

rehberlik hizmetleri

SAYI: 2 / OCAK - ŞUBAT 2021

içindekiler

Yeni Bir Yıla Başlarken
Yeni Kararlar Vermenin
Psikolojik Çözümlemesi

Sosyometri Bağlamında
Sosyal Atom ve İlişkiler

Özel Gereksinimli
Öğrenciler İçin
Çalışma Becerileri

Williams Sendromu =
Mutluluk Hastalığı

Otizm Hakkında ve
Ailelere Öneriler

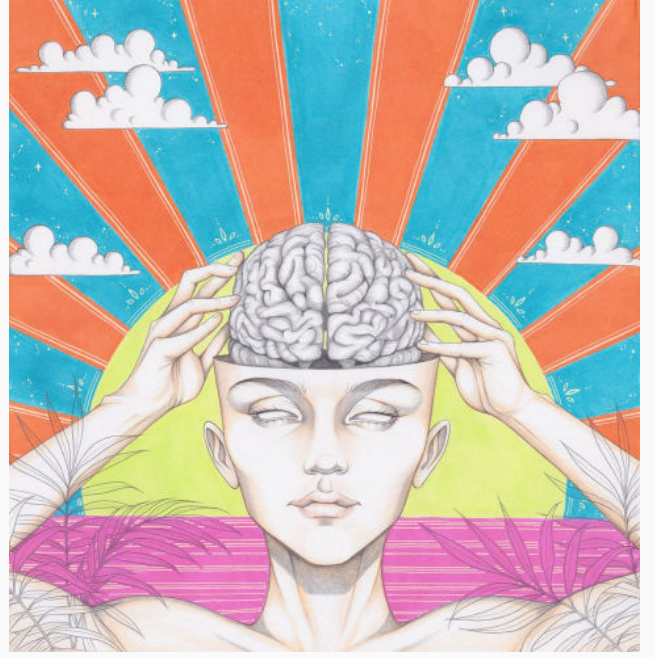
Mangala

YENİ BİR YILA BAŞLARKEN YENİ KARARLAR VERMENİN PSİKOLOJİK ÇÖZÜMLEMESİ

Karar verme, üst düzey bilişsel bir süreçtir. Psikolojik etkenler ve yeteneklerle beraber insan beyni düşünme, muhakeme yapma ve karar verme için mükemmele yakın bir kapasite ve donanıma sahiptir. Muhakeme, bir neticeye varmak için bilgilerin ilişkilendirilip analiz edilmesi olarak tanımlanabilir. Bu geniş tanımla birlikte muhakeme algı, bellek, öğrenme, duygu, düşünce, motivasyon gibi psikolojik kavramları da barındırmaktadır.

Düşünme sürecinin doğasını belirleyen psikolojik etkenler göz önünde bulundurulmadıkça karar verme süreci hakkındaki bilgiler eksik kalacaktır.

Karar Vermenin Psikolojik Boyutları



çizim: Durianaddict

Kognitif yaklaşıma göre kognitif süreçler, uyarıcı ile yanıtın arasında adeta bir vasıtaadır. Sosyal-kognitif kuramcılar, her bir insanın çeşitli şemalara sahip olduklarını ve bu şemaların insanlarla, konularla, nesne ve soyut kavramlarla ilgili olduklarını ifade etmişlerdir.

Bu yaklaşıma göre yeni bilgiler, ilgili eski şemalar temelinde eşleştirilebilir, hatırlanır ve yorumlanır. Bununla birlikte bilgilerin işleme, yorumlama sürecinde tutumların da etkili olduğu, tutumların bir 'bilgi filtresi' olarak çalıştığı gözlemlenmektedir.

Kunda, 'gerekçeli muhakeme' kavramından bahsetmektedir ve gerekçelerin, izlenim oluşturma, kanıtları değerlendirme ve karar vermede rol oynadığını ifade etmektedir. Kesin veya olası sonuçlar muhakeme üzerinde bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır.

Kognitif çözüm yolları incelendiğinde muhakeme yapmayı etkileyen; olasılıkların hesaplanması, mantığa uygunluk, tutarlılık, psikolojik uygunluk, hızlı olma ihtiyacı, gerçeğe uygun net ve hatasız çıkarımlar yapma ihtiyacı gibi psikolojik etkenlerle karşılaşılmaktadır. Psikolojik mekanizmaları kullanarak daha az sürede daha doğru çıkarımların yapılması mümkün olmakta ve aynı zamanda rasyonel ve mantıklı kararlar da bu yollar kullanılarak verilebilmektedir.



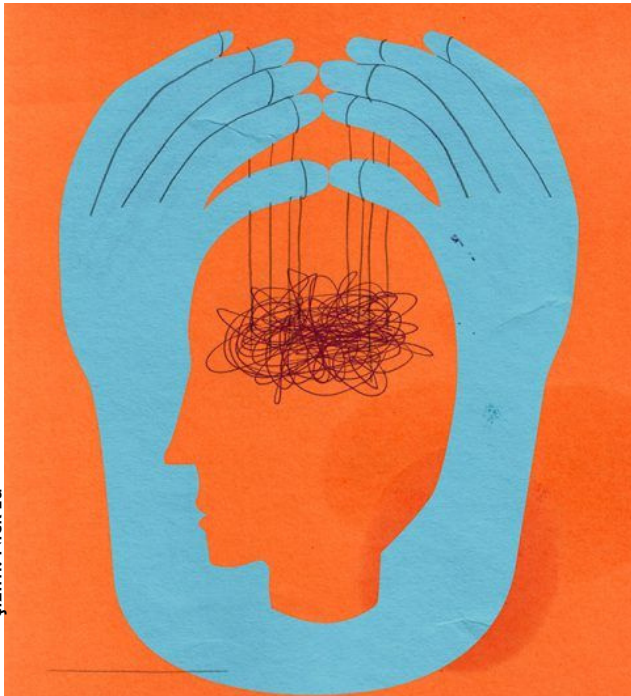
çizim: pinterest'ten alınmıştır.

Hisler de insan düşüncesi üzerinde önemli rol oynar. Maddi unsurlara yönelik kazanma – kaybetme alternatiflerine sahip tercih aşamalarında insan zihni muhakemeyi bir tarafa bırakıp daha pratik ve kısa yollar izleyerek karar verme eğilimindedir. Bu süreçte düşünsel bazda daha az çaba sarf edilir ve daha otomatik kararlar verilebilir.

Daha yoğun düşüncelerin devreye girdiği, daha karmaşık ya da üst düzey kararların alımında ise zihin ve beyinde daha farklı bir süreç meydana gelmektedir. Konsantrasyon, dikkat gibi bilişsel aktiviteler bu süreçte devreye girmektedir.

Hızlı, otomatik ve daha az enerji sarf ederek alınan kararlar sezgisel olarak nitelendirilmektedir. Sezgisel karar verme hız ve çaba açısından avantajlı olması sebebiyle kullanışlı bir seçenek gibi görünse de ciddi ve sistematik hatalara da yol açabilmektedir. Özellikle de duygusal eğilimler içeren ön yargılar, karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Analiz etme yeteneği de güçlü bir kognitif araçtır. İnsan 'bilinçli analiz yapabilen' tek canlıdır. Analiz yeteneği ile zamanın sürekliliğini parçalara ayırıp geçmiş, şimdi ve gelecek gibi kavramlar oluşturabilmekteyiz. Kendimiz ve ötekiler gibi düşünceler de geliştirebilmekteyiz. Analiz ettiğimizde denetleyebildiğimizi düşünürüz. Analiz parçalara ayırmak, sentez ise parçaları bir araya getirmek yoluyla bütünlüğe ulaşmaktır.



çizim: Nick Lu

Sonuçları olasılıklara dayalı, riskli tercih işlemleriyle karşı karşıya kalan kişi, verebileceği kararların sonuçlarında neler kazanıp kaybedeceğine dair ihtimalleri düşünüp hesaplamaktadır; analizine göre seçim ya da karar aşamasına geçmektedir. Her bir sonucun oluşturacağı değer, düşünceler üzerinde bir ağırlık oluşturmaktadır. Belirsizlikler, düşüncelerin ağırlığını azaltmaktadır. Erkeklerde risk arayışına yönelim daha yüksek orandayken kadınlarda daha düşük düzeydedir. İçinde bulunulan üzüntülü duygu durumu yüksek riskli seçimlere yönlendirirken, endişeli duygu durumunda düşük riskli seçeneklerde yoğunlaşmaya eğilim artmaktadır. Bellek ile karar verme arasında da bir ilişki mevcuttur. Geçmiş deneyimlerimizin üzerine geleceğe yönelik arzu, beklenti, olay, tepki ve sonuçların ekleyebilmemiz için bellek gereklidir. Önceki anı ya da tecrübemize dayanmayan kararlar vermek genel anlamda zor görevlerdir.

Erkan Kerem Gözen
Müdür

Kaynakça:

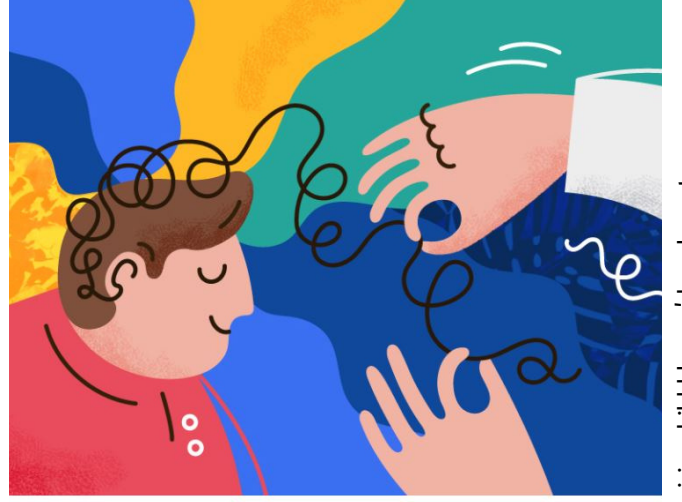
Lawrence S. Wrightsman, "Judicial Decision Making - Is Psychology Relevant", American Psychology Association, New York, 1999, s. 147-151
David Klein, Gregory Mitchell, The Psychology of Judicial Decision Making, Oxford University Press, New York, 2010, s. 107
Ziva Kunda, "The Case for Motivated Reasoning", Psychological Bulletin, 1990, 108-3, s. 480-498

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLER İÇİN ÇALIŞMA BECERİLERİ

Çalışma becerileri, tüm eğitim düzeylerindeki her öğrenci için temel beceriler olup etkili kullanımının kişisel öğrenmeyi kolaylaştırdığı ifade edilmiştir. Çalışma becerilerinin uygun şekilde kullanımı eğitim yaşamının erken dönemlerinde başlamalıdır. Öğretmenler çalışma becerilerinin kullanımını günlük öğretim içinde verebilmelidirler (Hoover ve Patton 2007).

Öğrenmede çalışma becerilerinin edinilmesi ve kullanılması gereksinimlerinin çoğu, sezgisel olarak bu becerilerin çeşitli eğitsel görevlerle olan bağlantısına dayalıdır. Örneğin;

- Nasıl test çözüleceğini bilmek daha iyi test çözmeye katkı sağlar.
- Etkili not tutma, öğretim içeriğinin daha iyi anlaşılmasını kolaylaştırır.
- Zamanın etkili kullanımı, görevlerin etkili biçimde tamamlanmasına katkı sağlar.
- Grafik araçlarını doğru biçimde yorumlama yeteneği, resimli ipuçlarının etkili şekilde kullanılması için gereklidir.
- Kendini yönetme, görev tamamlamada yeterliliği kolaylaştırır.



çizim: dribbble.com'dan alınmıştır

Çalışma Becerilerinin Türleri

I. OKUMA HIZI

Öğretmenler öğrencilerine okuma hızı becerilerini nasıl geliştirebileceklerini öğretmelidirler. Öğrenciler okumaya başladıklarında veya kendilerine okunurken, farklı amaçlarla okumalarına ya da dinlemelerine yardımcı olun. Sınıf seviyelerine göre haftalık dergiler, kitaplar, raporlar okunabilir. Okuma hızı;

- Hızlıca gözden geçirme
- Göz ile tarama
- Çabuk okuma
- Normal okuma
- Dikkatli ya da çalışma tipi okumayı içermektedir.

2. DİNLEME

Bilgiyi almaya anlamlandırmaya ve ne söylediğini anlamaya ilişkin kanıt sağlama yeteneği ile ilişkilidir. Meese (2001), okulda güçlükler yaşayan öğrencilerin sıklıkla dinleme ile ilgili sorunları olduğunu ve daha önce açıklandığı gibi doğrudan öğretim ve alıştırma yoluyla dinlemenin geliştirilebileceğini ileri sürmüştür. Dinleme becerileri birçok eğitsel görevi tamamlamak üzere gereklidir.

- "İyi dinleyiciler becerileri listesi" yaparak sınıfınıza asın.

- Bir şey duymak ile duyulan şeyi anlamak arasındaki farkın tartışıldığından emin olun.

- Öğrenciler arasındaki tartışmaları veya öğretimi belli aralıklarla durdurun ve öğrencilerden ne hakkında konuşulduğunu ve bunun ele alınan konu ile nasıl bir ilgisi olduğunu belirlemelerini isteyin.

- Sözel açıklamaları anlama, acil durum yönergelerini izleme örnek uygulama olarak kullanılabilir.

3. NOT TUTMA VE TASLAK OLUŞTURMA

Etkili not tutma taslak oluşturma becerileri öğrencilerin gelecekteki çalışmalar için anahtar noktaları, konuları kaydetmelerine izin verir.

Etkili not tutma taslak oluşturmada titizlik temel bilgileri fark etme ve düzenli bir tarzda kaydetme yeteneğidir. İlkokulun ilk sınıflarında anlamsal ağların veya grafik düzenleyicilerin kullanımı öğrencilerin gelecekte daha karmaşık not tutma - taslak oluşturma görevleri için temel oluşturmalarına yardımcı olur. Açıklamaları yazılı olarak kaydetme, alışveriş listesi oluşturma, herhangi bir yemek veya pasta tarifini listeleme gibi.

4. RAPOR YAZMA

Bilgileri kaydetmek ve fikirleri ifade etmek üzere yaygın biçimde kullanılan bir yöntemdir. Yazılı raporlar bir konuyu yazılı olarak tartışmak değerlendirmek veya keşfetmek üzere öğrencilere fırsatlar sağlar. Boşluk doldurma işlemlerinin kullanılmasını, cümle tamamlama etkinliklerini veya dil deneyimleri içeren farklı görevler, bu becerilerini geliştirmeye başlamalarında ilkokulun ilk sınıflarındaki öğrencilere yardımcı olur. Lise yıllarında iş-üniversite başvuru yazılarını ve işyeri raporlarını tamamlama gibi.

5. SÖZLÜ SUNUMLAR

Öğrencilere kendilerini ifade etmek ve bilgileri raporlaştırma üzere alternatif bir yöntem sağlar. Başarılı sözlü sunum yapmak üzere gereksinim duyulan beceri fikirleri ya da bilgileri paylaşmak üzere başkalarının önünde konuşabilme yeteneğidir. Okul-Sınıf gezisinde öğrenilen dersler, yaz tatilinin nasıl geçtiği hakkında sözlü rapor verme veya bir hobi ya da yeteneği kısaca paylaşma gibi farklı görevler özellikle ilkokulun ilk sınıflarından itibaren çalışma becerisinin gelişmeye başlamasını kolaylaştırır. Herhangi bir soruna ya da konuya ait açıklama yapmak örnek olarak gösterilebilir.

6. GRAFİK YARDIMCILARI

Karmaşık ya da elverişsiz araç gereçleri anlamlı bir biçimde ifade edebilir. Ders çalışma resimleri, yazılı metinleri desteklemek için olduğu kadar çocukların farklı konular hakkında öğrenmeleri için ilk yollardan biridir. Resimler ile basit metinlerin birleştirildiği etkinlikler, erken sınıflardaki öğrencilerin yalnızca okumada değil sözlü sunumlar yapmada da grafik araçlarını kullanmak için bir yöntem geliştirmelerine yardımcı olur.

- Haritaları okuma /anlatma,
- Bir yerleşim yerinin haritasında Alışveriş Merkezindeki bir mağazayı bulma

7. TEST ÇÖZME

Etkili test çözme yetenekleri öğrencilerin yapabildiklerini daha doğru biçimde değerlendirmeyi garanti altına almaya yardımcı olur. Tüm sınıf düzeylerindeki öğrenciler sınıf içinde farklı şekillerde değerlendirmeye tabi tutulmaktadırlar. İlkokulun ilk yıllarında test çözme becerileri 3 aşamayı kapsar:

- Test için nasıl çalışılır?
- Test nasıl çözülür ?
- Puanlanmış bir test nasıl gözden geçirilir?

8. KÜTÜPHANE KULLANIMI

En fazla bilgiye en kolay erişme olanak sağlar. Öğrencilerin tamamı olmasa da pek çok öğrenci ilkokul yıllarından itibaren okul/sınıf kütüphanesi ile ilgili deneyim sahibidir. Öğrencilerin kütüphanede olan bir kitabı, bir kaynağı veya haritayı bulmak üzere görevlendirilmeleri sağlanmalıdır. Serbest zaman okumaları, kaynağı kütüphanede bulunan bir konu araştırması vb...

9.BAŞVURU KAYNAKLARININ KULLANIMI

Bağımsız öğrenme, başvuru kaynakları ve sözlüklerin etkili kullanımı aracılığı ile büyük ölçüde geliştirilebilir. Söz edildiği gibi öğretmenler ilkokulun ilk sınıflarındaki öğrencilere internet kullanımını da içerecek şekilde basit başvuru kaynaklarını bulma ve kullanma ile ilgili görevler vermelidirler. Sözcüklerin ve yazılı ansiklopedilerin kullanımını gerektiren etkinlikler sunmak, daha sonraki sınıflarda başvuru kaynaklarının daha karmaşık kullanımı için sağlam bir temel oluşturmaya yardımcı olur. Telefon rehberine, internet sitelerine ya da otomobil kullanma kılavuzuna başvurma.

10. KENDİNİ YÖNETME

Öğrencilere kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelerinde yardımcı olur. “Uygun davranmak” ya da davranışlarını kontrol altında tutmak, öğrencilerin okul ortamına giriş yaptıkları ilk günden başlayan bir beklentidir. kendini izleme tekniklerinin kullanılması bu konuda oldukça etkilidir. Daha küçük öğrencilerin gereksinimlerini karşılamak üzere kolayca uyarlanabilir ve öğrencilerin kendi davranışlarının farkında olmalarına yardım eder. Olaylar karşısında kendi öfke/tavır/kişisel tepkilerinin üstesinden gelme.



II. ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi tamamlanmamış iş sayısını azaltmaya yardımcı olur ve zamanın daha etkili kullanılmasına olanak sağlar. Öğrencilerin iş yükü ve sorumlulukların artması ile birlikte zamanın etkili kullanımı daha önemli hale gelmektedir. Basit ama etkili zaman yönetimi becerileri ilkokulun ilk sınıflarında kazandırılabilir. Zamanla ilişkilendirilmiş kısa bir günlük program geliştirilmesi, iki ya da üç kolay anlaşılır ipucu içeren bir zaman yönetimi posterinin asılması ve düzenli aralıklarla gözden geçirilmesi, başlama ve bitiş zamanlarıyla birlikte günlük görev listesinin asılması veya öğrencilere belirli bir sürede tamamlanması gereken iki görev verilmesi örnekler arasında sayılabilir. İş, serbest zaman, kişisel ve aile ile geçirilecek zaman beklentilerini dengeleme.

12. ÖRGÜTLEME BECERİLERİ

Etkili örgütsel beceriler, öğrencilere çoklu işleri etkili biçimde tamamlamak üzere yardımcı olur. Zaman yönetimine benzer şekilde, iş yükü ve sorumlulukların artmasıyla beraber birinin kendi öğrenmesini düzenlemesi daha önemli hale gelmektedir. Günlük görevlerin yazılı olduğu basit bir düzenleme çizelgesi geliştirmelerinde öğrencilere yardımcı olmak, daha küçük öğrencilerin etkili düzenleme becerilerini geliştirme sürecine başlamalarına kolaylık sağlar.

Özgür GÜN UYAR
Özel Eğitim Öğretmeni



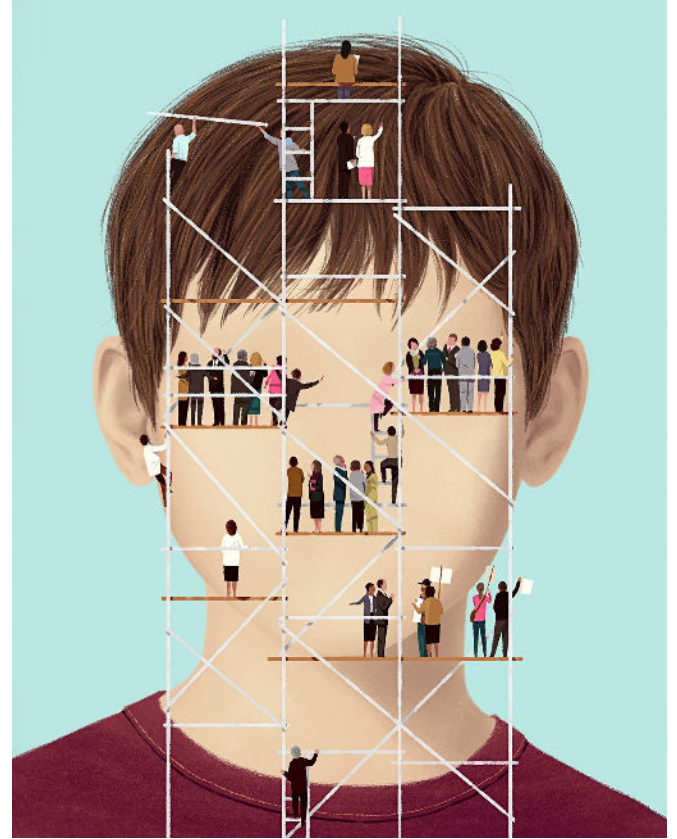
OTİZM HAKKINDA VE AİLELERE ÖNERİLER

DSM 4 (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) göre otizm ve alt kategorileri (Çocukluk otizmi, Atipik, Asperger, Rett Sendromu, Çocuk Dezentografik Bozukluğu) “Yaygın Gelişimsel Bozukluk” şemsiyesi altında tanımlanırdı. 2013’te yayınlanan DSM 5 göre bu tanımın yerini “**Otizm Spektrum Bozukluğu**” alır. Alt kategorilerin yerini de yüksek işlevli ve düşük işlevli otizm alır.

Bunu şu şekilde örnek vererek somutlaştırabiliriz. Kar yağışını düşünün. Kar kendiliğinden durup dururken yağmaz ya da güneşli havalarda kar yağmayacağını biliriz. Onun için sebep olan şartların oluşması gerekir. Bu da kar yağışını tetikleyen bulutların toplanması ve gereken ısı değişimlerinin olması gibi.

Peki, OTİZM nedir?

Sosyal etkileşimde ve iletişim becerilerinde yetersizlikler ile tanımlanan biyolojik ve nöro-gelişimsel bir bozukluktur. Bu tanımlama herkesin bildiği genel bir tanımlamadır. Şimdiye kadar otizme neden olan net bir bulgu ortaya konulmuş değildir. Bazı bilim insanları, otizmin sebebini genlerdeki dezenformasyona bağlıyor. Doğrusu ben de aynı kanıdayım. Çünkü her canlının kasa şifreleri gibi gen şifreleri olduğunu biliyoruz. Otizmi tetikleyen doğum öncesi, doğum sırası ve sonrasındaki durumların geni tetiklediğini düşünüyorum.



Birazcık kitabı bilgileri verdikten sonra asıl bizi ilgilendiren ve düşündürən şey doğan her 54 çocuktan birine otizm tanısı konulmasıdır. Dünya genelinde tanı konulan çocuk sayısını düşünürsek büyük bir rakam karşımıza çıkacaktır. Her geçen yıl bu sayının ve oranın değiştiğini de biliyoruz. Bu da gelecekte doğacak çocukların büyük bir riskle doğacaklarını gösteriyor. Tabii bu oranı verirken amacım anne ve baba adaylarını korkutmak değildir. Ortada bir gerçek var. Bu gerçeği hiç kimsenin göz ardı etmemesi gerektiğini belirtmek ve giriş yazımı buna dikkat çekerek yazmak istedim. Bu bir risk oranı olup, her doğacak çocuğun otizmlili olacağı anlamına gelmediğinin altının çizilmesinde fayda var. Anne ve baba olmaya karar veren kişilerin benim çocuğum da otizmlili doğacak diye düşünmelerini istemiyorum. Hayatın her aşamasında bizi bekleyen diğer riskler gibi düşülmelidir. Ebeveynlerin dikkat etmeleri gereken sadece bazı hususlar var. Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası evreleridir. Bu evrelerde tavsiyede bulunacağım noktalarda dikkat etmeleri önem arz ediyor.

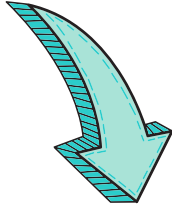


çizim: Isabelle Arsenault



- Doğum öncesinde; anne psikolojik olarak ben çocuk sahibi olmaya hazırım diyerek kendini iyi hissetmesi gerekir. Ebeveynler en az altı ay öncesinde yediklerine içtiklerine dikkat etmeli, stresten, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıdır. Ayrıca kendi doktorunu bulmaları önemlidir. Çünkü anne düzenli bir şekilde kontrollerini yapmalıdır. Eğer anne belli bir kilo üstündeyse, bir diyetisyenle işbirliği içine girerek hamilelik öncesinde kilolarını kontrol altına almalıdır. Sağlıklı yiyecek, içeceklerle beslenmesine dikkat etmelidir. Gün içinde sporunu yapmalı (yürüyüş de yeterlidir.) ve düzenli bir uykuya kendini alıştırmalıdır.

- Doğum sırasında; Doktor tercihiniz önemlidir demiştik. Çünkü bu aşamada iş doktorunuza kalmış oluyor. Doktorunuz kontrollerinizi, testleriniz düzgün yapmalı ve çocuğunuzu sağlıklı bir şekilde kucağınıza vermelidir. Doğum sırasında çocuk oksijensiz kalırsa beyinde kalıcı hasarlar yaratabilir. Bu da otizmi tetikleyebilir.
- Doğum sonrası; bu aşamaya gelindiğinde aileler diyelim ilk iki aşamayı harfiyen yerine getirmişlerdir. Yani sorunsuz geçirmişlerdir.



Bundan Sonra Ebeveynleri Ne Bekliyor, Ne Yapmaları Gerekir?

Bu aşamada ebeveynlere düşen bebeklerine olan sevgisini eksik etmemeleridir. Özellikle anne emzirme olayından vazgeçmemeli, çocuğu bakıcı ya da başka biri değil de kendisi kucaklamalı, ona olan sevgisini hissettirmeli, ona güven vermelidir.

Otizm tanısı konulduğu ilk yıllarda (1950) bilim insanları bazı araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmalarda ortak dikkat bir noktaya değinmiştir. Sosyo-ekonomik olarak iyi durumda olan aileler, çocuklarını bakıcı bir aile ya da kişilere teslim ederlerdi. Ve o çocuklardan otizm oranı diğerlerine nazaran daha fazla görüldüğü birçok makalede, kitaplarda ifade etmişlerdir. Hatta o dönemde bazı psikiyatrlar bu tarz annelere “**Buzdolabı Anne Sendromu**” tanımını kullanmıştır. Tabi sonrasında da sosyo-ekonomik yönden sadece iyi olan aileleri değil maddi olarak kötü olan aileleri de dahil etmiştir. Çünkü diğer anneler de çalışma hayatının içine girerek çocuklarından uzaklaşmışlardır. Kendi zamanımıza dönecek olursak bu dönemin şartları anne ve çocuk etkileşim-iletişim yönünde daha ağır seyrettiğini görüyoruz. Bunun nedeni de hayat şartlarının değişmesi, ihtiyaçların git gide artmasıdır. Haliyle çalışma hayatına atılan annelerin sayısı bununla birlikte artıyor.

Peki, anneler çalışmasın mı?

Tabii ki çalışması gerekiyorsa çalışmalıdır. Bunda bir sorun yok. Sadece sorun olarak görülen kısım şu; annelerin tam gün çalışması ya da gün içinde çocuğuna hiç zaman ayırmamasıdır. Bu durum çocuk açısından düşünüldüğünde bir problem olduğu ortadadır. Unutulmamalıdır ki hiçbir makam, mevki, meslek çocuğundan daha önemli değildir. Çünkü geçen zamanı geri getirmek gibi bir şansımız yok. Zaman eriyen kar tanesi gibidir. Çocuğunuzun zamanını geri getiremezsiniz. Dolayısıyla yapılan hataların, pişmanlıkların geri dönüşü olmayacaktır. Buradaki önerim anne en az 2 yaşına kadar çocuğuyla bilfiil kendisi ilgilenmeli ya da zaman ayırma konusunda çalışma şartlarını düzenlemelidir.



SOSYOMETRİ BAĞLAMINDA SOSYAL ATOM VE İLİŞKİLER

Hayattaki seçimlerimizi inceleyerek kişiler arası bağlarımız üzerinde çalışan alana sosyometri deniyor. Sosyometri kapsamındaki çalışmalar araştırmaya, teşhise ve geliştirmeye yöneliktir. Yani birlikte yaşayan bir grup insan arasındaki etkileşim sorunlarını belirlemekte ve gidermekte sosyometrik ölçümler son derece önemli olabiliyor. Sosyometrik yöntemlerin kolay uygulanabilirliği, çok yönlülüğü ve zenginliği; araştırmalarda, grupları anlamada ve organize etmede fayda sağlamaktadır. Bu sebeptendir ki sosyometri; iş ortamlarında, eğitim alanında, toplum planlamasında ve sağlık bakım sistemleri alanında geniş uygulama alanı bulmuştur.

Moreno, sosyometri tekniklerini grup ve eylem olmak üzere iki ana gruba ayırır. Grup tekniklerinden biri olan sosyometri testi; birbirlerini tanıyan bir grup insandan belirli bir ölçüte dayanarak birbirlerine ilişkin tercihlerini sergilemesidir. Kağıt-kalem yoluyla yazılı şekilde, görüş oylaması şeklinde sözel yolla ve alt grup seçimlerimiz yoluyla eylemsel olmak üzere üç şekilde uygulanabilir.



çizim: pinterest'ten alınmıştır.

Moreno'ya göre rol yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve sosyal etkileşimin gözlenebilen birimidir. Gözlenen bu birim, yani kişilerin seçim ve redleri grubun sosyal yapısı hakkında bilgi verir. Çünkü sosyometrik örüntü aslında kişisel bir örüntüdür ve bize belli ölçütler söz konusu olduğunda kim kiminle arkadaş olmak istiyor, kim kimden uzak durmak istiyor bildirir. Seçimlerden ve reddetmelerden oluşan bu işleme ise sosyometrik tercih denir.

Ölçüt olmaksızın yapılan sosyometrik testlerde; seçilenler tüm davranışları-kişilik özellikleri gözetilerek seçilmiş olurlar, reddedilenlerse tüm davranışları-kişilik özellikleri gözetilerek reddedilmiş olurlar. Bu yaklaşım sakıncalıdır ve gerçekçi olmayabilir. Bu nedenle belli ölçütler verilerek sosyometri testi uygulandığında üyelerin yalnızca belli bir rol çevresinde gerçekçi bir seçim yapmaları sağlanmış olur. Moreno'ya göre seçim yapılırken belirlenen ölçütler birden fazla, her bireyin spontan cevap verme ihtimalini artıracak nitelikte, bireyleri güdüleyebilen, kolay anlaşılır ve belirgin olmalıdır.

Sosyometri tekniklerinden elde ettiğimiz bilgiler neticesinde oluşturulan grafiğe ise **sosyogram** denir. Sosyogramlarda örüntüler ilginç olabilmektedir, mesela bazen birbirleriyle doğrudan ilişkileri bulunmayan bazı üyeler, aralarındaki başka üyelerden (ortak dostlar) ötürü birbirleriyle irtibat halindendirler. Bazen de birkaç tipik yapı birbirine eklenir ve aralarında doğrudan hiçbir ilişki bulunmayan bazı üyeler, ister istemez aynı düzenin içinde yer almış olurlar. İşte bu akış bir üyeden diğerine doğru sürekli olarak gerçekleşir ve grup içi dinamikleri anlamamıza yardımcı olur.

Moreno'ya göre sosyal evrenin en küçük birimi kişi değil, kişinin sosyal atomudur. Sosyal atom, kişinin merkezine kendini yerleştirdiği, kendisi için önemli olan kişileri bir sonraki basamağa, daha az önemli olan kişileri ise diğer basamaklara yerleştirdiği bir birimdir. Her insan sosyal yaşam içinde farklı gruplarda bulunur ve bu farklı gruplardan her birisinde birlikte bulunmayı tercih ettiği aynı ve ya farklı kişiler olabilir. Bu durumu herkes için düşündüğümüzde iç içe geçmiş çemberleri görmemiz kaçınılmazdır.

Sosyometri testinde hem gruplardaki sosyometrik örüntüler hem de bireylerin bu gruplardaki sosyometrik statüleri hakkında bilgi elde ederiz. Bireyin sosyal atomuna baktığımızda ise onun dünyadaki toplam sosyometrik tercihlerini görmüş oluruz. Sosyal atom hem bir grup tekniği olarak hem de bir eylem tekniği olarak kullanılabilir. Kolektif, bireysel ve psikolojik olmak üzere dıştan içe doğru sıralanmış üç tür sosyal atom vardır ve bu üç tür bireyde ayrı ayrı var olmaz, hepsi aslında iç içe geçmiştir.

- **Kolektif atom'** da atom sahibinin sadece tanıdığı, gördüğü ancak hiçbir şekilde ilişki geliştirmedeği kişiler vardır.
- **Bireysel atom'** da, atom sahibinin yakın ilişkiler kurabileceği ancak henüz kurmamış olduğu kişiler vardır. Bu kişilerle sosyal ilişki vardır ancak tele ilişkisi yoktur. Bu kişiler çok yakın olduğumuz kişiler dışındaki dost ve arkadaşlarımızdır.
- **Psikolojik atom'** da ise atom sahibinin karşılıklı olarak yakın ilişki yani tele ilişkisi kurduğu kişiler yer almaktadır. Bu kişiler aile üyeleri ve dostları olabilir.

Sosyal atom eşiği yukarıda bahsettiğim gibi geçirgendir, bazen bazı insanlar bu atom türlerinde yer değiştirebilirler. Mesela atom sahibi tanıdıklarından birisiyle sosyal ilişki kurmak isterse bunu sadece kafasından geçiriyor da olsa, o tanıdık eşiği aşarak atomun bireysel atomuna yerleşir; eğer atom sahibi bu arkadaş ile sosyal ilişki kurmanın ötesinde birde tele ilişkisi kurarsa, bu kez bu kişi psikolojik atoma geçer. Bireysel ve psikolojik atomdaki kişiler atom sahibi için duygusal açıdan önemli kişilerken, kolektif atomdaki kişiler atom sahibi için duygusal açıdan önemli değildirler.

Dinamikleri yok sayarak düzenlenen sosyometrik testler görece özgür seçimlerimizin alanını ve sınırlarını belirleyen biyolojik, ekonomik, sosyal ve psikolojik nedenleri göz ardı ederek seçim üzerine odaklanır. Kişiler sosyal atomlarını çizerken seçimlerinin sonucu olan ilişkilerini (eş, iş ortağı, öğretmen..), kabullenmek durumunda olduğu ilişkileri (kayınbirader, kaynana..) ya da zorunlulukların dayattığı (hoşlanmadığı iş arkadaşı..) ilişkilerini fark ediyor hale gelirler. Bu çerçeveden bakıldığında sosyal atomların; dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve birçok şeyden etkilendiğini, tesadüfen gelişen olayların ve daha önceden var olan nedensel süreçlerin uzun süreçte seçimlerimizi birlikte etkilediğini ve yaşam boyunca pek çok defa değişebildiğini göstermektedir. Hatta gruptaki üyelerin sosyal atomları arasında ortak yanların ve ilişkilerin olduğunu ve bir grubu oluşturan kişilerin sosyal atomlarının yapılarını değiştirme ve aralarında denge sağlama eğilimi gösterdikleri de söylenebilir.

Kişilerin sosyal atomlarına yeni isimler eklenebileceği gibi bazen de bazı isimler atomun dışına çıkabilir. Bir sosyal atomdaki isimlerin eksilmesi o atomu fakirleştirir. Atomların fakirleşme olayına her yaşta rastlanabilir ancak yaşla beraber bu fakirleşmenin arttığı belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bir sosyal atomdan çok miktarda ismin eksilmesine ‘**sosyal ölüm**’ denir. Genç yaşlarda atomlardaki kayıpların daha kolay telafi edilebildiği, ileri yaşlarda ise bu durumun daha zor hatta bazen hiç olamadığı gözlenmiştir. Bu durum ileri yaş insanlarının kendilerini yalnız hissetmelerine, çeşitli ruhsal ve bedensel problem yaşamalarına neden olmaktadır.

Sosyometri ve sosyodinamiğe özgü ürünler bizim evlilik ve ya iş için eş seçme, gruba kabul edilme ve ya grup oluşturma gibi seçimleri yapmamızda ve ilişkilerimizde oynadığımız rolleri anlamamıza, yaşanan ilişki çatışmalarımızı analiz etmemize, kişisel gelişimimizi arttırmamıza, sosyoekonomik ve psikolojik konulara iç gözü kazanmamıza, özgür seçimlerimiz sandığımız şeylerin bazen de belirlenmiş olduğunu anlamamıza yardımcı olmaktadır. Sonuçta diyebiliriz ki; **seçimler hızla değişebilir, ilişkimizde oynadığımız rol’ ü anlamak önemlidir!**



çizim: Xuan Loc Xuan

İmren AYKUT
Psikolojik Danışman

Kaynakça:
Dökmen, Ü. (2013). ‘Sosyometri ve Psikodrama’, İstanbul, Remzi Kitabevi.
Holmes, P., Karp, M. And Watson M. (1994). ‘Moreno.’ Dan Buyana Psikodrama’, (çev. Muhtar Uçtun, N.), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.

WILLIAMS SENDROMU - MUTLULUK HASTALIĞI

Ne yaşarsa yaşasın sürekli tebessüm eden insanların etrafına olumlu bir enerji yaydığını hepimiz biliriz. Peki bu sürekli tebessüm halinin bir hastalık olabileceğini düşündük mü?

Evet tıp literatüründe bu hastalığın bir adı var. Williams Sendromu yani diğer adıyla mutluluk hastalığı.

Williams Sendromu ilk kez 1960'lı yılların başında Yeni Zelandalı kardiyolog J. C. P. Williams ve Alman tıp doktoru A. J. Beuren tarafından tanımlanan genetik bir hastalıktır. Williams Sendromu 10 binde 1 görülen, 7. kromozomdaki gen silinmesi nedeniyle ortaya çıkan bir hastalıktır (Moldavsky, Lev ve Lerman-Sagie, 2001). Kız ve erkeklerde görülme oranı eşittir.



Hastalık Nasıl Teşhis Edilir?

Yeni doğan bir bebeğin kilosu olması gerekenden düşükse, gelişimi yavaşsa ve özellikle karakteristik bir yüz şekli varsa Williams sendromu akla gelebilir. Bu sendromun belirtileri bunlarla da sınırlı değil. Bebeklik döneminde kusma, ishal, iştahsızlık, sinirlilik, karın ağrısı, kas ağrısı, güçsüzlük ve kabızlık da yaygın olarak görülen belirtilerden. Williams sendromunun kesin tanısı ayrıntılı bir hasta öyküsüyle, kandaki kalsiyum seviyesinin yüksek olup olmadığını (hiperkalsemi) tespit edebilen özel kan testleriyle ve floresan in situ hibridizasyon (FISH) denilen genetik bir testle yapılmaktadır.

Peki bu hastalığın tedavisi Var Mı?

Kesin bir tedavisi yoktur. Erken teşhis ve hastalığın sebep olduğu sağlık problemleri gerekli tedavilerle etkileri azaltılabilir. Öğrenmeyi de etkilediği için bu çocuklar eğitim- öğretim hayatlarına diğer bireyler gibi normal sınıflarda ve ihtiyaç duyulması halinde özel eğitim sınıflarında devam ederler. Gelişimi daha iyi olan bireyler normal yetişkinler gibi bir işte çalışı, bağımsız yaşam sürdürebilirler.

Williams Sendromlu çocukların özellikleri nelerdir?

- Elf gibi bir karakteristik yüz ifadeleri vardır. Birbirine yakın çekik gözler, basık burun, yanaklar dolgundur. Peri yüzü de denmektedir.
- Küçük ve geniş dişlere sahiptirler. Bu da diş problemlerine sebep olabilmektedir.
- Doğum ağırlıkları düşük ve gelişimleri yavaştır.
- Belirgin sağlık problemleri ile dünyaya gelirler. (Kalp rahatsızlıkları, böbrek sorunları) İnce ve kaba motor becerileri geç gelişmektedir.
- Bebeklerde uyku problemleri olabilmektedir.
- Çocukların zihinsel gelişimleri hafif ve orta düzeyde olabilmektedir. Akademik becerileri düşüktür.
- Gelişimlerinde gecikme, öğrenme güçlüğü ve dikkat sorunları vardır. Akademik olarak desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.
- Zeka düzeyi daha iyi olan çocukların sözel dil becerileri iyidir. İletişim kurmayı ve konuşmayı severler.
- İlk gördüğünüzde çok candan ve sıcak davranırlar. Yüzlerinde sürekli bir tebessüm ifadesi vardır. Bu da mutluluk hastalığı denmesinin sebebidir.
- Sosyalleşmeyi, sarılmayı severler. Bu da topluma karışmalarını kolaylaştırmaktadır.
- Yalan söylenildiği anlamazlar. Pozitif cümleler duymaktan hoşlanırlar.
- Karşındaki insandan zarar gelmeyeceğini düşünürler ve hayata hep olumlu bakarlar. Bu onlar için zaman zaman dezavantaj oluşturabilmektedir.
- Williams sendromu olan çocukların bir diğer özelliği müziğe olan ilgileridir. Dans etmeyi , şarkı söylemeyi severler.



Züleyha ÇİMEN
Özel Eğitim Öğretmeni

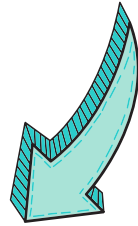
MANGALA

Oldukça eskilere hatta eski Türklere kadar kökü dayanan geleneksel oyunlardan biridir Mangala. Akıl ve zekâ oyunları eğitimlerinde de muhakkak suretle yerini almış kutu oyunlarımızdan birisidir. Oynaması da oldukça zevkli bir oyundur. Kullanıldığı her kültürde farklı isimlerle de oynandığı görülmektedir. Kullanılan isimlerden biri köçürmedir. Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat'it Türk'te sözünü ettiği Köçürme Oyunu, binlerce yıllık bir Türk zekâ oyunudur. Köçürme; "göçürme, göç ettirme, aktarma" anlamında kullanılmaktadır. Tarihi araştırmalar, mangala oyununun Sakalar, Hunlar ve Göktürkler döneminde de oynandığını, Türklerden Araplara Mangala adıyla, oradan da tüm dünyaya Mangala, Mankala, Mancala isimleriyle yayıldığını göstermektedir.

Çeşitli gravürlerde ve geçmişte Türkleri tanıtan kitapçıklarda da tarihimiz içinde önemli bir yeri olduğunu ve bize ait bir oyun olduğunu görürüz. Oyun kurallarında kültürümüze ait yansımalar da görmekteyiz. Örneğin taş kazanmak için rakibin taşlarını çift yapma kuralı Türk inanç ve devlet sistemi tarihindeki ikili anlayışı sembolize eder ve Türklerin geleneksel dünya görüşüne uygun düşen bir durumdur.

16. Yüzyıldan itibaren de Türk minyatürlerinde mangala oyununa ait tasvirler görülür. Bunlardan bir örneği de üst tarafta yarısı görünen Dublin'deki Chester Beatty Kütüphanesi'nde sergilenen 16. Yüzyıla ait İstanbul Kahvehane minyatürüdür. Sağ alt köşede mavi daire içinde mangala oynayan iki kişi görürüz.

Gelelim oyun kurallarına;



MANGALA

Mangala 2 kişi arasında, 12 kuyu ve 2 hazine boşlukları olan bir tahta üzerinde, 48 taşla oynanır. Hazine boşlukları tahtanın iki uç noktasında yer alır. Altışar kuyu oyuncuların kendi taraflarında olacak şekilde karşılıklı sıralanmıştır. Oyuncunun önündeki kuyular o oyuncunun bölgesidir. Oyun başlangıcında her kuyuda dörder taş bulunur. Kura ile oyuna başlayacak kişi belirlenir. Oyun sonunda hazinesinde en fazla taş biriktiren oyuncu oyunu kazanır. Oyunda 4 temel kural vardır:

- 1. TEMEL KURAL:

Oyuna başlayan oyuncu kendi bölgesinde bulunan istediği kuyudan 4 adet taş alır. Bir adet taş aldığı kuyuya bırakıp sağa doğru her bir kuyuya birer adet taş bırakarak elindeki taşlar bitene kadar dağıtır. Elindeki son taş hazinesine denk gelirse, oyuncu tekrar oynama hakkına sahip olur. Oyuncunun kuyusunda tek taş varsa, sırası geldiğinde bu taş sağındaki kuyuya taşıyabilir. Hamle sırası rakibine geçer.

- 2. TEMEL KURAL:

Hamle sırası gelen oyuncu kendi kuyusundan aldığı taşları dağıtırken elinde taş kaldıysa, rakibinin bölgesindeki kuyulara da taş bırakmaya devam eder. Oyuncunun elindeki son taş, rakibinin bölgesinde denk geldiği kuyudaki taşların sayısını çift sayı yaparsa (2, 4, 6, 8 gibi) oyuncu bu kuyuda yer alan tüm taşların sahibi olur ve onları kendi hazinesine koyar. Hamle sırası rakibine geçer.

- 3. TEMEL KURAL:

Oyuncu taşları dağıtırken elinde kalan son taş, yine kendi bölgesinde yer alan boş bir kuyuya denk gelirse ve eğer boş kuyusunun karşısındaki kuyuda da rakibine ait taş varsa, hem rakibinin kuyusundaki taşları alır, hem de kendi boş kuyusuna bıraktığı taş alıp hazinesine koyar. Hamle sırası rakibine geçer.



- **4. TEMEL KURAL:**

Oyunculardan herhangi birinin bölgesinde yer alan taşlar bittiğinde oyun seti biter. Oyunda kendi bölgesinde taşları ilk biten oyuncu, rakibinin bölgesinde bulunan tüm taşları da kazanır. Dolayısıyla, oyunun dinamiği son ana kadar hiç düşmez.

5 set olarak oynanır. Oyunu kazanan oyuncu (1) puan, kaybeden (0) puan ve berabere bitiren oyuncular yarım (0,5) puan alır.

4 temel kural dışında oynanan farklı bir oyun şekli daha vardır: “**Kale Kurallı Oyun**”: Sadece taşları dağıtırken hazineye taş bırakma hariç 1 ve 2. temel kural “kale kurallı” oyunda aynen geçerlidir. 3. ve 4. temel kural “kale kurallı” oyunda uygulanmaz. Onun yerine; oyuncu elinde bulunan taşları dağıtırken elindeki son taş, rakibinin bölgesinde denk geldiği kuyudaki taşların sayısını 3 yaparsa o kuyu oyuncunun kalesi olur. Kaleyi belirlemek için farklı renkte taşlar kullanılır. Oyuncu ileride rakibi ve kendisi tarafından bu kuyuya koyulacak tüm taşların sahibi olur.

Oyuncular 6 numaralı kuyuya kale kuramaz. Bir sette her oyuncu sadece bir kez kale kurabilir. Oyunculardan herhangi birinin önünde bulunan kuyularda taş kalmadığı zaman oyun sona erer. Önündeki kuyularda taş kalan oyuncu bu taşları kendi hazinesine koyar. Hazineselerde bulunan taşlar sayılır ve fazla taş sahibi oyuncu oyunu kazanır.

Volkan OĞUL
Mustafa Vasıf Karslıgil İlkokulu
Sınıf Öğretmeni

Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi



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

Adres: Yamanevler Mah. Alemdağ Cad. No: 163 Ümraniye

Telefon: 02165081137

Belgegeçer: 02165081132