

YIL:2022

SAYI:7



# SUSEHR/ RAM

EĞİTİM VE BİLİM DERGİSİ

*İçinde Neler Var?*

*Çocuklarda Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri*


*Zeka ve Özel Yetenek*

*Resimlerin Dili*

*Sınav Kaygısı ve Kaygıyı Azaltmak İçin Yöntemler*

 susehrram

 susehrram

 @susehrram

 Süşehri RAM

SUSEHRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YAYINIDIR.

**Haziran 2022, Sayı 7**

**SuŒehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Kurum M¼d¼r¼ ve Genel Yayın Y¼netmeni  
Ramazan DEMİRSOY**

**Yayın Koordinat¼r¼  
Sadık ŒAHİN**

**Tasarım  
Irmak DİNÇ**

**Yazarlar  
Miraç Seher EKİNCİ  
Nihat ZENGİN  
Oya Nur KARAÇAR  
¼mer Faruk ÜNAL  
¼nder ÜNAL  
Sergen DEMİR**

**İletişim:  
Kemalpaşa Mahallesi Ordu Caddesi No:28/1  
SuŒehri/Sivas**

**(0346)3115840**

**susehriam.meb.k12.tr**

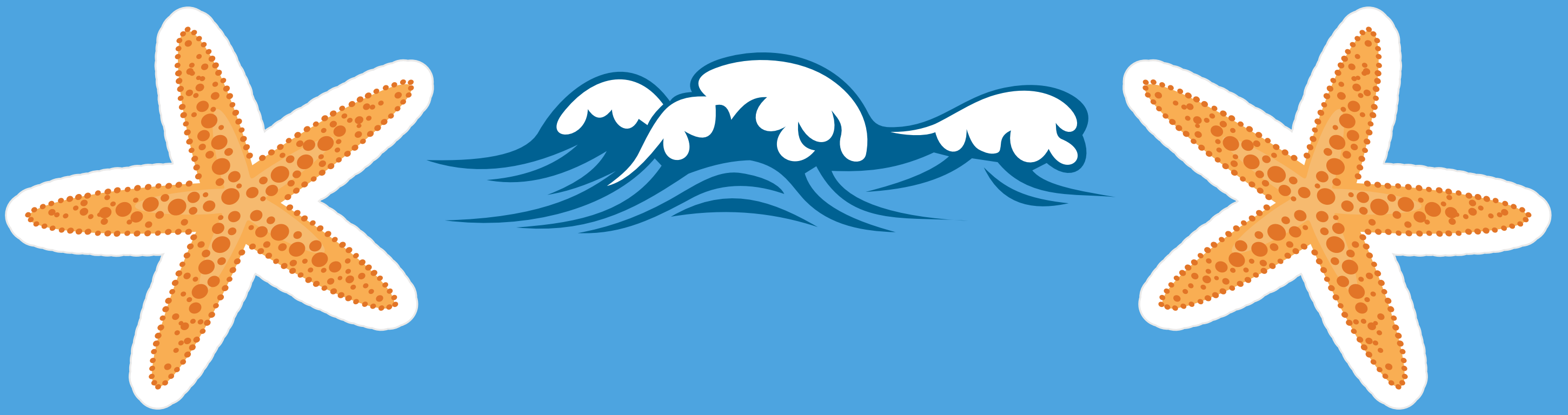


Kıymetli Okurlar,  
Kurumumuz Suşehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak e-dergimiz "Su'RAM"ın yedinci sayısı ile sizlerle buluşuyoruz. 2020 yılından itibaren zorlu bir pandemi sürecini öğretmen, öğrenci ve velilerimiz ile birlikte atlattık. Bizler siz değerli okurlarımıza bu yayınlarımız üzerinden ulaşmaya çalıştık. Yine bir e - dergimiz ile sizlerin huzurlarındayız. Hepimiz için geleceğe umutla baktığımız, hayata dair okumalar yaptığımız ve okuyarak keşfettiğimiz bir dönem olması temennisizle.

Bu sayımızın siz değerli okurlarımıza ulaşmasında emeği geçen tüm kurum personelime teşekkür ediyorum.

Okumanın tadına varmanız dileğiyle...  
Sevgiyle kalın...

Ramazan DEMİRSOY  
Kurum Müdürü



# İÇİNDEKİLER

Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Alışkanlıkları.....	4-9
Zeka ve Özel Yetenek.....	10-15
Dünyanın Ortak Dili.....	16-17
Özel Eğitim Öğretmenliği Ve Bölümü Hakkında Merak Edilenler.....	18-20
Kaygı Nedir?Ne Değildir?.....	21-24
Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilere Öneriler.....	25-29
Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiye Dair Araştırma.....	30-37
Mesleğimi Seçiyorum Projesinden Kareler.....	38-39



# OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME SORUNLARI VE ALIŞKANLIKLARI



Okul çağı, 6-12 yaş dönemini kapsayan bedensel ve zihinsel gelişimin en yüksek düzeyde olduğu; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu bir dönemdir. Bu dönemde yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu düşünülürken çocuk ve gençlere sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması, sağlıklı yaşam bilincinin yerleştirilmesi ve yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından önemlidir.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de çocukların içinde buldukları sağlıklı ortamın büyük ölçüde bozulmasına, buna bağlı çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Çocuğun beslenmesinde amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişme ile olumlu beslenme alışkanlığının kazandırılmasını sağlamaktır. Ancak çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği okul çağı dönemde, genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir.

## ÇOCUKLARDA YEME BOZUKLUĞU NEDİR?



6. aydan sonra bebeğin motor ve bilişsel gelişimi, fiziksel ve duygusal açıdan daha bağımsız davranmasını sağlar. Bebeğin kaşığa geçip kendi kendine yemeye başlamasıyla bebek ile ebeveyn arasında 'bağımsızlık-bağımlılık mücadelesi' başlar. Başka bir ifadeyle her öğünde kaşığın bebeğin ağızına kim tarafından götürüleceği ile ilgili çatışma ortaya çıkar. Bu durumlarda öğün saatleri, bebek ve ebeveynin sosyal iletişime geçtiği bir ortam yerine 'savaş alanına dönüşür. Çocuklarda ve bebeklerde yeme bozuklukları tedavi edilebilir bir rahatsızlıktır.

Bu dönemde ebeveynlerin olumsuz duygulara kapılmaması gerekir. Çocukların çok az miktarda yemek yemesi ya da seçici beslenmesi sağlıklı olduğu anlamına gelmiyor. Ancak bazı beslenme ve yeme bozuklukları zamanla çocuklarda sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Bunların doğru tespiti ve alta yatan diğer hastalıkların teşhis edilmesi önem kazanıyor. Çocuklarda görülen tedavi ile daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilir ve yeme bozukluğunun neden olduğu dermatolojik, kardiovasküler ve mideyle ilişkili sorunlar önlenabilir.

## ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN YEME BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ NELERDİR?

Çocuklarda görülen yeme bozukluklarının nedenleri farklılık gösterebilmektedir. Genellikle bebeklik ve küçük çocukluk döneminde görülen çocuklarda yeme bozuklukları beslenme sorunları meydana gelmektedir. Bu yeme bozukluklarından bazıları şöyledir;

- Yeme reddi (az yeme / hiç yememe)
- Yemek seçme (sadece birkaç çeşit yeme)
- Besin kıvamında beklenen gelişimin olmaması (yarı katı / katı gıdalara geçememe)
- Kendi kendine beslenmenin olmaması
- Sık kusma, öğün saatlerinde uygunsuz davranışlar (hırçınlık, ağlama, öfke patlamaları)
- Yutma ya da çiğneme sorunları olarak özetlenebilir.

Yapılan araştırmalarda kızlarda yeme sorunlarının daha sık olduğu, yeme sorunları olan çocukların daha fazla kardeşe sahip olduğu, bu çocukların dikkatlerini daha az odaklayabildikleri, yeme sorunları olan çocuklarda çalışan anne oranının daha fazla olduğu ve bu ailelerde daha önceden yeme sorunu öyküsü olduğuna dair veriler elde edilmiştir.

Çocuklarda yeme bozuklukları pek çok nedenden meydana gelebilmektedir. Anne - bebek ilişkisindeki sorunların yansıması; annede ciddi psikiyatrik hastalık veya yeme bozukluğu varlığında , annenin ölümü sonrasında görülebilir.

**Travma sonrası beslenme bozukluğu:** Ağız, yutak veya yemek borusunu etkileyen travmatik bir olay (cerrahi işlem veya solunum yoluna gıda kaçması gibi) sonrası gelişir. Beslenme sırasında korku tipiktir. Özel olarak yutma ve boğulma korkusu görülebilir.

**Duyusal nedenlere bağlı yeme reddi:** Belirli tat, koku, görünüm ya da kıvamdaki besinlere karşıdır. Bu çocuklarda yeni gıdalara karşı reddedici tutum ve yemek seçme davranışı da sık görülür.

**Eşlik eden tıbbi durum:** Reflü, kalp veya akciğer hastalıkları ile ilişkili beslenme bozukluğu yaşandığı sıklıkla görülebilmektedir.

**Organik büyüme gelişme geriliği:** Büyümeyi etkileyen hormonların direkt etkilenmesi veya genetik sebeplerle oluşan gelişme geriliği görülebilmektedir.

Çocukların çok az miktarda yemek yemesi ya da seçici beslenmesi sağlıksız olduğu anlamına gelmiyor. Ancak bazı beslenme ve yeme bozuklukları zamanla çocuklarda sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Çocukluk çağındaki düzensiz beslenme alışkanlıkları sonucunda ortaya çıkan beslenme ve yeme bozuklukları tedavi edilmediği takdirde, yaşamı tehdit edebilen sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.



## YEMEK YEME İLE İLGİLİ PSİKOLOJİK BOZUKLUKLAR:

**Pika Sendromu:** Çocuklarda ve bebeklerde yeme bozuklukları pika, besin özelliği taşımayan ve yenilebilir olmayan maddelerin ısrarla yenmesidir. Normal gelişimde 12-24 aylarda görülen bu davranış çeşitli tıbbi sorunlara yol açmaktadır. En sık malnutrisyon, anemi, ishal, kabızlık, enfeksiyon, demir ve çinko eksikliği, kurşun zehirlenmesi, bezoar nedeniyle bağırsak tıkanıklığına yol açabilir. Kurum bakımındaki zeka geriliği olan bireylerde genel topluma göre 5 kat daha fazla saptanmıştır. Erkek cinsiyet, küçük yaş, zeka geriliği, otizm, şizofreni muhtemel risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Hastalığın şiddeti zeka geriliğinin şiddeti ile doğru orantılıdır. Çocukluk dönemindeki PİKA ile erişkin dönemdeki bulimia nervosa arasında güçlü ilişki bulan çalışmalar mevcuttur.

**Ruminasyon bozukluğu:** Mide içeriğinin tekrarlayıcı ve istemli olarak ağza getirilmesi ve yeniden çiğnenmesidir. Erkeklerde kızlara göre daha sık görülür. Normal gelişenlerde 3 - 12 yaş arasında nadiren görülebilmektedir.

Uygunsuz psikososyal çevre varlığında veya yaşamın ilk yıllarında çocuk-anne ilişkilerinde yetersizlik, kısıtlılık, karşılıksızlık, uyaran azlığı ve ihmal durumlarında ortaya çıkabilir. Kendini yatıştırma, haz alma, annenin dikkatini çekme nedeniyle de yapılabilir. Reflü hastalığı ile yüksek birliktelik görülür. Sebep olduğu başlıca tıbbi sorunlar; malnutrisyon, ağız yaraları, diş çürükleri, özofajit, aspirasyon, elektrolit kaybı, dehidratasyon, kilo kaybı ve ölümdür. Ölüm oranları % 25 olarak bildirilmiştir.



**Kaçıngan-kısıtlı yiyecek bozukluğu:** Yiyeceğin tadı, kokusu, dokusu, rengi ve kıvam gibi özellikleri ile yemenin yaratabileceği boğulma, kusma, reflü gibi olası sonuçlardan duyulan korku ya da yemeye karşı ilgisizliğe neden olan bir sorundur. Çocukların yemekten kaçınma davranışı, yemek çeşitliliğinin olmaması ve yeni gıdaları denemeye karşı büyük bir isteksizlik duyulmasıyla başlar. Ancak çocuklukta seçici beslenme ile bu durum karıştırılmamalıdır. Çocukluk çağında sık görülen 'yemek seçme' davranışı normaldir. Yemek seçen çocuklar gıdanın rengi, dokusu, kokusu, markası gibi özelliklere dayanarak az miktarda gıda tüketebilir. Bu tip çocuklar, genellikle boğulma tehlikesi atlatıldıktan sonra gelişen yeme korkusuna bağlı olarak hızlı bir şekilde kilo kaybettikleri gözlenir.

**Anoreksiya nervroza:** Yetişkinlerde de çok sık görülen anoreksiya nervroza, çocuklarda da kilo almaktan ya da şişmanlamaktan korkma düşüncesiyle ortaya çıkar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına rağmen çocuklar kilo almayı güçleştiren beslenme davranışları geliştirebilir. Vücudun ihtiyaç duyduğu miktardaki enerji alımını kısıtlama tutumunun derecesi, yaş ve cinsiyet ile gelişimsel durumu bağlı olarak değişir. Bu sorun nedeniyle belirgin bir biçimde ortaya çıkan düşük vücut ağırlığı zamanla önemli bir sağlık sorunu haline gelir. Burada çocuğun vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algılandığıyla ilgili bir bozukluk söz konusudur.

**Tıkanırmasına yeme bozukluğu:** Çocukların ihtiyacı olandan fazlasını tüketmesiyle başlamaktadır. Çocuklarda olağandan çok hızlı yeme, rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene kadar beslenme, bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde besin tüketme, utandığı için tek başına yeme bu sorununun belirtileridir. Tıkanırmasına yeme bozukluğu nedeniyle tikslenme, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duygusu ortaya çıkar.



**Bulimiya nevroza:** Tıkanırcasına yeme bozukluğuna benzer şekilde çocuklarda ortaya çıkan bulimiya nevroza sorununda ise çocuklar yiyebileceğinden fazla besini tüketir. Besin tüketimi sonrası kilo almaktan sakınmak için kendi kendini kusturma, ergenliğe yakın dönemde ishal yapıcı ve idrar söktürücü ya da diğer ilaçları bilinçsizce kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen davranışlarda bulunur.



## AİLELERE ÖNERİLER

- Anne ve baba özellikle aile hekimine giderek, boy, kilo yaş oranlarını kontrol etmesi gerekmektedir.
- Yeme isteği olmayan çocukların menülerini değişik sunumlarla hazırlamak gerekir. Örneğin sevdiği kahramanın resimleri olduğu bardak yada tabak.
- Yemeğe ailece oturup, eğlenceli sohbetler ile onun o andaki dikkatini yemeğe toplayabilirsiniz. Kalabalık ortamlarda genelde çocukların iştahı açılır.
- Çocuklarda nadir iştah azalması olursa, onu fazla zorlamayın. Zorlama ya da kızmak gibi tepkiler vermeyin.
- Yemek seçen çocuklara, istemediği gıdayı farklı yollarla önüne koyun. Mesela süt onlar için çok önemli. Süt içmiyorsa, kakao ve balı birleştirek çikolatalı diye sunabilirsiniz. Yumurta çok önemli bir besin olmasına karşın bazı çocuklar istemez. Yumurtayı pişirmek yerine sahanda, azcık dana sosili yada dana sucuklu yada menemen tarzında yada kızarmış küp patatesli yedirebilirsiniz.
- Çocukta şişmanlığa giden bir yol var ise yada şişmansa, koyacağınız tabağı küçük ölçülerde koyup, aynı orandaki yemeği büyük gösterebilirsiniz. Öğün araların boş gıdalar ve hazır içeceklerden uzak tutup, evde yapılan örneğin meyveli yoğurt ya da mevsim meyvelerinden sıkacağınız meyve sularını tattırmaya çalışın.
- Aşırı kilolu çocuklarda bazen yediklerinden değil, genetik gelen bir hastalıktan sebepte olabilir. Bu yüzden uzmanlara gidip iyi bir tahlil yaptırmalı.

- Oyun oynarken ve televizyon seyrederken yiyecek verilmemelidir. Çocuk hayal dünyasına girdiğinde, doyup doymadığı ile ilgilenmez.
- Mutlaka kahvaltı yapması sağlanmalıdır.
- Okulda okul yemekleri yemelidir. Fast-food tarzı yiyeceklerden, kızartmalardan, hazır paketli ürünlerden uzak tutulmalıdır.
- Beslenme çantasına hazırladığımız besinler protein yönünden zengin olmalıdır.
- Beslenme çantasına asitli içecekler, hazır meyve suları eklemek yerine ayran, süt tarzı protein içeren içecekler eklenmelidir.
- Meyve suyu yerine meyvenin kendisi tercih edilmeli. Böylece vücut için gerekli olan posada alınmış olacaktır.
- Okul çağı çocuklar genelde sebze grubunu sevmezler. Bu nedenle sebzelerin pişirilmesine ve sunumuna özen gösterilmelidir.
- Çocuğun günlük enerji gereksinimi fazla, midesi küçüktür. Bu nedenle günde en az 3 ana öğünlerle birlikte ara öğünler tüketilmelidir.
- Ara öğünlerde sağlıklı besinler tercih edilmeli. Örneğin; meyve, yoğurt, süt, peynirli sandviç, kuruyemişler ve kurutulmuş meyveler tercih edilmelidir.
- Gazoz ve şeker gibi diş sağlığını olumsuz etkileyen ara öğünlerden kaçınmak gerekir.

## KAYNAKÇA

<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/cocuklarda-6-beslenme-ve-yeme-bozuklugu> Erişim Tarihi: 16.06.2022

Arıkan, O., (2017). Beslenme dostu okul projesinin okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıklarına ve antropometri üzerine etkisi. YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 487067)

Derin, D., Oğuz, Ş., (2013). 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. İlköğretim Online. 12(2), 498-511.

Kobak, C., Pek, H., (2015). Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U Journal of Education). 30(2), 42-55.

# ZEKÂ VE ÖZEL YETENEK



Zekâyla ilgili tek bir tanım olmadığı gibi tek bir ölçme yaklaşımı da yoktur. Soyut bir yapı olan zekânın doğrudan ölçülmesi de söz konusu değildir fakat dolaylı ölçümler kullanarak bu soyut yapı ölçülebilir.

Zekâ, araştırmacıların üzerinde yüz yılı aşkın süredir çalıştıkları konulardan biridir. Hakkında bu kadar çok araştırma yapılmış olmasına rağmen zekânın tek bir tanım veya ölçümünün olmamasının sebebi; tam olarak soyut bir yapı olmasından ileri gelir. Öyle ki zekâyı göremez, dokunamaz ve koklayamazsınız. Çünkü zekâ fiziksel bir varlık değildir.

Zekâyla ilgili yapılan tanımlar ve zekânın psikolojik, soyut bir yapı olarak incelenmesi arasında farklar vardır. Zekâyla ilgili araştırmacıların yaptıkları tanımlar onların kavramı nasıl algıladıkları, bileşenlerini nasıl açıkladıkları ya da kökenleri hakkında neler düşündükleri hakkında bizlere ipucu verir.

Zekâ üzerinde yapılan araştırmalar, insanların kaçınılmaz olarak farklı zekâ profilleri üzerinde düşünmesine neden oldu. "Özel yetenekli bireyler ne kadar zamandır varlar?" sorusunun mantıksal cevabının homo sapiens tarihi boyunca olduğunu söylemek mümkündür.

Her ne kadar insanlık tarihi boyunca farklı alanlarda, dikkat çekici gelişim ve performans gösteren bireyler olsa da bir terim ve hatta bir etiket olarak özel yetenekli kavramının yaklaşık olarak 100 yıldır hayatımızda olduğunu söyleyebiliriz.

Tarihsel olarak zekâ testlerinin 1900'lerden itibaren giderek daha yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanması, bu testlerde normdan farklı performans gösteren bireyleri tanılama ihtiyacı doğurmuştur, diyebiliriz. Bu bağlamda özel yetenek tanımlarının başlangıçta IQ temelli bir sınıflandırmayla eşleştğini tahmin etmek güç olmayacaktır. Kullanılan zekâ testinin uygulama kılavuzunda yer alan kesme noktası ölçütüne göre birey, özel yetenekli ya da değil şeklinde tanılanmıştır.

Zekâ gibi özel yetenek kavramı da soyut bir psikolojik yapıdır hatta sosyal olarak oluşturulmuştur. Özel yetenek doğada var olan bir olgu değildir, bu nedenle normal zekâ, normalin üzerinde zekâ ya da özel yetenek gibi kavramlar da doğanın değil, insanların icadıdır (bk. Borland, 2021). Sosyal olarak oluşturulmuş bir yapı olması nedeniyle de tıpkı zekâ gibi pek çok farklı tanıma sahiptir. Genel olarak, özel yetenek tanımlarının IQ bazlı tanımlardan bileşensel bazlı tanımlara doğru evrildiğini söylemek mümkündür.



## ÖZEL YETENEKLİ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Özel yetenek; insanlar tarafından tanımlanmış, karmaşık bir sosyal yapıdır. Doğada bir olgu ya da gerçeklik olarak bulunmaz hatta Borland'a (2005) göre araştırmacıların, çocukları sınıflandırmak için icat ettikleri bir yoldur. Özel yetenekliler eğitimi alanıyla ilgili herkesin bunun farkında olması kıymetli olacaktır. İnsanlık tarihi boyunca özel yetenek farklı kültürler için farklı anlamlar taşımıştır.

Örneğin hâlen göçebe veya izole bir yaşam sürdüren bir kabiledaki çocuklardan hangilerinin özel yetenekli olduğunu belirlemek istesek standardize edilmiş zekâ testleri yerine o kabilenin tanım ve normlarını kullanmamız gerekir. Muhtemelen iz sürme, yenilebilir bitkileri tanıma, avcılık yeteneği, tedavi için kullanılacak otlar hakkında bilgi sahibi olma, kendi giysi ya da araç gereçlerini yapabilme becerisi o kabile için özel yeteneğin bileşenleri arasında sayılabilir ki bunlar endüstriyel bir toplumda pek çoğumuzun sahip olmadığı yeteneklerdir. Bu anlamda zekâ ve özel yetenek kavramları bağlamla ve kültürle ilgilidir, diyebiliriz.

Özel yeteneği, bunu ölçmek ya da gözlemlemek için kullandığımız araçlarla sınırlamak artık kabul gören bir yaklaşım değildir. Örneğin bu paradigma değişimine göre zekâ puanı kendi başına üstünlükle eş değer değildir, bu veri sadece üstünlüğün var olabileceğine dair bir sinyal olarak görülmelidir (bk. Silverman, 2012). Her ne kadar farklı kültürler farklı tanımlar yapsalar da modern dünyanın özel yeteneği kavrayışında pek çok ortak nokta vardır ve özel yetenekli bireylerin özellikleri bu ortak bakış açısı üzerinden açıklanabilir.

Özel yetenekli bireyler kendi içlerinde bilişsel/dilsel yetenekler, ilgi alanları, öğrenme tercihleri, motivasyon düzeyleri, kişilik özellikleri, yaşamsal deneyimler gibi pek çok farklılık göstermektedir. Bireyin özel yetenekli olarak tanılanmış olması onu birbirinin benzeri olan bir topluluğun parçası yapmaz, aksine özel yetenekliler birbirleriyle ortak olduğu kadar farklı yanları da olan bir grup oluştururlar. Özel yeteneklilerin özellikleri hakkında alan yazında yaygın olarak bazı niteleyici özelliklerle karşılaşılmaktadır, bunlar her ne kadar aileler ve uzmanlar için yol gösterici olsa da bunların bir prospektüs olmadığı ve her çocuk için geçerli olamayacağı akılda tutulmalıdır.



Mantıksal düşünme özel yetenekli çocukların sahip olabildiği bir diğer önemli bilişsel özelliktir. Doğalarında olan merak duygusu ile birlikte özel yetenekli çocuklar bazı ebeveyn ya da öğretmenlerin baş etmekte zorlandığı karmaşıklıkta ya da sabırsız yetişkinlerin tepki verebileceği miktarda soru sorabilirler. Sorgulama becerisi çocuğun neden-sonuç ilişkisi kurmada yeterliği, çoğul ve tekil düşünme yeteneği ve içgörü potansiyeli ile de ilgilidir. Düşünme süreçleri genellikle hızlı ve mantıklıdır.

Mükemmeliyetçiliğin, özel yetenekli bireylerle özdeşleştirilen özelliklerden bir tanesidir. Mükemmeliyetçiliğin özel yetenekle ilişkisini incelemeyen önce olgunun analiz edilmesi kıymetlidir. Mükemmeliyetçilik olgusunun olumsuz yanlarını deneyimleyen bireyler için aile ve eğitimcilerin farkındalığı ve bireye sağlayacakları destek önemlidir.



Sosyal gelişim ve kişiler arası ilişkiler, özel yetenekli bireylerin duyuşsal gelişimleri ile ilgili ihtilafli sonuçlar rapor edilen alanlardan bir diğeridir. Bazı araştırmalar özel yetenekli bireylerin sosyal becerileri anlamında normal gelişim gösteren akranlarına göre daha fazla risk altında olduğunu rapor ederken (bk. Freeman, 2006) tersini bulgulayan araştırmalar da mevcuttur (bk. López & Sotillo, 2009). Özel yetenekli bireylerin ileri bilişsel becerileri ve öz farkındalıkları nedeniyle arkadaş ilişkisi kurma ve sürdürmede güçlükler yaşayabilmesi olasıdır. Örneğin özellikle çok yüksek zekâ puanlarına sahip bireylerin (160 IQ ve üzeri, bk. Gross, 1993) sosyal öz saygılarının akranlarından düşük olduğu bulunmuştur, bu bireyler akranlarının kendilerini reddettiği ya da anlamadıklarının, onlardan farklı olduklarının tamamıyla farkındadırlar.

Aşırı duyarlılık ve duygusal yoğunluk özel yetenekli bireyler söz konusu olduğunda değinilmesi gereken duyuşsal özellikler arasındadır. Aşırı duyarlılık kavramı Dabrowski tarafından ortaya atılmıştır ve bireyin içsel ve dışsal uyaranlara yüksek yoğunlukta tepkide bulunma eğilimini içerir.

Özel yetenekli bireyler mizah duygusu, empati ve düşüncede yüksek ahlaki ölçünlere de sahip olabilirler. Bu özelliklerin hepsinin ilk bakışta olumlu yanları baskın olsa da yaşam pratiğinde zorlayıcılıkları da olabilir. Örneğin gelişmiş mizah yeteneği çevre tarafından anlaşılabilir yahut akran grubunun soyutlama becerisinin ilerisinde sergilenen mizah onlar tarafından anlaşılabilir ve hatta saçma ya da incitici bulunabilir.



Yaraticılık yeteneği, özel yetenek kavram ve tanımları içinde sıklıkla karşımıza çıkmakta ve modern yetenek tanılama kuramlarının içinde bir ölçüt olarak görülmektedir. Buna rağmen zihinsel alanda özel yetenekli olarak tanılanmış bir çocuğun yaratıcılık bağlamında da özel yetenekli olacağından emin olamayız. Yaratıcılık ve zekâ arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan araştırmalar arasında kavramların birbirinden ayrı yapılar oldukları, birbirlerini kapsadıkları, aynı anlama geldikleri ve bir düzeye kadar birbirlerini etkileyip sonra birbirlerinden ayıştıklarını savunan görüşler bulunmaktadır (bk. Sternberg & O'Hara, 2000). Araştırmalar zekâ ve yaratıcılık arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır fakat ortaya çıkan reel durumda yaratıcılık için zekânın gerekli ama yeterli olmadığı düşünülmektedir.

## ÖZEL YETENEKLİ BİREYLERİN TANILANMASI

Özel yetenekli bireylerin tanılanma süreçleri zekâ kavramı, zekâyâ bakış açısı ve zekânın ölçülmesiyle ilişkilidir. Bu bağlamda iki farklı yaklaşımdan bahsetmek mümkündür: geleneksel ve çağdaş. Geleneksel yaklaşımlara göre zekâ tek bileşenli bir yapıdır. Ayrıca Galton ve Spearman gibi geleneksel kuramcılara göre zekâ, doğuştan gelen ve değişmeyen bir yapıya sahiptir. Belirli bir alanda yüksek bir performans sergiliyor olmak pek çok farklı alanda da daha yüksek bir performans sergileneceğinin göstergesi olarak kabul edilir.

Bir diğer geleneksel kuramcı olan Terman da üstün zekâyı, zekâ testlerindeki üstün performans olarak kabul etmiş ve üstün bireylerle ilgili araştırmalarını bu bakış açısıyla yapmıştır.

Çağdaş yaklaşımları benimseyen kuramcılar ise zekâyı daha farklı bir perspektiften bakmaktadır. Bu kuramcılara göre zekâ tek boyutlu değil, birden çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmış ve dinamik yani değişken bir yapıda olduğu savunulmuştur.

Renzulli'nin (1978) Üç Halka Modeli göre üstün zekâ, genel ve özel yetenek, yaratıcılık ve bir işi sonuna kadar götürebilme azmi, başka bir deyişle motivasyonun etkileşimi ile ortaya çıkar. Renzulli'nin genel yetenekten kastı bir zekâ testinden "üstün" sayılabilecek bir puan almış olmak, bir başka deyişle yaşitlarının ilerisinde bilişsel performans sergilemektir. Dolayısıyla yüksek IQ'ya sahip olmaktır. Özel yetenek ise fen, matematik, resim, müzik, edebiyat, liderlik, kinestetik motor beceriler (dans, spor gibi etkinlikler için gerekli olan) gibi herhangi bir ya da birkaç alanda yaşitlarının ilerisinde performans sergilemektir. Yaratıcılık, esnek düşünmek, yeni ve orijinal fikirler ortaya koyabilmek olarak değerlendirilirken son kümede yer alan motivasyon bileşeni ise yüksek ideallere sahip olmak ve başladığı işi sonuna kadar devam ettirme konusunda azme ve çalışma gücüne sahip olmayı gerektirmektedir.

Örneğin Renzulli'nin bahsettiği genel yeteneği değerlendirmek için zekâ testleri, özel yeteneği değerlendirmek için ise başarı testleri ya da belirli alanlardaki yetenekleri değerlendirmek için yetenek testlerinin ya da ölçeklerinin kullanılması gerekmektedir. Yaratıcılık ve motivasyon bileşenleri için de ilgili alanlarda geliştirilmiş ölçeklerin kullanılması gerekmektedir. Benzer ölçekler ve değerlendirme araçları Gagne'nin Ayrımsal Üstün Zekâ ve Üstün Yetenek Kuramı için de geçerlidir.



Bahsi geçen doğal yeteneklerin değerlendirilmesi için farklı farklı tanılama araçları, bireysel ve çevresel katalizörler için de hem bireyin hem de çevresindeki kişilerin doldurabileceği gözlem formları ve tutum ölçeklerinin kullanılması gerekmektedir. Alanyazın incelendiğinde ülkemizde zihinsel değerlendirme süreçlerinin 1900'lü yıllara dayandığını görmek mümkündür. Bu süreç, İbrahim Alaattin Gövsa'nın Stanford - Binet zekâ testini Türkçeye kazandırması ile başlamıştır (Kömür, 2020). Millî Eğitim Bakanlığı tarafından kurulan rehberlik ve araştırma merkezleri, tanılama yapılan resmî kurumlar arasında yer almaktadır.

Bununla birlikte 1960'lı yıllarda yabancı testlerin tercümelerinin yapılmaya başlandığını, uyarlama ve standardizasyon çalışmalarının çoğunlukla üniversitelerin psikoloji bölümleri tarafından yapıldığını görmekteyiz. Bu çalışmaların bazılarında ilerleyen dönemlerde Türk Psikologlar Derneği de destek vermiştir. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı, Wechsler Sözel Olmayan Yetenek Testi (MNW) ve Kaufman Kısa Zekâ Testi'nin (KBIT) Türkiye norm çalışmalarını yürütmüştür (Akt. Öpengin, 2018). Ülkemizde yapılan en kapsamlı ve güncel çalışma ise Anadolu Üniversitesi ile Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğinde gerçekleştirilen ASİS ölçeğinin geliştirilme çalışmasıdır.

Zihinsel kapasitenin belirlenmesi için bireysel ya da grup olarak uygulanabilen testler bulunmaktadır. Bunlar; Stanford – Binet Zekâ Testi, WISC- R Zekâ Testi, Bilişsel Değerlendirme Sistemi (CAS), WISC- IV Zekâ Testi, Leither Zeka Testi, Anadolu – Sak Zekâ Ölçeği (ASİS).

## KAYNAKÇA

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_01/12144346\\_OZEL\\_YE\\_TENEK\\_VE\\_BYLSEM.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_01/12144346_OZEL_YE_TENEK_VE_BYLSEM.pdf)  
Erişim Tarihi: 15.06.2022



# DÜNYANIN ORTAK DİLİ



Bugün tüm dünya bireylerinin yaşamış ya da yaşamakta, genç ya da yaşlı, okuryazar ya da değil yüzlerce farklı gruplamaya dahil olabilecek kişilerin hepsinin de en az sizler kadar bildiği bir dilden bahsedeceğiz.

## RESİMLERİN DİLİ.

Resimler pedagojik olarak incelendiklerinde çocukları tanımak için bir araç olabileceği gibi çocuğun zeka, kişilik ve iç dünyası ile ilgili bizlere gözlerimizle görüp kulaklarımızla işitemeyeceğimiz bilgiler verebilir.

Motor becerileri yeterli olgunluğa ulaşan çocuklar kağıtlara hatta duvarlara , ellerine, yüzlerine rastgele bir şeyler karalama eğilimi gösterirler. Aileler çocuklarını gözlemleyerek nasıl bir fizik yapısına sahip olduğunu ya da nasıl bir kişilik yapısına sahip olduklarına dair çıkarımlarda bulunabilirler. Bu süreçte göz ardı edilmemesi gereken en büyük detay insanların sosyal varlıklar oluşudur.



Çocukların ömrünün yaklaşık olarak 20 yılını aileleri ile geçirdiklerini düşünecek olursak sosyal öğrenme için yemince zaman ve mekan sağlamış bulunuyoruz. Bizler farkında olmadan akran grubumuzdan ya da gözlemlediğimiz durumlarda öğrenmeler edinebiliriz. İşte bunlara sosyal öğrenme diyoruz.

## RESİM ÇİZGİLERİNİN YORUMLANMASI

Resmin çizgilerinin, figürlerinin zemin üzerine olan konumunun ve renklerinin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda birkaç örnek üzerinden gidecek olursak:

### 1) Resimlerdeki şekillerin BÜYÜK olması:

Sayfanın tamamını kaplayan ve belirli bir oran içermeyen görsellerde bireylerin genel anlamda:

- İç kontrolü zayıf
- Saldırgan davranışlar sergileme
- Nadir olarak da çekingen çocuklarda gözlemlenmektedir. Güç arzularını bu şekilde yansıttığı düşünülür.



### 2) Resimlerdeki şekillerin ABARTILI olması:

Bu başlık altında abartılı resimlerde genel anlamda çizim tercihi olarak ilk görseller olarak tercih edilen insan figürlerinin uzuvlarının aşırılık derecesinde büyük ya da tam tersi çok küçük kalın ya da ince çizgilerle ifade edilebilir.

Örn :

Dişleri aşırı derecede büyük ya da keskin çizilmiş insan figürleri saldırgan eğilimlere sahip olunabileceğinin sinyalleri verebilir.

### 3) Resimlerde EKSİK BIRAKILAN ÇİZİMLER olması:

Çocuklar yakından ilgilendikleri ya da tam tersi endişe ettikleri beden kısımlarını eksik bırakabilirler.

Örn:

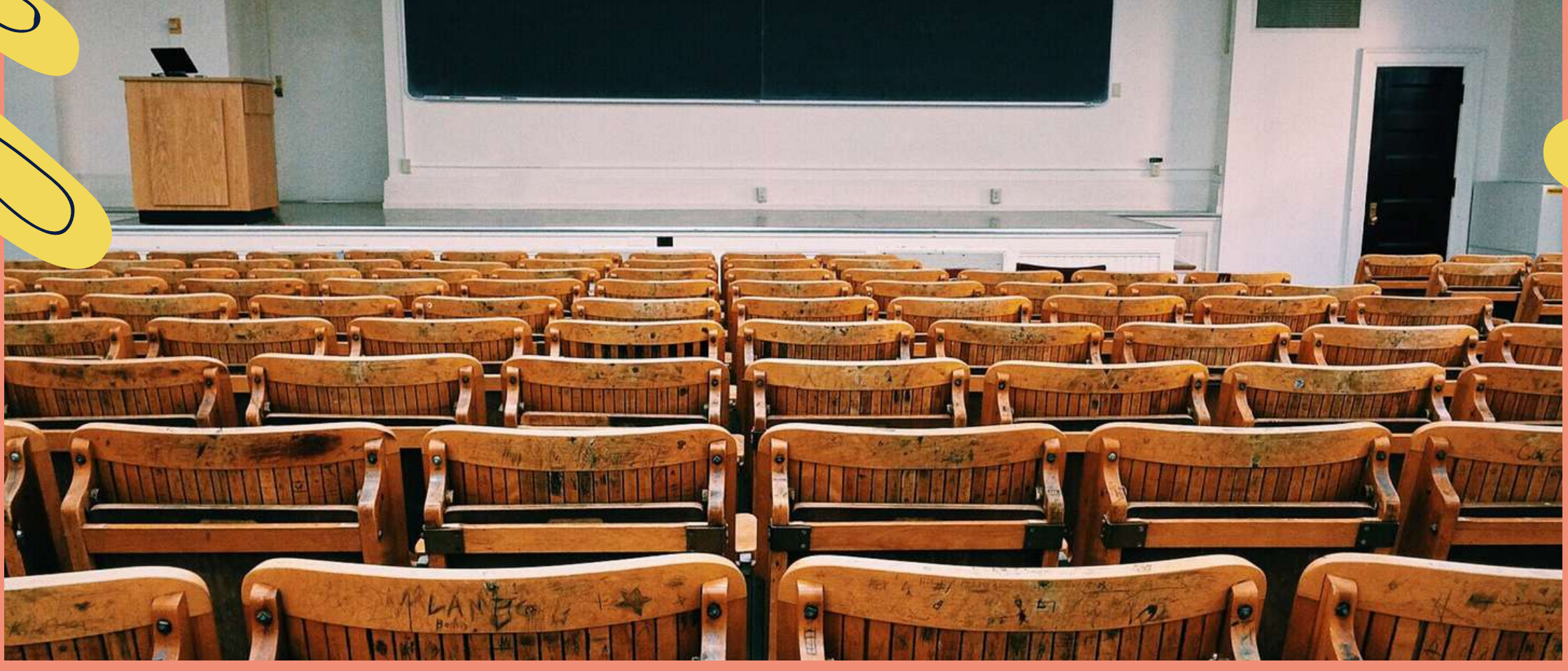
İnsan resmi çizen bir çocuğun insanın ellerini eksik çizmesi çevreye uyumda problem yaşadığını simgelemektedir.

Birkaç konu başlığı altında resimlerin yorumlanmasının ne denli önemli olduğunu vurgulamak istedim. Geleceğimiz olan çocuklarımızın bizler ile iletişimlerini her zaman sözlü olmayabilir.

Değerli ebeveynler unutmayalım ki insan yaşadığı dönemi etkileyen ve etkilenen sosyal bir varlıktır.

Ömer Faruk ÜNAL  
Özel Eğitim Öğretmeni

# ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLİĞİ VE BÖLÜMÜ HAKKINDA MERAK EDİLENLER



## Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü Nedir?

Özel Eğitim Öğretmenliği, herhangi bir zihinsel, duygusal ya da fiziksel engeli olan bireylerin eğitim hayatlarına kesintisiz devam edebilmeleri için kalifiye hale gelmiş öğretmenlerin yetiştirilmesini amaçlayan akademik bir disiplindir.

## Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü Taban Puanları ve Sıralama Hakkında

İlk önce bu bölümü okumak için YKS (TYT-AYT) sınavına girmeniz gerekmektedir. Ardından sınavdan aldığınız puan ve sıralamaya göre bu bölüme yerleşebilirsiniz. Tercih yaparken taban puanlarından ziyade başarı sıralamasının daha önemli ve etkili olduğunu unutmayın.  
En son alımda taban puan 366,02179 ile Kırıkkale Üniversitesi'ne aittir.



## Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü Eğitim Süresi Kaç Yıldır?

Özel Eğitim Öğretmenliği, üniversitelerde Eğitim Fakültesi bünyesinde eğitimi verilmekte olan ve yalnızca Sözel puan türüne göre öğrenci kabul eden 4 yıllık bir lisans bölümüdür.



## Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü Dersleri Nelerdir?

Üniversite eğitimi süresince bu konuya yoğunlaşmayı amaçlayarak tercih listelerinde yer veren aday öğrenciler;

- Eğitim Psikolojisi,
- Zihin Yetersizliği ve Otizm Spektrum Bozukluğu,
- Özel Eğitim,
- Öğrenme Güçlüğü ve Özel Yetenek,
- İşitme ve Görme Yetersizliği,
- Erken Çocuklukta Özel Eğitim,
- Uygulamalı Davranış Analizi,
- Özel Eğitimde Teknoloji Destekli Öğretim,
- Braille Okuma ve Yazma,
- Özel Eğitimde Sanatsal Beceriler,
- Özel Eğitimde Sosyal Uyum Becerilerinin Geliştirilmesi

Başta olmak üzere birçok bölüm dersinden 8 yarıyıllık eğitim süreleri boyunca sorumlu olacaklardır. Bu süre zarfında derslerini başarı ile tamamlayan öğrenciler “Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü Lisans Diploması” elde etmeye hak kazanır.

## Özel Eğitim Öğretmenliği: Özel Eğitim Sertifikası

Özel eğitim sertifikası 270 saatlik eğitim süresi tamamladıktan sonra alınmaya hak kazanılır. Eğitimini bitiren bireyler Milli Eğitim Bakanlığı Onaylı Sertifika belgesi almaya hak kazanır. Belirli bir nedenden dolayı eğitimini tamamlayamayan kişiler tamamladığı saatleri ve dersler bulunduran Milli Eğitim Bakanlığının hazırladığı katılım belgesi verilir.

## Özel Eğitim Öğretmeni Ne İş Yapar?

Özel eğitim iş imkânının fazla olduğu bir alandır. Hem özel sektörde hem de devlet sektöründe iş bulabilme olasılığınız diğer alanlara nispeten daha kolaydır. Özel sektörde Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Kurumları'nda özel eğitim öğretmeni olarak çalışabilirsiniz. Devlette ise normal okullarda veya Rehberlik Araştırma Merkezleri'nde özel eğitim öğretmeni olarak çalışabilirsiniz.

Şunu da söylemeliyiz ki diğer öğretmenlik bölümlerine kıyasla atama puanları çok daha düşük olan bir bölümdür. 2021 ekim ayında yapılan öğretmen atamalarında 1755 kişi atanmış ve en son atanan kişinin taban puanı 64,20661 puandır. Bu yüzden hem devlet hem özelde çalışmak isteyenler için özel eğitim öğretmenliği iş imkanlarının iyi gözüktüğünü söyleyebiliriz.

# KAYGI NEDİR? NE DEĞİLDİR?



Kaygı, sağlıklı olan içsel bir süreçtir ve korku değildir. Korku dediğimiz duygunun sebebi elle tutulabilir, gözle görülebilir bir nesne iken kaygının kaynağı kendi içimizdedir. Ne gözle görülebilir, ne de elle tutulabilir. Korku dediğimiz duygu güçlü ve ani iken kaygı uzun sürebilir ve korku kadar şiddetli değildir.

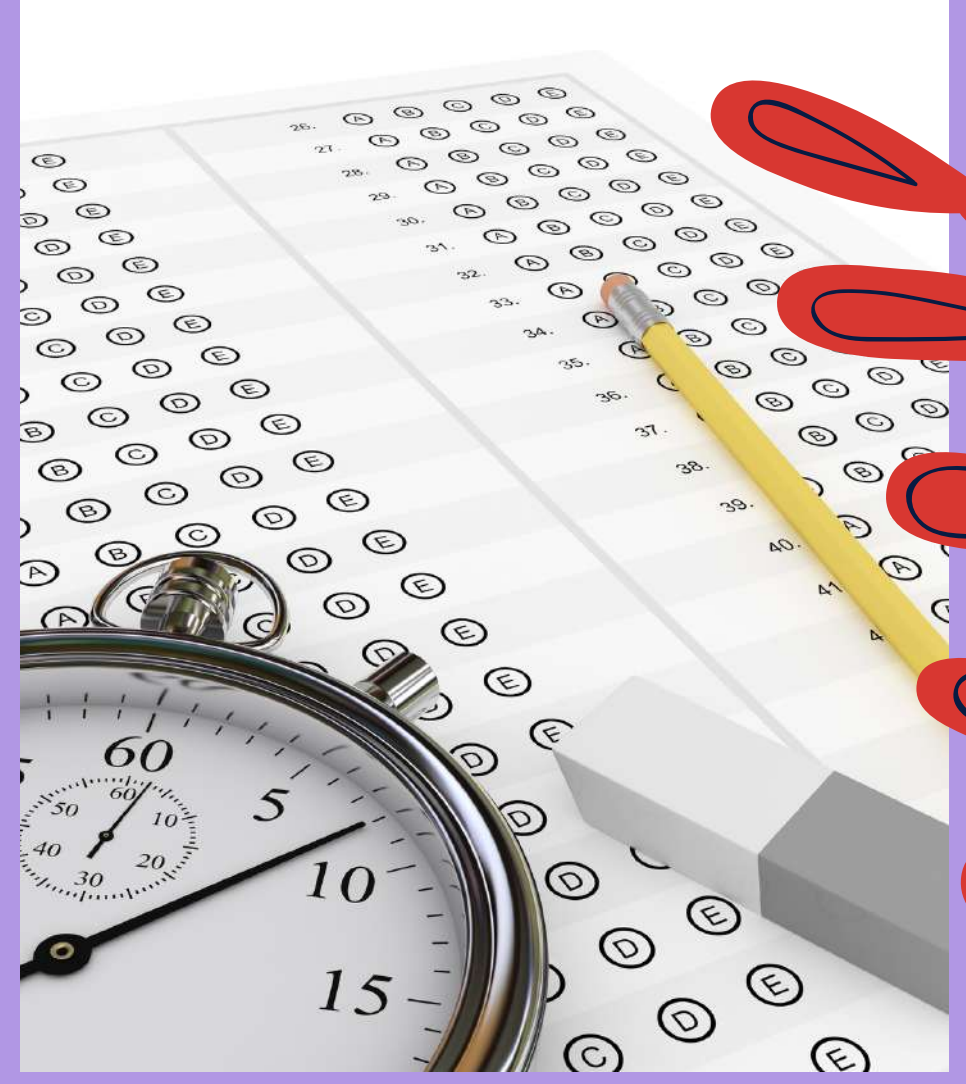
Kaygının özünde gerçekçi olmayan ve imkansız bir inanış vardır ve bu duygu biçiminin arka planında bir kişilik değeri vardır. Ancak kişilik özellikleri değişken oldukları için sabit değerlerle anlatılamazlar(Özer, 2008: 34;akt.Manav,2011).

Kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu biçimi olarak görmek mümkündür. Kaygıyı olumsuz olarak nitelendiren şeyler, akla uygun olmayışı ve ruhsal faaliyetleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir. Kaygıyı olumlu olarak nitelendiren şeyler ise, korkulan şeylerle karşılaşınca kişiyi uyarması ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi ve en önemlisi karakter ve kişilik gelişiminde etkin rol oynamasıdır (Ersevim, 2005: 304-305;akt.Manav,2011). Bu anlamıyla kaygının insanın kişilik gelişimi sürecinde kurucu bir rol üstlendiği de söylenebilir. Çünkü kişiyi harekete geçiren güç olarak kaygı, insanın davranışlarına yön verdirerek, kişiliğini oluşturmaya yardım eder. Kaygı bu anlamıyla olumlu bir nitelik taşır. (Manav,2011)

## SINAV KAYGISI

Okullarda kaygının en yoğun yaşandığı anlar sınavlardır.

Sınav kaygısı literatürde, öğrencinin sınavla doğrudan ilgisi olmayan düşüncelerini arttıran , yoğun bedensel uyarımlara yol açarak dikkati bölen, böylelikle verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilenlerin etkili biçimde kullanılmasını güçleştiren, yoğun bir uyarım durumu olarak tanımlanmaktadır(Sakarya,2001).

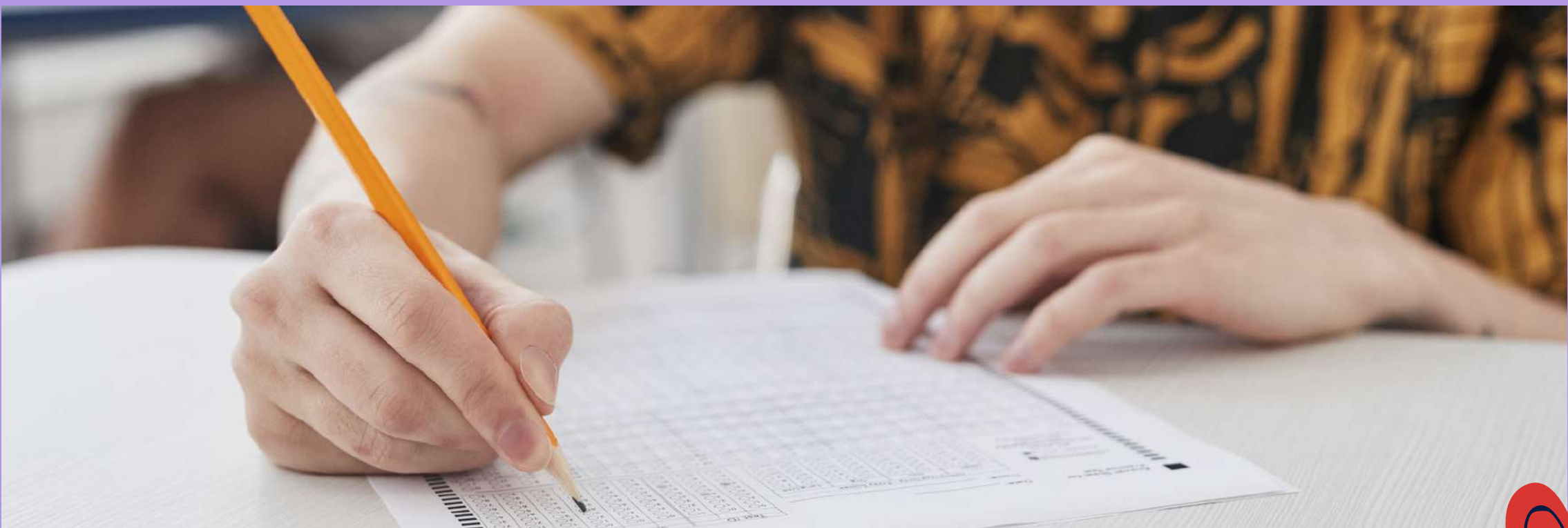


Sınav kaygısı, endişe ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutta incelenmektedir:

**Endişe;** bireyin kapasitesine ve performansına yönelik zihinsel bir boyuttur. Sınavın sonucuna ilişkin, olumsuz düşünce, inanç, yorum ve beklentilerden oluşmaktadır. Performansta gösterilen başarı düzeyinin, kişiliğin başarı düzeyi olarak değerlendirmesi kaygıyı arttırmaktadır.

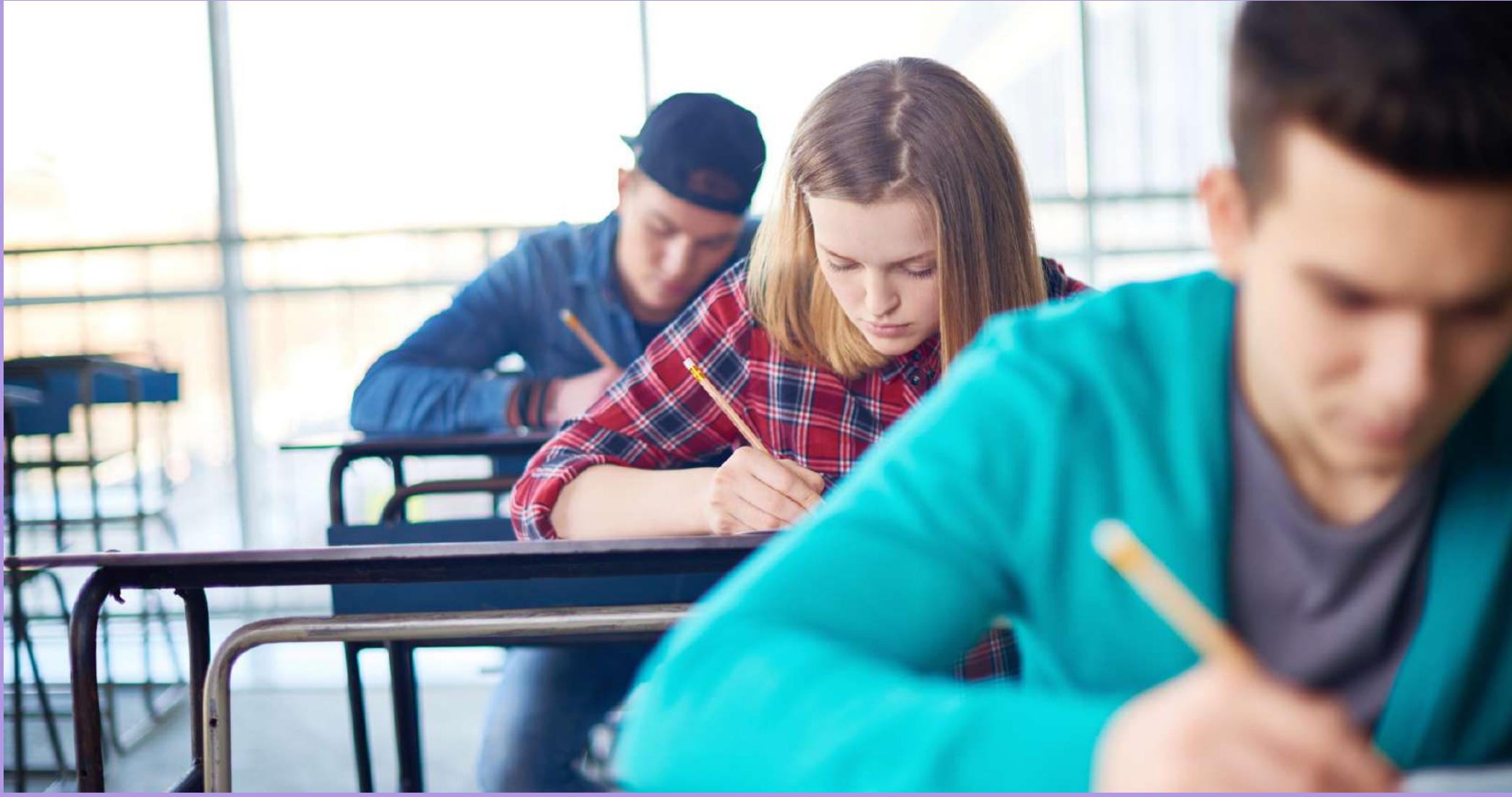
**Duyuşsallık ise;** kaygı sonucunda bedenin olağan işleyiş dengesinin bozulduğunu ortaya koyan sinyallerdir(Koruklu, Öner, Oktaylar,2006).

Sınav kaygısı, çocukluk döneminde oluşan ve ileriki yaşlarda giderek etkisini gösteren bir duygudur. Evdeki sıkı disiplin, kısıtlayıcı ebeveyn tutumları, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine uygun olan koşulları oluşturmaktadır. Sık tekrarlanan okul başarısızlıkları, yetişkinlerin olumsuz değerlendirmeleri ve bu gibi durumların bireyde çağrıştırdığı öze yönelik tehdit duygusu sınav kaygısının gelişmesinde önemli etkenlerdendir (Öner, 1989;akt.Erözkan,2004). Bu yüzyılın başından itibaren kaygı ve okul başarısı arasında olumsuz bir ilişki olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmıştır(Erözkan,2004).



Sınav kaygısı öğrenciler için büyük bir tehdittir. 1985-86 yılında MEF Rehberlik ve Araştırma Servisinin belli bir örneklem grubu üzerinde yaptığı araştırma sonucu, üniversiteye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, genel cerrahide ameliyat sırasını bekleyen hastaların kaygı düzeylerinden çok daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi öğrenciler üzerinde ilköğretimden itibaren bir baskı oluşturmakta ve böylece sınav kaygısı bir çok öğrenci için akademik yaşamlarında ciddi bir problem haline gelmektedir. Temel eğitim ve orta öğretimde bulunan öğrencilerin yaklaşık % 18'inin akademik başarıları, bu öğrencilerin yüksek kaygı düzeylerinden olumsuz etkilenmektedir (Baltaş, 2002).

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olası başarısızlık ve sınava çalışırken kendi yetersizlikleri hakkında endişelenme eğilimi gösterirler. Bu olumsuz düşünceleri öylesine saptırırlar ki yönergeleri izleyemezler ve soruların verdiği bilgiyi önemsemezler ya da yanlış yorumlarlar. Kaygının düzeyi arttıkça öğrendiklerini geri çağırma güçlüğü çekerler. Yani bireyler bilişsel bir bozukluk dönemi geçirirler (Atkinson ve diğ., 1996;akt. Erözkan,2004).



Sınavın akademik açıdan taşıdığı önem ya da sınav notunun yüksek olmasının gerekliliği sınav kaygısını arttırıcı bir özelliğe sahiptir. Ayrıca ebeveynlerinin ve öğretmenlerin öğrencinin güdüsünü arttırmak için yaptıkları da kaygının düzeyini artırabilir. Bunlara ek olarak kötü çalışma alışkanlıkları, beklenti düzeyi, mükemmeliyetçi yaklaşım, görev ve sorumlulukları erteleme, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, zamanı iyi kullanamama, gibi nedenler sınav kaygısını arttırıcı etkiler olarak sıralanabilir (Blankstein ve diğ., 1997;akt,Erözkan,2004). Yapılan çalışmalar öğrencilerin sınav esnasında duyusallık düzeyinin gittikçe azaldığını, kuruntu düzeyinde ise sınavın başlamasından bitimine kadar bir azalmanın olmadığını göstermektedir (Aktaran;Erözkan,2004).



## SINAV ANINDA KAYGI İLE BAŞ EDEBİLMEK İÇİN BİRKAÇ İPUCU;

- Ayaklarını yere bas.
- Dikleş.
- Derin bir nefes al ve ver.
- Sınıfında iki nesne seç ve onları izle. Şimdi ve burada olduğunu hisset ve kendine ispat et.
- Sonrasında sınav kağıdına geri dön, çünkü değerlerin söz konusu...



## KAYNAKÇA

Baltaş, A. (2002). Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. Remzi Kitabevi Yayınları, İstanbul.

Bilgen, İ.(2022). Sınav Kaygısı.

Erözkan, A(2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ve Başaçıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi. (12):13-38.

Koruklu, N.,Öner,H. Ve Oktaylar,H.,(2006). 'Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Programının' Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi(19):05-11.

Manav,F.(2011). Kaygı Kavramı. Toplum Bilimleri Dergisi. Ocak – Haziran. 5 (9) : 201-211.

# SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER



- **Zamanınızı planlamaya çalışın:**

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizi korumasında yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınmalıyız.

- **Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın:**

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar var. En iyi aktivitelerden biri yürümezdır. Her gün en az yarım saat yürümek iyi gelebilir.

- **Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın:**

Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Arkadaşlarımıza, zevk aldığımız etkinliklere, hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır. Bazı öğrenciler ya kendi istekleriyle ya da aile ve okul baskısıyla sınava hazırlanmak için hayatında ona mutluluk veren, kendini iyi hissettiği, kendini var hissettiği ne kadar etkinlik varsa hepsini terk eder ve sonuçta mutsuz olur kaygısı daha da artar.

- **Ekstra sorunlardan kaçının:**

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.



- **Beslenmenize dikkat edin:**

Beslenme düzeni önemlidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki anlatılacaktır. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenme. Düşünlüğü olanların sınırlı çikolata ve bunu gibi şekerli gıdalar kullanmaları öğütlenir. Rejim yapmak, tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Şeker oynamalarını kontrol eder. Yorgunluk hislerini azaltır. Sınav öncesi de sizin ve bedeninizin alışkın olduğunuzu rutin beslenme düzeninize uygun olarak beslenmelisiniz. Daha fazla ve farklı hazım sorunları yaratabilir. Ya da daha az yiyecek tüketmek enerji kaybına yol açabilir. Sınava bin bir çeşit şekerler, çikolatalarla girmek hem sizin hem de sınıftaki diğer öğrencileri rahatsız edecektir. Hele de sınav öncesi piriç yutturmaya kalkışanlar olursa kibarca reddediniz.

- **Bedeninize önem verin:**

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Uyarı ilaçlar dışında çok masum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

- **Uykunuza özen gösterin:**

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlamaktadır.

Bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uydukları zaman kendilerinin başarısız olduklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Her insanın kendi vücudunun alışkın olduğu bir uyku periyodu vardır. Bazı durumlarda aileler de bu durumu istemeyerek de olsa büyütürler. Sınav öncesi “zaten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah seni kötü etkilemez” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttıırırlar. Burada yapılmaması gereken tek şey sınav öncesi; ne daha çok, ne daha az, günlük uyku ritminize uygun bir saatte uyuyup uyanmaktır.



#### • İlaçlar:

Son zamanlarda öğrenciler arasında bilinçsiz ilaç kullanımı artmıştır. Sınavdan önce dikkatlerini toplayacağına inandıkları birtakım ilaçları birbirlerine öneren öğrencilere rastlanmaktadır. Belki bu konudaki daha da vahim bir durum kendi çocuğu için bu tür ilaçlar edinmeye çalışan ailelerin, öğretmenlerin hatta dershanelerin olduğu gerçeğidir. Bu tür bilinçsiz ilaç kullanımı öğrencileri beklenmedik yan etkileri ile karşı karşıya bırakır.

## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRİZ:

- Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize gereksinim olan sevgi şefkat ve dayanışma gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.
- Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Psikologlar, rehber öğretmenler vb.
- Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak sorun paylaşma yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.

## SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER:

- Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.
- Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir. Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.
- Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.



- Aile olarak çocuğunuzun başarısını arttırmak yolunda yaptığınız davranışlar ve gösterdiğiniz tutumlar amacınız dışında gelişebilir, yani başarısını arttırmak yerine motivasyonunu kırıcı bir rol oynayabilir. Çocuğun iyiliği adına yapılan bu davranışlar onu olumsuz yönde etkileyebilir. Oysaki çocuğunun kaygılı, verimsiz, huzursuz, mutsuz bir hazırlık dönemi geçirmesini hiçbir anne baba istemez.
- Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.
- Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.

- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir. Anne babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.

- “Kaygı bulaşıcı bir duygudur.” Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.

- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.

## KAYNAKÇA

Baltaş, A. Zeyrek ve Uysal (1986) “Üniversiteye Giriş Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilerde Kaygı Düzeyi”IV. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ankara.

Baltaş, A. (1995).Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitapevi. İstanbul.

Baltaş, A. (1995) Üstün Başarı. Remzi Kitapevi. Ankara .

Cüceloğlu. D.(1999) İnsan İnsana . Sistem Yayıncılık. İstanbul.

Gündoğdu, K. (2022). Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilere Öneriler. Erişim Tarihi:14.06.2022. <https://www.gundogdukoleji.com/rehberlik/sinav-kaygisi-yasayan-ogrencilere-oneriler/>

Köknel, Ö.(1993) Zorlanan İnsan. Altın Kitaplar. İstanbul.

Küçükler için Büyüklere” (2003) Mamak Rehberlik ve araştırma merkezi yayınları. Ankara.

Özer, K. (1990). “Sınav ve Sınanma Kaygısı”, Varlık Yayınları. İstanbul.

Özer, K. (1997). “Sınanma Duygusu İle Baş Edebilme”, Varlık Yayınları. İstanbul.

Sınav Kaygısı Grup Eğitim Programı” (2004)Ankara Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğü. Ankara

[www.ruhsagligi.org/cgi-bin/rs/pagesff95.html?p=sinav\\_kaygisi.htm](http://www.ruhsagligi.org/cgi-bin/rs/pagesff95.html?p=sinav_kaygisi.htm). Erişim Tarihi:14.06.2022

# SUŞEHİRİ İLÇESİNDEKİ 11.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI VE AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ



## GİRİŞ

Önder ÜNAL<sup>1</sup>

Miraç Seher EKİNCİ<sup>2</sup>

Irmak DİNÇ<sup>3</sup>

Geçmişten günümüze kadar insan her zaman yaşantılarını çevresiyle paylaşan sosyal bir varlık olmuştur. Zamanla iletişim kurma tarzları değişmiş ve çeşitlenmiştir. Eskiden sadece kendi yakın çevresiyle sosyalleşen insanlar günümüzde dünyanın öbür ucundaki insanlarla bile etkileşim kurabilmektedir. Eskiden bu sosyalleşmeyi birilerini ziyaret ederek ya da belirli bir evde toplanarak gerçekleştiren insanlar artık bu sosyalleşme ihtiyacını sosyal medya platformları aracılığıyla gidermeye çalışmaktadır. Sosyal ağlar, insanların birbiriyle iletişim kurmasını sağlayan, Web 2.0 teknolojilerinin kullanılmaya başlanmasıyla da hızlı bir şekilde yayılan sosyal medyayı oluşturan en önemli yapılardır (Çetin, 2009). İnsanların bilgi edinme, iletişim, can sıkıcı durumlardan kaçış, eğlence, sosyalleşme gibi ihtiyaçlarına etkileşimli bir ortam ile cevap veren sosyal medya, bireyleri hızlı bir şekilde etkisi altına alan, gelecek vadeden bir araç haline dönüşmüştür (Hazar, 2011).

İnsanların sosyal medyayı kullanarak normal hayatta iletişim kuramayacakları ünlü, sanatçı, bürokrat vb. kişilere ulaşabilmesi, kendilerinin çok fazla kişiye

<sup>1</sup>Psikolojik Danışman, Suşehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi

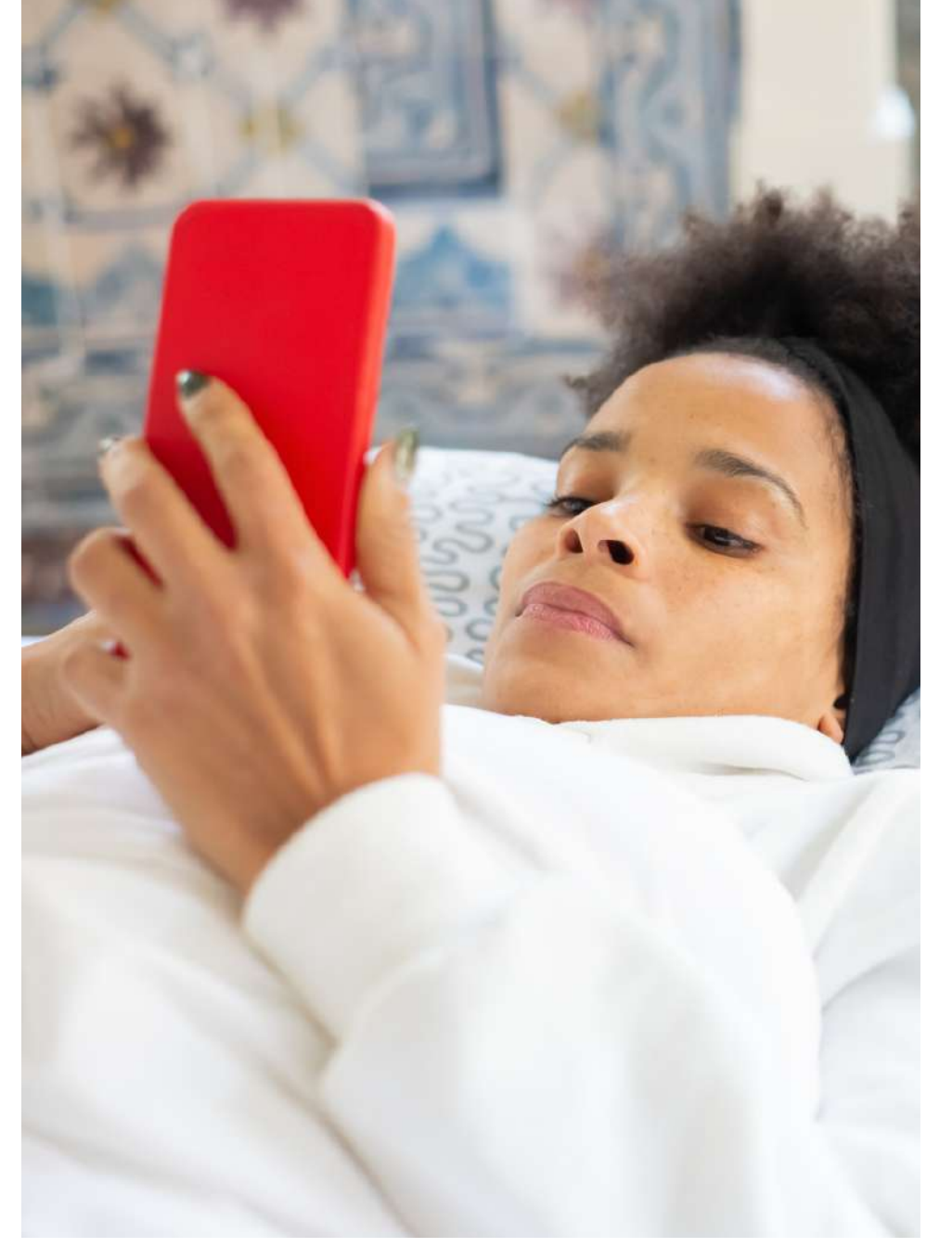
<sup>2</sup>Psikolojik Danışman, Suşehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi

<sup>3</sup>Psikolojik Danışman, Suşehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ulaşabilmesi ve bu sayede tanınma imkanlarının artması sosyal medya platformlarının popüler araçlara dönüşme sebeplerinden olmuştur.

Sosyal medya kullanımının gündelik yaşamın bir parçası olarak alışkanlık haline gelmesi, araştırmacıların, aşırı sosyal medya kullanımını gündeme taşımalarına neden olmuştur (Tutgun Ünal, 2015).

Sosyal medyada geçirilen sürenin gittikçe artması ve sosyal medya bağımlılığına dönüşmesi bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan biri de erteleme davranışıdır. Akademik erteleme davranışı ise; sınav hazırlıklarının, dönem sonu projelerinin veya ev ödevlerinin son dakikaya kadar yapılmaması olarak ifade edilmektedir (aktaran Gürültü, 2016).



Türkiye’de de sosyal medya platformlarının gün geçtikçe okul çağındaki gençler arasında yaygın bir şekilde kullanılmasına bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorun alanlarının incelenmesi ve takip edilmesi önem taşımaktadır. YKS ve LGS sınavlarında alınan sonuçların öğrencilerin geleceklerini şekillendirmedeki önemi düşünüldüğünde sosyal medya kullanımıyla bağlantılı olabilecek erteleme davranışının da akademik erteleme çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Dolayısıyla lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının, akademik erteleme davranışlarının ve bunlar arasındaki olası ilişkinin daha da ayrıntılı ortaya konmasına yönelik ihtiyaç bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Bu nedenle bu çalışmamızda Suşehri ilçesinde eğitim gören lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırılmıştır. Bu araştırmanın sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışına yönelik çözüm önerileri üretilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **AMAÇ VE YÖNTEM**

Bu araştırmanın amacı, ilçemizdeki 11.sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının ve akademik erteleme davranışlarının cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaşma durumları da incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Sivas ili Suşehri ilçesindeki tüm resmi ortaöğretim kurumlarından 11. sınıf



seviyesinde öğrenim gören 149 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Andreassen ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği, Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Uygulamalar araştırmacılar tarafından yapılmış, öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmacılar tarafından araştırmayla ilgili açıklamalar yapılmış ve uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Elde edilen veriler bilgisayarda “SPSS 21.0” programında çözümlenmiş, manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

## BULGULAR

**Tablo 1. Suşehri'ndeki Liselerde Öğretim Gören 11.Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri**

N	Valid	149
	Missing	0
Ortalama		16,4966
Medyan		17,0000
Std. Sapma		5,28208
Açıklık		24,00
Minimum		6,00
Maximum		30,00

Yukarıdaki tablo Suşehri'ndeki liselerde öğretim gören 11. sınıf öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ortalama olarak göstermektedir. Tabloda gösterilen verilere göre öğrenciler testten ortalama olarak 16,49 puan almıştır. Alınan bu ortalama puanlar bu konuda çok önemli bir soruna işaret etmemekle birlikte testten alınan bireysel sonuçlara göre bazı öğrencilerin bu konuda desteğe ihtiyacı olabilir.

**Tablo 2. Suşehri'ndeki Liselerde Öğretim Gören 11.Sınıf Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeyleri**

N	Valid	149
	Missing	0
Ortalama		54,5034
Medyan		53,0000
Std. Sapma		7,84704
Açıklık		37,00
Minimum		36,00
Maximum		73,00

Yukarıdaki tablo Suşehri ilçesindeki liselerde eğitim gören 11. Sınıf öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerini ortalama olarak göstermektedir. Tablo incelendiğinde söz konusu öğrencilerin testten aldıkları puanların ortalamasının 54,50 olduğu gözlemlenmektedir. Testten alınan bu puanlar öğrencilerin akademik erteleme davranışı gösterdiğini ifade etmektedir. Bu puanlara göre öğrencilere bu konuda destek sağlanabilir.

**Tablo 3. Suşehri'ndeki Liselerde Öğretim Gören 11.Sınıf Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeyleri**

		AEÖ	BERGEN
AEÖ	Pearson Korelasyonu	1	,373**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	109	109
BERGEN	Pearson Korelasyonu	,373**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	149	149

Yukarıdaki ilçe geneli 11. Sınıf öğrencilerin Akademik Erteleme Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği korelasyonu incelendiğinde iki değer arasında %37,3'lük pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç akademik erteleme davranışı ve sosyal medya bağımlılığı davranışlarının biri artarken diğerinin de %37.3 oranında arttığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile akademik erteleme davranışı %37.3 oranla sosyal medya bağımlılığı davranışı ile açıklanabilmektedir.

## SONUÇ

Araştırma sonucunda ulaşılan yargılar aşağıda yer verildiği gibidir.

Araştırmada öncelikle lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyeleri incelenmiştir. Bunun için Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplamından elde edilen puanların ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Buna göre, sonuçlar incelendiğinde;

Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puanın 16,49 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6, maksimum puan ise 30 olduğu göz önüne alınarak elde edilen aralık hesaplamalarına göre, lise öğrencilerinin sosyal medyaya orta seviyede bağımlı oldukları söylenebilir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Sonuçlar incelendiğinde, akademik erteleme ölçeğinden elde edilen ortalama puanın 54,5 olduğu görülmektedir.

Ölçekten alınabilecek minimum puan 19, maksimum puan ise 95 olduğu göz önüne alınarak elde edilen 54,5'lik puanın, ortalamasının (47,5) yaklaşık 7 puan üstünde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı seviyelerinin orta seviyenin üzerinde olduğu ve ertelemeci bir davranış sergiledikleri söylenebilir.

Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Günümüzde sosyal medya ve internet kullanımının lise öğrencileri arasında yaygın olması akademik yaşamlarında da olumlu-olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.





Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı seviyeleri ortalamanın üzerinde olup, akademik erteleme davranışı sergilediklerini işaret etmektedir. Bu durum anlamlı bir fark olmamakla birlikte erkek öğrencilerde daha fazla görülmektedir. Okul türü açısından incelendiğinde net sonuçlar elde edilememiştir. Bu sonucun araştırmaya katılan bazı öğrencilerin soruların cevaplarını derecelendirirken rastgele işaretlemeler yapması, ilçede her okul türünden eşit sayıda olmaması sebeplerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldığı puanlar ile akademik erteleme ölçeğinden aldığı puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı puanı akademik erteleme davranışı puanının yaklaşık %37,3'ünü açıklamaktadır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışının bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça ders çalışmaya daha az zamanları kalmakta, ödevlerini yetiştirmede sorun yaşamakta, sınava çalışmayı genellikle son günlere bırakmaktadır. Kısaca öğrenciler daha eğlenceli buldukları şeyleri yapmak için ders çalışmayı ertelemektedir denebilir.

## ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre öğrencilere, öğretmenlere, okullara ve ailelere sunulabilecek öneriler şöyledir:

1. Öğrencilere yönelik ders planlaması, ders ve sınav öncesi hazırlık, ödev ve proje hazırlama teknikleri gibi konularda çeşitli seminerler düzenlenebilir.
2. Öğrencilere yönelik sosyal medya kullanımı ile ilgili seminerler düzenlenebilir.
3. Sosyal medyayı doğru-bilinçli kullanabilmelerini sağlayacak çeşitli çalışmalar yapılabilir.

4. Öğrencilere, evde aileleri ve okullarda öğretmenleri tarafından zaman yönetimi, ders çalışma alışkanlığı gibi onları olumlu sonuçlara götürecektir çalışmalar yapılabilir.
5. Okullarda öğretmenler, evde ise aile tarafından sosyal medya kullanımının sınırlandırılması yerine, öğrencilere sosyal medyayı nasıl faydalı kullanabilecekleri, bu platformlarda akademik olarak nasıl çalışmalar yapabilecekleri konusunda yardımcı olunabilir.
6. Öğrencilere sosyal medya bağımlılığın yaratacağı sorunlar ve akademik erteleme davranışının okul başarısı üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgilendirmeler yapılabilir.
7. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından sosyal medya platformları üzerinden öğrencileri akademik çalışmalara yönlendirebilecek, bilgi paylaşımını içeren çeşitli gruplar ve sayfalar oluşturularak sosyal medya kullanımını zarardan yarara çevirebilecek çeşitli çalışmalar yapılabilir.
8. Bilinçli sosyal medya kullanımı geliştirmek adına bir dersin ünitesi olarak okullarda eğitimi verilebilir.
9. Akademik erteleme davranışının altında yatan nedenlerden sosyal medya bağımlılığı dışında başka hangi etkenlerin olduğuna yönelik araştırmalar yapılabilir.
10. Okullarda rehber öğretmenler tarafından zaman yönetimi ve geleceği planlama konularında grup rehberliği etkinliklerine yer verilebilir.
11. Rehber öğretmenler tarafından öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirmeye ve onların sosyalleşme davranışlarını arttırmaya yönelik drama, rol oynama vb. çalışmalar yapılabilir.
12. Spor ve sanatsal faaliyetlere (sergi, tiyatro vs.) katılımın artması açısından buna benzer etkinliklerin ücretsiz olarak öğrencilere sunulması sağlanabilir.
13. Şehir içi-şehir dışı gezi, kamp yapma vb. etkinliklerinin uygun fiyatlarla öğrencilere sunulması için çalışmalar yapılabilir.
14. Öğrencilerin ders çalışmaları için sessiz bir ortam sağlama amacıyla halk eğitim merkezi/gençlik merkezi gibi kurumların içerisinde çalışma odaları açılabilir.
15. Gezici kütüphanelerin oluşturulması (otobüslerin kütüphaneye dönüştürülerek her hafta farklı bir konumda bulunması), öğrenciler için kitapların daha ulaşılabilir olmasına ve onların okuma alışkanlığı kazanmasına etki edebilir.

## KAYNAKÇA

Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 25,1-7.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması iletişim. İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi, Bahar, Sayı:32, 151-177.

Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(Ek sayı 1), 15-22.

Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

# "MESLEĞİMİ SEÇİYORUM" PROJESİ KAPSAMINDA YAPTIĞIMIZ RÖPORTAJLAR



**TUĞBA TOPBAŞ**  
AİLE HEKİMİ



**BERNA GÜVEN**  
HEMŞİRE



**LEVENT KADIOĞLU**  
ZİRAAT MÜHENDİSİ



**FATMA COŞAR**  
GIDA MÜHENDİSİ



**DURSUN ŞAHİNDURAN**  
**FIRIN İŞLETMECİSİ**

**ALPARSLAN KOÇAK**  
**MATEMATİK ÖĞRETMENİ**



**AHMET COŞKUN**  
**ELEKTRİK/ELEKTRONİK**  
**MÜHENDİSİ**

**TURAN YEŞİLYURT**  
**SINIF ÖĞRETMENİ**



**SÜLEYMAN HAKAN**  
**ATALAY**  
**NOTER**





“Dünyada sevincin binlerce, binlerce biçimi vardı ama temelde hepsi bir tanesinde birleşiyordu: Sevebilme sevincinde.”

—

**Michael ENDE, Bitmeyecek Öykü**