara odaklanmak, bu duyguları neden böyle hissettiğimizi düşünmek gözleyen beni güçlendirir. Bu pratik gözleyen beni hayatın içindeyken daha etkili kullanmaya başlamanızı sağlar. Kendimizle olan ilişkimiz ve kendimiz üzerinde çalışmalarımız arttıkça kişisel bütünlüğümüz de artacaktır. Gerçek kendimizi tanıdıkça, hayatımızdaki sahteleri fark edip uzaklaştıkça gerçekle olan bağımız da güçlenecektir. Kişisel bütünlüğün temelinde gerçeğin farkında olmak ve gerçeğe saygı duymak yatar. Kendimiz ile gerçek arasındaki ilişkiyi ne kadar güçlü tutmaya çalışırsak kişisel bütünlüğümüzü o denli koruyabiliriz. Bu sebeple yaşamda kendimizi, diğer insanları ve olayları gözleyen benimiz ile değerlendirirken kıstasımız her daim gerçek olmalıdır. Özde, sözde ve davranışta tutarlılığın olması da kişisel bütünlükte önemlidir. Doğan Cüceloğlu'na göre kişisel bütünlük içerisinde olmanın temeli sözlerimizle davranışlarımızın tutarlı olması gerektiğidir. Tüm dinlerde özde ve sözde aynı olmanın üzerinde neden fazlaca durulduğunu bu açıdan değerlendirdiğimizde tutarlılığın önemini daha iyi fark edebiliriz.

Kişi kendi muhasebesini yaptığında farkındalığı yüksek ve bilinci açıksa kendisinde gördüğü olumsuzlukları değiştirme yollarını arayacaktır. Bu aşamada uzman birinden destek almak her zaman faydalıdır. Ancak yardım alamama durumunda da kişinin kendisi için yapabilecekleri yok değildir. Teknolojiden faydalanıp birçok uzman kişinin söyleşilerini dinlemek, kitaplarını okumak kendine yardım yolunda yapılabileceklerden birkaçıdır. Bu yollardan bir tanesi de zıttı ile tedavidir. Bu anadolu kültüründe tekamül için kullanılan bir tekniktir. Farkındalıkla keşfettiğimiz olumsuz bir davranışımızın aksini yaparak ortadan kaldırılmaya çalışılmasıdır. Kişinin değiştirmek istediği huyunun tam tersini yapmaya kendisini zorlamasıdır. Örneğin eşyaya fazlaca değer verme ve paylaşamama özelliğini değiştirmek isteyen kişinin tam zıddı davranışı sergileyerek çok değerli olan bir şeyi başkasıyla paylaşmasıdır.

Hayatımızda örnek aldığımız güçlü rol modellerin varlığı da ruhsal sistemlerimiz açısından çok kıymetlidir. Kişisel bütünlük içerisinde olan, potansiyelini tam kullanabilen kişi/kişileri örnek almak, her hallerini incelemek, o kişilerle hemhal olmak yeni nesne ilişkilerin kurulması ve içselleştirilmesi, olumlu kendilik algısının oluşması, sağlıklı bir süperegö yapılına katkı sunması açısından önemlidir. Bu yaşamda tanıdığımız bir kişi, bir terapist veya tarihten bir kişi de olabilir.

Başkaları ile bağlantıda olma, başkalarına yardım etme, üretimde bulunma ruhsal olarak kendimize fayda sağlayabilmek için yapabileceklerimizin arasındadır. İş yaşamında olmak koruyucu bir faktördür. Ancak bu faydayı sadece iş ile sınırlamak doğru değildir. Çalışmayan kişilerin komşuluk, arkadaşlık ve akrabalık ilişkilerini güçlü tutması, sivil toplum kuruluşlarında ya da okul aile birliklerinde gönüllü faaliyetlerde bulunması da aynı işleve sahiptir.



Meşguliyet içerisinde olmanın da ruhsal sistemlerimiz için koruyucu bir faktör olduğunu biliyoruz. Bu konuyla ilgilenen bir terapi yöntemi de vardır: Uğraş Terapisi. Uğraş; yemek yapmak, örgü örmek, resim yapmak, müzik aleti çalmak, bahçe ve ev işleriyle ilgilenmek, dini ibadet yapmak, çocuk-torun ile ilgilenmek, yürüyüş yapmak gibi boş zamanımızı etkili ve verimli geçirmemizi sağlayacak her türlü aktivite olabilir. Yapılan araştırmalar uğraşı olan kişilerde depresyon ve anksiyete oranının daha düşük olduğunu göstermektedir

Ruhsal sağlığımızın dengede oluşunun diğer bir göstergesi de egonun güçlü olmasıdır. Egosu güçlü olan bireylerin duygularını düzenleyebilme becerileri, yeni durumlara karşı uyum kapasiteleri ve öz denetim becerileri yüksektir. Egonun güçlü olmasını iradenin güçlü olması olarak da değerlendirebiliriz. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki hazzı erteleyebilme becerisi egoyu güçlendirir.

"Marshmallow Testi" ile tanınan Walter Mischel'in deneyi yakın zamanda uzun vadeli bir çalışmaya dönüştürülmüştür. Anaokul çağında hazzı erteleyebilen çocuklar ergenliklerinde incelendiğinde daha özgüvenli, stresle daha iyi baş edebilen kişiler olduğu, bilişsel ve zihinsel işlevlerinin de daha iyi olduğu görülmüştür.



Kendimize fiziksel ve ruhsal olarak fayda sağladıktan sonra doğadaki sistemlerle etkileşim içinde olduğumuz bilinci içerisinde çevremize nasıl fayda sağlayabileceğimize bakabiliriz.

Dünyamız yaşayan bir hücredir. Kendine ait bir işleyiş mekanizması vardır ve bu mekanizmalar birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir. Tıpkı vücudumuzun birçok organının etkileşim halinde olduğu bütünlüğü gibi. İnsan vücudunun normal metabolizma çalışmasına bağlı oluşan toksinlerden arınmaya programlı olduğunu biliyoruz. Dünyada da aynı program vardır. Bizler bunu bağışıklık sistemi ile başarırken, dünyamız bunu biyosfer ile yapmaktadır. Dünyadaki denge bu şekilde sağlanmaktadır. Vücudumuzun dengesini sağlamak için onu bütünsel olarak tanımakla başladıysak dünyamız için de aynısını yapmalıyız. Dünyamızın dengesini nasıl sağladığını öğrenmeliyiz.

Etrafımızda gördüğümüz tüm maddelerin ortak alt bazı karbondur. Karbon bazlı bir gezegende yaşıyoruz ve içinde bir karbon döngüsü vardır. Havada gaz formunda bulunan karbon, fotosentez ile bitkiler vasıtasıyla katı formuna yani maddeye dönüşür. Bunu yiyen hayvan ve insanlar maddeyi tekrar gaz formuna dönüştürerek yani karbondioksit olarak atmosfere salar. Bu döngü hayatın ortaya çıkması için elzemdir. Ancak son zamanlarda bu döngünün bozulmaya başladığı görülmektedir. Toprakta katı formda bulunması gereken karbon atmosferde gaz formunda birikmeye başlamıştır. Havada gaz formunda bulunan karbon arttıkça güneşten gelen ışınlar daha çok tutulmaya ve yeryüzünün ısınmasına sebep olmaktadır. Karbon döngüsünün bozulmasının sebeplerinin yarısından fazlasının (%78'i) insan kaynaklı olduğu vurgulanmaktadır.

Bozulan karbon dengesini düzeltmenin en temel yolu ormanlaştırmayı arttırmaktır. Çünkü ormanların karbon döngüsünün tamamlanmasında çok önemli görevleri vardır. Kendi olanaklarımız dahilinde fidan dikimi yapmanın ve bunu yapan kuruluşlara destek olmanın etkisi çok büyüktür. Diğer en temel şey ise kompost yapmaktır. Kompost, mikroorganizmaların maddeyi (evlerimizde yemek yaparken çıkan organik atıkları) moleküllerine ayırarak toprağa döndürme operasyonudur.



Bitki ve bahçe artıkları, mutfak atıkları, kağıt ve karton gibi malzemeler, kısa bir sürede çözünerek doğaya yeniden kazandırılabilir. Üstelik bu değerler, kendi evimizde yapabileceğimiz komposto yöntemleri sayesinde hızla toprağa geri döner.

Komposto sayesinde hem metan gazına dönüşen atıklarımızı azaltmış oluruz hem de havada fazla miktarda bulunan karbonun toprağa çekilebilmesini kolaylaştırabiliriz. Kompost ayrıca toprağın havalanmasını sağlar, toprağın yapısını iyileştirir, bitkilere gereken besini sağlar ve bitkileri güçlendirir, toprağın PH dengesini düzenler, topraktaki toksinleri etkisiz hale getirir.



Komposto yapmanın bir çok yolu vardır. Bokashi komposto evde kullanılabilecek kolaylıkta bir yöntemdir. Bokashi komposto ile organik atıklar gömüldükten 15 gün sonra toprağa dönüşmektedir. Youtube'da ve sosyal medyada komposto yapımı ile ilgili birçok bilgiye ulaşılabilir. Buğday Derneği'nin komposto rehberinden de faydalanılabilir.

İhtiyacımız kadar tüketmek ve tüketimlerimizi akıllıca yapmak da doğa için yapabileceklerimizdendir. Kıyafet alırken kaliteli hammadde kullanılan ürünleri ve pamuk yün ipek gibi petrol ürünü olmayan kumaş türlerini tercih etmek, hızlı moda ürünlerinden uzak durmak çok önemlidir. Hızlı moda ürünleri yeniden kullanılabilecek kadar dayanıklı olmadığı için Gana ve Şili gibi ülkelerde dev kıyafet çöplükleri oluşmuş durumdadır. Google görsellerden bu kıyafet çöplüklerine bakmanızı tavsiye ediyorum. Bir gömleğin üretiminde bir insanın 3.5 yılda tüketebileceği kadar su harcandığını da göze alırsak tüketimlerimizi minimuma indirmenin bir seçim değil zorunluluk olduğu açıktır. Ruhsal sistemlerimizi incelerken bahsedilen zıttı ile tedavi yöntemini burada da uygulayabiliriz. Hayatlarımızda üretimlerimizi arttırmaya çalıştığımızda tüketimlerimiz de aynı oranda azalacaktır.

Geri dönüştürülebilir atıkları ayrıştırmak bu yolda yapabileceklerimizdendir. Sadece sıfırdan kağıt üretimine göre geri dönüşüm %60 enerji tasarrufu, %80 su tasarrufu ve %95 hava kirliliği azaltımı sağlayabilmektedir. İş yerlerimizde ve evlerimizde atıkları ayrıştırmalı, belediyelerimize teslim etmeliyiz. Seçimlerimizi geri dönüştürülebilir malzemelerden yana kullanmalıyız. Dünyamız bizim var olabilmemiz ve kendimizi aşabilmemiz için mükemmel bir şekilde tasarlanmış durumdadır. Yeter ki biz bilinçli farkındalığımızı geliştirelim ve çabaya geçebilelim. İnsanlık seviyesine çıkabilmemiz ve insan kalabilmemiz dileğiyle.

KAYNAKÇA

- Amanpour, A. , Kahraman, S. , Çınar, B. & Çelik, F. (2021). Mavi Işık Maruziyetinin Sirkadiyen Ritim ve Beslenme Üzerindeki Etkisi . Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 8 (3) , 566-573
- Atmaca, M.S. (2021). "Tüketim Kültürünün Bir Örneği Olarak Kur'an'da Gösterişçi Dindarlık". *Journal of Analytic Divinity* 5 / 1: 129-149
- Avcı, İ. & Hacıkeleşoğlu, H. (2021). The Effect of Religiosity on Hedonic Consumption and Wasteful Consumption Behavior . *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* , (55) , 353-378
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canan, S. (2021). *İFA - Sınırları Aşmak*. İstanbul: Tutukitap.
- Cüceloğlu, D. (2001). *Savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çetin, E. (2005). Melatonin ve Bağışıklık Sistemi . *Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi* , 2 (2) , 119-123
- Çoruhlu, A. (2019). *Sirkadiyen Beslenme*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Dal, N. E. (2017). TÜKETİM TOPLUMU VE TÜKETİM TOPLUMUNA YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER ÜZERİNE BİR TARTIŞMA . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 9 (19) , 1-21
- Ekici, M. (2019). İklim Değişikliğine Direnç: Yerküre için Karbon Detoksu (Karbon Arınımı) . *Resilience* , 3 (2) , 113-125
- Günhan, RS (2021). Melatonin ve önemi . *Biyolojik Çeşitlilik ve Koruma* , 14 (2) , 342-350
- Hasçuhadar, B. & Coşkun, H. (2018). OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE HAZZI GECİKTİRME VE YARATICILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROL . *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 18 (1) , 230-249
- https://depts.washington.edu/shodalab/wordpress/wp-content/uploads/2015/05/1990.PredictingAdolescent_Shoda.pdf
- <https://bing.school.stanford.edu/news/bing-marshmallow-studies-50-years-continuing-research>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PNZg1AdeKEM>
- Özçelik F. , Erdem M. , Bolu A. , Gülsün M. Melatonin: Genel Özellikleri ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Rolü. *pgy. 2013; 5(2): 179-203*
- Şentürk, D. (2021). Psikoterapi Metodu Olarak Tasavvufa Genel Bir Bakış . *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* , 4 (7) , 16-35
- Şüküroğlu, V. K. (2018). Tüketim Toplumu: Tüketici Kimliği ve Sembolik Tüketim Açısından Bir Değerlendirme . *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi* , (1) , 1-23
- Tan DX, Xu B, Zhou X, Reiter RJ. Epifiz Kalsifikasyonu, Melatonin Üretimi, Yaşlanma, İlişkili Sağlık Sonuçları ve Epifiz Bezinin Gençleşmesi. 2018; 23(2):301. <https://doi.org/10.3390/molecules23020301>
- Tekke, M. & Coşkun, M. (2019). KENDİNİ TANIMA, KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME, KENDİNİ AŞMIŞLIK, POTANSİYELİN TAM KULLANAN KİŞİ: KİŞİLERARASI İLETİŞİM . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 18 (70) , 790-797
- Turan, R. B. (2019). Bursa Osmangazi Belediyesi Kurumsal Karbon Ayak İzi Hesabı ve İklim Değişikliği Uyum Çalışmaları . *İklim Değişikliği ve Çevre* , 4 (1) , 17-24
- Yurdakul, H.K. (2016), Jineonkolojik Hastalarda Kemoterapi Sürecindeki Meşguliyet Terapisinin Anksiyete ve Depresyon Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü



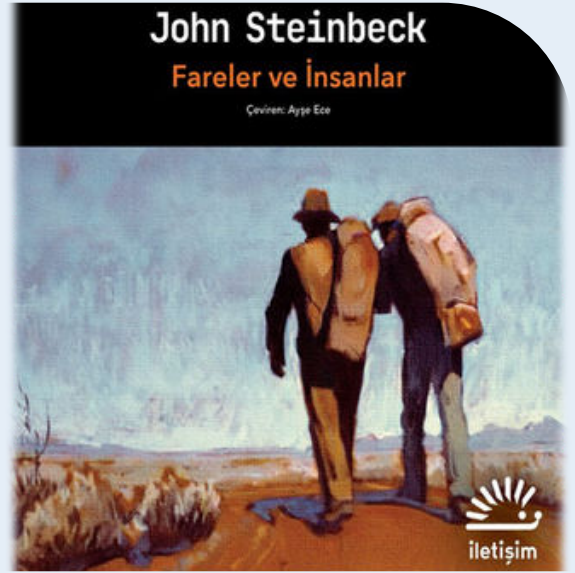
FARELER VE İNSANLAR

EMİNE MUTLU
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
OSMANGAZİ RAM

Fareler ve İnsanlar kitabı Amerikan edebiyatının büyük ustası John Steinbeck'in en önemli eserlerinden biridir. Filmlere, tiyatrolara konu olmuş bu kısa ama büyük eser, her kesimden ve yaştan insanın okuması gereken kitaplardan bir tanesidir. Bunda hikâyenin akıcı ve basit üslubunun büyük etkisi vardır. ABD'de orta öğretimlerde okunması zorunlu olan eser ayrıca ülkemizde de Millî Eğitim Bakanlığı'nın 100 Temel Eser'den bir tanesi olarak kabul edilir.

Ayrıca 21. yüzyılın en çok sorgulanan kitapları arasındadır. Steinbeck bu kitabında bol bol umuda ve yalnızlığa vurgu yapmıştır. Bütün karakterler bir sebepten dolayı yalnız ve güçsüzdür. Kitapta ayrıca ırkçılığa ve kadının o zamanın toplumundaki konumuna da değinilmektedir.

Kitap birbirinin zıddı olan iki karakterin dostluğunu, hayallerini, zaaflarını, güçlü yanlarını ve tabii ki bir dönemin sosyal yapısının içerisinde ırkçılığı, ekonomik durumu çok ince bir şekilde anlatıyor.



Kitaptaki başlıca karakterlerimizden olan Lennie Small soyadının tam aksine fiziki olarak büyük bir bedene sahiptir ve hafıza sorunları nedeniyle kas gücünü asla kontrol edemeyecek bir iradeye sahiptir. Bu güç Lennie'nin başını birçok kez derde sokmasına neden olmaktadır. Yakın dostu George Mill ise bu hikayemizde zeki olan karakterimizdir. George ve Lennie çiftlikte birlikte çalışırlar. Kitabımız bu iki gezgin çiftçinin Büyük Buhran sırasında Kaliforniya'da yaşadıkları trajik olayları anlatır. Kendilerine ait bir çiftlik kurmanın hayali ile bir sürü çiftlikte çalışan kahramanlarımızın bu hayallerini gerçekleştirmeye en çok yaklaştıkları en son çalıştıkları çiftlikte başlarına gelen olayları okuruz.

Yavaşça hikayemizi anlatacak olursak, kitabımız Lennie ve George'un çalıştıkları eski çiftlikten başlarını derde soktukları için yeni bir çiftliğe gidişleri ile başlıyor. Yol boyunca ikili ileride sahip olacakları çiftliğin hayalini kurarak birbirlerine anlatırlar. Lennie yumuşak şeylere dokunmayı çok sevdiği için bir sürü tavşanın olmasını ve onlara bakmayı hayal eder.

George da Lennie'nin kontrolsüz gücünü frenleyebilmek için tavşanlara onun bakmasına izin vermeyeceği ile tehdit eder. Geldikleri çiftlikte sakat bir işçi olan Candy ile tanışır ve onun da desteği ile hayallerine bir adım daha yaklaşırlar. Çiftliğin patronunun eşi, kocası kendisiyle ilgilenmediğinden dolayı çiftlikteki çalışanlar ile sürekli sohbet eder ve bu durum patronun çalışanlara daha da kötü davranmasına sebep olur.



Çiftlikte erkeklerin olmadığı bir gün patronun eşi koca cüsseli ancak bir çocuk kadar masum olan Lennie ile konuşmak ister. Lennie'nin yumuşak şeylere dokunma zaafı olduğunu öğrenince ondan saçlarına dokunmasını ister. Dokunurken gücünü kontrol edemeyen Lennie kadının canını yakar ve kadın bağırdığı zaman da George'nin kendisinin tavşanlara bakmasına izin veremeyeceği korkusuyla gücünü kontrol edemez ve kadının ölümüne sebep olur. Bu olaydan sonra kahramanlarımızın hayatı artık eski gibi olmayacaktır. Sonunu paylaşmadığımız Steinbeck'in bu muhteşem eserini kendinize ayıracağınız birkaç saatte elinizden düşürmeden okuyacağınıza eminim.

Şimdiden iyi okumalar...





ÇOCUKLARLA İZLENEBİLECEK FİLMLER

RAMAZAN YAKUT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
OSMANGAZİ RAM

“Çocukların hem gerçek yaşamlarını hem de hayal güçlerini zenginleştirmenin pek çok yolu vardır. Bu yollardan bir tanesi de, filmlerdir. Çocuklar kendi yaşlarına uygun filmler izlediğinde dünyaları farklılaşır ve deneyimleyemediği konuları anlamlandırabilir hale gelirler. Ayrıca film izlemek çocuklarla yapılacak en iyi aktivitelerden bir tanesidir.

Aileler çocuklarla birlikte izlenecek filme karar verip, patlamış mısırla birlikte film seremonisi gerçekleştirerek, durumu daha eğlenceli hale getirebilir ve sinema tadında kaliteli zaman geçirebilirler.

Ailem Robotlara Karşı

Mitchell ailesinin başından geçen komik maceraları anlatan film 2021 yılında ülkemizde gösterime girdi. Yaş gözetmeksizin herkesin keyifle izleyeceği bir film olmayı başarmış. Filmde, nesiller arasındaki farktan dolayı babası tarafından anlaşılmadığı için üzülen Katie, üniversiteyi kazanıp evden uzaklaşmak istemektedir. Üniversiteyi kazanıp evden ayrılacağı gün babası ona bir sürpriz yapar ve üniversiteyi kazandıkları şehre ailecek gitmek durumunda kalırlar. Tam bu sırada Pal adlı teknoloji şirketi dünyayı ele geçirmeye çalışmaktadır. Dünyayı kurtarmak artık Mitchell ailesinin elindedir. Bu film sosyal medya ve teknolojinin hayatımızdaki etkisine dikkat çekmektedir.

Rafadan tayfa(1-2)

Ülkemizde severek izlenen çizgi filmlerin başında gelen Rafadan Tayfa'nın, “Rafadan Tayfa Dehliz Macerası” ve “Rafadan Tayfa Göbekli Tepe” adında iki animasyon filmi bulunuyor. Dehliz macerası filminde Tayfanın mahallenin altında yer alan dehlizleri keşfetmelerinden sonra yaşadıkları maceraları konu edinmektedir. Göbekli tepe filminde ise, Rafadan tayfa ekibi tren ile Şanlıurfa'da bulunan göbekli tepayı ziyaretini ve zaman yolculuğunu anlatıyor. Eğlenceli, bol aksiyonlu hem çocukların hem yetişkinlerin severek izleyeceği bir yapım olduğundan Türkiye'de izlenme rekoru kırdı.



Arabalar (1-2-3)

Şimşek McQueen, sadece kendini düşünen ve başarılı olmak isteyen bir yarış arabasıdır. Yarışmalarda kendi ekibinin dikkate almaz çünkü başarıya koşullanmıştır. Çalıştığı ekipler, bu özelliklerinden dolayı sürekli işi bırakmaktadır.



Beklenmedik bir anda kendisini küçük bir kasabada bulan Şimşek McQueen, hayatın sadece kazanmaktan ibaret olmadığını anlar. Kasabada kendini tanıma fırsatı bulur ve arkadaşlığın, bir yere ait olmanın değerini anlar. Serinin diğer filmlerinde Şimşek McQueen ve arkadaşı Mater ile serüvenleri eğlenceli bir şekilde işlenmektedir. Bu film çocuklara bireysellikten farklı olarak arkadaşlığın ve ekip ruhunun önemine vurgu yapmaktadır.

Wall-E

İnsanların dünyanın bütün kaynaklarını tükettiği, canlı yaşamın kalmadığı dönemde Wall-E adlı işçi robot açık unutulmuş ve tek başına yıllarca dünyayı temizlemektedir. Wall-E senelerce her gün aynı işi yapar ve çöpleri istifler. Devasa çöp yığınları arasında bir gün yeşil bir bitki bulur ve yaşadığı yere götürür.



Ters Yüz



Ailesiyle birlikte yeni bir eve taşınan bir kızın iç dünyasını anlatan eğlenceli bir animasyon filmi. Çocuklar için duygu kavramı filmde başarılı bir işleniyor. Olumlu duygular kadar olumsuz olarak nitelendirilen duyguların da değerli olduğunu anlatan film kesinlikle izlenmesi gereken filmler listesine giriyor

Lego Filmi

Lego filmi, legolarla oynamış herhangi birini fazlasıyla memnun edecek bir filmidir. Hayatı boyunca kurallara uyan, sıradan bir lego inşaat işçisi Emmet'in özel alana düşmesiyle bütün durum değişir. Film, Emmet'in sıradan biri olmaktan Lego dünyasını kurtaracak sıradışı birisine dönüşümü güzel bir kurguyla işlemektedir.





FİLM ÖNERİSİ: BABA (ORJİNAL ADI: THE FATHER)

SALİH CEYLAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
YILDIRIM RAM

Yapım Yılı: 2020

Süre: 97 dakika

Yönetmen: Florian ZELLER

Oyuncular: Anthony HOPKINS, Olivia COLMAN, Mark GATISS

Konu: Baba, yaşlılığı ile başa çıkmaya çalışan bir adamın hikâyesini konu ediyor. 80 yaşında huysuz bir adam olan ve yaşlılığın etkilerini gün geçtikçe daha çok hisseden Anthony, bu süreçte yanında olmaya çalışan kızının tüm yardımlarını reddeder.



Ancak zamanla Anthony'nin gerçeklik algısının sarsılmaya başlaması ve kızının da günlük olarak onu ziyaret edememesi üzerine bir yardımcı bulmak **zorunlu** hale gelir. Hafıza problemleri yaşayan Anthony, sevdiklerinden, kendi **zihninden** hatta gerçekliğinden şüphe duymaya başlar.



İnceleme:

Filmleri seyrettiklerimiz ve yaşadıklarımız diye iki kategoriye ayıracak olursak Baba, sinema tarihinde çok az filme nasip olan bu ikinci kısma girer. Bir alzheimer hastasının hayatına onun zihnine girerek tanık oluyoruz. Film ilerledikçe de çıkmazlarla, seraplarla dolu bu labirentte kayboluyoruz. Şahıslar, olaylar, zaman, mekân birbirine karışıyor.

Bunda filmin kurgusu kadar 30 yıl aradan sonra bu filmdeki rolüyle ikinci kez Oscar ödülünü kucaklayan (ilki 1991'de "Kuzuların Sessizliği"ndeki rolüyle) Anthony HOPKINS'in de payı var.

90 dakika boyunca boğazımızı düğümleyen huysuz ihtiyarımız finalde yaşadığı beklenmedik patlamayla bize de duygu patlaması yaşıyor. Ama kendi adıma en çok tokatlandığı sahnede kahrolmuştum. Son olarak bu filmi kendi yazdığı tiyatro eserinden uyarlayan Florian ZELLER'in Anne (The Mother) ve Oğul (The Son) isimli eserlerini de sinemaya uyarlayacağını müjdesini verelim

