

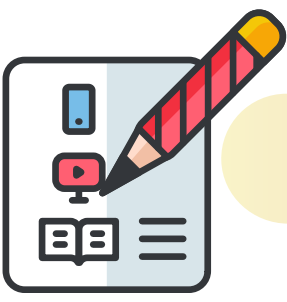
YÜKSEKOVA RAM

EĞİTİM ve KÜLTÜR DERGİSİ



Yıl: 2021 Sayı: 1

Bahar Dönemi



İÇİNDEKİLER



Yayın Ekibi

Halil GENÇ
Varol ARDİL

İletişim

Adres:

Milli Egemenlik Cad. Eski
Hastane Binası Zemin Kat.
No:42/1 Yüksekova/Hakkari

E-posta:

yuksekovaram@gmail.com

Telefon:

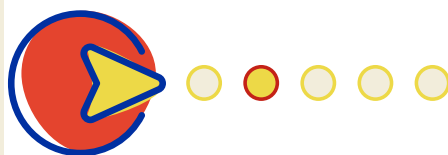
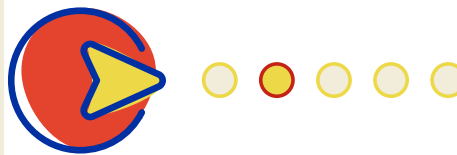
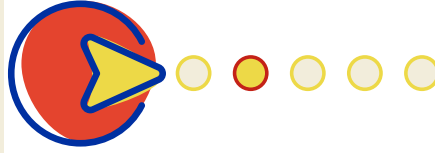
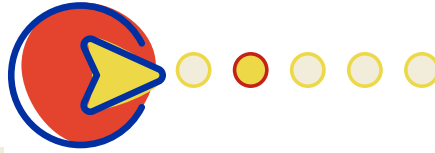
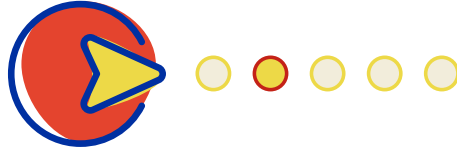
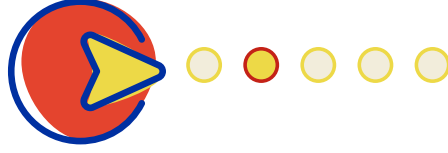
04383511665

Web sitesi:

<http://yuksekovaram.meb.k12.tr/tema/index.php>

Twitter:

<https://twitter.com/Yuksekovaram>



1. Takdim

KURUM MÜDÜRÜ
FERDİ YAĞAN

2. Eğitsel Değerlendirme Süreci

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
ZAFER ÜCAR

3. Kaynaştırma

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
FAHRETTİN YALÇIN

4. Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı

MÜDÜR YARDIMCISI
HALİL GENÇ

5. Pandemi Döneminde Stres

RPD. HİZ. BÖL. BAŞ.
ŞABAN KAMALI

6. Sosyal Kaygı Bozukluğu

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
REFİKA DOĞANAY

7. Teknoloji Bağımlılığı

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN
VAROL ARDİL

Sayfa

s. 1

s. 4

s. 9

s. 15

s. 20

s. 26

TAKDİM

Saygıdeğer Okurlarımız,

Sizleri kurumumuza ait dergimizin ilk sayısı ile buluşturmanın mutluluğunu ve sevincini yaşıyorum. Eğitim ve güncel konular ile ilgili önemli hususları ele alan bu dergimizin sizlere faydalı olmasını temenni ederim.

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki, 2019 yılında Yüksekova RAM'a müdür olarak göreve başladığımda doğru tercih yapıp yapmadığım konusunda çok tereddüt yaşadım. RAM'da çalışmanın tecrübe gerektirdiğini, yoğun ve karmaşık işlerin fazla mesai oluşturduğunu ve etkin bir takımla koordineli bir şekilde çalışmanın önem arz ettiğinin farkındayım. Zamanla kurum çalışanlarının özveri ve gayretle çalıştıklarını görünce bu tereddütlerimin ne kadar boşuna olduğunu ve Yüksekova RAM'ı tercih ederek ne kadar isabetli bir kara aldığımı deneyimlemiş oldum. Çalıştığım takım arkadaşlarımla istekli ve fedakar çalışma tutumları omzumdaki yükü hafifletti. Hatta derginin yayımlanması sürecinde bana sadece önsöz yazma kısmını bıraktılar. Dolayısıyla siz değerli okurlarımızın huzurunda Yüksekova RAM dergisinin oluşmasında katkısı olan tüm Yüksekova RAM ailesine saygı ve hürmetle minnetlerimi sunarım.

Ferdi YAĞAN

Yüksekova

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü



Kurumumuzun Tarihçesi

Yüksekova Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü 2010 yılında Yüksekova Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Kurumuna ait binanın bir kısmını kullanarak faaliyetlerine başlamıştır. 2011 yılında 50. Yıl İlköğretim Kurumuna taşınmış burada bir süre hizmet verdikten sonra aynı yıl içerisinde İlçe Sağlık Müdürlüğüne ait binaya taşınmıştır. Eski Hastane olarak da bilinen bu binada yaklaşık dört yıl hizmet verdikten sonra yine Sağlık Bakanlığına ait ve halen aktif olarak kullandığımız iki katlı binanın zemin katına taşınmıştır. 2015 yılından beri aynı yerde hizmet vermekteyiz.

Kurumumuzun sorumluluk bölgesinde ise Yüksekova, Şemdinli ve Derecik olmak üzere toplam üç ilçe bulunmaktadır. Dolayısıyla bu üç ilçenin tüm eğitsel tanılama, yerleştirme izleme, rehberlik ve psikolojik danışma çalışmalarından kurumumuz sorumludur. Kurumumuzun kadrolarında ise 2 idareci, 6 psikolojik danışman, 8 özel eğitim öğretmeni, 1 memur, 2 İŞKUR personeli olmak üzere toplam 19 kişi bulunmaktadır.

EĞİTSEL DEĞERLENDİRME SÜRECİ

Zafer ÜCAR

EĞİTSEL DEĞERLENDİRME SÜRECİ

Değerlendirme, kabaca bir birey hakkında karar vermek için yapılan bilgi toplama sürecidir ve bu süreç farklı amaçlar için gerçekleştirilir. Bu amaçlar, özel gereksinimli birey ya da risk durumunda olduğu düşünülen öğrencileri belirleme, sınıflama ve programa yerleştirme, bireyselleştirilmiş eğitim programı hazırlama, uygun hedef ve amaçları seçme, öğrenme stratejilerini belirleme ve uygulanan program sonucunda gelişimin değerlendirilmesi olarak sıralanabilir (Taylor,1997).

Eğitsel değerlendirme yapılırken birey için en az kısıtlayıcı ortam kararı alınır. En az kısıtlayıcı ortam, özel gereksinimli bireyin en üst düzeyde performansını sergileyeceği ortamdır ve bu ortam belirlenirken öncelikle normal gelişim özelliği gösteren akranlarıyla bir arada bulunmasına özen gösterilir.

1-) İlk Belirleme

Sınıf öğretmenleri öncelikle, sınıfında akademik ve sosyal yönden akranlarından farklı gereksinimleri olan, çeşitli uyarlamalara ve desteğe gereksinim duyan öğrencileri belirlemelidirler.

İlk belirleme, öğrencilerin bulunduğu akademik düzeyi belirleyebilmek için;

-Öğretmen tarafından hazırlanan kontrol listeleri,

-Öğrencilerin sınıf içinde yapmış oldukları çalışmalar (tahtaya yazılanları defterine geçirme, öğretmenin söylediklerini defterine yazma, verilen bir problemi defterine yalnız başına çözme vb.),

-Ev ödevleri, çalışma kağıtları ve öğretmen gözlemleri öğrencilerin farklılıklarının belirlenmesinde sıklıkla kullanılan tekniklerdir.

2-) Gönderme Öncesi Süreç

Gönderme öncesi süreç, akademik, duygusal ve davranışsal özellikleri yönünden akranları tarafından izlenen programı izlemekte güçlük çeken öğrencilerin değerlendirme için yönlendirilmelerinden önce çeşitli uyarlamalarla genel eğitim sınıflarında eğitilmelerini amaçlayan bir süreçtir.

Öğrencinin farklılıkları belirlenmeli ve bu alanda gerekli sınıf içi çalışmalar yapılmalıdır. Bu süreç sınıf öğretmeni, aile, okul yöneticisi ve rehber öğretmenin katılımı ile gerçekleşir.



3-) Gönderme Süreci

Gönderme öncesi süreçte sınıf öğretmeni tarafından yapılan düzenlemelere göre bireyin gelişimi takip edilir. Birey yapılan uyarlamalar sonucunda ilerleme sağlarsa gönderme süreci başlatılmaz fakat bireyde beklenen gelişme olmazsa bireyin velisine bilgi verilir ve eğitsel değerlendirme için rehberlik ve araştırma merkezine gönderilir.

4-) Eğitsel Değerlendirme ve Tanılama Süreci

Eğitsel değerlendirme ve tanılama sürecinde, çocuğun tüm gelişim alanlarındaki özellikleri ve akademik disiplin alanlarındaki yeterlilikleri ile eğitim ihtiyaçları belirlenir. Ayrıca, çocuğun hangi ortamda eğitim görmesinin uygun olacağına ilişkin öneride bulunulur.

Çocuğun eğitsel değerlendirme ve tanılaması RAM'da oluşturulan Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından çeşitli testler ve bireyin özelliklerine uygun diğer ölçme araçlarıyla yapılır. Tanılamada çocuğun tıbbî değerlendirme raporu ile zihinsel, fiziksel, ruhsal, sosyal gelişim öyküsü, tüm gelişim alanlarındaki özellikleri, akademik alanlardaki eğitim performansı, ihtiyaçları, eğitim hizmetlerinden yararlanma süresi ve bireysel gelişim raporu dikkate alınır.

Eğitsel değerlendirme ve tanılama sonucunda özel eğitime ihtiyacı olduğu belirlenen çocuklar için Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporu ve Eğitim Planı hazırlanır. Ayrıca ihtiyaç olması ve velinin talebi doğrultusunda bireyin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam edebilmesi için rapor düzenlenir. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam edecek birey için en fazla 2 yılda bir raporun yenilenmesi gerekir.

Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu

RAM müdürlüğünün teklifi ve il veya ilçe milli eğitim müdürlüğünün onayı ile RAM'larda oluşturulur.

- Bu kurul müdür yardımcısı başkanlığında;
- Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı,
- En az bir okul psikolojik danışmanı,
- En az bir özel eğitim öğretmeninden oluşur.
- Bu kurula ilgili bireyin kendisi veya velisi üye olarak katılabilir.

Özel Eğitim Değerlendirme Kuruluna gerektiğinde; eğitim programcısı, odyolog, psikolog, psikometrist, sosyal çalışmacı, dil ve konuşma terapisti, fizyoterapist, uzman hekim gibi diğer meslek elemanlarından seçilecek birer kişi, çıraklık ve yaygın eğitime gidecekler için ilgili kurum temsilcisi, özel eğitim gerektiren bireyin çalıştığı kurumdaki iş yeri temsilcisi de katılabilir.

Özel Eğitim Değerlendirme Kurulunca, bilgilerine başvurulmak üzere; özel eğitim gerektiren bireyin sınıf ve alan öğretmeni, sınıf rehber öğretmeni, kayıtlı olduğu okulun veya kurumun müdürü, başvuru yapan kurum temsilcisi, özel eğitim hizmetleri kurul üyesi, üniversitelerin ilgili bölümlerinden öğretim üyesi ve sivil toplum kuruluşu temsilcisi de çağrılabilir



Eğitim Ortamına Yerleştirme Süreci

İl veya ilçe Milli Eğitim Müdürlükleri bünyelerindeki **Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu** ve **Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporu** doğrultusunda özel eğitim gerektiren çocukları en uygun resmi okul veya kuruma yerleştirir. Çocuğun yaşına ve özelliklerine göre yerleştirilebileceği eğitim ortamları ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Eğitsel Değerlendirme ve Tanılama Hizmetlerinde İlkeler

- Tanılama erken yaşta yapılmalıdır,
- Bireyin tüm gelişim alanlarındaki özellikleri ve akademik disiplin alanlarındaki yeterlilikleri ile eğitim ihtiyaçları birlikte değerlendirilerek yapılmalıdır,
- Fiziksel, sosyal ve psikolojik bakımdan birey için en uygun ortamda yapılmalıdır,
- Bireyin yetersizliğine göre birden fazla yöntem ve teknik ile uygun ölçme araçları kullanılarak yapılmalıdır,
- Bireyin eğitim ihtiyacı ve gelişimi dikkate alınarak gerektiğinde tekrarlanabilir,
- Bireyin öğrenme ortamları ile yeterli ve yetersiz olduğu yönler birlikte değerlendirilmelidir,
- Eğitsel değerlendirme ve tanılama sürecinde veli, okul ve uzmanlar iş birliği içinde çalışmalıdırlar,
- Ailenin ve gerektiğinde bireyin görüşü alınmalıdır,
- Tanılama süreciyle ilgili olarak birey ile ailenin görüş ve onayları alınmadan hiçbir açıklama yapılamaz. Eğitsel değerlendirme ve tanılama sonuçları sadece yasal ve eğitimle ilgili kararlar almak için kullanılmalıdır.

“...”



Kaynakça

- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yönergesi

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

Fahrettin YALÇIN

Kaynaştırma Nedir?

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin akranlarıyla birlikte eğitim ve öğretimlerini bütün kademelerde sürdürme esasına dayanan, destek hizmetlerinin sağlandığı özel eğitim uygulamalarıdır. Her insanda olduğu gibi özel eğitime ihtiyacı olan birey de sevilme, takdir edilmek, beğenilmek, değer görmek ve kimseye bağımlı olmadan yaşamak ister. Bu onların en doğal hakkı olduğu gibi, toplumsal bütünlüğün ve kalkınmanın temelidir. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylere verilen eğitimin niteliği ne kadar iyi olursa olsun sonuçta onu, içinde yaşadığı toplumun bir üyesi haline getirmiyor ve kabul görmesini sağlamıyorsa verilen eğitim işe yaramayacaktır. Bu nedenle kaynaştırma eğitimi her türdeki özel eğitime ihtiyacı olan bireyin devam ettiği okullarda bir hizmet alanı olarak görülmesini ve bazı tedbirlerin alınmasını gerektirmektedir.

Kaynaştırmanın Amacı: Çocuğu normal hale getirmek değil, onun ilgi ve yeteneklerini en iyi şekilde kullanmasını sağlamak, toplum içinde uyumlu bir şekilde yaşayabilmesini kolaylaştırmaktır.

Kaynaştırmanın Tarihçesi

Tarihe bakıldığında özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin normal gelişim gösteren akranlarından ayrı olarak özel eğitim okullarında veya özel eğitim sınıflarında eğitildiği görülmektedir. İkinci dünya savaşı sonrası 1950'li yıllarda çok nadir dile getirilmeye başlanan özel gereksinimli bireylerin engelli olmayan yaşlılarıyla aynı eğitim ortamını paylaşması fikri 1960'lı yıllarda giderek daha fazla taraflar bulmaya başlamıştır. Bu dönemde yapılan araştırmalarda bu öğrencilerin birçoğuna normal sınıflarda okuma hakkı verildiğinde engeli olmayan akranlarıyla ilişki kurabildiği ve sınıf aktivitelerine katılabildikleri görülmüştür. Hareketin öncülüğünü ise özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin ebeveynleri başlatmıştır. Bu dönemlerde dünyada kaynaştırılmaya başlayan ilk engel grubunu görme engelliler oluşturmuştur.

Yasal Dayanağı

573 sayılı “Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname” (Madde 12) (30.05.1997) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetme-liği Anayasa (Madde 42).



Kaynaştırma Eğitiminin İlkeleri

- ❑ Özel eğitime ihtiyacı olan bireyin akranlarıyla aynı kurumda eğitim görme hakkı vardır,
- ❑ **Kaynaştırma, özel ve genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır,**
- ❑ Hizmetler yetersizliğe göre değil, eğitim ihtiyaçlarına göre planlanır,
- ❑ **Karar verme süreci aile-okul-eğitsel tanılama sürecine göre gerçekleşir,**
- ❑ **Kaynaştırmaya erken başlamak esastır,**
- ❑ **Kaynaştırmada bireysel farklılıklar esastır,**
- ❑ Duyu kalıntısından yararlanmak esastır,
- ❑ **Gönüllülük, sevgi, sabır, gayret gerekmektedir,**
- ❑ Eğitim normal insanlarla ve doğal ortamlarda verilmelidir,
- ❑ **Eğitim, bireyi toplumun bir parçası haline getirmeyi amaçlar.**

Kaynaştırma Eğitiminin Yararları

- Özel Eğitime İhtiyacı Olan Bireylere,
- Normal Çocuklara,
- Ailelere,
- Öğretmenlere yararları vardır.



Özel Eğitime İhtiyacı Olan Bireylere Yararları

- ❑ BEP aracılığı ile kapasite ve öğrenme hızına göre eğitim alır,
- ❑ Kendine güven, takdir edilme, işe yarama, cesaret, sorumluluk gibi sosyal değerleri gelişir,
- ❑ Özelliklerine uygun ortamdaki uyum ve başarısı artacaktır,
- ❑ Olumsuz davranış yerine olumlu davranışları artacaktır,
- ❑ Normal öğrencilerle birlikte çalışmaları daha büyük başarılar için kendilerinde istek ve cesaret uyandırır,
- ❑ Bu öğrenciler normal öğrencilerden bazı davranışları öğreneceklerdir,
- ❑ Eğitim programlarına ek olarak aile eğitimi, sosyal, kültürel ve serbest zaman etkinlikleri sayesinde öğrenmeleri gelişir.



Normal Çocuklara Yararları

- ❑ Özel gereksinimli bireye karşı kabul, hoşgörü, yardımlaşma, demokrasi ve ahlaki anlayışları gelişir,
- ❑ Bireysel farklılıkları doğal karşılar ve saygı gösterir,
- ❑ Kendi yetersizliklerini görme, bunları kabul etme ve giderme davranışları gelişir,
- ❑ Özel eğitim ihtiyacı olan akranlarıyla birlikte yaşamayı öğrenir.



Ailelere Yararları

- ❑ Çocuk üzerindeki beklentileri çocuklarının, kapasiteleriyle uygunluk göstermeye başlar,
- ❑ Okula bakış açıları değişir,
- ❑ Çocukların ilgi ve ihtiyaçları konusunda daha sağlıklı bilgi edinirler,
- ❑ Aile içi çatışmalar azalır ve aile sağlığı artar,
- ❑ Çocuklarına nasıl yardım edecekleri konusunda yeni yollar öğrenirler.



Öğretmenlere Yararları

- ❑ Şartsız kabul, sabır, hoşgörü, bireysel özelliklere saygı davranışları gelişir,
- ❑ BEP hazırlama ve uygulamada daha başarılı olurlar,
- ❑ Eğitimde ekonomiklik ve fırsat eşitliği sağlanır,
- ❑ Kaynaştırma öğrencisi ile yapılan çalışmalar sayesinde öğretim becerileri gelişir ve deneyimleri artar.



Kaynaştırma Türleri

- A- Tam zamanlı kaynaştırma
- B- Yarı zamanlı kaynaştırma
- C- Tersine Kaynaştırma

Tam Zamanlı Kaynaştırma:

Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin kaydı normal sınıftadır; öğrenci tam gün boyunca normal sınıfta eğitim almaktadır.

Yarı Zamanlı Kaynaştırma:

Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin kaydı özel sınıftadır; özel eğitim sınıfı öğrencisi başarılı olabileceği derslerde kaynaştırma sınıfında eğitim almaktadır.

Tersine Kaynaştırma:

Yetersizlikleri olmayan bireyler istekleri doğrultusunda özellikle okul öncesi eğitimde, çevrelerindeki kaynaştırma uygulaması yapan özel eğitim okullarında açılacak sınıflara kayıt yaptırabilirler.

Kaynaştırma Uygulamasındaki Öğrencilerin Değerlendirilmesi

Devam ettikleri okulun sınıf geçme ve sınavlarla ilgili hükümlerine göre değerlendirilir.

Bireysel ve gelişim özellikleri dikkate alınarak, sınavlarda gerekli önlemler alınır ve düzenlemeler yapılır.

Değerlendirmede, öncelikle bireyselleştirilmiş eğitim programlarında hedeflerin gerçekleştirilmesi esas alınır.



Kaynaştırma Öncesi Hazırlık Çalışmaları

Kaynaştırma Öğrencisini Hazırlama

- Öğrenciye kendinden beklenen davranışları söyleyin,
- Bu tür çocuklar için gerekli araç gereçleri temin edin,
- Karşılaşılabileceği sorunlarla ilgili konuşun,
- Öğrencinin sağlık durumu ile ilgili bilgi edinin.

Aileyi ve Yakın Çevreyi Hazırlama

- Ailelerle düzenli toplantılar yapmak,
- Ailelere bilgilendirici konuşmalar, seminerler düzenlemek,
- Her aşamada aileyi de işe katmak,
- Çocuğundaki gelişmeleri aileyle paylaşmak.

Eğitim Ortamını Hazırlama

- Ortam çocukların kolay hareket edebileceği şekilde olmalıdır,
- Sınıf mevcutları sınırlı tutulmalıdır,
- Öğrenci sınıf ortamında en uygun bir yere oturtulmalıdır,
- Sınıfta çocuğun yetersizliğine uygun gerekli araç gereç bulunmalıdır.

Diğer Öğrencileri Hazırlama

- Özel gereksinimli çocuklar hakkında bilgilendirme,
- Özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik empati geliştirmelerini sağlamak,
- Olumlu tutum, anlayış ve davranış geliştirme çalışmaları yapılmalı.

Okul Yönetimini Hazırlama

- Okul yönetimini kaynaştırmanın gereğine ve önemine inandırma,
- Kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumunun olumlu olmasını sağlama,
- Okul yönetiminin özel eğitim personeliyle olan işbirlikçi tutumu, diğer öğretmenlere ve okul personeline model olacak ve onları olumlu yönde etkileyecektir.

Öğretim Programı Hazırlama

- BEP hazırlanmalıdır,
- Hangi ders ve etkinlikleri normal çocuklara birlikte yapacağı, hangi derslerde destek eğitim verileceği belirlenmelidir.

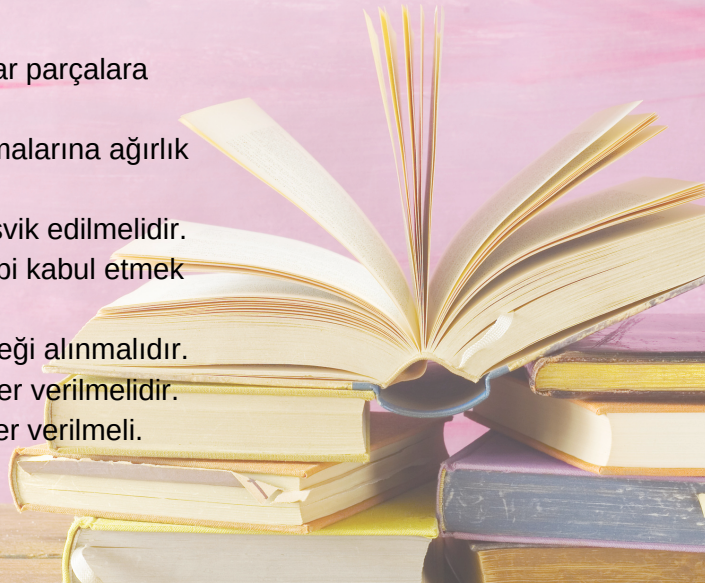


Kaynaştırma Eğitiminde Temel Hususlar

- Öğrencinin yetersiz yönleri kadar yeterli yönleri de bilinmelidir.
- Normal sınıf içinde tek bir yetersizlik türüne yönelik yerleştirme yapılmalıdır.
- Eğitim okulda olduğu kadar okul dışı ortamlarda da devam ettirilmeye çalışılmalıdır.
- Çocuklara başarabilecekleri görevler verilmeli başarılar ödüllendirilmelidir.
- Çocuğun güvenini, kişiliğini, ilgisini sarsacak sözlerden kaçınılmalıdır.
- Çocuğu sıradan bir birey haleni getirmek değil yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarını sağlamak en önemli hedef olmalıdır.
- Yapılan etkinlikler bireyin duyu kalıntısına hitap edecek şekilde planlanmalıdır.



- Ders konularının analizleri yapılmalı konular parçalara ayrılmalıdır.
- Sosyal, kültürel, iş ve meslek eğitimi çalışmalarına ağırlık verilmelidir.
- Her aşamada çocuklar güdülenmeli ve teşvik edilmelidir.
- Yetersizlik ne olursa olsun bireyi olduğu gibi kabul etmek esas alınmalıdır.
- Çalışmalarda aile ve yakın çevresinin desteği alınmalıdır.
- Öğrencinin öğrenciye rehberlik etmesine yer verilmelidir.
- Etkinlikler sonucunda çocuğa geri bildirimler verilmeli. geldiği durum hakkında bilgiler verilmelidir.



BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ EĞİTİM PROGRAMI

Halil GENÇ

Giriş

Bireyselleştirilmiş Eğitim Programına (BEP) geçmeden önce bu programı meydana getiren etmenlerden biraz bahsetmek gerekir. Değişen, dönüşen bir dünya gerçeği var ve bu değişim, dönüşümden eğitim sistemi de etkilenmektedir. Hem dünya genelinde hem de ülkemizde hızla artan bir şehirleşme durumu var. Özellikle şehirlerde yaşayan sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan insanlar ister istemez kaygı ve stres gibi durumlar yaşamaktadır.

Çeşitli nedenlerden ötürü kaygı, stres yaşayan bir annenin dünyaya getireceği bebeğinin beden yapısından tutun zeka düzeyine kadar farklılıklar oluşacaktır. Bu bireysel farklılıklara eğitim sisteminde de hakkaniyet ölçüsünde düzenlenmeler yapılması gerekir. Yani bireysel farklılıkları olan bireye hangi beceri/kazanım ne zaman, nerede ,hangi yöntem ve kim tarafından kazandırılacağına planlanması gerekmektedir. Bugün şöyle bir geriye dönüp ilkökul, ortaokul ve hatta lise yıllarımıza bakalım. Kaçımız özel eğitim, kaynaştırma kavramlarını veya bireyselleştirilmiş eğitim programını biliyorduk? Şimdi geldiğimiz durum çok farklı: Bugün ilkökul çağındaki öğrenciler kendi sınıfındaki özel gereksinimli bireyleri biliyor.

Bireyselleştirilmiş eğitim programını sadece biz özel eğitim öğretmenlerinin öğrenme, hazırlama ve uygulaması yetmiyor; tüm branş öğretmenleri, okul idarecileri ve özellikle ailelerin bilmesi gerekiyor. Özel eğitime gereksinimi olan bireyler, sınıfımızda olmasa bile muhakkak oturduğumuz binada, mahallede ve görev yaptığımız okulda vardır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 1975 yılında kabul edilen tüm Engelli Çocuklar İçin Eğitim Yasası'na göre öğrencinin farklı ve belirli gereksinimlerini karşılamak için BEP geliştirilmiş olması gerekmektedir (O'Connor ve Yasik, 2007). Yetersizliği olan öğrencilere kendi performansları doğrultusunda eğitsel fırsatlar sağlamayı amaçlayan BEP, bu yasanın köşe taşlarından birisidir (Smith ve Brownell, 1995). Özel eğitime gereksinim duyan öğrenciler için özel eğitimin temel taşı olarak kabul edilmeye başlanmasıyla, BEP geliştirmenin önemi tüm dünyada giderek artan bir biçimde benimsenmeye devam etmiştir.

Türkiye'de de bundan etkilenilmiş ve 1997 yılında kabul edilen 573 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ve 2006 yılında çıkan daha sonra ,2011 ,2018 ve önümüzdeki yılda güncellenmesini beklediğimiz Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin 20.Maddesi içerisinde "Özel eğitim gerektiren bireyler için BEP geliştirilmesi ve eğitim programlarının bireyselleştirilerek uygulanması esastır." ifadesine yer verilerek özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere yönelik BEP geliştirilmesi yasal olarak da zorunlu hale getirilmiştir.

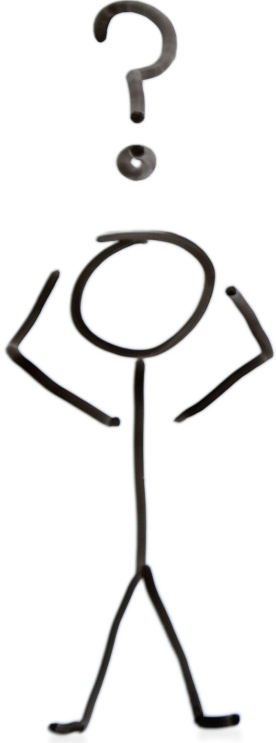
Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Nedir?

Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde bulunan Özel Eğitim Hizmetleri Bölümünde "Eğitsel Değerlendirme Kurulu" tarafından gerçekleştirilen "Ayrıntılı Değerlendirme Süreci" sonunda, "Özel Eğitim Hizmetlerinden Yararlanması Uygun Görülen" özel gereksinimli öğrencinin **zihinsel, duygusal, sosyal, iletişim ve öz bakım** gibi alanlarında yapabildiklerini dikkate alarak kazandırılacak davranışların/becerilerin/kazanımların neler olduğu, bu davranışların/becerilerin/kazanımların **nere, nasıl, kimler tarafından, hangi yöntem ve ne kadar sürede** kazandırılacağını ifade eden, gerekli destek eğitim hizmetlerini içeren, içinde aile ve öğrencinin de yer aldığı bir ekip tarafından hazırlanan **yazılı bir özel eğitim programıdır.**

Bireyselleştirilmiş eğitim programı, özel eğitimde olmazsa olmaz diyebileceğimiz bir özel eğitim programıdır. Bu program, gerçek anlamda hazırlanır ve uygulanabilirse özel gereksinimli bireylerin de kendi hızlarında ilerleme sağlayacaklarını ifade edebiliriz. Bireyselleştirilmiş eğitim programını (BEP) meydana getiren etmenlerin neler olduğu ve özel eğitimde ne kadar önemli bir programı olduğunu söyledikten sonra BEP'in hazırlanma aşamaları ve içeriğinden söz etmek istiyorum.

BEP Kimlere Yönelik Olarak Hazırlanır?

- Tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarına yönlendirilmesi yapılan öğrencilere,
- Özel yetenek-tam zamanlı Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarına yönlendirilmesi yapılan öğrencilere,
- Yarı zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarına yönlendirilmesi yapılan öğrencilere,
- Özel eğitim sınıfına yönlendirilmesi yapılan öğrencilere,
- Evde eğitim hizmeti alan öğrencilere,
- Hastanede eğitim hizmeti alan öğrencilere
- Özel rehabilitasyon merkezine destek eğitim almak için yönlendirilen öğrencilere yönelik olarak hazırlanır.



BEP Geliştirme Birimi

Bireyselleştirilmiş eğitim programı öğrencinin Rehberlik Araştırma Merkezinde yapılan eğitsel değerlendirme ve il/ilçe Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu tarafından okula yerleştirilmesinin ardından, yerleştirildiği okulda BEP Geliştirme Birimi tarafından hazırlanır.

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 47.maddesinden özel eğitime ihtiyacı olan bireyler için okulda BEP hazırlamak amacıyla BEP geliştirme biriminin oluşturulmasının yasal zorunluluk haline geldiğini görüyoruz

BEP geliştirme birimi okul müdürü veya müdürün görevlendireceği bir müdür yardımcısının başkanlığında;

- ☐ Okul psikolojik danışman/rehberlik öğretmeni,
- ☐ Öğrencinin sınıf öğretmeni,
- ☐ Öğrencinin dersine gören branş öğretmenleri,
- ☐ Veli,
- ☐ Öğrenciden oluşur.
- ☐ Gerektiğinde RAM'da Özel Eğitim Değerlendirme Kurulunda görev yapan bir öğretmenin görüşüne de başvurulabilir.



Bireyselleştirilmiş Eğitim Programının İçeriği



Özel gereksinimli öğrenci için hazırlanan Bireyselleştirilmiş Eğitim Programında sırasıyla;

- ➔ Öğrenci Performansının Belirlenmesi
- ➔ Uzun Dönemli Hedefler
- ➔ Kısa Dönemli Hedefler
- ➔ Öğretim Yöntem ve Materyaller
- ➔ Hedeflerin Başlangıç ve Bitiş Tarihleri
- ➔ Değerlendirme

Öğrenci Performansının Belirlenmesi

BEP'in hazırlanmasının birinci basamağı; öğrencinin güncel yani var olan performans düzeyinin belirlenmesidir. Özel gereksinimli öğrenciler yetersizliklerine bağlı olarak akranlarından farklılık gösterirler ve akranlarının izlediği programı takip etmede yetersizlik yaşarlar. Öğretmenler kendi sınıflarındaki öğrencilere ne öğreteceklerine programa göre karar verirler. Özel gereksinimli öğrencinin performansı belirlenirken öğrencinin müfredatın neresinde olduğunu belirlemek gerekir. Tüm derslerden öğrencinin performans düzeyi belirlenmelidir. Değerlendirilmeyen bir derse veya kazanıma ilişkin öğrenci performansı yazılamaz. Performans düzeyi öğrencinin yapabildikleri ve yapamadıklarını yansıtmalıdır. Yazılan performans düzeyi, uzun ve kısa dönemli hedefler oluşturmaya imkan tanımalıdır. Yazılan performans düzeyi ifadeleri, öğrencinin güncel durumunu yansıtmalıdır.



Uzun Dönemli Hedefler

BEP hazırlamanın ikinci basamağı uzun dönemli hedeflerdir. Uzun dönemli hedefler, bir öğretim dönemi veya yılı sonunda öğrencinin kazanması beklenen davranışlardır. Bu sayede öğretmen bir dönem veya yıl boyunca öğrenciye hangi davranış/beceri/kazanımları kazandıracağını planlamış olacaktır. Uzun dönemli hedef ifadeleri gözlenebilir ve ölçülebilir olmalıdır. Örneğin: "Buket, öğretim yılının sonunda doğa olaylarının özelliklerini öğrenir." şeklinde uzun dönemli bir hedef belirleyen öğretmenin "öğrenir" eylemiyle neyi anlatmak istediği yoruma açıktır. Dolayısıyla hedefe ulaşmış ulaşmadığına karar verme durumunda öğrencinin öğrendiğini nasıl anlayacağı da net değildir. Aynı hedef "Melek, öğretim yılının sonunda doğa olaylarının özelliklerini yazar." şeklinde ifade edildiğinde öğretmenin Buket'e neyi kazandırmaya gayret ettiği daha net olarak belirtilmiş olur.



Kısa Dönemli Hedefler

Kısa dönemli hedefler, bireyin var olan performans düzeyi ile uzun dönemli hedefler arasındaki ölçülebilir ara basamaklardır. Kısa dönemli hedefler, uzun dönemli hedeflere kısaylandığında daha özel ve ayrıntılıdır.

Kısa dönemli hedefler yazılırken bireyin var olan performansından, uzun dönemli hedeflere ulaşabilmesi için hangi aşamaları izleyeceği belirlenir.

Kısa dönemli hedef ifadelerinde 4 öge bulunmalıdır: **Birey, Davranış, Koşul ve Ölçüt**. Örneğin; Buket kendisinden istenildiğinde sarı kalemle 5 denemenin 4'ünde gösterir.



Öğretim Yöntem ve Materyaller

BEP hazırlarken kısa dönemli hedeflerle bu hedeflere ulaşmada kullanılacak öğretim yöntemleri ve materyaller de belirlenir. Burada uygun yöntem ve materyallerin seçilmesi çok önemlidir.



Hedeflerin Başlangıç-Bitiş Tarihleri

BEP'te belirlenen kısa dönemli hedeflere ne kadar sürede ulaşılacağı, öğretime ne zaman başlanılacağı ve bitirileceğinin önceden planlanması gerekmektedir.



Değerlendirme

Öğrenci için belirlenen kısa dönemli hedeflere ulaşıp ulaşılmadığına karar vermek için değerlendirmenin hangi yöntemle yapılacağına bireyselleştirilmiş eğitim programını planlama aşamasında karar verilmelidir. Gözlem, kontrol listeleri veya ölçüt bağımlı testlerle yapılabilir.



İzleme ve Değerlendirme

Bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP), özel gereksinimli öğrencinin eğitiminde nelerin yapılacağını planlayan yazılı bir özel eğitim programıdır. Özel eğitim hizmetini verenlerle özel eğitim hizmetini alacaklar arasında imzalanan bir sözleşmedir.

Bireyselleştirilmiş eğitim programı her ne kadar bir ekip tarafından hazırlanmış olsa da gerek duyulduğunda değişiklikler yapılabilir. Tamamen özel gereksinimli öğrencinin ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanır ve gerektiğinde yine öğrencinin ilgi ve ihtiyacına göre tekrar düzenlenir.

Sağlıklı bir izleme ve değerlendirme süreci sonucunda gerek görülürse BEP'te uyarlamalar yapılabilir. İzleme ve değerlendirme BEP sürecinin en önemli basamağı olduğunu ifade edebiliriz.

İzleme ve değerlendirme yoluyla BEP geliştirme ekibi, uzun dönemli ve kısa dönemli hedeflerin gerçekleşip gerçekleşmediğini belirleyebilir. Yine BEP geliştirme ekibi uygulayıcıların sorumluluklarını yerine getirip getirmediklerini belirleyebilir.



Kaynakça

- MEB (2018). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. <https://orgm.meb.gov.tr/>
- Choate, J. S.(2000). Successful inclusive teaching: Proven ways to detect and correct special needs. Boston, Allyn and Bacon.
- Erbaş, D.(2003). Var olan performans düzeyinin belirlenmesi ve yazılması. Bireyselleştirilmiş Eğitim Programının Geliştirilmesi (69-80).Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gürsel, O. (2003).Uzun ve kısa dönemli amaçların belirlenmesi ve yazılması. O. Gürsel (Ed.),Bireyselleştirilmiş Eğitim Programının Geliştirilmesi (81-98). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.

“...”



PANDEMİ DÖNEMİNDE STRES YÖNETİMİ

Şaban KAMALI

Giriş

Stres; fiziksel, bilişsel veya duygusal dengeyi bozan gerçek veya algılanan bir tehdit olarak tanımlanabileceği gibi, genel uyumumuzun bozulduğu bir tepki olarak da ele alınabilir. Stres aslında bu pandemiden önce de var olan ve hayatımızın her safhasında yer alan bir durumdur. Gündelik yaşamdan örnek verecek olursak; işine geç kalan bir kişinin o an içinde bulunduğu durum, akşam ne yemek yapacağım diye belli bir süre düşünen bir kişinin o an yaşadığı durum ya da trafikte uzun süre kalan birisinin içinde kaldığı durum da stres yaratan olaylardır. Bu örneklerden görüldüğü gibi stres yaşamamızın bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır.



Stresin belli bir düzeyde (orta) yaşanması kişinin tedbir almasını sağlar ve gelişimine de katkı sunar. Stresi bir düşman gibi görmek yerine, hayatın doğal bir parçası olarak görmek ve stresle nasıl baş edebilirim, bunu nasıl makul düzeyde tutabilirim demek sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Sanılanın aksine stres yaratan durumlar hep olumsuz olaylar değildir. Değişim gerektiren durumlar da stres yaratır. Üniversiteye yerleşen bir öğrencinin ilk dönemler yaşadıkları da stres yaratabilir. Ya da mezuniyetine hazırlanan bir gencin hazırlanma sürecinde yaşadıkları da stres yaratabilir. Bununla beraber baskı ve engellenme durumları ile karşılaştığımızda da stres yaşayabiliriz.

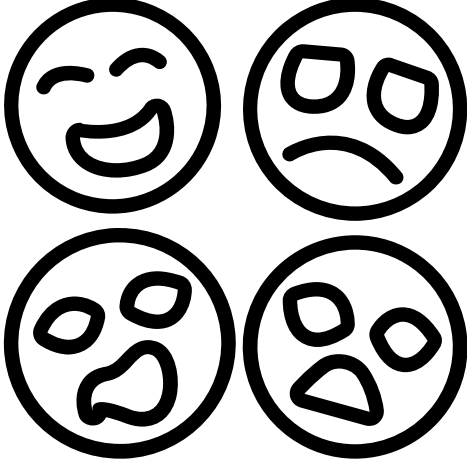
Herkes stresi aynı şekilde yaşamıyor. Stres yaratan durumun varlığı, şiddeti, strese maruz kalma durumu, risk grubunda yer alması, daha önce yaşanan ruhsal sorunlar ve çevresel etkenler stresten etkilenme düzeyini değiştirebilir. Bununla beraber farklı algı, düşünce ve davranışlar da stresin etkisini farklılaştırabiliyor ve bu da baş etme süreçlerini etkiler. Kişinin psikolojik dayanıklılığı olayları algılama, üstesinden gelme sürecini olumlu etkiler.

Salgın gibi küresel düzeyde etkisi olan zorlayıcı yaşam olaylarının kişilerde meydana getirdiği stres düzeyi yüksek olabilmektedir. Pandemi, dünya genelinde çok geniş bir alana yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel bir terimdir.

Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır



Stres Belirtileri



Duygusal Tepkiler

Endişe, kaygı, korku, sinirlilik, öfke, tedirginlik, gerginlik, huzursuzluk, suçluluk, çaresizlik, mutsuzluk ve üzüntü gibi duygusal tepkiler.

Fizyolojik Tepkiler

Aşırı terleme, sıcak ve soğuk basmaları, kaslarda gerginlik ve ağrı, bulantı, sindirim sorunları, mide ağrısı ,migren ağrısı, nefes almakta güçlük, çarpıntı ve ağızda kuruluk gibi tepkiler.



Davranışsal Belirtiler

Uyku düzeninde bozulmalar (uykuya dalmakta güçlük, sık sık uyanma, kâbus görme, uyanmakta zorlanma), yeme düzenindeki değişiklikler (iştahta artış ya da azalma) gibi tepkiler.

Pandemi Kaynaklı Stres Faktörleri

Tehdit Algısı

Hastalığın bulaşıp bulaşmayacağı düşüncelerinin artması, kaygı kaynaklı ağrılar, öksürdüğünde "acaba hasta mı oldum?" düşünceleri ya da vücudumuzun her değişikliğine dikkat edip bunu hastalık ya da semptoma yormak yoğun stres yaratabilir.

Belirsizlik

İnsanlar kendileri için belirli ve kesin olan şeylerden hoşlanırken, belirsiz ve kesin olmayan şeylerden pek hoşlanmazlar. Bilinmezlik durumu bizde kontrol ve güven hissini zayıflatacağı için bu durum endişelenmenize neden olacaktır.

Rutinlerin Değişmesi

Zorlu yaşam olaylarının ortak özelliği daha önce yaparken bize iyi hissettiren alışkanlıklarımızı ortadan kaldırmasıdır. Bu durum da düzenimiz bozulacağı için bizde gerginlik yaratır

Değişen Sosyal İlişkiler

Sosyal izolasyon nedeniyle vücudunuzun sürekli alarm halinde olmasının ruhsal yönden yıpratıcı ve fiziksel yönden yorucu olacağını söyleyebiliriz. Sosyal destek kaynaklarımızın da bozulması rahatsızlık ve stres yaratır.

Hastalık Hakkında Aşırı Bilgiye Maruz Kalmak

Bu durum kişinin tehdidi olduğundan daha abartılı olarak algılamasına, travmatize olmasına, kaygı düzeyinin ve çaresizlik duygularının artmasına yol açarak, baş etme sistemini felce uğratma gibi bir sonuç doğurabilir.

Eğitim Sürecinde Hızlı Değişim ve Dönüşümler

Yüz yüze eğitim yapılamıyor ancak dersler işleniyor. Yeni bir düzende alışık olmadığımız bir durum. Öğrenci, öğretmen ve velilerde online eğitime uyum sürecinde yaşadıkları durum stres yaratabilir. Özellikle öğrencilerde odaklanma ve performans kaybına ilişkin düşünceler olabileceği gibi bu durum ailelerde kaygı ve strese neden olabilir.

Risk Grupları

Salgından herkes aynı oranda etkilenmemektedir. Bazı gruplar daha fazla etkilenmektedir. Risk grupları olarak adlandırabileceğimiz bu gruplar; önceden ruh sağlığı sorunu olanlar, kronik rahatsızlığı olanlar yaşlılar, çocuklar (etkilenme düzeyi ve anlamlandırmada zorluk bakımından), dışarda çalışması gereken insanlar, emniyet görevlileri ve sağlık çalışanlarıdır. OSHA (Occupational Safety and Health Administration) COVID-19 enfeksiyonu açısından yüksek risk grubunda değerlendirdiği çalışan grubu, sağlık çalışanlarıdır.

Çocuklarda temel inançlar (ailem bana bakar, beni korur düşünceleri) sarsılabilir. Bu süreçte ebeveynlerinden uzak kalmak istemeyebilirler. Akranlarından uzak oldukları için sosyal gelişim ihtiyaçları eksik kalabilir. Hayal güçlerinden dolayı yaşanan süreci abartabilirler. Tüm bu durumlar çocuklarda stresi arttırabilir.

Ergenlerin tepkileri uç noktalarda olabilir. Anne babalarıyla iletişim kurmak yerine daha çok akranları ile vakit geçirmek isteyebilirler. Bu noktada ergenleri konuşmaya zorlamak yerine akranlarıyla belirli aralıklarla görüşmelerine olanak sağlamak daha yararlı olacaktır. Ebeveynlerin ergenlere farklı uğraşlar/hobiler edinme konusunda yardımcı olması kimlik arayışı içinde olan ergenler için yararlı olacaktır. Spor, müzik, kitap, sinema vb. konularda çocuklarına fırsat tanıması ve destek olması önemlidir.



Pandemi Zorluklarına Yönelik Öneriler

Çocuklara Yönelik

- Güvenilir kaynaklardan bilgi almalarını sağlayın,
- Onları dinleyin, soru sormalarına izin verin ve gerçeğe uygun somut kısa cevaplar verin,
- Bu dönemde yaşanan bu duyguların normal ve geçici olduğunu belirtin,
- Sorumluluk kazandırın (ev işlerinde iş bölümü yapma),
- Verdiğiniz tepkiler ve geliştirdiğiniz baş etme yöntemleri ile çocuklara rol model olun.

Yetişkinlere Yönelik

Bu süreçte bazen kendimizi ihmal edebiliyoruz. Sadece çocuk ve ergenler değil, biz yetişkinler de bu süreçten olumsuz etkilenebiliyoruz. Biz ne kadar iyi baş edebilirsek hem kendimize hem de çocuklarımıza daha çok yardımcı olabiliriz. Peki neler yapabiliriz:

- Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin,
- Kendinize zaman ayırın (rutin oluşturun),
- Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin,
- Duruma/olaya gösterilen tepkinizin ayırımına varın ve düşüncelerinizi gözden geçirin,
- Sağlığınıza önemseyin (sportif faaliyetler, yeterli uyku, dengeli beslenme vb.),
- Hayatınızda mizaha yer verin.

Kaynakça

- <https://orgm.meb.gov.tr/>
- Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 23(1): 38- 51
DOI:10.5505/kpd.2020.66934
- Kırmızı, F. (2020). Sosyal medyada salgın psikolojisi: algı, etki ve başa çıkma. Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, 2020 (2), 11-44. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/insan/issue/54793/736357>
- Sakaoğlu, H., Orbatu, D., Emiroğlu, M., & Çakır, Ö. (2020). Spielberger State and Trait Anxiety Level in Healthcare Professional During the Covid-19 Outbreak: A Case of Tepecik Hospital. The Journal Of Tepecik Education and Research Hospital. doi: 10.5222/terh.2020.56873

“ ... ”



SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU

Refika DOĞANAY



Sosyal bir varlık olan insan yaşamak için başka insanlara ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç duyma hali diğer insanlarla birlikte yaşamayı ve topluma ayak uydurmayı da gerekli kılar. Nereye gidersek gidelim diğer insanlarla etkileşim ve iletişim bizim için kaçınılmazdır. Okulumuz, çalıştığımız kurum veya alışveriş yapmak için gittiğimiz bir market bu ortamlardan birkaçıdır. Girdiğimiz bu ortamlarda bazen tek bir kişiyle bazen de bir toplulukla iletişim kurmamız gerekebilir. Çoğu insan için kurulan bu sosyal ilişkiler ve kişiler arası iletişim normal ve sıradan olsa da bu durum bazı insanlar için çok da kolay olmayabilir. Toplum içine girmek, diğer insanlarla iletişim kurmak, göz önünde olmak bu insanlar için yoğun kaygı ve korku sebebi olabilir. Literatürde sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılan bu durumu yakından inceleyelim.



Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), kişinin toplum içindeki bireyler tarafından yargılanacağı ve olumsuz eleştirileceğine dair duyduğu yoğun kaygı ve korku halidir. Sosyal fobisi olan kişiler, toplum içinde sergiledikleri tavır ve davranışların, söyledikleri sözlerin utanç verici olacağından endişelenirler. Hata yaparak başkalarının önünde rezil olmaktan ve başkaları tarafından güçsüz, beceriksiz, aptal olarak görülmekten korkarlar. Bu kişiler toplum önünde yapmaları gereken işlerden oldukça çekinirler ve yanlış bir şey yapıp mahcup olacaklarını düşündüklerinden bu gibi durumlardan kaçınmaya çalışırlar. Biriyle karşılıklı olarak ya da toplum önünde konuşmaları gerektiğinde, düzgün konuşamayacaklarını ve ellerinin titrediğini fark edeceklerini düşündüğü için bu konuşma onlarda yoğun kaygı uyandırır. Bu kaygı hali kişide kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtilere de sebep olur.





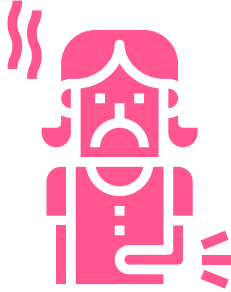
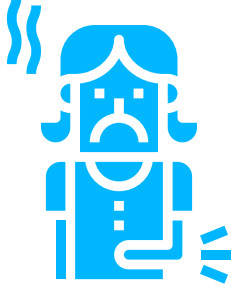
Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler, toplum içinde aktif bir konumda olmasalar da (sokakta, toplu taşımada) kendilerini ayrıntılı bir gözlem altında hissederler. Yolda yürürken bile bütün insanlar onlara bakıyormuş gibi düşünürler. Hal ve hareketlerinin insanlarda olumsuz yargılara sebep olacağını düşünürler. Bir süre sonra insanlarda bıraktıkları olumsuz izlenimden başka bir şey düşünemez olurlar. Sosyal bir ortamda aktif bir rol almaları gerektiğinde ise (sunum yapma, bir etkinlikte görev alma) işler daha da güçleşir. Misafirlik, biriyle tanışma ve bir eğlence etkinliğine katılma gibi durumlarda kişide aşırı heyecan, gerginlik ve korku duyguları yaşanabilir. Kalabalık ortamlarda duyulan rahatsızlıkların benzeri ikili ilişkilerde de görülebilir. Yetki ve statü bakımından yüksek biriyle konuşma, satıcıyla pazarlık ya da bir ürünü iade etme, telefonda sohbet etme gibi durumlarda yaşanan kaygı da normalin üstündeyse bu gibi örnekler de sosyal kaygı bozukluğu altında incelenebilir.

Sosyal fobisi olan kişiler için Liebowitz kaygı yaratan durumları şu şekilde belirtmiştir:

- ☐ Toplum içinde telefonla görüşme,
- ☐ Küçük bir grup etkinliğinde yer alma,
- ☐ Toplum içinde yemek yemek veya bir şeyler içme,
- ☐ Toplum içinde bir şeyler içme,
- ☐ Yetkili biri ile konuşma,
- ☐ Dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma,
- ☐ Partiye/eğlenceye gitme,
- ☐ Başkaları tarafından izlenirken çalışma,
- ☐ Başkaları tarafından izlenirken yazma,
- ☐ Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda görüşme,
- ☐ Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşma,
- ☐ Bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapma,
- ☐ Yetenek, yeti veya bilgi testine tabi tutulma,
- ☐ İyi tanımadığı birine onaylanmadığını veya aynı düşüncede olmadığını ifade etme,
- ☐ Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine bakma,
- ☐ Önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma,
- ☐ Alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme.



Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtileri



Yaşadığı yoğun kaygı ve korkunun aşırı ve yersiz olduğunu bilmesine rağmen durumun üstesinden gelmek kişi için oldukça zordur. Kaygı yaratan bir durumla karşılaşan bireyde o esnada bazı zihinsel, fiziksel ve davranışsal belirtiler gözlemlenir. Kişinin aklından 'yetersizim, beceriksizim, çirkinim, hata yapmamalıyım, kötü görünüyorum, rezil olacağım, kusursuz olmalıyım, herkes beni beğenmeli, kaygılı olduğumu belli etmemeliyim, rahat davranmalıyım' gibi yoğun düşünceler geçer. Bunları düşünürken daha çok kaygılanan bireyde fiziksel belirtiler de görülür. Terleme, yüz kızarması, ağız ve boğaz kurumması, eller ve ayaklarda titreme, kalp çarpıntısı, sesin titremesi ve kekeleme, nefeste düzensizlik dışardan gözlemlenen bazı belirtilerdir.

Zihinsel ve fiziksel olarak hissedilen bu yoğun kaygı hali kişinin davranışlarına da yansır. Kişi insanlarla göz teması kurmamaya, dikkatini başka yere vermeye çalışır. Ortamdan kaçmak için yoğun bir istek duyar. Katlanmakta zorlandığı bu kaygı ve korkuyu azaltmak için alkol ve maddeye başvurabilir. Karşı cinsin yaklaşımına ve tekliflerine kapalı olma da görülebilir.



Sosyal Kaygı Bozukluğu Nasıl Oluşur?

Birçok psikolojik rahatsızlıkta olduğu gibi sosyal kaygı bozukluğunda da çevresel, biyolojik ve genetik faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Ebeveynlerinde ve ya akrabalarında sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde bu rahatsızlığın görülme riski diğer bireylere göre daha yüksektir. İkiz kardeşlerle yapılan çalışmalarda rahatsızlığın her iki kardeşte birden görülme oranındaki yükseklik bu konuda genetiğin etkili olduğunu desteklemiştir. Araştırmalar kalıtımın %16-%21 oranında etkili olduğunu göstermiştir.



Sosyal kaygı bozukluğunun oluşumunda biyolojik etmenler incelendiğinde, mutluluk hormonu olarak bilinen seretoninin bu kişilerin beyinde normalden az salgılandığı ya da sinir hücreleri arasındaki iletişimi yeterince sağlayamadığı görülmüştür. Sosyal kaygı bozukluğunu ortaya çıkaran sebeplerden biri de anne baba tutumları ve çocuk yetiştirme tarzlarıdır. Çocuğun bireysel gelişiminin kısıtlandığı aşırı koruyucu ve müdahaleci aile ortamında çocuğun özgüven gelişimi engellenir. Yetersiz ilgi ve şefkat gösteren anne baba ile çocuk arasında sağlıklı duygusal bağlar oluşmaz. Gelişim döneminde uygulanan bu yanlış tutumlar çocuğun karakter gelişimini zedelediğinden sosyal kaygı bozukluğuna zemin hazırlar. Aile ortamının yanı sıra çocukluk döneminde yaşanan davranışsal ketlenmenin de ergenlikteki sosyal kaygının yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı bozukluğu kişinin kendi yaşadığı veya çevresinde tanık olduğu olumsuz deneyimler sonucunda da ortaya çıkabilir. Örneğin sınıf önünde bir hata yapan öğrenciyle arkadaşlarının dalga geçmesi sonucu çocuk kendini kötü hissederek tekrar tahtaya kalkmaktan kaçınabilir. Ya da başka bir arkadaşının yaşadığı benzer durum çocuk için örnek olabilir. Yaşanan olumsuz olaylar kişide koşullanmaya böylece kaygı ve korkuyu genellemesine sebep olabilir.

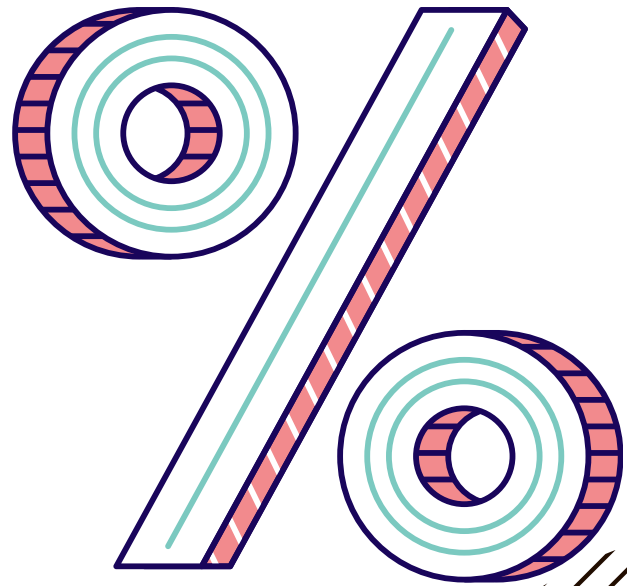
Sosyal kaygı bozukluğunda bireyin kişiye ve olaylara bakış açısı da etkilidir. Aşırı karamsar, mükemmeliyetçi, insanlara, olaylara ve diğer insanların gözünden kendine bakış açısı olumsuz olan kişilerde görülme olasılığı daha fazladır. Bu kişiler olumsuz durumlara odaklandıkları ve hata yaparak insanlara rezil olmaktan kaygı duydukları için sosyal fobiye daha yatkın olabilir.



Sosyal fobi özgül ve yaygın olmak üzere ikiye ayrılır. Özgül sosyal fobide bireyler belirli bir durumla karşılaştıklarında, örneğin toplum önünde konuşurken kaygı ve korku yaşarken, yaygın sosyal fobi de neredeyse bütün sosyal ortamlarda kişi kendini huzursuz, gergin ve kaygılı hisseder. Yaygın sosyal fobiye daha sık rastlanmakla birlikte, ortaya çıkma yaşı da daha erkendir.

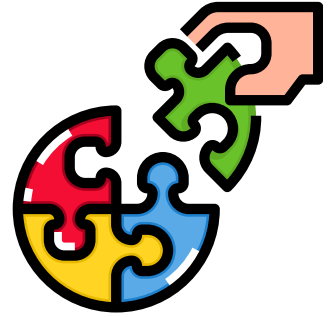
Sosyal Kaygının Görülme Sıklığı

Sosyal kaygı bozukluğu, dünyada en sık görülen psikolojik rahatsızlıklardan birisidir. Depresyon ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada yaygınlık göstermektedir. Toplum genelinde %7 oranında görülürken ergenlerde %14 oranında görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde ise bu oran %24'e kadar çıkmaktadır. Kadınlarda (%2.3) erkeklere göre (%1.1) daha sık görüldüğü yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Klinik vaka araştırmalarında ise kadın ve erkek hasta sayısının eşit veya erkek hasta sayısının daha fazla olduğunu görülmüştür. Bu çalışmalarda görüldüğü gibi kadınlar belirtilerini daha çok dile getirirken, tedavi için erkekler daha fazla başvuruda bulunmuştur.



Sosyal Kaygının Tedavi Süreci

Tedavi için öncelikle bu durumun bir hastalık olduğu ve tedavi edilebilir olduğu kabul edilmelidir. Sosyal fobinin tedavisinde bilişsel-davranışçı terapinin en etkili yöntem olduğu görülmüştür. Kişinin sosyal ortamlarda yaşadığı yoğun ve aşırı kaygıya sebep olan düşüncelerin değiştirilmesi ve olumsuz düşüncelerin yerine olumluların getirilmesi amaçlanır. Terapi sürecinde korktuğu bazı durumlarla yüzleşmesi sağlanır. Sistemik duyarısızlaştırma ve maruz bırakma sık kullanılan yöntemlerdir. Kişinin öncelikle terapistin kontrolü altında aşamalı bir şekilde korktuğu durumlarla yüzleşmesi sağlanır. Halka açık sosyal ortamlardan önce rol oynama yoluyla veya küçük terapi gruplarında uygulamaya başlanır. Korkulan durumlar için önce güvenli bir ortamda deneyim yaşatılır. Sosyal fobi tedavisinde sanal gerçekliği kullanan maruz bırakmanın da oldukça etkili ve kalıcı bir iyileşme sağladığı görülmüştür. Bu süreçte kişiye sosyal beceri eğitimi de verilerek girdiği sosyal ortamlarda nasıl davranacağı konusunda kişiye yardımcı olunur. İlaç tedavisi tek başına etkili olmamakla birlikte, bazı kişilerde psikoterapinin yanında ilaç tedavisi de etkili olabilmektedir.



Sosyal fobi yaşayan kişinin yakınları olarak bu süreçte onun yanında olmak, onu desteklemek ve tedavi için onu cesaretlendirmek de faydalı olacaktır. Tedavi olmaktan çekinirse ve ya etkili olmayacağını düşünürse, umutsuzluğa düşmemesi için daha önce tedavi olan kişilerden örnekler vererek onun da başaracağı konusunda yüreklendirmek gerekir.



Kaynakça

- https://kaynakpsikoterapi.com/sosyal_fobi_sosyal_kaygi_bozuklugu/
- <https://psikolig.com/sosyal-fobi/>
- Özdikmenli, G.(2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik incelemeler*, 4(1),s.102-123
- Dilbaz,N.(1997).Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünya-sı*1:18-24
- Kring,A.M.,Johnson,S.L.,Davison,G.Neale,J.(2017).Anormal Psikoloji. (M.Şahin,Çev.).Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.



Yüksekova RAM

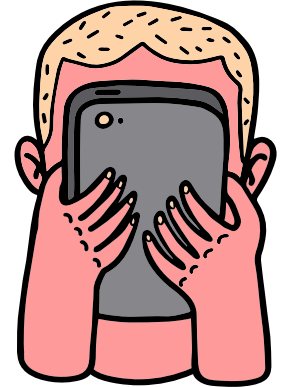
Eğitim ve Kültür Dergisi

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Varol ARDİL



Bir konuya başlamadan önce dikkat edilmesi gereken en önemli husus ilgili konunun tanımlanmasıdır. Bu sebeple öncelikle teknoloji ve teknoloji bağımlılığının ne anlama geldiğini ifade etmek yerinde olacaktır. Türk Dil Kurumu teknolojiyi “İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak insan hayatını kolaylaştıran her türlü araç gereç teknolojiyi bir noktada ifade eder demek yanlış olmayacaktır. Araba, meyve sıkacağı, termometre, bilgisayar vb. pek çok ürün teknolojinin bir parçasıdır diyebiliriz. Peki “teknoloji bağımlılığı” derken herhangi bir teknolojik cihaza olan bağımlılığı mı kastediyoruz? Hayır. Buradaki teknoloji kullanımı daha çok bilgisayar, sosyal medya, internet, online oyun ve akıllı telefonu esasen ifade etmektedir. O yüzden ki alanyazında teknoloji bağımlılığı yerine online oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı gibi terimler de kullanılmaktadır.



Teknoloji Bağımlılığı Gelişim Süreci

Teknoloji bağımlılığını tanımlamaya gelirsek bireylerin teknolojik cihazları/ürünleri (bilgisayar, online oyun, sosyal medya vb.) kullanmada kontrolü kaybetmeleri ve bu cihazlarla aşırı zaman geçirmekten dolayı günlük hayatlarının sekteye uğraması olarak ifade edebiliriz. Teknoloji bağımlılığı hemen ortaya çıkan bir durum değildir. Belli aşamalarla ortaya çıkar. Gelin bu adımların üzerinden tek tek geçelim.

Bunlardan ilki **deneysel kullanımdır**. Bu adımda birey internet ortamında herhangi bir konu veya uygulamayı merak eder. Bu merakını gidermek için de internet ortamında araştırma yapar. Bu adımda sorun yoktur. Kişi merak etmiştir ve araştırmıştır.

İkinci adım **sosyal kullanımdır**. Kişi akranlarının ilgi duyduğu ve zaman geçirdiği internet sitelerinde gezinir, oynadıkları oyunları oynar. Kısaca onlara uyum sağlamaya çalışır. Birey, arkadaş ortamından kopmamak amacıyla bu eylemlerini devam ettirir. Bu kişinin zaman içerisinde ekran karşısında daha çok vakit geçirmesine sebep olmaktadır.

Operasyonel kullanım üçüncü adımdır. Kişi hayatında karşılaştığı sorunları çözemediğinde teknolojik cihazlara yönelmektedir. Teknolojiyi problemlerden bir kaçış yolu olarak kullanmaktadır. Can sıkıntısını teknolojik cihazlarla gidermekte, artık sanal ortamda bulunmaktan zevk almaktadır.

Son adım ise **bağımlı kullanımdır**. Bu adım artık teknolojik cihazların en sağlıksız şekilde kullanıldığı adımdır. Kişi artık kontrolünü kaybetmiştir ve teknolojik cihazlardan uzaklaştıkça kendini kötü hissetmektedir.

Yukarda da görüldüğü üzere teknolojik bağımlılık hemen ortaya çıkan bir sorun değildir. Süreç içinde gelişmiştir. Bu yüzden bu adımları bilip kendimizin veya çocuklarımızın ne aşamada olduğunu gözlemleyebiliriz.

Peki teknoloji bağımlısı olduğumuzu nasıl anlarız, belirtileri nelerdir?

Maddeler halinde ifade edersek:

- İşlevsel olmayan aşırı kullanım,
- Uyku ve yeme gibi temel ihtiyaçların teknolojik araçtan dolayı ihmal edilmesi,
- Zihnin sürekli teknolojik cihazla meşgul olması,
- Kullanım süresi hakkında yakın çevreye yalan söylenmesi,
- Aile ile çatışma yaşama,
- Sosyal hayatın giderek sanal hayata kayması,
- Akademik başarıda düşüş.



Teknoloji çağı içerisinde doğan günümüz ergen ve gençleri, teknolojiyi iyi bilen ve kullanan konumdadır. Bu da onları risk grubu olmaya itebilmektedir. Yapılan çalışmalar günümüz gençlerin ve ergenlerin interneti ciddi anlamda kullandığını ortaya koymakta. Burada dikkat edilmesi gereken nokta internetin veya teknoloji cihazının ne kadar kullanıldığı değil ne amaçla kullanıldığıdır. Bilindiği üzere son bir senedir dünya ve ülkemiz Covid-19 pandemisi ile ciddi anlamda mücadele etmekte. Sosyal izolasyon, ev sınırları içerisinde daha çok zaman geçirme ve online eğitim gibi faktörler artık bu dönemin normal olmaya başladı.

Bu sebeplerden dolayı internet kullanımı ve teknolojik cihaz kullanımı ciddi anlamda artmaya başladı. Bu artış gayet doğal. Teknoloji eğer ödev yapmak, derse katılım sağlamak, akraba ve arkadaşlarla iletişim kurmak ve iş yapmak amacıyla kullanılıyorsa bunu sorun olarak görmek doğru olmayacaktır. Bu noktada şu soruyu sormamız gerekiyor, "Teknolojik araçlar hayatımı kolaylaştırıp bana fayda mı sağlıyor yoksa hayatıma ket vurup beni arkadaşlarımdan ve ailemden uzaklaştırıp temel görevlerimi (ödev yapma, iletişim kurma, online derse dahil olma gibi) yapmama engel mi oluyor?" Vereceğimiz cevaba göre teknolojiyi kötüye kullanıp kullanmadığımız ortaya çıkacaktır.

Yüksekova RAM

Eğitim ve Kültür Dergisi

Teknolojinin özellikle internetin gündelik hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğu bir gerçek. Dünyada 5 milyara yakın insan (dünya nüfusunun %63,2) internet kullanıcısıdır (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde 16-74 yaş grubundaki insanların %79'u internet kullanıcısıdır. Evde internete erişim oranı %90'ı geçmiş bulunmaktadır. Covid-19 pandemisinin bu oranı artırdığı düşünülmektedir.

Tüm bu hususlar düşünüldüğünde interneti ve internet tabanlı cihazların (bilgisayar, akıllı telefon, oyun konsolu) hayatımızdan çıkması çok mümkün gözüküyor. Teknolojinin hızlı bir şekilde hayatımıza girdiği ve girmekte olduğu gerçeğini inkâr edemeyiz. Önemli olan bu teknolojiyi doğru amaçlarla ve işlevsel bir şekilde kullanabilmektir.

Sosyal destek eksikliği, akademik başarısızlık, amaçsız yaşama, yalnızlık ve insanlarla iletişim kurmada zorluk çekmek gibi etmenler insanların teknolojiyi aşırı kullanmasına ve zamanla sağlıksız bir şekilde kullanmasına neden olabilmektedir. Risk faktörlerini azaltıp, teknoloji bağımlılığına yönelik koruyucu faktörlere odaklanmamız gerekmektedir.

Teknoloji Bağımlılığını Önlemek İçin Ne Yapmalı

- ☐ Teknolojik cihazların kullanımında sınırlamaya gitmek,
- ☐ Serbest zaman dilimlerimizi ekran karşısında değil arkadaşlarımız veya aile bireyleri ile geçirmek,
- ☐ Hobiler edinmek, kitap okumak ve sportif faaliyetlere yönelmek,
- ☐ Çocukların teknolojiyi kullanma amaçlarının farkında olmak,
- ☐ Teknolojiyi can sıkıntısının tek çözüm yolu olarak görmemek,
- ☐ Teknolojiyi sadece eğlence kaynağı olarak görmeyip, işlevsel kullanmak,
- ☐ Son olarak teknolojiye bağlı olmak, ama bağımlı olmamak!



Kaynakça

<https://tbm.org.tr/>

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

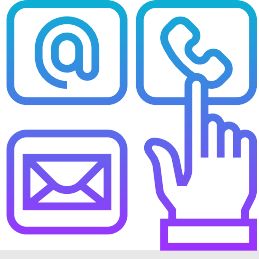
<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

<https://www.tuik.gov.tr/>

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3(3), 31-65.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29(1), 51-64. doi: 10.17827/aktd.49894





Kurum İletişim Bilgileri



Adres:

Milli Egemenlik Caddesi Eski Hastane Binası Zemin
Kat. Yüksekova/Hakkari



E-posta: yuksekovaram@gmail.com



Telefon: 04383511665



Web: <http://yuksekovaram.meb.k12.tr/tema/index.php>



Twitter: <https://twitter.com/Yuksekovaram>