

SURAM BÜLTEN

HAZIRLAYANLAR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MELTEM ÖZTÜRK
EMİNE İPEK
MERVE SOYLU
SEMAGÜL DİLEK

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

ÖMER FARUK ÜNAL
SERGEN DEMİR



İÇERİK

- Stanford Hapishane Deneyi 1
- Küçük Albert Deneyi 4
- Harlow'un Maymunları Deneyi 7
- Milgram İtaat Deneyi 10
- Etiketlemeden Desteklemeye: Dilin Gücü 14
- Özel Eğitimde Öğretmen Tükenmişliği ve Kendine Şefkat 17



Gücün Psikolojimize Etkisi: Stanford Hapishane Deneyi

İNSAN DAVRANIŞLARI BAŞKALARINDAN ETKİLENİR Mİ?

Sosyal bir varlık olan insan bulunduğu ortam ve durumlardan etkilenen ve bu bağlamda düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirebilen bir özellik taşımaktadır. İnsanların, bilişsel ve duygusal özelliklerini kapsayan kişisel özellikleri, düşünceleri ve davranışları ile içinde bulunduğu sosyal çevre arasında karşılıklı ve çok güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda birey sosyal çevresinin ve sistemlerinin bir ürünü olup hem o çevreyi etkileyen bir etken hem de o çevreden etkilenen durumundadır.

SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMINA BİR GÖZ ATALIM...

Sosyal psikoloji insanların sosyal çevrelerindeki düşünceleri, duyguları, inançları ve hedeflerini inceleyen bilim dalıdır. Muhtemelen önceden de insanların davranışlarının sosyal ortamlarda değiştiğini fark etmişsinizdir. Yalnızkenki davranışlarınızla etrafınızda birileri varkenkileri kıyasladığınızda arada bazı farklar göreceksinizdir. Verdiğiniz kararlar, duygularınız, inançlarınız ve davranışlarınız etrafınızda birileri olduğunda değişiyor olabilir. Bunun dışında yalnızca etrafınızda birileri olmasıyla ilgili değil yanınızda olan kişiye göre de davranışlarınız değişiklik gösterir. Mesela, iş arkadaşlarınızla yakınken farklı biri gibiyken yakın arkadaşlarınızla olduğunuzda tavırlarınız bambaşkadır.

Peki bu davranış farklılıkları neden ortaya çıkıyor? Sosyal psikoloji yapılan deneylerle çevremizdeki insanlar düşüncelerimizi, duygularımızı, hissettiklerimizi, davranışlarımızı, bakış açımızı şekillendirdiğini bulmuştur.



“Sosyal psikolojinin
öncüsü kabul edilen
Wilhelm Wundt.”

STANFORD HAPİSHANE DENEYİ

Deneyin Amacı Neydi?

Sosyal psikolog olan Philip Zimbardo, insanların sosyal kimliklere ve içinde bulundukları koşullara nasıl, ne derecede uyum sağladıklarını görmek için Stanford hapisane deneyini oluşturmuştur.

1971 yılında sosyal psikolog Philip Zimbardo, Stanford Üniversitesi psikoloji binasının bodrumunda sahte bir hapisane kurarak bir deney düzeneği oluşturmuştur. Planladığı iki haftalık deney için seçtiği 24 denek; orta sınıf, eğitilmiş, üniversite çağındaki erkeklerdir. Deneye katılımcılar kabul edilmeden önce, kişilik testleri ve klinik görüşmeler yapılmış, hepsinin "normal" olduğu varsayılarak deneye dâhil edilmiştir. Her katılımcıya günde 15 dolar ödeneceği ayrıca taahhüt edilmiştir. Katılımcılara, mahkûm ya da gardiyan rolleri rastgele verilmiştir. "Gardiyan" olarak seçilen gönüllülere, onları ayırtırmak için özel olarak üniformalar verildi ve mahkûmların kaçmasını engellemeleri istendi. Deney, "mahkûmların" gerçek polis tarafından tutuklandığında resmen başladı. Denekler sadece birkaç gün içerisinde, vahşi düzeyde sadist gardiyanlar ve gitgide korkaklaşan mahkumlara dönüştüler. Her geçen gün her biri rollerine daha da bağlı hale geldi. Sonraki beş gün boyunca, "gardiyanlar" tarafından mahkumlara yönelik psikolojik taciz giderek daha acımasız hale büründü.

Mahkûmlar gitgide umutsuzlaşmış; hatta bazıları psikolojik açıdan sıkıntılar yaşamıştır. 36 saatten daha kısa bir sürede, aşırı depresyon, düzensiz düşünce, kontrol edilemeyen ağlama ve öfke nöbetleri nedeniyle bir mahkûm serbest bırakılmıştır. Sonraki üç gün boyunca ise, benzer kaygı belirtileri gösterdikleri için üç mahkûm daha deney dışı bırakılmıştır. Beşinci mahkûm ise, psikosomatik bir cilt döküntüsü geliştirmiştir ve deney dışı bırakılmıştır



Gardiyanların davranışları ise daha da rahatsız edici bir hal almıştır. Hepsi güçlerini bir dereceye kadar kullanmış ve mahkûmları önemsiz görerek, genellikle tutarsız kurallara uymaya zorlamışlardır. Tuvaletleri çıplak elleriyle temizlemek zorunda bırakılmış, zaman zaman ise bir gardiyan ayağıyla sırtlarına basılarak şınav çekmeleri istenmiş, mahkûmların yatak çarşaflarını ve süngerlerini alarak onları metal yataklarda uyumaya zorlamışlardır.

İKİ HAFTA İÇİN PLANLANAN DENEY NEDEN SADECE 6 GÜN SÜRDÜ?

Mahkûmlar psikolojik olarak o kadar olumsuz etkilenmiştir ki, sahte tahliye kurulu duruşması sırasında birçoğu serbest bırakılma karşılığında kazandıkları parayı kaybetmeyi göze alabileceğini söylemiştir. Kişilerin deneye itirazları, ebeveynlerin endişeleri ve deneydeki gardiyanların artan zalimliği nedeniyle Zimbardo, deneyi 6. günde sonlandırmak zorunda kalmıştır ve iki hafta süre için planlanan deney sadece altı gün ve gece sürebilmiştir.

Stanford Hapishane Deneyinin Psikolojiye Katkıları

- ✓ Her ne kadar kötü olaylar yaşanmış olsa da Sosyal Psikolog Philip Zimbardo'nun yapmış olduğu bu hapishane deneyi bize önemli gerçekleri göstermiştir. Stanford'da olanlar, delice ve kötü davranışların normal insanlarda bile görülebileceğini ve bu şiddet ve agresif tutumların herhangi bir anda kişi veya bir grup tarafından benimsenebileceği anlaşılmıştır.
- ✓ İnsanlar, toplumun kendisine uygun gördüğü role çok çabuk uyum sağladığı ve rolü neler yapması gerektiğini söylüyorsa otomatik olarak o davranışları göstermeye başlama eğiliminin olduğu bu deney ile anlaşılmıştır.
- ✓ Yetki ve sorumluluk duygusunun, insanları olduğundan fazla etkilediği ve vicdan karakterini devre dışı bıraktığı bu deney sonucunda görülmektedir.

“ Zimbardo, bu deneyin sonunda deneklerin yaşadığı psikolojik baskı sonucu duygusal çöküntü veya kimlik problemleri yaşamaları gibi sebeplerle çok sayıda eleştiriye maruz kalmıştır. ”

Biliyor Muydunuz



- Deneyi düzenleyen Zimbardo, gardiyanlar ve tutuklular arasındaki anlaşmazlıklarda uzlaşma sağlamak amacıyla "cezaevi müdürü" rolüyle deneye dahil olduğunu biliyor muydunuz?
- Zimbardo, Stanford hapishane deneyini çevreleyen olayları ayrıntılı anlattığı "Şeytan Etkisi" adlı kitabının olduğunu biliyor muydunuz?

KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2293463>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Stanford_hapishane_deneyi
- <https://abapsikoloji.com/sosyal-psikoloji-nedir-arastirma-alanlari-nelerdir/>
- <https://tzv.org.tr/psikoloji/gucun-psikolojimize-etkisi-stanford-hapishane-deneyi/>
- <https://evrimagaci.org/stanford-hapishane-deneyi-guc-insanlarin-gozunu-nasil-donduruyor-944?srsltid=AfmBOoqXdGGJvyG6CqrA8YxTlle4j-abIA4L65DoapkZbiaBbrzKyR-V>
- <https://vanuzmanpsikolog.com/inanilmaz-deneyler-zimbardo-deneyi.html>
- <https://www.insancaakademi.com/stanford/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itbfkent/issue/79790/1083691>
- <https://m.ataaof.edu.tr/pdf.aspx?du=6x48OGalZm0g8zRn0W318Q==>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Wundt

Meltem ÖZTÜRK
Psikolojik Danışman

BİLİM DÜNYASININ EN KORKUNÇ DENEYİ

-KÜÇÜK ALBERT DENEYİ-

KORKU DOĞUŞTAN MI GELİR? YOKSA SONRADAN ÖĞRENİLİR Mİ?

İnsan günlük yaşamında pek çok duyguyu yaşayabilmektedir. Bu duygulardan birisi de insanın bilmediği, açıklayamadığı şeylere karşı hissettiği korku duygusudur. Bazen acizlik bazen zayıflık olarak görülen korku duygusu insanın düşünceleriyle ortaya çıkar. Korkunun oluşumunda tehlike düşüncesinden kaynaklı duygusal olarak vücut reaksiyon göstermektedir. Bu reaksiyon kişinin savaşma tepkisi veya kaçma tepkisi vermesine yol açmaktadır.

DÜŞÜNELİM...

Peki bize huzursuzluk halini yaşatan korku hali doğuştan var mıydı yoksa sonradan mı öğrenildi?

Soru üzerine düşünelim ve korku ile ilgili yapılan deneylerden biri olan 'Küçük Albert' deneyine göz atalım. "**Bilim dünyasının en korkunç deneyi**" olarak adlandırılan bu deneyde tam olarak Korku, insanda sonradan edinilen bir refleks mi yoksa doğuştan gelen bir dürtü mü? sorusuna cevap aranmıştır.



İÇİNDEKİLER

- 1 Korku
- 2 Koşullanma
- 3 Küçük Albert Deneyi
- 4 Küçük Albert Deneyinin Psikolojiye Katkıları

"Bana bir düzine sağlıklı bebek verin, onları kendi yarattığım dünyamda yetiştireyim. Size garanti ederim herhangi birini istediğim herhangi bir karakter haline getirebilirim. Doktor, avukat, sanatçı, tüccar ve evet dilenci veya bir hırsız."

-John Broadus Watson

Deneyi yürüten Watson'dan bir söz...

KOŞULLANMA

TDK kelime anlamı ‘şartlanmak’ olan koşullanma psikoloji de **bir bireyin belirli uyarılarına belirli tepkiler veya davranışlarla ilişkilendirmeyi öğrendiği bir süreçtir.** İki temel koşullanma türü vardır: **klasik koşullanma** ve **edimsel koşullanma**. Watson’ın yürüttüğü ‘**Küçük Albert**’ deneyi Ivan Pavlov’un klasik koşullanma teorisine dayanmaktadır. **Peki klasik koşullanma ne demektir?** Tanım olarak kısaca **klasik koşullanma**, bilinçsiz veya otomatik olarak gerçekleşen bir öğrenme türüdür. En basit örneklerini ise reklam sektöründe görebiliriz. **Örneğin**; kozmetik firmalar reklamlarında temiz, pürüzsüz cilde sahip oyuncularını kullanır. Bu oyuncuların seçilmesinde belli bir amaç vardır. Bu amaç, izleyen seyircilerin kozmetik ürünle pürüzsüz ve sağlıklı bir cildi ilişkilendirmesidir. Günlük hayatımızda bunun gibi nice örneklerini görmekteyiz. Klasik koşullanmanın tanımı ve örneklerini inceledik. Küçük Albert deneyi ile bağlantısına bir göz atalım.

KÜÇÜK ALBERT DENEYİ



Sekiz aylık sağlıklı bir bebek olan Albert’e ilk kez karşılaçağı nesneler(beyaz bir fare, tavşan, yanan kağıt parçaları, maske) gösterilerek tepkilerine bakılır. Albert her nesneye gülümser. Başka bir ifadeyle bir korkuya sahip olmadığı saptanır. Deney ortamı boş odadır. Albert’in yanına beyaz bir fare bırakılır. Albert onu yakalamaya çalışır ve güler. Ta ki bir noktaya kadar...

Deney sonucunda korkunun koşullanması ile oluşan bilginin, her zaman diğer bilgilerden daha kalıcı olduğu sonucuna varılmıştır.



Deneyin sonraki aşamalarında yine odaya fare bırakılır ve Albert ona dokunmak istediği zaman iki demir çubuk birbirine vurularak rahatsız edici sesler çıkartılır. Albert ağlamaya başlar. Bir süre sonra ağlaması geçer. Ve sonra

Albert normale döndüğünde fareye dokunmak ister ve bu sesler yine çıkartılır ve birkaç gün tekrarlanır. Bunun sonucunda Albert sadece fareden değil kendisine gösterilen pamuk, tavşan, kürk gibi nesnelerden gürültü olmadan da korkmaya başlamıştır.

Deney toplum içinde var olan insanın toplumla bağıni kurarken bir şeylerden korkması gerektiğini öğrendiğini göstermektedir.



KÜÇÜK ALBERT DENEYİNİN PSİKOLOJİYE KATKILARI

- Etik anlamda birçok tartışmanın odak noktası olsa da **bilime katkıları göz ardı edilemeyen** deneyler vardır. Watson'un bu deneyi de böyledir.
- Watson, Albert deneyi ile **korku tepkilerinin öğrenme yoluyla açıklanabileceğini deneysel yolla** göstermiştir. Bebeklik döneminden itibaren **çevresel etmenlerin korku tepkisini ortaya çıkardığını** ispat etmiştir.
- Korkunun koşullanması ile oluşan bilginin diğer bilgilerden daha kuvvetli olduğunu göstermiştir.
- Deney, **fobilerin tedavisi ve bireyin sahip olduğu olumsuz duygusal koşullanmaların düzeltilmesi** alanına büyük bir ışık tutmuştur.
- Bilişsel davranışçı terapi, davranışçı terapi ve bilişsel terapi gibi yöntemlerin kurulmasında ve ilerlemesinde psikolojiye yöntem sunması açısından büyük katkı sağlamıştır.

CEVAPLAYALIM...

Primatlar üzerinde yapılan deneylerde korkunun **doğuştan geldiği** ile ilgili sonuçlar elde edilmiştir. Mesela; yılanla ilk defa karşılaşan yavru primatların yilandan korktukları tespit edilmiştir. Yavrulara yılanla birlikte çiçek gösterildiğinde her ikisinden de korkmuşlardır. Sadece çiçek gösterildiğinde yılan olmamasına rağmen yavruların çiçekten korktukları saptanmıştır. Wilson(2000) bu deneyde olduğu gibi yılan korkusu gibi korkuların insanda doğuştan var olduğunu iddia etmiştir.

Watson'ın "Küçük Albert" deneyi ise bebeklik döneminden itibaren **çevresel faktörlerin** korkuyu ortaya çıkardığını ispat etmektedir.

Korkuların bir kısmının genetik olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise şu cümlelerle ifade etmiştir: "Korkuların bir kısmı genettir, büyük bir kısmı sonradan öğrenilir. Genetik olan korkular yılan korkusu gibi ya da yükseklik korkusu gibi. Yükseklik korkusu genetik olarak kodlanmıştır. Yükseklik korkusu olmayan bir insan, korkmadan on katlı apartmanın duvarlarında dolaşır. Bu korku biyolojik doğamızda genetik olarak kodlanmıştır. "

Sonuç olarak korku, insanda kalıtsal olarak bulunmakta ancak çevresel faktörlerle sonradan da edinilen bir histir.

KAYNAKÇA

- [https://www.set-science.com/manage/uploads/ISASWINTER-2019\(SHS\)_0086/SETSCI_ISASWINTER-2019\(SHS\)_0086_0050.pdf](https://www.set-science.com/manage/uploads/ISASWINTER-2019(SHS)_0086/SETSCI_ISASWINTER-2019(SHS)_0086_0050.pdf)
- <https://l24.im/Wlyr7mF>
- <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1708430845-tr.pdf>
- <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/5906/korkul-ar-genetik-mi-sonradan-mi-ogrenilir#:~:text=dikkat%20%C3%A7eken%20Prof.,Dr.,Y%C3%BCkseklik%20korkusu%20genetik%20olarak%20kodlanm%C4%B1%C5%9Ft%C4%B1.>



Emine İPEK
Psikolojik Danışman

HARLOW'UN MAYMUN DENEYLERİ



*Annelerimize
Neden Bu
Kadar
Bağlıyız?*

Harry Harlow, sevgi ve bağlanmanın doğası üzerine bilimsel araştırmalar yürüten ilk psikologlardan biri. Gerçekleştirdiği tartışma yaratan deneyler serisiyle erken yaşlarda yaşanan bağlanma ilişkilerinin ve kurulan duygusal yakınlığın sağlıklı bir gelişim için ne kadar önemli olduğunu gösterdi.

Hayvanlar Alemi'nde, özellikle de memeli hayvanlarda ve daha spesifik olarak primatlarda, yavruların ebeveynlerine bağlılığı ve muhtaçlığı oldukça barizdir. 1950 ve 1960'lı yıllarda psikologlar (özellikle de davranışçı ve psikoanalist psikologlar), bebeklerin annelerine düşkünlüğü ve muhtaciyetinin ardında yatan ana nedeninin, annenin yavruya besin sağlaması olduğunu düşünmekteydiler. Besin, yavrunun hayatta kalması için önemli bir araç olsa da, memeli hayvanlar gibi (hele ki primatlar gibi) üst düzey bilişsel fonksiyonlara sahip canlılarda bu anne-bebek bağının tek sebebinin beslenme olması makul bir fikir değildir. Dönemin psikologlarından Harry Harlow ve arkadaşları, annenin yavruya verdiği rahatlık, arkadaşlık ve sevginin görmezden gelindiğini ileri sürüyorlardı; ancak buna yönelik güvenilir bir kanıtları bulunmuyordu.

Bu nedenle Harry Harlow, rhesus maymunları üzerinde bir deney yapmaya karar verdi. Aslında Harlow, 1930'lu yıllardan beri Wisconsin-Madison Üniversitesi'nde insan-harici primatlar üzerinde deneyler yapmaktaydı. Araştırma sahaları arasında öğrenme, biliş ve hafıza vardı. Hatta davranış biliminde son derece meşhur bir test olan Wisconsin Genel Test Aparatı'nı da geliştiren Harlow ve arkadaşları idi. Harlow, Henry Vilas Hayvanat Bahçesi'nden edindiği maymunlar ile yaptığı deneylerde, maymunların nasıl öğrendiğini anlamaya çalışıyordu.

Ancak hayvanat bahçesinden edindiği maymunlar yeterli değildi; çünkü öğrenme yöntemlerini anlamak istiyorsa, yeni doğmuş veya çok küçük maymun yavrularına ihtiyacı vardı. Bu nedenle 1932 yılında laboratuvarında bir maymun evi açarak, kendi yavrularını üretmeye karar verdi. Bu ev içinde ebeveynlere nadiren yer veriliyordu ve genelde yavrular kendi başlarına büyütülüyordu. Buna anneden yoksunluk denmektedir ve günümüzde etik nedenlerle kullanımı neredeyse tamamen durmuş bir yöntemdir.

Hayvan Deneyleri Etik Tartışması

Hayvanlar yüzyıllardır insanoğlunun amaçlarına bağlı olarak birçok deneyde araç olarak kullanılmış ve yürütülen deneyler çoğu zaman hayvanların zararına olacak şekilde sonlandırılmıştır. Dolayısıyla da hayvanların denek olarak kullanılması etik açıdan birçok tartışmaya yol açmıştır.

Bilimsel araştırma yapan psikologlar öncelikle davranış ve yaşantı ile ilgilenir, fizyoloji sadece ikincil olarak araştırma konularının içine girer. Bu nedenle belirli bir hastalığın fizyolojik sürecini inceleyen fizyolojik çalışmalarda bilinci kapalı olan hayvanlar kullanılabilirken, davranış çalışmalarında bilinci açık olan hayvanların denek olarak kullanılması araştırılan konunun doğası gereği zorunludur. Hayvanların denek olarak kullanılması dolayısıyla ortaya çıkan etik problem, meselenin tek bir cevabının olmamasına bağlı olarak, her zaman için tartışmalı bir konu olacaktır. Hayvanlar üzerinde çalışma yapacak araştırmacı ilk olarak hem etik olarak hayvanlara verilecek zararları, araştırmadan elde edilecek potansiyel faydalara (insanlar ve hayvanlar için) karşı tartmalı hem de araştırmayı yapmamanın insanlara verebileceği olası zararları dikkate almalıdır. (Capitanio, 2017)



Harry Harlow'un
Maymun Deneyi
videosuna ulaşmak için
karekodu okutun.



Harlow'un Maymun Deneyleri: (Telden Anneler)

Harlow, tel ve tahta kullanarak, maymuna pek de benzemeyen, temsili ve cansız **"vekil anneler"** üretti. Bu silindirik maketlerin bazılarını bezle kapladı, diğerlerini ise çıplak tel olarak bıraktı. Bez kullandığı silindirlere, maymuna benzer yüzler tasarladı ve her bir yavrunun "sahte anne yüzü" bir miktar farklı gözüküyordu. Her bir yavru, spesifik bir "tel anneye" atandı. Yavrular, kısa sürede kendi sahte anneleriyle bağ kurmaya başladı. Yüzlerini ayırt edebiliyor ve diğer "annelere" nazaran kendilerinininkini seçiyorlardı.

Harlow'un asıl görmek istediği, yavruların çıplak telden ibaret olan annelere mi, yoksa bezle kaplı annelere mi daha çok bağlandığıydı. Bu deneyinde Harlow 2 koşul yarattı: Bir koşulda, çıplak telden yapılmış annenin "elinde" bir biberon vardı. Biberonun içinde, yavruların sevdiği besinler vardı. Bezden annenin ise biberonu yoktu. Diğer koşulda ise bez annelerde biberon vardı, tel annelerde biberon yoktu. Bu deneyin sonuçlarına göre yavrular, her iki koşulda da bez anneyi tel anneye tercih ettiler.

Bez annenin elinde biberon varken tercih edilmesi zaten beklenen durumdu; ancak tel annenin elinde biberon varken ama bez annenin elinde biberon yokken bile bebeklerin bez anneleri tercih etmesi, dönemin psikologlarının suratına sert bir tokat vuruyordu: **Bebekler, annelerine, kendilerine sağladıkları besin için değil, yumuşak ve sıcak bedenleri için bağlanıyordu! Elinde biberon olmayan bez annelere bağlanan yavrular, sadece karınları acıktığında, elinde biberon olan telden anneye gidiyor, sonrasında hemen bez anneye geri dönüyorlardı.**

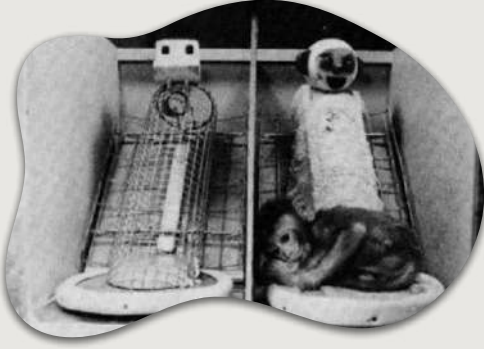


Tekrar deneylerinde de sonuç değişmedi: Yavruları, bezden anneleriyle birlikte yeni bir ortama (içinde daha önce hiç görmedikleri cisimler olan, aşına olmadıkları bir ortama) konan yavrular, bezden annelerini "yuva" olarak görüyorlardı. Önce bezden anneye bağlanıyor, sonrasında yavaş yavaş yeni ortamı araştırmaya başlıyorlardı.

Ama ne zaman korksalar, hemen bez anneye geri dönüyorlardı. Ancak bez anne ortamdaki kaldırıldığında, yavrular da dehşete düşüp donakalıyor, bir top gibi büzüşerek parmaklarını emmeye başlıyorlardı. **Harlow, bu veriden yola çıkarak dokunma konforu olmadığı durumların yavrular için psikolojik açıdan stresli olduğunu, bu stresin de sindirim sorunlarına sebep olduğunu ileri sürdü. Bu sonuç, günümüzde halen kabul görmektedir.**

Anne şefkat ve bakımını
veya onun yerini
tutabilecek bir duygusal
bağı bulamayan çocuk,
dünyada bir giriş kapısı
bulamaz.

Nietzsche



Deneyin Bulguları:

Fiziksel Temasın Önemi: Maymunlar çoğunlukla kumaş anneye sarılmayı tercih ettiler. Bu, maymunlara süt veren tel anneye oranla çok daha fazla zaman geçirdikleri anlamına geliyordu. Yani, bebek maymunlar besin sağlayan tel anneden sadece süt içmek için uzaklaşıyor, geri kalan tüm vakitlerinde sıcak ve rahat olan kumaş anneye sarılıyordu.

Tehdit Durumundaki Tepkiler: Maymunlar tehdit edici bir uyarıya karşılaştıklarında doğrudan kumaş anneye koşuyorlardı. Kumaş anne onları rahatlatıyor ve güvenlik sağlıyordu. Bu, fiziksel temasın, hayvanların duygusal sakinleşme sürecinde önemli olduğunu gösteriyordu.

Bağlanmanın Beslenme ile İlişkisi: Deney, bağlanmanın sadece fiziksel temasla sağlanabildiğini, beslenmenin bağlanma oluşumunda birincil rol oynamadığını ortaya koydu.

Deneyin Sonuçları:

Bu çalışma, o dönemin yaygın inanışlarının aksine, bağlanma davranışının temelinde fiziksel temas ve sıcaklık gibi faktörlerin daha etkili olduğunu gösterdi. Beslenmenin, bebeğin anneye bağlanmasında en önemli faktör olduğu düşünülürken, Harlow'un bulguları bunun doğru olmadığını, sevgi, güvenlik ve fiziksel yakınlığın çok daha önemli olduğunu gösterdi.

Deneyin Sonraki Aşamaları:

Harlow, sonraki aşamalarda izole edilen ve bu yapay annelerle büyüyen maymunları uzun süre izlemeye devam etti. Bu maymunlar, ilerleyen yaşlarda normal sosyal ilişkiler kurmakta zorlandılar, sosyal etkileşimlerde saldırgan oldular ve kendi yavrularına da annelik yapamadılar. Bu bulgular, erken dönemde sağlıklı bağlanma deneyiminin, ileriki yaşamda sosyal ve duygusal gelişim üzerinde ne kadar kritik olduğunu gösterdi.

— “ —

“Çocuğunuza dokunmak istediğinizde, şunu hatırlayın: Annenin sevgisi, tehlikeli bir enstrümandır.”

John B. Watson

— ” —

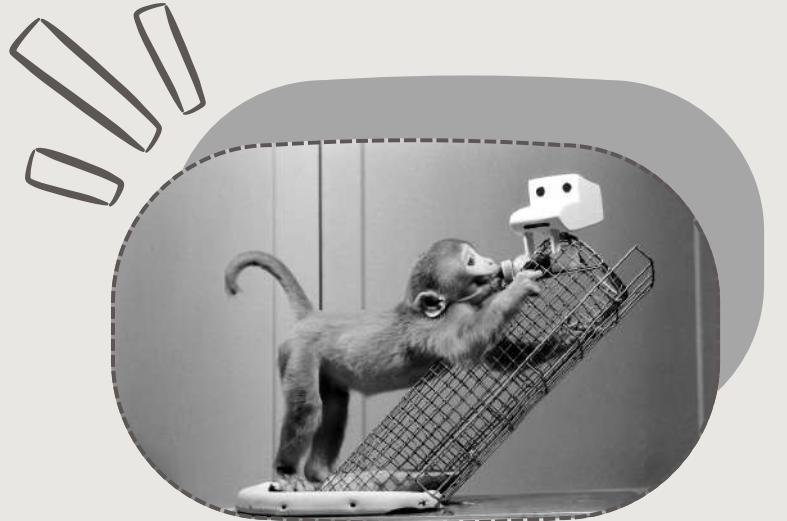
Bilimsel Katkıları

Bağlanma Teorisine Katkı: Harlow'un deneyleri, John Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma teorisine önemli bir destek sağladı. Bowlby, bebeklerin sadece biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan annelere değil, aynı zamanda güvenlik ve duygusal destek sağlayan bir bağlanma figürüne de ihtiyaç duyduğunu öne sürmüştü. Harlow'un deneyleri, bu teoriyi bilimsel olarak destekledi.

Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkiler: Harlow'un çalışması, çocuk psikolojisi ve gelişimi üzerine yapılan diğer araştırmalara da ilham verdi. Özellikle erken çocukluk döneminde fiziksel temasın ve sevgi dolu bir bakımın, sağlıklı bir gelişim için ne kadar önemli olduğunu gösterdi.

KAYNAKÇA

- https://evrimagaci.org/harlowun-maymun-deneyleri-annelerimize-neden-bu-kadar-bagliyiz-8568?srltid=AfmBOooK5wT4bCPjclSG66YNsLVFBMk5TAdUoofBswpgcU8pYtaKN_pW
- <https://www.odyone.com.tr/post/baglanma-teorisi-harlow-maymun-deneyi>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1379889>
- <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5753/1881>
- <https://www.bogazicipsikoloji.com/post/harlow-harlow-ve-baglanmanin-dogasi>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cKbwWzXDmYc&t=11s>



Merve SOYLU
Psikolojik Danışman

Milgram'ın İtaat Deneyi

Milgram Kimdir?

Stanley Milgram, 1933-1984 yılları arasında yaşamış, özellikle sosyal psikoloji alanında çalışmaları ile bilinen bir Amerikan psikologtur. Lisans eğitimini siyaset bilimi üzerine aldıktan sonra lisans sonrası çalışmalarına Harvard Üniversitesi Sosyal İlişkiler bölümünde devam etmiştir ve sosyal psikoloji alanında doktora yapmıştır.



Milgram, doktorasını yaparken Solomon Asch gibi sosyal psikolojinin önemli isimlerinden dersler alma fırsatı bulmuştur. Otoriteye boyun eğme, sosyal ve çevresel faktörlerin davranışa etkisi ve grup davranışının bireysel davranışa etkisi gibi alanlara bu dönemde yönelmiştir. Doktora sonrası Yale Üniversitesinde çalışırken sosyal psikolojinin en önemli deneylerinden biri olan itaat deneyini gerçekleştirmiştir.

Milgram'ın İtaat Deneyinin Amacı Nedir?

Milgram Deneyi, insanların otorite sahibi bir kişi veya kurumun isteklerine, kendi vicdani değerleriyle çelişmesine rağmen itaat etmeye ne ölçüde istekli olduklarını ölçme amacını güden bir deneyler dizisinin genel adıdır. Deneyin kilit noktası, deneklerin şahsi vicdanlarıyla çelişen unsurların varlığına karşı otoriteye nasıl boyun eğdiklerini gösterebilmektir.



Milgram deneyinde kendini otorite olarak tanıtan bir kişinin diğer insanlar üzerinde ne gibi etkiler uyandırabileceği ve insanların davranışlarını nasıl etkileyebileceği gözlemlenmiştir. İnsanların otorite olarak gördüğü kişiye itaat etmesi ve bu sebeple başkalarına zarar verebilecek aksiyonlar dahi alabilmesi incelenmiştir.

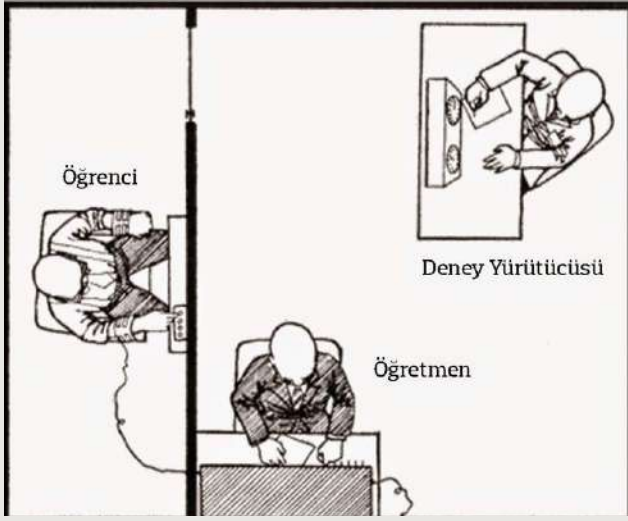
Deneyler, nazi savaş suçlusu Adolf Eichmann'ın Kudüs'te yargılanmaya

başlamasından üç ay sonra, Temmuz 1961'de başladı.

Milgram, deneyleri şu soruya cevap aramak üzere geliştirmişti: "Eichmann ve Yahudi Soykırımında yer alan yüzbinlerce yordakçısı sadece onlara verilen görevi yerine getiriyor olabilir miydi? Onların hepsi yordakçılık suçuyla suçlanabilir miydi?"



Deney Nasıl Uygulandı?



Yale Üniversitesi'nde özel olarak hazırlanan bir bölümde gerçekleşen deneyde, katılımcılar gazete ilanı ile bulundular. Katılımcılarda herhangi bir özellik aranmadı, 20-50 yaş arasında sıradan insanlardı. Sadece ilk deneyde katılımcıların hepsi erkeklerden seçildi.

Deney içerisinde üç kişi bulunmaktadır:
denek (katılımcı, öğretmen)
işbirlikçi (öğrenci)
araştırmacı (deney yürütücüsü).

Araştırmacı, otoriteyi temsil etmektedir ve emirleri veren taraftır. Denek, öğretmeni temsil etmektedir ve otoriteden gelen emirleri uygulayan konumundadır. İşbirlikçi ise öğrenci rolündedir ve öğretmenden gelen uyarılara maruz kalan taraftır. Ancak denek, kendisinin şans eseri öğretmen rolünde olduğunu sanar. Nasıl mı?

Laboratuvara gelen bir katılımcı, deneyi yürütecek kişi ve başka bir katılımcı ile karşılaşır. Fakat diğer katılımcı aslında deneyin asıl amacını bilen sahte bir katılımcıdır. Asıl katılımcıya deneyin amacının cezalandırılmanın öğrenme üzerindeki etkisini anlamak olduğu söylenir.

Araştırmacı, iki katılımcıya da bir kâğıt verir. Kağıtlardan birinde "öğrenci" diğerkinde "öğretmen" yazılı olduğunu ve katılımcıların bu pozisyonlara rastgele dağılacaklarını söyler. Fakat aslında iki kâğıtta da "öğretmen" yazmaktadır. Bunun amacı asıl katılımcının "öğretmen" olmasını garantilemektir. Sahte katılımcı "öğrenci" kağıdını çekmiş gibi davranır.



Öğrenci elektroşok odasına alınır ve şok makinesine bağlanır. Öğretmen ise şok odasının hemen bitişiğindeki kontrol odasına alınır. Odalar bitişik olduğundan katılımcılar birbirlerinin seslerini duyabilmekte fakat birbirlerini görememektedir. Deneyin asıl amacında otoriter figürü temsil eden, özellikle sert ve disiplinli görünen deney gözlemcisi, deney boyunca katılımcının (öğretmenin) yanında kaldı. Öğretmen rolündeki deneye, deney öncesinde bir şok verilir ve kendisi, deney sırasında öğrenciye şok verdiğinde öğrencinin deneyimleyeceği acıyı deneyimlemesi sağlanır.

Öğretmenin görevi, öğrenciye iki kelimedenden oluşan kelime gruplarını okumaktır. Bütün kelimeler bir kez okunduktan sonra öğrencinin görevi hangi kelimenin hangi kelimeyle eşleştiğini hatırlamaktır.

Öğretmene, verdikleri birkaç çift kelimeyi öğrenciye öğretmesi istenir. Öncelikle, elindeki listedeki sözcükleri işbirlikçiye, yani öğrenciye okur. Sonrasında, bir kelime ve o kelimeyle eşleşebilecek dört şık okur.



Eğer ki öğrenci, hatalı şıkkı seçerse, öğretmenin kendi eliyle elektrik şoku vermesi gerekmektedir. Her bir hatalı cevaptan sonra elektrik şokunun şiddeti 15 volttan başlayarak, her seferinde 15 volt arttırılacaktır. Eğer ki öğrenci doğru cevap verirse, öğretmen bir sonraki soruya geçecektir.



Denek konumunda olan ve öğretmen rolündeki şahıslar, öğrenci konumundaki işbirlikçilerin gerçekten de şok aldığını sanmaktadırlar. Halbuki, herhangi bir şok uygulanmamaktadır. İşbirlikçinin bulunduğu ayrı odada bulunan bir ses kayıt cihazı sayesinde, her bir elektrik şoku seviyesi için ayrı bir ses verilir ve işbirlikçi, sanki gerçekten acı çekiyormuş gibi inler.

Deneyin can alıcı noktası burada başlar. Kimi denemede, aktör, rollerin belirlenmesi sırasında deneği, kendisinde bir kalp sorunu bulunduğuna ikna ederek duygusal bir koşul oluşturur. Kimi denemede ise bu yapılmamıştır. İki durumda da, her yanlış cevaptan sonra verilen şoktan ötürü öğrencinin verdiği tepkiler (bağırma, inleme, ağlama, vs.) artar ve bir noktadan sonra öğrenci, duvarlara vurarak acıyı iyice anlatmaya çalışır.



Denek konumunda olan öğretmen, bunlara dayanamayarak deneyi durdurmak isterse, ona her talebinden sonra araştırmacı tarafından kendisine şu cümleler söylenir:

1. Lütfen devam edin.
2. Deney gereği devam etmeniz gerekmektedir.
3. Devam etmeniz gerçekten çok önemlidir.
4. Başka seçeneğiniz bulunmuyor, devam etmek zorundasınız.

Eğer ki 4 durdurma denemesi sonrasında, denek halen durdurmak isterse, deney gerçekten de durdurulur. Otoritenin bu emirlerine boyun eğecek olursa, deney her yanlış cevapta 15 volt arttırılacak şekilde şokların denek tarafından, kendi elleriyle uygulanmasıyla devam eder.



Ayrıca deneyde, deneğin, öğrencinin durumuna yönelik sorularına karşı da ön cümleler belirlenmiştir. Örneğin, denek, öğrencide kalıcı hasar olup olmayacağını soracak olursa kendisine şu söylenir:

“ Her ne kadar şoklar acı verici olsa da, kalıcı bir doku hasarı oluşturmayacaktır, lütfen devam edin. ”

Öğrenci, içerideki odadan deneyin durdurulması için yalvaracak olursa ve denek de bunu bahane ederek deneyi durdurmak isterse, şu söylenmektedir:

“ Öğrencinin hoşuna gitse de, gitmese de, her bir kelime çiftini öğrenene kadar devam etmek zorundasınız, dolayısıyla lütfen devam edin. ”

Denek, bu emirlere boyun eğerek şok vermeyi sürdürürse, art arda 3 defa 450 voltluk şok verdikten sonra (ki bu, neredeyse kesin olarak her insanı öldürecektir), deney durdurulur.

Milgram, bu deney sonucunda iki sonuca ulaşmıştır.

İlk olarak bireyler, karar alma konusunda uzman değilse, karar vermeyi hiyerarşik düzene ve gruba bırakır. Grup, bireyin davranış modeli haline gelir.

İkincisi, boyun eğmenin ana unsuru bireyin başkasının isteklerini yerine getirdiğinden sorumluluk hissetmemesidir.

Bu deney farklı araştırmacılar tarafından defalarca kez tekrarlanmış ve benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Savaş dönemlerinde kişilerin acımasızca davranışlarda bulunması, aşırı şiddet eğilimi göstermesi Milgram'ın otoriteye boyun eğme deneyi ile çok gerçekçi bir şekilde temellendirilmiştir.

Milgram'ın bu deneyinde katılımcıların %65'inin tereddüt etmelerine rağmen 450 voltluk elektrik şokunu öğrencilere uyguladıkları gözlemlenmiştir.

KAYNAKÇA

- <https://www.hiwellapp.com/blog/milgram-deneyi#:~:text=Deneydeki%20en%20b%C3%BCy%C3%BCK%20etik%20problemlerden,kimisine%20u%20bilgi%20verilmemi%C5%9Ftir5.>
- <https://www.kimpsikoloji.com/milgram-deneyi-nedir/>
- https://evrimagaci.org/milgram-deneyi-otoriteye-nasil-boyun-egiyoruz-954?srltid=AfmBOoqQxolLmptv1Xy_F-xjNHxYhM6QlXBwfyZj1F0LgFk25Gbnj23
- <https://www.polsam.org/milgram-deneyi-otoriteye-boyun-egme/>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Milgram_deneyi

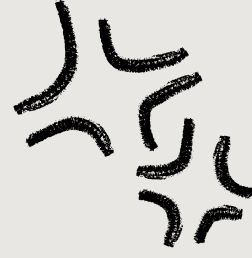
Milgram ulaştığı sonuçları 1974 tarihli makalesi "İtaatin Tehlikeleri"nde şöyle özetledi:

"İtaatin hukuksal ve felsefi açılardan devasa önemi bulunmaktadır ancak bunlar çoğu insanın somut durumlarda nasıl davrandığı konusunda fazla bilgi vermez. Yale Üniversitesinde sıradan bir insanın sadece bir deney bilimcisinden aldığı emirle başka bir insana ne kadar acı çektireceğini ölçmek için basit bir deney düzenledim. Katılan deneklerin güçlü vicdani duyguları ile saf otoriteyi çeliştirdim ve kurbanların acı dolu çığlıklarının eşliğinde genellikle otorite kazandı. Yetişkin insanların, bir otorite makamının komutası doğrultusunda her şeyi göze almakta gösterdikleri aşırı isteklilik, çalışmamızın acilen açıklama gerektiren en önemli bulgusudur."

"Sadece görevlerini yapan, kendi başlarına vahşi işlere kalkışmayan sıradan insanlar; korkunç bir yok etme işleminin bir parçası olabilmekteler. Ek olarak yaptıkları işin yıkıcı sonuçlarını apaçık görmelerine rağmen temel ahlaki değerleriyle çelişen bu görevlerde pek az kişinin otoriteyi reddetme potansiyeli olduğu görüldü."

Semagül DİLEK
Psikolojik Danışman

DİLİN GÜCÜ



Dil, sadece bir iletişim aracı değil; aynı zamanda düşünme, ilişki kurma ve dünyayı algılama biçimimizi şekillendiren güçlü bir araçtır. Özel eğitim bağlamında kullanılan dil, bireylerin benlik algısını, toplumsal kabulünü ve gelişim sürecini doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin, ailelerin ve uzmanların özel gereksinimli bireylerle kurduğu dilsel ilişki, destekleyici ve güçlendirici olmalıdır.



Etiketleme Nedir ve Neden Sorunludur?

Etiketleme, bireyin davranışları, özellikleri ya da tanısı üzerinden ona kalıcı, genelleyici bir kimlik atfetme sürecidir. Örneğin “hiperaktif çocuk”, “engelli öğrenci” ya da “problemlili birey” gibi ifadeler, bireyin kimliğini sadece bir özelliği üzerinden tanımlar. Bu tür etiketlemeler, bireyin gelişim potansiyelini sınırlandırabilir, benlik saygısını zedeleyebilir ve toplumsal dışlanmayı pekiştirebilir.

Goffman'a göre etiketler bireyin "toplumsal kimliğini" şekillendirir ve bu etiketler, bireyin toplum içindeki konumunu belirlemede baskın bir rol oynar.



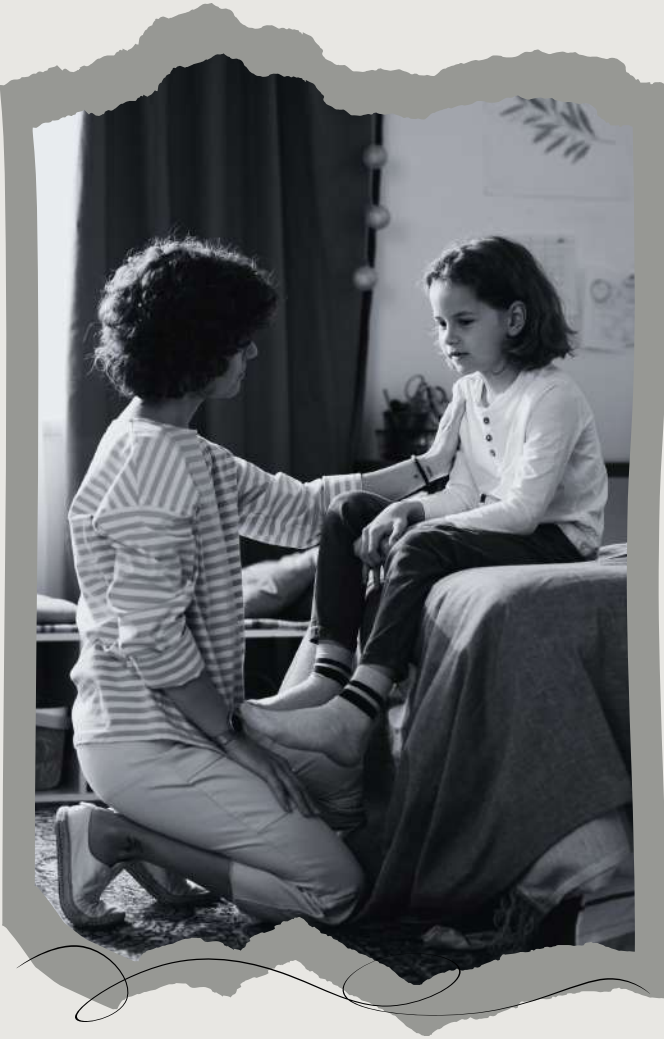
"Çocuğun dünyasına inerek onunla göz göze konuştuğumuz zaman çocuk, "Sen varsın, sen doğalsın, sen değerlisin, sen güçlüsün ve sen sevmeye layıksın" mesajını alır ve çocuğun canı beslenir."

Doğan CÜCELOĞLU



Dil ve Algı Arasındaki Bağlantı

Dil, yalnızca bilgi taşımaz; aynı zamanda toplumsal değer yargılarını, önyargıları ve kabulleri de iletir. Örneğin “normal çocuklar ve özel çocuklar” gibi bir ayrım, farkındalık yaratmak yerine ötekileştirmeyi pekiştirebilir. Bunun yerine “çeşitliliğe sahip öğrenenler” ya da “destek ihtiyacı olan bireyler” gibi kapsayıcı ifadeler, algıyı dönüştürmede önemli bir adımdır. Sapon-Shevin, kapsayıcı sınıflarda kullanılan dilin, sadece bireyi değil tüm sınıf iklimini etkilediğini vurgular. Destekleyici dil, empatiyi ve birlikte öğrenme kültürünü besler.



Destekleyici Dilin Gücü

Destekleyici dil; bireyin gelişim potansiyeline odaklanır, olumlu kimlik inşasını destekler ve motivasyon artırır. Örneğin, “Dikkati çabuk dağılabilen ama harika bir hayal gücüne sahip bir öğrenci” ifadesi, bireyin güçlü yönlerini görünür kılar ve destek ihtiyacını yargılamadan ifade eder.

Özellikle özel eğitimde kullanılan şu tür ifadeler destekleyicidir:

“Destek ihtiyacı olan öğrenci” (“sorunlu öğrenci” yerine)

“Gelişim alanı” (“zayıf olduğu yön” yerine)

“Duyarlılık göstermek” (“aşırı tepki vermek” yerine)

“Yapılandırılmış destekle başarılı olur” (“tek başına yapamaz” yerine)

Norwich, dilin bireysel farklılıkları nasıl “sorun” haline getirdiğine ve alternatif olarak nasıl kapsayıcı çerçeveler oluşturabileceğine dikkat çeker.

Eğitim Ortamlarında Dilin Dönüştürücü Kullanımı

Öğretmenlerin sınıf içindeki dil kullanımı, öğrenciyle kurulan ilişkinin temelini oluşturur. Özellikle özel gereksinimli bireyler söz konusu olduğunda, pozitif dil:

- Aidiyet hissini artırır.
- Akademik motivasyonu destekler.
- Davranış yönetiminde önleyici işlev görür.
- Ailelerle iş birliğini güçlendirir.

Eğitim ortamlarında önerilen uygulamalar:

Bireyin tanısından önce ismi kullanılmalı: **“Down sendromlu Ali”** yerine **“Ali, Down sendromu olan bir birey”**.

Övgü, çaba ve sürece odaklanmalı: **“Aferin, dikkatini çok güzel topladın!”** gibi ifadelerle olumlu pekiştirme sağlanmalı. İfade özgürlüğü teşvik edilmeli: Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini değerli hissettiği alanlar oluşturulmalı.

Sonuç ve Öneriler

Özel eğitimde dil, sadece iletişim değil; bir destek biçimidir. Etiketleyici ve dışlayıcı bir dil, bireyin toplumsal yaşama katılımını zorlaştırırken; destekleyici, empatik ve kapsayıcı bir dil ise bireyin güçlenmesini ve gelişimini kolaylaştırır. Bu yüzden eğitimciler ve aileler olarak her gün kullandığımız kelimeleri dikkatle seçmeli, dili bir araç değil bir köprü olarak görmeliyiz.



KAYNAKÇA

1. Goffman, E. (1963). Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. Simon & Schuster.
2. Sapon-Shevin, M. (2007). Widening the Circle: The Power of Inclusive Classrooms. Beacon Press.
3. Norwich, B. (2008). Dilemmas of Difference, Inclusion and Disability: International Perspectives and Future Directions. Routledge.
4. UNESCO (2020). Inclusion and Education: All Means All. Global Education Monitoring Report.
5. Tuncer, B. (2022). “Eğitimde Etiketleme ve Dil Kullanımı Üzerine Kuramsal Bir İnceleme.” Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(2), 45-60.

Ömer Faruk ÜNAL
Özel Eğitim Öğretmeni

ÖZEL EĞİTİMDE ÖĞRETMEN TÜKENMİŞLİĞİ VE KENDİNE ŞEFKAT



Öğretmenlik mesleği özünde yüksek düzeyde duygusal emek gerektirir. Ancak özel eğitim öğretmenleri, çoğu zaman daha yoğun stres kaynaklarına, davranışsal zorluklara ve sistemsel yetersizliklere maruz kalırlar. Bu durum, öğretmenlerin tükenmişlik yaşama riskini artırırken, aynı zamanda mesleki doyumlarını ve etkilerini de azaltır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bu döngüyü kırmak için “kendine şefkat” kavramının öğretmen ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Tükenmişlik: Tanım ve Özel Eğitimdeki Yansımaları

Tükenmişlik, ilk kez Maslach ve Jackson (1981) tarafından tanımlanmış olup; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olmak üzere üç temel boyuttan oluşur. Özel eğitimde çalışan öğretmenler, aşağıdaki nedenlerle daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayabilir:

- Zorlu davranışlarla baş etme
- Ailelerle ve uzmanlarla yoğun iletişim
- Destek eksikliği ve personel yetersizliği
- Bürokratik engeller ve artan evrak yükü
- Toplumsal olarak anlaşılmama ve değersiz hissetme



□ TÜKENMİŞLİĞİN ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ □

Tükenmişlik sadece öğretmeni değil, doğrudan öğrenciyi de etkiler. Araştırmalar, tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin sınıf yönetiminde zorlandığını, öğrencilerine daha az olumlu geri bildirim verdiğini ve akademik motivasyonlarını düşürdüğünü göstermektedir. **Bu, özel gereksinimli bireylerin desteklenmesinde ciddi bir kalite kaybına neden olabilir.**



Kendine Şefkat: Bir Koruyucu Faktör

Kristin Neff tarafından geliştirilen “kendine şefkat” kavramı, bireyin zor zamanlarda kendine karşı nazik, anlayışlı ve yargılamadan yaklaşmasını ifade eder. Üç temel bileşeni vardır:

- 1.Öz-anlayış (self-kindness): Kendini sertçe eleştirmek yerine desteklemek
- 2.Ortak insanlık duygusu (common humanity): Herkesin zorlanabileceğini kabul etmek
- 3.Farkındalık (mindfulness): Yaşananları bastırmadan, yargılamadan fark etmek

Bu özelliklerin yüksek olduğu bireylerin stresle daha sağlıklı baş ettikleri ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.



Uzun ya da kısa vadede, sizden başka kim sizin ihtiyaçlarınızı giderebilir ya da mutlu olmanız için neyin gerekli olduğunu bilebilir.

Christopher GERMER



Özel Eğitimde Kendine Şefkat Uygulamaları

Öğretmenlerin kendine şefkati geliştirebileceği bazı basit ama etkili yollar şunlardır:

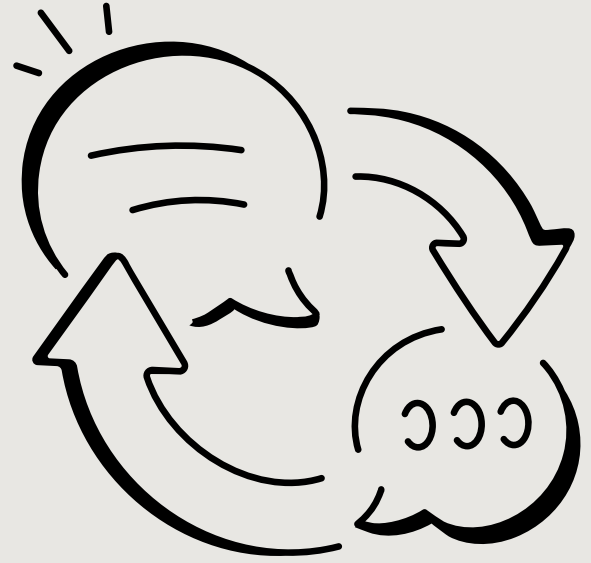
- **Farkındalık çalışmaları:** Günde 5 dakika nefese odaklanmak, duyguları gözlemlemek
- **Duygu günlüğü tutmak:** Gün sonunda yaşanan zorlukları ve duyguları yazmak
- **Şefkatli iç diyalog:** “Elimden gelenin en iyisini yaptım.” gibi destekleyici ifadeler
- **Meslektaş desteği:** Duyguları paylaşabileceği güvenli alanlar oluşturmak
- **Profesyonel destek:** Süpervizyon, danışmanlık veya psikolojik destek almak

Araştırmalar, bu uygulamaların öğretmen bağlılığı, sınıf yönetimi ve öğrenci ilişkilerinde olumlu etkilere yol açtığını göstermektedir.

KURUMSAL DÜZEYDE YAPILABİLECEKLER

Kendine şefkat, sadece bireysel değil kurumsal düzeyde de desteklenmelidir. Okul ve kurum yönetimleri şunları sağlayabilir:

- Şeffaf iletişim ve duygusal güven ortamı
- Psikolojik danışman ya da süpervizör desteği
- Tükenmişliği önleyici hizmet içi eğitimler
- Rutin teşekkür, takdir ve destek uygulamaları
- İş yükünün adil dağılımı ve molaların teşvik edilmesi



Sonuç ve Öneriler

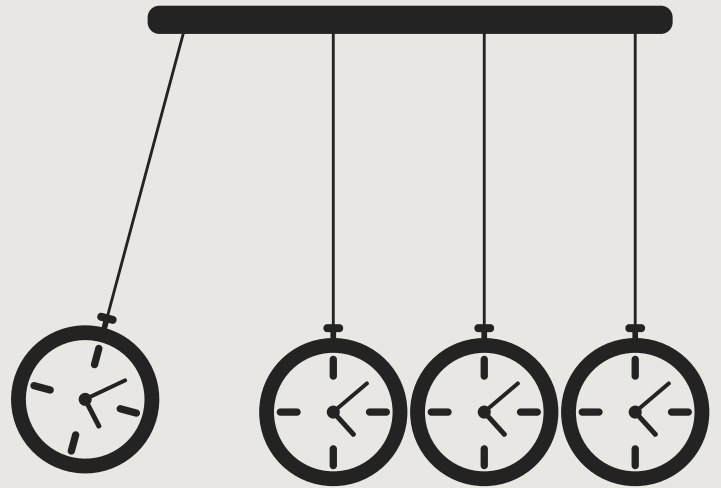
Özel eğitim öğretmenlerinin karşılaştığı zorluklar göz önüne alındığında, tükenmişlik sadece bireysel değil sistemsel bir sorun olarak ele alınmalıdır. Ancak bireyin bu süreçle baş etme kapasitesini artırmak da oldukça değerlidir. Kendine şefkat, öğretmenlerin ruh sağlığını koruması, mesleki doyumlarını sürdürmesi ve öğrencilere daha etkili destek sunmaları için güçlü bir araçtır.

Bu bağlamda öğretmenlere, kurumlara ve yöneticilere düşen görev, şefkatli bir eğitim ekosistemi inşa etmektir. Çünkü güçlü öğretmen, güçlü öğrenci demektir.



KAYNAKÇA

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
2. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–625.
3. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
4. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
5. Gür, B. S. (2020). "Öğretmenlerde Tükenmişlik ve Kendine Şefkat Arasındaki İlişki". *Eğitimde Psikolojik Hizmetler Dergisi*, 5(2), 35-52.



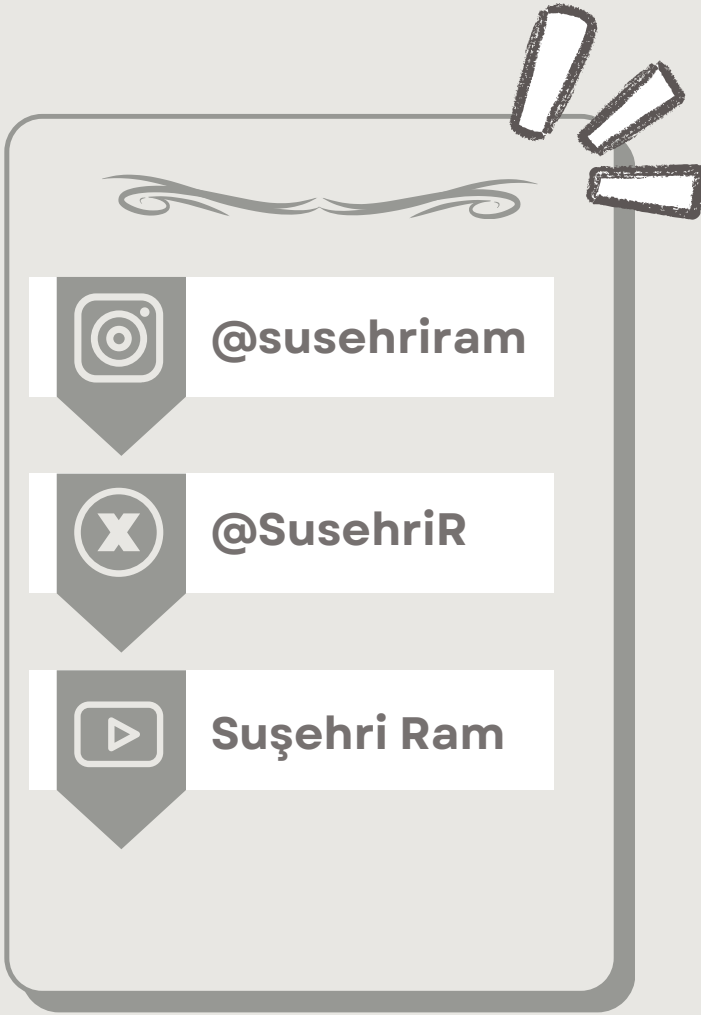
Sergen DEMİR
Özel Eğitim Öğretmeni



NİSAN, 2025

SUŞEHİRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

25. SAYI



İLETİŞİM



KEMALPAŞA MAH.
ORDU CAD. NO 24/1
SUŞEHİRİ / SİVAS



(346) 311 58 40



<https://susehriram.meb.k12.tr/>