



PDR
BÜLTENİ **4**



**KÜÇÜKÇEKMECE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

Sayı 4 - Nisan 2021

İmtiyaz Sahibi

Küçükçekmece Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Adına
Kurum Müdürü
İbrahim **DERİN**

Yayın Ekibi





Ezgi **GÜRBÜZ**
Senem **KORKMAZ**
Uğraş **KUP**
Yekdane **ERARSLAN**
Rüveyda **ATİK**
Zeynep **ÖZTÜRK**
Sena **GEDİKLİ**
Aygül **SATICI**
Büşra **ALAGÖZ**
Hatice **BİLGER**
Sebiha **KÖSE**

Tasarım/Dizgi

Koray **KORKMAZ**

Adres / Telefon / Web Sitesi

Halkalı Meydan Merkez Mah. Okul Sok. No 4
Halkalı/ Küçükçekmece / İstanbul
0 212 472 66 65
[Http://kcekmececeram.meb.k12.tr/](http://kcekmececeram.meb.k12.tr/)

 Kucukcekmece_ram
 Küçükçekmece Ram
 RamKucukcekmece
 Küçükçekmece RAM





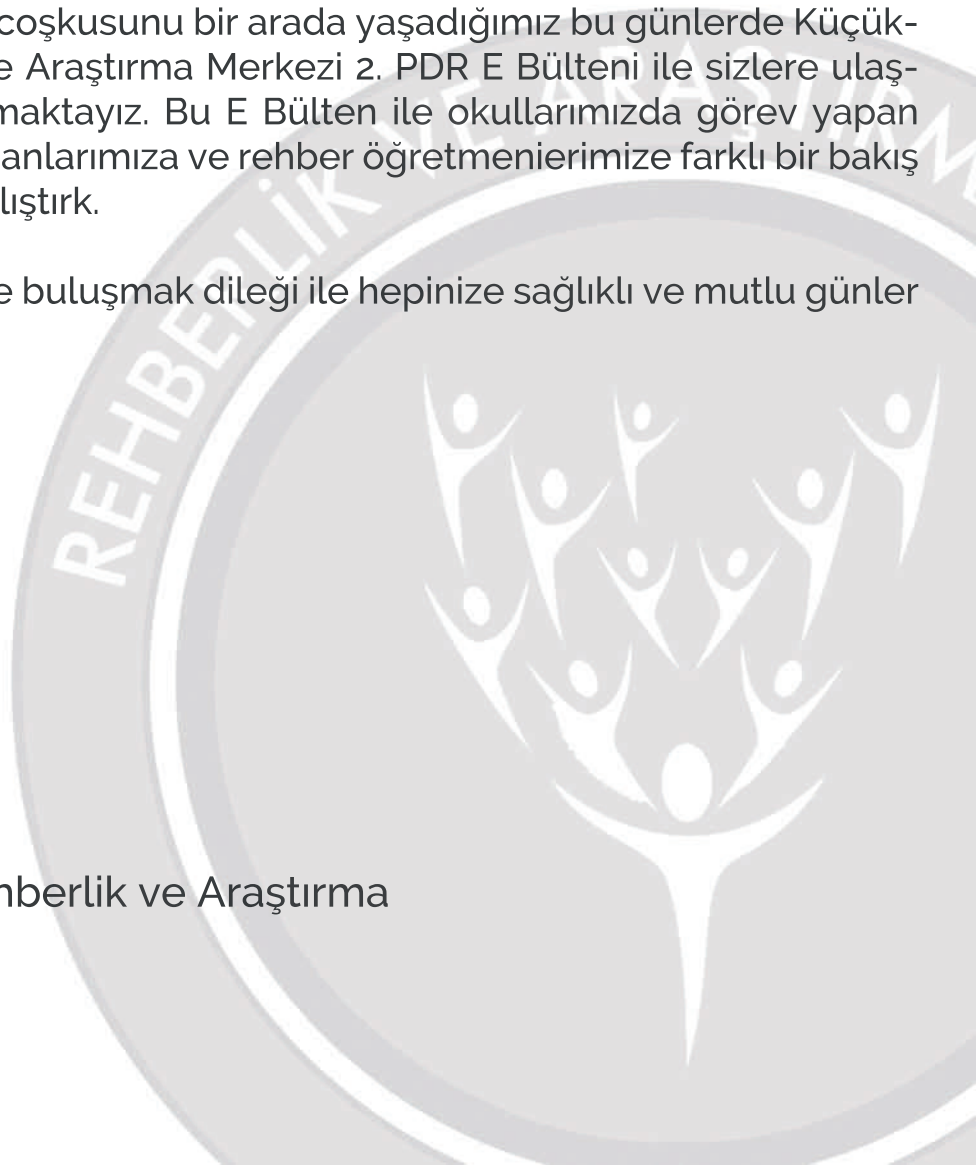
ÖNSÖZ

Ramazan ve bahar coşkusunu bir arada yaşadığımız bu günlerde Küçükçekmece Rehberlik ve Araştırma Merkezi 2. PDR E Bülteni ile sizlere ulaşmanın sevincini yaşamaktayız. Bu E Bülten ile okullarımızda görev yapan okul psikolojik danışmanlarımıza ve rehber öğretmenlerimize farklı bir bakış açısı kazandırmaya çalıştık.

Bir sonraki bültende buluşmak dileği ile hepinize sağlıklı ve mutlu günler diliyorum.

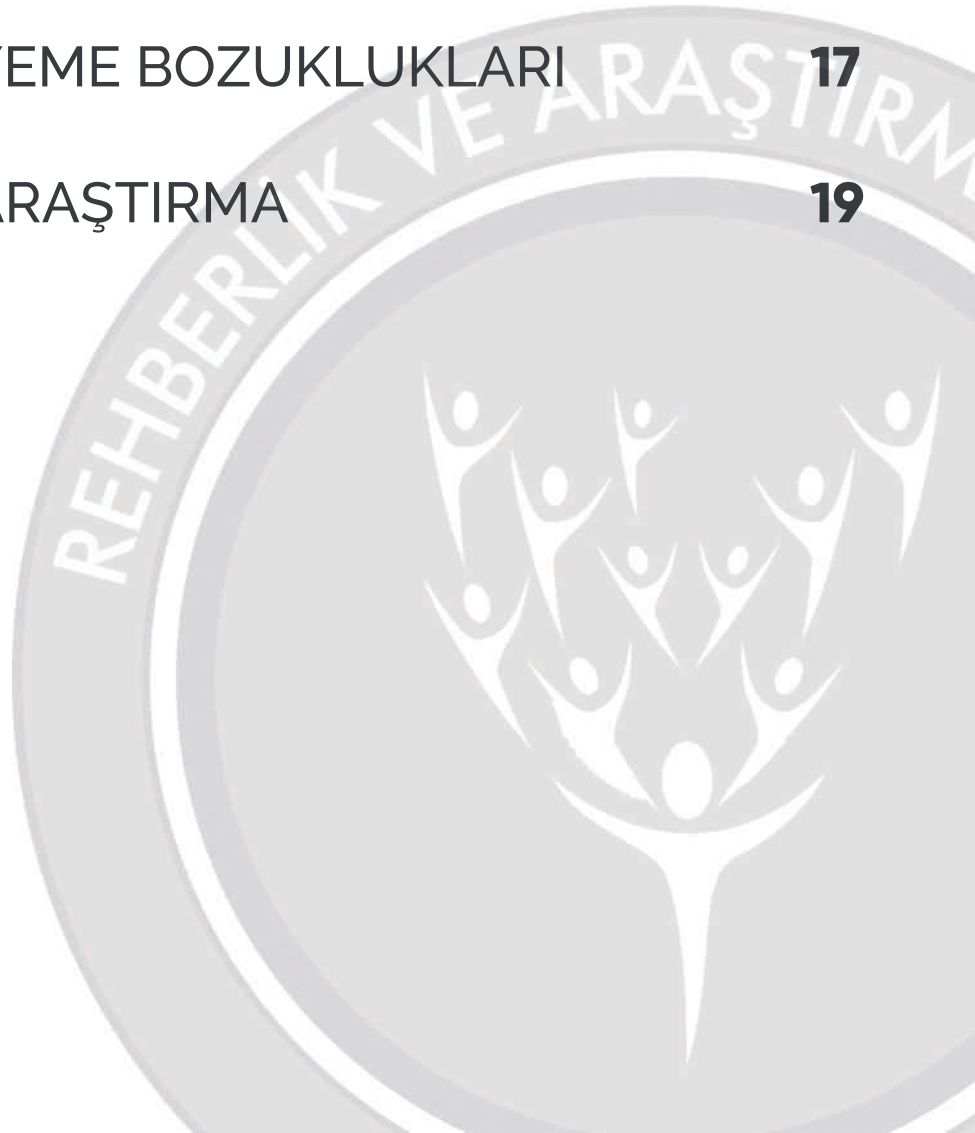
İbrahim DERİN

Küçükçekmece Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Müdürü



İÇİNDEKİLER

BOŞANMA VE ÇOCUK	1
AİLEDE SÜRDÜRÜLEBİLİR SINIRLAR İÇİN KOLAYLAŞTIRICI ÖNERİLER	4
DUYGUSAL ZEKÂ	6
TIRNAK YEME	8
SÖZSÜZ İLETİŞİM	10
ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP VE YAS	14
YEME BOZUKLUKLARI	17
ARAŞTIRMA	19





BOŞANMA VE ÇOCUK

“

Boşanma olgusunun toplumun kültürüne sıkı sıkıya bağlı olduğu açıkça gözlenmektedir. Pek çok toplumda boşanma, kabul edilmesi zor ve olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocuk sahibi bireyler boşanma konusunda daha fazla sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Çocuğa boşanmanın nasıl söyleneceği, çocuğun hangi ebeveynle kalacağı, gelişimsel açıdan nasıl etkileneceği vb. gibi pek çok problem çözülmeyi beklemektedir.”

”

Rüveyda **ATİK**

BOŞANMA VE ÇOCUK

Çağlar boyunca ve günümüzde de toplumunun en önemli yapısı olarak kabul edilen birim ailedir. Aile, aralarında belirli bağlar ve ekonomik işbirliği bulunan, aynı evi paylaşan, biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda etkileşim içerisinde bulunup birbirini etkileyen bireylerin oluşturduğu topluluk olarak tanımlanabilir. Aile hukuksal anlamda evlilik bağı ile meydana gelir. Evlilik ise kadın ve erkek bireyi yasal bir şekilde birbirine bağlayan ve bu sayede dünyaya gelen çocuklara statü sağlayan ilişki şeklidir. Evlilik bağı ile kurulan aile kurumu çeşitli işlevlere sahiptir. Bunlar; toplum açısından en çok önem atfedilene çocuk sahibi olma ve çocuğun yetiştirilmesi; saygı, sevgi ve ait olma gibi duygusal ihtiyaçların giderilmesi; beslenme, barınma, cinsellik gibi biyolojik ihtiyaçların giderilmesi; sosyalleşme ve paylaşma yoluyla toplumsal yaşantı rollerinin yerine getirilmesi gibi işlevlerdir.

Aile, toplumu oluşturan bireyi yetiştiren ve şekillendiren temel kurum olduğu için neslin ve toplumun devamlını sağlaması açısından oldukça önemli bir konumdadır. Toplum da ailenin devamlılığına ihtiyaç duyar. Ancak süreç içerisinde meydana gelen zorlu yaşam olayları ve koşulları nedeni ile aile birliği bozulabilir. Bu zorlu yaşam olaylarına bazı aileler uyum sağlayabilirken bazı aileler de süreçten olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durumda aile işlevlerini yerine getirememekte ve yapısal değişikliklere uğramaktadır. Yeni koşullara uyum sağlayamayan ve sorunlara çözüm bulamayan aileler ise boşanma olgusu ile karşı karşıya gelmektedir.

Boşanma hukuki açıdan evliliğin, eşlerin yeni bir evlilik yapabilecek şekilde sonlandırılması; sosyolojik açıdan ise erkek ile kadın arasında cinsel, duygusal ve yasal bağların sona erdirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ancak evlilik gibi boşanma da çok yönlü bir olgudur. Boşanma, ebeveynleri ve çocukları derinden etkileyen, psikolojik, toplumsal ve hukuksal boyutta tüm aile bireylerinin hayatını etkileyen bir olaydır. Yapılan araştırmalara göre son 30 yıl içinde dünya genelinde boşanma oranlarında oldukça büyük bir artış olduğu görülmektedir. Araştırmacılar, Amerika'daki ilk ve yeni evliliklerin en az yarısının boşanma ile sonuçlandığını, 1960 ve 1970'lerde artmaya başlayan boşanma oranlarının, 1980'lerde çok daha yüksek rakamlara ulaştığını ortaya koymaktadır. Türkiye, dünya ortalamasına bakıldığında düşük boşanma oranına sahip ülkelerden biri olmasına karşın ülkemizde de boşanma oranlarında artış olduğu görülmekte ve bu oranların gelecekte de artmaya devam edeceği tahmin edilmektedir.



Boşanma olgusunun toplumun kültürüne sıkı sıkıya bağlı olduğu açıkça gözlenmektedir. Pek çok toplumda boşanma, kabul edilmesi zor ve olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocuk sahibi bireyler boşanma konusunda daha fazla sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Çocuğa boşanmanın nasıl söyleneceği, çocuğun hangi ebeveynle kalacağı, gelişimsel açıdan nasıl etkileneceği vb. gibi pek çok problem çözülme beklemektedir. Psikolojik açıdan ele alındığında boşanmanın olumsuz bir durum olarak ele alınması sürecin tamamını doğru değerlendirmeyi engellemektedir. Boşanma ebeveyn ve çocuklar açısından pek çok değişimi beraberinde getirmekle birlikte her ayrılık olumsuz olarak değerlendirilmemektedir. Çünkü boşanma; iyi giden bir evliliğe sahip olduğunu düşünen bireyler için acı ve stres verici bir durum iken, kötü giden bir evliliğe sahip olduğunu düşünen bireyler için hayatta yeni bir şans olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple boşanmaya karşı geliştirilen tepkiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aynı durum boşanma sürecinden etkilenen çocuklar için de geçerlidir. Boşanma her çocuk üzerinde olumsuz etkiye neden olmamakta, bazı çocuklar aile içerisindeki sorunları yaşamaya devam etmek yerine boşanmanın gerçekleşmesini istemekte ve boşanma sonrasında da olumlu duygular geliştirebilmektedir. Ancak araştırmalar sıklıkla çocukların olumsuz şekilde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Tüm bu etkenler doğrultusunda boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerine jöz atmakta fayda var.



Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Olası Etkileri

Boşanma sürecinin çocuk üstündeki etkilerini net bir biçimde belirlemek zordur çünkü her boşanma olayında farklı değişkenler etkili olmaktadır. Süreç boyunca ebeveynleri boşanmaya iten nedenler, duruma yükledikleri anlam, çocuğa konuyu açıklama tarzı, boşanma sonrasındaki hayat ile ilgili kaygıları vb. etkenler, çocuğun boşanma karşısındaki tutumunu etkilemektedir. Buradan yola çıkarak çocuğun nasıl etkileneceği, boşanma durumu kadar süreç açısından da farklı olmaktadır. Çocuk açısından iyi ve sağlıklı yürütülmüş bir boşanma süreci, sürekli tartışma ve kavga olan zoraki devam ettirilen evliliklere göre daha iyi sonuçlar verebilmektedir. Öte yandan boşanma sürecindeki tutum ve faktörler çocuğun olumsuz etkilenecek çeşitli sorunlar yaşamasına neden olmaktadır.

Boşanma durumu çocukları 6 farklı risk alanında etkilemektedir. Bunlar;

1-Dışsallaştırma problemleri (söz dinlememe, saldırganlık ve suç işleme davranışı vb.)

2-İçselleştirme problemleri (depresyon, kaygı ve düşük özsaygı vb.)

3-Akademik yeterlik

4-Sosyal yeterlik

5-Yakın ilişkiler ve boşanmanın nesiller arası geçişi

6-Yetişkinlik boyunca psikolojik işlevselliğidir.

Boşanma durumu sonucunda çocuk eğer kendini olumsuz biçimde ifade ediyor, saldırganlık, öfke, karşı gelme vb tarzı davranışlar sergiliyorsa dışsallaştırma problemleri yaşamaktadır. Buna karşın eğer içe kapanma, depresyon, özgüven kaybı gibi sorunlar yaşıyorsa içselleştirme problemleri yaşamaktadır. Ders başarısının düşmesi, derse katılımın azalması, odaklanma ve öğrenme zorlukları vb. akademik yeterlik; izole olma, arkadaşlık ilişkilerinin zayıflaması ya da kopması vb sosyal yeterlik problemlerine örnektir. Çocuk boşanma sürecinde yaşadıkları nedeniyle ilerleyen dönemlerde özel ilişkilerinde problem yaşama, yaşadıklarını kendi ilişkilerine yansıtırma, cinsel sorunlar vb. yaşantılar geçirebilmektedir. Bunlara ek olarak boşanma sürecinde çocuğun yaşı da karşılaşılabilecek problem durumlarını değiştirmektedir.

1. 0-3 yaş dönemi:

Bu dönemde anne veya babanın duygusal işlevselliği oldukça önemli olduğu için bu dönemde anne ya da babasından ayrılan çocuklar hiç anlayamadıkları bir kayıp yaşamakta, sözel ifade becerileri gelişmediyse bu çocuklarda depresif duygu durumu, içe çekilme ve gerileyici davranışlar görülebilmektedir.

2. 3-5 yaş dönemi:

Anne ve babası arasında çatışma yaşanan çocuklar uyku düzeni, tuvalet eğitimi, beslenme gibi alanlarda gelişimsel gecikmeler yaşayabilmekte, aşırı hırçın, aşırı bağımlı, depresif veya içedönük olabilmekte ve ebeveyn rolünü üstlenebilmektedirler.

3. 6-13 yaş dönemi:

Bu dönemde anne ve babası boşanma süreci yaşayan çocuklarda kayıp duygusu, aile özlemi, üzüntü, ağlama sık görülebilmektedir. Bu dönemdeki daha büyük çocuklarda yoğun öfke, benlik saygısında düşüş, ebeveynlerin depresyonuna tanık olursa ebeveyn rolüne girme, anne veya baba arasında taraf tutarak ve ebeveynlerden birini reddederek o ebeveyne yönelik duygusal olarak yabancılaşma vb. görülebilmektedir. Ebeveynlerden uzaklaşma, belirsizlikle savaşma, kendini ya da başkalarını suçlama, anne babanın mutluluğundan veya ekonomik problemlerden dolayı kaygılanma, hala çatışma yaşayan anne baba arasında kalma gibi durumlar yaşayabilmektedirler.

4. 13-18 yaş dönemi:

Bu dönemde bulunan çocuklarda endişe, suçluluk, kızgınlık duyguları görülebilmekte, ergenler ebeveynin sorunlarına yönelik duyarsız davranabilmekte veya davranışlarıyla onları cezalandırma niyeti taşıyabilmektedirler. Bu dönemi çatışma ortamında yaşayan çocuklarda suç davranışları, intihar eylemleri, madde kullanımı, saldırgan davranışlar, içe yönelim veya dışa yönelim, okul başarısızlığı, zayıf benlik algısı, düşük öz saygı gözlemlenebilmektedir.



Çocuğa Boşanmanın Söylenmesi

Ebeveynlerin en çok zorlandıkları konulardan biri boşanmanın çocuğa söylenmesi konusudur. Boşanma kararı netleşmeden ebeveynlerin bu düşünceyi çocukla paylaşmamaları gerekmektedir. Boşanma kararı kesin ise anne baba çocuğa bu kararı uygun bir şekilde aktarmalıdır. Boşanma kararı açıklanırken ebeveynlerin dikkat etmeleri gereken temel unsurları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Anne babalar boşanma kararını tüm aile bireylerinin bulunduğu ve çocuğun kendisini rahat hissedeceği bir ortamda açıklamalıdır. Özellikle ev, çocuğun duygularını rahat bir şekilde ifade edebileceği bir ortam olduğu için kararın açıklanması için uygun bir yer olarak görülmektedir.
- Ebeveynler çocuğun yaş düzeyine göre onun anlayabileceği şekilde açıklama yapmalı, birbirlerini suçlamadan, açık, tutarlı, net ve samimi bir ifade kullanmalıdır.
- "Ben ve annen/baban eskisi kadar iyi anlaşamıyoruz ve artık birlikte olmayacağız. Bunun seninle hiçbir ilgisi yok, sen bizim için çok değerlisin. Sana olan ilgimiz hep aynı kalacak. O da, ben de senin annen ve baban olmaya devam edeceğiz. Ama artık eskisi gibi bu evde birlikte yaşamayacağız ve annen/baban burada olmayacak, sen ise haftada bir kez mutlaka onu göreceksin. Bu karar seni üzmüş veya hayal kırıklığına uğratmış olabilir. Nasıl hissettiğini bizimle paylaşabilirsin, böylece senin yanında olabiliriz." şeklinde bir açıklama çocuğun durumu anlayabilmesine ve duygularını ifade etmesine yardımcı olabilir.
- Çocuk, kararın açıklanması sonrası pek çok soru işareti ile boğuşacaktır. Bu nedenle çocuğa boşanma sonrasında onu nelerin beklediği, yeni düzen, değişecekse yeni okul, hangi ebeveyn ile kalacağı gibi durumlar açıkça ifade edilmelidir.
- Çocuklar bazen boşanma durumundan kendilerini suçlu ve sorumlu hissedebilirler. Çocuğa bu durumun anne ve babanın kararı olduğu ve durumdan onun sorumlu olmadığı vurgulanmalıdır.
- Çocuğun merak ettiği durumlar varsa onun bilmesi gereken sınırlar içerisinde açıklama yapılmalı, çocuğun bilmemesi gereken, ona duygusal zarar verecek durumlar var ise bunlar anlatılmamalıdır.

• Boşanma kararı açıklanırken her iki ebeveyn de ortamda bulunmalıdır, bu şekilde çocuğun ebeveynlerinden birine karşı suçlama, öfke, kızgınlık, kopuş gibi duygular beslemesi önlenir.

• Boşanma sonrasında her şeyin daha iyi olacağı şeklinde açıklamalar yapmak doğru değildir çünkü bu tür bir açıklama çocuğu beklentiye sokabilir. Çocuğa duygusal, ekonomik vb değişiklikler, dalgalanmalar yaşayabilecekleri ve bunun normal olduğu anlatılmalıdır.

• Boşanma sürecinde ve sonrasında ebeveyn tutumları oldukça önemlidir. Aşırı korumacı ya da aşırı kontrolsüz davranmak farklı problemlere yol açabilir. Çocuk bu süreçte gözlemlenmeli ve psikolojik, duygusal, sosyal alanlarda ihtiyacına uygun desteği alması sağlanmalıdır.

Kaynakça

Bettemir, D. (2020). Boşanma sonrası ergen yaşantıları ölçeğinin geliştirilmesi ve boşanma sonrası ergenlerin yaşam deneyimleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demir Tek, G. (2019). Ebeveynleri boşanmış ve boşanma sürecinde olan 9-12 yaş arasındaki çocukların, boşanmaya uyum ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Geniş, M., Toker, B., ve Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması: Derleme çalışması. Adnan menderes üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi dergisi, 3(3), 190-199.

Güzel, N.C. (2020). Sistemik aile yaklaşımı temelli grup psikoeğitim programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisi (Doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Halisdemir, D. (2020). Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şentürk, E. (2019). Anne babası boşanma aşamasında olan çocukların algıladıkları anne baba tutumları ile boşanma sürecine uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.



AİLEDE SÜRDÜRÜLEBİLİR SINIRLAR İÇİN KOLAYLAŞTIRICI ÖNERİLER

“

Bir çocuğun, ebeveynin çizdiği sınırlara her zaman aynı önemi atfetmesi için hem annenin, hem de babanın aynı şeyleri konuşuyor olması şarttır. Ebeveynlerin böylesi bir sözbirliğini sağlamasında, çocuğun huzurlu ve mutlu bir aile yaşantısı sürdürmesi için sınırların vazgeçilmez bir unsur olduğu konusunda en başta bir fikir birliğine ihtiyaçları vardır.

”

Aygül **SATICI**

AİLEDE SÜRDÜRÜLEBİLİR SINIRLAR İÇİN KOLAYLAŞTIRICI ÖNERİLER

Bir çocuğun dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren çevreyi tanıma, anlamlandırma ve kavramasında başat rol oynayan aile, bünyesinde bulunan pek çok fonksiyonu çocuğu ileriki yaşamına erdirmek için işe koşar. Anne-babalar; çocuğun temel bakım, beslenme, barınma ve sevgi ihtiyaçlarını gidermenin yanı sıra en az onlar kadar gerekli ve yaşamsal bir işlevi daha yerine getirmek için çabalamak durumundadır. Çocuğu toplumsal hayata hazırlamak.

İnsanlığın tarihsel gelişimi süresince sahneden hiç eksik olmayan ve bir düzen tesis etmek suretiyle yaşamayı kolaylaştıran kurallar; toplumun çekirdeği olan ailede mayalanır ve dış dünyaya açılır. Eylemleri belli bir nizama göre gerçekleştirmek ve bu yolla dirliği sağlamak amacıyla konulmuş olan ve insanların üzerinde görüş birliğine vardığı sınırları kapsayan toplumsal kuralların bu temel felsefesi, aile içinde çocuğu esenlikle büyütme ve geleceğe hazırlamak için de gerekli ve geçerlidir.

Bebeklik döneminden ilk çocukluk evresine dek çocuğu yetiştirme mekanizmasının temel çarkı olan aile, görüldüğü üzere aynı zamanda çocuğu yaşamla tanıştırmada ve sınırları göstermede ilk kılavuz olma niteliğini de taşır. Ebeveynler; huzurlu, sağlıklı ve mutlu bir aile yapısı inşa etmek için çocukların davranışlarına belli başlı sınırlar, diğeri bir deyişle kurallar koyarlar. Örneğin bir çocuğun öfkelenildiğinde vurmak yerine kızgınlığını ifade etmeyi denemesi; oyuncaklarıyla oynadıktan sonra onları yerlere saçılmış halde bırakmak yerine toplaması; arkadaşında görüp çok beğendiği topu sorgusuzca almak yerine izin isteyerek talep etmesi; markette gördüğü her çikolatayı sepete atmak yerine ona hak tanıyan miktar kadar alması gibi durumlar ancak ebeveynin çocuğa zamanında ve sevecenlikle kazandırabileceği sınırlarla mümkün olabilir. Kuşkusuz sınır, yapılagelen davranışa küçük dokunuşlarla da olsa yönlendirme ve biçim verme içerdiği için işlerliğe konduğu ilk zamanlarda çocuğun direnciyle karşı karşıya kalır. Üstüne üstlük konulan sınırlar gerekli, yeterli ve makul açıklama yapılmadan dayatılıyorsa ve belli bir çerçeve taşımıyorsa (yani net değilse), sınırların temeli hepten sarsılır. Konfor alanından çıkmak istemeyen yetişkinlerin dahi yeni olguları tepkiyle karşılamaları gibi çocuk da önceleri alışageldiği gibi yapmak ister ve anne-babanın koyduğu sınırı boykot eder. Kimi zaman konulan kuralı/sınırı dikkate almaz, kimi zaman aşırı öfkeyle geri püskürtmek ister, kimi zaman anne-babayla pazarlığa oturur, kimi zaman sadece yaptırım içeren sınırları önemser.

İşte tam da bu noktada devreye çocuk psikolojisindeki en sihirli sözcüklerden biri girer: İstikrar! Anne-babanın aile içinde çocuklarından uymalarını bekledikleri kurallar konusunda hemfikir olmaları ve tutarlı davranmalarını içeren istikrarlı olma; uygulaması yazıldığı kadar kolay olmayan ve net duruş isteyen bir kararlılık durumudur. Bir çocuğun, ebeveynin çizdiği sınırlara her zaman aynı önemi atfetmesi için hem annenin, hem de babanın aynı şeyleri konuşuyor olması şarttır. Ebeveynlerin böylesi bir sözbirliğini sağlamasında, çocuğun huzurlu ve mutlu bir aile yaşantısı sürdürmesi için sınırların vazgeçilmez bir unsur olduğu konusunda en başta bir fikir birliğine ihtiyaçları vardır.

“Ebeveyn-çocuk iletişimi üzerine yazılmış en temel eser” olarak kabul edilen ve dünya çapında milyonlarca okurun ilgiyle okuduğu “Anne-Baba ve Çocuk Arasında” isimli meşhur kitabında ünlü çocuk psikoloğu Dr. Haim G. Ginott, ailenin çocuğa sınırlar koymasına dair pek çok değerli bilgi sunarken, çağımız için üstüne kafa yormaya değer çok önemli bir noktaya da temas eder: Çocuklara sınırlar koymada bizim yaklaşımımız ile eski nesillerin yaklaşımı arasındaki farklılık nedir? Şüphesiz ki aileden aileye, toplumdaki topluma değişiklik gösteren sınırlar ve sınır koyma biçimi, elbette jenerasyonlar arası da farklılık arz edecektir. Burada esas eğilmemiz gereken durum ise yazarın da belirttiği üzere eski neslin bu işi otoriteyle ve kararlılıkla kotardığı; biz yeni neslin ise sürekli kararsızlık ve şüphecilik; yani kendinden emin olmamayla süreci yönettiğidir. Çocuk yetiştirmeye dair daha özgürlükçü bir yaklaşımı öne çıkaran yüzlerce kitap ve araştırma; bu noktada yazarların kafalarında kurdukları bir ütopya olmadığına göre birebir toplumun değişen değerlerini referans almaları ve buna göre ebeveynlere bir yol haritası çıkarmalarından hareketle aslında tam da değişen devri yansıtmaktadır.



Geçmiş nesiller, hem mevcut bilginin miktarı, felsefesi, yaygınlığı, ulaşılabilirliği gibi boyutlar sebebiyle hem de sahip oldukları değer ve inanışlardan ötürü böyle otoriter ve kararlı kural koyucular olarak davranırken, aslında en başta “zamanın ruhu” bunu gerektirdiği için çocukları böyle “terbiye” ediyorlardı. Bunu yaparken azarlama, şiddet gibi asla kabul edilmeyecek ve bugünden bakıldığında çocuğun özünü yaralayan nahoş yaptırımlara da başvuruluyordu. Bizi bu yazıda asıl ilgilendiren ise onların iyi veya kötü, yaptıklarının ve koydukları kuralların arkalarında durmaları; bunlardan taviz vermemele-riydi.

Günümüzde bu netliği göremeyişimizi, anne-babaların çocuklarına sınırlar koyarken tam özümseyemedikleri veya yeterince ikna olmadıkları yöntemler kullanmalarına veya konuya dair her kaynaktan farklı ses çıkmasının oluşturduğu kafa karışıklığı gibi güçlü sebeplere bağlayacak olursak zamanın ebeveyninin işinin çok daha zor olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu karmaşa hali, yukarıdaki satırlarda bahsi ve önemi geçen “istikrar”a ve netliğe de haliyle gölge düşürmektedir. Sağlıklı ve her şeyden önce sürdürülebilir sınırlar koymanın yapıtaşları olan istikrar ve netlik; anne-babanın konuya dair etkili okumalar yapması, kendine bir yol haritası çıkarması ve tüm bunların ötesinde ve öncesinde çocuğa karşı daima koşulsuz sevecenlik, sevgi dili ve şefkat göstermesiyle elbette mümkündür.

Yakın zamanda yitirdiğimiz duayen psikolog Doğan Cüceloğlu, “Geliştiren Anne-Baba” adlı klasikleşmiş eserinde çocuğa her şeyden önce bir “can” kisvesinden yaklaşmamızı; ona ailede uyulacak kuralları ve davranışlarından doğacak yükümlülükleri tanıtırken bir kral gibi buyrukları sıralamak yerine, aile bağlarını güçlendiren ve özenerek hazırlayacağımız bir aile toplantısı tertip etmemizin amaca çok iyi hizmet edeceğini söyler. Bilirsiniz ki belki abartılı bir söylem olsa da ‘bazen yöntem her şeydir’. Özellikle de söz konusu çocuklar olunca yöntemin pedagojik temellere dayanıp dayanmadığı kesinlikle önem arz eder. Çocuğa sıcak bir aile toplantısıyla verilecek mesaj, “biz” olmanın çok güzel bir ayrıcalık olduğu ve bu özelliği devam ettirmek için de birtakım düzenlemelere ihtiyaç duyulduğudur. Bu tabloda çocuk, işbirliğine gereksinim duyulan, görüşleri merak edilen ve bunlar da ona hissettirilen bir birey olarak elbette hem ruhsal tatmin yaşayacak; hem de kurallara ve onları yerine getirmediğinde doğacak yaptırımlara katılım göstermede daha hevesli olacaktır.

Aile toplantılarının yanı sıra, gündelik hayatta çocukla kurduğumuz iletişimin niteliği de kalıcı ve uygulanabilir sınırlar koymaya giden yolu epeyce kolaylaştırmaktadır. Çocuğun, yaşından ve evlat olma rolünden bağımsız olarak bir birey oluşu, ona tıpkı diğer yetişkinler gibi saygılı davranmamızı gerektirir. “Çocuğunuza Sınır Koyma” adlı iki serilik bir kitaba imza atan ve anne-babalara pratikte uygulanabilecek mükemmel tavsiyeler sunan aile terapisti Robert J. MacKenzie, eserinde bu konunun üzerinde durur ve sınırları belirlerken açık, sağlam, saygılı olmanın ve çocukların mizaçlarının biricikliğine uygun iletişim stratejileri kullanmamızın oluşturacağı devasa değişime işaret eder. MacKenzie, etkili sınırlar koymak için gerekenleri ve olası karşı gelme durumlarını ayrıntılı biçimde anne-babalara aktarmaktadır. Dolayısıyla bu hususta neyi nasıl yapacağını bilmeyen ebeveynler için enfes bir başucu kaynağı olduğunu rahatlıkla söylemek mümkündür.

Çocuk ve gençlik psikolojisi alanında uzman Prof. Dr. Haluk Yavuzer’in, öğrencisi ve meslektaşı Doç. Dr. İlkyay Demir ile birlikte kaleme aldığı “Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları” isimli kitapta ise ebeveynlere sınırların çocuğa sunacağı çok değerli iki kavram hatırlatılır: özerklik ve sorumluluk. Sorumluluk alabilen insanın özerk, yani bağımsız davranan insan olmasından hareketle, çocuğa sorumluluklar kazandırmanın da sınırlar koyarak ve çocuğun da bu sınırlara duyarlı davranış örüntüsü geliştirmesiyle mümkün olduğunun daima hatırdan tutulması gerektiği dile getirilmiştir. Yavuzer ve Demir, bu eserlerinde anne-babalara çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmalarını, onları sayıca fazla kurallarla sıklıkla yerine açık, kısa, öz, net ve iyi açıklanmış kurallar koymalarını, gerektiğinde bunlara dair çocuğun sorularını yanıtlamayı, sözler ve kurallar konusunda verdikleri sözlerde durmalarını salık vermektedir.

Kaynakça

- Cüceloğlu, D. (2016). *Geliştiren Anne-Baba*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ginott, H. G. (2017). *Anne Baba ve Çocuk Arasında*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- MacKenzie, R.J. (2013). *Çocuğunuza Sınır Koyma 1*. İstanbul: Yakamoz Kitap.
- MacKenzie, R.J. (2013). *Çocuğunuza Sınır Koyma 2*. İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Yavuzer, H. ve Demir, İ. (2016). *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi



DUYGUSAL ZEKÂ

“

İş yaşamında da özellikle yöneticilik pozisyonlarına baktığımızda salt akademik zekâsı yüksek bireylerin değil, akademik zekânın yanında sosyal becerileri yüksek olan, liderlik özellikleri taşıyan, iyi iletişim kuran ve duygularını yönetmeyi bilen bireylerin başarı sağladığına şahit oluruz. Bu durum bize IQ'nun her zaman tüm yönleriyle başarılı olmak için yetmeyebileceğini, akademik zekânın yanında kazanmamız gereken başka özelliklerin de gerekli olduğunu göstermektedir.

”

Yekdane **ERARSLAN**

DUYGUSAL ZEKÂ

Duygularımız hayatımızın her alanında bizimledir. Yaşam tarzımızda, kişisel ilişkilerimizde, aile hayatımızda ve iş yaşamımızda, aldığımız kararlarda duygularımız bizi etkiler, bizi harekete geçirir. Duygularımızı yönetebilmeyi, kriz anında sakin kalıp doğru tepkiler vermeyi, bir olay veya durum karşısındaki duygularımızın ne olduğunu iyi analiz edip ona göre pozisyon almayı bilmediğimiz takdirde olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmamız olasıdır. Son yıllarda sıkça duyulmaya başlanan ve hakkında git gide artan araştırmalar yapılan duygusal zekâ kavramı da işte bununla ilgilidir. Duygularımıza karşı farkındalık oluşturma ve onları idare edebilme, duygusal zekâ kavramının konusudur.

Duygusal Zeka Teriminin Tarihçesi

Duygusal zekâ (Emotional Intelligence) terimi ilk kez 1990'da Yale Üniversitesi'nden psikolog Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog John Mayer tarafından kullanılmıştır. Peter Salovey ve John Mayer, 1990'da duygusal zekâyı şöyle açıklamışlardır: "Bir kişinin kendi ya da başkalarının hislerini ve duygularını yansıtabilme, onları ayırt edebilme ve kişinin düşüncesi ve eyleminde bu bilginin kullanılmasıdır." (Moller, 1999, akt: Erdoğan, 2008). Daha sonra ABD'li psikolog Daniel Goleman "Duygusal Zeka" kitabı ile duygusal zeka terimini detaylı bir biçimde açıklamıştır ve böylece bu terim yaygınlaşmaya, farklı çevreler tarafından daha sıkça tartışılmaya başlamıştır.

"Neden bazı insanlar yüksek akademik zekâyâ sahipken performanslarını tam anlamıyla ortaya koyamazlar, ilişkilerini sağlıklı yürütemezler?"

"Neden bazı insanlar akademik ortamlarda beklenen başarıyı gösteremezken sosyal ilişkilerinde ve özel yaşantısında çok daha başarılı olurlar?" gibi sorular başarı kavramını tekrar sorgulamaya ve başarıya giden yolda gerekli olan farklı becerilerin neler olabileceğini araştırmaya itmiştir.

Temel olarak baktığımızda duygusal zekâ, bireyin hedeflerine ulaşmasında, yaşamından doyum almasında, ilişkilerinin yönetiminde, bağımsız bir şekilde sağlıklı kararlar vermesinde ve kendini daha doğru ifade edebilmesinde yararlanabileceği bir zekâ boyutudur diyebiliriz.

Duygusal Zekâ Neden Önemlidir?

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar, akademik anlamda çok başarılı ve zeki insanların sosyal ilişkilerinde de her zaman aynı başarıyı gösteremeyebileceğini ortaya koymuştur. IQ puanı çok yüksek olmasına rağmen empati kurmakta zorlanan, sosyal ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yürütemeyen, kendini yeterince iyi ifade edemeyen bireylerin varlığı buna örnektir. Buna karşın akademik testlerde çok başarılı olamayan ancak yaratıcılıkta, sağduyu ve empati sahibi olma noktasında son derece başarılı olan bireyler de görmekteyiz. İş yaşamında da özellikle yöneticilik pozisyonlarına baktığımızda salt akademik zekâsı yüksek bireylerin değil, akademik zekânın yanında sosyal becerileri yüksek olan, liderlik özellikleri taşıyan, iyi iletişim kuran ve duygularını yönetmeyi bilen bireylerin başarı sağladığına şahit oluruz. Bu durum bize IQ'nun her zaman tüm yönleriyle başarılı olmak için yetmeyebileceğini, akademik zekânın yanında kazanmamız gereken başka özelliklerin de gerekli olduğunu göstermektedir.

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalarda, sadece matematiksel veya sözel zekâ alanlarını değil, kişisel ve sosyal zekâ alanlarını da içeren bir model olan Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramından da faydalanılmıştır. Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramına göre zeka tek bir yapıdan meydana gelmez; en az yedi ayrı zekâ alanı vardır ve bu alanlar da zaman içerisinde geliştirilebilmektedir. Gardner'in modeli, zekânın ne olduğu sorusuna daha geniş bir anlam kazandırmıştır. Gardner, geleneksel zekâ yaklaşımının öğrenciyi ortak bir ölçüte göre değerlendirmede yarattığı kolaylık açısından avantajlı olduğunu ancak öğrencinin güçlü ve zayıf noktalarını keşfetmede yararlı olmadığını belirtmektedir (Başaran, 2004).



Salovey ve Gardner, duygusal zekânın ayrıntılı bir tanımını sunarak beş ana başlık altında bir model oluşturmuşlardır (Goleman, 1996).

1. Özbilinç:

Kendini tanıma duygusal zekânın temelidir. Duyguların her an farkında olma yeteneği kendini anlama bakımından şarttır. Duygularını iyi tanıyabilen kişiler ne düşündüklerinden ve ne hissettiklerinden daha iyi emin olurlar ve bu durum da hayatta aldıkları kararları etkiler.

2. Duyguları yönetebilme:

Duyguları idare edebilme yeteneği, öz bilinç temeli üstünde gelişir. Bu yeteneği geliştirmiş olan kişiler hayatta karşılarına çıkan beklenmedik olaylarda duygularını kontrol edebilmektedirler ve duygularını uyumlu bir şekilde ortaya koyma noktasında başarılıdırlar.

3. Kendini harekete geçirebilme:

Duyguları bir işe başlamak, o işi sürdürmek ve hedefe ulaşmak için doğru şekilde kullanabilmektir. Daha etkili ve üretken olabilmek için gereklidir.

4. Başkalarının duygularını anlayabilme:

Empati, insanlarla iletişimin temel taşlarından biridir. Başkalarının duygularını, içinde bulunduğu durumdaki motivasyonu anlamaktır. Bu beceri de öz bilinç temelinde ilerler, zira kendi duygularımızı ne kadar anlar ve duygularımızın farkında olursak başkalarının duygularını da iyi anlayabilir ve yorumlayabiliriz.

5. İlişkileri yürütebilme:

Sosyal becerilere sahip olma ve kişilerarası ilişki kurabilmektir. Başkalarının duygularını idare edebilmeyi de kapsar. Bu beceri toplum içerisinde etkin olmayı, liderlik gerektiren durumlarda başarı sağlamayı kolaylaştırır.

Duygusal Zekâyı Geliştirme

Yapılan araştırmalar duygusal zekânın geliştirilmeye ve öğrenmeye çok açık olduğunu ortaya koymuştur. Bu noktadan hareketle özellikle okul dönemindeki çocuklarda duygusal zekânın geliştirilmesine olanak sağlayacak çalışmaların artırılması gerektiğini söyleyebiliriz. Öğrencilerde empati, etkili iletişim, kendini ifade edebilme becerilerini kazanmalarına yardımcı olacak eğitim programlarının oluşturulması ve uygulanması son derece önemlidir.

Gündelik hayatta yaptığımız pek çok etkinlikte farklı zekâ alanlarımız birlikte çalışır ve birbirini etkiler. Bu yüzden eğitim ortamlarında çocuğun tek bir zekâ alanını değil birden fazla zekâ alanını birlikte geliştirmek gereklidir (Yeşilyaprak, 2001).

Çocuklarda duygusal zekânın gelişimi akademik başarıyı artırmada da etkili olacaktır. Okul ortamında başarı sağlamak için akademik zekâyla birlikte iç disiplin sağlama, gerektiğinde bir takımla uyum içinde çalışabilme, işbirliği yapabilme, topluluk kurallarına uyabilme, etkili dinleme, iyi iletişim kurabilme gibi duygusal zekâyı bağlı beceriler de gereklidir.

Konu ile ilgili uzmanlar, öğrencilerin duygusal zeka becerilerinin gelişmesine yardımcı olurken aynı zamanda veli ve öğretmenlerle de işbirliği yapmalı, aynı becerilerin veli ve öğretmenlerce de kazanılması için çalışmalar yürütmelidir. Öğrencilerin hem okul ortamında hem ev ortamında model aldığı kişilerin bu becerileri kullandığını görmeleri, onların dolaylı olarak bu davranışları öğrenmesini kolaylaştıracaktır.

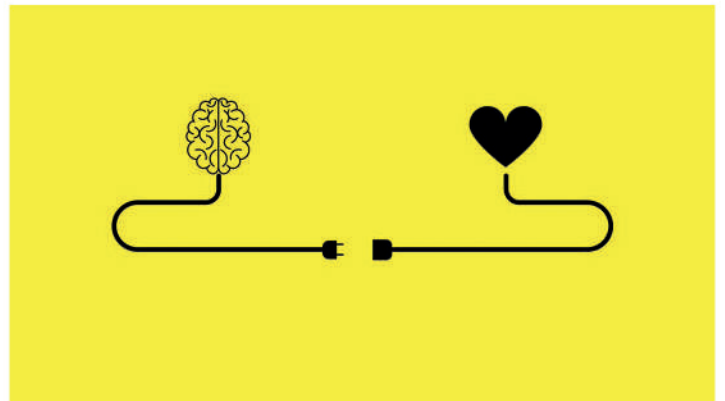
KAYNAKÇA

Başaran, B.I., (2004). *Etkili Öğrenme Ve Çoklu Zekâ Kuramı: Bir İnceleme*, *Ege Eğitim Dergisi* (5), 7-15.

Erdoğan, M.Y., (2008). *Duygusal Zekâ'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.

Goleman, D. (1996). *Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları.

Yeşilyaprak, B. (2001). *Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 139-146.





TIRNAK YEME

“

Tekrarlayıcı örüntülerden oluşan tırnak yeme alışkanlığı bir veya daha fazla parmağı ağza sokarak tırnağın dişlerle ısırılması olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış tırnakları ve çevresindeki dokuları tahrip eder ve genellikle çocukların oyun oynamadığı ya da herhangi bir işle uğraşmadığı zamanlarda ortaya çıkar.

”

Hatice **BİLGER**

TIRNAK YEME

Tırnak yeme, parmak emme, gece altını ıslatma, vb. davranışlar küçük yaş grubunda görülebilen tekrar eden davranış örüntüleridir. Bu sürekli olarak veya sıklıkla tekrar eden davranış örüntüleri bir nevi alışkanlık bozukluğu örnekleridir (Yörükoğlu, 1980). Tekrarlayıcı örüntülerden oluşan tırnak yeme alışkanlığı bir veya daha fazla parmağı ağza sokarak tırnağın dişlerle ısırılması olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış tırnakları ve çevresindeki dokuları tahrip eder ve genellikle çocukların oyun oynamadığı ya da herhangi bir işle uğraşmadığı zamanlarda ortaya çıkar. Tırnak yeme alışkanlığı çocukluk çağında sık görülmekle birlikte 4-6 yaşlarında yoğun seyir izler. Klinik araştırmalara göre tırnak yeme alışkanlığı özellikle çocukluk döneminde sık rastlanmakta olup, erişkin dönemde de çeşitli psikolojik bozukluklarla beraber görülebilen bir durumdur ve bu davranışın altta yatan duygusal bozuklukları yansıttığı öngörülmektedir. Tırnak yiyen çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (%74.6), ayrılma anksiyetesi (%20.6), enürezis (%15.6), tik bozukluğu (%12.7) ve obsesif kompulsif bozukluk (%11.1) gibi psikiyatrik bozuklukların da görüldüğü bildirilmiştir (Ghanizadeh, 2008 akt. Azak ve Mutlu, 2020).

Tırnak yeme alışkanlığının altında çeşitli nedenler yatabilir. Çevresi ile etkileşim halindeyken istek, ihtiyaç ya da duygularını dışa vuramayan, isteklerini doğru yöntemlerle ifade edemeyen ya da kendisini ifade etse dahi çevresinden tepki alamayan çocuklarda tırnak yeme alışkanlığı görülebilmektedir. Bununla birlikte ev ortamında yaşanan huzursuzluklar, aile tarafından çocuğun desteklenmemesi, çekingenlik veya okulda yaşanan akademik başarısızlık da bu alışkanlığı tetikleyebilmektedir. Ayrıca altında yatan herhangi bir neden olmaksızın çevresinde tırnak yiyen bir kişi varsa eğer, çocuk bu davranışı taklit yoluyla da alışkanlık haline getirebilmektedir. (Minibaş, 1988). Alışkanlık aile veya öğretmen tarafından fark edilip çocuğa bunun arzu edilmeyen bir davranış olduğu hissettirildiğinde davranış kimi zaman iyice kökleşerek yerleşebilmektedir.

Tırnak yeme alışkanlığının oluşmasındaki başka bir neden de duyguların ifade edilememesidir. Bazı çocuklar herhangi bir nedenden dolayı öfke, üzüntü, korku gibi duygularla yüz yüze geldiklerinde bununla nasıl başa çıkacaklarını bilemeyebilirler. Ancak bu gibi duyguların dışa vurulduğunda sağlıklı bir gelişim olacağı bilinmelidir. Çocuk öfke, üzüntü, şaşkınlık ya da mutluluk gibi duygularını bir şekilde anlatmalı ve anne babasıyla paylaşabilmelidir. Aksi takdirde çocukta engellenmişlik, yok sayılmışlık, görmezden gelinmişlik hissi artacaktır.

Çocuğun anne babasıyla sadece düşüncelerini değil, duygularını da rahatça paylaşabildiği bir iletişim kurulduğu takdirde tırnak yeme alışkanlığı da azalma gösterecektir. Çocuğun bu süreçte korkutulup azarlanmaması ve herhangi bir kaygı yaratacak duruma maruz bırakılmaması gerekir. Bununla beraber ergenlik çağında sosyal onay gören çocukların çoğu bu alışkanlığı terk etmektedir.



Çocuğun yaşantısında huzursuzluk arttığında bu davranışın sıklığı da artar. Bu sebeple aile içindeki ya da çocuğun kendi dünyasındaki huzursuzluk azaltılarak kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır. Ailedeki tüm bireylerin bu davranıştan rahatsız olduklarına dair sert ifadeleri kaygıyı arttırarak davranışı sıklaştırabilir. Çocuğa sözlü açıklamalarda bulunarak başkaları tarafından davranışın yadırganabileceği ifade edilmelidir. Tırnak yeme alışkanlığı kazanmış çocuklarda bu davranış gece meydana geliyorsa eğer çocuk ile işbirliği içerisinde çocuğun eline hafif eldivenler giydirilebilir. Çocuk tırnaklarını ısırma istediğinde eldivenler hatırlatıcı ve davranışı engelleyici olabilir. Eğer çocuk ayak tırnaklarını yiyorsa sıkmayan çoraplar giydirilebilir. Fakat bu durumda çocuğun da istekli olması gerekir. Acı biber sürme gibi yöntemlerde olduğu gibi çocuk aşağılandığını hissetmemelidir. Eğer çocuk bir şey izlerken veya boş vakitlerinde bu alışkanlığı sergiliyorsa ağızını meşgul edecek sakız gibi yardımcıları ağızının meşgul edilmesi de alışkanlığın azaltılmasında etkilidir. Ayrıca çocuğun tırnak bakımı ile ilgilenmesi ve hijyen eğitimi de bu alışkanlığın azaltılmasında yarar sağlayabilir. Çocuğa manikür veya pedikür malzemeleri alınarak tırnak bakımı konusunda çocuğa bilgiler verilerek desteklenebilir. Özellikle ergenlik çağındaki gençlerde yenmiş tırnaklar ile manikürlü tırnaklar arasındaki fark gösterilerek alışkanlık azaltma çalışmaları yapılabilir.

Tırnak yeme davranışının sağaltımında ayrıca psikoterapik yaklaşımlar tercih edilmektedir ve bu yaklaşımlar beden odaklı tekrarlayan davranış vakalarında yararlı olabilmektedir. Tersine alışkanlık kazandırma teknikleri tırnak yemek alışkanlığında uygulanan ve kişilere tırnak yeme davranışlarını kontrol edebilmeleri için bazı becerileri öğretmeyi amaçlayan tekniklerdir (Ghanizadeh, 2011 akt.Azak ve Mutlu, 2020). Bu teknikte ilk önce rahatsızlık gözden geçirilerek alışkanlık sorgulanır. Bu sorgulamada çocukta alışkanlığın ortaya çıktığı vakitlerin videoya kaydedilmesi ya da ebeveyni tarafından davranışın sıklığına dair çetele tutulması istenir. Sıklıkların tanımlanması farkındalığı artırır ve sağaltım için gereken takvim ve haritanın oluşturulmasına kaynaklık eder. Çocuğa alışkanlığına alternatif olabilecek şekilde ya da alışkanlığının tersi şekilde uygulayabileceği davranışsal ödevler verilir. Bunun yanında çocuklara kendi kendine gevşeme teknikleri öğretilir ve kendi kendine kaygısını azaltabileceği teknikleri öğrenen çocuk alışkanlığını azaltmaya daha istekli olur.

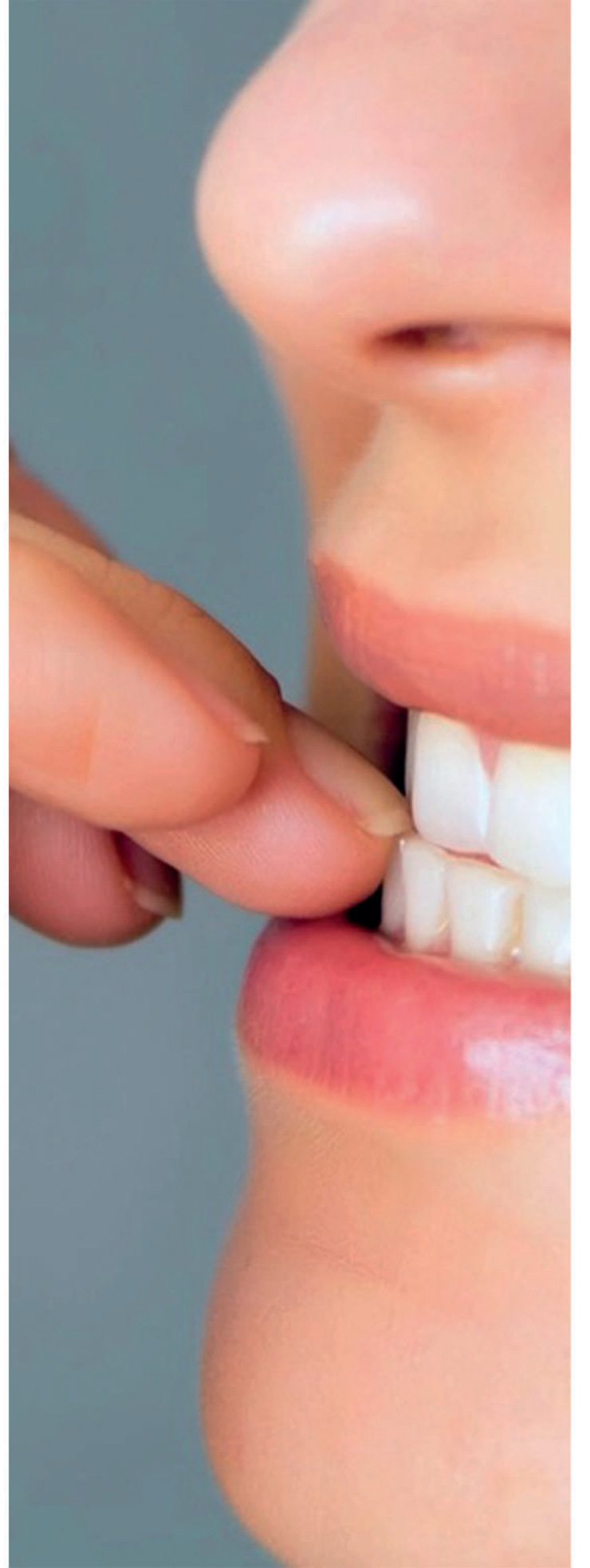
KAYNAKÇA

Azak, M. & Mutlu, B. *Çocuklarda Tırnak Yeme Davranışı: Onikofaji. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(3), 227-232.*

Minibaş, J. (1988). *Tırnak yeme. Yaşadıkça eğitim dergisi.*

Özçelik, İ. (1983). *Tırnak yeme alışkanlığı. Eğitim ve Bilim, 7(42).*

Yörükoğlu, Atalay(1980). *Çocuk Ruh Sağlığı. Ankara : TDK yayını*





SÖZSÜZ İLETİŞİM

“

Sözel bir iletişimi durdurabilir, kesebilirsiniz fakat kişilerin gözleri, yüz ifadeleri, vücutlarının duruşu, jestleri, el kol hareketleri, kıyafetleri halen konuşmaya devam edecektir. Hiçbir sözel ifadenin olmadığı bir anda dahi mimari öğeler, renkler hatta ortamın kokusu bir mesaj iletacaktır. Elbette bu mesajları algılayabilmek için belli bir farkındalık ve eğitilmiş bir algı gereklidir.

”

Büşra **ALAGÖZ**

SÖZSÜZ İLETİŞİM

Gerek yok her sözü laf ile beyana.

Bir bakış bin söz eder, bakıştan anlayana.

Mevlana

İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle diğer insanlarla etkileşim kurma, kendini ve hayatı anlamlandırma ve var olan düşünce ve bilgilerini aktarma ihtiyacı duyar. Bu yüzden insan doğduğu andan itibaren iletişim halindedir. Eğer bir bebek acıkmışsa veya bir yeri ağrıyorsa bunu annesine ağlayarak ifade eder. Zaman içerisinde büyüdükçe, hayatın çok karmaşık olduğunu ve çeşitlilik barındırdığını fark etmeye başlar. Bu durumda insanlarla, çevreyle iletişim daha da farklı bir boyut kazanır. Konuşmayı, beden diliyle iletişime geçmeyi, yazmayı, başkalarını dinlemeyi öğrenir.

İletişimin tanımlarından birisi de bilgi aktarımıdır. Genel olarak insanlar üç ana kanal aracılığı ile kendileri hakkında bilgi aktarırlar. Bunlardan en açığı sözlü iletişimdir. Yani söylediklerinin içeriğidir. Diğer kanallar sözsüzdür ve çok daha ince belirsiz bir ipuçları takımı oluştururlar. Sözsüz iletişim bize görülebilir bir kanal aracılığı ile gelir. Bu kanal duruş, görünüm, el kol hareketleri ve yüz ifadeleri gibi ipuçları içerir. Bir diğer kanal ise dilin sözsüz yönlerini içeren ipuçlarıdır. Örneğin sesin tonu, konuşma hızı ve düzgünlüğü gibi konuşmanın içeriğinden geri kalan kısımdır.

Sözsüz İletişimin Önemi

İletişim, kelimeler, ses tonu ve beden dilinden oluşan bir bütündür. Kelimeler "ne" söylediğimizle; ses tonu ve beden dili "nasıl" söylediğimizle ilgilidir. İletişimi yapılandırma, kelimeler aynı kalmak koşuluyla, kelimeler %10, ses %30 ve beden dili de %60 oranında rol oynar. Sözel bir iletişimi durdurabilir, kesebilirsiniz fakat kişilerin gözleri, yüz ifadeleri, vücutlarının duruşu, jestleri, el kol hareketleri, kıyafetleri halen konuşmaya devam edecektir. Hiçbir sözel ifadenin olmadığı bir anda dahi mimari öğeler, renkler hatta ortamın kokusu bir mesaj iletecektir. Elbette bu mesajları algılayabilmek için belli bir farkındalık ve eğitilmiş bir algı gereklidir.

Bu nedenle sözel olmayan davranışları etkili bir şekilde okuyup yorumlayabilen ve karşısındaki kişilerin bu davranışları (yani kendi davranışlarını) nasıl algıladığını yönetebilen insanların, bu beceriden yoksun olanlara kıyasla daha başarılı bir yaşam süreceği araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur.

Hem kişiler arası ilişkilerimizde hem psikolojik danışma süreçlerinde hem de öğretmenler için derslerde doğru ve başarılı anlamak ve bilgi aktarımında daha başarılı olabilmemiz için karşımızdaki kişinin ses tonu ve

konuşmasının akıcılığı, beden duruşu, mimikleri ile mesafe ve bedensel temas önemlidir.

Bağcı (2008). "Öğretmenin Beden Dilinin Öğrenciler Tarafından Algılanması" isimli çalışmada, öğrencilerin öğretmenlerin beden dilini nasıl algıladıkları üzerinde durulmuş ve bu amaçla İstanbul ili Esenler ilçesinde tüm resmi orta öğretim kurumlarında okuyan 1141 öğrenciye anket uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda beden dillerine dikkat eden öğretmenlerin derslerinde, ilgi ve başarılarının arttığı saptanmıştır.

Dökmen Ü (1986). "Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duyusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi" isimli çalışmada yüz ifadelerinin belirlenme becerilerini arttırmak amacıyla eğitimde psikolojik hizmetler öğrenimi gören öğrencilere sekiz oturumdan oluşan yüz ifadelerini tanıma eğitimi verilmiştir. Verilen eğitim sonunda bu eğitime katılan kişilerde yüz ifadelerini tanıma becerilerinin arttığı ve çatışma eğilimlerinin azaldığı saptanmıştır.

Kişiler arası iletişimde sözsüz iletişimin önemli işlevleri vardır. Bu işlevler iki ana gruba ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi, sözsüz iletişim yoluyla bir takım anlamlar iletilmesidir. Örneğin başımızı sallayarak bir görüşü onayladığımızı, dostumuzun elini tutarak onu sevdiğimizi söyler. Sözsüz iletişimin ikinci işlevi ise, sözlü iletişimi desteklemesi ve onun akıcılığına katkıda bulunmasıdır. Örneğin konuşan kişi yüzünü ve bedenini kullanarak sözlü anlatımı destekler, dinleyen ise, sergilediği yüz ve beden ifadeleri ile konuşana geri bildirim verir ve bu sırada konuşan kişi, karşısındakinin söylediklerini anlayıp anlamadığını ya da sıkılıp sıkılmadığını onun davranışlarına bakarak tahmin etmeye çalışmaktadır.

Bu sebeplerden dolayı bir psikolojik danışmanın beden dilini bilinçli kullanması ve karşısındakinin sözsüz iletişim kanallarını iyi okuyabilmesi oldukça önemlidir. Karşı tarafın yani alıcının sözsüz iletişim kodlarını iyi okuyarak onun referans çerçevesi hakkında bir kanaat sahibi olabilir ve mesajınızı karşı taraf için daha kolay anlaşılır bir hale getirebilirsiniz.



İlk Etkileşim/ Ortam/Mesafe

Karşı karşıya gelen iki kişi arasındaki ilk etkileşim, iletişim sürecinin önemli bir belirleyicisidir ve bu etkiyi yaratan faktörler, karşılaşılan kişinin beden dilinden, kullandığı kelimelere ve kişinin taşıdığı bütün aksesuarlardan içinde bulunduğu fizik ortam nesnelere kadar geniş bir dağılım gösterir. İşte bütün bu faktörlerin bileşkesi "algılayan kişinin" değerlerinde bir yer bulur ve o çerçeve içerisinde yorumlanırken algılayanın kişisel özellikleri ve toplumsal normları ile kalıplaşmış olan yargılar, etkileşim verilerine bağlı olarak iletişimin ilk anında bir karar verir ve insan karşısındaki kişiye zihninde bir etiket yapıştırır.

Bir görüşmeye gittiğinizi varsayalım, masanın büyüklüğü ile masanın sahibinin hiyerarşideki yeri arasında olasılıkla bir ilişki vardır. Ya yüz ifadesi, vücudunun duruşu nasıl? Mesafeli mi? Ses tonu dostça ve sıcak mı yoksa emredici bir tonda mı? Aranızdaki mesafeyi nasıl oluşturuyor? Oturma şekli nasıl, hemen kaçıp gitmek ister gibi mi? Bunun gibi belki binlerce sözsüz iletişim mesajı kimin ast kimin üst olduğunu ya da bir hiyerarşide nasıl bir yapı içinde bulunduğunuzu size sezdirecektir. Aynı durum danışanın ya da öğrencinizin sizinle görüşmeye geldiğinde sahip olacağı kanaatler için de geçerlidir.

İnsanlar, çevrelerinde oluşturdukları boş mekanlar yoluyla da iletişimde bulunurlar. Başkalarına olan uzaklığımızı ayarlayarak onlara bazı mesajlar iletiriz. Bir insana çok yakın durmak ve bedensel temas, ilişkiye belirli bir yakınlık ve sıcaklık katar. Böyle bir yakınlık isteği içinde olmayan kimse, bu durumdan rahatsızlık duyar ve savunucu olur. Dolayısıyla, bize gönderilen mesajı doğru ve etkili anlamamız noktasında mesajı gönderen kişi ile aramızdaki mesafe ve bedensel temas önemli bir güce sahiptir.

Bu yüzden danışma yapacağımız ortamın danışan için sade, kendisini eşit hissedebileceği bir ortam olması sağlanabilir. Mümkünse çok büyük ya da çok dar odaların danışma için kullanılmasından kaçınılmalıdır. Görüşmelerimizi yaparken yeterli mesafede bulunmamız, (arada mümkünse bir nesne bulunmadan) karşılıklı ve eşit hizada olmaya özen göstermemiz danışanın bizi üstün olarak görmeden rahatça kendini ifade edebilmesine yardımcı olabilir.

Beden Duruşu/ Bedensel Görünüm

Sözsüz iletişim ortamı olarak bedenimizi sıklıkla kullanırız. İnsanlar bedenleri ile hareket ederler, davranışlar sergilerler. Görünümümüzün en temel iskeletini bedenimiz oluşturur. Aktarmak istediğimiz sözsüz iletişim mesajlarından birçoğunu bedenimizi kullanarak aktarıyoruz.

Bedenimizin, durağan olduğu halde ilettiği mesajlar da vardır. Görünüş, ilk izlenimin birincil etkileyenidir.



Görünüşümüz, kuracağımız iletişimi büyük ölçüde etkilemektedir. Toplumsal yaşam içerisinde, sözlerle dile getirmesek de iletişim içerisindeyizdir. Bir ortamda yalnızca var olmamız bile birtakım iletiler iletmekte olduğumuzu göstermektedir.

Psikolojik danışmanın giyim tarzı ve kullandığı aksesuarların da abartılı olmasından ve mesajlar içirmesinden kaçınması gerekmektedir. Abartılı giyim tarzları ve aksesuarlar danışanın dikkatini dağıtabileceği gibi önyargılara sebep olup kendisini yeterince ifade etmesini engelleyebilir.

Karşımızdaki kişinin bizi doğru anlaması için beden duruşumuzun önemi de büyüktür. Verdiğimiz mesajın alıcı tarafından anlaşılması noktasında, alıcı bizim beden duruşumuzu ve onun verdiği mesajı okumaya ve anlamaya çalışır.

Hiç hareket etmediğimiz zamanlarda da iletiler göndeririz. Vücudumuzun duruş biçimi bizim ruhsal yapımız hakkında da birçok iletiler gönderir. Örneğin, kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda, omuzlarınız düşük, başınız önde, çok az göz kontağı kurmaya meyilli halinizle, çevrenin umurunuzda olmadığını iletişim kurmak istemediğinizi iletmez misiniz?

Bu noktada bedenimizin iletişim kurduğumuz kişiye karşı açık durumda olması yani yüzümüzün ona dönük ve kollarımızın ve bacaklarımızın kenetlenmeden duruyor olması önemlidir. Aynı şekilde karşımızdaki ile rahatça göz teması kurabileceğimiz bir mesafede olmak iletişim kurabilme açısından önemli rol oynar.

Göz Teması

Göz teması, özellikle karşımızdaki ile kurduğumuz ya da göz teması kurmadığımızda kurmak istemediğimizi açıkça ifade ettiğimiz iletişimin önemli bir ögesidir. Göz teması kurarak verdiğimiz mesajların daha etkili olduğu yönünde çalışmalar mevcut olup bütün etkileşimlerde göz temasının bilgi aktardığı bir gerçektir. Göz teması varlığı ve yokluğu iletişimin etkililiğini etkilediği gibi varlığı romantik ilişki varlığına, yokluğu utanç ya da korku varlığı gibi farklı mesajların iletimine yardımcı olabilir.

Bu noktada diğer sözsüz iletişim kanallarının dikkatli bir şekilde okunup doğru izlenim edinilmesi önemlidir. Psikolojik danışmanın danışan ile göz teması kurması hem onu dikkatle dinlediği bilgisini ona aktarması açısından hem de danışanın anlattıklarının danışan açısından önemini tartabilmesi ve iletişimin kopmadan devam edebilmesi açısından oldukça önemlidir.

Mimikler

Beden dili, duyguları ifade etmek için konuşma diline göre daha kolay bir yoldur. Birinden hoşlanmadığınızı sözlerle anlatmak zordur. Ama beden dili ile özellikle mimiklerinizle bunu çok açık bir biçimde ifade edebilirsiniz.

Bazen kelimeler duygularımızı ifade etmekte yetersiz de kalabilir. Bir dudak bükülmesi, gözlerin kısılması ya da ellerin titremesi, ses tonumuz o anda aktarmaya çalıştığımız sözel içerikten çok daha fazlasını anlatacaktır. Kişi, duygu ve düşüncelerini beden diliyle, en çok da mimikleriyle dışa vurur. Yüz ifadesi, verilen mesajla uyum içinde olur ya da alınan mesaja göre şekillenir. Dolayısıyla, verdiğimiz mesajın alıcı tarafından etkili bir biçimde anlaşılmasında mimiklerimizin etkisi büyüktür.

Ses Tonu

Bir metni dümdüz okuyan bir kişinin yaratacağı duygusal ve coşkusal etki ile sesinin tonunu, yüz ifadesini, jest ve mimiklerini metnin anlamındaki duyguyu aktaracak biçimde kullanan birinin ileteceği anlamlar elbette birbirinden farklı olacaktır. Bu karşılıklı konuşma için de geçerli bir durumdur. Karşımızdaki ile konuşmamızda kullandığımız ses tonu ve vurgulama onun üzerinde ya pacağı etkiyi belirler.

Sesin etkili bir biçimde kullanılması, kişinin kendini ortaya koyuşu ve mesajını iletilmesindeki etkinlik açısından büyük önem taşır. Ortama ve mesaja uygun bir ses tonu, akıcı bir üslup, açık, işitilir ve düzgün cümlelerle yapılan bir konuşma, dinleyende rahatlık uyandıracak ve söylenenleri etkili kılacaktır.

Dolayısıyla, yapılan açıklamalardaki önemli noktaları dikkate alarak mesajımızı göndermek, karşımızdaki kişinin bizi etkili ve doğru anlamasına da olanak sağlayacaktır.

Sesin olmadığı susma anları dahi bir mesaj vermektedir. Suskunluk bazen büyük bir cevaptır. Bu noktada farkındalık konusuna değinmekte fayda vardır. Sözel iletişimi istediğimiz zaman kesebilirsek de sözsüz iletişim üzerindeki hâkimiyetimiz o denli büyük değildir. Bunu hem bir avantaj hem de bir dezavantaj olarak düşünebilirsiniz.

Psikolojik danışman, danışma esnasında ses tonuna ve suskunluk anlarına dikkat etmelidir. Hem göndereceğimiz mesajlar hem de alacağımız mesajların önemliliğinin değerlendirilmesinde ses tonunun önemi oldukça fazladır.

KAYNAKÇA

Adair J (2006). *Etkili İletişim. Babiali Kültür Yayıncılık, İstanbul 12-13.*

AYTEKİN,H.(2019).*İnsan İlişkileri ve İletişim.Pegem Akademi*

Baltaş Z ve Baltaş A (1994) . *Bedenin Dili.Remzi Kitabevi*

Bağcı M (2008). *Öğretmenin Beden Dilinin Öğrenciler Tarafından Algılanması. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul*

David O.Sears, Letitia Anne Pepleau, Shelley E Taylor. *Sosyal Psikoloji. İmge Kitapevi Yayınları*

Dökmen Ü (2005). *İletişim Çalışmaları ve Empati*

Dökmen Ü (1986). *Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

ERDOĞAN, İ. (2002). *İletişimi Anlamak. Ankara: Erk Yayınları.*

Eriş, U.(2012). *İletişim Bilgisi.3.ünite. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2712*

Goleman, D.(1995). *Emotional Intelligence. Newyork:- Bantam Books.*

Navarro, J.(2008). *Beden Dili, Eski FBI Ajanından İnsanların Bedenini Okuma Rehberi. Alfa Yayınları*
Usluata (1995). *İletişim. İletişim Yayınları*

Zillioğlu M (1996). *İletişim Nedir. Cem Yayınevi*

Kitap önerisi

1- Öğretmenin Beden Dili. Açıl Mahmut. Armoni Yayıncılık

2-Bedenin Dili. Prof.Dr. Zuhâl Baltaş,Prof.Dr. Acar Baltaş. Remzi Kitabevi

3- İletişim Çalışmaları ve Empati. Üstün Dökmen. Sistem Yayıncılık

4- Beden Dili/Siz Sussanız da Bedeniniz Konuşuyor. Julius Fasar. Kuraldışı Yayınevi

5- Dikkat Vücudunuz Konuşuyor. Ahmet Şerif İzgören. Elma Yayınevi

6- Beden Dili / Davranış Anahtarı. Prof. Dr. Otto Schöber. Arion Yayınları

7- Beden Dili. Şafak Layiç. Yakamoz Yayıncılık

8- Beden Dili, Eski FBI Ajanından İnsanların Bedenini Okuma Rehberi. J.Navarro. Alfa Yayınları





ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP VE YAS

“

Kayba verilen normal bir tepki olan yas, bilinmesi ve deneyimlenmesi gereken duygusal bir acıdır. Yas psikolojik, davranışsal, sosyal ve fiziksel belirtilere sebep olur. Genellikle zamanla sınırlıdır ve kademeli olarak azalır. Yas süreci çoğu zaman müdahale gerektirmeyen doğal bir süreçtir.

”

Sebiha Köse

ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP VE YAS

Ölüm, tüm bireyler için genel ve kaçınılmazdır (Jenkins ve Merry 2005). Ölümü izleyen süreçte deneyimlenen yas ise, en güçlü duygusal durumlardan biridir (Hopkins 2009, Stuart 2013). En güçlü duygusal durumlardan olan yası anlamak için, ilişkili olduğu kavramları tanımlamak gerekir. Yas kavramının ilişkili olduğu kavramlar zaman zaman birbirinin yerine kullanılsa da aralarında kavramsal olarak farklar vardır. Literatürde kayıp sürecinin kişisel, toplumsal ve durumsal düzeylerini anlatan üç kavram bulunmaktadır (Malkinson 2009). Kayıp yaşama, (Bereavement) kısa bir süre önce bireyin önem verdiği birini ölüm sebebiyle yitirmesi anlamındadır. Kayıp sürecinin toplumsal düzeyini vurgulamaktadır (Malkinson 2009). Matem (Mourning) ise acı, üzüntü çekmek anlamındadır. Bireyin duygularından bağımsız, açıklayıcı bir harekettir. Kaybın kültürel özelliklerini temsil eden bölümdür (Malkinson 2009). Yas (Grief) ise ölüm veya felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlardır. Ölüm sebebiyle kayıp yaşayan bireylerde kayba verilen duygusal yanıtıdır (Malkinson 2009). Kayba verilen normal bir tepki olan yas, bilinmesi ve deneyimlenmesi gereken duygusal bir acıdır. Yas psikolojik, davranışsal, sosyal ve fiziksel belirtilere sebep olur. Genellikle zamanla sınırlıdır ve kademeli olarak azalır (Shives 2012). Yas süreci çoğu zaman müdahale gerektirmeyen doğal bir süreçtir.

Çocuk ve ergenlerin ölümle ilgili algıları ve ölüme verdikleri tepkiler yaşlarına göre farklılıklar gösterir:

- 4 yaşından önce: Ölüm kavramını tam olarak anlayamazlar. Çoğunlukla ayrılığa verilen duygusal tepkiler görülür.
- 4-6 yaş: Tüm boyutları tam olarak anlaşılmasa da ölümün sürekli olduğu kavramı yavaş yavaş gelişmeye başlar. Yaşam işlevlerinin durabildiğini anlayabilirler ama ölümü yaşamın bir başka şekli olarak algırlar. Ölümün sebep sonuç ilişkisi yeterince anlaşılabilir. Ölen kişinin ne zaman geleceğini sorabilirler.
- 6-8 yaş: Ölümün engellenemez ve evrensel olduğunu anlamaya başlarlar. Yavaş yavaş ölümün geri döndürülemez bir süreç olduğunu algılamaya başlarlar. Ölen kişinin hastalığı ve ölümü konusunda suçluluk duyabilirler.

- 9-11 yaş: Ölüm kavramı daha soyut hale gelir. Ölüm algısı yetişkinlere benzer şekilde yerleşir. Kaybın uzun süreli sonuçları daha iyi öngörülür. Bazı ritüeller geliştirerek üzüntüden kaçınmaya çalışırlar. Bazen ebeveyn varmış gibi hissedilebilir.

- 12-14 yaş: Ölen ebeveynin yasını güçlü olarak hissederek. Topluluk içinde duygularını dile getirmekten çok rahatsız olur.

- 15-17 yaş: Aniden bastırılan üzüntü ve acı veren anılar gibi erişkin özellikleri taşır. Geride kalan ebeveynin yasına kısmen ortak olurlar. Gelecekteki bağımsızlıkla baş edemeyeceğinden korkarlar. Ebeveynin kendisi için düşlediklerini yerine getirmeye çalışırlar.

Yasın Belirtileri

İnkâr ve Şok:

Başlangıçta, sevdiğimiz birinin ölümünü kabul etmek zordur, ölümün gerçekliğini inkâr edebiliriz. Yakınınızın ölümüyle ve genel olarak ölümlerle ilgili duygularınızı yakınlarınızla paylaştıkça, kabullenmek kolaylaşır.

Pazarlık:

Çoğu kimse ilahi bir pazarlık yapmaya çalışır. Bu pazarlıkta, genellikle yaşamın eğlenceli ve zevkli bir bölümü, kaybedilen insanın geri gelmesi için sunulur. Burada halen ölümün geri dönülmezliğinin bir çeşit inkarı vardır. Yapılan hiçbir hesabın yaşanana değiştirmeyeceği kaybın gerçekliği kendisini gösterdikçe fark edilir.

Kızgınlık:

Sizi geride bırakıp gittiği, yaşamdayken yaptığı ya da yapmadığı şeyler için ölene kızgınlık duyabilir, bu kızgınlığınızı başkalarına yöneltebilirsiniz. Ölen birine kızgınlık duymak sizi dehşete düşürebilir, oysa onları kabul ederek ve paylaşarak zaman içinde daha az kızgın olursunuz.



Suçluluk:

Bir yakınınızı kaybettiğinizde onunla yaptığınız ya da yapmadığınız şeylerden ötürü pişmanlık ve suçluluk hissedebilirsiniz. Yaşananları değiştiremezsiniz, hata yapmış olsanız da insani yanınızı kabul edin, kendinizi affedin.

Adalet Arama:

Bu aşamada en çok sorulan soru şudur: "Neden ben?" Ölümün adaletsizliğine karşı çıkar ve yaşadığınız kaybın bir şeyin bedeli olup olmadığını anlamaya çalışır, bulamayınca isyan edebilirsiniz. Ölümü hak edilecek bir ceza değil, yaşamın akışının bir parçası olarak görmeye çalışın.

Depresyon:

Başlangıçta büyük bir kayıp ya da boşluk hissi yaşayabilirsiniz. Ruh halinde düzensizlikler, yalnızlık duygusu ve sosyal çevreden uzaklaşma bunu izleyebilir. Yas tutan biri olarak eski halinize dönmek ve sosyal çevrenizde olup bitenlerle eskisi gibi ilgilenmek zaman alabilir. Unutmayın ki bu aşamada cesaret verme ya da güven tazeleme gibi teselliler değil, acıya saygı ve sosyal destek yardımcı olur.

Yalnızlık:

Kaybınız nedeniyle sosyal yaşamınızda oluşan değişiklikler, kendinizi yalnız ve korku içinde hissetmenize neden olabilir. İnsanlarla görüşür, yeni arkadaşlar edinirseniz, bu duygularınız zamanla azalır.

Kabullenme:

Kaybı kabullenme, ondan mutluluk duymak demek değildir. Kaybedileni unutmak ya da önemsememek de değildir. Tam tersine, durumun gerçek olduğunu teslim ederek, onunla başa çıkmaya çalışırsınız.

Umut:

Zamanla hatırlamanın daha az acı verdiği bir noktaya gelecek, geleceğe ve daha güzel günlere umutla bakmaya başlayacaksınız. Değiştiremeyeceğimiz gerçeklerle başa çıkmada kendinize zaman tanıyın.

Bazen sevilen kişinin ölümü ani, beklenmedik bir şekilde, özellikle bombalama, savaş, şiddet gibi olayların sonucunda gerçekleştiğinde çocuk veya ergen bunlara tanık olduğunda yas süreci karmaşık bir hal alabilir, yas belirtileri daha şiddetli olabilir, daha uzun sürebilir ve gelişim basamaklarını olumsuz etkileyebilir. Bu süreci patolojik (travmatik) yas olarak adlandırabiliriz.

**Travmatik yas sürecinde farklı yaş gruplarında farklı belirtiler görülebilir:****• 3-5 yaş:**

Normal yaşama geçildiği halde ölümünden ağır ve sürekli ayrılık kaygısı ortaya çıkabilir. Kendi yaşından küçük davranışlar sergileyebilir.

• 6-8 yaş:

Okula gitmek istemeyebilirler. Fiziksel bir nedeni olmayan bedensel belirtiler ortaya çıkabilir. Ölen kişiyle birlikte olmak için ölmek istediklerinden bahsedebilirler. Yaşından küçük davranışlar sergileyebilirler. Uzun süreli huy değişiklikleri görülebilir. Uzun süreli mutsuzluk, keyifsizlik, ilgi ve istek kaybı görülebilir.

• 9-11 yaş:

Arkadaşlarıyla zaman geçirmek istememe ya da beraber olmaktan kaçınma görülebilir. Ders başarısında düşme ve okula karşı ilgisizlik ortaya çıkabilir. Öfkelerini kontrol etmekte zorlanırlar.

• 12-14 yaş:

En fazla depresif belirtiler görülür. Okula karşı isteksizlik vardır. Davranışsal sorunlar, akran ilişkilerinde sorunlar gelişebilir. Alkol-madde kullanma, erken cinsel deneyimler, suça eğilimli arkadaş grubuna kayma gibi riskli davranışlar görülebilir.

• 15-17 yaş:

Yas tepkileri erişkinlerdekine benzerdir. Yas belirtilerinin 6 aydan uzun sürmesi durumunda patolojik yastan şüphelenilmelidir. Arkadaşlarıyla zaman geçirmek istememe, duygudurumunda hızlı ve şiddetli dalgalanmalar görülebilir. Madde kullanımı, erken cinsel deneyimler, suça sürüklenme sık görülen riskli davranışlardır.

Yakınlarının ölümü durumunda çocuğa veya ergene uygun şekilde bilgi verilmelidir:

- Her çocuğu yaşına uygun bilgilendirme koruyucu tedavinin ilk basamağıdır. Çocuğun yaşına ve bilişsel gelişimine uygun şekilde bilgi verilmelidir. Çocuğun önceden yaşına uygun bir ölüm/kayıp eğitimi almış olması durumu anlamasını kolaylaştırır.
- Varsa çocuğun ebeveyni, ebeveyni yoksa en çok sevdiği, güvendiği kişiler tarafından çocuğa bilgi verilmesi önemlidir.
- Normal yasta profesyonel yardım gerekmez.
- Yas sürecinde normal yaşanan duygularla ilgili çocuğa bilgi vermek yaşadığı duyguları olağanlaştırmasına fırsat verir.
- Kaybedilen hakkında konuşulmalı, çocuğun da konuşmasına fırsat verilmelidir.
- Çocuğun cenaze ve anma törenlerine katılmasına izin vermek kaybedilenle vedalaşması açısından önemlidir.
- Kaybedilenin özel eşyalarından bazıları çocuğa verilebilir.
- Çocuğun kayıp konusundaki duygularına özen gösterilmelidir.
- Çocuğun duygularını ifade etmede kullanacağı dili bulmasına yardımcı olunmalıdır.
- Çocuğun kaybedilenle olan ilişkisine saygı gösterilmelidir. Ölen kişiye karşı olumsuz duyguların olabileceği anlatılmalıdır.

Ebeveynlerin ve yakınlarının kaybı çocuklardan gizlenmemelidir. Kaybı çocuktan gizlemenin önemli riskleri vardır:

- Çocuklar yanıltılmış ve kandırılmış hissederler.
- Çevredekilerin kendi kaybını ve yasını önemsemediklerini düşünebilirler.
- Çevrelerine olan güvenlerini kaybedebilirler.
- Çocuklar çoğunlukla olumsuz bir durum olduğunu algırlar. Gerçeği bilmemeleri olay hakkında yanlış tahminler yürütmelerine neden olabilir.

Patolojik yas ya da olağan olmayan kayıplarda çocuk ve ergenlere ruhsal destek gerekebilir. Ruhsal destek gerekebilecek durumlar:

- Daha önce kaybı olanlar
- Ruhsal hastalık öyküsü olanlar
- Ölümün travmatik olduğu durumlar
- Ölüme şahit olma
- Hayatında başka travma yaşayan çocuk ve ergenler
- Kayıpla birlikte yaşamında önemli değişiklik olan çocuk ve ergenler

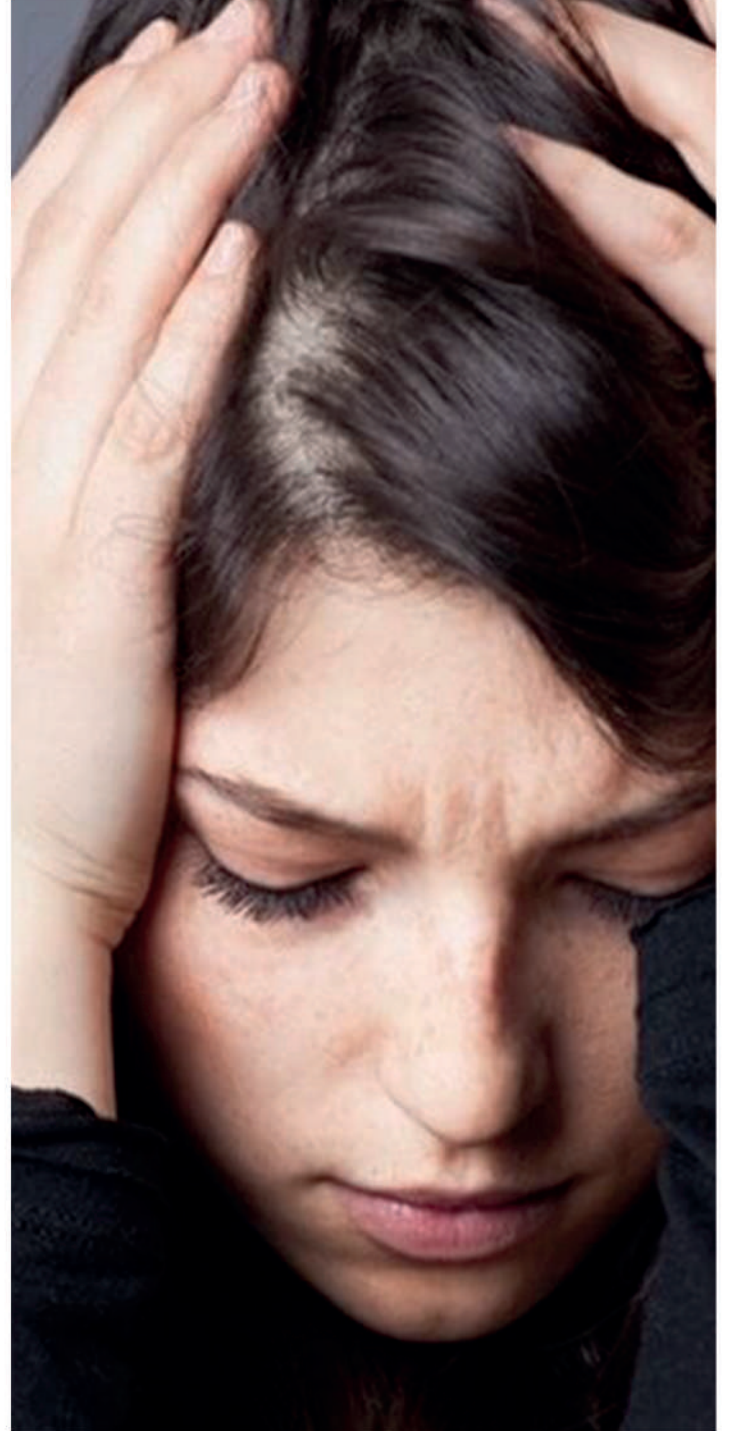
KAYNAKÇA

<https://mentalice.com.tr/cocuk-ve-ergenlerde-yas-sureci/>

<https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/yas-sureci>

Yasın aile üzerine etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları (Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Buket Şimşek Arslan-Kadriye Buldukoğlu)

<https://burem.boun.edu.tr/node/48>





YEME BOZUKLUKLARI

“

Yeme bozuklukları, farklı şekillerde gözlenebilir. Bazı durumlarda birey, kendini ciddi biçimde aç bırakabilirken; bazı durumlarda yediklerini çikarma söz konusudur. Bu hastalıklar ruhsal kaynaklıdır ve bedensel belirtiler ön planda gibi görünse de ciddi ruhsal sorunlarla birlikte.

”

Sena **GEDİKLİ**

YEME BOZUKLUKLARI

Yeme bozuklukları, kişinin beden algısı ve kilosu ile ilgili düşüncelerinde bozukluklar ve sağlıklı yemek yeme davranışlarıyla birlikte seyreden ciddi bir rahatsızlıktır. Son yıllarda yapılan çalışmalar yeme bozukluklarının sıklığının arttığını göstermektedir. Özellikle son yıllarda toplumumuzda beden algısı ile ilgili kültürel değerlerin hızla değişmesi, 'zayıf olma' ile ilgili mesajların sıklıkla vurgulanması yeme bozuklukları için bir risk oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra kişilik özellikleri açısından özgüveni düşük, eleştirel ve mükemmeliyetçi yapıdaki kişilerde daha sık görüldüğü gözlemlenmiştir. Yeme bozuklukları daha çok ergen ve genç kadınlarda görülmekle birlikte, erkeklerde de görülebilmektedir.

Yeme bozuklukları, sağlıklı yemek yeme davranışlarına yol açtığı için, bu kişilerde kansızlık, vücuttaki su-tuz dengesinin bozulması, hormonal bozukluklar, menstrüasyonun olmaması, cilt ve saç sorunları, kalp atışında düzensizlikler, diş sağlığında bozulma gibi birçok sağlık sorunu görülebilir. Yeme bozuklukları, farklı şekillerde gözlenebilir. Bazı durumlarda birey, kendini ciddi biçimde aç bırakabilirken, bazı durumlarda yediklerini çıkarma söz konusudur. Bu hastalıklar ruhsal kaynaklıdır ve bedensel belirtiler ön planda gibi görünse de ciddi ruhsal sorunlarla birliktedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) 'nin 2013 yılında yayınladığı kriterlere göre (DSM 5) yeme bozuklukları aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- 1- Anoreksiya Nervoz, (AN)
- 2- Bulimia Nervoz, (BN)
- 3- Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu
- 4- Sınıflandırılmayan Yeme Bozuklukları

Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya Nervoz (AN) tanım olarak, kişinin normal vücut ağırlığından %15 daha azı olan minimum vücut ağırlığını korumayı reddetmeyle tanımlanan ciddi ve kronik yaşamı tehdit edici bir yeme bozukluğudur. Bu bozukluğun diğer temel özellikleri kilo alımı konusunda yoğun korku, bozulmuş beden imgesi ve menarş olarak belirtilebilir. Anoreksiya nervoz genellikle 13-14 yaşlarında, bireylerin kilo vermek için, daha iyi ve sağlıklı beslenmek amacıyla ya da spor yapmak gibi çeşitli nedenlerle, diyetle başlamasıyla ortaya çıkar. İlk başlarda normal diyet yapmak şeklinde görünse de zaman ilerledikçe bu durum, çok küçük parçalar halindeki besinleri bile tüketmemeye varacak kadar saplantılı ve takıntılı bir hale gelebilir. AN'lilerde, tehlikeli boyutlarda zayıf olmalarına karşın çok şişman olduklarında ısrar et

meleri yaygındır. Bozulmuş beden imgesi vücut duyularını kesintiye uğratmaktadır. Birey çok az yedikten sonra bile kendini doymuş hissedebilir ya da açlığını asla hissetmeyebilir.

AN'li hastalarda bazı tıbbi sorunlar da görülebilir. Bu tıbbi sorunların en yaygın olanları büyümenin gecikmesi ve kemik yoğunluğunun azalmasıdır. Anoreksiya nervoz yeme bozukluklarının en ölümcül olanıdır. AN'li hastalardaki çok zayıf olma takıntısı, bireyleri aşırı egzersiz ve çok detaylı diyetler yapmaya itebilir. Tedavi edilmemesi durumunda organ yetmezliği sebebiyle ölümle sonuçlanabilir.

Bulimiya Nervoz

Bulimiya "bous (ököz)" ve "limos (açlık)" sözcüklerinden köken almıştır. "Bir öközü yiyecek kadar aç olmak" anlamına gelir. Bulimik davranışlardan, Roma İmparatorluğu döneminde de söz edilmektedir. Dönemin zenginlerinin, kontrolsüzce, tıknama şeklinde yedikleri ve haz yaşantısını devam ettirebilmek için, kusup yemeye devam ettikleri bilinmektedir. Hatta kusmanın gerçekleştiği özelleşmiş yerler (vomitoriumlar) bulunmaktadır. Günümüzde bir psikiyatrik bozukluk olarak kullanılışında "nervoz" takısı ise anoreksiya nervoz ile bağlantısını ve yeme bozukluklarının diğer elemanı olduğunu vurgulamaktadır. Bulimiya nervoz hastaları tıkanırmasına yeme atakları ve devamında gelen istemli kusmalar, aşırı egzersizler, diüretik ve lakatif kullanımlarıyla öne çıkarlar. Anoreksiya nervoz hastalarının aksine kişi için kabul edilen normal kiloda veya hafif kilolu olabilirler. Bulimik davranışa genellikle iğrenme ve utanç duyguları eşlik ettiğinden gizlice yapılır. Tıkanırmasına yeme ve devamında gelen bulimik davranış döngüsü sıklığı haftada birkaç kereden günde birkaç kereye değişiklik gösterebilir.



Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yemek yeme davranışı, belirli zaman aralıklarında aşırı miktarda yemek yeme ve yemek üzerindeki kontrolü kaybetme ile karakterize bir durumdur. Normalden hızlı yeme, iyice rahatsız olana dek yemeyi sürdürme, fizyolojik olarak aç hissetmemesine rağmen aşırı ölçüde yeme, başkaları onu izlerken yemekten rahatsız olma, bu sebeple yalnızken yemek yemeyi tercih etme, yedikten sonra kendinde tikslenme, depresif hissetme ve suçluluk duyma en sık gözlenen belirtiler arasındadır. Bir gün içerisinde 1000 ile 20000 arası bir kalori tüketimi söz konusudur. BN hastalığından farklı olarak kişi yeme davranışının telafisini kusma, egzersiz veya aç kalma davranışı ile yapmaz. Bu kişilerin kilosu normalin çok üstünde veya biraz üstündedir. Genelde duygularını bastırmak için yeme davranışını kullanırlar. Genel olarak obez kişilerde görülür.

Yeme bozuklukları genel olarak kişinin ruhsal ve fiziksel yapısını bozduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel sağlığın sürekli olabilmesi için kişinin ruhsal durumunun düzgün olması gerekmektedir. Tabii bu durum ruhsal durumun düzgün olabilmesi için fiziksel sağlığın da iyi olması gerektiğini ortaya koymaktadır. Yeme bozukluğu olan kişilerin mutlaka psikoterapi alması gereklidir.

Sınıflandırılmayan Yeme Bozuklukları

- Farkına varmadan yeme
- İyi hissetmek için yeme
- Gece yeme
- Kısıtlamadan sonra fazla yeme
- Kilolardan kurtulmak için yeme

Çocuğunda Yeme Bozukluğu Olduğunu Düşünen Ailelere Öneriler;

Onu denetlemeyi bırakın:

Ne yediğini, çıkarıp çıkarmadığını denetlemeyi bırakın. Denetleme davranışınız onun kendini daha fazla baskı altında hissetmesine ve bu davranışları arttırmasına neden olacaktır. Üstelik yalan söylemesini de arttıracaktır.

Onu suçlamayın:

Bazı aileler yeme bozukluğunun bir "şımarıklık" göstergesi olduğunu düşünerek hastayı suçlarlar. Unutmayın ki yeme bozukluğu tedavi gerektiren bir psikiyatrik hastalıktır, şımarıklıkla bir ilgisi yoktur.

Aşırı müdahaleci davranmayın:

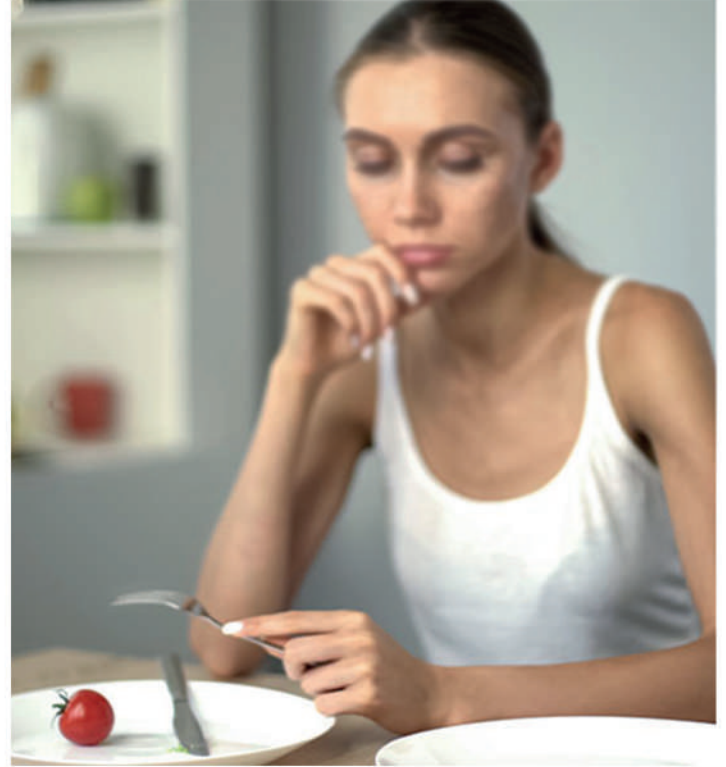
Bazı ergenler için yeme bozukluğu hayatından kendi kontrolü altında tutabildiği tek alan, bir özgürlük mücadelesi olabilir.

Ona kilo aldirmaya çalışmayın:

Unutmayın ki hayatta en korktuğu şey kilo almak. Çünkü buna bir başlarsa durduramayacağını düşünüyor. Bu nedenle ona zorla yüksek kalorili bir şeyler yedirmeye çalışmayın.

Onu tedaviye ikna etmeye çalışın:

Fakat bunu yaparken zorlayıcı bir tutum içerisinde olmayın. Zorla götüreceğiniz tedaviden fayda görmeyecektir. Bunun yerine onunla sakin bir şekilde konuşun, onunla ilgili kaygılarınızı dile getirin ve tedaviye başvurma konusunda cesaretlendirin.



KAYNAKÇA

Austin, V. L., Sciarra, D. T., (2015). *ChilderenandAdolescentswithEmotionalandBehavioralDisorders*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara. Çeviri Editörü: Dr. Mustafa Özkes.

Canat, S. (1999). *Yeme Bozukluklarına Genel Bakış*. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 4(2):133-136.

Durak Batıgün, Ayşegül (2006). *İnce Beden hastalıkları: Yeme bozuklukları*. Popüler Bilim, 13 (149)

Ökten, İ. (2017). *Yeme Bozuklukları*. www.rehberlikservisi.net/

Orhan, FÖ - D Tuncel. (2009). *Gece Yeme Bozuklukları*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(2):132- 154.



ARAŞTIRMA

“

Lise Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Kendilerine Algılamaları Ve Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri İle Motivasyon Seviyelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

”

Araştırma Ekibi

Koray **KORKMAZ**

Gülşah **KARGILI**

Kevser **AYDIN**

Fadime **VURAL**

Ragibe **UYANIK**

Mutlu **İNCESOY**

Gizem **KARAKAŞ ÇAKIR**

İlknur **BAŞARAR**

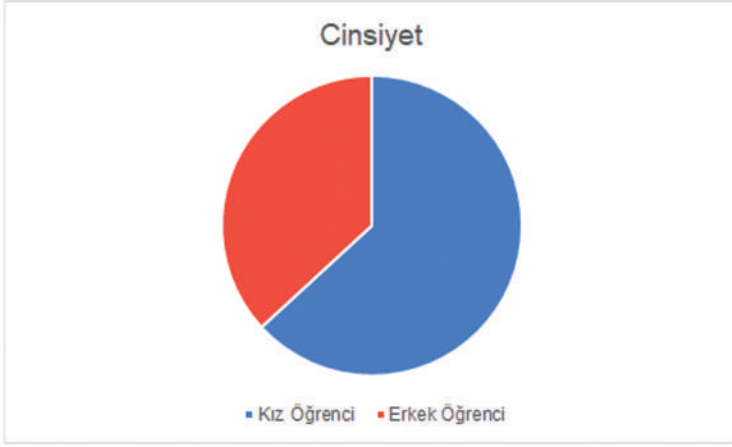
Deniz **KUBLAY**

Özlem **YILDIZ**

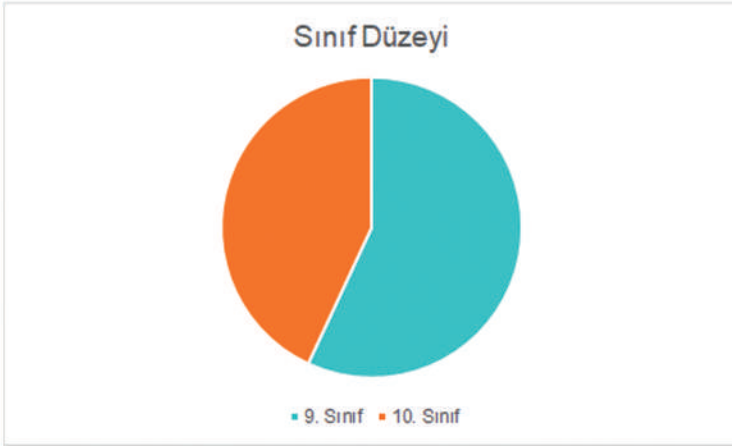
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ DÖNEMİ ALGILARININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MOTİVASYONA ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERCE İNCELENMESİ

Pandemi dönemi her açıdan tüm alışkanlıklarımızı kökten değiştirdiği açıktır. Öğrencilerin pandemi dönemden kendilerini değerlendirmeleri nasıl değişkenlik gösterdi? Bu soru ile başlayan araştırmamızda lise öğrencilerinin farklılık seviyelerinin bir miktar daha iyi olması sebebi ile lise öğrencileri üzerine odaklandık. Bu amaçla 4 farklı lise türünden (Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Çok Programlı Liseler) okullar seçilmiştir. Bu aşamada 2511 öğrencinin katılımı ile araştırma yapılmıştır. Araştırmaya ilişkin bazı veriler aşağıda hazırlanmıştır.

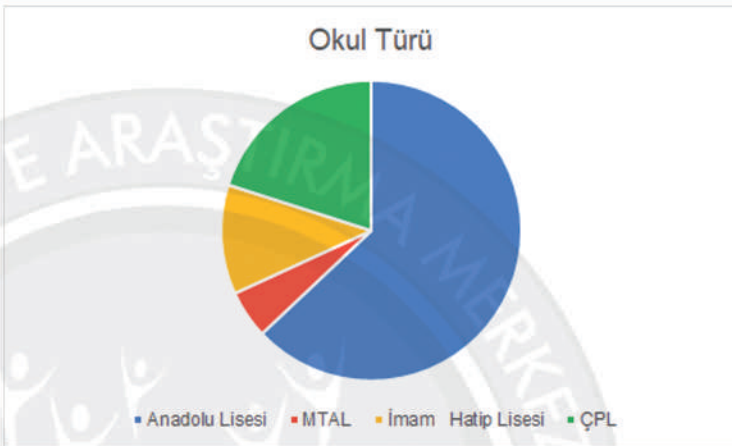
Demografik Dağılımlar



Araştırmaya katılan öğrencilerin 1586' sını Kız, 925' i Erkek öğrencidir.

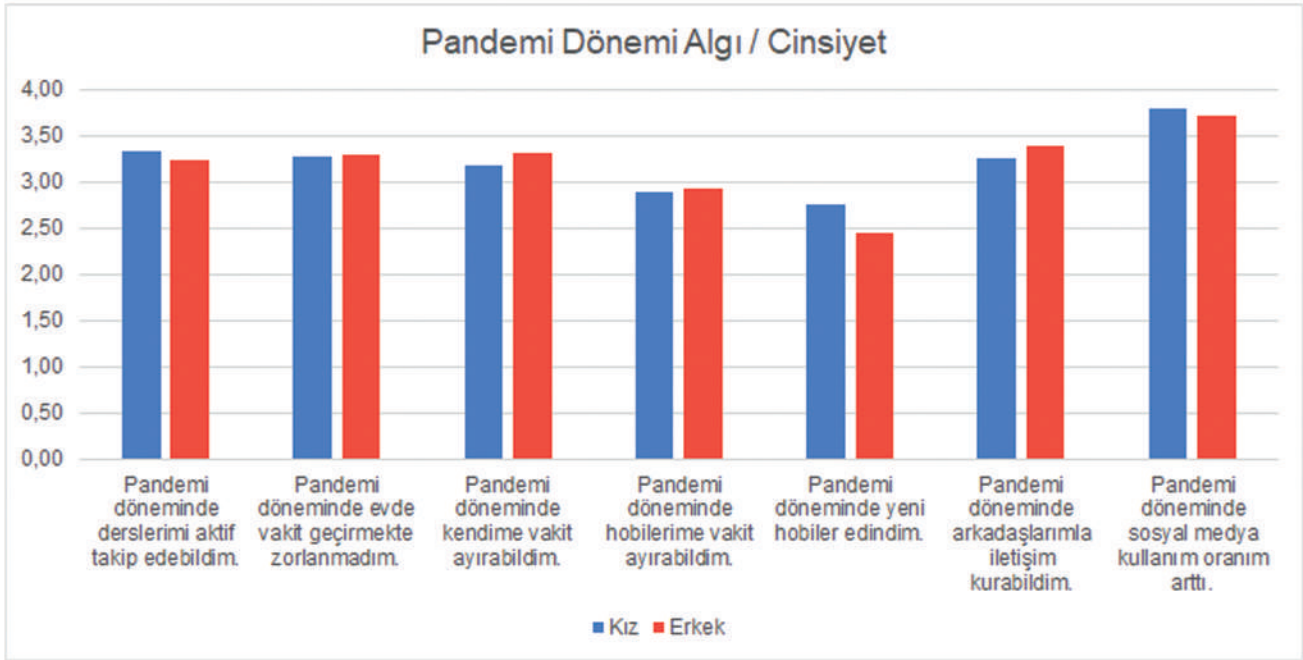


Araştırmaya katılan öğrencilerin 1430' u 9. Sınıf , 1081' i 10. Sınıf öğrencidir.



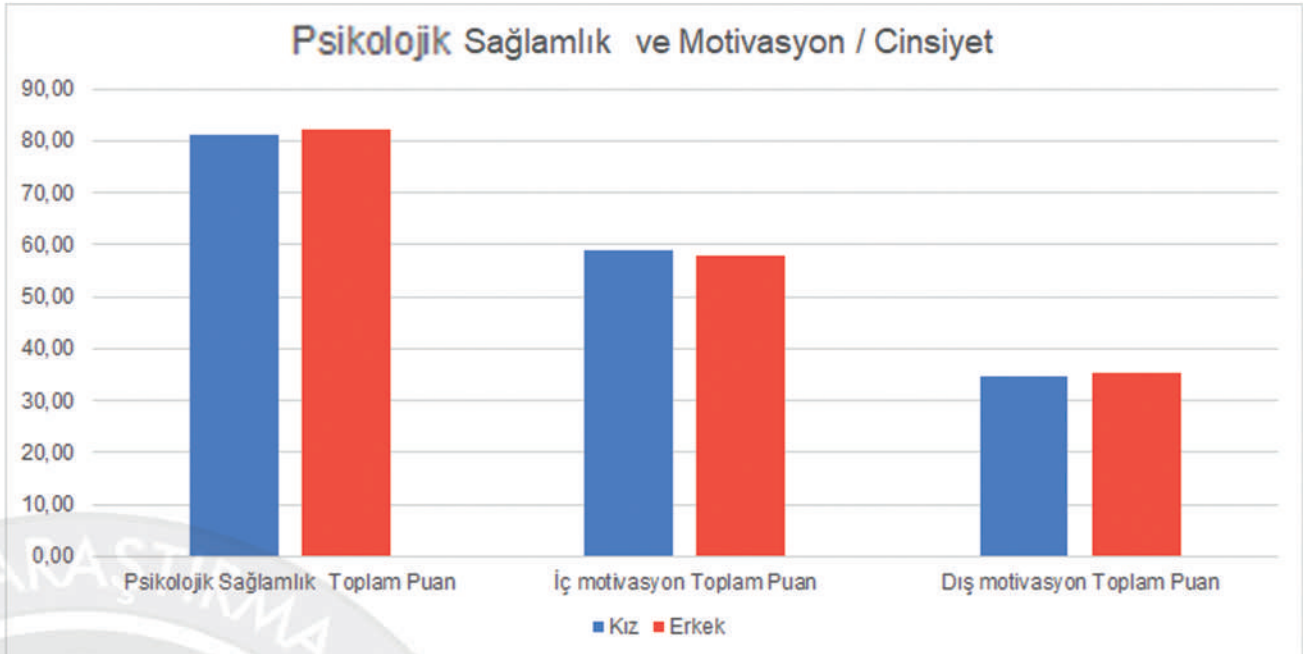
Araştırmaya katılan öğrencilerin 1581' i Anadolu Lisesinde, 504' ü Çok Programlı Lisede, 296' sını İmam Hatip Lisesinde ve 130' u Mesleki teknik/Mesleki Teknik Anadolu Lisesinde eğitim görmektedir.

Demografik Değişkenlerin Ölçekler İle Yordanması



Pandemi döneminde yeni hobiler edindim" maddesi ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir fark vardır. Kız öğrencilerin oranı erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer maddeler için kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tüm maddeler içerisinde hem kız hem de erkek öğrenciler için en düşük puana sahip madde "yeni hobiler edinebildim" maddesidir. En yüksek oran ise "pandemi döneminde sosyal medya kullanımım arttı" maddesidir.



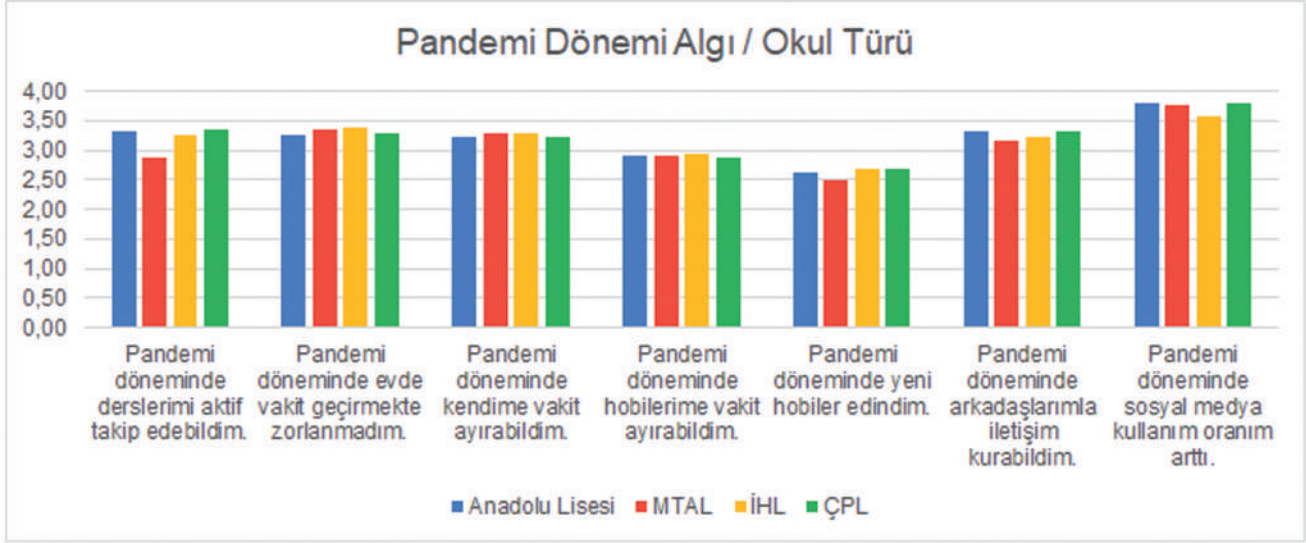
Cinsiyet ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında erkekler lehine küçük bir fark gözlenmiştir. Ancak bu fark anlamlı değildir.

Cinsiyet ile iç motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında kız öğrenciler lehine küçük bir fark görülmüştür ancak anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Cinsiyet ile dış motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Hem kız hem de erkek öğrencilerin psikolojik sağlık maddesi oranlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca hem kız hem de erkek öğrenciler için iç motivasyon puanları dış motivasyon puanlarından anlamlı biçimde yüksektir.

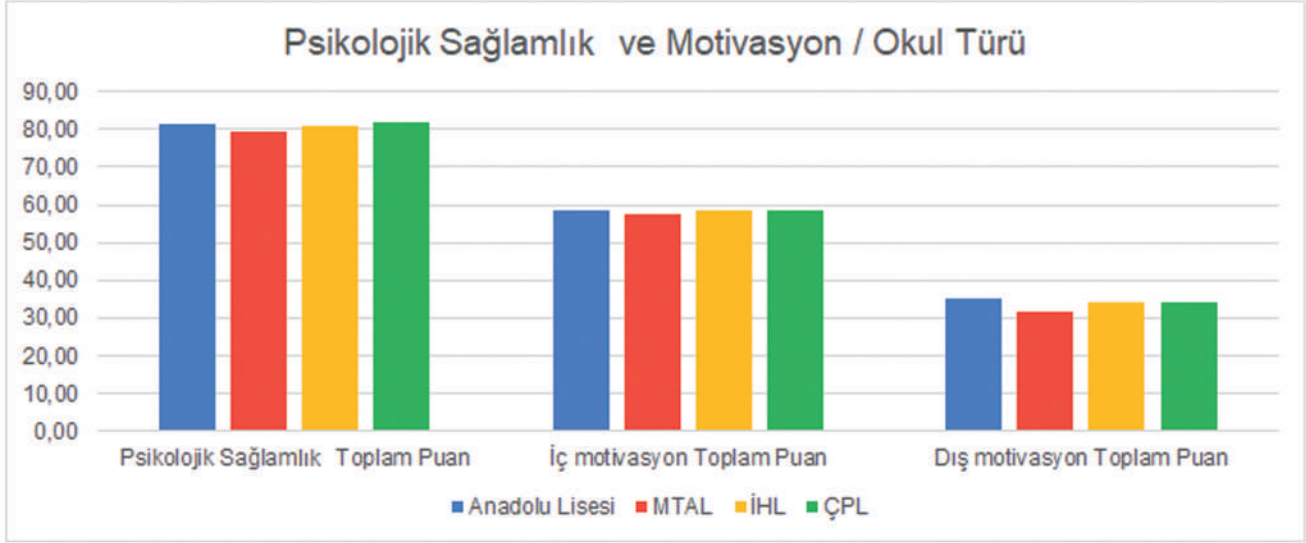
Demografik Değişkenlerin Ölçekler İle Yordanması



Yapılan araştırmada öğrencilerin pandemi dönemine yönelik algıları okul türüne göre değerlendirildiğinde; 'Pandemi döneminde derslerime aktif katıldım' maddesinde okul türlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamakla beraber Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin diğer okul türlerine göre daha az katılım sağladığı görülmüştür. Bu okul türünde, yalnızca kültür dersleri değil aynı zamanda aktif katılım sağlamaları gereken atölye derslerinin de olmasının bu farklılığı ortaya çıkarmış olabileceği düşünülmektedir. 'Pandemi döneminde evde vakit geçirmekte zorlanmadım.', 'Pandemi döneminde kendime vakit ayırabildim.', 'Pandemi döneminde arkadaşlarımla iletişim kurabildim.' maddelerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. 'Pandemi döneminde hobilerime vakit ayırabildim' maddesinin tüm okul türlerinde diğer maddelere göre düşük puanlama aldığı; bu durumun hobilerin genellikle ev dışında ve grup etkinlikleri olması sebebiyle pandemi dönemine uygun olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. 'Pandemi döneminde yeni hobiler edindim.' maddesi okul türüne göre anlamlı farklar taşımamakla birlikte tüm maddeler içinde en düşük puana sahip madde olmuştur; 'Pandemi döneminde sosyal medya kullanım oranım arttı.' maddesi ise yine okul türlerine göre anlamlı farklar içermemesine rağmen tüm maddeler içerisinde en yüksek puan alan maddedir. Bu durum öğrencilerin sanal dünyada çok fazla vakit geçirmelerine rağmen sosyal medya kullanımına daha fazla zaman ayırdıkları, sanal dünyadan da yürütülebilecek yeni hobiler edinme eğiliminde olmadıkları şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilere sanal dünyada ne gibi hobiler edinebilecekleri, kendilerine geliştirmeye yönelik ne gibi kaynaklardan faydalanabilecekleri konusunda eğitimler verilebilir.



Demografik Değişkenlerin Ölçekler İle Yordanması

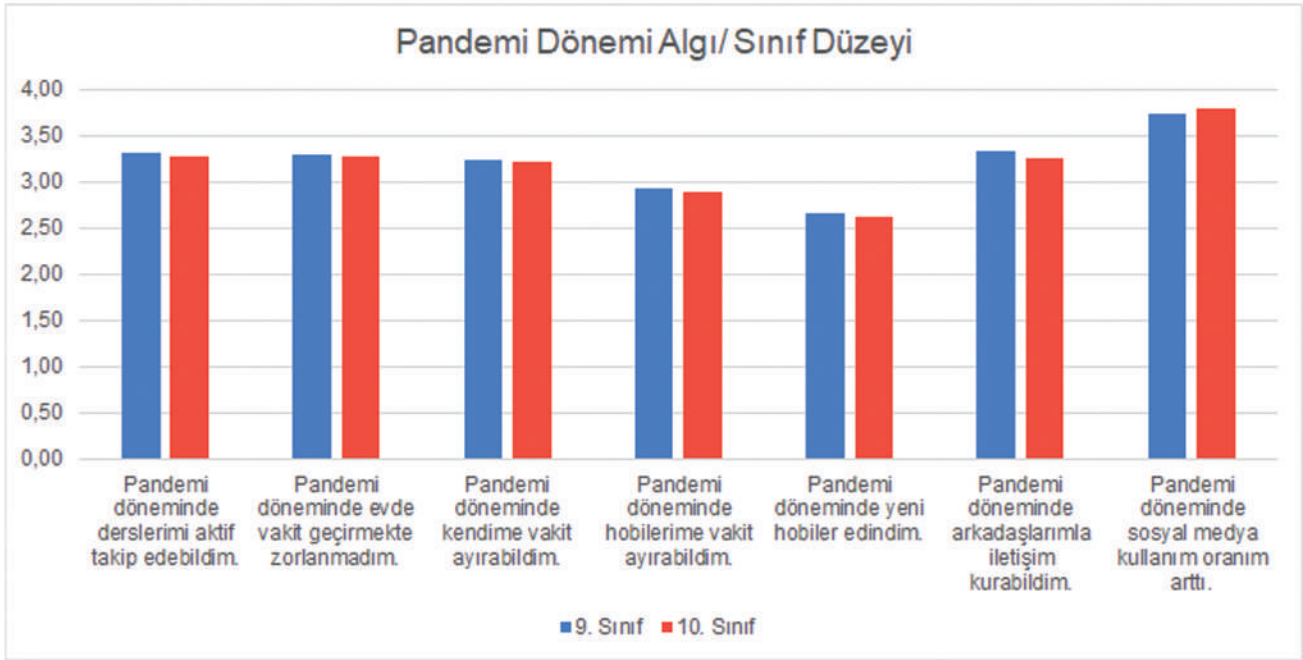


Okul türlerine göre bakıldığında öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Tüm okul türlerinde %80 oranında görülen psikolojik sağlık düzeyi, pandemi döneminin öğrencileri bu anlamda olumsuz etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Okul türlerine göre öğrencilerin motivasyon düzeyleri incelendiğinde iç motivasyonlarının tüm okul türlerinde yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık görülmediği; dış motivasyon düzeylerinin tüm okul türlerinde düşük olduğu ve anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı görülmüştür. Dış motivasyonun dışsal kaynaklara (öğretmen, veli, arkadaş, derse katılım, kurs vb katılım...) dayandığı göz önünde bulundurulduğunda pandemi döneminde bu kaynaklardan uzak kalmanın öğrencilerin dış motivasyonunu düşürdüğü düşünülmektedir.

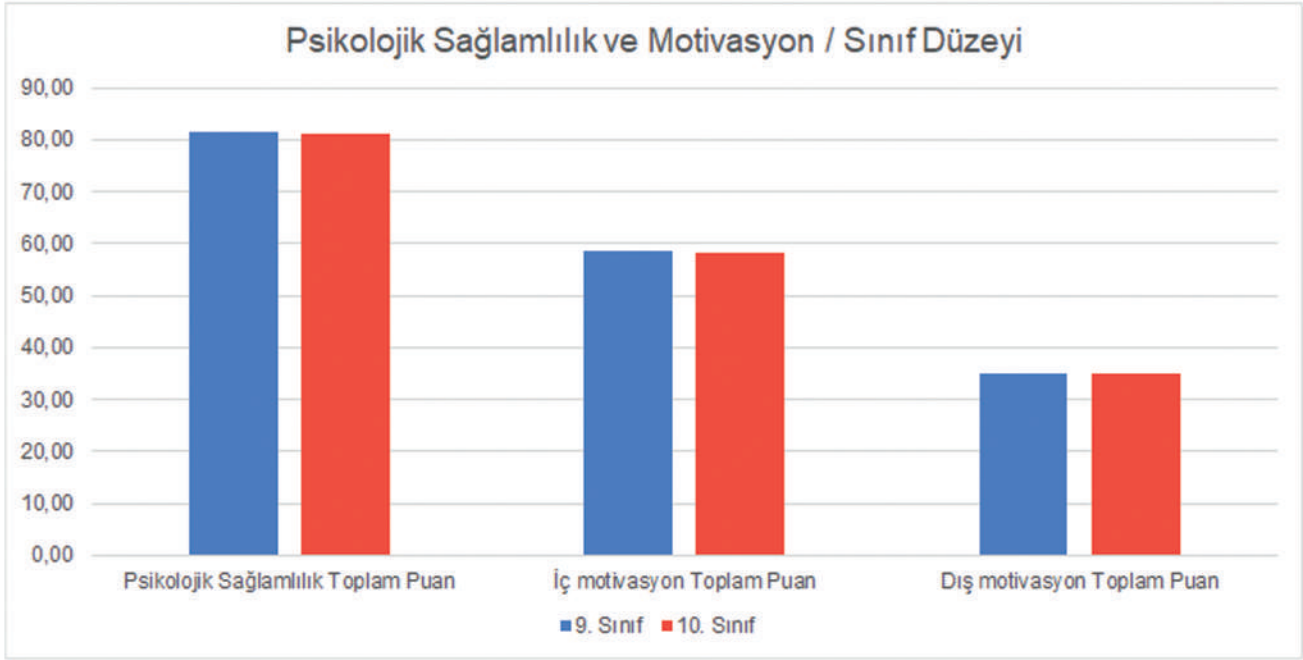


Demografik Değişkenlerin Ölçekler İle Yordanması



Yapılan çalışmada 9.sınıf ve 10.sınıf öğrencileri açısından pandemi sürecinde kendilerine yönelik algılarına bakıldığında, 9. Sınıf öğrencilerinin derslerini takip edebilmek adına 10.sınıflara göre olumluda fark bulunmaktadır. Bunun farkın gerekçesi olarak, yeni bir kademeye, okul ortamına, yeni arkadaş ve öğretmene, yeni ders müfredatına yönelik merak olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bu meraktan kaynaklı ilgi öğrencileri aktif olarak katılım sağlama adına motive etmiş olabilir. Evde vakit geçirmekte zorlanmadığını ve kendime vakit ayırabildim seçeneklerinin eş değerlerde çıkması ve 9. 10 sınıf öğrencileri arasında da fark olmaksızın tutarlı bir derecelendirmeyi gösterir. 9. ve 10. Sınıf öğrencileri arasında hobiler konusunda, var olan hobilerine vakit ayırabilme ve yeni hobiler edinme arasında sınıf bazında tutarlılık olsa da 9.sınıf öğrencilerinin yeni hobi edinme adına 10.sınıflardan bir derece fazla olduğu söylenebilir. Arkadaşlarımla iletişim kurabildim seçeneğinin 10.sınıflara göre 9.sınıflarda yine bir derece fazla göstermektedir. Bu farklılığın sebebi, ortaokuldan devam eden uzun süreli arkadaşlıkların, lise de henüz yüz yüze tanışma imkanı olmamasıyla, ortaokuldan liseye taşınmasından, 10. Sınıf öğrencileri için ise lise dönemi arkadaşlık geçmişlerinin daha kısa olmasından kaynaklı olabilir. Her iki sınıf düzeyleri açısından genel grafikte sosyal medya kullanım oranında artış olduğu yönünde olması ve 10.sınıflarda 9.sınıflara nispeten bir derece artış miktarının fazla olduğu göstermektedir. Bu artışın gerekçesi bilgisayar ve internete erişiminin çoğalması, boş zaman değerlendirme imkanı olarak görülmesi gösterilebilir. Ayrıca 10.sınıflarda, ergenlik döneminin belirgin olarak yaşandığı dönem olması ve içe dönük ergenlerin kendi kimliklerini gizleyerek üstü örtülü olarak duygu, düşüncelerini ifade edebilmesine ve dışa dönük ergenlerin ifade gücünün altın çizilmesine olanak tanıyan sosyal medyanın kullanımının fazla olması 9.sınıflarda henüz bu kbu olgunluğa ulaşmamış ergenlerin olmasından kaynaklı fark olabilir.

Demografik Değişkenlerin Ölçekler İle Yordanması

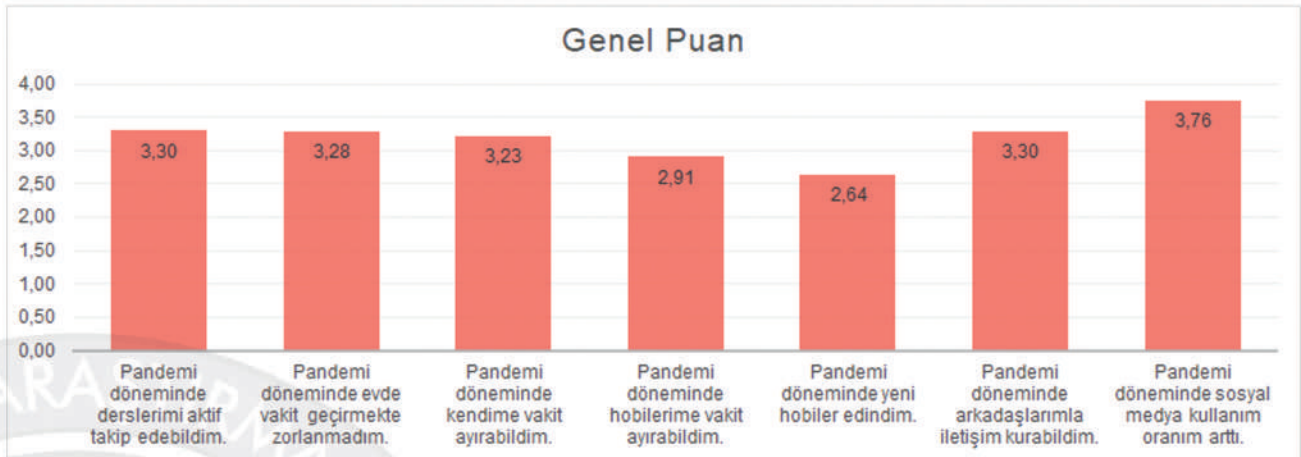


Öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarına bakıldığında sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

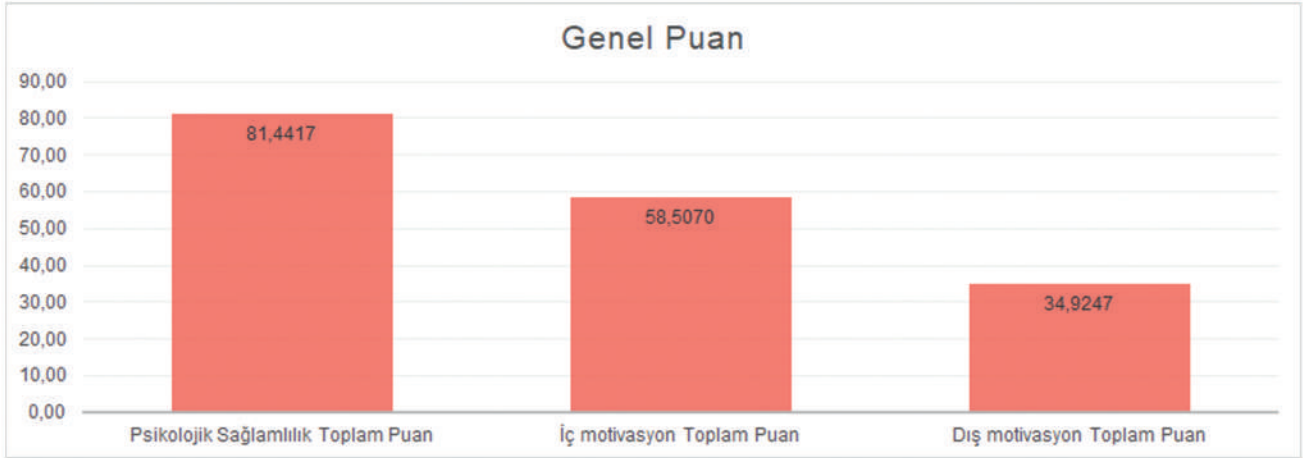
İçsel ve dışsal motivasyon puanları da sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında aralarında fark olmadığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık ve motivasyon puanları sınıf düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, puanların iki sınıf düzeyinde eşit olması sınıf düzeylerinin birbirine yakın olmasından kaynaklanabilir.

Genel Puanların İncelenmesi



Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların puanlar ortalamasına göre katılımcıları pandemi döneminde kendilerine hobi edinmemişlerdir. Ciddi oranda sosyal medya kullanımının arttığı ortaya çıkmıştır. Aktif ders takibi de yine grupta yüksek puanlı bir diğer veri olarak ortaya çıkmıştır.



Öğrencilerin psikolojik sağlamlılık ve motivasyon ölçeklerine verdikleri cevaplar incelendiğinde; katılımcıların psikolojik sağlamlılıkları gayet yüksek bulunmuştur. Ölçeğe göre %45 puan elde eden bireylerin, öz yeterlilik açısından psikolojik sağlamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha olumlu duygulara sahip olduklarına ilişkin sonuçlar rapor edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında grubun ortalaması %81 olarak bulunmuştur.

Motivasyon ölçeğinden elde edilen puanlar açısından ölçek "En yüksek dış motivasyon 85, en yüksek iç motivasyon 65. Ne kadar yüksekse motivasyonu yüksek olduğu anlaşılıyor." şeklinde motivasyon puanlarının dağılım aralığı ifade edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında dış motivasyon oranı 34 olarak bulunmuş ve orta -düşük seviyede dışsal motivasyon varlığı olarak ortaya çıkmıştır. İçsel motivasyon ise 58 olarak hesaplanmış ve bu haliyle yüksek olarak ortaya çıkmıştır.

