

# KESTEL ARAMIZDA

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi Dergisi

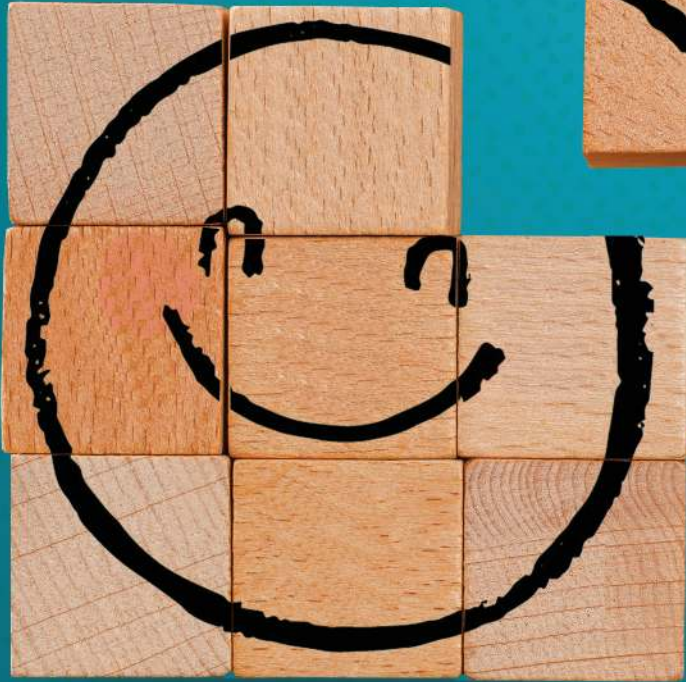
CİLT: 1 SAYI: 1

KİŞİLERARASI İLETİŞİMDE  
BÜYÜK TEHLİKE :  
SOSYOTELİZM

PDR HİZMETLERİNDE  
YAPAY ZEKÂ

BU KİŞİLİK BOZUKLUĞUNU DUYDUNUZ MU?  
FOLİE A DEUX (İKİLİ DELİLİK)

BDT İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIMIZA  
YENİ BİR BAKIŞ



Prof. Dr.

Tayfun DOĞAN ile

POZİTİF PSİKOLOĞİ ÜZERİNE BİR SOHBET

Geleceğin Teknolojisi

HİBRİD VE ELEKTRİKLİ TAŞITLAR

TEKNOLOĞİSİ'ni

Uludağ Üniversitesi

Öğretim Görevlisi Cafer KAPLAN'la konuŐtuk

Okullarımızdan Ne Haber?  
Kestel - Musa Amca İlkokulu



*Prof. Dr. Doğan CÜCELOĞLU'nun anısına...*

*Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesinde önemli katkıları olan ve yazdığı kitaplarla bir çok insanın hayatına dokunan psikolog, yazar ve akademisyen Prof. Dr. Doğan CÜCELOĞLU 18.02.2021 tarihinde aramızdan ayrılmıştır.  
SENİ UNUTMAYACAĞIZ HOCAM...*

# **KESTEL RAM ARAMIZDA DERGİSİ**

## **CİLT 1 SAYI 1**

### **İMTİYAZ**

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi Adına  
Bilal DEMİR  
Merkez Müdürü

### **EDİTÖR**

Fuat AYDOĞDU  
Uzman Psikolojik Danışman

### **DİZGİ**

Tuğba ŞAHİN  
Psikolojik Danışman / RPD Bölüm Başkanı

### **SEKRETERYA**

Yaşar DİLBER  
Psikolojik Danışman / Merkez Müdür Yardımcısı

### **İLETİŞİM SORUMLUSU**

Gizem Sevcan SURAL  
Psikolojik Danışman

### **YAZIM ve DİL EDİTÖRÜ**

Yücel ALTAY  
Psikolojik Danışman

### **MİZANPAJ ve TASARIM**

Fuat AYDOĞDU  
Psikolojik Danışman

### **KAPAK TASARIMI**

Tuğba ŞAHİN - Fuat AYDOĞDU

### **SON OKUYUCU**

Vedat KAT  
Psikolojik Danışman / Özel Eğitim Bölüm Başkanı



# aramızda ne var?

05

## Editörden

Fuat **AYDOĞDU** / Psikolojik Danışman / Sayı Editörü

06

## Eğitim Bir Beka Meselesidir

Cengiz **UÇ** / Kestel İlçe Milli Eğitim Müdürü

09

## Aramızda...

Bilal **DEMİR** / Psikolojik Danışman / Merkez Müdürü

10

## Dijital Çağda Çocuk ve Aile - Çevrimiçi PDR Zirvesi

Kestel **RAM**

11

## Logomuz

Kestel **RAM**

12

## Kestel RAM Aramıza Hoşgeldi

Esmâ **TURGUT** / Uzman Psikolojik Danışman / Türk PDR Derneği Bursa Şube Başkanı / Salih Şeremet Ortaokulu

14

## Neler Yaptık Neler

Kestel **RAM**

20

## PDR Hizmetlerinde Yapay Zeka

Yaşar **DİLBER** / Psikolojik Danışman - Eğitim Uzmanı / Kestel RAM Müdür Yardımcısı

24

## Yapay Bir Kelime, Gerçek Bir Tehlike: Sosyotelizm

Fuat **AYDOĞDU** / Uzman Psikolojik Danışman / Kestel RAM

28

## Öğrenme Güçlüğü ve Tanılama

Yücel **ALTAY** / Psikolojik Danışman / Kestel RAM

30

## BDT İle Bilişsel Çarpıtmalarımıza Yeni Bir Bakış

Gizem Sevcan **SURAL** / Psikolojik Danışman / Kestel RAM

34

## Folie a Deux Sendomu (İkili Delilik)

Tuğba **ŞAHİN** / Psikolojik Danışman / Kestel RAM Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı

38

## Pozitif Psikoloji Üzerine Bir Sohbet

Prof. Dr. Tayfun **DOĞAN** / Üsküdar Üniversitesi / Psikoloji

44

## Duygusal Şantaj

Vedat **KAT** / Psikolojik Danışman / Kestel RAM Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı

48

## Bir Başkadır "Benim Memleketim"

Talha Şahin **HAN** / Uzman Psikolog

51

## Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Teknolojisi Programı

Öğr. Gör. Cafer **KAPLAN** / Bursa Uludağ Üniversitesi / Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu

56

## Öğretmenim, Benim Gözümle Bakar mısın?

Deniz **DEMİR POLAT** / Uzman Psikolojik Danışman / Kestel Musa Amca İlkokulu

59

## Kestel RAM Başvuru Süreçleri

Kestel **RAM**

60

## Suriyeli Velilerle İletişimde Kullanılabilecek Spot Cümleler

Zafer **ALGÜL** / Psikolojik Danışman / Kestel Musa Amca İlkokulu

62

## Kitap Tanıtımı: İrade Eğitimi

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat **KARDAŞ** / Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

63

## Sosyal Fobinin Üstesinden Gelmek

Murat **TAŞAN** / Psikolojik Danışman / Fazıl Hüsnü Dağlarca Anadolu Lisesi

## EDİTÖRDEN

**Değerli Okurlarımız,  
Herkesine Merhaba...**

**H**enüz Eylül 2020'de kurulan Rehberlik ve Araştırma Merkezi'mizin ürettiği birçok çalışmaya bir yenisini daha ekledik. Kestel RAM Aramızda dergisinin ilk sayısını yayımlamanın heyecanı içindeyiz. Bir yayın ortaya koymak, uzun ve zahmetli bir iştir. Ben bunu bir sanat eseri gibi görürüm hep. O yüzden ki bir sanatçının sanat eserini tamamladığındaki o heyecanını, biz de dergimizin bu sayısı ile yaşamış bulunmaktayız. Ancak bu sanat eserinin oluşumunda tek bir sanatçı bulunmamaktadır. İlk fırça darbesinden başlayan bu yolculukta birimiz gölgelendirmeyi, birimiz ışığı, birimiz perspektifi ayarladı ve sonuçta ortaya böyle bir sanat eseri çıktı. Kestel RAM Aramızda dergimizde emeği geçen her bir sanatçıyı kutluyor ve Aramızda ürettiğimiz bu sanat eserini siz değerli okurlarımızın beğenisine sunmak istiyorum.

**Fuat AYDOĞDU**  
**Editör**  
**Uzman Psikolojik Danışman**



## Cengiz UÇ

Kestel İlçe Milli Eğitim Müdürü

### EĞİTİM BEKA MESELESİDİR

Eğitimin tüm tanımlarındaki temel noktası kalıcı davranış değişikliği olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında inanç ve kültür dünyamızın bizlere yüklemiş olduğu tanımıyla eğitim; anne karnından ölüme kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır. İster insanlık için ister ülkeniz için isterse şahsınız için bir hayaliniz bir hedefiniz olsun, bunu gerçekleştirmenin yolu eğitimidir. Dünyayı ve kendinizi eğitimle dönüştürüp değiştirebilirsiniz. O nedenle eğitim ülkeler için aslında bir beka meselesi olarak da düşünülmelidir. Bugün dünya medeniyetinin geldiği nokta eğitim sayesinde gerçekleşmiştir. Bu kadar hayati bir meselede plansızlık, programsızlık, mefküresizlik düşünülemez.

Türkiye Cumhuriyeti kadim bir medeniyetin üzerinde kurulan Türk Devletlerinden sonuncusudur. Türkiye Cumhuriyeti'ni sadece yüzyıllık bir devlet olarak görürsek, olayları ve geldiğimiz noktayı açıklamakta güçlük çekeriz. En az beş bin yıllık bir tarihi birikime sahip olan Türk Devlet Geleneği bir devlet hafızası oluşturmuştur bizde. Bu kadar derin ve eski bir kültüre sahip olan Türk Milleti için eğitim anlayışı; milli hafızasını korumak, dünya kültür ve medeniyetine açık olarak yeni bir nesil inşa etmek olmalıdır. Unutulmamalıdır ki eğitim milli ve evrensel olursa sağlam ve sağlıklı bir gelecek; dış tesirlere açık, ithal, durağan olursa tükenmiş ve yok olmuş bir toplum meydana gelir.

Ülkemiz genelinde eğitimde son yıllarda gerek fiziksel değişim, gerekse

akademik dönüşüm açısından büyük yenilikler yapıldı. Bu değişim ve dönüşümü ülkenin dört bir yanında görebiliyoruz. İlçemiz Kestel için bir değerlendirme yapacak olursak; ilçemizde eğitim öğretim faaliyetleri Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Proje Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Meslek Liseleri okul türlerinde sürdürülmekte olup tüm okul türlerimizde tam gün eğitim uygulaması yapılmaktadır. Derslik başına düşen öğrenci sayısı 27 öğrenci olup bu sayıyı önümüzdeki yıllarda planladığımız okulların da açılmasıyla daha aşağı çekmeyi hedefliyoruz.

Bugün temizlik ve hijyen noktasında, Sağlık Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında sürdürülen Beyaz Bayraklı Okul Projesi'nde tüm sağlık ve hijyen kuralları yerine getirilerek 47 okul ve kurumun 46'sı Beyaz Bayrak almış durumdadır. Yine pandemi döneminde okulların temiz ve güvenli olmasının temini için başlatılan "**Okulum Temiz**" projesinde tüm okul ve kurumlarımız gerekli şartları yerine getirerek belge almaya hak kazanmıştır. Bu bakımdan Covid-19 tehlikesine karşı okullarımız sokaklardan daha güvenlidir.

Kestel için sosyal, ekonomik, siyasi ve kültürel yapısı ile avantaj ve dezavantajları bir arada barındıran Türkiye'nin küçük bir örneği desek yanlış olmaz sanırım. Burada başarılı olan her yerde başarılı olur. Bu özellikleri ile Kestel eğitimde akademik değil sosyal, kültürel, sportif yönlerden öğrencileri yetiştirerek, geleceğin Türkiye'sine kendine güvenen, milli ve manevi değerlerine sahip, insan yetiştiriyor. Tüm sınıf seviyelerinde Futbol, Basketbol, Voleybol, Badminton, Atletizm, Güreş gibi sporlarda faaliyet gösterildiği gibi, "**Yüzme Bilmeyen Kalmasın Projesi**" ile özellikle köy okullarımız başta olmak üzere tüm ilkokul öğrencilerimizin yüzme öğrenmesi için çalışmalar başlatılmıştır. Ayrıca ilçemizde bulunan Buz Pateni Pisti sayesinde Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü ile yapılan ortaklaşa çalışma ile tüm öğrencilerimizin buz pateni ile tanışmaları sağlanmış ve ileriki yıllarda Kestel'den buz pateni ve buz hokeyi dallarında milli sporcuların çıkması için temel atılmıştır.

Başarıda ailenin, dolayısıyla velinin katılımı büyük önem arz etmektedir. Okul, öğrenci ve veli birlikteliği sağlanırsa, eğitimde başarısız olmak mümkün değildir. Bu bağlamda özellikle uzaktan eğitim faaliyetlerinin yoğun olarak uygulandığı bu dönemde, aileler ile öğretmen ve idarecilerimiz arasında iletişim ve işbirliği seviyesinin yükseltilmesini önemsiyoruz. Salgının başladığı 2019 - 2020 eğitim öğretim yılında, Kestel olarak öğrencilerimizin eğitimde kaybının en aza indirilmesi noktasında EBA'nın etkin ve verimli kullanılmasını amaçlanmıştır. Çocuklarınızın evde kaldıkları süreleri EBA'da eğitim faaliyetleri ile geçirmelerini teşvik için velilerle sürekli iletişim ve iş birliği içinde olunmuştur. Bu sayede Kestel EBA'da öğrenci başına ortalama kullanım süresi açısından Bursa'da lider ilçe olarak eğitim öğretim yılını kapatmıştır. Ayrıca, Kestel olarak proje tabanlı öğrenme ve öğretme metodunu önemsiyoruz. Temelde bir

uzaktan eğitim faaliyeti olarak yürütülen e-twinning projelerinde, ilçemiz bu yıl 25 proje ile çalışmalarına devam etmekte olup yapılan öğretmen eğitim çalışmalarımız ile de bu sayı her geçen gün daha yukarıya taşınmaya çalışılmaktadır. Sınavlara yönelik yapılan çalışmalar ise Destekleme ve Yetiştirme Kurslarımız bünyesinde devam etmekte olup öğrenci ve velilerimizin özel sektör kurs talebi minimum seviyeye çekilmeye çalışılmaktadır. Eğitim öğretimde moral ve motivasyon çok önemli bir faktördür. Bu manada; okul ve kurumları ziyaret ederek idareci, öğretmen ve öğrencilerle buluşup onları moral ve motivasyonlarını arttırmaya çalışıyoruz. Eğitimde kaybedilecek bir ferde bile tahammülümüz yoktur. Her birey önemlidir ve onun yeteneklerini ortaya koymasına gayret gösteriyoruz. Eğitim anlayışımızı tüm topluma mal etmek istiyoruz. Evde, sokakta, parkta, okulda kısaca şehrin her yerinde eğitim konuşulsun istiyoruz. Bu konuda önemli mesafeler aldığımızı da görüyoruz. Binlerce yıllık kadim tarihinde hep lider olan Türk milleti yeniden büyük Türkiye hayalini Milli Eğitimle kuracağına inanıyorum. Kuşkusuz bu eğitim milli ve evrensel ilkeler ışığında olmalıdır. Milli, manevi değerlerine sahip sosyal, kendine güvenen, ülkesine ve insanlığa hizmet edecek insan yetiştirmenin hedefinde olan Kestel, bu yolda emin adımlarla ilerliyor. Kaymakamıyla, Belediye Başkanıyla, sivil toplum kuruluşlarıyla kısacası tüm dinamikleri ile bu anlayışa yenilerini ekleyeceğine inanıyorum. Rabbim bu hayırlı yolda yapacağımız çalışmalarımızda bizleri muvaffak eylesin.



## Bilal DEMİR

Psikolojik Danışman / Merkez Müdürü  
Kestel RAM



### ARAMIZDA...

**“BİZ”**e ihtiyaç duyulan bugünlerde, ilçemizden ülkemiz sınırlarına kadar tüm vatandaşlarımıza hizmet sunmak isteyen kurumumuz; Eylül 2020'de çalışmalarına başlamıştır.

Tüm paydaşlarımız ile eğitimin kalitesini standartların üzerine çıkarmak, özellikle bireylerin kendi potansiyelini keşfetmesi ve geliştirmesi için aramızda yaşanması gereken birçok çalışma gerekmektedir. Birlikteliğimizde bir çok konu aramızda kalacak, birçok konunun aramızda lafı olmayacak. Bir konunun farkına vardık ki birbirimizi daha iyi tanımak ve tanıtmak için **“ARAMIZDA”** ya ihtiyacımız var. **“BİZ”** olurken aramızda hiçbir engel kalmayacak.

Bizlere desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Okul Psikolojik Danışmanlarına, **“biz”** olma yolunda gösterdikleri çabadan dolayı teşekkürler. Dergimize bize **“BİZ”** olmanın anlamını öğrenmemize vesile olan **Doğan CÜCELOĞLU** Hocamızın sözleriyle başlayalım;

**“NE MUTLU BİZ DİYEBİLENE!** İnsanlar, hayvanlar, ağaçlar, böcekler, taş, toprak, hepimiz **“BİZ”** in bir parçasıyız.

Bize kattığın her şey için teşekkürler Hocam.



Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle



# DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE

## ÇEVİRİMİÇİ PDR ZİRVESİ

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

DİJİTAL ÇAĞDA AİLEDE DEĞERLER EĞİTİMİ

4 NİSAN 2021

SAAT 19.00 - 20.00

Prof. Dr. **Hasan BACANLI**

İstanbul FSM Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

SANAL ORTAMLARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUSUN KAYNAKLARI

4 NİSAN 2021

SAAT 20.00 - 21.00

Doc. Dr. **Durmuş ÜMMET**

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

DİJİTAL EBEVEYNLİK

5 NİSAN 2021

SAAT 18.00 - 19.00

Prof. Dr. **Mehmet Engin DENİZ**

Yıldız Teknik Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ YARARLANDIKLARI YÖNTEMLERE GÖRE YAPILAN ÇALIŞMALAR ve DİJİTAL ÇAĞ

5 NİSAN 2021

SAAT 19.00 - 20.00

Prof. Dr. **Ragıp ÖZYÜREK**

İstanbul Aydın Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

ÇOCUĞU ELEKTRONİK DADILARA TESLİM ETMEK

5 NİSAN 2021

SAAT 20.00 - 21.00

Dr. Öğr. Üyesi **Özlem HASKAN AVCI**

Hacettepe Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

DİJİTAL ÇAĞDA SOSYAL MEDYA EBEVEYNLİĞİ (Sharenting)

6 NİSAN 2021

SAAT 18.00 - 19.00

Dr. Öğr. Üyesi **Şule Betül TOSUNTAŞ**

Uludağ Üniversitesi / Eğitim Programları ve Öğretim ABD

KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

Kestel RAM ve Türk PDR Derneği Bursa Şubesi İşbirliği İle

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK ve AİLE PDR ZİRVESİ

SİBER ZORBALIK

6 NİSAN 2021

SAAT 19.00 - 20.00

Prof. Dr. **Osman Tolga ARICAK**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi / Psikoloji

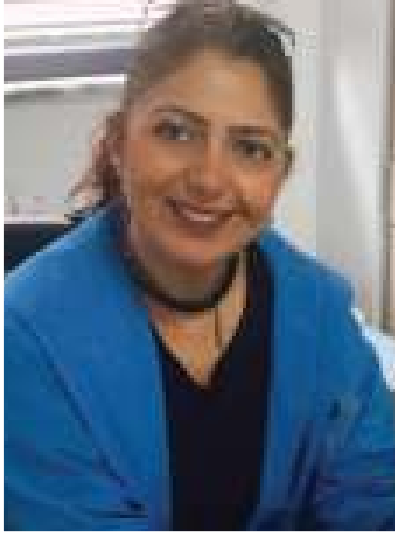
KAYIT: @kestelram www.kestelram.meb.k12.tr /turkpdrbursa

## LOGOMUZ

**Logomuz**, Yunan alfabesinin 23. harfi olan ve Latince "kelebek" anlamına gelen daha sonra yaygın olarak esinti, enerji, nefes ve ruh anlamında da kullanılan "Psi" sembolünü ( $\Psi$ ) temel almıştır. Ayrıca, Rehberlik Araştırma Merkezimiz'in bulunduğu ilçemiz Kestel, ismini latince "kale, kalecik" anlamına gelen "Castel" den almıştır. Buradan hareketle logomuz, Dünya'da psikolojiyi temsil eden "Psi" sembolü ( $\Psi$ ) ile Kestel ilçemizin semollerinden biri olan kale figürünün birleşimi ile oluşturulmuştur. Turkuaz ve kahverengi tonlarında tasarlanan logomuz bu haliyle "**PDR'nin Kalesi**" olma hedefimizi yansıtmaktadır.







## **Esmâ TURGUT**

*Türk PDR Derneği Bursa Şube Başkanı  
Salih Şeremet Ortaokulu*

### **KESTEL RAM ARAMIZA HOŞGELDİ**

Ben Uzm. Psikolojik Danışman Esmâ TURGUT. 2010 yılının Ekim ayından bu yana Bursa Salih Şeremet Ortaokulu'nda Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktayım. 2019 yılında Türk PDR Derneği Bursa Şube'nin Şube baŐkanlıđı görevini meslekteŐlarımından devraldım. Uzun zamandır meslektaŐlarım ile içinde bulunduğumuz Türk PDR Derneği, alan çalıŐanlarımız arasında birlik, beraberlik ve mesleki dayanıŐma sağlamak amacıyla kurulmuş bir sivil toplum örgütüdür. Öğrencilerimiz, mezunlarımız ve akademisyenlerimizle birlikte Bursa özelinde yaptığımız faaliyetler ruh sağlığı alanını tanıtıcı, eğitici ve alandan mezun olacak arkadaŐlarımızın kendilerini en aktif Şekilde gösterebilecekleri Şekilde tasarlanmaktadır. Türk PDR Derneği Bursa Şube, Bursa ilinde bulunan 945 okul psikolojik danıŐmanının tüm eğitsel, mesleki ve sosyal ihtiyaçlarını karŐılayacak nitelikte çalışmalar yapmıŐ ve yapmaya da devam edecektir. Halihazırda yaklaşık olarak 324 aktif asil yesi bulunan Türk PDR Derneği Bursa Şube, meslektaŐlarının sosyal, bilimsel, mesleki ve kültürel yönden geliŐmelerine yardım etmek, mesleğin üyelerinin haklarını korumak ve savunmak amaçlarına hizmet etmeyi kendisine görev bilmıŐtir.

Türk PDR Derneği Bursa Şube özelinde yapılan tüm eğitsel ve mesleki faaliyetler büyük bir emek sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu emeğin arkasında ise öğrencilerinden, alan çalıŐanlarından ve akademisyenlerinden oluşan büyük bir ekip bulunmaktadır. Ben içinde bulunduğum derneğin Bursa Şube Başkanı olarak öncelikle Türk PDR Derneği Bursa Şube Yönetim Kuruluna en içten teŐekklerimi sunarım. Temenni ediyorum ki



Bursa ilindeki 945 okul psikolojik danışmanına sunduğumuz bu eğitimler bizleri daha donanımlı kılacak ve okullarımızda yağtığımız çalışmalarla örnek gösterilecek illerden olacağız.

Bursa'da bulunan 7 rehberlik araştırma merkezine 2020 yılının Eylül ayında **Kestel Rehberlik Araştırma Merkezi** de eklenmiştir. Kestel Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürü Psikolojik Danışman **Bilal DEMİR**'e ve Kestel Rehberlik Araştırma Merkezi Müdür Yardımcısı Psikolojik Danışman **Yaşar DİLBER**'e başarılar dilerken tüm Kestel Rehberlik Araştırma Merkezi ailesine de hayırlı olsun dileklerimi iletiyorum. Genç ve dinamik ekibiyle çok güzel işlere imza atacağına inandığım Kestel RAM'ı hem Esmâ TURGUT olarak hem de Türk PDR Derneği Bursa Şube Başkanı olarak desteklediğimi bilmelerini isterim. Türk PDR Derneği Bursa Şube ve Kestel RAM işbirliğiyle yapacağımız tüm çalışmaların da ruh sağlığı alanını destekleyici çalışmalar olacağından hiç şüphemiz yok. Tüm Kestel RAM ailesine bana bu güzel cümleleri kurma fırsatı verdiği için teşekkürlerimi sunuyorum. Sözlerimi şu cümleyle bitirmek istiyorum: **"Birlikte daha güçlü şimdi ve yarınlara..."**



# EĞİTİMLERİMİZ

**ÇOCUKLARIN DUYGULARINA REHBERLİK ETMEK İÇİN YENİ BİR YOL: DUYGU KOÇLUĞU**

Dr. Ayça ÜLKER ERDEM  
Hacettepe Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi

19 KASIM  
10:00

zoom

Toplantı Bağlantı Bilgileri  
Yayıdan Önce İletilecektir

**Psikolojik Danışmanlarda PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve KAYNAKLARI**

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi

24 ARALIK  
13:00

zoom

Toplantı Bağlantı Bilgileri  
Yayıdan Önce İletilecektir

**ÖĞRE**

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi

zoom

# BROŞÜRLERİMİZ

**Psikolojik İLK YARDIM**

Amacı Nedir?  
Ne Zaman Verilir?  
Kim Tarafından Verilir?  
Nerede Uygulanır?  
Verilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler  
İlkeleri Nelerdir?

Psikolojik İLK YARDIM

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

Psikolojik Sağlamlık Nedir?  
Zorlayıcı Yaşam Alanları  
Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri  
Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırırız?

**PANDEMI SÜRECİND ZAMAN YÖNETİMİ**

Değerli öğrenicilerimiz,  
Bu zorlu pandemi döneminde  
evde geçirilen süreç çok daha iyi  
planlayarak vakitimizi verimli bir şekilde kullan-  
mamızdır.

KESTELRA



# NELER YAPTIK NELER

**ÖĞRETMENİN GÜCÜ**  
Nurdoğan ARKIŞ  
Sosyolog/Yazar

12  
OCAK  
19:00

Tüm Öğretmenlerimiz Davetlidir

Toplantı Bağlantı Bilgileri  
Yayından Önce İletilecektir



**KARAKTER GÜÇLERİ  
ve ERDEMLER**

Prof. Dr. Şerife IŞIK  
Gazi Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Anabilim Dalı

18  
OCAK  
10:00

Toplantı Bağlantı Bilgileri  
Yayından Önce İletilecektir



tüm veli ve öğrencilerimize yönelik  
**SOSYAL MEDYANIN  
DOĞRU VE ETKİN KULLANIMI**

Murat ERMiŞ  
Sosyal Medya Uzmanı

18.02.2021  
20:00

Zoom  
Seminerimiz 300 katılımcı ile sınırlıdır

Westelram (224) 372 9038



**STRES  
İLE BAŞA ÇIKMA**

STRES İLE  
BAŞA ÇIKMA

- Stres Nedir?
- Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?
- Stresin Belirtileri Nelerdir?
- Stresin Kaynakları Nelerdir?
- Stres ile Nasıl Başedilir?

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi



KESTEL REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ

**UZAKTAN  
EĞİTİM  
SÜRECİ**



KESTEL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
2020

**DEHB  
ve  
DEHB'li Öğrencilerle  
Etkili İletişim**

- Öğretmen Broşürü -



# AFİŞLERİMİZ

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİNDEN**

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ÖFKE YÖNETİMİ

İLGİ ve YETENEKLER

STRESLE BAŞA ÇIKMA

KİŞİSEL KONULAR VE AİLE İLİŞKİLERİ

MESLEK SEÇİMİ

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

KARİYER GELİŞİMİ

**KONULARINDA YARDIM ALABİLİRSİN!**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİNDEN**

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ZAMAN YÖNETİMİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM

ÖZ DİSİPLİN ÖZGÜVEN MOTİVASYON

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ YÖNETİMİ

HEDEF BELİRLEME

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME

**KONULARINDA YARDIM ALABİLİRSİN!**

**DERS BAŞARISI ARTTIRMA**

KİŞİSEL KONULAR VE AİLE İLİŞKİLERİ

**KONULARINDA**

# KESTELRAM TV

LİSE GİRİŞ SINAVINDA KAÇ SORU OLACAK?

KATSAYILAR NASIL OLACAK?

LGS

3 YANLIŞ 1 DOĞRUYU GÖTÜRÜR MÜ?

ÖZ DÜZEN BAŞARI



# NELER YAPTIK NELER



**PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİNDEN**

- OKULA UYUM
- OKUL SINIF KURALLARI
- DUYGULARI TANIMA
- ÖZGÜVEN ve ÖZGÜVENLİLİK
- ARKADAŞ İLİŞKİLERİ
- BEDENSEL SINIRLAR

**DA YARDIM ALABİLİRSİN!**



**HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT ET!**

- HEDEFLERİNİN NEDENLERİNİ DE BELİRLE!
- HEDEFLERİNİN ULAŞILABİLİR OLMASINA DİKKAT ET!
- HEDEFLERİNİN SOMUT ve AÇIK OLMASINA DİKKAT ET!
- HEDEFLERİNİ ÖNEM SIRASINA KOY!
- HEDEFLERİNİ PARÇALARA BÖL!



**DİSLEKSİ**

DİSLEKSİ BİR HASTALIK DEĞİL ÖĞRENME ŞEKİLLERİNDEKİ BİR

**FARKLILIKTIR**

1-7 KASIM  
DİSLEKSİ FARKINDALIK HAFTASI



**ÖĞRENME YOLUYLA OKULU YAKINLAŞTIRMA**



**LİSE TÜRLERİ**

**Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU**  
Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi





# NELER YAPTIK NELER





## Yaşar DİLBER

Psikolojik Danışman / Eğitim Bilim Uzmanı  
Kestel RAM

### PDR HİZMETLERİNDE YAPAY ZEKÂ

**Y**apay Zekâ, yakın geleceğe kadar insanların bilgi sahibi olmadığı, çok fazla fikir yürütemediği ve büyük bilinmezlikler içeren bir kavram iken zaman içerisinde sessizce hayatımızın içine girmiştir. Yapay zekâ insanların zekâsını kullanarak yaptığı işlerin (*algılama, öğrenme, tanıma, tanımlama, çıkarımda bulunma, düşünme, karar verme, problem çözme, iletişim kurma, kavramlar arası ilişkileri görme vb.*) bilgisayar ve algoritmalar vasıtasıyla gerçekleştirilmesidir. Yapay zekâ, insan zekâsının makinelerdeki benzetimi olmakla birlikte aslında insan zekâsının işleyişini taklit etme üzerine kurgulanmıştır. Yapay zekâ kavramı ilk kez matematikçi *Alan Turing* ve bilgisayar bilimci *John McCarthy* adlı bilim insanlarıyla ortaya çıkmış ardından 1950'li yıllarda ise ilk uygulamaları görülmüştür. 1980'li yıllarda ilk yapay zekâ çalışmaları başlamış fakat daha sonra çalışmalar istenilen seviyede geliştirilmemiştir. Bunun muhtemel nedeni ise zamanın teknolojik imkânlarının şuan ki kadar çeşitli ve zengin olmamasına bağlanabilir. Birçok insan yapay zekâyı, robot olarak düşünmektedir fakat robotlarla sınırlandırılmayacak kadar geniş bir kavram olarak düşünülmelidir. Yapay zekâ teknolojiye bağlı olarak sürekli yenilenen ve gelişen bir alan olduğu için kendini de devamlı güncellemesi gerekiyor. Öyle ki teknolojinin ilerlemesi ile o zamana kadar ortaya konan yapay zekâ uygulamalarının bir anda modası geçebiliyor veya kullanımdan kalkmış olabiliyor. Yapay zekâ uygulamaları üç aşamada gerçekleşmektedir; algılama, öğrenme ve akıl yürütme (Frankenfield, 2020). Buradaki akıl yürütmeyi karar verme aşaması olarak değerlendirebilir ve belki dördüncü madde olarak da uygulamaya geçmeyi ekleyebiliriz.



Yapay zekâ uygulamalarının algoritmaları için temel düzeyde istatistik, makine öğrenmesi (*programlamaya gerek duyulmadan makinelere öğrenme becerisi kazandırma*), veri madenciliği (*internetin yaygınlaşması ile büyük veri yığınları oluşmaya başlamıştır*) gibi bilim dallarının yanında çalışma veya araştırma konusuna göre psikoloji, matematik, dil bilim, mantık, ekonomi gibi bilimleri de temel düzeyde bilmek ve disiplinler arası yaklaşımları kullanabilmeyi de gerektirmektedir. En çok bilinen yapay zekâ örneklerinden biri 1997 yılında *Deep Blue* adlı bilgisayarın dünya satranç şampiyonu *Garry Kasparov*'u tartışmalı da olsa yenmesi ile tarihe geçmiştir. Bilgisayarın bu galibiyetinden sonra yapay zekâ ve robotların insanların yaşamları ve geleceği üzerinde nasıl bir



etkisinin olacağına yönelik hararetli tartışmalar da başlamış oldu. Yapay zekanın tahmin edilenden daha hızlı ilerlemesi, kontrol edilemeyecek bir hale gelmesi durumunda sonuçlarının insanları tehdit etme ihtimaline karşı başta ünlü fizikçi *Stephen Hawking*, *Elon Musk*, *Steve Wozniak*, *Bill Gates* gibi tanınmış isimler yapay zekanın yol açabileceği tehlikelere karşı dikkat çekmişlerdir (Gökçe,?). Yapay zekâ üzerine çeşitli tartışmalar olsa da gelecekte bizi nelerin beklediğini bilmek şuan için mümkün görünmemektedir. Sürücüsüz araçlar, insansız hava araçları, yapay zekâ destekli kameralar, akıllı ev uygulamaları veya akıllı telefonlarda yer alan bazı uygulamalar (Siri gibi), Amazon Alexa, Google Home gibi yapay zekâ destekli sanal asistanlar ve yabancı dil çeviri programları da birçok insan tarafından kullanılan diğer yapay zekâ uygulamaları olarak gösterilebilir. Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması, yapay zekâ uygulamalarının artması beraberinde toplumda kişisel verilerin güvenliği ile etik ilkeleri ihlal etme endişesini gündeme getirmiştir. Bu endişelerle başa çıkmak için bazı ülkeler *Yapay Zekâ ve Etik Komisyonları* kurarak, kişisel verileri koruma ve güvence altına alma çabasına girişmişlerdir (İTÜ, 2020).

Son yıllarda teknolojide yaşanan muazzam gelişmeler yapay zekânın kullanım alanlarının da çeşitlenmesine yol açmıştır. Yapay zekâ başta AR-GE çalışmaları başta olmak üzere bilgi iletişim teknolojileri, sağlık, tarım, savunma sanayii, güvenlik, finans, sesli asistanlar gibi birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır. Eğitimde ise yapay zekâ diğer alanlara göre daha yavaş bir seyir izlemesine rağmen gün geçtikçe eğitimdeki ağırlığının artacağı öngörülmektedir. Eğitimde yapay zekâ yatırımlarının artacağı, bazı ülkelerin de buna yönelik eğitim stratejilerini oluşturmaya başladıkları bilinmektedir. Eğitimde yapay zekâ kullanımının geleneksel yöntemlerle yapılan (*bazen de yapılamayan*) iş ve işlemlerin daha kısa sürede, daha az bir maliyetle gerçekleştiği aynı zamanda eğitimde kalitenin artması için fırsatlar sunduğu görülmektedir (Altun, Kayıkçı ve Irmak, 2019).

Eğitimde yapay zekâ teknolojilerinin kullanılması öğretmen, eğitim/okul yöneticisi ve okul psikolojik danışmanlarına birçok fayda sağlayabilir. Örneğin, öğrencilere ait verilerin analiz edilmesinde, analiz neticesinde elde edilen veri ile bireye özgü bireyselleştirilmiş eğitim programı hazırlanması veya bireye özel eğitim yöntemlerinin belirlenmesinde, öğrencilerde eksik olan konuları belirleyip destek almasında (*öğretmenin anlattığı bir konunun öğrenciler tarafından tam olarak anlaşılmadığında hızlı bir konu taraması yapan yapay zekâ teknolojisi öğretmeni anında uyarabilir*), öğretmenlerin ödev takiplerinde ya da öğrencinin sınav puanlarının belirli bir puanın altına düştüğünde okul yönetimini, öğretmenini ve okul psikolojik danışmanını uyararak öğrenci ile bireysel anlamda ilgilenmelerinin önünü açabilir. Yapay zekâ teknolojileri, sınıfında farklı bir dil konuşan öğrenciye, belirli bir alanda engeli olan öğrenciye ya da öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için de önemli fırsatlar sunabilir. Yapay zekâ uygulamaları eğitimde öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına odaklanmayı sağlayarak daha nitelikli bir eğitim almasına yardımcı olabilir, bu da tüm öğrencilere eşit öğrenme fırsatı ve imkânları sunulması anlamına gelir.

Bununla birlikte öğrenciler arasında var olan sosyal ağları ortaya çıkarmada, işbirliğine yatkın öğrencilerin tespitinde, öğrencilerin duygu durumlarını belirlemede, okul terki riski taşıyan, devam sorunu yaşama ihtimali olan öğrencilerle ilgili sınıf veya arkadaşları tarafından dışlanmış öğrenciyi tespit etmede erken uyarı sistemi olarak kullanılabilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde erken uyarı sistemi amacıyla yapay zekâ kullanan bazı okullarda öğrencilerin sosyal medya hesaplarını sürekli tarayan ve risk oluşturabilecek kelimelere (intihara yönelik ifadeler, şiddet içeren ifadeler ile ihmal ve istismara yönelik ifadeler) karşı duyarlı sistemlerin kullanıldığını ve bu sistemlerin aktif bir şekilde kullanılmasıyla yaşanacak birçok olumsuz olayın önüne geçildiği bilinmektedir. Eğitimde yapay zekâ uygulamalarının etkili bir şekilde kullanılması özellikle okul psikolojik danışmanlarına çalışacağı öğrencilerin daha kısa sürede tespit edilmesinde büyük katkısının olacağı düşünülmektedir. Aguiar ve arkadaşlarının 2015 yılında yayınladığı bir araştırmaya göre yapay zekânın, geleneksel yöntemlere kıyasla

daha sağlıklı ve etkili bir tahmin yeteneğine sahip olduğu bulunmuştur. 6. sınıftan 12. sınıfa kadar 11.000 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmaya göre 10. sınıftaki öğrencilerden, yapay zekâ tarafından riskli olarak değerlendirilen öğrencilerin % 75'i okuldan zamanında mezun olamadı. Geleneksel yöntemle elde edilen tahminin başarı oranı ise % 38'i olarak belirlenmiştir (Aguiar, Miller, Lakkaraju, Yuhas, Bhanpuri ve Addison, 2015). Yapay zekâyı etkili kullanabilmek için ciddi derecede veriye (Big Data) ihtiyaç olduğu gerçeğini de göz önünde bulundurmanız gerekir. Bundan dolayı veri toplama işinin bireyin doğumundan itibaren titiz bir şekilde gerçekleştirilmesi zorunluluğu ortaya çıkmaktadır çünkü yapay zekâ karar verirken ya da bir yol belirlerken kendisine gelen verilerle hareket etmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının yapay zekâyı kullanma alanlarından bir diğeri de öğrencilere yönelik kariyer danışmanlığı sürecidir. Öğrencinin okula başladığı andan itibaren ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri yapay zekâ aracılığı ile belirlenip eldeki verilerden hareketle bir kariyer planı oluşturulabilir ki bu yöntem hem öğrenci, hem veli, hem de psikolojik danışman için etkili kararlar almayı kolaylaştıracaktır.

Uzmanlar, ABD eğitim sektörü raporunda yer alan yapay zekâ pazarına göre ABD eğitiminde yapay zekânın 2018-2022 yılları arasında yaklaşık % 48 oranında büyümesini bekliyorlar\*\*. Bu yakın gelecekte ülkelerin eğitimlerinde yapay zekâ kullanım alanlarının daha çok artacağı ve çeşitleneceği anlamına gelmektedir. Bu bağlamda kendi eğitim sistemimizi de bu duruma hazırlamamız gerekmektedir. Gelecekte eğitim alanında yapay zekâyı en etkili kullanabilecek okul paydaşlardan biri de psikolojik danışmanlar olacaktır. Bu nedenle psikolojik danışmanlarının hizmet öncesi eğitim müfredatlarında (PDR lisans programlarında) “eğitimde yapay zekâ”, “eğitsel veri madenciliği” ve “mantık” gibi derslerin yer alması psikolojik danışman adaylarının geleceğe hazırlanması açısından önemli bir adım olacaktır.

*\*Bu yazı, yazarın **egitimher yerde.net** adlı sitede yayınladığı yazısıdır.*

## KAYNAKÇA

- \*\*<https://www.researchandmarkets.com/reports/4613290/artificial-intelligence-market-in-the-us>
- Aguiar, E., Miller D., Lakkaraju, H., Yuhas B., Bhanpuri N. ve Addison K.L. (2015). Who, When, and Why?: A Machine Learning Approach to Prioritizing Students at Risk of not Graduating High School on Time, <https://d-miller.github.io/assets/AguiarEtAl2015.pdf>.
- Altun, M., Kayıkçı, K. ve Irmak, S. (2019). Eğitimde Yapay Zekâ ve Kullanım Alanları, XI. Uluslararası Eğitim Denetimi Kongresi, Antalya.
- Frankenfiel, J.(2020). Artificial Intelligence (AI), Investopedia, <https://www.investopedia.com/terms/a/artificial-intelligence-ai.asp>.
- Gökçe, M.(?). Yapay Zekâ, Tanım, Gelişim ve Gelecek, [https://www.academia.edu/35663224/Yapay\\_Zek%C3%A2\\_Artificial\\_Intelligence\\_Tan%C4%B1m\\_Geli%C5%9Fim\\_ve\\_Gelecek](https://www.academia.edu/35663224/Yapay_Zek%C3%A2_Artificial_Intelligence_Tan%C4%B1m_Geli%C5%9Fim_ve_Gelecek).
- İTÜ (2020). Yapay Zekâ Haber Servisi: Eğitimde Yapay Zeka, İTÜ Kurumsal İletişim Ofisi, <https://haberler.itu.edu.tr/haberdetay/2020/04/24/yapay-zeka-haber-seri-si-1-egitimde-yapay-zeka>





## Fuat AYDOĞDU

Uzman Psikolojik Danışman  
Kestel RAM

### YAPAY BİR KELİME, GERÇEK BİR TEHLİKE: SOSYOTELİZM

**B**aşta salt iletişim kurmak için tasarlanan cep telefonları, internet ile birleşince hayatımızda daha fazla yer edinmeye başladılar. Gücünü internete dayandırarak “akıllanan” telefonlarımız, günümüzde birçok işimizi rahatlıkla yapmamızı sağladılar. Bugünkü şartlarda minimum özelliğe sahip cep telefonlarımızla fotoğraf ve video çekebilir, mesaj atabilir, oyun oynayabilir, müzik dinleyebilir, kitap okuyabilir hatta müzik aletlerimizi akort bile edebiliriz. Uygulama marketlerinde kullanıma sunulan çeşitli uygulamalar ile bunlardan daha fazlasını yapmak da artık mümkün. İşlevsel kullanımları ile neredeyse bir uzvumuz haline gelen telefonlarımız ile bağlantımızın kesilmesine ilişkin korkular bile geliştirmeye başladık. Adına **nomofobi** dediğimiz ve telefonumuzdan mahrum kalmaya ilişkin bu korkularımız, bizi telefonlarımızla daha bütünleşik hale getirmeyi de başardı. Hal böyle olunca akıllı telefonlarımızın hayatımızdaki birçok soruna kaynaklık gösterdiği de araştırmacılar tarafından araştırılıp ortaya





kondu. Böylece kaynağının akıllı telefon bağımlılığı olan ve alan yazına **phubbig** olarak geçen **sosyotelizm** gibi yapay bir kavram ile tanışmaya başladık. Yapay bir kelime çünkü bu kelimeye herhangi bir dile ait sözlükte karşılaşmanız mümkün değil.

**Phone (telefon) ve snubbing (küçümseme, yok sayma)** kelimelerinin birleşimi ile oluşturulan **phubbing** sözcüğü Türkçe'ye **sosyotelizm** olarak çevrilmiştir. **Sosyotelizm**, kabaca akıllı telefonlar aracılığı ile yüz yüze iletişimi sekteye uğratma durumudur. Daha açık bir ifade ile kişilerin yüz yüze iletişime esnasında telefonları ile daha fazla ilgilenmesi ve yüz yüze iletişimden uzaklaşmasıdır. Bu haliyle bir iletişim engeli gibi görünen bu sözcüğe, **sosyotelist** ve **sosyotelizme maruz kalma** gibi kavramlar da eşlik etmektedir. Sosyotelist, akıllı telefonu ile yüz yüze iletişimi sekteye uğratan kişi iken, sosyotelizme maruz kalma ise yüz yüze iletişimde bir sosyotelist tarafından, sosyotelist davranışlara maruz kalma durumudur. Çok ciddi bir konu anlatırken şen bir kahkaha ile sözünüzün kesildiğini düşünün. Dönüp kahkahayı atan arkadaşınıza baktığınızda arkadaşınız tarafından **“ya kusura bakma şu videoya güldüm, baksana çok komik”** gibi bir sözü tam bir sosyotelizm durumudur. Burada sosyotelizme maruz kalan kişi siz, arkadaşınızın davranışı da sosyotelist davranışı açıklar. Yine aynı şekilde **“beni duyuyor musun, dediklerimi anladın mı?”**, **“hee anlat kanka, kulağım sende”**, **“dur bi şu gönderiyi de paylaşayım”** gibi sözel ifadeler de yine sosyotelizmi açıklayan ifadeler olarak sıklıkla duyduğunuzu düşünüyorum.

İletişim, en temel insani özelliklerimiz olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yüze iletişimde kendimizi anlatmak, karşımızdakini dinlemek ve doğal olarak etkileşim kurmak isteriz. Bunun aksine iletişimi sekteye uğratan her şey diğerleri ile ilişkilerimizi bozar. Tıpkı iletişim engelleri gibi sosyotelizmin **depreyon** ve başka zihinsel sorunlar gibi ciddi psikopatolojik ve sosyolojik problemlere neden olabileceği düşünülmektedir. Anlatmaya değer bulduğumuz her şey bizim için önemli olup karşımızdakine aktarmak istediklerimizi içerir. Bireylerin yüz yüze iletişimdeyken telefonlarıyla daha çok ilgilenmesi bizi rahatsız eder ve ilişkilerimizi bozabilir. Kişilerarası ilişkileri bozduğu, insanların kendilerini önemsiz hissetmesine yol açtığı ve empatik ilgiye zarar verdiği araştırmalarla kanıtlanan sosyotelizmin, hangi kavramlarla ilişkili olduğu da son yıllarda araştırılmıştır. Özellikle kişilik özellikleri ile sosyotelizm arasında ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı, SMS kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ile sosyotelizm arasında da ilişki bulunmuştur.



Ülkemizde yapılan bir araştırmada sosyotelist davranışların cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların daha fazla sosyotelist davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Baylor niversitesi'nde yapılan bir araştırmada günümüz insanın %46'sı sosyotelizme maruz kalmakta olup bu insanların %20'sinden fazlasının bu kavram yüzünden kavga ettikleri bulunmuştur.

2020 yılında sosyotelizm konusuyla ilgilenmeye başladığımda, bir psikolojik danışman olarak sosyotelizm kavramının okul psikolojik danışmanlarındaki durumunu merak edip üniversiteden hocamla bir araştırma yaptık. Bu araştırmanın sonucuna göre alanyazındaki çalışmalardan farklı olarak sosyotelizm ile cinsiyet arasında bir ilişki bulamadık yine aynı şekilde medeni durum değişkenine göre sosyotelizm puanlarının farklılaştığına dair bir bulgu saptayamadık. Ancak bu araştırmada sosyotelizmin yalnızlığı yordadığını saptadık. Yani psikolojik danışmanların sosyotelist davranışları arttıka yalnızlık puanları da yükselmektedir. Buradan hareketle sosyotelizmin ciddi bir sorun olduğu ve kişilerarası ilişkiyi bozarak bireyleri yalnızlaştırdığı düşünülebilir.



Bir ruh sağlığı çalışanı olarak sosyotelizm ciddi bir sorun olarak görmekte olduğumu belirtmek isterim. Bu konuda yapılacak olan çalışmaların arttırılması ve konu hakkında farkındalık kazandırılması gerektiğini düşünmekteyim. Özellikle telefon kullanma yaşının düştüğü günümüzde en temel insani özelliğimiz olan iletişimi maalesef yüz yüze olmaktan koparıp **sanallaştırma** eğilimindeyiz. Bu durum kişilerarası iletişimi duygulardan arındıran teknik ve yapay bir hale dönüştürmektedir. Peki, Dünya'da en temel insani özelliğimizi tehdit eden bu kavramla mücadele, nasıl yapılmaktadır? Aslında sosyotelizm tehdidine karşı ilginç yöntemler mevcut: Örneğin Lübnan'da bulunan bir restoranda insanların yemek yerken birbirleri ile sohbet etmesi ve sosyalleşmesini sağlamak için yemek öncesinde cep telefonlarını kasaya teslim eden her müşteri için %10 indirim fırsatı sunulmaktadır. Restoranın bu hizmeti ticari bir strateji olarak değerlendirilse de sosyotelizm kavramına ilişkin farkındalık kazandırması adına akıllıca sayılabilir. Çünkü yapılan bir araştırmaya göre ortalama bir restoranda her gün neredeyse 36 sosyotelizm vakası yaşanmaktadır. İnsanların

yemek yerken sohbet etmesi gibi temel bir aktiviteyi sabote eden bir kavram, sizce de yeterince büyük bir tehdit olarak değerlendirilemez mi? Sosyotelizmle mücadelede bir başka ilginç yöntem ise akıllı telefonların uygulama marketlerinde ya da telefonların kendi özellikleri kapsamında daha az telefon kullanımını sağlamak, telefon kullanım süresini kontrol etmek. Çiviye çivi ile sökmek gibi görünse de bu yöntemin sosyotelizm ile mücadelede faydalı olduğunu söylemek mümkün. Örneğin telefon ekranına günlük ne kadar bakıldığı gibi verilerin olduğu bir uygulama ile günlük ya da haftalık planlar ile telefon kullanımını azaltılabilir ve bu yolla sosyotelizm azaltılabilir. Tabi fiziksel olarak telefondan uzaklaşma, bu uygulamalar ile mümkün olsa da aklımızın bir köşesinde gelen e-postalarımızı yanıtlayamadığımız, herhangi bir sosyal medya uygulamasına yüklediğimiz bir fotoğrafın kaç beğeni aldığını takip edemediğimiz fikri de yine bulunduğumuz ortamdaki sohbeti etkileyebilir bu da yine sosyotelist düşüncede olmamıza yol açabilir. **Dijital detoks** olarak da adlandırılan bu yöntemin ne kadar etkili olduğunu anlamak için konuya ilişkin yapılan araştırmaları incelemek gerekebilir.

Özetle; sosyotelizmi temel ilişkilerimize saldıran **ağzı salyalı bir canavar** olarak niteleyebiliriz. Kişilerarası ilişkileri zedeleyen bu kavram; sosyal etkileşimi azaltan, bireyleri yalnızlaştıran ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden kavramın nedenleri, etkileri üzerine daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca sosyotelizmin temelde bir bağımlılık olduğu düşüncesinden hareketle konuya ilişkin farkındalık çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Yine çeşitli bağımlılık türlerini ele alarak bu bağımlılıklarla mücadele eden kurum ve kuruluşların (Örn. Yeşilay) gündemine sosyotelizmi de alması ve bu konuda çalışmalar yapması, sosyotelizmle mücadelede etkili olacaktır.

### KAYNAKÇA

- Al-Saggaf, Y. & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Aydoğdu, F. ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2 (3) , 219-230.
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: development and validation of the generic scale of phubbing (gsp) and the generic scale of being phubbed (gsbp). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.
- Huffpost. (2020). Bedivere restaurant in lebanon wants you to talk, not text, while eating a meal (PHOTO). Erişim adresi: [https://www.huffpost.com/entry/restaurant-reduce-phubbin\\_n\\_3977546](https://www.huffpost.com/entry/restaurant-reduce-phubbin_n_3977546)
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Culha, İ. & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.





## Yücel ALTAY

Psikolojik Danışman

*Kestel RAM*

### ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ VE TANILAMA

**G**eleceğimizin teminatı olarak gördüğümüz çocukların bazılarının, okul sürecine başladıktan sonra yaşıtlarına göre öğrenme süreciyle ilgili farklı özelliklere sahip oldukları tespit edilmektedir. Özel öğrenme güçlüğü tanı başlığı altında değerlendirilen bu çocukların tüm çocuklar arasında %5 ile %15 arasında buldukları bilinmektedir. Özel öğrenme güçlüğü, normal ya da normalin üzerinde zekâyâ sahip kişilerin; dinleme, konuşma, okuma, yazma, akıl yürütme ile matematik becerilerinin kazanılması ve kullanılmasında önemli güçlükleri olması biçiminde tanımlanmaktadır. Ülkemizde özel öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar; sınıf öğretmenleri, okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar veya ailenin bir problem olduğuna dair gözlemleri üzerine öncelikle çocuk psikiyatristine yönlendirilir. Yapılan klinik gözlem ve testler ile hastane heyetinin verdiği karar sonucunda sağlık kurulu raporu çıkar. Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin yaptığı eğitsel inceleme sonucunda özel eğitim tedbir kararı ile bireyler, özel eğitim desteğinden faydalanır.

Şu anda, çocuklar tipik olarak, birinci sınıfın sonunda veya ikinci ve üçüncü sınıfın başında, uzun zamandır okumayı öğrenemedikten ve akranlarının akademik olarak gerisinde kaldıktan sonra teşhis edilmektedir. Bir nevi çocukların **BAŞARISIZ** olması beklenmektedir. Çoğu zaman müdahale için en az 1 yıl geç kalınır. Müdahale edilirken bu sefer çocukta sosyal, duygusal, davranışsal sorunlar başlar. Bir taraftan da onlarla ilgilenmeye çalışılır. Başta belki dil gelişimi veya bilişsel temelli olan gelişim alanı, zaman içinde önce akademik (okuma-yazma-matematik) problemlere, sonrasında duygusal ve davranışsal problemlere neden olur. Kısaca erken fark edilemeyen çocuklar oku-



la devam etmede sıkıntılar, sosyal problemler, uyum problemleri gibi sorunlar yaşar. Bu nedenle çocukların yaşadıkları akademik başarısızlık, öğrenilmiş çaresizliğe dönüşür. Bu çocuklar olumsuz okul algısına sahip olur, bir nevi enkaza dönüşürler.

Bu çocuklar 4-6 yaş arasında okul öncesi eğitimde tespit edilebilirse, onların zorluk yaşayacakları muhtemel konularda öncesinden müdahale edilebilir. Bilişsel açıdan gelişmesi gereken alanları desteklenip okula başladıklarında öğrenmeye hazır hale gelmelerine yardımcı olunabilir. Bu sayede daha başarısız olmadan, tanı konulmadan sorunları çözülmüş ve olumsuz bir akademik benlik algısına kapılmadan eğitim hayatlarına devam edebilirler.

Erken müdahale ile çalışma belleklerini, dikkat ve hafızalarını, motor becerilerini, işitsel algı ve işitsel hafızalarını, fonolojik farkındalıklarını geliştirilebilirse (ki bu erken yaşta daha hızlı ve kolaydır) öğrenme güçlüğü tanısı bile almadan hayatlarına devam edebilirler.

Öğrenme güçlüğüne nörolojik, bilişsel olarak ele aldığımızda; tanı kriterlerimiz değişir. Şu ana kadar yapılan tanı kriterlerimiz akademik başarısızlığı temel olarak ele aldığı için bu kadar geç kalıyor ve mutsuz, başarısız çocuklar yetiştirilmektedir. Öğrenme güçlüğünde birey; kısa süreli işitsel hafıza, çalışan bellek, ses farkındalığı, alıcı ve ifade edici dil becerisi, isimlendirme, dikkat ve hafıza gibi alanlarda beceri düzeyi yaşının seviyesinin altındadır. Tanılama, beceriler üzerinden yapıldığında uygulanacak müdahale programının da hazırlanması zor olmayacaktır.

Her şey aslında erken müdahale, erken tanı ile çok kolaylaşabilir. Bu kısmın zorluğu nerede? Kimse bir problem yaşamadan pedagoğ desteği almamaktadır. Bu çocukları başarısız olmalarını beklemeden tespit etmek ve müdahale etmek için birkaç fırsatımız var.

Anaokulunda erken dönemde taramalar yapılabilir. Okul olgunluğu ile ilgili koyulan kriterler geliştirebilir ve bu becerileri de taranabilir. Çocuk okula hazır mı diye getirildiğinde aynı anda öğrenme güçlüğü de taranmış olur.





## Gizem Sevcan SURAL

Psikolojik Danışman  
*Kestel RAM*

### BDT İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIMIZA YENİ BİR BAKIŞ

**Y**aşadığımız her gün birden çok karar alır bunlarla ilgili yaşantılar ve deneyimler geliştiririz. Kahvenin suyunu ayarlarken, yemeğin tuzunu koyarken, alacağımız teknolojik aletleri incelerken ve bunun gibi çoğaltılabilecek birçok örnekte karar alma mekanizmalarımızı sürekli aktifleştiririz. Çağımız teknolojisinde hayatımızı kolaylaştıran birçok otomatik cihaza sahibiz. Bizim yerimize işlerimizi halleden bu aletlere sadece bir komutla sorumluluklarımızı yükleyebiliyoruz. Peki ya aldığımız her kararda düşüncelerimizin alt yapısında otomatik bir mekanizma varsa ve birçok alacağımız sorumluluğu bu mekanizmaya yüklüyorsak?

Sosyal davranışlarımızın birçoğu karşımızdakilere verdiğimiz tepkiler, beklentilerimiz, konuşmalarımız geçmiş yaşantımızdan izler taşır. Geçmişte kendi kişiliğimize ve insanlara yakın ve uzak çevremize yönelik düşünce ve algılarımız bugün ki davranışlarımızı ciddi oranda etkiler. Davranışlar temelde kişilik yapımız, doğuştan getirdiklerimiz, yaşadığımız sosyal çevre, eğitim düzeyimiz, sosyal öğrenmelerimiz gibi birçok faktör çevresinde gelişir. Bu yazımda sizlerle davranışlarımız üzerinde bilişlerimizin yani düşünce yapımızın etkisinden bahsedeceğim. Bilişsel kuram düşüncelerimizi temelde üç ana başlıkta ele alır: **Şemalar, ara inançlar ve otomatik düşünceler**. Temel inançlar düşüncelerimizin en alt katmanıdır, daha sonra ara inançlar gelir. En çok karşılaştığımız ve yüzeyde bulunan inançlarımız ise otomatik düşüncelerimizdir.

**Temel inançlar:** şemalar olarak da adlandırılan bu yapı yaşantılarımız sonucu oluşan



**NEGATİF ODAKLANMA:** İşe geç kalan bir bireyin, “*her şey her zaman ters gidiyor*”, “*hep böyle oluyor*”, “*zaten hayatımda iyi giden hiçbir şey yok*” gibi cümleleri... Odağı hep negatife çevirmek, otomatik düşünce yapısını gösterir.

**OLUMLU OLAYLARI KÜÇÜMSEME:** Sınavdan iyi bir not alan çocuğun “*sınav zaten kolaydı*”, “*herkes zaten bu sınavdan yüksek not alır zaten*” şeklinde söylemi kendi başarısını görmezden gelmesine sebep olmuştur.

**ÇIKARSAMA:** Basit bir soruda zorlanan bir öğrencinin “*sınava hazırlanmamın ne anlamı var*”, “*çalışmam zaten bir işe yaramayacak*” demesi buna örnektir.

**BİREYSELLEŞTİRME:** Yaşanabilecek aksiliklerden dolayı kendini sorumlu görerek kendisi ile selamlaşmayı farketmeden es geçmiş arkadaşı için: “*herhalde çok değersiz biriyim ve onu üzecek bir şeyler yaptım*” şeklinde o anki anlık bir durumu kötü yönde yorumlamak buna örnektir.

**AŞIRI GENELLEME:** Verdiğimiz Gizem örneğinde ilkokulda yaşadığı başarısızlık duygusunu tüm hayatına genellemesi buna örnek verebiliriz.

**YA HEP YA HIÇ TARZI DÜŞÜNME:** Olaylar hep iki uçta anlaşılır: Başarılı ve olumlu bir durumda, “*Harikayım en iyisi benim*”; olumsuz bir durumda ise, “*En başarısız işe yaramaz benim*” şeklinde düşünmek buna örnektir.





Fark ettiğiniz gibi neredeyse hayatımızda en basit noktalarda bile bazen bu olumsuz düşüncelerin otomatik olarak zihnimizde canlandığı aşikârdır. Bu otomatik düşünceler ara inançlar oluşturarak hayatımızda kurallaşmış buna benzer cümleleri yanında getirir:

- ***Her alanda başarılı ve herkesin onayladığı bir insan olmalıyım.***
- ***Çok iyi bir anne olup çocuklarımı harika yetiştirmeliyim.***
- ***Eğer ben sevilme istiyorsam insanları mutlu edecek şeyler yapmalıyım.***
- ***İyi bir baba olmak için çok çalışıp para kazanmalıyım.***

Hepinizin okurken “***Ben de bunlara benzer cümleler kurdum***”, “***Ben de benzer düşünceleri ara ara aklımdan geçirdim***” dediğini duyar gibiyim. Bu yazımda hep beraber sağlıksız düşünce yapılarının farkına vardık. Amacım sizleri bu düşüncelerin kişide yarattığı baskı ve engellenme duygusu ile tanıştırmaktı. Unutmayın ki; farkındalık her durum için çözümün ilk basamağıdır. Bir sonraki yayınımda bu düşünce yapılarını olumlu yönde nasıl değiştireceğimiz üzerine konuşacağız. Sırtınıza taşımayacağınız yükler bindirmek, sizi yorar ve varacağınız noktaya gidmeden sizi pes ettirir, yıldırır. Tüm okurlarımıza düşüncelerimizin, davranışlarımızın ağırlığını taşıırken kendilerine hırçın davranmadan ve gerçekçi yaklaşarak taşıyabileceği kadar yükü yola devam etmenin özgürlüğünü diliyorum.



## Tuğba ŞAHİN

Psikolojik Danışman / PDR Bölüm Başkanı  
Kestel RAM

### BU KİŞİLİK BOZUKLUĞUNU DUYDUNUZ MU? FOLIE A DEUX SENDOMU (İKİLİ DELİLİK)

**P**sikolojik bozukluklar yüzyıllardır sadece uzmanlar değil herkes tarafından merak edilen bir konudur. İnsan psikolojisinin bir okyanus olması ve bu sebeple içinde çeşitli belirsizlikler barındırması insanların merakını uyandırmaktadır. Psikoloji bilimi bildirilen vaka sayısı az olduğu için derinlemesine araştırılmamış farklı psikolojik sendromlarla doludur. Folie a Deux sendromu da bunlardan biridir. Fransızca bir sözcük olan folie a duex “iki kişilik delilik” anlamına gelmektedir. Açıkçası yazıyı yazmaya başladığımda Sezen Aksu “İkili Delilik” şarkısını yazarken bu sendroma atıfta bulunmuş olabilir mi diye düşünmedim değil :) Yaşadığı ilişkinin yıpratıcılığını tanımlamak adına kullandığı “ikili delilik” terimi acaba psikoloji literatürüne mi dayanıyor? Ya da Sizce “aşk”ın ve “folie a deux” sendromunun ortak yanları olabilir mi? Bakalım siz yazıyı okuduktan sonra ne düşüneceksiniz.

Folie a deux terimi ilk olarak Lasegue ve Falret tarafından 1877 yılında bir bildirilerinde kullanılmıştır. DSM IV 'de **Paylaşılmış Psikotik Bozukluk**, ICD-10'da ise **Oluşturulmuş Sanrısız Bozukluk** olarak adlandırılan Folie a duex sendromu psikotik bozukluğu olan bir bireyin özellikle paranoid sanrılarının yakın ilişki içinde olduğu bir ya da birden fazla kişiye aktarılması olarak tanımlanmaktadır. Folie a Deux sendromunda psikotik rahatsızlığı olan baskın bir aktarıcı ile aktarıcının sanrılarını alan ve paylaşan daha pasif durumdaki bir alıcı vardır. Bildirim ve tanılama bakımından vaka sayısı oldukça düşüktür. Bunun en önemli sebeplerinden biri kişilerin birbirlerinin sanrılarını desteklemesi sebebiyle tedaviye başvurma ihtiyacı duymamaları, bir diğeri ise genelde

psikotik rahatsızlıklar ile tedaviye başvuran kişilerin ailelerinin incelemeye alınmamış olması şeklinde yorumlanmaktadır.

Yaygın olarak aile içi ilişkilerde görülür. Yapılan araştırmalar en fazla kız kardeşlerin paylaşılmış psikotik bozukluk tanısı aldığını ortaya koymaktadır. Türkiye’de geçmişten günümüze bildirilen olgularının incelendiği çalışma da diğer çalışmaları destekleyecek şekilde en fazla olgunun kız kardeşlerde görüldüğünü ortaya koymuştur.



Folie a Deux sendromu genelde iki kişiyi kapsasa da ikiden fazla kişide hatta tüm ailede görüldüğü vakalara da rastlanmıştır. Türkiye’de en fazla 7 kişinin sanrı paylaşımında bulunduğu yine yapılan araştırmalar ile saptanmıştır.

### **Peki, bakalım Folie a Deux sendromunun klinik tablosu bize neler söylüyor?**

- Bu sendromda genellikle dış dünyadan yalıtılmış iki ya da daha fazla kişinin paylaştığı ortak sanrılar vardır.
- Sanrılar başına kötü bir şey gelecek korkusu, diğer insanlardan kötülük görme, halk arasında hastalık hastalığı olarak da bilinen hipokondriyak şeklinde kendini gösterebilir.
- Kişilerden yalnızca birinde psikotik bozukluk vardır. Bu kişi "aktarıcı", "birinci hasta", "başlatıcı" olarak tanımlanır, sanrılarının aktarıldığı diğer kişiye ise "alıcı", eşlikçi" vs. denir. Bu kişiler birbirinin sanrılarını destekleyerek durumun korunmasına sebep olurlar.
- Sezen Aksu'nun "Artık hayatımdan çıksan diyorum, bu ikili delilik sona erse." sözlerini destekleyecek şekilde kişiler birbirinden uzaklaştırıldıklarında alıcı kişideki sanrılar ortadan kalkabilmektedir.
- Folie a Deux sendromuna sahip kişilerdeki ilişkiler genel olarak hükmetme-boyun eğme şeklindedir. Psikotik rahatsızlığı olan kişi daha baskındır. Bunun dışında daha zeki, daha eğitilmiş, zorlayıcı bir kişiliğe sahip ve sanrılarını alan kişinin üstün gördüğü birisidir.
- İkincil hasta ise genelde bağımlı kişilik yapısına sahip, telkine yatkın, içe kapanık ve utangaçtır.



## Masumlar Apartmanı İncelemesi;

Dr. Gülseren Budayıcıoğlu'nun kitabından uyarlanan diziye paylaşılmış psikotik bozukluk açısından baktığımda karşıma ilginç bir örnek vaka çıktı diyebilirim. Takip edenlerin yakından tanıdığı ana karakterimiz Safiye OKB'si olan, kaygı düzeyi



Kaynak: Masumlar Apartmanı, TRT

yüksek, kendini dış dünyadan soyutlamış ve kendisiyle birlikte ailesini de bu soyutlanmaya mahkûm etmiş biridir. Annesinin karakterinden en fazla etkilenmiş, şu anda da en baskın aile üyesidir. Zekâ düzeyi normaldir. Gülben ise aile içinde ablası Safiye ile en fazla ilişki içinde olan, zekâ düzeyi görece düşük, daha pasif, baskılara kolay boyun eğebilen, Safiye'nin en fazla etkisi altına aldığı karakterdir. Gülben Safiye'yi daha üstün görmektedir ve birçok durumda ona boyun eğmektedir. Paylaşılmış psikotik bozukluk açısından iki karakteri incelediğimizde asıl psikotik bozukluğa sahip olan Safiye'nin aktarıcı, Gülben'in ise ablasının sanrılarını paylaşan alıcı konumunda olduğunu söyleyebiliriz. Her ikisinin kişilik özelliklerinin de etkisiyle Gülben Safiye'nin kaygı ve sanrılarına da boyun eğmekte, benzer sanrılar ve inançlar geliştirmektedir. Ablasının toplumdaki aşırı soyutlanmasına karşın Gülben zaman zaman topluma karışma eğilimi göstermektedir. Ablasının baskısından uzaklaştığı zamanlarda OKB davranışlarını sergilemeye devam etmesine rağmen, kaygısının azaldığı gözlemlenmektedir. Ablasına göre sevdiği kişiler uğruna inançlarından daha kolay vazgeçebilmektedir. Örneğin 2. bölümde Han'ın getirdiği gülü yıkamadan eline alamayan Safiye'ye karşın Gülben güle çok sevinerek tepki vermiş ve hemen almıştır.

Evet, diziye folie a deux sendromu penceresinden baktığımızda karşımıza böyle bir tablo çıkıyor. Umarım finale doğru her ikisi de tedavi edilerek normal hayatlarına mutlu ve huzurlu devam ederler :)

## Nedenleri;

**Kalıtım:** İkizler arasında görülen vakalar olmasına rağmen kan bağı olmayan karı-kocalarda da yüksek oranda görülmesi kalıtımın etkisinin düşük olduğunu düşündürmektedir.

**Biyolojik Etmenler:** Yapılan araştırmalar beyin hasarları, alkol-madde kullanımı, ikincil kişilerdeki zeka puanı düşüklüğü gibi durumların folie a deux sendromunu tetiklediğini ortaya koymuştur.

**Çevresel ve Toplumsal Etmeler:** En fazla etkili olan etmendir. Tanımda da kişilerin yakın ilişki içinde olması neticesinde sanrılarının paylaşılması durumu belirtilmiştir. Kişilerin toplumdaki soyutlanması bir kişinin diğeri üzerinde baskı kurmasına yol açan ve bu durumu kolaylaştıran bir ortam oluşturur. Ayrıca Floru (1974) katı, tutucu ve otoriter aile yapısının da sendromun ortaya çıkmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

## **Tedavi;**

Kişilerin birbirinden ayrılması ve genelde birinci kişiye ilaç tedavisi uygulanması en yaygın uygulanan tedavi yöntemidir. Ayırma ile özellikle ikincil kişideki sanrılarının azaldığı saptanmıştır. Ancak özellikle ailelerde görülmesinden dolayı ayırma sonrası bir araya gelen kişilerde hastalığın yeniden tetiklenmesini önlemek adına her iki kişinin de tedavi edilmesi gereklidir. Paylaşmış Psikotik Bozukluk tanısı olan kişilerden birincil hasta ile yapılacak psikoterapide kendisinde bulunan sanrılara kaynaklık eden psikotik rahatsızlığı üzerine çalışılabilirken, ikincil hasta ile baskıya boyun eğmesine sebep olan noktaları açığa çıkararak sosyalleşmesine destek olmaya çalışılabilir.

Evet Folie a Deux sendromuyla alakalı ulaştığım ve aktarabileceğim bilgiler bu şekilde... Gerçekten William Gibson'un kendinize depresyon tanısı koymadan önce etrafınızdaki insanların özelliklerine bakın tavsiyesini destekler nitelikte bir sendrom diyebiliriz sanırım :) Sezen Aksu'nun şarkısında aktardığı ilişki umarım folie a deux kadar zarar verici boyutta olmamıştır diyerek sizlere sağlıklı günler dilerim.



## Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Psikoloji

Üsküdar Üniversitesi

### POZİTİF PSİKOLOJİ ÜZERİNE BİR SOHBET

**M**erhabalar,  
Öncelikle röportaj talebimize ilişkin verdiğiniz olumlu yanıtın bizi çok heyecanlandırdığını söylemek isteriz.

#### Sizi biraz tanıyabilir miyiz, Tayfun DOĞAN kimdir?

Çocukluğum Niğde’de geçti. Kendimi bildim bileli öğrenmeye, araştırmaya ve okumaya meraklıydım. En başından beri kitaplarla ilişkim hep iyi olmuştur. Bu öğrenme merakım da beni akademisyen olmaya yöneltti diyebilirim. Psikolojik danışmanlık alanında eğitim aldım ve kariyerimi bu alanda ilerlettim. Halen de Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde öğretim üyesi olarak görev yapıyorum. Pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapıyorum. Yaşamın anlamı ve amacı, mutluluk, psikolojik iyi oluş gibi konularda araştırmalar yürütüyorum. Bu konularda seminer ve konferanslar veriyorum. Pozitif psikoloji yaklaşımının Türkiye’de gelişmesi ve tanınması için çabalıyorum. Akademik çalışmalarımın dışında seyahat etmekten büyük keyif alırım. Farklı kültürler ve ülkeler görmeyi seviyorum. Yine bununla bağlantılı olarak fotoğraf çekmek de hobilerim arasında önemli bir yer tutuyor. Bir de kahve tutkunu olduğumu söyleyebilirim. İyi bir kahve içicisiyim ve farklı kahve türlerini denemekten keyif alıyorum.

**Teşekkür ederiz. Pozitif psikoloji nedir temelde ne ile ilgilenir? Pozitif psikolojiyi okuduklarımızdan anladığımız kadarıyla psikolojinin güler yüzü olarak tanımlayabilir miyiz?**



Pozitif psikoloji yaklaşımı görece yeni bir girişimdir. En genel anlamıyla pozitif psikoloji, iyi yaşamın bilimidir ve insanların olumlu özelliklerine ve güçlü yanlarına odaklanan bir yaklaşımdır. Psikoloji biliminin yönünü kaybettiği ve daha çok insanın olumsuz özelliklerine, patolojik ve karanlık yönlerine odaklandığı düşüncesiyle ortaya atılmış bir yaklaşımdır. 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı olan Martin Seligman'ın girişimleriyle bu yaklaşım psikoloji tarihi içerisinde kendisine yer bulmuştur. Aslında pozitif psikoloji normal, sıradan insanın psikolojisini incelemekten başka bir şey değildir. Hatta bu alanda çalışan bazı bilim insanları, artık pozitif psikoloji vurgusunun yapılmasının bile gerekli olmadığını ve bunun sadece psikoloji olduğunu ifade etmektedirler. Yalnız burada hep söylediğim önemli bir noktanın altını çizmek isterim. Pozitif psikoloji, bilimsel metodu esas alır ve pop psikoloji, kişisel gelişim ya da benzeri yaklaşımlarla yakından uzaktan bir ilişkisi yoktur. Bu yeni yaklaşım, başta psikolojik iyi oluş ve mutluluk konuları olmak üzere, umut, iyimserlik, affedicilik, sosyal -duygusal



zeka, yaşamın anlamı ve amacı, öz-saygı, öz-anlayış, şükran duyma, akış ve özgecilik gibi daha onlarca konuyla ilgilenir. Temel olarak pozitif psikoloji, “Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?”, “Hayatı yaşamaya değer kılacak şeyler nelerdir?”, “İyi ve anlamlı bir yaşam nasıldır?”, “Nasıl daha mutlu olabiliriz?” gibi sorulara cevap aramaktadır.

Terörün, bitmek bilmeyen savaşların, hastalıkların, fakirliğin ve insanların umudunu kıran onlarca olumsuzluğun olduğu bir dünyada, insanlara, yaşam sevinci, mutluluk, iyi oluş ve umut gibi konularda bir şeyler söyleyecek bilimsel bir uğraş alanının olması doğal bir ihtiyaçtır. Bu doğal ihtiyaç, yukarıda da ifade edildiği gibi -yetersiz de olsa- psikoloji ile ilgilenen bilim adamlarının ilgisini çekmiş ve insanın olumlu ve güçlü özellikleriyle ilgili çalışmalar yapmalarını sağlamıştır. Ancak pozitif psikoloji hareketinin gelişmeye başlaması ile birlikte, insanın olumlu ve güçlü özelliklerine, kendini geliştirmesine ve potansiyellerini kullanabilmesine daha güçlü bir vurgu yapılmıştır. Ayrıca, psikolojinin pek çok farklı dalında, dağınık bir şekilde ele alınan ve pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilebilecek konular (benlik saygısı, duygusal zeka, evli-

lik doyumu vs.) bir çatı altında toplanmıştır. Bu alanda çalışmalar yapan Alex Linley, pozitif psikolojinin en büyük başarısının insanlarla ilgili olumlu konuları çalışmayı ve bu konularda yeni uygulamalar ve müdahaleler ortaya koymayı meşrulaştırmış olması olduğunu ifade etmektedir.

**Sizin de pozitif psikolojiye ilişkin birçok çalışmanızın olduğunu gördük. Özellikle pozitif psikoloji konularında çeşitli psikolojik ölçme araçlarını kültürümüze uyarladığınızı biliyoruz. Bize biraz kendi çalışmalarınızdan bahseder misiniz?**

Evet bu alanda çalışmalar yapıyorum ve pozitif psikoloji konuları ile ilgili pek çok ölçeği Türkçeye kazandırdık. Araştırmaların yürütülebilmesi açısından bu ölçekler önemli araçlardır. Son zamanlarda da kapsamlı bir mutluluk ölçeği geliştirme çabası içerisindeyim. Mevcut mutluluk ve iyi oluş ölçeklerinin eksik yönlerini tamamlayacak bir ölçek olacak ve bu ölçeği mutlulukla ilgili büyük çaplı araştırmalarda kullanmayı planlıyoruz. Onun dışında araştırmalarımız devam ediyor. Bu salgın süreci zaman bulma ve akademik çalışmalara odaklanma açısından bizler için avantaj oldu diyebilirim. Bu süreçte mutlulukla ilgili beş farklı araştırma yaptık ve yayınladık. Şu anda da Türkiye genelinde 7 bin ergen üzerinde yürüttüğümüz bir ergen mutluluk araştırması üzerinde çalışıyoruz. Yakın bir zamanda da onu yayınlayacağız. Bu araştırmayla ilgili ön bilgi olarak ergenlerin tahmin ettiğimizden daha mutlu olduklarını söyleyebilirim. Yine bildiğiniz gibi Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi adında pozitif psikoloji ile ilgili uluslararası bir kongre düzenliyoruz. Bu kongrenin üçüncüsünü 2019 yılında gerçekleştirmiştik. Normalde bu yıl dördüncüsünü yapmayı planlıyorduk ancak salgın nedeniyle erteledik. Kongreye ilgi oldukça yüksek düzeyde oldu ve yeni kongrenin ne zaman olacağı ile ilgili arkadaşlardan sorular alıyoruz. Salgın sona erer ermez kongremizi yapacağız. Bununla ilgili duyurularımızı twitterdaki pozitif psikoloji (@pozitifpsk) hesabımızdan takip edebilirler.

**Pozitif psikolojide olan konular şimdiye kadar geleneksel psikoloji de zaten yer almıyor muydu?**

Psikoloji alanındaki öncü isimlerin neredeyse tamamının tıp kökenli olmaları, onların insanı hastalık odaklı olarak değerlendirmelerine neden olmuştur. Dolayısıyla insanda yolunda gitmeyen şeylerin neler olduğuna odaklanmışlardır. Daha beş on yıl öncesine kadar elinize herhangi bir psikolojiye giriş kitabını alsanız ve daha iyi hissetmek, iyi ve mutlu yaşamak için ne yapabilirim diye bir karıştırırsanız pek bir şey bulamazdınız. Gerçekten psikoloji alanında ruh sağlığı bozukluklarının tedavisiyle ilgili önemli çalışmalar yapılmıştır ancak daha mutlu ve anlamlı bir yaşamın nasıl olacağı ile ilgili psikoloji çok az şey söylemiştir. İşte pozitif psikoloji bu eksikliği gidermeye yönelik bir girişimdir. Psikoloji tarihi içerisinde böyle girişimler yok muydu? Elbette vardı. Özellikle psikolojide üçüncü güç olarak nitelendirilen hümanist psikoloji yaklaşımı insanın

olumlu özelliklerine odaklanan bir yaklaşımdı. Kurucularından Abraham Maslow'un çalışmaları gerçekten ilham vericidir ve kendisi benim okumaktan keyif aldığım bilim insanıdır. Anlamli yaşam üzerine (logoterapi) çalışmalar yapan Viktor Frankl da önemli bir karakterdir ve çalışmalarından fazlasıyla faydalaniyorum. Yine 90'lar da ortaya çıkan "duygusal zeka" çalışmaları da önemli diye düşünüyorum. Bunların dışında bireysel anlamda da insanların olumlu ve güçlü yönlerine odaklanan araştırmacılar ol-

**"HEM DÜNYANIN HEM  
ÜLKEMİZİN MUTLU  
İNSANLARA İHTİYACI VAR.  
DEĞİŞİMİ SAĞLAYACAK  
OLANLAR MUTLU  
İNSANLARDIR."**



muştur. Psikolojinin dahi çocuğu olarak nitelendirilen William James'in (1842-1910), "The Energies of Men (İnsanların Güçleri) adlı bir kitap yazması ve başkanlık yaptığım dönemi bu ifadelerle adlandırması oldukça çarpıcıdır. Bu dönemde James, neden bazı insanların kaynaklarını ve tam kapasitelerini kullanabilirken, diğerlerinin bunda başarısız olduğunu sorgulamıştır. Bunu anlamak için de şu iki soruya cevap verilmesi gerektiğini ifade etmiştir: (1) İnsan enerjisinin -gücünün- sınırı nedir? (2) Bu enerji -güç- nasıl harekete geçirilebilir ve açığa çıkarılabilir ki en iyi şekilde kullanılabilsin? Henüz psikolojinin yeni yeni modern bir bilim olarak kabul edildiği bir dönemde, böyle bir vizyona ve öngörüye sahip olmak gerçekten takdir edilesi bir durum diye düşünüyorum. Yani kısacası psikoloji tarihi içerisinde insanın olumlu yönüne odaklanan pek çok bilim insanı olmuş ancak az önce de söylediğim gibi pozitif psikoloji yaklaşımı tüm bu çalışmaları bir çatı altında toplamış ve psikoloji profesyonellerinin dikkatini tekrar insanın aydınlık tarafına yöneltmiştir.

### **Pozitif psikoloji sizce neden önemlidir?**

Bu yaklaşımın durup dururken ortaya çıktığını düşünmüyorum. Bir ihtiyaçtan kaynaklı olarak, zamanı geldiği için ortaya çıkmıştır ve tüm dünyada tahmin edilen-



den daha büyük düzeyde bir ilgi görmüştür. İnsanlık olarak hala büyük sıkıntılarımız olsa da önemli şeyler de başardık. En azından “Nasıl yaşarım?” sorusuna cevap bulduk. Hayatta kalmanın yollarını bulduk, beslenme sorunlarına çözüm bulduk, salgın hastalıklarla baş etmeyi öğrendik. Bunların sonucunda da insanın yaşam süresi uzadı. Bu noktada başka bir soru gündeme geldi. “Niçin yaşıyorum?”. Yani anlam arayışımız arttı. Refah düzeyinin artmasıyla paralel bir şekilde mutluluğumuz artmadı. Mutlu olmayan ama mutsuz da olmayan çok büyük bir kitleye psikoloji biliminin söyleyeceği bir şeyler olması gerekiyordu. Ayrıca dünyadaki büyük sorunlara baktığımızda pek çoğunun mutsuz insanlardan kaynaklandığını görüyoruz. Hem dünyanın hem ülkemizin mutlu insanlara ihtiyacı var. Değişimi sağlayacak olanlar mutlu insanlardır. En son yaptığımız araştırmada da buna yönelik bulgular elde ettik. İnsanların mutluluk düzeyleri yükseldikçe saldırganlık düzeylerinin düştüğüne yönelik sonuçlar elde ettik. Bunlar önemli diye düşünüyorum. Pozitif psikolojinin daha iyi bir yaşam ve dünya için yapabileceği ve söyleyebileceği şeyler olduğuna inanıyorum. Aslında beni bu alanda çalışma konusunda en çok motive eden şeyin de bu olduğunu düşünüyorum. Genelde insanlığa ve özelde insanımıza olan borcumu bu şekilde ödeyebileceğime ve onlara bir katkı sağlayabileceğime inanıyorum.



**Pozitif psikolojide ikinci dalga akımdan söz edilmektedir. Bununla ilgili bize neler söylemek istersiniz?**

Öncelikle şunu ifade etmem gerekir. Pozitif psikolojinin geleneksel psikolojinin yerini almak, onun alternatifi olmak gibi bir amacı yoktur. Bugün Amerikan Psikoloji

Derneği'nin web sayfasını incelerseniz orada psikolojinin elliden fazla alt alanı olduğunu görürsünüz. Pozitif psikoloji de bu alt alanlardan birisi olabilir. Yani tamamlayıcı bir rolü olduğunu söylemek daha doğrudur. Bu anlamda da pozitif psikoloji insanın olumsuz yönlerini görmezden gelmez, yok saymaz. İkinci dalga pozitif psikoloji insanın karanlık yönlerini de kucaklaması gerektiğini ifade eden bir anlayışa dayanıyor. Yaşamdaki acı ve sıkıntılara nasıl bir anlam vermemiz gerektiğine odaklanıyor. Bu anlamda da değerli olduğunu düşünüyorum.

**Pozitif psikoloji için hep mutluluk, iyi oluş, güçlü yönler gibi kavramlarla ilgilendiği öne sürülerek bazı eleştiriler geldiğini biliyoruz. Bu eleştirilerde haklı bulduğunuz yanlar var mıdır?**

Her yeni yaklaşımla ilgili eleştiriler olacaktır. Olmalıdır da. Çünkü bilimin temelinde bu eleştiri vardır ve bu yeni yaklaşımların gelişmesine katkıda bulunur. Pozitif psikolojiye yönelik eleştirilerden bir tanesi de daha çok kesitsel ve ilişkisel araştırmalara odaklanmış olmasıydı. Yani kuramsal, deneysel ve boylamsal çalışmalar azdı. Ancak bunun artık değişmekte olduğunu görüyoruz. Tüm dünyada insanın iyilik hali ile ilgili çok nitelikli araştırmalar ve çalışmalar yapıldığına şahit oluyoruz. Gelecekte pozitif psikolojinin felsefe, nöropsikoloji ve ekonomi gibi disiplinlerle etkileşime girerek gelişimini sürdüreceğine inanıyorum.

**Keyifli ve bilgilendirici sohbetiniz için teşekkür ederiz. Pozitif psikolojiyi merak eden meslektaşlarımız için hangi kitapları önerirsiniz?**

Türkiye'de psikoloji profesyonellerinin bu alana ilgisi çok yüksek düzeydedir. Dolayısıyla pek çok kitap yayınlanmaktadır. Herkesin okuyacağı tarzda kitaplar olan Sonja Lyubomirsky'nin "*Nasıl Mutlu Olunur?*" kitabı ve Martin Seligman'ın "*Gerçek Mutluluk*" kitabı bu alanla tanışmak isteyenler için ideal kitaplardır.



## Vedat KAT

Psikolojik Danışman

*Kestel RAM*

### DUYGUSAL ŞANTAJ

**D**uygusal Şantaj; bir kimseyi, istemediği bir davranışa zorlamak amacıyla, elverişli bir durumu kötüye kullanarak onu baskı altına almaktır. Bize yakın insanların, istediklerini yapmazsak, bizi cezalandırmakla (doğrudan ya da dolaylı olarak) tehdit ettikleri insan kullanmanın kötü bir biçimidir (Susan Forward). **“İstediğim gibi davranmazsan, acı çekersin, kaybedersin”, “benimle uyumlu olmazsan, beni üzersen, beni kaybedebilirsin”** gibi duygusal şantajlarla bizi etkilemeye çalışırlar. **Duygusal şantaj**, bizim katkımız olmadan gerçekleşmez olup en az iki kişi gerektiren bir etkileşimdir.

Bir şantajcının, kaybetme korkusu, değişim korkusu, reddedilme korkusu, gücü yitirme korkusu vb. korkuları artarsa şantaja başvurma eğilimi de artmaktadır. Yoksunluk korkusundan kurtulmak için taktik değiştirirler. Duygusal şantajcılarının iç dünyalarındaki güvensizlik, korku ve kaygılar çok fazladır. Dışardan ne kadar kendilerinden emin görünürlerse görünsünler, şantajcılarını harekete geçiren ve böyle davranmalarına neden olan yüksek düzeyde ki kaygıdır.

#### Duygusal Şantajcılarının Kullandığı Değişik Yöntemler

- Niyetimizi sorgulayıp kişiliğimizi zan altında bırakma ve bizi kötüyü oynamakla, genellikle bizi bencil olmakla suçlama.
- Şantajcılarının, gerçekçi olmayan suçlamalarla, bize suçluluk hissettirerek korkut-



ması.

- Şantajcının, kurban olarak seçilen kişiyi yanlış bilgilendirmesi.
- Bazı şantajcıların, sorunla yüzleşmekten kaçınarak çözümü karşı taraftan beklemesi
- İnatçı taleplerde bulunma.
- Karşı çıkışları önemsememe, karşı koyma.
- Baskı kurarak suçluluk duygusu uyandırma.
- Başa geleceklerle ilgili tehditlerde bulunma.
- Duygu sömürsü yaparak boyun eğdirme.
- Maddi ve manevi ödüllerle, rüşvetlerle kandırma.
- Zayıf noktalarımızı, önemli sırlarımızı kullanarak, tehditle istediğini yaptırma.
- Karşı tarafı kendine bağımlı hale getirme, onu kullanma, sömürme.
- Algıları sürekli manipüle ederek denetlemeye çalışma, özgürlüğünü kısıtlama.
- Şantaj işe yaramazsa; diğer insanları, aile bireylerini, arkadaşları, saygı duyduğumuz kişileri, uzman otorite kişileri devreye sokarak haklı olduğunu kanıtlamaya çalışmak

### **Duygusal Şantaja Karşı Kişisel Bütünlüğü Koruma İlkeleri**

- İnandığım değerlere sahip çıkarım.
- Yaşamımın, korkunun ve suçluluğun güdümüne girmesine izin vermem.
- Öz saygımı, öz güvenimi korurum. Kendimi asla küçümsemem ve asla aşağılamam.
- Fiziksel ve duygusal sağlığımı korurum.
- Başkaları yerine kendi belirlediğim tanımlara göre yaşarım.
- Kendime ve başkalarına verdiğim sözleri tutarım. Dürüst ve tutarlı olmaya çalışırım.
- Daima doğruyu söylerim ve hep doğru olanı yapmaya çalışırım.
- İnsanlara, eşit, adil, şeffaf ve açık bir iletişim kurmaya çalışırım.
- İnsanlara ihanet etmem, onları kendi çıkarım için kullanmam ve asla sömürmem.
- Beni inciten kişilerle yüzleşirim. Yapılan yanlışları uygun bir üslupla söylerim.
- Beni olduğu gibi kabul etmeyen, saygı duymayanlarla arama makul sınırlar koyarım.

### **Şantajcıların Baskılarına Karşı Atılacak İlk Adımlar**

- Acele etmeden önce durun, düşünün, gözlemleyin ve yaklaşım belirleyin.
- 'Şu anda verebileceğim bir yanıt yok. Hemen karar vermek istemiyorum. Düşünmek için zamana ihtiyacım var' şeklinde yanıtlar verilerek baskılar hafifletilmeye çalışılabilir.
- Olanla yüzleşin. Bu durumun artısını eksisini iyice araştırın, sorgulayın.
- Kişisel bütünlüğüze zarar vereceğini düşünüyorsanız taleplere HAYIR deyin.

- Uygun bir dille Hayır demenin gerekçelerini de söyleyin.
- Kendinizden yana kararlı olun. Onurunuzun zedelenmesine izin vermeyin.
- Makul sınırlar koyun.
- Davranışlarının kabul edilemez olduğunu şantajcıya bildirin.
- Eşit ve sorumlu bir iletişime ve ilişkiye davet edin.

## **Evlilikte Duygusal Şantaj**

Şantajcı kişi eşi üzerinde psikolojik baskı kurar. Eşinin fikirlerine aldırış etmez. Kendi isteklerinin eşinin isteklerinden daha önemli olduğunda ısrar eder. Evlilikte kendi üzerine düşen yükümlülükleri almaktan kaçınır. Çektiği acılardan eşini sorumlu tutar. Eşin kendini iyi ve değerli hissetmesine izin vermez. Hep kendi istekleri olsun ister; olmazsa huzursuzluk çıkarır. “Ben iyi bir eş oldum mu, üzerime düşeni yaptım mı?” diye hiç kendini sorgulamaz, kendi hatalarını görmez. Sürekli eşine onun hatalarını göstermeye çalışır. Kısacası eşiniz sizin duygu ve düşüncelerinize kıymet vermiyor ve sadece kendini düşünüyorsa; kendi isteklerini önemsiyor sizinkini görmezden geliyorsa duygusal şantaj altındasınız. Ya da siz sevdiklerinize bunları yapıyorsanız şantajcı sizsiniz. Eş, akraba ya da arkadaş yani sevdikleriniz; en yakınlarınız oldukları için sizin en hassas noktanızı bilirler. Oradan vururlar. Mesela cömert olmakla övünüyorsanız sizi cimri olmakla suçlarlar. Düşünceli iseniz bencil olmakla suçlarlar.

Gözyaşları genelde üzüntü ve acının işaretidir. Amerikalı psikolog Susan Forward'a göre ise gözyaşı birçok evlilikte eşi yola getirmek için duygusal şantaj aleti olarak kullanılıyor. Eşine istediği şeyi yaptırmak isteyen kişi çeşitli duygusal şantajlara başvuruyor. Gözyaşları da bunlardan biri. En çok tercih edilen diğer duygusal şantajlar ise ilgisizlik, içine kapanma, cinsel ambargo ve tehditler..

Evlilik hayatı içerisinde şantaj çok yıpratıcıdır. Şantaja gelip kendinizi kötü hissetmeyin. Eşinizle sıkıntısı hakkında konuşun, onu dikkatlice dinleyin. Konu ile ilgili düşüncelerinizi, duygu ve kaygılarınızı söyleyin. İsteğinin niye olamayacağını anlatın. Problem üzerinde kendi üzerinize düşen sorumluluğu alın. Yapacağınız bir şey varsa yapın. İstemediğiniz bir şeyi ısrarla yaptırmaya çalışıyorlarsa hemen itiraz etmeyin. “Bu konu hakkında düşünmek istiyorum. Şimdi ne hissettiğimden emin değilim. Hemen karar vermek istemiyorum...” gibi cümleler kurun. Bu sayede eşinize de düşünme fırsatı vermiş olursunuz. Hâlâ ısrar ediyor ve sizi suçluyorsa siz de hemen onu suçlamaya geçmeyin. Sakinliğinizi koruyun. “Şu anda çok kızgın olduğun için böyle söylüyorsun. Burada suçlu yok, isteklerimiz farklı. İkimiz de konuyu düşünelim, sonradan pişman olacağımız şeyler söylemeyelim.” gibi cümlelerle eşinizi yatıştırın. (Sema Maraşlı, “Duygusal Şantaj” Bakınız: <http://www.cocukaile.net/duygusal-santaj>)

## Çocuk Eğitiminde Duygusal Şantaj

Anne-babanın çocuğa her istediğini yaptırmak için duygusal şantaja başvurması da bu duruma zemin hazırlar. Ne yazık ki birçok ebeveynde görülebilen bu tutum o an çok işe yarasa bile çocuğun sorunlu bir birey olarak yetişmesine neden olabilir. Çünkü ailesinden sürekli bu şekilde geri bildirimler alan bir çocuk, kendi çevresine de aynı şekilde davranmaya başlar. Bu sebeple ebeveynlerin çocuklarına doğru rol model olmaları gerekir. Çocuğun herhangi bir kişiye bu şekilde bir tutum sergilemesi asla hoş görülmemelidir. Aynı şekilde çocuğa yalvararak ya da bağırarak da karşılık verilmemelidir. Bunun yerine çocuğa yaptığı durumun yanlış olduğu uygun bir dille anlatılmalıdır. Çocuğa karşı güçlü olunmalı, bir yetişkin gibi, sabırlı ve soğukkanlı davranılmalı, neden duygusal şantaja başvurduğu araştırılmalı, doğal ihtiyaçlarını ve makul isteklerini ise yerine çok bekletmeden yerine getirmeliyiz.

### “Duygusal Şantajdan Kaçının”

Ebeveynlerin çocuklarına olan sevgilerini silah olarak kullanmaları, sevgi ve şefkat göstermemeleri, ihmal etme, aşağılama, devamlı eleştirme, başkalarının önünde küçük düşürme, tehdit, gururunu incitme gibi ruh sağlığını bozucu eylemler duygusal şiddet kapsamındadır. Çoğu annenin ağzından dökülen şu cümleler, çocuğa yapılan duygusal şantaja iyi bir örnektir: Beni üzün siz! Annesiz kalırsanız görürsünüz”, “Canımdan bezdirdiniz, yataklara düşeceğim”, “Konuşmayın benimle, ben sizin anneniz değilim”. “Ben ölürsem kim size bakacak?” ...gibi sürüp giden yalvarmalar ve yakınmalarla kısa bir süre için çocuğunuzu tedirgin ederek uslandırabilirsiniz. Bu tutum, geçici olarak çocuğu yola getiriyor gibi gözükse de uzun vadede bu tür yanlış disiplin uygulamaları çocuğun ahlak ve vicdan gelişimini olumsuz etkiler. “Kimi zaman tehditle istenmeyen davranışları durdurmaya çalışmak büyük yanlış. “Annesiz kalın görürsünüz”, “Senin yüzünden hastalandım” gibi yakınmalar çocuklarda suçluluk duygusunun yerleşmesine ve vicdani gelişiminin yara almasına neden olur. Çocukları suçlayarak duygusal şantaj yapmak yerine yaptıkları davranışların ne tür sonuçlara yol açtığını gösterin, hatasının farkına varmasını sağlayın.” (Psk. Nazan Ülkü) En önemlisi de çocuklarımızı şantaj yaparak büyütmeylem ki onlar da hayatlarında şantajı kullanarak hem kendilerini hem başkalarını mutsuz etmesinler.

### KAYNAKÇA

Susan Forward, “Duygusal Şantaj”, Altın Kitaplar Yayınevi, Kasım 1988, 1.Basım  
Uzm.Psk. Aycan BULUT, “Çocuklarda Şantaj Hoş Görülmemeli”, isimli makale  
Nilüfer Kas, “Çocuklarımız Duygusal Şantaj tehdidi Altında”, isimli makale  
Psikolog Nazan Ülkü, “Çocuk yetiştirirken yapılan yanlışlar” isimli makale  
<http://centralhospital.com> <http://www.hurriyet.com.tr/kelebek>  
<http://www.hurriyet.com.tr/gundem/duygusal-santaj-evlilik-yipratiyor-39026918>  
<https://sagligabiradim.com/sagliginiza-zarar-veren-5-duygusal-santaj-turu>





## Talha Şahin HAN

Uzman Psikolog

### BİR BAŞKADIR “BENİM MEMLEKETİM”

**B**ir Başkadır ilk bakışta; son dönemde çokça popüler hale gelmiş ruh sağlığını konu alan dizilerden biri gibi gözükse de aslında terapi sahneleri karakterlerin iç dünyaları ve yaşadıkları içsel çatışmaları daha iyi anlamamız ve seyircilerin karakterler ile özdeşimlerini güçlendirmeyi amaçlayan bir unsurdan öte geçmiyor ama bu unsur dizinin ana anlatısına büyük oranda hizmet ediyor. Bir Başkadır'ı ismi gibi diğer dizi ve yapımlardan başkalaştıran ve başarısının arkasındaki en önemli etkenlerden biri de bizi bize en doğal halimizle, çarpıcı bir biçimde anlatıyor olmasıdır. Dizide yer alan her karakter kanlı canlı yaşayan ve tanıdığımız çevremizde gördüğümüz insanlar ve bu insanların yaşadığı çatışmalar özellikle baskın kültürün etkisi perspektifinden çok gerçekçi bir biçimde yansıtılması, bu insanların her hareketleri ve ağızlarından çıkan her cümle ile olan tanışıklığımızı arttırmaktadır. Bu bağlamdadır ki yabancı mecralarda dizi “Ethos” yani ahlaki değerlerin bilinciyle şekillenen tutum, adıyla anılmaktadır.

Dizinin senaryosuna önemli bir derinlik katan bir diğer anlatı ise doğu ve batı kültürlerinin çatışmasını karakterlerin geçmişleri ve güncel yaşantıları üzerinden çok başarılı bir biçimde yansıtıyor olmasıdır. Hepimizin gündelik yaşantısında maruz kaldığı bu kültür çatışmasını bize tanışık gelen, yaşayan karakterler üzerinden anlatabiliyor olmayı başarmak da Türk dizi tarihinde bu yapımın özel bir yer edineceğinin sinyallerini veriyor. Diziyi başkalaştıran ve toplumu temsil etme gücü yüksek karakterler tek tek gözümüzü çevirerek yaşadıkları çatışmalar ışığında dizinin vermek istediği mesajları

da ele almış olalım;

**Meryem;** Dizide ilk tanıştığımız, senaryonun dağınık işlenip zamanla birleşmesinde merkez rolü üstlenmiş steriotip bir genç kız. Türk toplumunda doğu tarafını daha yumuşak bir duruşla temsil eden (Gülan karakterinin duruşu burada daha koyu ve uçlarda) bu yumuşamayı da zekası, analitik düşünmesi ve yeni deyimlere olan açıklığı ile sağlayan, ailesi ve kültürün baskıları ile oluşturmaya çalıştığı ideal benlik arasında yaşadığı sıkışmışlık hissini etkisiyle histerik bayılmalar yaşayan bir karakter. Yaşadığı bu sıkışmışlık hissiyle toplumun normatif baskısı altında ezilen kadınlarımızın çok büyük bir bölümünü temsil etmekte. En büyük eksikliği olan sevgi ve ait olma duygusunu platonik aşık olduğu Sinan karakteri ile doyurmaya çalışırken, duruşu ile doğu ve batı kültürlerinin çatışmasında arafta yer alması onun senaryonun ilerleyişinde de merkez ve bağlayıcı bir role oturmasını sağlamış.

**Peri;** Toplumumuzda kendini aydın ilan ederek bir köşeye çekilip sadece eleştiren, küçümseyen ve bir çok kültürel ritüele ön yargı ile yakalaşan steriotip batı insanını temsil etmekte. Dizide eleştirilebilecek bir nokta olarak özellikle uçları temsil eden karakterlerde; örneğin peri karakterinin tam zıttı olarak Gülan karakterini ele alabiliriz, bu karakterler detaylandırılırken çok klişe ve ilk akla gelen davranış ve düşünce bileşenleri kullanılmış belki burada senaristin amacı karakterlerin vuruculuğunu arttırarak anlatımı güçlendirmek olabilir ancak bu durum karakterlerin gerçeklik, doğallık ve derinliklerine biraz da olsa darbe vurmuş durumda. Ancak bu eleştiriye rağmen karakterimizin temsil gücü çok yüksek. Batı kültürünün spiritüel anlamdaki eksikliğini bireyler üzerinde yarattığı anlamsızlık ve tükenmişlik içsel çatışması da karakterimizin ana çatışmasını oluşturmakta ve anne babası ile girdiği diyaloglar üzerinden kolektif kültürün bireyler üzerindeki etkisini dizinin anlatısına dahil ediliyor.

**Gülbin;** Diziyi izlerken en fazla özdeşim kurduğum ve toplum içerisinde kendimi yerleştirdiğim konumu temsil ettiğine inandığım karakter. Geçmişiyile kapalı ve doğu kültürünü temsil eden bir ailede büyüyen ancak aldığı eğitim ve sağladığı farkındalıklar sonrasında bilim ve modernlikle özdeşleşmiş batı kültürü sınırları içerisinde bir yaşam sürmektedir. Doğu ve batı çatışmasını karakterimizin benliğinde gözlemleyebilmekteyiz; gerçek benliği ve kolektif bilinci arasında yaşadığı kaçınma-kaçınma çatışması karakterimizin temel çatışmasını oluşturmakta, ve bu çatışmada karakterin kendini iki tarafa da ait hissedemediğini Doğu ve Batı uçlarını temsil eden; ablası Gülbin ve danışanı Peri ile girdiği diyaloglar ve fikir çatışmalarında yönetmen bize çok başarılı bir biçimde yansıtılabilmektedir.

**Sinan;** Çoğu yönden Peri karakteri ile benzer kültürel öğeleri temsil etse de toplumumuzdaki sevgi dilinin kullanılmaması, erkeklere yüklenen hastalıklı roller ve özelliklerde erkeklerde çokça gözlemlenen doyurulmamış sevgi ve ait olma ihtiyacının yaşattığı buhranı yönetmen Sinan karakteri üzerinden çok etkili ve vurucu bir biçimde gözler önüne serebilmiş. Karakterimiz yaşadığı lüks hayat içerisinde asıl zenginliğin

sevgi ve aidiyet duyguları olduğu gerçeğini acımasız bir şekilde yüzümüze vurmakta.

**Yasin;** Doğu-Batı çatışması konusunda Sinan karakteri ile antitez oluştursa da aslında iki karakterin de omuzlarına yüklenen toplumsal baskının benzer olması burada kültürün hastalıklı cinsiyet rollerine başarılı bir vurgu yapmakta. Kültürel çatışmada iki ucu temsil eden Sinan ve Yasin karakterlerinin içsel çatışmaları tamamen aynı, ikisi de sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarını doymak peşinde ancak hedef aynı olsa da kültürün bu iki karaktere çizdiği yol çokça farklılık göstermekte. Karakterimizi sevgi ve aidiyete ulaşma yolunda bekleyen engelin de toplumsal cinsiyetçilik altında kadınlarımıza dayatılan en çirkin durum olan tecavüz ve yarattığı travma sonrası stres ve depresif bozukluk olması da suçlu ve mağdurun aynılaştırıldığı çok beğendiğim bir anlatı detayı olmuş.

**Ruhiye;** Hastalıklı toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlarımız üzerinde yarattığı ve aslında hepimizin çevresinde görmesine duymasına veya birebir yaşamasına rağmen sustuğu bastırıldığı ve görmezden geldiği travmalarını bir tokat gibi yüzümüze vuran dizinin en unutulmaz karakteri. Karakter gelişimi ve değişimi açısından da en derin işlenmiş ve detaylandırılmış karakter olan Ruhiye içsel çatışmasını çözümleyebilen nadir karakterlerden biri. Türk sinema ve dizi tarihinde Ruhiye karakteri ile anlatı anlamında benzer misyonu taşıyan bir çok karakter olmasına rağmen karaktere hayat veren “Funda Eryiğit” in oyunculuğu ile de özel bir yeri hak ettiğine inanmaktayım.

Toplumda temsil ettikleri çoğunluğa göre önem verdiğim karakterleri kendi perspektifimden ele almaya çalıştım, özetleyecek olursak; Sözleri Fikret Şeneş’ e ait olan 1972 yılında ilk kez seslendirilen “memleketim” adlı şarkıda geçen “Bir başkadır benim memleketim” sözleri her ne kadar kültürümüz ve vatanımızın pozitif anlamda başkalaşımına dikkat çekse de ele aldığımız yapım gözlerimizi biraz da bardağın boş tarafına çevirmemizi sağlayarak negatif anlamda farklılaşmalarımızı ele alan önemli bir toplumsal anlatı niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda dizinin senaristliği ve aynı zamanda yönetmenliğini üstlenmiş olan Berkun Oya önemli bir taktiri hak etmekte.



## Öğr. Gör. Cafer KAPLAN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu



### HİBRİD VE ELEKTRİKLİ TAŞITLAR TEKNOLOJİSİ PROGRAMI

**M**erhabalar *Biz Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölümü* olarak çıkaracağımız yayının herkese faydalı olmasını istediğimizden ülkemizde yeni gelişmekte olan *“Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Teknolojisi Programı”* bölümüne bu sayımızda yer vermek istedik.

#### Öncelikle kendinizi tanıtabilir misiniz?

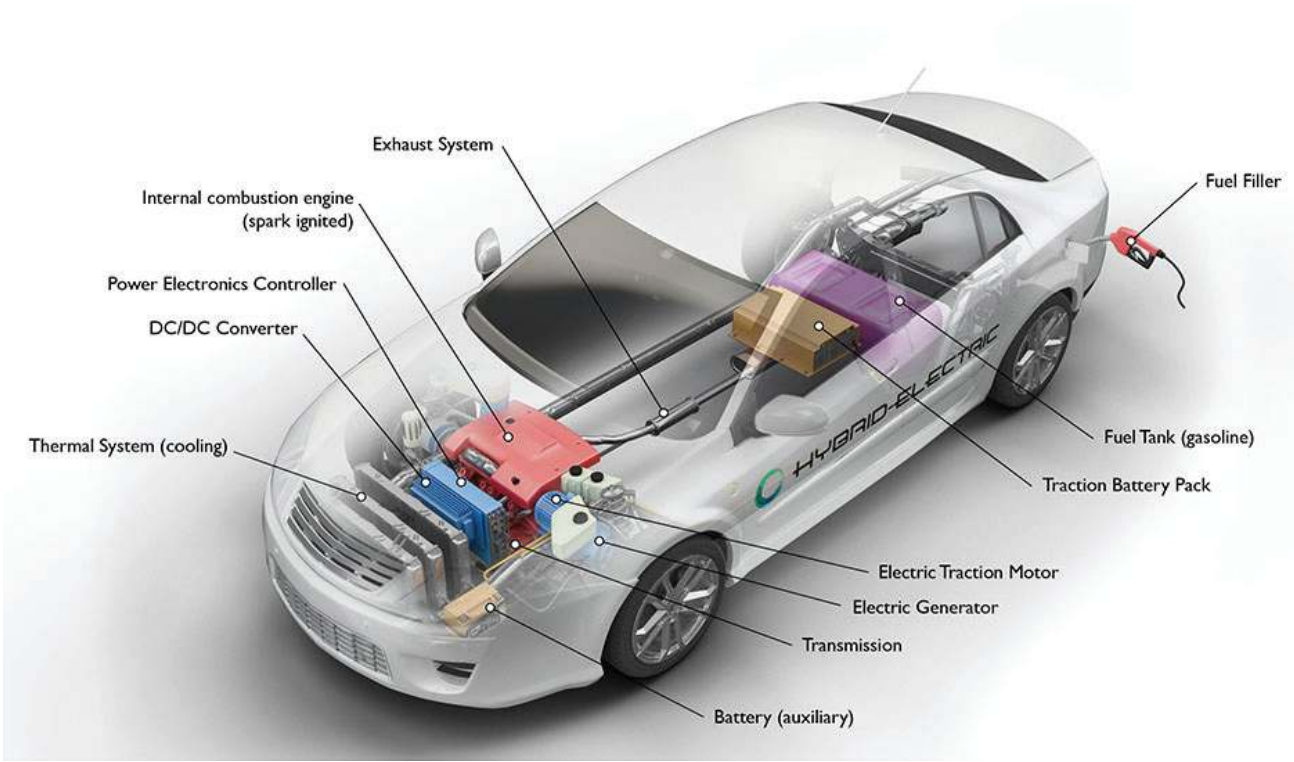
Öğr Gör. Cafer Kaplan, 1990 yılından bugüne kadar Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulunda öğretim görevlisi olarak görev yapmaktayım. 2019 yılına kadar okulumuzun otomotiv teknolojisi programında görev yaptım. Okulumuz bünyesinde *Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Teknolojisi Programı*nın açılmasıyla bu programda program başkanı olarak görev yapmaya başladım.

**Gerek “Hibrid Elektrikli Taşıt” gerek de “Hibrid Eğitim Modeli” gibi terimlerin medyada çok sık kullanıldığını görüyoruz. Sizden kısaca bir tanımlama istesek hiç bilmeyenler için “Hibrid” nedir?**

Hibrid kelime anlamı olarak, “Melez” “Çapraz” veya “Karma” anlamına gelmektedir. Teknikte “iki farklı teknolojinin birbiriyle kombine edildiği” veya “iki farklı güç kaynağının bir arada bulunması” anlamında kullanılmaktadır. Fransızca “hybride” kelimesinden dilimize girmiştir.

Hibrit araç, aracı hareket ettirmek için iki veya daha fazla farklı güç kaynağının birlikte

kullanıldığı araçlardır. Güncel hibrid araçla kastedilen, araç tekerleğini tahrik eden güç kaynaklarından en az birinde elektrik enerjisinin kullanıldığı araçlardır.



## Hibrid teknolojinin otomobillerde kullanılması otomotiv sektörüne ne gibi yenilikler getirmiştir? Hibrid'in diğer teknolojilere göre avantajları ya da dezavantajları nelerdir?

Hibrid elektrikli araçların birçok avantajından bahsetmeden önce, otomotiv sektöründe neden hibrid elektrikli araçlar teknolojisine geçiş olmuştur? sorusunun cevaplanması, konunun daha anlaşılmasına yardımcı olacağını düşünüyorum.

Bütün dünyayı etkileyen küresel iklim değişiminin nedenleri arasında yer alan taşıt kaynaklı kirletici egzoz emisyonlarının oranının taşıt sayısına bağlı olarak artması nedeni ile, kanun koyucular tarafından fosil kökenli yakıtla çalışan araçların egzoz emisyon kirletici miktarlarına sınırlamalar getirilmiştir. Biz bu kısıtlamaları Euro 4, Euro 5... olarak biliyoruz. Bu egzoz emisyon kısıtlamalarının yıllar bazında daraltılması nedeni ile otomotiv üreticileri zorunlu olarak, araçların egzoz emisyonlarını azaltmanın en etkili yöntemi olan hibrid elektrikli araçların üretilmesini tercih etmişlerdir. Dolayısıyla önümüzdeki yıllarda üretilen araçların hibrid elektrikli veya sadece elektrikli olacağı kaçınılmaz durum olacaktır.

Durum böyle iken yakın gelecekte hibrid elektrikli veya sadece elektrikli araçların otomotiv sektöründe önemli yer alacağı açık bir durumdur. Bu durum en temel olarak şehirlerin alt yapısının elektrikli araçların şarj sistemleri ile uyumlu hale geti-

rilmesi, bu şarj sistemlerini kullanmak için randevu sistemi kurulması, ... gibi otomotiv kültüründe bir değişime neden olacaktır. Hidrid elektrikli veya sadece elektrikli araçların gündemimize girmesi otomotiv sektöründe bunun gibi sayamayacağımız kadar kültürel değişimi karşımıza çıkacaktır.

## **Hibrid ve Elektrikli Taşıtlarla ilgili bizi gelecekte nasıl bir dünya bekliyor?**

Bu konu ile ilgili kısaca vurgulayacağım konu otomotiv sektörünün hayatımıza kazandırdığı “mobilite” yani “hareketlik” kavramı, özellikle 2000 li yıllar sonrasında ciddi dönüşüme uğramıştır. Mobilitenin insan hayatındaki artışının getirdiği gelişmelerin yanında elektrik, elektronik, bilişim ve iletişim sektöründeki gelişmeler, bunların otomotiv sektörüne olan uygulamaları, otomotiv sektöründe bir dönüşümü başlatmıştır. Sadece transport amacıyla kullandığımız otomobillerin günümüzde sahip oldukları ve gelecekte insan ihtiyaçlarına göre yapılacak olan donanımlar Mobilite kavramına farklı anlamlar kazandırmıştır. Örneğin aracınızla akşam evinize giderken eve varmadan evinizin kombisini açmak, klimasını çalıştırmak, trafikte seyir halinde iken yol, hava, trafik durumuna göre aracın sürücüyeye opsiyonlar sunması gibi hizmetler otomobillerin donanımları arasında yer almaya başlamıştır.

Otomotiv sektöründeki dönüşüme bağlı olarak gelişen Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Teknolojisi yeni iş kolları, yeni meslek tanımlamalarını ortaya çıkarmıştır. Bu dönüşüm beraberinde bu sektörde çalışanların niteliklerinde ve dolayısıyla sektöre yeni katılacak çalışanların almış oldukları eğitimin niteliğinde de dönüşümü zorunlu hale getirmiştir. Özellikle 2020 ve sonrası ülkemizde hibrid ve elektrikli araçların kullanımının yaygınlaşması bu konuda yetkin insan kaynağına olan ihtiyacı ortaya koymuştur.

## **Bu bölümü seçen öğrencilerde nasıl bir alt yapı olmalı, buraya gelecek öğrencilerin hangi yetenekleri onları bölümde daha ileriye taşır?**

Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar sistemlerinin multidisipliner doğası gereği, makine mühendisliği odaklı geleneksel otomotiv mühendisliğinin ötesinde mühendislik konularını içerir. Bu bağlamda Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Teknolojisi programını tercih edecek öğrenci arkadaşların öncelikle otomotiv sektörüne karşı ilgili olmalarının yanı sıra, adaylar elektrik, elektronik, bilişim teknolojileri, motor, mekanik konularına da ilgi duymalıdır.

## **Bölümde okutulan derslerden bahsedecek olursak bölüme gelen öğrenciler hangi derslerle karşılaşacak?**

Programda mesleki derslerin (hibrid araçlar teknolojisi, otomotiv elektroniği, araç haberleşme sistemleri, batarya ve şarj sistemleri gibi) yanı sıra temel bilimler matematik, fizik gibi dersler de bulunmaktadır.



## **Bölümü tercih eden öğrenciler bu bölümle ilişkili başka nasıl kariyer planlaması yapabilir? Hangi lisans programlarına geçiş yapabilirler?**

Programdan mezun öğrenciler dikey geçiş sınavı ile ilgili mühendislik fakültelerinde eğitim hayatına devam edebilecektir. Şu an için DGS ile geçiş yapılabilecek bölümler netleşmedi. Ancak kısa süre içerisinde Yüksek Öğretim Kurumu tarafından açıklanacaktır. Mezuniyet sonrası öğrenciler otomotiv ana sanayi ve yan sanayinde pozisyon alabileceklerdir.

## **Gençlerimizin üniversite bitirdikten sonra en çok kaygılandıkları konularından biri iş bulmayla ilgilidir. Ülkemizde Hibrid ve Elektrikli Taşıtlar Ön Lisans Programı'nı bitiren bir öğrenci kamu ya da özel sektörün hangi alanlarında iş bulabilir? İş bulma süreci zorlayıcı mıdır?**

Hibrid ve Elektrikli Taşıtlarlar sektöründeki teknolojik dönüşüme bağlı olarak, sektörünün önde gelen kurumlarının desteği ile kurulmuş olan program, dersleri ve içerikleri şu an sektörde aranılan nitelikte teknikerler yetişmesi için hassasiyetle hazırlanmıştır. Mezunlarımız, ana ve yan sanayi otomotiv fabrikalarının hemen hemen tüm kademelerinde “tekniker” karşılığı sayılabilecek unvan ve sorumluluklarda görev alabilecektir. Üretim ve montaj hatlarında teknikerlerin sayıca yoğun olarak buldukları ve üretim çalışmalarında etkin rol oynadıkları, mühendis, planlamacı ve yöneticilerle işçiler arasında iletişim ve irtibatı sağladıkları, kalite çemberlerinde ekip lideri olarak görev alabileceklerdir. Otomotiv sektörünün üretim kadar önem arz eden bir başka kısmı ise satış sonrası hizmet birimleri olarak adlandırabileceğimiz servisler ve satış noktaları ve eğitim merkezleridir. Bu birimlerde grup liderliği servis yöneticiliği, satış grup liderliği, yedek parça, servis atölyesi yöneticiliğinden, personel eğitimlerine kadar birçok alanda sorumluluk ve görev almaktadırlar.

Bu bağlamda mezunlar gerek otomotiv ve otomotiv yan sanayi üretim fabrikalarında, otomotiv satış sonrası yetkili ve özel servislerde ve otomotiv sektörden birçok alanda iş bulma olanaklarına sahip olacaktır.

İş bulma sürecinde belirleyici olan mezun öğrencilerin okuldaki kazanımlarının yanında kendilerini geliştirmek için sarf ettik çabalarıdır. Yani öğrenciler okul haricinde kendi yeteneklerini geliştirmek için aldıkları eğitimler, seminerler, stajlarının verimli bir şekilde yapması gibi etkinlikler iş bulma sürecini kolaylaştırmaktadır.

## **Bölüm mezunları için yurt dışı çalışma imkânları nelerdir?**

Bu konu ile ilgili olarak; Uludağ Üniversitesinden mezun olan tüm öğrencimize otoma-

tik ve ücretsiz olarak yaygın kullanılan bir Avrupa Dilinde (İngilizce) “diploma eki” verilmektedir. Yükseköğretim Kurumları, diploma ekinin amaç ve içeriğini kendi öğrencilerine, yerel kurumlara, işverenlere ve diğer ilgililere yaygın bir şekilde duyurmakla yükümlüdür. Avrupa Komisyonu farklı şeffaflık ve tanınırlık araçlarını, diploma eki de dahil olmak üzere birleştirmeyi istemektedir. Bu nedenle diploma eki önümüzdeki yıl EUROPASS içinde yer alacaktır. Dolayısıyla öğrencilerimiz aldıkları diploma ile yurt dışında da çalışabileceklerdir.

### **Mesleğin maddi getirisi de yine öğrenciler tarafından en çok merak edilen konulardan biri. Bu bölümü bitiren bir kişinin ortalama aylık kazancı ne kadar olur?**

Bu konuda rakam vermek yerine sektörel yaklaşımı açıklamak istiyorum. Hibrid ve Elektrikli Taşıtların nitelikleri bunlarla ilgili personelin nitelikli olmasını gerektirmektedir. Sektördeki mezunlarımızın maaş konusu, yapabilirliklerine bağlıdır. Mezunlarımız mesleki niteliklerini artırdıkları oranda maaşları standartların üzerinde olacaktır.

### **Verdiğiniz değerli bilgiler için çok çok teşekkür ediyoruz. Son olarak bu bölümü seçmeyi düşünen öğrencilerimize bir mesajınız var mı neler söylemek istersiniz?**

Hibrid ve Elektrikli Taşıtlarla sektörde çalışmak isteyen, kendini geliştirmek isteyen, araştırmacı öğrenci arkadaşların bu programı tercih etmelerini tavsiye ederim. Biz onların özverili çalışmalarına destek olmak ve onlara güzel bir gelecek inşa etmek için buradayız.



## Deniz DEMİR POLAT

Uzman Psikolojik Danışman  
Kestel Musa Amca İlkokulu

### ÖĞRETMENİM, BENİM GÖZÜMLE BAKAR MISIN?

**Y**ıl 2011 Yıldırım RAM RPD bölümünde göreve başladığım ilk günler. İlk vakalardan biri... Özel eğitim bölümünde incelemesi yapılmış ve zihinsel olarak normal düzeyde bulunmuş bir öğrenci... Tabi önce aile görüşmesi... Çocuğun sorununu anlamaya çalışıyorum. Sonra öğrenci ile bireysel görüşme... Çocuktan alınan normal tepkiler, sorulara verdiği mantıklı cevaplar... Göz teması ve mimiklerin kullanımındaki uygunluk... Bireysel psikolojik danışmaya devam edilebilir. Çocukla görüşmede bende oluşan ümit ve kafa karışıklığı sonrasında aileyi odaya alıp büyük bir merakla tekrar sorduğum soru: **“Öğretmeniniz tam olarak neden yönlendirdi sizi, bize?”** Cevap: **“Çocuk, derste öğretmene bakmıyormuş, öğretmen tahtada ders anlatırken önündeki eşyalarla ilgileniyormuş.”** Halbuki bireysel görüşmede konuşmayı uzun süre karşılıklı sürdürebilmişti kuzucuk. Dikkati çabuk dağılan ya da hareketli olduğunu gösteren hiçbir tavrına tanık olmamıştım. Aileye şöyle bir öneride bulundum: **“Bir sonraki görüşmeye gelmeden önce çocuğu bir göz doktoruna götürün.”**

Bir sonraki görüşmeye çocuk gözünde oldukça kalın camları olan bir gözlükle geldi. Aile şaşkıncı: **“Hocam, nasıl anlamamışız? Doktordan da azar işittik. Bu yaşa kadar çocuk böyle nasıl devam etti hayatına diye öfkelenildi bize.”** Bu arada öğrenci 3. sınıfa gidiyordu.

Bu gibi vakalara RAM’da çalışırken rastlamaya devam ettim ve tekrar okula döndüğümde yapmam gereken önemli işlerin başında göz taraması olduğuna karar verdim.



Bu yıl ilkokulda 6. yılımı çalışıyorum ve yine ekim ayındaki mesaimin büyük bir kısmını 1. sınıfa başlayan öğrencilerime **“Snellen Göz Tarama Testi”** uygulayarak geçirdim.

Tam da bu noktada yazıyı okuyan meslektaşlarımın akıllarından geçen argümanların seslerini duyabiliyorum: **“Bir psikolojik danışmanın görevi göz taraması yapmak değildir. Aile hekimleri ne iş yapıyor? Aile zaten okula başlamadan önce göz doktoruna götürmüyor mu? Sınıf öğretmenleri neden yapmıyor? Bir de bu işi görev edinirsek bize psikolojik danışma yapmak için zaman mı kalır?”** Ve daha niceleri... Tüm bu sorulara verilecek çok güzel cevaplarım var elbet.

Aslında çocuklar doğumlarının birinci yılında sağlık kontrolünü yapan hekim ve ebe tarafından göz muayenesine yönlendiriliyorlar. Sonrasında da 3 yaş ve 5 yaşında tekrarlanması isteniyor bu kontrollerin. Okul çağından itibaren her yıl göz kontrolü de tavsiye ediliyor. Yani ideal olan bu ama aileler bunu ne kadar gerçekleştirebiliyor? Burası sadece “soru işareti” ile betimlenebilir.

Bir özel okulda çalışıyorsanız ya da sosyoekonomik düzeyi çok iyi olan bir bölgedeki bir ilkokulda çalışıyorsanız, velileriniz rehberlik servisinde yaptığınız görüşme sırasında **“Hocam ben zaten çocuğum için özel bir psikologdan randevu aldım”** diyebiliyorsa lütfen mesainizi göz taraması yaparak harcamayın. Bunun yerine bir sürü önleyici çalışma yapabilirsiniz öğrencilerinize ve şüphesiz ki daha faydalı olacaktır.

Sosyoekonomik düzeyi düşük çocukların devam ettiği bir okulda çalışıyorsanız öğrencilerin %99'u daha önce bir göz doktoruna gitmeden okula başlıyorlar. Öğrencilerin yaklaşık %70'i okul öncesi eğitim almadan okula başlıyorlar üstelik. Bu durumda çocuğun yaşadığı göz probleminin fark edilmesi okula kalıyor maalesef. Sınıf mevcutlarının 35'in üzerinde olduğu okullarda büyük bir hararetle başlayan okuma yazma çalışmaları sırasında ise sınıf öğretmenin kendi gözlemi ile bunu fark etmesi belki ikinci dönemin sonuna doğru olabiliyor. Tabi bu arada seslerin öğrencilere öğretilirken öğretmen tarafından en sık kullanılan materyal sınıflardaki **“yazı tahtası”!**

Görme problemi olan çocukların okuma yazma sürecinde yaşadığı zorlanmaların nelere sebep olabileceğini gelin birlikte düşünelim. Tahtaya baktığında bir şey göremeyen ve görmediğinin farkında olmayan çocuğun bir süre sonra dikkati dağılacaktır. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına göre okul çağı çocuğunun temel gereksinimi başarı duygusunu tatmaktır. Eğitim hayatının en başında okuma yazma konusunda zorlanan çocuğun yaşayacağı öğrenme travmaları tüm eğitim hayatını olumsuz etkileyecektir. Bu sırada öğretmenden ve ailesinden yeterince takdir alamayan çocuk farklı çıkış yolları aramaya başlayacak ve öğrencinin zorlanmalarından kaynaklanan davranış sorunları ortaya çıkaracaktır.

Gelelim göz taramasını sınıf öğretmenlerinin yapabileceği konusuna. Evet, yapılan tarama işlemi profesyonellik gerektirmeyen bir işlemdir ve **“Snellen Göz Tarama Testi”** yönergesine uygun bir ortam sağlamak oldukça basittir. Yönergeye göre hareket edildiği takdirde kısa sürede yapılabilecek bir işlem üstelik. Yani bir sınıf öğretmeni bu işi gayet iyi yapabilir. Fakat burada birinci sınıf öğretmenlerinden bahsediyoruz, yani henüz okulöncesi döneme ait davranışların sürdüğü 35’in üzerinde bir çocuk kitlesine ki bu çocukların birçoğu ilk defa bir sınıf ortamına dahil oluyorlar. Bu yoğun tempoda buna zaman ayırabilirler mutlaka ama neden onlara biz biraz destek olmayalım?



Son olarak sakın tarama işi ni sınıfta tüm öğrencilerin içinde yaptığımı düşünmeyin. Rehberlik servisinin genişliği bu iş için uygun olunca eşyalarla küçük bir düzenleme yapmam yeterli oluyor. Öğrencileri tek tek alıyorum odaya ve sessiz bir ortamda dikkat dağıtacak bir unsur olmadan aynı zamanda da diğer çocukların meraklı bakışlarına maruz kalmadan tamamlıyor çocuk tarama sürecini. Önce yönergeyi anlatıyorum,

sonra **“Snellen Chart”**taki simgeleri gösteriyorum. Verdiği cevaplara göre sınıf listesinin üzerine notlar alıyorum. Tüm sınıfın taraması bittikten sonra daha önce oluşturduğum matbu belgeyi göz doktoruna yönlendirmem gereken her öğrenci için ayrı çıktı alıp isim yazıp öğretmen aracılığı ile veliye ulaştırıyorum.

Sonuç ne mi oluyor? Geçtiğimiz yıl yönlendirdiğim 30 öğrenciden yaklaşık 15’i doktora götürüldü ve bu öğrencilerden 10’u gözlük aldı. Hatta bu yıl 9 Kasım tarihinde öğrencimizin doktora götürülmesini tavsiye eden belgeyi verdiğimiz velilerimizden biri 10 Kasım sabahında çocuğunu göz doktoruna götürmüş ve o gün içinde çocuk gözlüklü olarak okula geldi. Sizin de aklınıza deniz yıldızı hikayesi geldi mi? Evet, o çocuk için çok şey değişti.



## KESTEL RAM BAŞVURU SÜREÇLERİ

İLK İNCELEME RANDEVUSU	YENİDEN İNCELEME RANDEVUSU
<b>Yapılacak İşlemler</b>	<b>Yapılacak İşlemler</b>
<b>1.</b> Okul öğretmeninin ya da Velinin talebi ile RAM' a başvurup randevu oluşturacak	<b>1.</b> Bireyin kendisi ya da velisi, "Ramdevu" sisteminden randevu oluşturacak.
<b>2.</b> Randevu günü istenecek evraklar : <b>a)</b> Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu ( Öğrenci ise ) <b>c)</b> Veli ve Öğrencinin kimlik fotokopisi <b>ç)</b> Varsa, tıbbi raporu ya da Okul çağındakiler için; ÇÖZGER raporu <b>d)</b> Vasi tayin edilmiş ise; • Mahkeme kararı, • Vasi belgesi, • Vukuatlı Nüfus kayıt örneği belgelerinden birisi istenir.	<b>2.</b> Randevu günü istenecek evraklar : <b>a)</b> Bireysel Gelişim Raporu ( Öğrenci ise) <b>b)</b> Tıbbi raporun süresi bitti ise ya da tıbbi tanısı değişti ise, yeni tıbbi rapor <b>c)</b> Dönem sonu bireysel performans değerlendirme formu ve <b>ç)</b> Aylık performans kayıt tabloları (Destek eğitim alıyorsa )
<b>3.</b> Birey ya da veli, bu evraklarla RAM Özel Eğitim Hizmetleri Bölümüne başvurabilir.	
<b>4.</b> Eğer birey öğrenci ise; duygu, davranış, uyum problemleri, riskli davranışlar vb. ruhsal problemleri varsa, "Psikolojik Destek Yönlendirme Formu" doldurulmalı ve Mebbis üzerinden RAM'a gönderilmeli. Veli, randevu ile RAM Rehberlik Bölümüne başvurabilir.	
<b><u>Veli olarak kimler başvuru yapabilir?</u></b> • Anne, • Baba, • Kanuni sorumluluğunu üstlenmiş kişi ( vasi, koruyucu aile ya da Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı kurum temsilcisi )	
<b><u>Dosya İşlemleri</u></b> RAM'lara müracaat eden her birey için bir dosya numarası verilerek dosya açılır. İnceleme süreci ile ilgili belgeler ve düzenlenen Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu kararları bireyin dosyasında saklanır.	
<b>EĞİTSEL DEĞERLENDİRME SÜRECİ</b> İlk incelemelerde, "RAM Özel Eğitim Bölümü Veli Görüşme Formu" eksiksiz olarak doldurulur. RAM'larda oluşturulan Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından nesnel, standart testler ve bireyin özelliklerine uygun ölçme araçlarıyla çalışmalar yapılır, bireyin performansı alınır. Velinin ibraz ettiği sağlık kurulu raporu ÇÖZGER Raporu dikkate alınır. ÇÖZGER Raporu kullanım amacına bakılmaksızın eğitsel tanılama ve değerlendirmede kullanılır, Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu kararına göre işlem yapılır. Eğitsel değerlendirme ve tanılama ile sağlık kurulu raporu arasında farklılık olması durumunda Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği çerçevesinde eğitsel tanılama yapılır ve Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından karar verilerek rapor düzenlenir. Bireyin tıbbi raporu yok ise, RAM' da yapılan çalışmalar ile ilgili bir rapor düzenlenip kapalı zarf içinde veliye verilir ve hastaneden tıbbi rapor getirmesi istenir. <b><u>Resmi Okul Tedbirleri :</u></b> Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından incelenen birey ; normal bulunursa normal eğitime devam kararı çıkarılır. Normalin dışındaki eğitsel tanımlar için; "Tam Zamanlı Kaynaştırma", "Özel Eğitim Sınıfı" , "Özel Eğitim Okulu" ve süregen hastalığı varsa "Evde Eğitim" kararı çıkarılarak eğitsel tedbirler alınır.	



## Zafer ALGÜL

Psikolojik Danışman

*Kestel Musa Amca İlkokulu*

### SURİYELİ ÖĞRENCİ VELİLERİYLE İLETİŞİMDE KULLANILABİLECEK SPOT CÜMLELER

**O**kulumuz, ilçemizdeki birçok okul gibi, mülteci öğrenci sayısı açısından oldukça kalabalık bir okul. Özellikle öğrencilerimiz henüz Türkçeyi öğrenmeden okul hayatıyla tanıştıklarından ortaokul ve lise kademelerine göre iletişim probleminin çok daha fazla yaşandığı bir kademedeyiz.

Bu iletişim problemini bir nebze aşabilmek için salgın sürecindeki somut sorunlar, bir mini çalışma yapmamızı gerekli kıldı. Ve sıvadık kolları..

Sınıfların ikiye bölünerek bir grubun pazartesi ve salı, diğer grubun perşembe ve cuma günü geldiği aylarda, sürekli günlerini karıştıran ve diğer grubun gününde gelen öğrencilerin çoğunluğunun Suriyeli mülteci öğrenciler olması; bu durumun, öğrencilerin ve velilerin durumu yeterince anlayamadığından kaynaklı olabileceği fikrini düşündürdü öncelikle bize.

Ardından bir sınıfımızın öğretmeni korona virüse yakalandı ve öğrencilerine okula gelmemeleri gerektiğini söyledi. Tüm sınıf okula gelmezken, okula gelen iki öğrenci de yine Suriyeli mülteci öğrencilerimizden olunca okulda sık yaşanan düzen değişikliğini anlatmayı başaramadığımızı düşündük.

Özellikle korona virüs pandemisiyle birlikte eğitim öğretimde sabahtan akşama ve akşamdan sabaha sürekli yeni düzenlemelerin yapılması, aynı dilden konuşsak



dahi, ne olduğuna anlam vermek ve değişen kararlara ayak uydurmak bizler için bile bu kadar zorken, Türkçe bilmeyen veliler ve alışık olmadıkları bir dilde eğitim almaya çalışan çocuklar için kırk kat daha zor olması oldukça anlaşılır bir durum gibi göründü. Suriyeli mülteci öğrencilerimizin mağdur olmaması ve salgın döneminde dezavantajlı duruma düşmemeleri için öğretmen veli iletişiminde sık ve acil kullanılan bazı ifadelerin Arapçaya çevrilmesinin iyi olacağını düşündük. Böylelikle bu krizli zamanlarda öğretmenlerin tüm velilere eksiksiz ulaşabileceğini ve salgın yönetimi konusunda biraz daha başarı gösterebilmeyi amaçladık.

Bu düşüncelerle zümrem Deniz Demir POLAT ile birlikte öğretmenlerden, Suriyeli velilerle iletişim kurarken ihtiyaç duyabilecekleri cümleleri topladık. Tercüme işini masrafsız ve güvenilir bir şekilde yapabilmek için Kestel Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Okul Psikolojik Danışmanı Elif ÖZTERCAN aracılığıyla Okul Arapça Öğretmeni Fatma YILDIZ'a cümlelerimizi ulaştırdık. O da bizler için tüm cümleleri Arapçaya çevirdi. Ardından Türkçe ve Arapça karşılıkları hazırlanmış kalıpları, öğretmenlerimiz kolay kopyala yapıştır yapabilsinler diye, tek tek okul WhatsApp grubundan öğretmenlerimizle paylaştık.

Okullarda Suriyeli öğrencilerin sayısının oldukça fazla olması ve bu öğrencilerin Türkçe bilmemesi, öğrencilerle ve öğrenci velileriyle nasıl iletişim kuracağımız ve bu öğrencilere nasıl psikolojik danışmanlık yapacağımız konusunda bizleri hala düşündürse de salgın sürecinde krizli durumların üstesinden gelebilmek için en azından bir yöntem bulabildik gibi görünüyor. Öğretmen arkadaşlara faydalı olabilmesi dileğiyle...

### Suriyeli Öğrenci Velileriyle İletişim Kurarken Kullanılabilecek Spot Cümleler

TÜRKÇE	ARAPÇA
Yarın okul yok. Çocuğunuzu göndermeyin.	لا توجد مدرسة غدا. لا ترسل طفلك
Çocuğunuz pazartesi ve salı günleri okula gelecek.	سيأتي طفلك إلى المدرسة يوم الإثنين و الثلاثاء
Çocuğunuz perşembe ve cuma günleri okula gelecek.	سيأتي طفلك إلى المدرسة يوم الخميس والجمعة
Okul 12.50'de bitiyor. Saat 12.50'de çocuğunuzu alabilirsiniz. Lütfen geç kalmayın.	تنتهي المدرسة في الساعة 12.50. يمكن أن تأخذ طفلك. من فضلك لا تتأخر
Salgın hastalık önlemleri kapsamında velilerin okula	يحظر على الآباء دخول المدرسة في نطاق



**Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ**

*Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*

## **KİTAP TANITIMI: İRADE EĞİTİMİ**

**K**itap Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında doktor öğretim üyesi olan Ferhat Kardeş tarafından yazılmıştır. Temelde haz ertelebilmek ve öz-kontrol kavramları çerçevesinde ele alınan irade eğitimi konusunu ele almaktadır. Kitabın ilk bölümünde irade gücü ve öz-kontrol kavramları ele alınmakta, irade eğitimi konusuna artan ilginin tarihsel sürecine değinilmektedir. İrade konusunun psikolojik ihtiyaç doyumu, cinsellik, teknoloji kullanımı, anlam ve mutlulukla ilişkisi tartışılmaktadır. İkinci bölümde; alanyazındaki araştırma ve uygulamalar çerçevesinde iradenin nasıl eğitileceği ve öz kontrol becerisinin nasıl geliştirilebileceği adım adım ele alınmaktadır. Kitabın son bölümünde ise irade eğitimi ve öz-kontrol geliştirme sürecinde yaygın olarak yapılan yanlışlar ve iradenin nasıl eğitilmeyeceği konularına değinilmektedir. Kitap genel okuyucu kitlesinin okuyabileceği şekilde akademik olmayan bir dille yazılmıştır.



## Murat TAŞAN

Fazıl Hüsnü Dağlarca A.L.



### SOSYAL FOBİNİN ÜSTESİNDEN GELMEK

**S**osyal Anksiyete (kaygı) Bozukluğu ya da sık kullanılan adıyla Sosyal Fobi: Bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını taşıdığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı düşüncesi ve bu konuda belirgin ve sürekli korkusunun olduğu bir kaygı bozukluğudur. Kişiler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkalarının yanında yapmaları gereken durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar. Ellerinin ya da seslerinin titrediğinin farkına varılacağı gibi kaygılarından ötürü toplum önünde konuşmaktan korkabilirler. Bunun yanında düzgün bir biçimde konuşamıyor gibi görünmekten korktukları için başkalarıyla karşılıklı konuşurken aşırı kaygı duyabilirler. Diğer insanların yanında yemekten, içmekten ya da yazı yazmaktan kaçınabilirler.

Sosyal fobinin yaşam boyu görülme oranı % 2-13 arasındadır. En sık görülen psikolojik hastalıklardan biridir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin %24’ünde bu hastalığın olduğu saptanmıştır. Sosyal fobinin başlama yaşı, sosyal fobinin ayrıldığı alt tiplere göre değişkenlik gösterebilir. Sosyal fobi erken ve geç ergenlik dönemini kapsayan 13 -20 yaşları arasında başlar. Yaygın tipin daha erken yaşta başladığına dair bilgiler vardır. Başlama yaşı için 0-5 yaş arası ve 11-13 yaş arası iki pik vardır. Kadınlarda daha sık görüldüğü saptanan sosyal fobi ile ilgili olarak klinik vaka başvurularında erkek hasta sayısının kadın sayısından daha fazla olduğu da belirtilmektedir (Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği).

## Sosyal Anksiyete Bozukluğu Semptomları (DSM-IV TR)

**Tanım:** Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma.

- Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar.Çocuklarda, tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, yaşlılarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.
- Korkulan sosyal durumla karşılaşma, hemen her zaman anksiyete yaratır ki, bu anksiyete, duruma bağlı olarak, panik atak biçimini alabilir.Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da yabancı insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak görülebilir.
- Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunun ayırındadır.Çocuklarda bu özellik olmayabilir.
- Korkulan sosyal ortamlardan ya da performans gerektiren durumlardan kaçınılır ya da bu durumlara aşırı anksiyete ile katlanılır.
- Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda yaşanan sıkıntı, kişinin günlük, mesleki ya da sosyal aktivitelerini ya da ilişkilerini etkiler ya da fobiyle ilgili yoğun sıkıntıları vardır.
- 18 yaşından küçüklerde, bu davranışların gözlenme süresi en az 6 aydır.

## Maruz Bırakma Terapisi

(Exposuretherapy) davranışsal terapinin bir çeşididir ve danışanlara sorunlu korkularını yönetebilmeleri için tasarlanmıştır. Belirli sistematik tekniklerin kullanımıyla, bir kişi aşamalı olarak onu strese sokan duruma maruz bıraktırılır. Maruz bırakma terapisinde ki amaç, kişiye stres yaratan ve günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen korkuları, güvenli bir ortam aracılığıyla yönetebilmeyi öğreterek yaşam kalitesini artırmaktır.

## Eğitim-Öğretim Ortamında Uygulanması Eğitim-Öğretim Yılı İçerisinde Uyguladığım Bir Örneğ

2014-2018 yılları arasında Psikoloji Öğretmeni olarak çalıştım. Bu vesileyle haftada en az iki saat öğrencilerle bir arada olma fırsatı buluyordum. Derslerimde bütün öğrencilerin aktif olup en azından konumuzla ilgili bir iki cümle kurabilmesini, toplum içerisinde kendini ifade edebilmeleri ve medeni cesaret kazanabilmeleri ve sosyal fobilerinin önüne geçmek için hepsine performans görevi olarak ders saatinde sunum görevi veriyordum.



İlk haftalardan itibaren tespit ettiğim bir kaç öğrenci vardı.(Sosyal fobi diğerlerinden bir hayli fazla) bırakın toplum içerisinde konuşmayı; yakın arkadaşıyla bile konuşunca titremeye, terlemeye, ölçekte belirtilen bir çok maddeyi yaşamaya ve bir hayli heyecanlanmaya başlıyorlardı. Akıllarında sürekli acaba yanlış bir şeyler söyler miyim? Acaba karşıdaki insanı kırar mıyım? Acaba yargılanır mıyım? Acaba bana gülerler mi? soruları vardı. Acaba, Acaba, Acaba... ile başlayan cümlelerin haddi hesabı yok...

Bu öğrencilerle teker teker bireysel görüşmeler yaparak biraz biraz psikoterapiye başlayıp Bilişsel-Davranışçı Terapi yöntemiyle zihinlerinde gerçekçi olmayan düşünceler üzerine ve olumsuz düşünceler üzerine odaklanıp bunların yerine daha gerçekçi daha olumlu düşünceler getirmeye çalıştım.

Bu öğrencilerle gerekli mental hazırlıktan sonra onları derslerde daha aktif katılıma teşvik ettim. Bu düşünceye sahip insanlar çevresindeki insanların kendisiyle ilgili düşünceleri üzerine bir hayli dikkat ettiği için,önce tanıdığı arkadaşlarının yanında konuşarak daha rahat hissetmelerini ve bu durumun arkadaşları tarafından fark edilmesini sağladım.Bu sosyal fobiyi yenmeye çalışan öğrencilerde özgüven problemini aşmak için önemli bir adım oldu.

Daha sonra bu öğrencilere sunum görevi verdim ve kendi sınıflarında kendi arkadaşlarının içinde sunum görevlerini icra ettiler (Bir konuya hâkim olma, özetleme, karşıyı ikna etme, sorulara cevap verme, soru sorma vs...) Sosyal fobisi olmayan insanlar için bile basit bir olay değilken; bu insanlar için daha bir karmaşık olaydır.

Biz kademeli maruz bırakma tekniği ile önce sınıfta aktif tuttuk sonra performans görevi vererek onlara sunum yaptırarak, son aşamamızda “ Şiir Dinletisi Programı” düzenledik. Grubumuzun yarısını sosyal fobisi olan öğrencilerden yaklaşık 14 kişilik bir grup oluştu. Bu sayede onlara yaşadıklarının gayet normal bir şey olduğunu,bu durumu hepimizin yaşayabileceğini ve bu durumun üstüne giderek bu durumu bertaraf edebileceğimizi fark ettirdik.

Yaklaşık 3 ay gibi bir süre hafta içi ders saatlerinden sonra grubumuzla çalıştık. Aslında asıl amaç kademeli maruz bırakma tekniği ile fobiyi ortadan kaldırmaktı. Baktık ki ortaya beklediğimizden daha iyi bir ürün çıktı, bizde okul müdürümüzden destek alarak çalışmalarımızı bir programa çevirdik. Okulumuzda bir “Şiir Dinletisi Programı “ düzenledik.Bütün okula ve ailelere güzel bir program sunduk.

Sonuç olarak kademeli maruz bırakma tekniği ile hem onlardaki sosyal fobileri ortadan kaldırdık hem de ortaya güzel bir ürün çıkardık.Bu öğrencilerimizin özgüvenlerini arttırdı öte yandan birkaç tanesinin şiir okumaya bir hayli yetenekli olduğunu gördük.

Sosyal fobi tedavilerinde çok karşılaştığımız durum fobinin nüksetmesidir Bunun da üstesinden gelmek için sosyal fobi üzerine çalışılan grupla ikinci dönem de tiyatro gösteri programını yine ders saatleri dışında haftada üç gün, üç buçuk aylık bir hazırlık neticesinde gerçekleştirdik. Yine ortaya muazzam bir gösteri çıktı. Harika dönütler aldık ve üç farklı programda gösterimizi sunduk.Yılsonunda artık sosyal fobi diye bir şey kalmadı.

Psikopatolojik hastalıklardan müzdarip olan insanlar da şöyle bir durum söz konusudur; bu rahatsızlıklardan biri olan sosyal fobiden örnek vererek açıklayacak olursak: sosyal fobi yaşayan insanlar sadece bu durum ile uğraşmazlar. Sosyal ve bilişsel gelişimlerinde de bu durumun etkilerine maruz kalırlar.Yani insanlarla iletişime geçemeyen ve sürekli dış odaklı olup topluluk içerisinde konuşamayan insanlar,yeni arkadaşlıklar kuramaz ve yalnızlaşırlar.Ders başarıları düşer, depresif semptomlar gösterir ve bu durum ilerledikçe kişinin öz güveni düşer ve kişi komplekse girerek “Ben hiçbir işe yaramam, ben hiçbir şey beceremem, vs...” gibi düşünceleri başlar. Tek bir sorun hayatının her yerinde karşısına çıkabilir.

Kişinin kimliğinin, ve kişiliğinin temellerinin daha yeni atıldığı şu süreçte bu çok önemli bir durumdur. Madem ki böyle; biz de sosyal fobiyi ortadan kaldırarak aslında temelde bireyin kimliğini, kişiliğini etkileyecek bir çok olumsuzluğu ortadan kaldırmış olduk.

Şimdi onlara bakıyorum da korkuları sebebiyle arkadaşlarıyla iki cümle sohbet etmekten kaçınan bu gençler şimdi derste “saygı ve hoşgörü çerçevesinde” eleştiriler yapıp , sorunlarına alternatif çözüm yolları getirmeye başladılar ve artık gözlerinin içi gülüyor hepsinin. Çünkü yaşadıkları fobiler artık yok.

Yukarıda bahsettiğim çalışmamı sürdürürken sosyal fobiyi ölçmek için kullandığım ölçek “**LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ**” dir.





## KESTEL REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

**BİZE BURALARDAN ULAŞABİLİRSİNİZ**



<http://kestelram.meb.k12.tr/>



0 224 372 90 38



<http://kestelram.meb.k12.tr/>



[instagram.com/kestelram](https://www.instagram.com/kestelram)



[youtube.com/kestelram](https://www.youtube.com/kestelram)



Adres VANİMEHMET MAH. MUSA COŞKUN SK. NO. 2A KESTEL/BURSA  
Kestel İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü karşısı