

BETİK

PSİKOLOJİK
DANIŞMA &
REHBERLİK
DERGİSİ



NİSAN 2025
SAYI 1

İSKENDERUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Değerli Okurlarımıza
Yunus GÜLDANE

Biz Kimiz? Potansiyel Peşinde Görünmez İzler
Tuğba KARATAŞ

Öğrencilerimize Sorduk
Tuğba KARATAŞ

Geleceğin Meslekleri: Dönüşen Dünyada Yeni Kariyerler
Prof. Dr. Abdulla Sakallı

Kendinize Sarılıyor Musunuz?
Özgü GÜLMÜŞ

Yaşamın Anlamı Üzerine Bir İnceleme
Yusuf İskender ÖZSARI

Neden Süper Kahraman Filmleri Bu Kadar İzleniyor ?
Yusuf İskender ÖZSARI

Okullarda Sosyal Kaygı Bozukluğunu Anlamak
Yılmaz ONUR

Öz Disiplin: Kişisel Başarıya Giden Yolda Temel Bir Adım
Elif SARI

Selektif Mutizm
Zübeyde KARABOĞA

Güvenceniz, Rehberiniz, Dayanağınız
Alo 183
Elif BAĞATUR

Yeni Bir Sınav: Spor Bilimleri İçin Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES)
Özgü GÜLMÜŞ

Özel Yetenekli Çocuklar ve Bilsem
Merve ÇETİN

Psikanalizin Babası Freud Hakkında Dedikodu
Burak BAYRAKTAROĞULLARI

Dijital Oyun Bağımlılığı
Rifat BİLGİN

Türk İslam Tarihinde Psikolojik Rahatsızlıklara Yaklaşım Süreci Nasıldı?
Burak BAYRAKTAROĞULLARI

Şekil ve Fondaki Psikolojik İhtiyaçlarımız
Elif BAĞATUR

Mesleki Eğitim Merkezi
Hava KAYGUSUZ ÇINAR

Endişe ve Motivasyon
Yunus GÜLDANE

RAM PDRH Bölümü Araştırması



İnsanın kendini keşfi bir yaşam boyu sürer.

Irvin Yalom



Merhaba,

İskenderun Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak psikolojik danışma ve rehberlik alanında bilgi ve deneyim paylaşımının giderek daha önemli hale geldiği bu dönemde, “Psikolojik Danışma&Rehberlik Dergisi” olarak yayımladığımız bu sayıyı siz değerli uzmanlarımıza ve alana ilgi gösteren herkese sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz.

Dergimiz öğretmen, öğrenci ve velilerimizin düşünme, bilme ve öğrenme ihtiyaçlarına destek olabilmek, bilgi paylaşım yollarını genişletmek, bilgiyi toplumsal hayatın geneline yayarak bilgi temelli toplumsal gelişmeye küçük bir katkı sunabilmek için dijital mecrada farklı bir alternatif olarak hazırlanmıştır. Siz değerli okurlarımızın katkılarıyla daha da zenginleşecek olan dergimizin, psikolojik danışmanlık hizmetlerine önemli bir katkı sağlayacağına inancımız tamdır.

Bu fırsatla, dergimize katkıda bulunan tüm yazarlarımıza, editörlerimize ve emek veren herkese teşekkürler sunar, bu sayının alanına değerli katkılar sağlayacağına inancımızı yineleyerek, keyifli okumalar dilerim.

Saygılarımla.

Bestami KARA
Merkez Müdürü



BETİK

PSİKOLOJİK DANIŞMA & REHBERLİK DERGİSİ



NİSAN 2025
SAYI 1

İskenderun Rehberlik ve Araştırma Merkezi Adına İmtiyaz Sahibi

Bestami KARA

Genel Yayın Yönetmeni

Yunus GÜLDANE

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve Editör

Burak BAYRAKTAROĞULLARI

Dizgi-Grafik Tasarım

Oğuzcan KOCABAŞ

Havva KAYGUSUZ ÇINAR

Rifat BİLGİN

Yayın Ekibi

Özgü GÜLMÜŞ

Tuğba KARATAŞ

Yusuf İskender ÖZSARI

Elif BAĞATUR

Mediha Ecem ATAR - Öğrenci Temsilcisi

Baskı - Cilt

2025 - I. Sayı

betikramiskenderun@gmail.com

Bu dergide yer alan tüm yazı ve görsellerin sorumluluğu, eser sahiplerine aittir. Tanıtım amaçlı alıntılar dışında izinsiz olarak çoğaltılması ve yayımlanması yasaktır.

Değerli Okurlarımıza,

Yeni bir yolculuğun ilk adımlarını atmanın heyecanıyla sizlere merhaba diyoruz!

Birkaç adımda, birkaç satırda olsun yolculuğumuza sizleri de ortak edebilirsek; bir sayfa ya da bir paragraf olsun birlikte yürüyebilirsek ne mutlu bize.

Hep birlikte olmayı istedik...

İstedik ki dergimiz, öğrencilerimiz, öğretmenlerimiz, anne-babalar ve diğer tüm bakım verenler için kendilerinden bir şeyler bulabilecekleri, her an her yerde kolayca erişilebilen dijital bir buluşma noktası olsun.

İstedik ki en kritik dokunuşlarını gizlilik ilkesi gereği mahrem tutan psikolojik danışmanlarımızın ruh sağlığı çalışmalarını daha görünür kılarak farkındalık yaratalım.

Tüm bilme ve öğrenme çabalarının sonunda kişi, kolay betimlenebilir bir bilgiye ulaşmayı düşler; ne var ki onca yürümenin ve yorulmanın ardından kendini dev bir kapının üzerinde yazılı "Kendini bil!" tümcesini okurken bulmuş. Bilebilmek ümidiyle kendine açılan bu betiğin kapısından içeri giren kişi "...ilim kendin bilmektir" diyen halk ozanımız Yunus Emre gibi ilk adımlarını yolun sonsuz olduğunu bile bile atmış.

Biz de öyle attık adımlarımızı ve kendimizi bilme umuduyla Tuğba KARATAŞ'ın dilinden "Biz Kimiz" sorusu ile çıktık yola. Özgü GÜLMÜŞ' den ara sıra kendimize de sarılmamız gerektiğini öğrendik. Prof. Dr. Abdulla SAKALLI ile geleceğin mesleklerinden bahsettik...

Yaşamın anlamı üzerine düşündük, sosyal anksiyete bozukluğunu anlamaya çalıştık, öz disiplin ile başarı arasındaki sıkı bağı irdeledik...

"Bir denizyıldızı bir denizyıldızdır" diyen Zübeyde KARABOĞA' dan meslek hayatımız boyunca nadiren karşılaştığımız "seçici konuşmazlık" olgusu hakkında detaylı bilgi aldık.

Elif BAĞATUR gestalt psikolojik danışma kuramını hepimiz için sadeleştirdi; bize, psikolojik ihtiyaçları yok saymanın hava, su, ekmek gibi fizyolojik ihtiyaçları yok saymak kadar riskli olduğunu hatırlattı. Freud hakkında biraz dedikodu yaptık.

Türk-İslam tarihinde küçük bir gezintiye çıktıktan sonra çağıma geri dönerek dijital oyun bağımlılığını değerlendirdik...

Emeğin gücü...

En keyif verici olan ise dergimizin hazırlanma sürecinde gönüllü yayın ve tasarım kurulu üyelerimizin özveri dolu heyecanını gözlemlemektir.

Yazarlarımızın kıymetli katkıları, yayın kurulumuzun coşkusu ve İlçe Milli Eğitim Müdürümüz Sayın Ali HAYTAZ, Şube Müdürümüz Sayın Kemal KÖSE-OĞLU, İskenderun Ram Müdürümüz Sayın Bestami KARA' nın destekleriyle bu dergi sizlere ulaşıyor. Emeği geçen herkese yürekten teşekkür ediyoruz.

Birlikte öğrenmek, gelişmek ve paylaşmak dileğiyle...

Genel Yayın Yönetmeni

Psikolojik Danışman Yunus GÜLDANE



İSTİKLAL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül... ne bu şiddet bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl,
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim; bendimi çiğner, aşarım;
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garb'ın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar;
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imânı boğar,
"Medeniyet!" dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...
Kim bilir, belki yarın... belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri "toprak!" diyerek geçme, tanı!
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehîd oğlusun, incitme, yazıktır atanı;
Verme, dünyâları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki fedâ?
Şühedâ fişkırarak, toprağı sıksan şühedâ!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Hudâ,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyâda cüdâ.

Ruhumun senden, İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin ma'bedimin göğsüne nâ-mahrem eli!
Bu ezanlar-ki şehâdetleri dînin temeli
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım;
Her cerîhamdan, İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fıskırır rûh-i mücerred gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek Arş'a değer, belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl;
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl:
Hakkıdır, hür yaşamış bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır, Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

MEHMET AKİF ERSOY

BETİK

PSİKOLOJİK DANIŞMA &
REHBERLİK DERGİSİ



NİSAN 2025
SAYI 1

İÇİNDEKİLER

4. **Değerli Okurlarımıza**
Yunus GÜLDANE
5. **İstiklal Marşı**
6. **İçindekiler**
7. **Biz Kimiz? Potansiyel Peşinde Görünmez İzler**
Tuğba KARATAŞ
11. **Öğrencilerimize Sorduk**
Tuğba KARATAŞ
14. **Geleceğin Meslekleri: Dönüşen Dünyada Yeni Kariyerler**
Prof. Dr. Abdulla Sakallı
16. **Kendinize Sarılıyor Musunuz?**
Özgü GÜLMÜŞ
18. **Yaşamın Anlamı Üzerine Bir İnceleme**
Yusuf İskender ÖZSARI
20. **Neden Süper Kahraman Filmleri Bu Kadar İzleniyor ?**
Yusuf İskender ÖZSARI
22. **Okullarda Sosyal Kaygı Bozukluğunu Anlamak**
Yılmaz ONUR
28. **Öz Disiplin: Kişisel Başarıya Giden Yolda Temel Bir Adım**
Elif SARI
32. **Selektif Mutizm**
Zübeyde KARABOĞA
36. **ALO 183**
Elif BAÇATUR
38. **Yeni Bir Sınav: Spor Bilimleri İçin Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES)**
Özgü GÜLMÜŞ
40. **Özel Yetenekli Çocuklar ve Bilesem**
Merve ÇETİN
46. **Psikanalizin Babası Freud Hakkında Dedikodu**
Burak BAYRAKTAROÇULLARI
49. **Dijital Oyun Bağımlılığı**
Rifat BİLGİN
52. **Türk İslam Tarihinde Psikolojik Rahatsızlıklara Yaklaşım Süreci Nasıldı?**
Burak BAYRAKTAROÇULLARI
56. **Şekil ve Fondaki Psikolojik İhtiyaçlarımız**
Elif BAÇATUR
59. **Mesleki Eğitim Merkezi**
Hawa KAYGUSUZ ÇINAR
61. **Endişe ve Motivasyon**
Yunus GÜLDANE
63. **RAM PDRH Bölümü Araştırması**

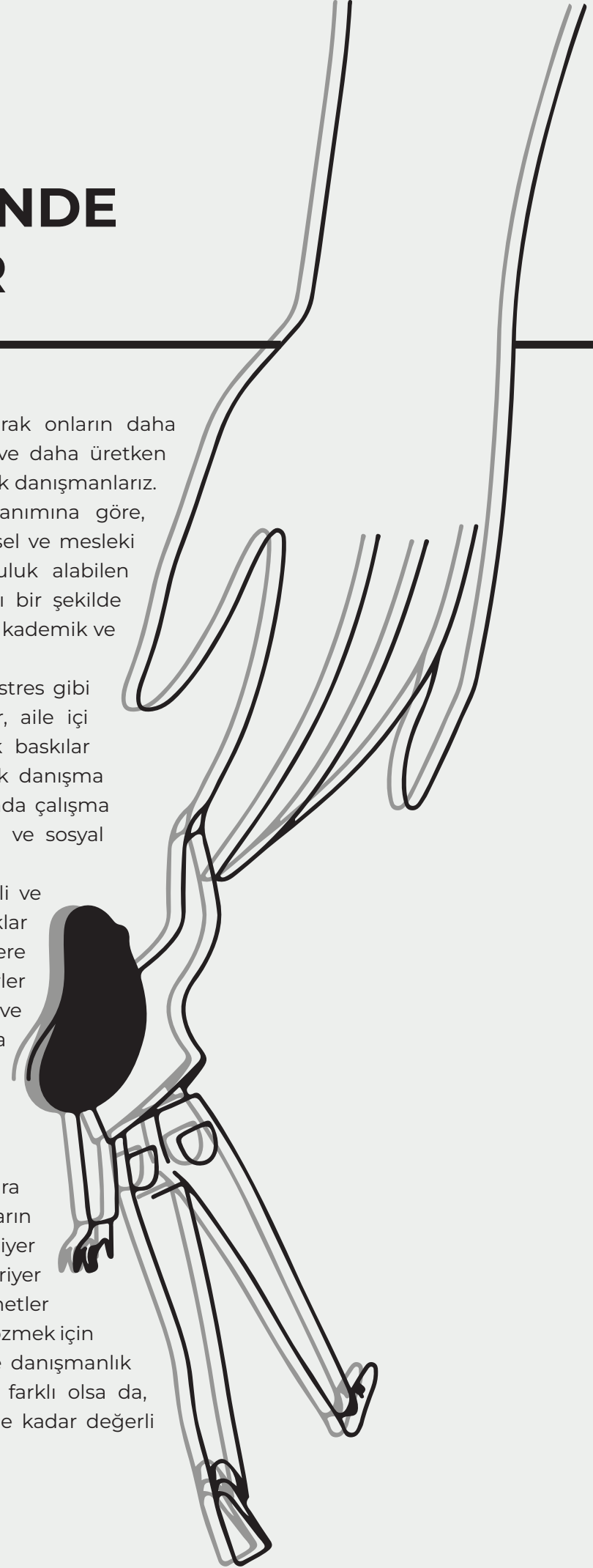
BİZ KİMİZ? POTANSİYEL PEŞİNDE GÖRÜNMEZ İZLER

Bizler, bireylerin hayatlarına dokunarak onların daha sağlıklı, daha mutlu, daha başarılı ve daha üretken bireyler olmaları için çalışan psikolojik danışmanlarız. Milli Eğitim Bakanlığı'nın görev tanımına göre, hizmetlerimiz, kendini tanıyan, eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirmeyi ve bireylerin toplumda sağlıklı bir şekilde yaşamalarını sürdürebilmeleri için sosyal, duygusal, akademik ve kariyer gelişimlerini desteklemeyi amaçlar.

Son yıllarda toplumda artan depresyon, kaygı, stres gibi ruh sağlığı sorunları, zorbalık, şiddet, bağımlılıklar, aile içi problemler, yanlış anne-baba tutumları, akademik baskılar ve gelecek kaygısı gibi çeşitli problemler, psikolojik danışma hizmetlerinin önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda çalışma alanımız yalnızca eğitsel değil, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerini de kapsar.

Psikolojik danışmanlar, okul ortamında öğrenci, veli ve öğretmen gibi tüm paydaşlarla zaman zaman zorluklar yaşanabileceğini görür. Bizler, bu noktada öğrencilere bireysel görüşmeler, grup çalışmaları ve seminerler gibi çeşitli yöntemlerle rehberlik ederiz. Veli ve öğretmenlerle işbirliği yaparak, eğitim sürecinin daha sağlıklı ve verimli geçmesini sağlarız.

Psikolojik danışmanların çalışma alanı sadece okullarla sınırlı değildir. Eğitim kurumlarında öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerini desteklerken, hastanelerde psikososyal ihtiyaçlara yönelik çalışmalar yapar, işyerlerinde çalışanların verimliliğini artıracak destekler sunar ve kariyer danışmanlık merkezlerinde bireylerin kariyer planlamalarına yardımcı oluruz. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi kamu kurumlarında, aile içi sorunları çözmek için çalışırken, özel danışmanlık merkezlerinde bireylere danışmanlık hizmeti sunarız. Her kurumda görev tanımlarımız farklı olsa da, bu geniş çalışma alanı mesleğimizin toplum için ne kadar değerli olduğunu ortaya koymaktadır.



BİZ KİMİZ? POTANSİYEL PEŞİNDE GÖRÜNMEZ İZLER

Psikolojik danışmanlar olarak, “vazgeçilecek tek bir birey yoktur” ve “her öğrencimiz ayrı ayrı çok kıymetlidir” anlayışıyla çalışıyoruz. Ancak sahada karşılaştığımız bazı zorluklar da vardır. Araştırmalar (Çokamay, Kapçı, & Sever, 2017; Bengisoy & Özdemir, 2019; Tuzgöl Dost & Keklik, 2012) bu zorluk



ları bilimsel olarak ortaya koymaktadır. En önemli güçlüklerden biri, görev tanımımızın belirsizliğidir. Bu belirsizlik, mesleğimizle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler yaratmaktadır. Örneğin, zaman zaman disiplin konularında idarenin bir uzantısı gibi görülmemiz ya da hızlı ve kesin çözümler beklenmesi sık karşılaşılan durumlardır. Oysa bizler, disiplin kurullarında sadece görüş bildiririz ve bir davranışın psikolojik etkenlerini ortaya koymakla sorumluyuz.

Gerçekleştirdiğimiz psikolojik danışma süreci kısa sürede sonuç alınan bir yapı değildir. Danışanın bize güven duyması, iç dünyasını keşfetmesi ve değişime hazırlıklı olması zaman alır. Bu süreç, bazen zorlayıcı ama aynı zamanda güçlendirici bir yolculuktur. Bazı durumlarda hızlı çözümler mümkün olsa da, genellikle yeni bir bakış açısı ve anlayış geliştirmek zaman gerektirir. Bu nedenle, çalıştığımız

mız vakaların süreç içinde sonuç vermesi gerektiği unutulmamalıdır.

Bizleri bu zorlu süreçte güçlü kılan ise idare, öğretmen ve veli işbirliğidir. Özellikle sınıf içindeki öğrenci-öğretmen problemlerinde, öğretmenin öncelikle sorunu anlaması ve olumlu bir yaklaşım sergilemesi gerekir. Sorun derinleştğinde, rehberlik servisine yönlendirme yapılması beklenir. Ayrıca, “çok fazla boş zamanımız olduğu” düşüncesiyle karşılaştığımız beklentiler, verimliliğimizi olumsuz etkileyebilir. Görüşmelerimiz etik kaygılar nedeniyle gizli kalmalıdır ve birçok çalışmamızın çıktıları görünmezdir. Bu nedenle, yaptığımız işlerin görünmezliği bazen olumsuz önyargılara sebep olabilmektedir.

Sonuç olarak, psikolojik danışmanlar olarak karşılaştığımız bu güçlükleri aşmak, tüm paydaşların işbirliği ve anlayışıyla mümkündür. Eğitim sisteminin en önemli yapı taşlarından biri olarak, her öğrencinin bireysel gelişimine değer veriyor ve onların yaşamlarına anlamlı katkılarda bulunmayı hedefliyoruz. Görevimiz, sadece öğrencilerin akademik başarılarını desteklemek değil; onların duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimlerini bütüncül bir bakış açısıyla rehberlik etmektir.



BİZ KİMİZ? POTANSİYEL PEŞİNDE GÖRÜNMEZ İZLER

Çoğu zaman görünmez çalışmalar yapsak da, sağladığımız destekler, bireylerin yaşamlarında ve toplumun geleceğinde kalıcı değişiklikler yaratır. Her öğrencimizin ruh sağlığına verdiğimiz önem, onların potansiyellerini keşfetmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklı bireyler olmalarına olanak tanır. Görev tanımımızın ve yetki sınırlarımızın net bir şekilde anlaşılması, mesleki değerlerimizin korunması ve işbirliklerinin güçlendirilmesi, verimli ve etkili bir hizmet sunmamız açısından büyük önem taşımaktadır.

Birlikte çalıştığımız idareciler, öğretmenler ve velilerle kurduğumuz işbirlikleri, başarıya giden yolda önemli destek kaynaklarımızdır. Bu bağlamda, toplumun her kesiminden anlayış ve destek görerek, etik değerlerimizden ödün vermeden, öğrencilerimize en iyi hizmeti sunmaya devam edeceğiz. Unutulmamalıdır ki, her bireyin potansiyelini ortaya çıkarma yolculuğunda onların yanında olmak, bizler için sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir sorumluluk ve onurdur.

Psikolojik Danışman Tuğba KARATAŞ

Demirçelik Ortaokulu





ÖĞRENCİLERİMİZE SORDUK

Psikolojik Danışman Senin İçin Ne Anlam İfade Ediyor?

Öğrencilerimize rehberlik servisi/okul psikolojik danışmanın senin için ne ifade ediyor diye sorduk. İşte birbirinden kıymetli öğrenci yanıtlarımız;

"Okulda kendimi en
güvende hissettiğim yer
rehberlik servisi."
E.B.K.

"Beni cesaretlendiren ve
yapamayacağımı düşün-
düğüm şeylerde bile
destek olan biri."
T.K.

"Kafamdaki soruları
sormaktan çekinmedi-
ğim danışmanım."
G.Y.

"Bana nasıl daha
iyi çalışabileceğimi
öğretir."
Ç.T.

"Annem babamın
bende görmediği ışığı
gören kişi."
S.M.

ÖĞRENCİLERİMİZE SORDUK

"Okulda daha mutlu
ve rahat hissetmemi
sağlayan harika bir
kişi."
Ş.Ö.

"Sırlarımı onunla
konuşurum."
E.K.

"Okulda yaşadığım
zorlukları dinleyen ve
çözümler öneren bir
danışman."
İ.Ö.

"Arkadaşlık sorunları-
mı çözmeme yardımcı
olan bir öğretmen."
G.D.

"Geleceğimi planla-
mama yardımcı olan
bir rehber."
F.N.Ç.

"Bana yeteneklerime
uygun meslekleri
tanıtan biri."
D.A.

ÖĞRENCİLERİMİZE SORDUK

"Ne zaman çaresiz hissetsem beni güçlü hissettiren bir dost gibi."
Ö.Y.

"Hatalarımı anlamama ve düzeltmeme yardım eden bir kişi."
K.Y.

"Sınav kaygımı azaltan ve bana moral veren her fırsatta kapısını çaldığım servis."
N.Ü.

"Ne zaman canım sıkkın olsa yanına giderim."
T.E.

"Sorunlarımı kimseye söylemeden çözmeme yardımcı olan ve beni asla eleştirmeyen kişi."
H.B.

"Hayallerimi gerçekleştirmem için yol gösteren bir klavuz."
A.D.

Psikolojik Danışman Tuğba KARATAŞ
Demirçelik Ortaokulu

GELECEĞİN MESLEKLERİ: DÖNÜŞEN DÜNYADA YENİ KARİYERLER

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve küresel sorunların artmasıyla birlikte, iş dünyası da köklü bir değişim geçiriyor. Yapay zeka (YZ), makine öğrenmesi (MO), sürdürülebilirlik, Toplum 5.0 ve insan-makine etkileşimi gibi faktörler, geleceğin mesleklerini şekillendiren temel unsurlar haline geliyor. Bu faktörlerin etkisiyle bazı meslekler dönüşürken, yepyeni kariyer alanları da ortaya çıkıyor. Yapay Zeka ve Makine Öğrenmesinin Etkisi: YZ ve MO, birçok sektörde otomasyonu tetikleyerek tekrarlayan ve rutin işlerin azalmasına yol açıyor. Bu durum, veri analizi, yazılım geliştirme, robotik mühendisliği gibi alanlarda uzmanlaşmış profesyonellere olan talebi artırıyor. Gelecekte, YZ ve MO uzmanları, algoritmalar tasarlayacak, veri setlerini analiz edecek ve akıllı sistemler geliştirecekler. Aynı zamanda, YZ etiği, YZ güvenliği ve YZ denetimi gibi yeni uzmanlık alanları da ortaya çıkacak. Örneğin, YZ etiği uzmanları, YZ sistemlerinin adil, şeffaf ve hesap verebilir olmasını sağlayacaklar.

Sürdürülebilirlik ve Yeşil İşler:

İklim değişikliği ve çevresel sorunlar, sürdürülebilirliği iş dünyasının merkezine yerleştiriyor. Yenilenebilir enerji, atık yönetimi, çevre mühendisliği ve sürdürülebilir tarım gibi alanlarda uzmanlaşmış profesyonellere olan talep giderek artıyor. Gelecekte, sürdürülebilirlik uzmanları, çevresel etkiyi azaltan çözümler geliştirecek, sürdürülebilir iş modelleri tasarlayacak ve şirketlerin çevresel performanslarını iyileştirecekler. Yeşil mimarlar, enerji verimli binalar tasarlarlarken, sürdürülebilir tedarik zinciri uzmanları, çevresel ve sosyal açıdan sorumlu tedarik zincirleri oluşturacaklar.

Toplum 5.0 ve İnsan Odaklı Teknoloji:

Toplum 5.0, teknolojinin insan odaklı bir şekilde kullanıldığı, fiziksel ve siber alanların entegre edildiği bir toplum vizyonunu ifade eder. Bu vizyon, insan-makine etkileşimini ve insan refahını ön plana çıkarır. Gelecekte, insan-makine etkileşimi uzmanları, kullanıcı dostu arayüzler tasarlayacak, insanlarla makineler arasındaki iletişimi optimize edecek ve teknolojinin insan ihtiyaçlarına uygun şekilde entegre edilmesini sağlayacaklar. Aynı zamanda, tele-tıp, uzaktan eğitim ve kişiselleştirilmiş hizmetler gibi alanlarda da uzmanlara ihtiyaç duyulacak.



GELECEĞİN MESLEKLERİ: DÖNÜŞEN DÜNYADA YENİ KARİYERLER

İnsan Odaklı Mesleklerin Dönüşümü:

Teknolojinin ilerlemesi, psikoloji, sosyoloji, mimarlık ve hukuk gibi geleneksel meslekleri de dönüştürüyor.

Psikoloji: YZ destekli terapiler, sanal gerçeklik uygulamaları ve veri analitiği, psikologların teşhis ve tedavi yöntemlerini geliştiriyor. Gelecekte, psikologlar, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanarak daha fazla kişiye ulaşabilecek ve daha kişiselleştirilmiş tedaviler sunabilecekler.

Sosyoloji: Büyük veri analizi ve sosyal medya araştırmaları, sosyologların toplumsal eğilimleri ve davranışları daha iyi anlamalarına yardımcı oluyor. Gelecekte, sosyologlar, teknolojiyi kullanarak toplumsal sorunlara daha etkili çözümler üretebilecekler.

Mimarlık: Yapay zeka destekli tasarım araçları ve 3D baskı teknolojileri, mimarların daha yenilikçi ve sürdürülebilir yapılar tasarlamasına olanak tanıyor. Gelecekte, mimarlar, teknolojiyi kullanarak daha verimli, estetik ve çevre dostu yapılar inşa edebilecekler.

Hukuk: YZ destekli hukuki araştırma araçları ve otomatik belge inceleme sistemleri, avukatların işlerini daha hızlı ve verimli bir şekilde yapmalarını sağlıyor. Gelecekte, hukukçular, teknolojiyi kullanarak hukuki süreçleri daha şeffaf ve erişilebilir hale getirebilecekler.

Geleceğe Hazırlık:

Geleceğin mesleklerine hazırlanmak için sürekli öğrenme, yeni beceriler edinme ve teknolojiye uyum sağlama büyük önem taşıyor. Özellikle YZ, MO, veri analitiği, sürdürülebilirlik ve insan-makine etkileşimi gibi alanlarda bilgi sahibi olmak, gelecekteki iş piyasasında rekabet avantajı sağlayacaktır. Aynı zamanda, eleştirel düşünme, problem çözme, iletişim ve işbirliği gibi beceriler de giderek daha önemli hale gelecektir. Geleceğin iş dünyası, değişime ayak uydurabilen, yeniliklere açık ve sürekli öğrenmeye istekli profesyonelleri bekliyor.

Prof. Dr. Abdulla SAKALLI
İskenderun Teknik Üniversitesi
Endüstri Mühendisliği Bölümü



KENDİNİZE SARILIYOR MUSUNUZ ?

Zaman zaman zorluklar yaşıyoruz. Olumsuz yaşantılar sonrası karşılaştığımız olumsuz duygularla mücadele etmeye çalışıyoruz. Zorluklarla başa çıkarken kendinize sarılıyor muyuz? En son ne zaman kendinize sarıldınız? Bakın, yaşam böyle bir şey galiba, istemediğimiz durumlar içinde kalabiliyoruz. Yaşadığımız zorlu yaşantılar içinde nefes al-

maya çalışıyoruz. Bazen nefes alamıyoruz. Elimizden tutmaya çalışan ve bize iyi gelen insanların yanında dahi olsak bazen o gerekli desteği tam manasıyla alamadığımızı hissediyoruz. Peki, eksik olan şey ne oluyor? Bence, kendimizin kendimize olan etkisi bu aşamada etkili oluyor. Evet, demek istediğim nokta bu, siz kendinize ne kadar destek olabiliyorsunuz ya da kendinize ne denli anlayış gösterebiliyorsunuz?

**Bazen hatalar yapıyoruz, zorluklar yaşıyoruz.
Peki bu yaşananlar sonrası ne hissediyoruz;
kızgınlık, çaresizlik, öfke belki pişmanlık.**

“PEKİ ŞEFKAT ? “

**Şefkat ne demek sizce?
Hadi bunu biraz düşünelim!
Siz ne dersiniz?**

KENDİNİZE SARILIYOR MUSUNUZ ?

Kişinin kendine yönelik gösterdiği anlayış, merhamet, yaşadığı hüznünü ya da acısını tanımak, kabul etmek ve anlamak, işte öz şefkat tam manasıyla bu. Kişinin yaşadığı olumsuz durum sonrası kendisine hassasiyet göstermesi ne kadar etkili olabilir diye düşünüyorsanız şunu söyleyeyim, her birey aslında kendisiyle kurduğu ilişkinin bir yansımasıdır. Aynada gördüğümüz yüze söylediğimiz söylemlerimiz, ifade ettiğimiz duygularımız ve onunla kurduğumuz ilişki ne kadar sağlıklı ve saydam olursa, kendinizle o kadar iyi anlaşır ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir birey olabilirsiniz. Bu yüzden kendinize olan desteğinizi ve anlayışınızı oluşturmayı deneyin ve onu koruyun. Kendinize sarılın, size iyi geleceğini siz de göreceksiniz. Bireyin kendine karşı gösterdiği şefkat; kendine acıma, bencillik ya da kendini pasife etmek değildir, aksine bireyin yaşamında karşılaştığı zorlu duruma karşı mücadelesini oluşturmak, kuvvetlendirmek ve zenginleştirmektir. Bireyin kendine karşı gösterdiği anlayış psikolojik sağlamlığına, sorun çözebilme kapasitesine, yaşanan durumun kabul edilmesi ve yeni bir sağlıklı düşünce örüntüsü oluşturmaya destek olacaktır. Kendinize doğru attığınız her sağlıklı adım, size çok daha kıymetli bir adım olarak dönecektir.

Kendinize sarılmayı unutmayın.

Uzm. Psk. Dan. Özgü GÜLMÜŞ
Mavi Vatan Spor Lisesi



YAŞAMIN ANLAMI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yaşamın anlamı, tarih boyunca felsefeciler, din bilimciler, sanatçılar ve bilim insanlarının üzerinde durduğu bir kavramdır. Bu kavram; bireylerin hayatlarına yön veren hedeflerini belirleme, yaşadıkları olaylara anlam yükleme ve kendilerini gerçekleştirme süreçlerinin merkezinde yer alır. Varoluşçu psikolojiye göre, yaşamda her birey kendi anlamını arar ve bu arayış yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Frankl, 2010). Yaşam anlamı kişisel bir kavramdır ve evrensel bir tanıma ulaşılammıştır; birey sayısı kadar anlam yorumu mevcuttur (Demir ve Murat, 2017).

Varoluşçu psikolojide yaşam anlamının vurgulanması, Viktor Frankl'ın İkinci Dünya Savaşı esnasında toplama kamplarında yaşadığı deneyimlere dayanmaktadır. Frankl, insanın zor koşullarda bile hayatta kalabilmesinin, yaşamına bir anlam atfetmesiyle mümkün olduğunu savunur. Ona göre bireyler anlam arayışlarını eser üretmek, kişiler arası ilişkiler kurmak ve acıya direnç göstermek gibi yollarla gerçekleştirebilir (Frankl, 2016). Bu anlayış, Frankl'ın kurduğu logoterapi ekolünün temelini oluşturur ve bireylerin yaşam anlamını keşfederek ruhsal iyilik haline ulaşmasını hedefler. Yaşam anlamı, bireylerin iyi olmasını sağlayan ve onların hayatta karşılaştıkları olaylara yönelik duruşlarını etkileyen önemli bir kavramdır.



YAŞAMIN ANLAMI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Bireyler anlam arayışını bir eser bırakmak, ilişkiler geliştirmek veya yaşama değer katmak gibi yollarla sürdürebilir. Bunun yanı sıra, anlam arayışına ket vuran durumlar, varoluşsal boşluk ve psikolojik problemlerle sonuçlanabilir (Düşünceli, 2015). Modern yaşamın yoğunluğu, bireylerin bu arayıştan uzaklaşmasına yol açabilir. Ancak, Frankl'a göre anlam, yaşamın her anında mevcuttur ve bireyler bunu keşfetme sorumluluğunu taşımaktadır. Yaşam anlamını belirleyen dinamikler ise bireyin egosunu aşarak topluma, kültüre

ve aileye bağlanmasını içerir. Din, bireylerin anlam arayışına katkı sağlarken, bu süreç yalnızca dinsel bir bağlama indirgenemez. Öte yandan, çağdaş toplumun haz odaklı ve tüketim temelli yaklaşımı, bireylerin özgürlük ve anlam arayışını olumsuz etkileyebilir (Çelebi, 2016). Özetle yaşamın anlamı, bireylerin hayatlarında yön bulmalarını sağlayan ve onları varoluşsal boşluklardan koruyan önemli bir kavramdır. Ancak bu arayış, bireylerin yalnızca kendi çabalarıyla değil, aynı zamanda toplumsal, kültürel ve psikolojik desteklerle sürdürülebilir. Frankl'ın logoterapi yaklaşımı, bireylerin anlam keşfini destekleyerek onların ruhsal iyilik halini artırmayı hedefler. Günümüzde bireylerin anlam arayışını teşvik edecek yöntemlerin ve destek sistemlerinin geliştirilmesi önemlidir.

Kaynaklar:

Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. Frankl, V. E. (2016). *Duyulmayan anlam çılgılığı* (Çev: S. Budak). Totem Yayınları. Düşünceli, B. (2015). *Logoterapi yönelimli grupta psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Çelebi, V. (2016). J. P. Sartre ve S. Kierkegaard'ın varoluşçuluk düşüncelerinin karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 247-262.

Uzm. Psk. Dan. Yusuf İskender ÖZSARI

Emine Saadet Çarmıklı Ortaokulu

NEDEN SÜPER KAHRAMAN FİLMLERİ BU KADAR İZLENİYOR ?



Son zamanlarda süper kahraman filmleri ve dizileri oldukça revaçta. Marvel Sinematik evreninin en önemli filmlerinden biri olarak görülen ve geçtiğimiz yıllarda yayınlanan Yenilmezler serisinin son filmi “Sonsuzluk Savaşı” filminde filmin önemli karakterlerinden biri olan Thanos karakterinin eylemi “parmak şıklatmak” bir deyim haline geldi bile. Thanos’un parmak şıklatması evrenin rastgele seçilmiş yarısının yok olmasına neden olur. Bu eylem nüfus kontrolü ve kaynakların adil dağıtımına adına ahlaki açıdan tartışmalı bir denge arayışını temsil eder. Onun eylemi, bireysel özgürlüklerin kolektif fayda uğruna feda edilip edilemeyeceği sorusunu gündeme taşır. Bu felsefe, pragmatizm ve etik arasındaki çelişkiyi gözler önüne serer, zira Thanos karakteri, yöntemleri acımasız olsa da niyetinin “daha iyi bir evren” yaratmak olduğunu savunur. Bu konunun felsefi yanı bir tarafta dursun bizi bu kadar etkileyen psikolojik faktörleriyle ilgilenebiliriz.

Bu süper kahramanlara neden bu kadar ilgi gösteriyoruz ?



Analitik Psikolojinin ünlü bilim insanı Carl Gustav Jung’a göre bizim atalarımızdan geçen bazı arketiplerimiz vardır. Bu kavrama kolektif bilinçaltı da demektir. Bir nevi kalıtım denebilir ancak bu arketiplerin oluşumunu mitlere (efsanelere) kadar bağlar. Bu arketiplerden biri olan ve en çok bilinen arketiplerden biri olan kahraman arketipine gelmeden arketip kavramını açıklayalım: Arketiplerin temeli Platona uzanır. Platon, arketipleri biçimlerin ideal ölümsüz şablonları olarak açıklamıştır. Jung ise arketiplerin yaşamdaki tarihsel rollerin içinden oluştuğunu söyler ancak bu arketipler bizim zihnimizde kişiselleşir. Örnek verecek olursak Tanrı arketipi içimizdeki ve başkalarının içindeki sonsuz gücü anlamayı ifade eder (eğer siz zor kullanarak bir şeyi elde ettiyseniz bu arketip olumsuz (kötü tanrılardan) içinizdeki güçle elde ettiyseniz olumlu (iyi tanrılardan) arketipe sahip olduğunuzu gösterir). Yandaki görsellerde temelini İskandinav mitolojisinden alan iyi tanrı (Thor) ve kötü tanrı (Loki) olarak imgelenen ve Marvel Sinematik Evreninde paralel olarak işlenen karakterleri görmekteyiz.

NEDEN SÜPER KAHRAMAN FİLMLERİ BU KADAR İZLENİYOR ?

İyi Tanrı ve Kötü Tanrı

Kahraman arketipinde ise süper kahramanlar arketipini şöyle açıklayabiliriz: Normal insan özelliklerinin üzerinde, abartılı, çoğu kez ilahi güce sahip doğaüstü kahraman olarak nitelendirilir. Bu kahramanlar toplumun bir parçası değildir ama insanlar yine de onlara ihtiyaç duyarlar. Peki insanlar neden böyle hikayelere ve böyle varlıklara ihtiyaç duyarlar?

Bunun cevabı aslında basit. İnsan sınırlı özelliklere sahip bir varlık olarak kendi zayıflıklarını savunma mekanizmalarıyla giderebileceği bir varlıkta arar. Aslında bu Tanrı inancına paralel bir atıftır. Dünyadaki adaletsizliğe eşitsizliğe karşı gücü yeten birinin peşine takılmak ve onunla özdeşleşmek onun yaptığıyla kendisini mutlu etmek. Temelde yatan duygu bu işte...

Sonuç olarak sinema dünyası ve çizgi roman dünyası bunu çok güzel kullanıyor ve hepimizi ekranlara kilitlemeyi başarıyor.

Uzm. Psk. Dan. Yusuf İskender ÖZSARI

Emine Saadet Çarmıklı Ortaokulu



OKULLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞUNU ANLAMAK

Sosyal kaygı bozukluğu ya da yaygın olarak bilinen adıyla sosyal fobi toplumda bilinen ancak gerek anne ve babalar bazen de öğretmenler tarafından gözden kaçırılabilen, çocuğun akademik hayatını ve sosyal gelişimini ise önemli ölçüde etkileyen bir problemdir. Sosyal fobinin toplum genelinde yaygınlığına bakıldığında üniversite öğrencilerinde görülme oranı %9,6 dolaylarındadır (İzgiç ve ark., 2000). Yabancı kaynaklarda ise yaşam boyu yaygınlık %2-%5 aralığında, bir başka kaynakta ise %6,6 oranında bulunmuştur (Boer, 2000; Ernst ve ark., 2022). Kaygı bozukluklarının geneline bakıldığında çocukluk çağında toplumda yaygınlığı %15 ile %30 aralığındadır. Kaygı bozuklukları kız çocuklarında erkek çocuklarına oranla iki kat daha fazla olmasının yanında sosyal fobinin de kız çocuklarında ergenlik dönemine doğru daha fazla oranda görüldüğü bulunmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Buna göre klinik olmayan durumlarla birlikte değerlendirdiğinde sosyal kaygı belirtilerinin toplumun önemli bir kesiminde görüldüğünü söyleyebiliriz. Sosyal fobi 11-12 yaşlarla birlikte ortaya çıkabilmektedir (Ernst ve ark., 2022). Bu durumda ortaokul çağının 5. ve 6. sınıf kademesinde ilk belirtilerinin ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Ergenlik döneminin başlangıcıyla çakışan bu problem ergenlik döneminin gelişimsel özellikleriyle birlikte çetrefilli bir hâl alabilmektedir.

Okul yaşamında rastlanan bu problem çözülmediği takdirde okul başarısını dolaylı olarak etkileyebileceği gibi yetişkinlik döneminde de problemlere neden olacak iş yaşamında ya da başka sosyal ortamlarda da benzer şekilde sorun olarak yaşanmaya devam edecektir.

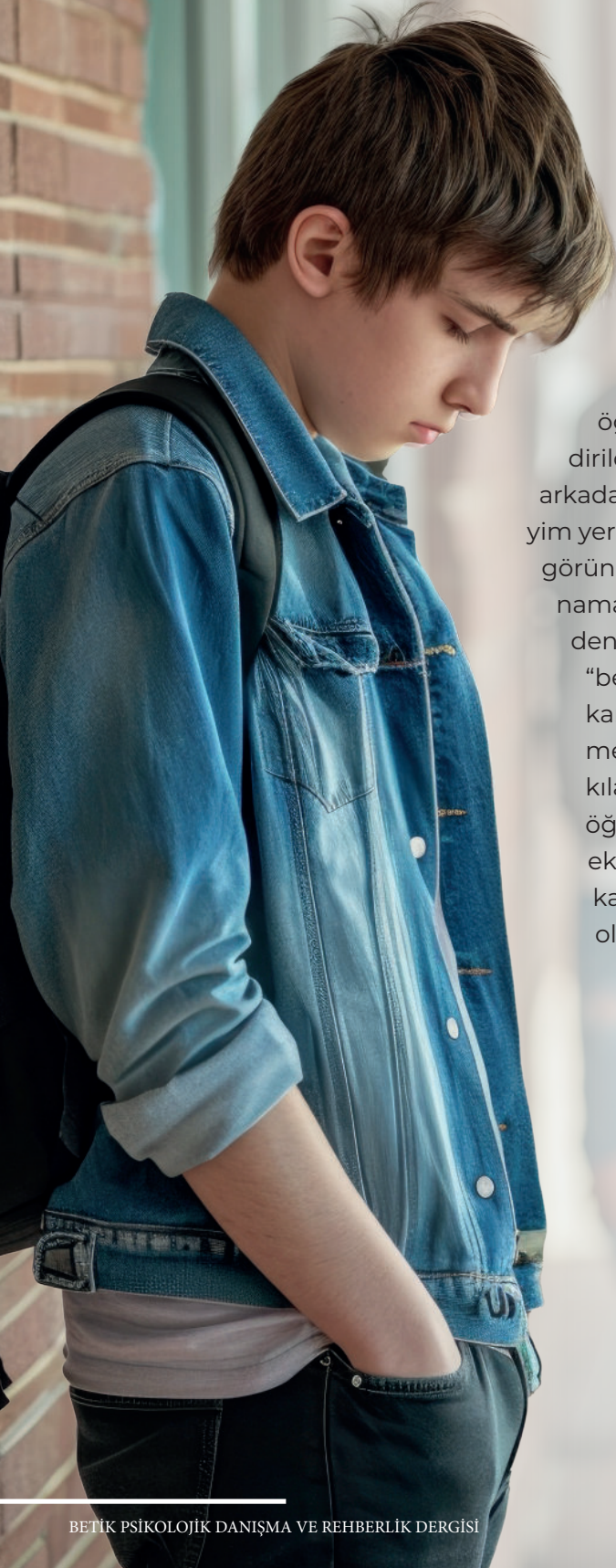


OKULLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞUNU ANLAMAK

Klinik anlamda bir tanımlama yapmak gerekirse sosyal fobi (Sosyal kaygı bozukluğu); bireyin kendisinin değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlardan korku ve kaygı duyması ve bu durumlardan kaçınma davranışı sergilemesiyle belirlenir. Depresyon ve diğer kaygı bozukluklarıyla da birlikte görülebilen, temelinde çoğunlukla felaketleştirici (“kötü bir şey olacak”, “rezil olacağım”) düşüncelerinin eşlik ettiği, yoğun korku ve kaygı durumudur. Sosyal fobisi olan çocuklar, sosyal ortamlardan çoğunlukla kaçınma stratejisini izler ya da bu yoğun kaygıya katlanmak zorunda kalır. Bedenin aslında tehlike anında doğal olarak verdiği “savaş ya da kaç” tepkisinin bir benzeri yaşanmaktadır. Sosyal ortamdan uzaklaştıktan sonra kasılan beden gevşemeye ve rahatlamaya başlar. Örnek olarak bir otorite (çocuklar için müdür, müdür yardımcısı ya da öğretmen) ya da karşı cinsle konuşurken, yaşıtların olduğu ortamlarda (bu özellikle çocuklar için geçerlidir) ve topluluk karşısında konuşma yapmak gerektiğinde yukarıda sayılan bedensel ve zihinsel belirtiler ortaya çıkar. Sosyal fobi yaşayan çocuklar ayrıca sınıf içinde konuşurken ya da bir eylemde bulunurken kendisini toplum içinde küçük düşüreceğinden korkarlar. Yakınları dışındakilere karşı mesafeli, soğuk ve konuşmaktan kaçınırken aile içinde oldukça sıcak ve yakın ilişkiler kurarlar (Öztürk, 2021). Bu sıkıntılı durumdan kurtulmak için birey aşırı çekingen, özgüvensiz ya da aşırı denebilecek doğal olmayan tepkiler gösterebilir. Günün sonunda durumu daha da kötüleştiren bu durum yoğun sosyalleşmenin sonrasında içsel olumsuz zihinsel meşguliyet ve pişmanlık şeklinde yaşanır. Bu sıkıntılı ruh halini tekrar deneyimlememek için birey sosyal ortamlardan kaçınma davranışları gösterir. Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar için sosyal ortamlar potansiyel tehlikenin (sosyal eleştirinin odağı olma tehlikesinin) kaynağı iken evi, normal akranlarından daha fazla olarak, son derece rahatlayıp dinlendiği bir kaçış yeri gibidir.



OKULLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞUNU ANLAMAK



Çocuklarda kaygı bozukluğuna okul ortamında baktığımızda sınıfta sorunun cevabını bilse bile parmak kaldıramama, tahtaya kalkmaktan imtina etme, teneffüslerde arkadaşlarıyla oyun oynamama, arkadaş çevresini kısıtlı tutma, otorite ile (müdür, müdür yardımcısı, öğretmen ile) rahat konuşamama, ellerin titremesi, daha küçük çocuklarda, DSM-5'e (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) göre ağlama, tepinme, yakınına sarılma, donakalma (tepkisiz kalma), konuşamama gibi belirtilerle kendini gösterir. Konuyu bilmeyen anne ve babalar sosyal kaygı yaşayan çocuklarını çekingen veya utangaç yapılı olarak tanımlamaktadırlar. Bu çocuklar genellikle sınıfta öğretmenlerinin gözünde sessiz, uslu çocuklar olarak değerlendirildiği için gözden kaçabilmektedir. Bazen dışarıdan sakın (ya da arkadaşlarının gözünde soğuk, mesafeli) görünen bu çocukların deyim yerindeyse içlerinde fırtınalar kopmaktadır. Soğuk ve mesafeli olan görünüşleri (aslında her ne kadar ilgilerini çekse de girişimde bulunamazlar) arkadaş canlısı olmadıkları algısına, yaşıtlarının kendisinden uzaklaşmasına ve yalnız kalmalarına neden olabilir. Bu durum "beğenilmiyorum, sevmeye değer birisi değilim" düşüncesine kanıt olarak görüleceği için kısır döngüyü de beraberinde getirmektedir. Sınıf yönetimi açısından söz gelimi sınıf yönetimini zorlu kılan öğrenci davranışları öğretmenin gündeminde olduğundan, öğretmene zorluk çıkarmayan bu öğrencilerle ilgili öğretmen ek bir çalışma yapmayı gerekli bulmayabilir. Bu durum çocuğun kaçınma stratejisinin (davranışının) olumlu pekişmesine neden olabilmektedir.

OKULLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞUNU ANLAMAK

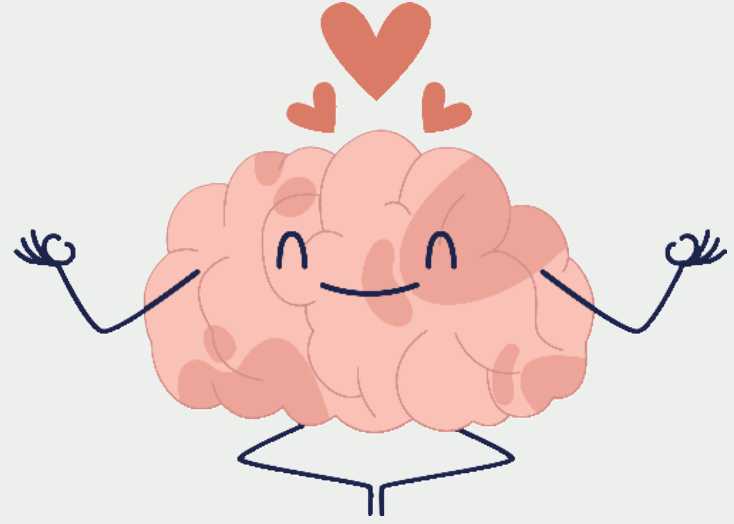
Sosyal kaygı bozukluğunun, çocuğun en fazla sosyalleştiği ortam okul olduğundan, okul bünyesinde tedavisinde ekip olarak hareket etmenin hızlı ve olumlu sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Tedavinin ilk ve en önemli adımı ise çocuğun öğretmeninin yukarıda sayılan belirtileri fark edip okul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi'ne yönlendirmesidir. Psikolojik Danışman sorunu tespit ettikten sonra kendi bireysel psikolojik danışma planını oluşturur ve öğrenciyle çalışmaya başlar. Durumun şiddetine göre, çocuk psikiyatri servisine yönlendirmekle birlikte kendi çalışmalarını sürdürür. Psikolojik danışmanın ayrıca ebeveyn ve çocuğun öğretmenine "sosyal kaygı" neden ve nasıl ortaya çıktığının eğitimi vermesi; sosyal çevresinin düzenlenmesi konusunda yine ebeveyn ve öğretmenleri ile iş birliği yapması gerekmektedir. Örneğin ebeveynin destekleyici tutum sergilemesi, çocuğun bedensel yakınmalarla okula gitmek istememesi konularında okula devam etmesi noktasında tutarlı davranması, öğretmenin ise çocuğun sosyal yönü güçlü ve kolay arkadaşlık kurabilen öğrencilerle kaynaşmasını sağlaması gerekmektedir. Çocuğun öğretmenlerinin ve ebeveynlerinin ayrıca çocuğa sosyal ilişkilerinde rehberlik etmesi, konuşmayı ilk başlatan kişi olarak rol-model olması, çocuğun dışa dönük davranışlarını olumlu pekiştirmesi ve her küçük olumlu davranışında kendisini yüreklendirmesi gerekmektedir. Bunun yanında çocuğun çekingen ve utangaç davranışlarından dolayı asla zorlanmamalı ve olumsuz eleştirilmemelidir (Öztürk, 2021). Ancak tedavinin seyri ve prognoz açısından önemli olan bir nokta da şudur: unutulmamalıdır ki sosyal kaygı bozukluğu kaçınma örüntüleri ile uzun zamandır pekişen davranışlar olduğu için problemin çözümü de diğer bozuklukların tedavisine kıyasla daha uzun sürecektir.



OKULLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞUNU ANLAMAK

Literatüre bakıldığında okul ortamları için yeniden düzenlenmiş “okullarda bilişsel davranışçı psikoterapi (psikolojik danışma)” ile belli başa çıkma becerilerinin kazandırılabilirdiği görülmektedir. Sosyal ortamlarla aktive olan negatif düşüncelerin alternatiflerinin oluşturulması ile belirtiler hafifletilebilmektedir (Creed ve ark., 2014). Sosyal kaygı bozukluğu daha ağır vakalarda ise, söz gelimi okul reddinin olduğu durumlarda ya da belirtilerin şiddetlendiği durumlarda, bilişsel-davranışçı psikolojik danışmaya ek olarak ilaç tedavisi ile üstesinden gelinebilen bir problemidir.

Psikolojik Danışman Yılmaz ONUR
Zülüflühan Hikmet Çankaya Ortaokulu



Kaynakça:

- Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan*, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Creed, T.A., Reisweber, J. ve Beck, A.T. (2014). *Okul Ortamlarındaki Ergenler İçin Bilişsel Terapi*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Den Boer, J. A. (2000). *Social anxiety disorder/social phobia: epidemiology, diagnosis, neurobiology, and treatment*. *Compr Psychiatry*, 41(6), 405-15.
- Ernst, J., Ollmann, T. M., König, E., Pieper, L., Voss, C., Hoyer, J., ... & Beesdo-Baum, K. (2023). *Social anxiety in adolescents and young adults from the general population: an epidemiological characterization of fear and avoidance in different social situations*. *Current Psychology*, 42(32), 28130-28145.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2000). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.
- Öztürk, M. Orhan, Uluşahin ve N. A. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (15. baskı)*, Ankara: Bayt Yayınevi.
- Öztürk, M., (2021). *Çocuk Psikiyatrisi (1. baskı)*, İstanbul: Uçurtma Yayınları.



POSSIBLE

im

ÖZDİSİPLİN: KİŞİSEL BAŞARIYA GİDEN YOLDA TEMEL BİR ADIM



Özdisiplin, bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrol etme yeteneğidir. Bu kavram, kişisel gelişim ve başarı için temel bir beceri olarak kabul edilebilir. Bireyler ne kadar yüksek duygusal farkındalığa ve davranışsal kontrole sahipse özdisiplin geliştirmek konusunda da o kadar başarılı olur. Özdisipline sahip olan biri, kısa vadeli isteklerini erteleyip uzun vadeli hedeflerine odaklanmakta zorlanmaz. Özdisiplin sahibi bireyler, anlık isteklerinin peşinden gitmek yerine, daha anlamlı ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için istikrarlı bir şekilde çalışabilirler. Hayatın her alanında, özellikle eğitim, kariyer ve kişisel gelişim süreçlerinde özdisiplin, başarıyı belirleyen kritik bir faktördür. Ancak özdisiplin sadece kendi kendine kararlar alabilmek ve sorumlulukları yerine getirmekten ibaret değildir; aynı zamanda duygusal denetim, motivasyon ve hedeflere odaklanmayı da kapsar.



Özdisiplinin önemi, hayatımızdaki pek çok alanda kendini gösterir. En basit örnek olarak her sabah yatağımızı toplayabilmek bile özdisiplin anlamında bir başlangıçtır. Bir öğrenci için sınavlara hazırlanmak, bir çalışan için iş hedeflerine ulaşmak ya da bir birey için sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek, hepsi özdisiplinin uygulanmasıyla mümkündür. Özdisiplin, aynı zamanda kişisel gelişimin de temel taşıdır. İnsanlar, özdisiplin sayesinde zorlayıcı durumlarla başa çıkabilir, stresle mücadele edebilir ve duygusal denetimlerini güçlendirebilirler.

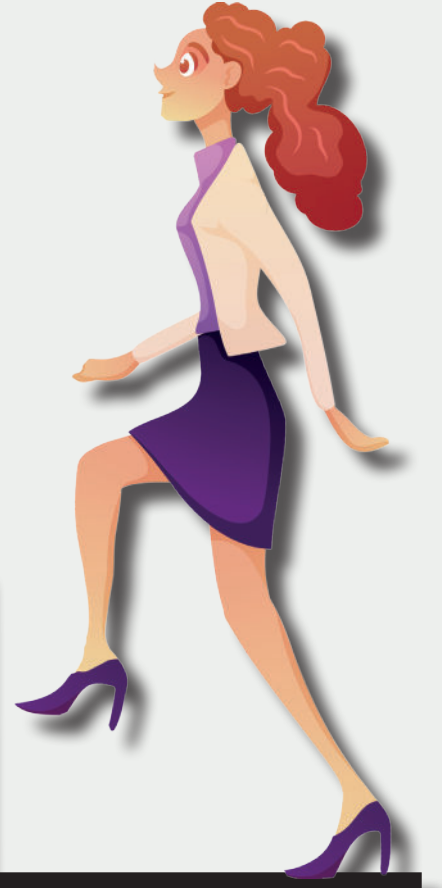
ÖZDİSİPLİN: KİŞİSEL BAŞARIYA GİDEN YOLDA TEMEL BİR ADIM

Özdisiplinimizi geliştirmek için neler yapabiliriz, nelere dikkat etmeliyiz?



Özdisiplini geliştirmek için birkaç strateji kullanılabilir. Öncelikle, net ve ulaşılabilir hedefler belirlemek önemlidir. Hedefler belirlenirken, küçük ve somut adımlar atmak, büyük hedeflere ulaşmayı daha kolay hale getirir. Ayrıca, dikkat dağınıklığını azaltmak ve motivasyonu artırmak için çevresel faktörler düzenlenebilir. Çalışma alanının düzenli olması, dış etmenlerden uzak durmak bu süreçte yardımcı olabilir. Diğer bir önemli nokta ise, özdisiplinin güçlendirilebileceğidir.

Başlangıçta zorlayıcı olan alışkanlıklar, zamanla daha kolay hale gelir. Sabır, özdisiplin için çok önemlidir. İçsel motivasyon da özdisiplinin sürdürülmesinde kritik bir rol oynar. Kendi başarılarınızı kutlamak, hedeflerinizi hatırlamak ve duygusal ödüller belirlemek, motivasyonunuzu artırabilir. Son olarak, özdisiplinin sürdürülebilirliği için esneklik de önemlidir. Yapılacaklar listesi oluşturmak, belirli zaman dilimlerine odaklanmak ve önceliklerinizi sıralamak, özdisiplini sağlamlaştıran yöntemlerdir



fakat zaman zaman aksilikler olabilir, ancak önemli olan, bu durumlar karşısında motivasyonu kaybetmeden devam edebilmektir. Engellerle karşılaştığınızda pes etmek yerine, bu engelleri aşmak için çözüm odaklı olmak gerekir. Özdisiplin, sadece bir hedefe ulaşma değil, aynı zamanda bu süreçte gösterilen kararlılık ve irade gücüdür.

ÖZDİSİPLİN: KİŞİSEL BAŞARIYA GİDEN YOLDA TEMEL BİR ADIM

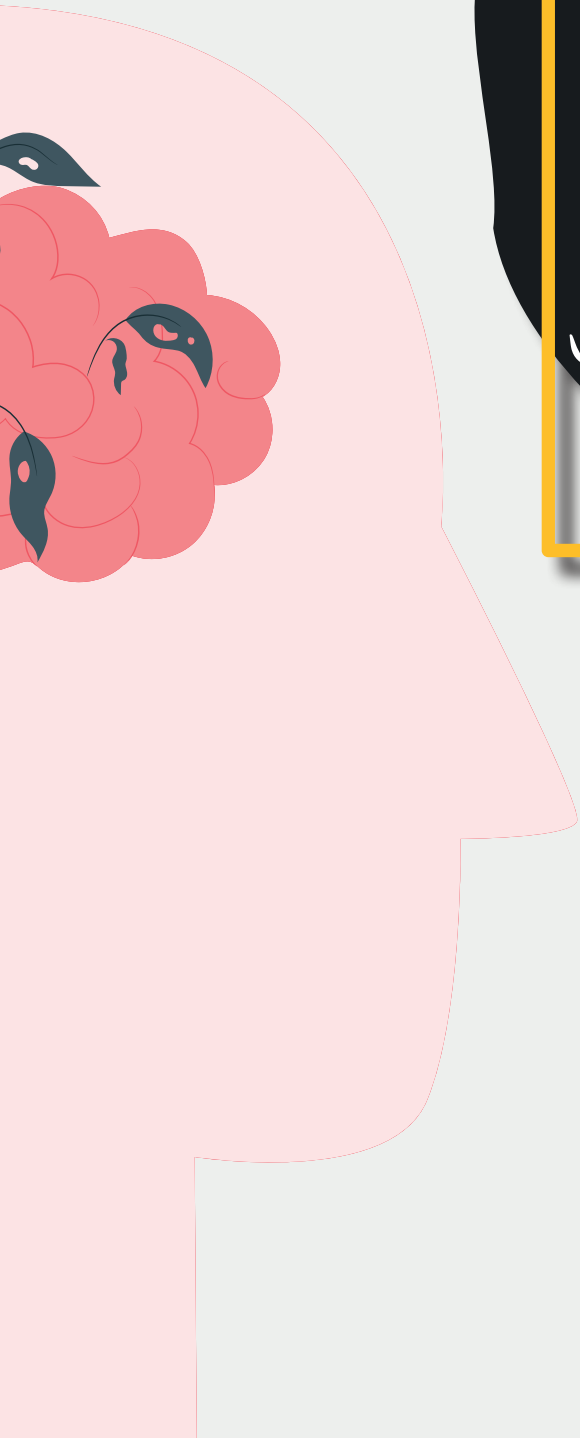
Peki okul psikolojik danışmanları olarak bizler bu işin neresindeyiz? Tabii ki tüm sınıf düzeylerinde yapılan grup rehberlikleriyle öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren özdisiplin kavramıyla tanışıp, hayatın hangi alanında bunu nasıl geliştirip kullanabileceklerini öğreterek başlıyoruz ve ihtiyacı olan öğrencilere bireysel rehberlikle destek sağlıyoruz. Ayrıca psikolojik danışmanlar, bireylere hedef belirleme, zaman yönetimi, engellerle başa çıkma ve duygusal-davranışsal denetim gibi konularda da rehberlik ederek özdisiplin geliştirme çalışmalarına katkı sağlar. Özdisiplin, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık ile doğrudan ilişkilidir. Psikolojik danışmanlar, kişisel gelişim sürecinde bireylere bu becerileri kazandırarak, hayatlarındaki zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.

Özdisiplin, kişisel ve profesyonel başarı için kritik bir beceridir ve yalnızca kısa vadeli başarılar için değil, hayat boyunca sürdürülebilir başarılar için de gereklidir. Günlük yaşamda, eğitimde ve iş hayatında, özdisiplini geliştiren bireyler daha başarılı, mutlu ve verimli olurlar. Kişisel gelişimin temel taşlarından biri olan özdisiplin, sadece hedeflere ulaşmayı değil, aynı zamanda bireyin kendi potansiyelini keşfetmesini de sağlar. Her bireyin özdisiplin geliştirebilme potansiyeli vardır; ancak bunun için kararlılık, sabır ve sürekli çaba gereklidir. Kişisel hedeflere ulaşmanın anahtarı, özdisiplini yaşamın bir parçası haline getirmekte yatar. Psikolojik danışmanlar olarak bizler de, bu süreçte bireyleri destekleyerek, daha sağlıklı, dengeli ve başarılı bir yaşam için rehberlik yapmaktayız.

Psikolojik Danışman Elif SARI
Mesleki Eğitim Merkezi



ÖZDİSİPLİN: KİŞİSEL BAŞARIYA GİDEN YOLDA TEMEL BİR ADIM



“Kişisel hedeflere ulaş-
manın anahtarı, özdisiplini
yaşamın bir parçası haline
getirmekte yatar.”

SELEKTİF MUTİZM

SELEKTİF MUTİZM'İN TARİHÇESİ VE TANI KRİTERLERİ

Seçici konuşmazlık, yalnız kaldıkları zamanlar ve çok yakın birkaç kişi hariç, başkalarının yanında konuşmayan ve sessiz duran çocuklara verilen tanıdır. Bozukluk tipik olarak, normal konuşma geliştikten sonra okul öncesi yaşlarda (2-4 yaşları) başlar. Evde aile üyeleriyle beraberken normal bir şekilde konuşan fakat yabancılar arasında sessiz duran bir çocuk okula başlayana kadar klinik olarak dikkat çekmeyebilir. Genelde utangaç olsalar da bu tanıdaki pek çok çocuk normal bir zekaya ve duyma yetisine sahiptir. Konuştukları zaman bu çocukların normal bir artikülasyon (telaffuz), cümle yapısı ve kelime dağarcığına sahip olduğu görülür. Bu durum genelde haftalar veya aylar içinde kendiliğinden gelişir fakat hiç kimse fark etmeyebilir (Morrison, 2023, ss. 187-188).



SELEKTİF MUTİZM

SELEKTİF MUTİZMİN (SM) ETİYOLOJİSİ VE YAYGINLIĞI

Alanyazın çalışmalarında SM'li bireylerin aile kişilik özellikleri arasında benzerlikler olduğu saptanmıştır. Tüm çalışmalara rağmen sınıflandırma ve etiyolojiyle ilgili tartışmalar devam etmektedir. Kaplan, 1994'e göre psikolojik anlamda konuşmanın reddedilmesi SM olarak tanımlanmaktadır. Bu sendrom genel olarak motivasyonel bir bozukluk olarak tanımlanır fakat vakaların %20-50'sinde konuşma gecikmesi, konuşma/anlama yetilerinde anormallikler olduğu belirtilmiştir (Şimşek ve Şener, 1995, s.3). Tancer (1992)'e göre yapılan çalışmaların neredeyse hiçbirinde bu çocukların konuşmayı anlayıp anlamadığı belirtilmemiştir. Dili kullanabilen SM'li çocuklarda konuşma anormalliklerinin ne dereceye kadar sendromun parçası kabul edilmesi gerektiği en büyük problemlerden biridir (Şimşek ve Şener, 1995, s. 3).

SM'in etiyolojisi tam olarak anlaşılamamıştır (Steinhausen vd. 2006). SM'in oluşumu zaman içinde farklı uzmanlar tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır (Leonard ve Topol, 1993). Erken dönemde yapılan araştırmalarda Hayden (1980) düşük öz saygı, güvensiz ev ortamı, duygusal sorunlar ve geçmişte yaşanan tek ya da bir seri travmatik deneyimleri SM nedenleri arasında görmektedir. Bozigar ve Hansen (1984) SM'nin öğrenilmiş bir durum ya da dikkat çekme davranışı olarak sebep gösterilirken, bazıları da bunu çocuğun iki yaşına kadar anne çocuk arasındaki başarısız dil gelişimine bağlamaktadır (Hultquist, 1995). Diğer taraftan SM'i depresyonun konuşulmayan ve dile getirilmeyen bir belirtisi olarak görenlerde vardır (Shreeve, 1991). Carlson, Kratochwill ve Johnston, 1994, SM'nin klinik örneklemindeki yaygınlığının araştırdığı bir çalışmada Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisine üye 952 psikiyatrist 670 vaka bildirmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen verilere göre tahminen her 936 hasta içerisinde bir SM vakası bulunmaktadır. Sonuç olarak SM'nin klinik örneklemindeki yaygınlık oranı % 0.11 olarak raporlanmıştır (İşcen, 2023, s. 20).



SELEKTİF MUTİZM

SELEKTİF MUTİZMİN TEDAVİSİ ve TERAPİ UYGULAMALARI

Shreeve, 1991'e göre tarihsel olarak bakıldığında SM'nin tedavisinde kullanılan ilk yaklaşım psikodinamik yaklaşımdır. Bu yaklaşımda ruh sağlığı çalışanları SM'li bireylerle bireysel olarak ilgilenmişlerdir (Bulut, 2008, s. 59). Kolvin ve Fundudis (1981)'e göre psikodinamik yaklaşımın tıpkı diğer yaklaşımlar gibi sınırlılıkları olabilmektedir. Bunlardan biri çok uzun zaman almasıdır. Bu nedenle bu tedavi sürecinde çocukta gözlemlenen değişimlerin tedavi sürecinden mi yoksa zamanla kendiliğinden mi olduğunu ayırt etmek zordur. Bazı yazarlar da psikodinamik yönelimli yaklaşımların SM'nin tedavi sürecinde etkili olmadığını ifade etmişlerdir. Anstending, (1998)'e göre son dönemlerde bu yaklaşım yerini bireysel oyun terapisine bırakmıştır Weininger, 1987, oyun terapisi çocuğa oyun ile iletişim kurma fırsatı veren, çocuğu konuşmaya zorlamayan ve çocuk üzerinde baskı oluşturmeyen güvenli ortamın sağlandığı bir terapi yöntemidir (Bulut, 2008, s. 59).

SM'nin tedavi sürecinde, bilimsel yönelimi güçlü ve en sık kullanılan müdahale yöntemleri şu şekildedir (Bulut, 2008):

Kademeli yaklaşım: Bu teknikte sözel davranışlara pekiştireç adı verilir. Sözel olmayan davranışlara söndürme ya da ödüllendirmeme yöntemi kullanılır (Gidon vd. 1997; Bulut, 2008). Bu yöntemin zaman içerisinde çok olumlu sonuçlar verdiği ifade edilmiştir.

Kendi kendini model alma: Çocuk için davranışsal anlamda kazanımları olan, uygun davranışların sergilendiği ve çocuğun içerisinde kendisinin de olduğu kaydedilen ve daha sonra düzenlenen kaydın çocuk tarafından izlenmesidir (Kehle, Owen ve Cressy 1990; Bulut, 2008).

Gizemli güdüleyici: Bu yöntemde bir dizi ödüllendirme şekli vardır. Bu ödüllendirme şeklinin amacı çocukta beklentiyi ve pekiştirme gücünü arttırmayı hedefler. Üzerinde çocuğun adının yazıldığı ve bir soru işareti olan zarf sınıfta herkesin görebileceği bir yere konur ve zarfın içerisinde de çocuğun hoşuna gidebilecek bir ödül vardır. Ardından çocuk sınıf içerisinde herkesin işitebileceği yükseklikte bir ses tonuyla konuştuğunda bu zarf kendisine verilir (Bulut, 2008).

Kendini ödüllendirme: Bir kişinin sergilenen uygun davranışların ardından kendini ödüllendirmesidir (Kehle vd. 1998; Bulut, 2008).



SELEKTİF MUTİZM

Tepki uyandırma: Bu tekniğin amacı çocuğa konuşmasının gerekli olduğu mesajının verilmesidir. Ardından çocuğun tam gün terapistle birlikte olacağı bir gün ayarlanır. Bu buluşma süresince eğer çocuk bir ya da birkaç kelime söylerse ödüllendirilir ve gitmesine izin verilir. Aksi durumda tüm gün terapistin odasında kalacaktır. Bu yöntemde çocukların bir iki saat içerisinde konuştukları gözlemlenmiştir. Ardından çocuğun konuşmadığı diğer ortamlarda konuşması için yeni hedefler oluşturulur (Giddan vd. 1997, Bulut, 2008).

SM'nin tedavi yöntemlerinden biri de bilişsel davranışçı terapilerdir. Bu terapi yönteminde terapist evde ve okulda sosyal etkileşimi ve iletişimi ödüllendiren, kaygı yaratan durumları söndürmeyi amaçlayan bir program hazırlar. İstenilen değişiklikler yavaş yavaş gerçekleştirilir ve bu süreçte en küçük davranışlar ödüllendirilir. Bu süreçte aile ve terapist iş birliği içerisinde ve tutarlı olmalıdırlar (Roberts, 2002; Bulut, 2008).

SM'de foksiyonel ve sağlıklı olmayan aile ilişkilerini belirlemek amacıyla aile terapisi yöntemi kullanılmaktadır. Bu terapide amaç ailenin farkında olmadığı ve sağlıklı olmayan iletişim kalıpları konusunda aileye farkındalık kazandırmaktır. Eğer sessizlik durumu ailenin sahip olduğu dinamiklerden kaynaklanıyorsa iç görüyü geliştirecek aile terapileri önerilmektedir (Krysanski, 2003, Bulut, 2008). Krohn vd. (1992) davranış değiştirme ve aile terapisinin birlikte kullanıldığı tedavi yaklaşımında olumlu sonuçlar elde edildiğini belirtmiştir. Aynı ekip tarafından uygulanan bir diğer yöntem ise ailenin tedaviye katıldığı, ciddi davranışsal beklentilerin oluşturulduğu ve okulun da sürece dahil edildiği karma bir modeldir. Bir diğer başarılı uygulamada ise ilaç tedavisi, davranış terapisi, oyun terapisi ve aile terapisi dört yaşındaki bir kızın tedavisinde eş zamanlı olarak kullanılmıştır (Bulut, 2008).

Uzman Psikolojik Danışman Zübeyde KARABOĞA

Şehit Umur Sakaroğlu İlkokulu

Kaynakça:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Edition)*. American Psychiatric Association.

Bulut, S. (2008) Seçici konuşmamazlık (selective Mutism): Sebepleri ve tedavi yaklaşımları, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi – Journal of Social Sciences Cilt / Volume: 2008-2 Sayı / Issue: 17

Şimşek, A., & Şener, Ş. (1995). Selective mutism. *Erciyes Tıp Dergisi*, 17(2), 201-205.

İşçen, B. (2023). Selektif mutizmlili çocukların depresif semptomları ve annelerinin kapsayıcı işlevleri, bağlanma biçimleri ve mizaç özelliklerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.



GÜVENCENİZ, REHBERİNİZ, DAYANAĞINIZ ALO 183

GÜVENCENİZ, REHBERİNİZ, DAYANAĞINIZ

Sayın Veliler, Kıymetli Öğrenciler ve Değerli Öğretmenler, Toplumumuzda herkesin eşit, güvenli ve huzurlu bir yaşam hakkı vardır. Ancak bazen bireyler şiddet, istismar, ihmal veya sosyal sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Bu tür durumlarda yardım alabileceğiniz önemli bir hizmetten sizleri haberdar etmek istiyoruz: Alo 183 Sosyal Destek Hattı.

Alo 183 Nedir?

Alo 183, T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından sunulan, ücretsiz ve 7/24 ulaşılabilir bir danışma ve ihbar hattıdır. Kadınlar, çocuklar, gençler, yaşlılar, engelli bireyler, şehit yakınları, gaziler ve tüm vatandaşlar için destek sağlayan bir iletişim platformudur.

Alo 183'ten Hangi Durumlarda Destek Alabilirsiniz?

- Cinsel, fiziksel veya psikolojik istismar durumları
- Şiddet, zorbalık veya tehdit
- İhmal, kötü muamele veya hak ihlalleri
- Psikolojik ve hukuki destek ihtiyacı
- Barınma, gıda ya da eğitim gibi temel ihtiyaçlara erişim sorunları
- Madde bağımlılığı ile mücadele
- Sosyal haklar ve yardımlar hakkında bilgi alma

Alo 183 Nasıl Çalışır?

1. İhbar ve Başvuru

Hattı arayan kişi, durumunu açık ve anlaşılır bir şekilde aktarır. Uzmanlar, olayın niteliğine göre en uygun çözümü sunar.

2. Hukuki ve Psikolojik Destek

Uzmanlar, olayın çözümü için ilgili birimlere yönlendirme yapar ve gerekirse hukuki sürecin başlatılmasına yardımcı olur. Mağdurların psikolojik iyileşmesi için rehberlik sağlanır.

3. Koruma ve Barınma Hizmetleri

Şiddet veya istismar mağdurları, güvenli bir ortamda korunmak üzere kadın sığınma evi, çocuk bakım merkezi veya uygun bir kuruluşa yerleştirilir.

4. Acil Müdahale

Riskli durumlarda ihbarda bulunan kişinin isteği doğrultusunda polis, jandarma ve sağlık ekipleri anında devreye girer.

GÜVENCENİZ, REHBERİNİZ, DAYANAĞINIZ ALO 183

Cezai Süreçler ve Haklar

- İstismar, şiddet veya diğer suçların faileri hakkında Türk Ceza Kanunu'na göre yasal işlem başlatılır.
- Şikayet edilen kişiler, deliller doğrultusunda cezai yaptırımlarla karşılaşır.
- Çocuklara yönelik cinsel istismar suçlarında 8 yıldan 20 yıla kadar hapis cezası uygulanır.
- Yetişkinlere yönelik cinsel saldırılarda 2 yıldan 12 yıla kadar hapis cezası söz konusudur.
- Aile içi şiddet, ihmal ve istismar suçlarında ek yaptırımlar ile cezalar arttırılır.

Neden Alo 183'ü Kullanmalıyız?

Kimlik bilgileriniz gizli tutulur.

Ücretsizdir ve 7/24 ulaşılabilir.

Sosyal hizmet uzmanları, psikologlar ve hukukçular tarafından destek alırsınız.

Mağdurların güvenliği her zaman önceliklidir.

!!! Unutmayın, siz ya da bir başkası tehlikedeyse Alo 183 her zaman yanınızda.

Psikolojik Danışman Elif BAĞATUR
İSKENDERUN RAM

YENİ BİR SINAV: SPOR BİLİMLERİ İÇİN ÖZEL YETENEK SINAVI (ÖZYES)

Spor bilimleri için özel yetenek sınavı, 2024 yılında ilk kez uygulanmaya başladı. Yükseköğretimde spor bilimleri ile ilgili eğitim almak ve bu alanda kariyer çalışmaları yapmak isteyen öğrencilerimiz için girilmesi gereken önemli bir sınavdır. Bu sınav sadece yükseköğretimde spor bilimleri eğitimi almak isteyen öğrencilerimize yöneliktir. Bu spor bilimleri alanları ise; Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği, Engellilerde Spor, Egzersiz ve Spor Bilimleridir.

Geçtiğimiz senelerde bu bölümlere yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapıyordu. Ancak üniversiteler kendi bünyesinde münferit sınavlar açıyordu ve her üniversitenin yetenek sınav tarihi farklı zamanlarda yapıyordu. Farklı illerdeki üniversitelerin sınavlarına bazı öğrencilerimiz ulaşım ve maddi engeller gibi farklı nedenlerden dolayı katılım gösteremiyorlardı. Bu açıdan Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi bu sınavların tek bir çatı altında toplanmasını gerekliliğini fark edip bir sınav düzenlemesine gitti.

Bu sınava girmek isteyen her öğrenci başvuru tarihleri zamanında başvurusunu gerçekleştirebilir ve sınava girmeye hak kazanır. ÖZYES, ÖSYM tarafından belirlenen 21 il merkezinde, her öğrenciye verilen farklı randevu tarihi ve zamanı içinde gerçekleştirilmektedir. Her aday aynı parkur sınavına girmektedir ve parkur derecesine göre puan elde etmektedir. Adayların; Özel Yetenek Sınav Puanının %50 sini girdiği fiziki yeterlilik test puanı oluşturmakta, %50 sini ise adayın spor alanında gösterdiği başarıları belirlemektedir. Adayın elde ettiği Özel Yetenek Sınav Puanı (ÖYSP), adayın mezuniyeti sonrası oluşan Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) ve adayın aynı yıl içinde girdiği Temel Yeterlilik Testi Sınav Puanı (TYTP) ile değerlendirilmeye alınarak aday öğrencinin Yerleştirme Puanı (YP) oluşturulmaktadır. Öğrencilerimiz Yerleştirme Puanına göre tercih yapmaktadırlar.



YENİ BİR SINAV: SPOR BİLİMLERİ İÇİN ÖZEL YETENEK SINAVI (ÖZYES)

Özel Yetenek Sınav Puanına, adayın özgeçmişinde spor dallarında elde ettiği başarılarının etkisi %50 dir. Özgeçmiş aracılığıyla elde edilecek puana dahil olanlar arasında; herhangi bir kulüpte bireysel ya da takım sporlarında lisanslı sporcu olmak, A, B, C milli sporcu olmak, Avrupa, Dünya ya da Olimpiyat Oyunlarında ilk üçe girebilmek veya madalya kazanmış olmak bulunmaktadır. Her bir seviyenin özgeçmiş değerlendirilmesinde dereceli puanı yer almaktadır. Bu açıdan öğrencilerimizin özgeçmişlerinin önemli olduğunu ifade edebiliriz.

Öğrencilerin elde ettikleri yerleştirme puanları sonrası tercih süreci başlamaktadır. Tercih sürecinde her üniversite spor bilimleri bölümleri için; engelli öğrenciler, kız ve erkek öğrenciler ve milli sporcu öğrenciler için ayrı kontenjanlar belirlenmiştir.

Tercih sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli bir diğer husus ise Antrenörlük Eğitimi almak isteyen öğrencilerimiz içindir. Bu bölümün yer aldığı üniversitelerin sunduğu antrenörlük eğitimi farklı spor dalları üzerinden verilmektedir. Bu açıdan öğrencilerimiz istedikleri, ilgi duydukları spor dallarında antrenörlük eğitimi sunan üniversiteleri tercih etmesi önem arz etmektedir. Spor alanında kendini geliştirmek ve ilerlemek isteyen her öğrencimize başarılar diliyorum.

Uzman Psikolojik Danışman Özgü GÜLMÜŞ

Mavi Vatan Spor Lisesi



ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM

BİL SEM

*Resim alanında özel yetenekli çocuklar:

Küçük yaşlardan itibaren resim çizmeye başlar. Görsel hafızası güçlü olur, gördüğü nesneleri ve mekanları çabucak hatırlar. Zihninde canlandığı anıların resmini estetik bir şekilde çizer. Resim çizerken nesneleri gerçekte olduğu gibi ve estetik bir şekilde aktarmaya özen gösterir. Resimlerini nesnelerin büyüklük ve küçüklük durumuna göre çizer. Küçük ayrıntılara da resimde yer verir. Nesneleri kendi işlevinin dışında kullanıp sıra dışı tasarımlar yaparak bu tasarımları kağıda çizer.

Bazı çocuklar, bir alanda yetenekli olduğu için yaşlılarından farklı olabilir. Bu durum özel yetenek kavramıyla açıklanmaktadır. Özel yetenek; resim alanında özel yetenek, müzik alanında özel yetenek ve genel zihinsel yetenek olarak üçe ayrılmaktadır. Bilim ve Sanat Merkezi (Bilsem), özel yetenekli öğrencilerin okul dışındaki zamanlarda eğitim aldıkları kurumdur. Bazı çocuklar; iki yetenek alanında da özel yetenekli olabilir. Örneğin bir çocuk; hem genel zihinsel yetenekli hem de resim alanında yetenekli olabilir.



ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM



***Genel zihinsel yetenekli çocuklar:** Yaşıtlarına göre daha kolay ve hızlı öğrenir. Hafızaları çok güçlüdür. Öğrendiklerini çabucak hatırlar. İlginin olduğu alanda detaylı araştırma yapar. Dikkat düzeyi yüksek olduğu için bir konuya uzun süreli odaklanır. Gözlem ve analiz yetenekleri gelişmiştir. Küçük ayrıntıları çabucak fark eder. Meraklıdır. Bir konuyla ilgili çok fazla soru sorar. Bir olayın veya durumun nasıl olduğunu sorgular. Gördüklerini, duyduklarını ve okuduklarını olduğu gibi değil de değerlendirerek kabul eder. Farklı alanlarda öğrendikleri bilgileri birleştirir. Olağanüstü hayal gücü ve kendine özgü fikirleri vardır. Dil ve konuşma becerileri yaşıtlarından daha iyidir. Kendisini iyi bir şekilde ifade eder. Kelime hazinesi zengindir. Okumayı ve yazmayı erken yaşta öğrenebilir. Mükemmeliyetçi olabilir. Hata yapmaktan hoşlanmayarak her şeyin en iyisi olması için çaba harcayabilir. Yüksek beklentilere sahip olabilir.

***Müzik alanında özel yetenekli çocuklar:** Çeşitli müzik aletleri ile ilgilenir ve onları çalmayı dener. Dinlediği şarkıyı kısa zamanda öğrenir, anlamlı ve uygun şekilde söyler. Başkaları şarkı söylerken onlara katılmaktan hoşlanır. Dinlediği ezgiyi olduğu gibi tekrar eder. Dinlediği müziklere uyumlu şekilde ritmik hareketlerle eşlik eder. Dinlediği müziklerde kalın ve ince sesleri ayırt eder. Sıradan nesneleri farklı müzik aletlerine dönüştür. Müzikle ilgili yeni bilgileri öğrenmeye istekli olur.



ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM

Bilim ve Sanat Merkezi nedir?

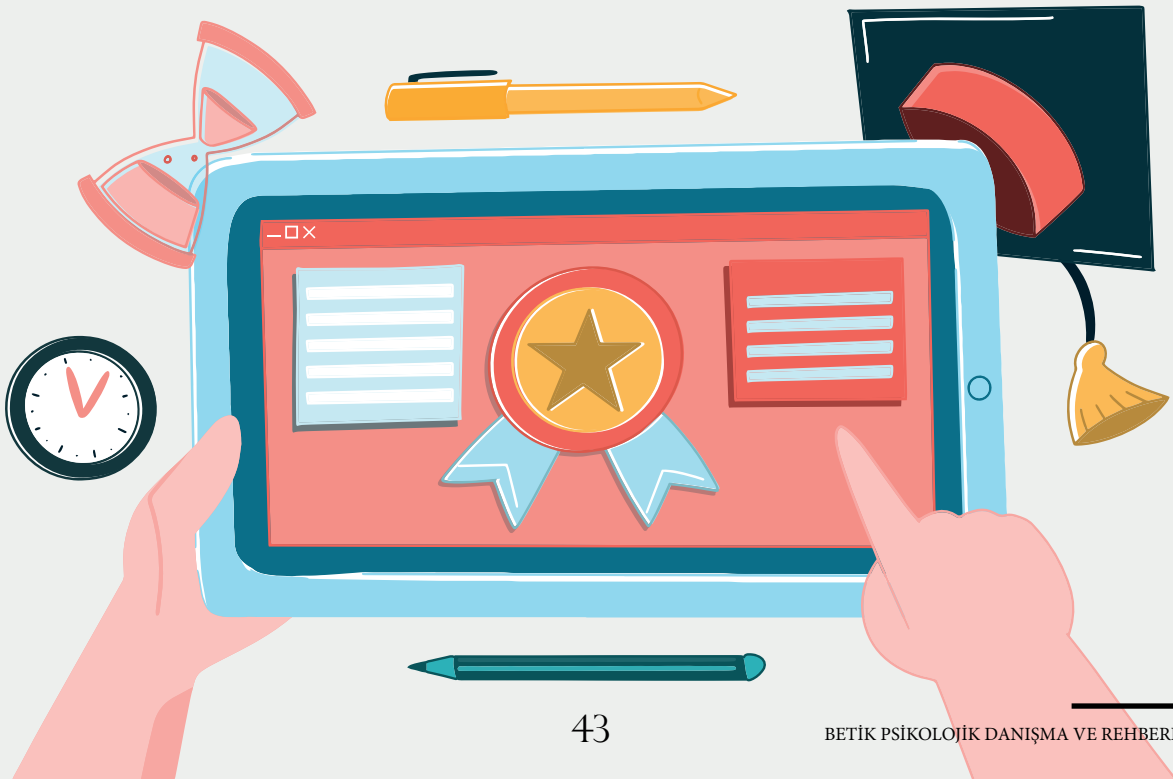
Bilim ve Sanat Merkezi, özel yetenekli öğrencilerin okul dışındaki zamanlarda eğitim aldıkları kurumdur. Öğrenciler; 1. 2. veya 3. sınıftayken Bilsem öğrenci tanılama süreçlerinden sonra Bilim ve Sanat Merkezi'nde eğitim almaya hak kazanır. 2. 3. veya 4. sınıftan itibaren Bilsem'de eğitim almaya başlar ve 12. sınıftan mezun olana kadar eğitimi devam eder. Bilim ve Sanat Merkezlerinin amacı öğrencilerin özel yeteneklerini keşfetmelerini ve geliştirmelerini sağlamaktır. Resim ve müzik alanındaki öğrenciler, özel yeteneklerini keşfettikleri için bu öğrenciler Bilsem'de özel yeteneklerini geliştirirler. Genel zihinsel yetenekli öğrenciler ise Bilsem'de önce bireysel yeteneklerini fark eder, sonrasında özel yeteneklerini geliştirir. Okullarda ve kurs merkezlerinde öğrencilerin her dersi öğrenmesi ve her derste başarılı olması istenir.

Bunun yanı sıra bir de öğrenciler başarısız olduğu derslere daha çok çalışır. Ama Bilsem'de bu durum tam tersidir. Bilsem'de verilen eğitimde önce öğrencilere Matematik, Sosyal Bilimler, Fen Bilimleri, Türkçe, İngilizce, Yazılım ve Kodlama, Tarih, Coğrafya, Fizik, Kimya, Biyoloji gibi tüm derslerden eğitim verilerek öğrencilerin doğuştan yetenekli ve ilgili olduğu alanı keşfetmesi sağlanır. Sonrasında öğrenciler, bir veya iki ders üzerinden eğitim almaya başlar. Bu derslerde derinlemesine bilgi öğrenir, bilimsel araştırma yapar ve proje geliştirir.

ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM

Bilim ve Sanat Merkezlerine öğrenci seçimi nasıl yapılır?

Bilim ve Sanat Merkezleri için öğrenci belirleme süreci üç aşamada gerçekleştirilmektedir. İlk aşamada sınıf öğretmenleri 1. 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden özel yetenekli olduğunu düşündüğü öğrenciler için yetenek alanlarına göre e-okul üzerinden gözlem formalarını doldurmaktadır. 2. aşamada sınıf öğretmenleri tarafından Bilsem'e aday gösterilen öğrenciler için ön değerlendirme uygulaması yapılmaktadır. Ön değerlendirme aşamasında başarılı olan öğrenciler için yetenek alanlarına göre bireysel değerlendirme yapılmaktadır. Bireysel değerlendirme aşamasında da belirlenen ölçütleri sağlayan öğrenciler Bilsem'e kayıt yaptırmaya hak kazanmaktadır.



ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM

Bilim ve Sanat Merkezi'ndeki eğitimin öğrenciye katkısı nedir?

Bilsem'e kayıtlı her öğrencinin kendi okulunda yetenek alanı doğrultusunda destek eğitim alma hakkı vardır. Bilsem öğrencilerinden resim alanında özel yetenekli öğrenciler; sadece resim dersinden, müzik alanında özel yetenekli öğrenciler sadece müzik dersinden destek eğitim alabilir. Genel zihinsel yetenekli öğrenciler ise okulunda okutulan tüm derslerden destek eğitim alabilir. Özel yetenekli çocuklar, genellikle kendilerinden yaşça büyük kişilerle veya kendi zeka düzeyine uygun ve ortak ilgi alanlarına sahip çocuklarla arkadaşlık kurmayı tercih etmektedir. Bilsem'de öğrenciler, kendi seviyesindeki akranlarıyla birlikte proje geliştirme, zaman geçirme ve sosyalleşme imkanına sahip olur. Resim ve müzik alanındaki öğrencilere yeteneklerini geliştirme imkanı sunar. Genel zihinsel yetenekli öğrencilerin ise doğuştan yetenekli ve ilgisinin olduğu alanı keşfetmesini sağlar. Öğrencilere; bilimsel araştırma yapma, proje geliştirme, ulusal veya uluslararası yarışmalara katılma, patent, faydalı model, tasarım veya marka başvurusu yapma, sanat eserini sergileyebilme, bilimsel veya sanatsal ürün ortaya koyma imkanı sunar.



ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE BİLSEM

Genel zihinsel yetenekli çocuklar her alanda başarılı olabilir mi?

Bir çocuğun gelişim alanları; bilişsel gelişim, dil gelişimi, fiziksel gelişim, ahlaki gelişim, sosyal-duygusal gelişim ve benlik algısı gelişiminden oluşmaktadır. Bir konuyu öğrenme ve hatırlama, problemlere çözüm üretme bilişsel gelişimle; akıcı konuşma, kendini ifade edebilme ve kelime haznesinin geniş olması dil gelişimiyle; yetişkinlerle ve akranlarıyla iyi bir iletişim kurabilme, başkalarının ve kendisinin duygularını anlayabilme sosyal duygusal gelişimle; toplum kurallarına uymak ve topluma uyum sağlayabilmek ahlaki gelişimle; vücudun büyüüp olgunlaşması fiziksel gelişimle; bireyin tecrübelerinden ve diğer insanların kendisi hakkında söylediklerinden yola çıkarak kendisi hakkında düşündükleri ise benlik algısı gelişimi ile ilgilidir. Genel zihinsel yetenekli öğrencilerin bu gelişim alanlarından bilişsel gelişim alanında ve bilişsel gelişim ile paralel olan dil gelişimi alanında başarılı olması beklenir. Diğer gelişim alanlarında yaşitlarıyla kıyaslandığında belirgin bir fark olmayabilir. Bilişsel ve dil gelişiminin iyi derecede olması ders başarısını artırmakta ve buna bağlı olarak da akademi ve kariyer alanında büyük kazanç sağlamaktadır. Ancak günlük yaşantı sadece akademik başarıdan ibaret değildir. Diğer insanlarla iyi iletişim kurabilmek, toplum kurallarına uyarak başkalarına zarar vermemek, fiziksel etkinlikler yaparak sağlıklı olmak, olumlu benlik algısına sahip olmak günlük yaşantıda mutluluğu getirir. Genel zihinsel yetenekli çocukların da sadece bilişsel ve dil gelişimine odaklanmayıp diğer alanlarda da kendilerini geliştirmeleri daha faydalı olur. Gelişim bir süreçtir ve hayat boyu devam eder. Sağlıklı bir gelişim için günlük hayatta diğer gelişim alanlarıyla ilgili olaylara ve durumlara da zaman ayırmak gerekir.

Psikolojik Danışman Merve ÇETİN
İskenderun BİLSEM

PSİKANALİZİN BABASI FRUED HAKKINDA DEDİKODU



Dedikodu genelde negatif olarak tanımlanır değil mi? Sanki kadınlar dedikodu yapar gibi bir de genel geçer yargı var aslında! Öyle mi sizce? Tabi ki bir erkek olarak itiraf etmeliyim ki erkeklerin de belki daha fazla yaptığı bir eylem gibi gibi... Oysaki antropologların ve evrimsel psikologların söylediklerine göre o kadar da negatif olmayan bir tanım dedikodu. Hatta çağ öncelerin insanları, her akşam ateş başında bu dedikoduyu bir iletişim aracı olarak kullanmakla kalmamış; 'Kim? Nerede? Ne yapmış? 'gibi haber aracı olarak da kullanılmış. Hani ateş başında da dedikodu sohbet fena olmaz gibisine! Hep olumsuz olarak algılanmasına rağmen aslında bir iletişim tarzıdır. Hatta Evrimsel Psikolog Robin Dunbar bunu bir bağlanma aracı olarak da tanımlamıştır. Biz de bilinmeyen doğrular teorisinden yola çıkarak Freud hakkında dedikodu yapalım. Freud, annesi Amalie ve babası Jacob'ın evliliklerinden olma ilk çocuğudur. Baba Jacob Freud'un önceki evliliğinden ayrı iki yetişkin çocuğu bulunmaktadır. Sigmund Freud'un anne ve babasından olma 7 kardeşi vardır. Sigmund Freud, 6 Mayıs 1856'da, Avusturya-Macaristan'ın başkenti Viyana'nın 110 km. kadar kuzeyinde yer alan Příbor köyünde doğdu. Babası Jacob, geçinecek parayı zar zor kazanabilen bir yün tüccarıydı. Sigmund doğduğu zaman babası, 42 yaşındaydı. Üçüncü eşi Analin'den 20 yaş büyüktü. Yaşlı bir köylü kadın, gür siyah saçlarla doğan Sigmund'un, gelecekte büyük biri olacağını söylemişti. "Benim altın sihrim" dedi annesi ona. Tek odalı bir evde yaşamının yanı sıra, iki üvey kardeşin varlığı, büyümekte olan Sigmund için karmaşık bir ortam yaratıyordu. İki üvey kardeşi, onun babası ya da annesinin kocası olacak kadar yaşını başını almış erkeklerdi. Babasıysa, büyük babası olacak kadar yaşlıydı. Bu nedenle kimin kim olduğu, küçük Sigmund için büyük bir bilmece olmalı. Bu bilmece, 2 yaşına geldiği zaman annesinin tekrar doğum yapıp ardından bebeğin 6 ay sonra ölmesiyle daha da karmaşılaştı.

PSİKANALİZİN BABASI FRUED HAKKINDA DEDİKODU

Dar bir alanda doğum ve ölüm deneyimlerini yaşamak küçük bir çocuk için rahatsız edici, uyarıcı bir etki olmalı... Ailede rahatça çalışıp okuyabilmesi için kendi odası olan tek çocuk Sigmund'du. Kız kardeşlerinden biri piyano dersleri almaya başlayınca, bunun gürültüsünün Sigmund'u rahatsız ettiğini söylemesi üzerine piyano evden çıkarıldı. Bu sizlere, onun özel konumu hakkında bir fikir vermiştir herhalde. Sigmund bu özel konumunu, okulda yüksek notlar alarak ve boş vakitlerinde yabancı dillere çalışarak hak ettiğini kanıtladı. 12 yaşına geldiğinde Shakespeare'in orijinalini okuyabiliyordu. 6 dili gayet akıcı konuşuyordu. Freud'un kesin doğum ayına dair şüpheler bulunmaktadır, bazı yerlerde 6 Mart olarak geçen doğum tarihi bazı yerlerde 6 Mayıs olarak geçmektedir. Doğum ismi Sigismund olan Freud, politik sebeplerden ötürü ileriki yaşlarında ismini Sigmund olarak değiştirme kararı almıştır. Annesiyle olan ilişkisinin ise oldukça yakın ve sıcak olduğunu belirten Freud bu sebeple anne oğul ilişkisinin bütün insan ilişkilerinden daha mükemmel olduğunu savunmaktadır. Sigmund Freud kırklı yaşlarının başında psikanalizi geliştirerek bu kuramı ile dünyaca ün kazanmıştır. Freud kuramlarını ve fikirlerini o dönemin popüler tedavisi olan hipnozdan temel alsa da, daha sonrasında asıl iyileşmenin hipnoz ile değil, konuşma terapisi ile mümkün olabileceğini savunarak psikanalizi geliştirmiştir. Evlilikte 6 çocuğu oldu. Tüm sadakatiyle sürdürdüğü evliliğindeki 3 erkek çocuğunu askere gönderdi.1 kız çocuğu yetersiz beslenme ve zatürreden hayatını kaybetti. Freud, 6 Mayıs'ta 1939'da, 83'üncü yaş gününü kutlarken birtakım bağımlılıklarından kurtulamamıştı. Bu bağımlılıklarından dolayı yakalandığı çene kanseri tedavi edilemez bir hal almıştı, ıstırapı gittikçe artıyordu. Çünkü artık onu ameliyat edemiyorlardı. Ve hayatını kaybetti. Freud'un külleri antika koleksiyonundaki bir vazonun içinde durur.

Uzman Psikolojik Danışman
Burak BAYRAKTAROĞULLARI
İskenderun RAM





DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital oyun bağımlılığı, temel olarak bireyin oyunlara olan aşırı bağıllığı ve bu bağıllığın günlük yaşamı olumsuz etkilemesidir. Bağımlılık genellikle sürekli oyun oynama isteği, kontrol kaybı ve sosyal izolasyon gibi belirtilerle kendini gösterir. Herhangi bir cihaz türünde, bağımlılığın önlenmesi ve yönetilmesi için dengeli oyun alışkanlıkları ve bilinçli kullanım önemlidir (Taştekin, 2019).

Dijital oyun, elektronik cihazlar üzerinde oynanabilen interaktif bir eğlence şeklidir. Bu oyunlar genellikle bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar veya tabletler gibi dijital platformlarda oynanır. Dijital oyunlar genellikle grafikler, ses efektleri ve hikaye anlatımı gibi çeşitli öğelerle desteklenir ve genellikle oyuncuların belirli hedeflere ulaşmasını veya belirli görevleri tamamlamasını gerektirir (Irmak & Erdoğan 2016).

Dijital oyunların çeşitli türleri vardır, bunlar arasında aksiyon, macera, rol yapma, strateji, bulmaca ve simülasyon oyunları gibi türler bulunur. Ayrıca, çok oyunculu çevrimiçi oyunlar da dijital oyun deneyimini zenginleştiren önemli bir bileşendir, çünkü oyuncular internet aracılığıyla birbirleriyle etkileşime geçebilir ve rekabet edebilirler (Mustafaoğlu & Yasacı 2018).

Dijital oyunlar, eğlence amaçlı olduğu kadar eğitim amaçlı da kullanılabilirler. Eğitim amaçlı oyunlar, öğrencilerin konuları daha etkili bir şekilde öğrenmelerine yardımcı olabilir ve çeşitli becerileri geliştirmelerine olanak sağlayabilir (Özer, 2020).

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital Oyun Bağımlılığı Belirtileri

KontROLSÜZ Oyun Oynama: Kişi oyun oynamaya başladığında oyunu durduramama veya belirlenen süreleri aşma eğilimindedir. Oyun oynama süresi kontrol edilemez bir şekilde uzar (Aktaş, 2018).

Oyun için Sürekli Düşünme: Bağımlılık geliştiren kişi, sürekli olarak oyun hakkında düşünür ve oyunu düşünmek, günün büyük bir kısmını kaplar.

Gerçek Hayattan Kaçış: Dijital oyun bağımlılığı gelişen kişiler, gerçek hayattaki sorunlarından veya streslerinden kaçmak için oyunlara sığınabilirler (Aktaş, 2018). Gerçek dünya sorunlarını çözmek yerine oyun oynamayı tercih ederler.

Sosyal İzolasyon: Dijital oyun bağımlılığı gelişen kişiler, sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilirler. Arkadaşlarıyla veya aileleriyle zaman geçirmek yerine, oyun oynamayı tercih ederler (Aksoy, 2018).

İşlevsellikte Azalma: Kişinin dijital oyun bağımlılığı geliştirmesi, iş, okul veya diğer sorumluluklarını ihmal etmesine neden olabilir. İş veya okul performansında düşüş, sorumluluklara zamanında cevap verememe gibi durumlar görülebilir.

Fiziksel Belirtiler: Aşırı oyun oynamak fiziksel belirtilere de neden olabilir. Uykusuzluk, baş ağrısı, göz yorgunluğu gibi belirtiler ile sıkça karşılaşılabilir (Şimşek 2023).

Duygusal Değişiklikler: Dijital oyun bağımlılığı gelişen kişilerde duygusal değişiklikler gözlemlenebilir. Öfke, iritabilite, anksiyete gibi duygusal reaksiyonlar artabilir. Bu belirtiler, kişinin normal işlevselliğini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek kadar ciddi bir şekilde ortaya çıktığında, dijital oyun bağımlılığını düşündürebilir. Ancak, herhangi bir bağımlılık durumunda olduğu gibi, tanı koymak için bir uzmana başvurmak önemlidir (Oğuz, 2018).



DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı ve Etkileri

Dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı konusunda yapılan araştırmalar, bu sorunun dünya genelinde giderek arttığını göstermektedir. Özellikle gençler arasında yaygın olan bu bağımlılık, her yaş grubundan insanı etkileyebilmektedir. Araştırmalar, dijital oyun bağımlılığına sahip bireylerin oranının %1 ila %10 arasında değişebileceğini öne sürmektedir. Ancak, bu oran ülkeler, yaş grupları ve kültürel faktörlere göre değişiklik gösterebilir (Aksoy, 2018). Dijital oyun bağımlılığının etkileri, genellikle fiziksel, psikolojik, sosyal ve işlevsel alanlarda ortaya çıkar. Fiziksel sağlık etkileri arasında uykusuzluk, baş ağrısı, göz yorgunluğu gibi belirtiler sıkça görülürken, psikolojik etkiler arasında anksiyete, depresyon, öz saygı sorunları gibi durumlar öne çıkar (Şahan, 2022). Sosyal olarak, bağımlılığın gelişmesiyle birlikte sosyal izolasyon ve ilişkilerde zayıflama gözlemlenebilir. Akademik ve işlevsel etkiler ise, kişinin okul veya iş performansında düşüş, dikkat eksikliği, zaman yönetimi sorunları gibi sonuçlar doğurabilir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, kişinin finansal durumunu da olumsuz yönde etkileyebilir, özellikle oyun içi satın alımların artmasıyla maddi sıkıntılar ortaya çıkabilir (Şimşek 2023). Dijital oyun bağımlılığına karşı önlemler alınması ve tedavi edilmesi, bu sorunun yaygınlığını ve etkilerini azaltmada önemli bir rol oynar. Erken müdahale, profesyonel yardım almak ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek, bağımlılıkla mücadelede etkili stratejiler olabilir.

Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı ve etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu sorunun farkında olmak ve gerekli önlemleri almak, bireylerin sağlıklı bir şekilde dijital oyunları kullanmalarını sağlayabilir ve olumsuz etkilerin önüne geçebilir (Aksoy, 2018).

Psikolojik Danışman Rıfat BİLGİN

Ulubatlı Hasan Anadolu Lisesi



TÜRK İSLAM TARİHİNDE PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARA YAKLAŞIM SÜRECİ

Türk İslam kültürü birçok alanda olduğu gibi psikoloji bilimi ve psikolojik tedaviler alanında da köklü bir geçmişe sahiptir (Sarı & Zabun, 2021). Orta çağda batılı ülkelerde psikolojik sorunları olan hastalar ruhlarına şeytan girdiği düşünülerek işkencelere maruz bırakılırken Anadolu’da bu tür bireylere hasta olarak bakılmıştır. Emeviler dönemine bakıldığında 707 yılında başlayan ilk hastane çatısı altındaki tedaviler 1154’te İbn-i Sina’nın çalıştığı Nurettin Hastanesi’nde, 1488’de ise Darüşşifa hastanelerinde müzikle, telkinle, su sesiyle ve ilaçlarla yapılmıştır. Batılı ülkelerde Türk-İslam Kültüründen farklı bir yaklaşım benimsenmişti. Akıl hastalığı olan insanlarla ilgili adım atmaya yönelik ilk çabalar 16. yüzyılın ortalarında İngiltere’de başladı. Londra’daki Bethlem Hastanesi (Bedlam) akıl hastaları için adeta bir sığınağa dönüştürüldü. Aslında bu sığınaklar, hastaların yataklarına zincirlendikleri, cezaevinden çok da farklı olmayan yerlerdi. Buralarda uygulanan “tedaviler” bir tür ruhsal temizlik için; damardan kan alma, dayak atma, hastanın bayılana ya da nöbet geçirene kadar içinde tutulduğu buz banyosu ya da zorla kusturmayı içeriyordu (Nişikli, 2019) . Bu temizlik ya da arındırma, bedeni fiziksel yabancı maddelerden kurtararak hastanın zihnini ve ruhunu daha mükemmel işler bir hale getirme anlamına geliyordu (Sarı & Zabun, 2021).



TÜRK İSLAM TARİHİNDE PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARA YAKLAŞIM SÜRECİ

İslam ülkelerinde ruh sağlığı bozuk kişiler hastanelerde çeşitli ilaçlarla, müzikle ve seslerle tedavi ediliyordu. Örneğin, Emevi Halifesi Velid Abdulmelik tarafından 707 yılında yaptırılan hastanede ruhsal sorunları olan hastalar için özel maaşlı hekimler çalıştırılmış, özel tedavi odaları yaptırılmıştır. 1847 yıllarında ise Bağdat'ta ruhsal rahatsızlığı olan hastalar için ruh sağlığı hastaneleri kurulmuştur.

Yine Selçuklularda Gevher Nesibe Bimarhane'sinde müzik, telkin ve sıcak su ile tedavi uygulamalarının yapıldığı yazılı kaynaklarda mevcuttur. Osmanlı döneminde ise İstanbul'da; Haseki Hastanesi, Süleymaniye Külliyesi, Atik Valide Hastanesi, Edirne'de, müzikle tedavi uygulanan Beyazıt Külliyesi bu tedavi merkezlerine örnektir. Osmanlı metinlerinde ruhsal bir sıkıntı olarak kabul edilen hafakan tedavisinde elma, nilüfer, nar şurupları ile gül, menekşe, kâfur, mersin, tavuk, reyhan, süt çürüğü gibi ürünlerden yapılan yiyeceklerin kullanımı tarif edilmiştir (Hatnoğlu, 2014). Hatta İbn-i Sina da psikolojik sorunların müzikle tedavi edilebileceğini savunarak müzikle tedavi yöntemleri geliştirmiştir. "Şifa ve Kanun" isimli önemli bir başyapıt da yazmıştır.

Müzikle tedavi, tarihi gelişimi göz önüne alındığında Türklerin verdikleri önem ve geliştirdikleri yöntemler sayesinde bugünkü yerini bulmuştur. Hastanın mizacından dış görünüşüne hatta milliyetine göre değişik makam ve enstrümanlar gerektiren bu tedavi yöntemine, dönemin hekimleri de büyük ilgi duymuşlar ve büyük uğraşlar göstermişlerdir. Özellikle akıl hastaları için kullanılan bir yöntem olan müzikle tedavi ile Selçuklu ve Osmanlı döneminde bu tedavi yöntemine uygun olarak yaptırılan hastaneler, dünya psikiyatrisi ve hastaneciliğinin gelişmesinde de öncü rol oynamışlardır.



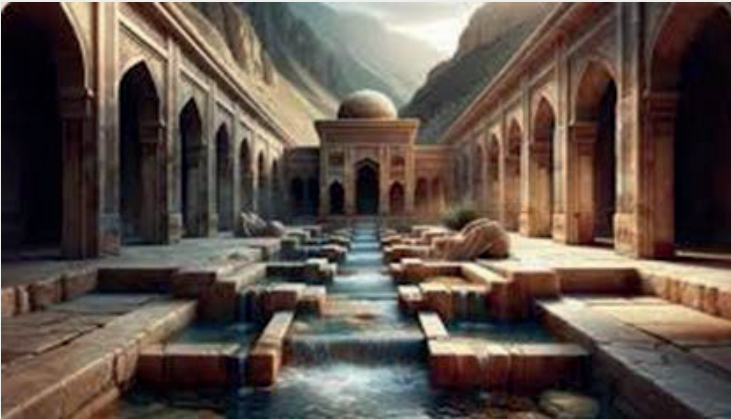
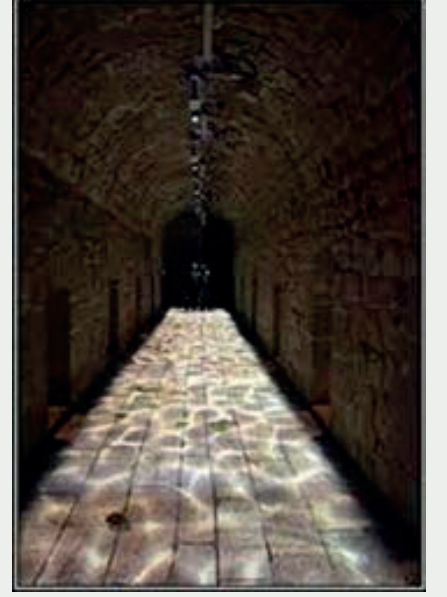
SELÇUKLULARDA VE OSMANLILARDA SU VE MÜZİKLE TEDAVİ SÜRECİ

Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi: Selçukluların ilk tıp medresesi olma özelliğini taşımaktadır. Darüşşifada, ruh hastaları için 18 odadan meydana gelen Bimarhane bulunmaktadır. Bu yapının mimari özelliği, müzikle tedaviye uygun bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Bu yapı bugün, Kayseri Gevher Nesibe Tıp Fakültesi Tıp Tarihi Müzesi olarak hizmet vermektedir (Nişikli, 2019) .

Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası: Anadolu’da müzikle tedavinin uygulandığı merkezlerden biri olan darüşşifa, 1985 yılında UNESCO’nun “Dünya Kültür Mirası” listesinde ilk 3 içine girmiştir.

Amasya Darüşşifası: Bu darüşşifanın en önemli özelliği, dünyada akıl hastalıklarının müzik ve su sesiyle iyileştirildiği ilk yer olmasıdır. Ses titreşimlerinin doğrudan beyin dokularına etki ettiği düşüncesi, ruh hastaları üzerinde müzikle tedavi uygulanmasını sağlamıştır. Tanzimat döneminde önemini yitiren darüşşifa, 1939 depreminde hasar görmüş, 1945 yılında dış cephesi onarım görmüş, 1999 yılında ise Belediye Konservatuarına devredilmiştir.

Fatih Darüşşifası: İstanbul’da 1470 yılında kurulan Fatih Külliyesi’ne eklenen 70 odalı, 200 yataklı Fatih Bimarhanesi (Bimârhane-i Ebûl-Feth) akıl hastaları için yaptırılmıştır. Bu hastane döneminde Avrupa’nın en büyük hastanesi idi. İstanbul Tıp Fakültesi’nin ilk adımı sayılan bu darüşşifada hastalara uygun ilaçlardan başka musiki konserleri gibi ruhi tedaviler de uygulanıyordu. Bugün sadece geriye küçük bir duvar parçası kalmıştır.



SELÇUKLULARDA VE OSMANLILARDA SU VE MÜZİKLE TEDAVİ SÜRECİ

Edirne II. Bayezid Darüşşifası: Bu hastane akustiği ve planlanması açısından müzikle tedaviye uygun bir şekilde inşa edilmiştir. Bu yapıyla Türk psikiyatrisi ve medeniyetinin eşi bulunmaz bir hastanesidir. Hastanede, 12 küçük, bir de ortada büyük kubbeli, altı köşeli asıl merkezi hastane yapısı, hemen onun yanındaki büyük avlu etrafına gruplanan 6 odada, 16. yüzyılın ortalarından 1912 yılına kadar akıl hastalarının yatırıldığı bölümü vardı.

Evliya Çelebi Merkezi: Bu binada haftanın 3 günü 10 müzisyenden (3 hanende: şarkı söyleyen; 7 sazende: keman, santur, musikar, ud, ney, vb.) oluşan bir saz ekibinin hastalara konser verdiğini söylemektedir. Trakya Üniversitesi tarafından onarılan yapı bugün Tıp Tarihi Müzesi olarak kullanılmaktadır.

Süleymaniye Darüşşifası: Kanuni Sultan Süleyman'ın 1550-1557 yılları arasında Mimar Sinan'a yaptırdığı külliye'nin önemli bir bölümünü oluşturan darüşşifa, hasta odaları ve hamamın bulunduğu, bodrum katının ise akıl hastanelerine ayrıldığı önemli bir yapıdır (Nişikli, 2019).

Uzman Psikolojik Danışman
Burak BAYRAKTAROĞULLARI
İskenderun RAM



Kaynaklar:

Yahya Akyüz, Türk ve Dünya Eğitim tarihinde İbn-i Sina Eren ve Atıcı: Selçuklu ve Osmanlı'da müzikle tedavi yapılan hastaneler *Psikeart* 17 (Eylül-Ekim 2011): 7-11. Edward Shorter, *A Historical Dictionary of Psychiatry* (Oxford: Oxford University Press, 2005) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 36 (1) 29-32, 2010

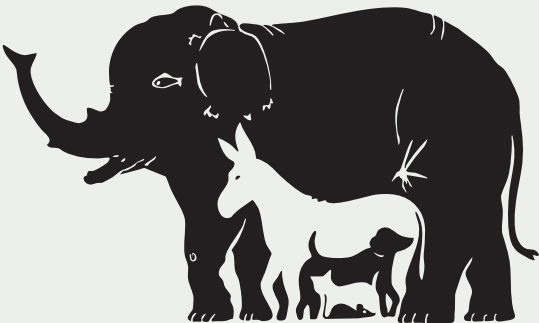
ŞEKİL VE FONDAKİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZ

Varlığımızı sürdürebilmek ve gelişmek için ihtiyaçlarımızı çevremizden karşılarız. Bu süreçte, ihtiyaçlarımızı fark etmek ve çevresel koşullarla uyumlu hale getirmek çok önemlidir. Örneğin, su-sadığımızda içebileceğimiz suyu bulamazsak ya da destek ihtiyacı duyduğumuzda yardım isteyemezsek ihtiyaçlarımız karşılanmamış olur. İhtiyaçlarımız bazen fiziksel hayatta kalmamız için gerekli olan yiyecek, içecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlar iken, bazen de ruhsal ihtiyaçlarımız devreye girer. Kendimiz olma, sevilme, saygı görme, şefkat, özerklik, bilme, eğlenme gibi psikolojik ihtiyaçlarımız da hayatta kalmamız için gereklidir.

İhtiyaçlarımızı kısa vadede karşılayamamak, ruhsal ve fiziksel depolarımızın bize dayanma gücü sağlamasına rağmen, uzun süreli mahrumiyetler, fiziksel ya da psikolojik sorunlara yol açabilir. Örneğin, uzun süre soğukta kalırsak bir süre vücut ısımız bizi korur ancak sonunda yaşamsal tehlikelerle karşılaşabiliriz. Benzer şekilde, uzun süre karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarımız da ilişkilerimizi bozar ve kaygı, bedensel ağrılar, depresyon, öfke gibi sorunlara yol açabilir.

Yaşadıklarımıza anlam verirken, algıladıklarımız ihtiyaçlarımıza göre şekillenir. Bir tuvaldeki resim gibi düşünürsek, ihtiyaçlarımız şekillenirken, yaşamımızdaki diğer her şey fon olur. İhtiyaçlarımızı karşıladıkça şekil ve fon değişir; yani bir ihtiyacımızı karşıladığımızda başka bir ihtiyaç ön plana çıkar. Örneğin, uzun süre işsizseniz, iş sizin için şekil olurken, arkadaşlık, aile, eğlence, sağlık gibi konular fon olacaktır. Eğer iş bulursanız, yakın ilişkiler kurmak ya da hobiler edinmek yeni şekil olabilir.

Hiçbirimiz kendi kendimize yeterli olamayız. Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılamak için başkalarına ihtiyacımız vardır. Bu yüzden çevremizle temas kurmak, ihtiyaçlarımızı karşılamak çok önemlidir. Bazen, çevremizle uyum sağlayamadığımız da kendi potansiyelimizi kullanamayabilir ve sıkışıp kalmış hissedebiliriz. Eğer bu durum uzun sürerse, kendimizi ifade edemez, büyüyemez ve cılızlaşırız. Saksısı, köklerine yetemeyen bir çiçek gibi kurur gideriz. Ancak, saksı olmadan da, toprak ve su olmadan da varlık sürdüremeyiz.



ŞEKİL VE FONDAKİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZ

Bazen de ihtiyaçlarımızı fark edemeyiz. Duygularımız, bu farkındalıkta önemli bir rol oynar. Fiziksel ihtiyaçlarımızı bedenimizi dinleyerek kolayca fark edebiliriz fakat psikolojik ihtiyaçlarımızın temeli olan duygularımıza ulaşmak çoğu zaman daha zor olabilir. Yaşadığımız olayları anlamak ve içinde bulunduğumuz durumu tanımlamak için duygularımızı anlamamız gerekir. Duygular, mantıklı kararlar almamızı ve çevremizle etkileşimlerimizde esnek çözümler üretmemizi sağlar. Ancak duygularımıza temas etmediğimizde sorunların içinde sıkışıp kalmış hissederiz.

Peki, duygularımıza neden temas edemeyiz? İçimizdeki bu uzaklık nasıl oluşur? Bunu etkileyen faktörlerden biri büyüme sürecimizde kurduğumuz yakın ilişkilerde duygulara yer olup olmamasıdır. Eğer büyüdüğümüz çevre duygularımıza temas ediyor ve onları kabul ediyorsa biz de duygularımızı fark ederiz ve onlara uygun şekilde tepki veririz. Ancak bizi büyüten kişiler duygularına yabancıysa ve bizim duygularımızı anlamazlarsa, duygularımızı fark etmemiz ve onlarla baş etmemiz zorlaşır.

Duygularımızı fark etmek ve ifade etmek neden bu kadar önemlidir? Çünkü duygularımız, neye ihtiyacımız olduğunu bize söyler. Örneğin, çok üzöldüğümüzde, bizi üzen konuya müdahale etmemiz gerekir. Bu bazen yeni yollar aramak, farklı bakış açıları geliştirmek yada karşıdakini anlamaya çalışmak olabilir. Öfke hissettiğimizde aslında bazen bu öfke, hayal kırıklığı ya da üzüntünün bir yansımasıdır. Bu durumda, öfkemizi anlamalı ve hangi ihtiyacımızın karşılanmadığını sorgulamalıyız. Sevilme, ilgi ya da takdir ihtiyacı gibi duygusal ihtiyaçlar olabilir.

Duygularımıza temasımızı engelleyen bir diğer faktör, olumsuz yaşantılardan kendimizi korumak adına dikkatimizin başka yöne kaymasıdır. Bu durumda, bedensel duyularımızı hissetmeyebiliriz ve duygularımıza yabancılaşırız. Kendimizden kaçtıkça bedenimizde ağrılar hissedebiliriz. Bu ağrılar, aslında duygusal durumumuzun bir yansımasıdır. Beden farkındalığıyla, o anki duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, ihtiyacımızı anlamamıza yardımcı olabilir.



ŞEKİL VE FONDAKİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZ

Bazen ihtiyaçlarımızı saçma, gereksiz veya zararlı bulabiliriz. Eğer büyürken ihtiyaçlarımız bakım verenlerimiz tarafından reddedildiyse veya yargılandysak, biz de bu tutumları içselleştiririz. Bu durumda, içsel sesimiz, ihtiyacımızın gereksiz olduğunu söyler. Örneğin, çocukken “ağlamak zayıflıktır” gibi mesajlar aldıysak, bu inançları içselleştiririz ve her durumda ağlamaktan kaçınırız.

Bazı insanlar ise mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahiptir. Mükemmel ilişki, mükemmel başarı gibi yüksek standartlar arayışı, onları yaşamın keyfini almaktan alıkoyar. Bu durumda, ne yapmak istediklerini, neye ihtiyaç duyduklarını görmekte zorlanırlar. Oysa mükemmellik peşinde koşmak yerine, esneklik göstererek yaşamı daha sağlıklı bir şekilde deneyimleyebiliriz.

İhtiyaçlarımızı ertelemek yerine, neye ihtiyaç duyduğumuzu fark etmek ve bunu karşılayabilmek önemlidir. Kendimize karşı şefkatli olmak, içsel eleştirel sesleri fark etmek ve bu seslere karşı duyarlı olmak, duygusal sağlığımızı korumamıza yardımcı olur. Yetişkin olarak sorumluluğumuzu almalı ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için adım atmamız gerekir. Bağımsız bir birey olarak, başkalarını suçlamak ve kendimizi mağdur hissetmek yerine, sorumluluğumuzu üstlenmeli ve ihtiyacımızı karşılayacak çözümler üretmeliyiz.



Saksısı, köklerine
yeteremeyen bir çiçek
gibi...

Uzman Psikolojik Danışman Elif BAĞATUR
İskenderun RAM

Kaynakça:

Zabcı ve Erol (ed.), *Yetişkin Psikoterapileri Temel Yaklaşımlar ve Teknikler* (İstanbul: İdeal Kültür Yayınları, 1. Basım, 2021), 101-122.

MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ NEDİR?

Ü

lkemizde ve dünya genelinde artan ara eleman ihtiyacı Mesleki Eğitim Merkezleri'ni önemli hale getirmiştir. Bu yazımızda Mesleki Eğitim Merkezleri ile ilgili sıkça sorulan sorulara yanıt vermeye çalışacağız.

Mesleki Eğitim Merkezi (MESEM), eski adıyla Çıraklık Eğitim Merkezi, 09.12.2016 tarihinde, örgün ve zorunlu eğitim kapsamına alınmıştır. Bu gelişme ile ekonomimizin temel yapıtaşı olan işletmelerin çırak ihtiyacının karşılanması ve çırak öğrencilerimizin ahilik kültüründen gelen usta çırak ilişkisiyle mesleklerini işbaşında öğrenmeleri amaçlanmıştır.

Bu okul türünde eğitim süresi diğer okullarda olduğu gibi 4 yıldır ve kayıt için yaş sınırı yoktur. Mesleki Eğitim Merkezlerine kayıtlar yıl boyu devam eder. MESEM'lerde 34 Alan ve 184 meslek dalında eğitim verilmektedir. Örneğin; "Mobilya ve iç mekan tasarımı, elektrik – elektronik teknolojisi, güzellik ve saç bakım hizmetleri, motorlu araçlar teknolojisi" tercih edilen başlıca alanlar arasında yer almaktadır. Mesleki eğitim merkezlerinde öğrenciler haftada 1 gün okulda teorik eğitim, 4 gün ise işletmelerde pratik eğitim alır. Ayrıca 9, 10 ve 11. Sınıftaki çırak öğrencilere asgari ücretin en az %30'u kadar, 12. Sınıftaki kalfalara asgari ücretin en az yarısı kadar maaş verilir.

Mesleki eğitim merkezlerinde okuyan öğrencilere 11. Sınıfın sonunda kalfalık belgesi, 12. Sınıfın sonunda ise ustalık belgesi verilmektedir. Çırak öğrenciler fark derslerini de sorunsuz bir şekilde tamamlayarak "Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi diploması" alarak kendi iş yerlerini açabilirler. Daha sonra da ustalar, alacakları "İş Pedagojisi Eğitimi" ile 'Usta Öğretici' belgesine sahip olabilir.



MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ NEDİR?

Peki Mesleki Eğitim Merkezlerine Kimler Başvurabilir?

En az ortaokul veya imam hatip ortaokulunu bitiren (14 yaşından gün almış olmak şartıyla), sağlık durumu ilgili mesleğin öğrenimine elverişli olan (Bu durum gerektiğinde sağlık/sağlık kurulu raporuyla belgelendirilir), kaydolacağı meslek dalı ile ilgili bir iş yeriyle sözleşme imzalayan (Sözleşme imzalanacak iş yerinde “Usta Öğreticilik Belgesine” sahip bir usta bulunması gerekir), herkes Mesleki Eğitim Merkezi’ne kayıt yaptırabilir.

Mesleki Eğitim Merkezlerine Nasıl Başvurulabilir?

Başvuru şartlarını taşımak koşuluyla, mevcutta bir işletmede çalışanlar veya işletmede çalışmayıp mesleki eğitim almak isteyen adaylar kimlik bilgileriyle birlikte en yakın mesleki eğitim merkezine bizzat müracaat edebilir Herhangi bir işletmede çalışmayanlar; mesleki eğitim merkezleri tarafından meslek seçimi ve işletme bulma konusunda rehberlik ve yönlendirme hizmeti alabilirler. Mesleki eğitim merkezine kayıt; okul, işletme ve öğrenci/veli arasında “işletmelerde mesleki eğitim sözleşmesinin” imzalanmasıyla başlar. Öğrenci e-MESEM sistemine okul tarafından kaydedilir ve kaydolduğu andan itibaren meslek hastalıkları, iş kazalarına karşı sigortası ile maaşı başlar, öğrenim süresi boyunca devam eder.

Tüm bunların yanında MESEM’lerde lise ve üniversite mezunlarına istedikleri bir alandaki mesleki eğitim merkezi programını, eğitim sürecinde ücret de alarak, en çok 8 ayda tamamlama ve iş gücü piyasasına geçme imkânı da sağlanır.

Görüldüğü üzere Mesleki Eğitim Merkezleri farklı yaş ve eğitim seviyesinden birçok kişiyi kapsadığı, maaş ve sigorta gibi avantajlar sağladığı, verdiği belgelerin yanı sıra lise mezuniyetini de aynı program içerisinde gerçekleştirme imkanı sunduğu için son yıllarda çokça tercih edilmeye başlanmıştır. Hala gelişmekte olan bir kurum olan Mesleki Eğitim Merkezleri uygulamalı eğitimle özel sektörün usta ihtiyacının karşılanmasını da büyük oranda sağlamaktadır.

Psikolojik Danışman Havva KAYGUSUZ ÇINAR

Adakent Atatürk Ortaokulu

ENDİŞE VE MOTİVASYON

Akıllar pazara çıkarılmış, dönüp dolaşıp herkes yine kendi aklını satın almış. Başkalarına olduğu gibi çocuklarımıza da akıl verme konusunda pek hevesliyiz. Mümkün olsa zihnimizi doğrudan doğruya çocuklarımızın belleklerine transfer edeceğiz. Çünkü başarılı olanına da olmayanına da yeterince güvenmiyoruz. En kötüsü de bunun sebebinin “kendi kişisel hayal kırıklıklarımız, başarısızlıklarımız, korku, endişe ve kaygılarımız (anksiyete)” olduğunu fark edemiyoruz.

“Yeni nesil beni çok korkutuyor” cümlesinde ifadesini bulan kaygı, yeni nesli değil, ifade sahibinin patolojik korkularını yansıtır. Bu korku şeması, saldırıya uğradığımızda ya da bize bir silah doğrultulduğunda hissettiğimiz açık seçik spesifik bir korku değil; hayatta yeterli olup olamama endişesi ile karakterize, yaygın, yatay ve gizil bir korkudur. Bu anlamda, yaşamaktan korkanların sayısının, ölmekten korkanların sayısından daha çok olduğunu söyleyebiliriz!

Bin yıllardır, yetişkinlerin büyük bölümü yeni neslin haytallığından, edepsizliğinden, avareliğinden korkmaya devam etti. Fakat mağara devrinden uzay çağına evrilmemizi ise hep o korkulan nesiller sağladı.

Peki, kişisel kuruntu ve evhamlarımızı neden evlat kaygısı ile çerçeveledik? Çünkü kendi adımıza hissettiğimiz korkular gururumuzu incitir. Ancak korkmaya ve felaket senaryoları yazmaya devam etmekten kendimizi alamıyorsak, savunma mekanizmamız gururumuzu korumak üzere harekete geçer. “Çocuğumuz için endişelenmek” hiçbirimizin gururunu incitmez. Hatta ebeveynlik rolü ile örtüşen yüce bir duygudur bu! Böylece patolojik korkularımızı çocuklarımız ile ilişkilendirerek yüceltir, sever, korur ve “ben çok hassas bir ebeveynim” diye çerçeveleyerek bir gurur kaynağına dönüştürürüz. Bununla kalsak iyi ama kalmayız. Endişe virüsümüzü yaz kış demeden çocuğumuza empoze ederiz.

Ebeveynlerin çoğu, kendilerini asla bu endişe empoze eden gruptan saymaz. Onlara göre bu, sadece eğitimsiz, bilinçsiz ve baskıcı ebeveynlerin işidir. Oysa, nasihat ettiğini sanarak “Bu sınavı kazanamazsan hayatın çok zor olur” diyen de “Bizim zamanımızda her şey zordu, şimdiki gençler hiçbir şeyin kıymetini bilmiyor” diyen de “Bize yol gösteren yoktu, bak, ben sana ne güzel anlatıyorum” diyen de “Ama hiçbir şeyi değiştirmiyorsun, bu sana yakışıyor mu...” diyen de aynı döngüyü sürdürmektedir.

Kaygı, çoğu zaman üzüntüye; üzüntü, öfkeye; öfke, suçlayıcı, yargılayıcı, eleştirel bir dile dönüşür. Bu dil, “iyi ve kötü son” metaforları ile örüntülenmiş iki uçlu bilişsel şemalar içerir. Şemalar zamanla bilinçaltında “... böyle giderse senin sonun kötü...” şeklini alır. İşte elde var; endişeli bir çocuk. Çünkü insan zihni cennet-cehennem dualizminde olduğu gibi daha çok korkutucu olana odaklanmaya programlanmıştır.

Çocuğumuz şanslıysa beyninin kriz yönetiminden sorumlu “amigdala” bölgesi bununla başa çıkar değilse; içselleştirdiği gerilimi ambalajlayıp bilinçaltına bastırır. Ama bastırıldığı yerde rahat durmaz bu negatif duygu! Bilinçaltından eğitim hayatına, kariyer planına, sosyal ilişkilerine, ders çalışma ve sınav anına sızar.

Zihni bulanıklaştırır.

Özgüveni kırar.

Dikkati dağıtır.

ENDİŞE VE MOTİVASYON

Anne-baba daha çok nasihat etme yanılışına düşer. Çocuğumuz, bu kısırdöngüye karşı korungan bir reaksiyon geliştirerek sosyal medya, ekran oyunları, umursamazlık, demotivasyon, depresyon, içe kapanma, öfke, asi mod, karşı gelme bozukluğu, sigara, puff vb. olumsuz başa çıkma mekanizmalarına sığınarak bilinç dışı tepkiler verir. Aile, nazik uyarıların ve tatlı nasihatlerin içine gizlenmiş “sorumluluk almıyorsun, tembelsin, yeterli bilince sahip değilsin, kolaycısın” gibi suçlayıcı ve yargılayıcı mesajları fark etmeye başladığında ise ne yazık ki bazen çok geçtir. Hatta konuşmanın suçlayıcı bir dile dönüştüğü anları aile çoğu kez hatırlamaz. Çocuk ise hepsini kaydeder, içselleştirir, günü geldiğinde endişe virüsünü tıpkı bizim yaptığımız gibi o da kendi çocuğuna aktarır.

Doğrusu şu ki, baş edilemeyen korkular bazı gençleri çalışmaya motive edebilir. Örneğin, onun tıp doktoru olmasını da sağlayabilir. Ama bu onu, sadece hastasına değil eşine de çocuklarına da, en çok da kendine negatif davranan kaprisli, narsist, mutsuz bir müreffeh olmaktan kurtarmaz.

Peki, siz gençler ne yapmalısınız?

Motive ediyorum yanılışıyla size endişe ve belirsizlik (patolojik motivasyon) empoze eden yetişkinlere iyi bir terapist tavsiye etmeli,

Saygısızlık olarak anlaşılır korkusu ile susup “içe atım” yaptığınız duygu ve düşüncelerinizi ifade etmeye başlamalı,

İlgi ve yetenekleriniz doğrultusunda neye, ne kadar motive olacağınıza kendi iç dinamikleriz ile kendiniz karar vermeli,

Kendinize güvendiğiniz sürece hayatı kazanmanın bin bir yolu olduğunu hep hatırlınızda tutmalı, sınıksız sarıldığınız ümitleriniz ve hayalleriniz ile hayata cesaretle bakmalı, zamanı geldiğinde size anlatılagelen zorluklar ile başa çıkabileceğinizden emin olmalı,

Ve biz yetişkinleri affetmelisiniz!

Psikolojik Danışman Yunus GÜLDANE

İskenderun RAM



İskenderun RAM PDRH Araştırması

Araştırma künyesi;

Yapılan Araştırma: 2024/56 sayılı genelge doğrultusunda yer alan 5.maddenin e bendine istinaden RAM'lar tarafından sorumluluk bölgelerinde şiddetin önlenmesine yönelik araştırmalar yapılması ve sonuçlarının Bakanlığımız Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne iletilmesine yönelik kurumumuz tarafından lise düzeyinde 'Şiddet Algısı ve Türleri' konusunda araştırma yapılmıştır.

Araştırma Yapılan Okullar:

- 1-Ulubatlı Hasan Anadolu Lisesi
- 2-İskenderun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- 3-İskenderun Paşa Karaca Anadolu İmam Hatip Lisesi
- 4-Şemsettin Mursaloğlu Anadolu Lisesi
- 5-Fatih Anadolu Lisesi

Araştırma Yapılan Kişi Sayısı:

- Ön Test Yapılan Kişi Sayısı: 389
- Son Test Uygulanan Kişi Sayısı: 389

Araştırma Konusunun İçerikleri:

- 1-Öğrencilerin en fazla şiddet olarak algıladıkları davranışlar ve en az şiddet olarak algıladıkları davranışlar
- 2-Öğrencilerin algıladıkları davranışların ortama göre değişkenlik gösterip göstermediğinin sonucu
- 3-Öğrencilerin özellikle fiziksel şiddetin ailenin ekonomik durumuna göre değişkenlik gösterip göstermediğinin sonucu.

4-Öğrenciler tarafından en çok bilinen ve en az bilinen veya hiç bilinmeyen şiddet türleri nelerdir?

5-Öğrencilere göre şiddet kaynaklarının sebepleri nelerdir?

6-389 öğrenciye uygulanan ön test ile uygulanan son test arasında verilen şiddet türleri ve şiddeti önlemeye yönelik seminer çalışmamızda öğrencilerin şiddet ile ilgili çevresinde ve kendisinde bakış açısı farkındalığı kazandırmak ve şiddeti önlemek hedeflenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin en çok şiddet olarak algıladıkları davranışların başında evde çocuğun dövülmesi yer almaktadır. Bu durumu ikinci sırada okul çevresinde veya sokakta bir çocuğa vurulması, üçüncü sırada ise sosyal medyada hakaret edilmesi veya fotoğraflarına montaj yapılması gibi davranışlar takip etmektedir. Ayrıca, bir çocuğun eşyalarının arkadaşları tarafından kırılması ve evde görmezden gelinmesi gibi durumlar da öğrenciler tarafından ciddi şiddet olarak görülmüştür.

En az şiddet olarak algılanan davranışlar ise sırasıyla birinin küsmesi, oyuna alınmama, evde kötü isimler takılması ve başarısı düşük olan çocuğa baskı yapılması şeklinde sıralanmıştır. Bunun yanında, öğretmenin isim takması ya da harçlık kesme gibi durumlar da öğrenciler tarafından daha az şiddet içeren davranışlar olarak değerlendirilmiştir.

Bu bulgular, öğrencilerin fiziksel şiddeti daha ağır, duygusal ve psikolojik şiddeti ise daha hafif olarak algıladıklarını göstermektedir.

İskenderun RAM PDRH Araştırması

Görülen Şiddet Türlerinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı

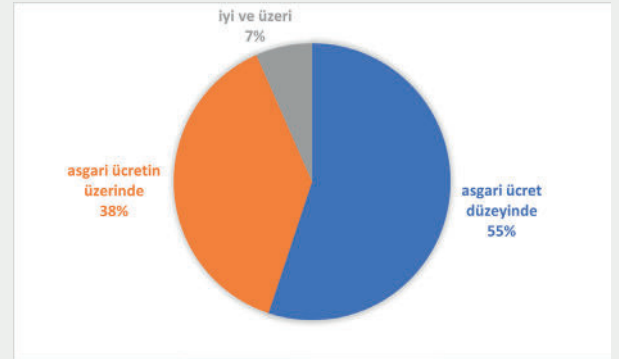
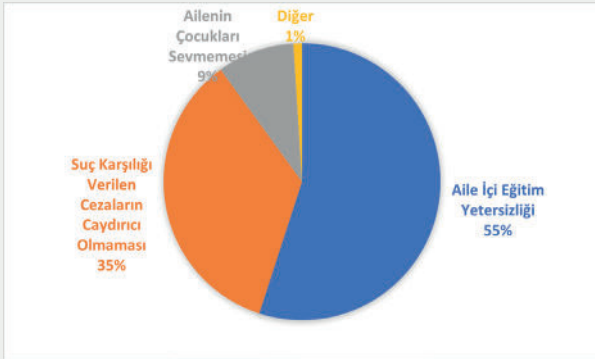
Araştırma bulgularına göre, fiziksel şiddetin görülme oranı, ailenin ekonomik düzeyi düştükçe artış göstermektedir.

Geliri asgari ücret düzeyinde olan ailelerde (214 kişi), fiziksel şiddet görülme oranı % elli beş virgül bir (%55,1) olarak tespit edilmiştir.

Geliri asgari ücretin üzerinde ve orta düzeyde olan ailelerde (149 kişi) bu oran % otuz sekiz virgül üç (%38,3) olarak ölçülmüştür.

Geliri iyi ve üzeri olan ailelerde (26 kişi) ise fiziksel şiddet oranı oldukça düşerek % altı virgül altı (%6,6) seviyesine inmiştir.

Bu veriler, düşük gelir düzeyine sahip ailelerde fiziksel şiddet riskinin daha yüksek olduğunu göstermekte ve ekonomik faktörlerin aile içi şiddet üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır



En sık bilinen şiddet türleri, fiziksel şiddet (214) ve psikolojik şiddet (102) iken, en az bilinenler ısrarlı takip (30), dijital şiddet (25) ve ekonomik şiddet (18)'tir.

Öğrencilerin şiddet olarak algılamadığı davranışlar arasında en yaygın olanlar küsme davranışı (382) ve hakaret edilmesi (303) iken, bunları küfür edilmesi (285) ve sırasının izinsiz alınması (147) takip etmektedir. Öğrencilere göre şiddetin en çok yer aldığı ortamlar sokak (185) ve internet ortamı (105) olup, ev (67) ve okul (32) daha az sıklıkta belirtilmiştir. Öğrencilerin en çok karşılaştıkları şiddet türleri ise fiziksel şiddet (214) ve dijital şiddet (107) olup, psikolojik şiddet (52) ve diğer şiddet türleri (16) daha az yaygındır.

Öğrencilere Göre Şiddet Kaynaklarının Sebepleri Nelerdir?

Aile içi Eğitim Yetersizliği: %55

Suç Karşılığı Verilen Cezaların Caydırıcı Olmaması: %35

Ailenin Çocukları Sevmemesi: %9

Diğer: %1

İskenderun RAM PDRH Araştırması

Sonuç:

- Küsme davranışında bulunulması çoğu öğrenci tarafından şiddet olarak algılanmadığı görülmüştür.
- Okulda diğer çocuklar tarafından oyuna alınmama davranışı şiddet olarak algılanmadığı görülmüştür.
- Başarısı düşük olan çocuğun akademik baskıya maruz kalması uygulanan son testte diğer davranışlara göre şiddet olarak görülmediği gözlemlenmiştir.
- Öğrencilerin kişiliğine saldırı internet ortamında gerçekleştiği takdirde bunu şiddet olarak görmekte olup; ancak gerçek ortamda kişiliğine saldırı olarak görülen davranışları şiddet olarak görmemektedirler. Gerçek ortamda sadece fiziksel şiddeti belirgin olarak baz aldıkları görülmektedir.
- Şiddet kaynakları tablosunda da görülmek üzere suçu kendisinde bulmadığı bu da şiddet algısının normalleştiği gözlemlenmiş olup; bu konuda da ailelere büyük görevler düşmekle kalmayıp aile eğitimlerinin yaygınlaştırılmasının kaçınılmaz olduğu görülmektedir.
- Son test uygulanmadan önce şiddet algısı ve türleri ile ilgili eğitim verildiğinde bilinmeyen şiddet türleri (Dijital Şiddet ve Israrlı Takip) şıklarında belirgin bir fark yarattığı gözlemlenmiştir.
- Öğrencilerin çoğu dijital şiddete maruz kalıyor ancak bunun bir şiddet türü olduğunun farkında değillerdi.
- Öğrenciler evde ebeveynlerinin kendilerine karşı yapılan hakaret tarzı davranışları ve söylemleri şiddet olarak algıladıkları ancak aynı davranışları ve söylemleri okulda arkadaşları tarafından kendilerine yapıldığı takdirde bu davranışları şiddet olarak algılamadıkları gözlemlenmiştir.
- Görülen şiddet türlerinin ailelerin ekonomik durumuna göre dağılımında asgari ücret ve daha az kazanan ailelerde fiziksel şiddet görülme oranının %55,1 olduğu, orta düzeyde kazanan ailelerde bu oranın %38,3 olduğu, iyi kazanç sağlayan ailelerde ise bu oranın 6,6 olduğu görülmüştür.

İSKENDERUN RAM PDRH ARAŞTIRMA EKİBİ

Burak BAYRAKTAROĞULLARI

Hayat ALKIŞ

Demet ÇEKİNMEZ

Mustafa KARA

Songül KOYUNCU

Zendime Notlar



A conceptual illustration featuring a large, translucent, blue-toned silhouette of a human head in profile, facing left. Inside the head, a person in a red and orange climbing suit is rappelling down a thin vertical rope. A bright light source at the top of the rope illuminates the person and casts a glow within the head. The background is dark, and the overall composition suggests a journey from the mind to the heart.

*Zihninden kalbine doğru
çıkacağın yolculukta, sana
yol arkadaşı oluyoruz.*