

İZMİR TORBALI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



BİR - İZ

Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi



Rehberlik Araştırma Merkezi'nden Hangi
Konularda, Nasıl Hizmet Alınır

Kaynaştırma/Bütünleştirme
Yoluyla Eğitim Uygulamalarında Bireyselleştirilmiş
Eğitim Programı

Öğrencilerde Sınav Kaygısı Ve
Çözüm Yöntemleri
Sınav Kaygısı Nedir?

Destek Eğitim Odası Nedir?

Psikolojik iyi oluş

“AMACIMIZ BİR OLMAK, BİR İZ BIRAKMAK”



İÇİNDEKİLER

TORBALI İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ
Atıla IŞIKKAYA' nın
MESAJI

KURUM MÜDÜRÜMÜZ
Osman SÖNMEZ' in MESAJI

KURUMUMUZ VE TARİHÇEMİZ

MESLEKİ
ÇALIŞMALARIMIZ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK HİZMETLERİ
BÖLÜMÜNÜN ÇALIŞMALARI

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ
BÖLÜMÜNÜN ÇALIŞMALARI

İŞBİRLİĞİ YAPILACAK KURUM
VE KURULUŞLAR

Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Çözüm
Yöntemleri

Şebnem TÜMER
Rehber Öğretmen

Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla
Eğitim Uygulamalarında
Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı
Sezgin ÖZAN
Uzman Özel Eğitim Öğretmeni

Rehberlik Araştırma Merkezinden Hangi
Konularda Nasıl Hizmet Alınır
Gamze PEÇENEK
Rehber Öğretmen

Özel Eğitim Hizmetlerinde Destek
Eğitim Odası
Gökhan KAYMAZ
Özel Eğitim Öğretmeni

Psikolojik İyi Oluş
Gamze PEÇENEK
Rehber Öğretmen

Torbalı Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Müdürlüğü Adına Sahibi

Osman SÖNMEZ

Genel Yayın Yönetmeni

Adnan ÇELİK

Yayın Koordinatörü

Gamze PEÇENEK

Yayın Kurulu

Şebnem TÜMER

Gaye AY

Gökhan KAYMAZ

Sezgin ÖZAN

Görsel Tasarım

Muhammed DEMİRKESEN

Son Okuma

Şebnem TÜMER

Yayın Türü

Altı Aylık Süreli Yayın

Yayın Tarihi

Temmuz 2022

İletişim

Tepeköy Mh. Ağalar cad. 4530 sk. no:19

Torbalı/İZMİR

Dergideki Yazıların Fikri Sorumluluğu Yazarlarına aittir.

[BİR -İZ](#) Torbalı Rehberlik ve Araştırma Merkezi müdürlüğü süreli yayın organıdır.

Dergide yayımlanan yazı,konu,fotoğraf ve diğer göresellerinher hakkı saklıdır.



Rehber, birinin doğruyu bulmasına yardımcı olan, ona yol gösteren kişi ya da kişiler anlamındadır. Hayatta herkesin bazı durumlar da bir rehber, yol gösterecek bir kişiye ya da kişilere ihtiyacı vardır. Eğitimde rehber ise Milli Eğitim Bakanlığımız başta olmak üzere İl, İlçe Müdürlükleri ve neticesinde de eğitimin ayrılmaz bütünü olan öğrenci ve bireylerin direkt irtibat kurdukları Rehberlik ve Araştırma Merkezleridir. Milli Eğitimin Rehberliğinin görünen yüzü temsilinde Torbalı Rehberlik Araştırma Merkezimizin çalışmalarının hayatınıza rehber olmasını dilerim.

Atila IŞIKKAYA
İlçe Milli Eğitim Müdürü



Bu ilk e-Dergimizde Torbalı Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak sorumluluk bölgemiz olan Torbalı, Selçuk ve Bayındır ilçelerinde Özel Eğitim ve Rehberlik alanlarında yaptığımız çalışmalar ve iyi uygulamalar hakkında bilgi paylaşımında bulunmak istedik. Torbalı RAM ailesi olarak asıl amacımızı, e-dergi ile hizmet sunduğumuz bölgelere çağımızın gereği olarak dijital ortamda zamandan tasarruf ederek hızlı bir şekilde ve anında bilgilendirme hizmeti sunmak diye özetleyebiliriz.

2021/2022 eğitim öğretim yılında Torbalı RAM olarak Özel Eğitim ve PDR Hizmetleri bölümlerimizin faaliyetleri kapsamında öncelikli rehber öğretmeni olmayan okullarımız olarak ihtiyaç duyulan konularda ziyaretler yapıp gerekli müşavirlik hizmeti sunulmuş ve sunulmaya devam edilmektedir. Özel Eğitime ihtiyacı olan bireylerimizin eğitsel değerlendirme ve tanılama süreci, eğitsel rehberlik, kişisel rehberlik, mesleki rehberlik, bireysel psikolojik danışma, verimli ders çalışma, sınav kaygısı, aile danışmanlığı, danışmanlık tedbiri konularında ayrıca gizliliğe önem verilerek hızlı, güvenli bir şekilde hizmet verilmektedir. Ayrıca her yıl düzenli olarak bölgemizdeki Torbalı Selçuk Bayındır ilçelerimizde bulunan okul ve kurumlarımıza bir plan dahilinde ziyaretler gerçekleştirilerek danışmanlık/müşavirlik hizmeti sunulmaktadır. Bu vesile ile Dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyor çalışmalarında üstün başarılar diliyorum.

Osman SÖNMEZ
Kurum Müdürü

TARİHÇEMİZ

Kurumumuz 13.03.2017 tarihinde açılmış olup, 17/07/2017 tarihinde Buca Rehberlik ve Araştırma Merkezinden resmi olarak ayrılıp faaliyete başlamıştır. Torbalı, Selçuk ve Bayındır İlçeleri sorumluluk bölgemizdedir.



Merkezimiz 2 idare odası, 1 Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanlığı, 2 Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Odası, 1 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Bölüm Odası, 2 test odası, 1 bireysel görüşme odası, 1 bedensel değerlendirme odası, 1 oyun odası, 1 toplantı salonu ve kütüphane ile hizmet vermektedir. Kurumumuzda 1 Müdür, 1 Müdür Yardımcısı, 7 Rehber Öğretmen, 5 Özel Eğitim Öğretmeni, 1 Fizyoterapist, 2 Memur, 2 Yardımcı Personel olmak üzere toplam 19 personel bulunmaktadır.

İŞ BİRLİĞİ YAPILABİLECEK KURUM VE KURULUŞLAR



- Üniversiteler
- Yerel Yönetimler
- Barolar
- Çocuk İzlem Merkezi
- Kolluk Kuvvetleri
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri
- AMATEM
- İŞKUR
- Halk Eğitim Merkezleri
- Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl/İlçe Müdürlükleri
- Hastaneler, Toplum Sağlığı Merkezleri, Aile Hekimlikleri, İl/İlçe Sağlık Grup Başkanlıkları
- Bakanlar Kurulu Kararı ile Kamu Yararı Statüsünü Kazanmış Vakıf ve Dernekler (Yeşilay, Kızılay vb.)
- Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
- Diğer Resmî Kurumlar ve Sivil Toplum Kuruluşları

REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜM ÇALIŞMALARI



- Kişisel Rehberlik Hizmetleri
- Eğitsel Rehberlik Hizmetleri
- Mesleki Rehberlik Hizmetleri
- Rehberlik Hizmetleri
- Yıllık Plan ve Yıl Sonu Çalışma Raporu
- Okul Ziyaretleri
- Rehberlik Öğretmeni Toplantıları
- Tercih Danışmanlığı
- Danışmanlık Tedbiri Kararları
- Psikososyal Koruma, Önleme ve Müdahale Hizmetleri

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜM ÇALIŞMALARI

1-RANDEVU (RAMDEVU SİSTEMİ) SÜRECİ

2-BAŞVURU SÜRECİ.

- Müracaat
- Gerekli Belgeler
- Dosya İşlemleri
- Veli Görüşmesi

- İlk Eğitsel Tanılama ve İnceleme İşlemleri
- Yeniden Eğitsel Tanılama ve İnceleme İşlemleri

3-EĞİTSEL DEĞERLENDİRME SÜRECİ

- Sağlık Kurulu Raporları
- Performans Alımı
- Test Materyalleri

4-KURUL İŞ VE İŞLEMLERİ SÜRECİ

5-MEBBİS İŞLEMLERİ.

6-RAPORLAMA, RAPOR TESLİM VE İTİRAZ SÜRECİ

7-AİLE BİLGİLENDİRME/ EĞİTİMİ VE REHBERLİĞİ

8-ÖZEL EĞİTİM VERİ SİSTEMİ

9-YERLEŞTİRME VE İZLEME İŞLEMLERİ

- Kaynaştırma Eğitimi
- Özel Eğitim Sınıfı
- Özel Eğitim Okulu
- Evde Eğitim
- Hastanede Eğitim

10-SINAV TEDBİR İŞLEMLERİ

11-OKULLARDA YÜRÜTÜLEN ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİNİ İZLEME

İLGİLİ MEVZUAT

- 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu
- 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun
- 652 sayılı Milli Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkın Kanun Hükmünde Kararname
- 573 Sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname
- Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği
- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği
- 2006 tarih 26 sayılı Okullarda Şiddetin Önlenmesi ve Azaltılması Genelgesi
- 2017/28 sayılı Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla Eğitim Uygulamaları Genelgesi
- 2017/23 Sayılı BAŞBAKANLIK/Bağımlılıkla Mücadele Genelgesi
- 2014/20 sayılı MEB/Uyuşturucu Kullanımı ve Bağımlılık İle Mücadele Genelgesi
- 2002/11 sayılı Psikososyal Müdahale Hizmetleri Genelgesi
- Afetlerde Uygulanacak Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Ekim 1999 Tarih ve 2505 Sayılı Yönerge
- 2008/27035 sayılı Resmî Gazete Danışmanlık Tedbir Kararlarının Usul ve Esasları Hakkında Tebliğ

İlgili diğer mevzuat www.orgm.meb.gov.tr adresinden takip edilebilir.

Gamze PEÇENEK / Rehber Öğretmen

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ'NDEN HANGİ KONULARDA, NASIL HİZMET ALINIR?

RAM'ın açılımı Rehberlik ve Araştırma Merkezi'dir. Rehberlik Araştırma Merkezleri, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı rehberlik, psikolojik danışmanlık ve özel eğitim konularında ailelere, her yaş grubuna ücretsiz hizmet veren merkezlerdir.

RAM'larda Özel eğitim ve Rehberlik olmak üzere iki bölüm vardır. İl ve İlçe Merkezlerinde yer alan RAM'lar, bulundukları bölgelerdeki okullar arası iş birliği ve koordinasyonu sağlamakla yükümlü kurumlardır.

RAM REHBERLİK BÖLÜMÜMÜZ AMAÇLARI

Kendini tanıyan, kendisine sunulan eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, yaşadığı sorunların kaynağını görebilen ve sorunlara karşı baş etme becerisi kazanabilmiş bireyler olarak toplumda sağlıklı bir şekilde hayatlarını sürdürebilmeyi amaçlamaktadır.

Rehberlik hizmetlerimizin planlanmasında ve yürütülmesinde

1. Gizlilik
2. Bilimsellik
3. Bireye ve bireysel farklılıklara saygı
4. Mesleki ve etik değerlere uyulması
5. Hayat boyu ve her kesime rehberlik anlayışıyla bireyin sosyo kültürel durumları, yaş , gelişim özellikleri ve öğretim kademelerinin dikkate alınması ilkeleri esastır.

RAM REHBERLİK Hizmeti Bölümümüzün Çalışmaları

RAM'da bulunan rehber öğretmenlerimiz sorun ve davranış alnına yönelik olarak gelen bireylere ihtiyaç dahilinde psikolojik danışma hizmeti sunmaktadır.



Çocuk yetiştirme konusunda ebeveynlere, öğrencileriyle daha iyi diyalog kurmak isteyen öğretmenlere bilgi vermekte ve bireysel, grup görüşmeleri yapmaktadır.

Öğrencilere ilgi ve yetenekleri keşfetmeleri konusunda rehber olmakta, üst öğrenim kurumları tanıtımı ve mesleklerin tanıtımı konulu seminerler, bilgilendirmeler yapmaktadır

Her yıl İl, İlçe bazında belirlenen hedefler doğrultusunda ve RAM olarak belirlediğimiz hedef doğrultusunda özellikle rehber öğretmeni olmayan bünyemize bağlı Torbalı, Selçuk ve Bayındır okullarında çalışmalar düzenlemekteyiz.

Gerektiğinde rehberlik hizmetinde kullanılacak ölçme araçları, dokümanlar ve kaynakları hazırlama ve geliştirme çalışmalarına katılır.

Liselere ve üniversitelere öğrenci yerleştirme öncesi tercih işlemleri konusunda gerekli danışmanlık hizmetlerini planlama yürütme ve gerekli desteği sağlama kurumumuz tarafından gerçekleştirilir. Tercih döneminde görev alarak tercih danışmanlığı hizmetini okullarda rehber öğretmenler; kurumumuzda rehberlik bölümümüz verir.

Alanlarına Göre Rehberlik Hizmetleri

Eğitsel rehberlik

Mesleki rehberlik

Kişisel rehberlik

Birey sayısına Rehberlik Hizmetlerimiz

Rehberlik hizmetlerimiz tek bir kişiden oluşan görüşmeyi ve psikolojik danışma sürecini içerebildiği gibi grupla yürütülen seminer, panel, konferans, gezi çalışmalarını, grup



psikolojik danışma ve grup rehberliği çalışmalarını içerebilmektedir.

Kısacası iki kısımda ele alınır,

Bireysel rehberlik ve psikolojik danışma

Grup rehberliği ve psikolojik danışma hizmetleri Alanımız tarafında

yürütülen uzmanlık gerektiren bireysel ve grupla rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bazı durumlarda ortak bir konu dahilinde ihtiyaç analizi sonucu seçilen bireylerden bir grup oluşturularak grupla verilecek hizmetler olumlu sonuçlanabilmektedir.

Öğretim Kademelerine Rehberlik hizmetleri

Okulöncesi, ilkokul, ortaokul, yaygın eğitim

KAYNAKÇA

1.<https://www.ozgurdersim.com/gundem/rehberlik-ve-arastirma-merkezi-ram-hizmetleri-tanitim-h14474.html>

2. <http://annecocukbilgisi.com/2019/10/10/rehberlik-arastirma-merkezi-ram-nedir-ve-ne-is-yapar/>

Gökhan KAYMAZ/Özel Eğitim Öğretmeni

Destek Eğitim Odası Nedir?

Destek eğitim odası; kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitimine devam eden öğrenciler ile üstün yetenekli “özel eğitim ihtiyacı” olan öğrencilerin ihtiyaç duydukları alanlarda en üst düzeyde yararlanmaları amacıyla özel araç-gereçler ile eğitim materyalleri sağlanarak oluşturulmuş eğitim ortamlarıdır.

Destek Eğitim Odası Açmak Zorunlu Mudur?

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile özel yetenekli öğrencilerin öğrenim gördüğü okul ve kurumlarda “Destek Eğitim Odası” açılması zorunludur. Destek eğitim odasında eğitim alacak öğrenci sayısına göre okulda veya kurumda birden fazla destek eğitim odası açılabilir. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere yönelik okulun fiziki şartları, öğrenci sayıları, yetersizlik türleri ve yetenek alanları göz önünde bulundurularak ayrı destek eğitim odaları açılabilir. Fiziki şartları nedeniyle destek eğitim odası açılamayan okullarda il/ilçe milli eğitim müdürlüklerinin onayı doğrultusunda fen laboratuvarları, resim atölyeleri, müzik odaları vb. uygun alanlar destek eğitim odası olarak kullanılabilir.

Destek Eğitim Odasında Hangi Öğretmenler Görev Alabilir?

Destek eğitim odasında öğrencilerin eğitim ihtiyaçlarına göre öncelikle görme, işitme, zihinsel engelliler sınıf öğretmenleri öncelikli olmak üzere, gezerek özel eğitim görevi yapan öğretmen, sınıf öğretmenleri ve alan öğretmenleri, RAM’da görevli özel eğitim öğretmenleri ya da diğer okul ve kurumlardaki öğretmenler görevlendirilir.

Destek Eğitim Odasında Kimler Eğitim Görebilir?

Destek eğitim odasında, okul ve kurumlarda, kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulaması kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile özel yetenekli öğrenciler eğitim görebilir.

Destek Eğitim Odasında Hangi Öğrencilerin Hangi Derslerden Ne Zaman [Eğitim Alacağı Nasıl Belirlenir?](#)

Destek eğitim odasında eğitim alacak öğrenciler ile destek eğitim alacağı dersler, BEP geliştirme biriminin önerileri doğrultusunda rehberlik ve danışma hizmetleri yürütme komisyonunca eğitim öğretim yılı başında belirlenir. Ancak; ihtiyaç halinde söz konusu planlama eğitim öğretim yılı içerisinde revize edilebilir. Özel eğitim ihtiyacı olan her öğrencinin ihtiyacı doğrultusunda bu eğitimden yararlanması sağlanır. Destek eğitim odasında verilen destek eğitim hizmetleri okulun veya kurumun ders saatleri içinde yapılır. Destek eğitim odasında öncelikli olarak öğrencinin kayıtlı olduğu sınıfta o ders saatinde okutulan derse ilişkin eğitim verilir. Ancak; destek eğitim odasından yararlanacak özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için hazırlanan program doğrultusunda öğrencinin kayıtlı olduğu sınıfta o ders saatinde okutulan dersten farklı bir ders, haftalık ders çizelgesinde yer alan ders saatleri tamamlanmak kaydı ile verilebilir.

Destek Eğitim Odasında Eğitim Desteği Alan Öğrencinin Başarı [Değerlendirmesi Nasıl Yapılır?](#)

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takip ettikleri programlar temel alınarak eğitim performansı ve ihtiyaçları doğrultusunda BEP (Bireysel Eğitim Programı) hazırlanır. Bireyselleştirilmiş eğitim programlarında; öğrenci için gerekli destek eğitim hizmetlerinin türü, süresi, sıklığı, kimler tarafından nerede ve nasıl sağlanacağına ilişkin bilgiler yer almalıdır. BEP geliştirme biriminde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin eğitim sürecinde görev alan tüm öğretmenler yer alır ve öğrencinin genel başarı değerlendirmesinde sınıfta yapılan değerlendirmenin yanı sıra destek eğitim odasında yapılan değerlendirme sonuçları da dikkate alınır. Destek eğitim odasında; program farklılaştırma ve bireyselleştirmeye yönelik zenginleştirme ve genişletme uygulamaları yapılır. Öğretimin farklılaştırılmasına yönelik ölçme ve değerlendirme araçları kullanılarak bireyselleştirilmiş eğitim programı doğrultusunda değerlendirme yapılır.

Destek Eğitim Odasında ne zaman ve kaç saat eğitim alınır?

Öğrencinin destek eğitim odasında alacağı haftalık ders saati, haftalık toplam ders saatinin %40'ını aşmayacak şekilde planlanır. Örneğin; haftalık 30 ders saati öğrenim gören bir öğrenci için söz konusu planlama en fazla 12 ders saati ($30 \times 40 / 100 = 12$) olacak şekilde uygulanır. Grup eğitimi veya bire bir olarak sunulan bu eğitim hizmetleri okul veya kurumun ders saatleri içinde ya da dışında gerektiğinde haftasonu da planlanabilir.

Destek Eğitim Odasında Öğrencilere Grup Oluşturularak Eğitim Verilebilir Mi?

Destek eğitim odasında öğrencilerin eğitim performansları dikkate alınarak birebir eğitim yapılır. Ancak; BEP geliştirme birimi gerektiğinde eğitim performansı aynı seviyede olan öğrencilerle birebir eğitimin yanında en fazla 3 öğrencinin bir arada eğitim alacağı grup eğitimi de yapılması için karar verebilir.

Kaynakça:

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği

Sezgin ÖZAN/Özel Eğitim Öğretmeni

Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla Eğitim Uygulamalarında Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı

Ülkemizde özel eğitim hizmetleri, özel gereksinimli bireylerin akranlarından ayrı olarak aynı özel gereksinime sahip bireylerle birlikte ayrı özel eğitim kurumlarında ve özel eğitim sınıflarında veya normal gelişim gösteren bireylerle özel gereksinimli bireylerin birlikte eğitim aldığı kaynaştırma/bütünleştirme uygulamaları adı altında sunulmaktadır (Yatgın, Sevgi ve Uysal, 2015).

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları, en az kısıtlayıcı eğitim ortamı ilkesiyle resmi ve özel; bütün eğitim kademe ve türlerinde özel gereksinimli öğrencilere ve sınıf öğretmenlerine gerektiği durumlarda destek özel eğitim hizmetleri de sağlanarak; özel gereksinimli öğrencilerin normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte tam ya da yarı zamanlı olarak aynı sınıfta eğitim alması anlamına gelmektedir (Batu, 2000; Batu ve Kırcaali-İftar, 2007; Gürgür, 2005). Özel gereksinimli bireylerin bazı dersleri normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte genel eğitim sınıfında, bazı dersleri de kendisiyle aynı engel grubuna sahip olan bireylerle özel eğitim sınıfında almasına ise yarı zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme eğitimi denilmektedir (Sart, Ala, Yazlık ve Yılmaz, 2004; Yatgın ve diğerleri, 2015). Bir diğer kaynaştırma/bütünleştirme eğitimi şekli ise, herhangi bir özel gereksinimi olmayan bireylerin, özellikle okul öncesi eğitim döneminde, kendi istekleri doğrultusunda, çevrelerinde bulunan ve kaynaştırma uygulamaları programlarını uygulayan özel eğitim ve kurumlarında özel gereksinimli bireylerle aynı sınıfta eğitim görmelerini ifade eden tersine kaynaştırma/bütünleştirme eğitimidir (Berkant ve Atılgan, 2017).

Kaynaştırma/bütünleştirme uygulamalarının temel amacı, genel eğitim sınıfındaki özel gereksinimli öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sınıf ortamından yararlanmalarını sağlamak ve her öğrencinin kendi öğrenme hızına ve yöntemine göre öğrenme ve öğretme ortamına anlamlı bir biçimde katılmasına olanak tanımaktır (Çankaya ve Korkmaz, 2012). Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim aynı zamanda öğrencinin sosyal gelişimini normal gelişim gösteren akranlarıyla eşit olanaklar çerçevesinde doğal ortamında tamamlayabilmesine de hizmet etmektedir (Sart ve diğerleri, 2004).

Kaynaştırma ve bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte okulların ve genel eğitim sınıflarının öğrencilerin bireysel özelliklerine ve gereksinimlerine yanıt verecek şekilde düzenlenmesi görüşü de sıklıkla benimsenmeye başlanmıştır (Rosenberg, Westling ve McLeskey, 2008). Dolayısıyla etkili bir eğitim ve öğretim sürecinden söz edebilmek için öğrencilerin bireysel gereksinimleri, yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda farklı eğitim programları hazırlama uygulamaları gündeme gelmiştir (Krishnakumar, Geeta ve Palat, 2006; Kutluca-Canbulat ve Tuncel, 2012; Özbek, 2005).

Gerçekten de, söz konusu bir yaklaşım içerisinde öğrenciye özgü öğrenme hedefleri ve bu hedeflere ulaşma sürecinde uygun öğretim yöntemleri, teknikleri ve materyallerinin belirlenmemesi durumunda, özel gereksinimli öğrencilerin normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı sınıflarda başarılı olmaları mümkün görünmemektedir (Krishnakumar ve diğerleri, 2006; ÖERHGM, 2013). Bu düzenlemelerin, sistematik bir planlama aşaması sonrasında uygun bir formata göre belgelendirilmesi esastır ve bu belge “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı - BEP” olarak adlandırılmaktadır (Antia ve Levine, 2001; Salend, 1998) ve BEP olmadan özel gereksinimli öğrencilerin

bireysel ve eğitsel gereksinimlerini karşılayabilmek olası görünmemektedir (Ayrar ve diğerleri, 2015; Vuran, 2007). Nitekim ülkelerin mevcut eğitim sistemlerinde toplumun genel yapısına uygun eğitim programları oluşturdukları ancak bazı bireylerin özel gereksinimleri dolayısıyla daha yoğun eğitim programlarına ihtiyaç duymalarından dolayı özel gereksinimli bireyler için

plan olarak tanımlamış ve bu planın, sınıf ve özel eğitim öğretmenleri, aileler, okul idarecileri ve konuyla ilgili uzmanlardan oluşan bir birimin sorumluluğunda yürütüldüğünü ifade etmiştir. Hâlihazırda özel gereksinimli öğrencilerin gelişimsel, bireysel ve eğitsel gereksinimlerini içeren BEP, ülke genelinde hazırlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi ilgili mevzuatça zorunlu tutulan yazılı bir belgedir (İdin, 2016). Bu belge eğitimcilerin, ailelerin ve ilgili uzmanların işbirliğiyle planlanmakta olup, öğrencinin ailesinin onayı ile uygulanmaktadır (Özyürek, 2014; Vuran, 2007).

1975 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde kabul edilen Tüm Engelli Çocuklar İçin Eğitim Yasası (IDEA), özel gereksinimli bireylerin normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı eğitim ortamlarında eğitim görmelerini ve bu uygulama bünyesinde özel gereksinimli öğrenciler için uygun eğitim programlarının oluşturulmasını garanti altına almıştır (Brown ve Byrnes, 2014; Colgan, 2002; Gartin ve Murdick, 2005; Kreutzer, 2004; Vuran, 2007; Zeitlin ve Curcic, 2014). ABD'deki bu gelişmeyle birlikte, dünyanın çeşitli ülkelerinde özel gereksinimli bireylerin bireysel özelliklerine ve gereksinimlerine göre BEP hazırlama zorunluluğu gündeme gelmeye başlamıştır (O'Connor ve Yasik, 2007; Vuran ve diğerleri, 2017). Türkiye'de ise, 1997 yılında çıkarılan ilk kaynaştırma yasası olan 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname (ÖEHKHK) ile öğrencilerin eğitsel performansları ve gereksinimleri doğrultusunda eğitimlerini normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte sürdürecektir yeterliğe ulaştırmayı hedefleyen bir yaklaşımla eğitim programlarının uyarlanması kararlaştırılmıştır (573 sayılı ÖEHKHK, 1997). Geçmişten bugüne yapılan revizyonlarla MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği (ÖEHY)'nde güncel haliyle özel gereksinimli bireylerin gelişimi için Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı oluşturulması ve bu programın sorumlu kişi ve kurumlar tarafından geliştirilmesi açıkça ifade edilmiştir. Yönetmeliğin 47. maddesinde kaynaştırma uygulamalarının yürütüldüğü okul ya da kurumlarda BEP geliştirme biriminin oluşturulmasının zorunlu olduğu ve bu birimin okul müdürü veya görevlendireceği müdür yardımcısının başkanlığında, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmeni, sınıf öğretmeni, öğrencinin ailesi, branş öğretmenleri, gerekli durumlarda görüşlerine başvurulmak üzere özel eğitim değerlendirme kurulundan bir üyenin ve katılabilecek durumdaysa öğrencinin kendisiyle kurularak; bu birimdeki üyelerin öğrenciye BEP geliştirmeleri gerektiği

ifade edilmiştir (ÖEHY, 2018; Vuran, 2007).

Eğitimcilerin, ailelerin ve ilgili destek hizmet sağlayıcıların bir ekip olarak geliştirdikleri, uyguladıkları, öğrencideki gelişmeleri izledikleri ve aynı zamanda gerektiğinde öğrenci için gerekli birtakım uyarlamaları yapabildikleri (Kasar, 2004; Lytle ve Bordin, 2001) BEP'te; özel gereksinimli öğrencinin gereksinimlerine göre ne tür özel eğitim hizmetlerinin sunulacağı, bu hizmetlerin ne sıklıkla, nerede, kimler tarafından sağlanacağı ve öğrencinin gereksinimlerine göre hangi eğitsel amaçların uygulanacağı da karara bağlanır (Kargın, 2007; Sarı ve İlik, 2016; Smith, 2000). Buna ilişkin, Clark (2000) ve Smith ve Brownell (1995), okul personeli, aile ve ilgili diğer uzmanlar tarafından geliştirilen BEP'in, özel gereksinimli bireylerin gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik çeşitli destek hizmetleri içerdiğini ve bu hizmetlerin sunulmasına rehberlik ettiğini ifade etmişlerdir.

Söz konusu Keser (2016) de, özel gereksinimli bireylerin eğitim ve öğretim yaşantılarını etkileyecek BEP'in uygulamalara etkili bir şekilde yansıtılmasının, ancak bireylerin gereksinimlerini karşılayacak özel eğitim destek hizmetlerinin sağlanması ve bu hizmetlerin sunulması ile mümkün olabileceğini iddia etmiştir. Özel eğitim destek hizmetleri ise, tıbbî ve eğitsel değerlendirme ve tanılması yapılmış özel gereksinimli bireylere, eğitim gereksinimlerini karşılamak amacıyla; kendilerine, ailelerine, öğretmenlerine ve okul personeline, gerekli danışmanlık, eğitim, uzman personel ve materyal hizmetlerinin sunulması olarak tanımlanmaktadır (ÖERHGM, 2013; Kış, 2013). Nitekim kaynaştırma eğitimi ve özellikle bütünleştirme uygulamaları, özel gereksinimli öğrenciye ve öğretmenine gereksinim duydukları özel eğitim destek hizmetlerinin sağlanması koşuluyla, özel gereksinimli öğrencinin eğitiminin genel eğitim sınıfında yürütülmesi şeklinde kabul edilmektedir, aksi takdirde özel eğitim destek hizmetleri olmadan, kaynaştırma ve bütünleştirme uygulamalarının niteliğinden ve bu uygulamaları başarıya ulaştıracak BEP'in etkililiğinden söz etmek güç olabilir.

Kaynakça

- Antia, S. D. ve Levine, L. M. (2001). Educating deaf and hearing children together: Confronting the challenges of inclusion. Early childhood inclusion: Focus on change. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
- Avcıoğlu, H. (2009). Bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP). H. Avcıoğlu (Ed.),

- İlkoğretimde özel eğitim içinde (s. 64-144). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ayral, M., Özcan, Ş., Can, R., Ünlü, A., Bedel, H., Şengün, G., Demirhen, Ş. ve Çağlar, K. (2015). Normal gelişim gösteren öğrencilerin özel gereksinimli öğrencilere bakışını etkileyen etkenler. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(Özel Sayı), 218-230.
- Batu, E. S. (2000). Kaynaştırma, destek hizmetler ve kaynaştırmaya hazırlık etkinlikleri. Özel Eğitim Dergisi, 2(4), 35-45.
- Batu, S. ve Kırcaali-İftar, G. (2007). Kaynaştırma. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Berkant, H. G. ve Atılğan, G. (2017). Sınıf öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik yaşadıkları sorunlar ve çözüm önerileri. Eğitim Yansımaları Dergisi, 1(1), 13-25.
- Brown, P. M. ve Byrnes, L. J. (2014). The development and use of individual learning plans for deaf and hard of hearing students in Victoria, Australia. Deafness & Education International, 16(4), 204-217.
doi:10.1179/1557069X13Y.0000000034
- Clark, S. G. (2000). The IEP process as a tool for collaboration. Teaching Exceptional Children, 33(2), 56-66.
- Colgan, C. (2002). Individual learning plans for all? The Education Digest, 68(4), 22-24.
- Çankaya, Ö. ve Korkmaz, İ. (2012). İlköğretim I. kademedeki kaynaştırma eğitimi uygulamalarının sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1). 1-16.
- Gartin, B. C. ve Murdick, N. L. (2005). IDEA 2004: The IEP. Remedial and Special Education, 26(6), 327-331.
- Gürgür, H. (2005). Kaynaştırma uygulamasının yapıldığı ilköğretim sınıfında işbirliği ile öğretim yaklaşımının incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No:205204).
- İdin, Ş. (2016). Individualized education programs in teacher practices. SDU International Journal of Education Studies, 3(1), 1-7. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sduijes/issue/viewIssue/5000017265/5000005184>
- Kargın, T. (2007). Eğitsel değerlendirme ve bireyselleştirilmiş eğitim programı hazırlama süreci. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 8(1), 1-16. doi: 10.1501/Ozlegt_0000000103.

- Kasar, Z. D. (2004). Bireyselleştirilmiş eğitim programları aile kılavuzu. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Keser, F. (2016). Özel gereksinimli bireylerin aldıkları destek hizmetlerin bütünleştirme uygulamaları açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bolu (No:429932).
- Kış, H. (2013). Destek eğitim odalarındaki uygulamalara ilişkin rehber öğretmenler ve özel eğitim sınıf öğretmenlerinin görüşleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bolu (No:336326).
- Kreutzer, R. C. (2004). Teachers' perceptions of the usefulness of individual education plans (IEP). (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi (UMI No: 3128608).
- Krishnakumar, P., Geeta, M. G., & Palat, R. (2006). Effectiveness of individualized education program for slow learners. The Indian Journal of Pediatrics, 73(2), 135-137. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02820203>
- Kutluca-Canbulat, A. N. ve Tuncel, M. (2012). Okula alma uygulamaları ve bireyselleştirilmiş destek eğitiminin etkililiği. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(3), 2059-2089.
- Lytle, R. K. ve Bordin, J. (2001). Enhancing the IEP team, strategies for parents and professionals. Teaching Exceptional Children, 33(5), 40-44. Erişim adresi: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/004005990103300506?>
- O'Connor, E. A. & Yasik, A. E. (2007). Using information from an early intervention program to enhance literacy goals on the individualized education program (IEP). Reading Psychology: An International Quarterly, 28(2), 133-148.
- Özbek, R. (2005). Eğitim programlarının bireyselleştirilmesinin sebepleri, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 3(11), 66-83.
- Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname (1997, 6 Haziran). Resmi Gazete (Sayı: 23011). Erişim adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_10/10111011_ozel_egitim_kanun_hukmunda_kararname.pdf
- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2013). Birlikte başarırız: Bütünleştirme kapsamında eğitim uygulamaları öğretmen kılavuz kitabı. Erişim adresi: https://orgm.meb.gov.tr/kitaplar/Butunlestirme_Kapsaminda_Egitim_Uygulamaları_Ogretmen_Kilavuz_Kitabi.pdf

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği (2018, 7 Temmuz). Resmi Gazete (Sayı: 30471). Erişim adresi:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_07/09101900_ozel_egitim_hizmetleri_yonetmeligi_07072018.pdf

Özyürek, M. (2014). Bireyselleştirilmiş eğitim programını geliştirme ve temelleri (9. baskı). Ankara: Kök Yayıncılık

Panerai, S., Zingale, M., Trubia, G., Finocchiaro, M., Zuccarello, R., Ferri, R., ve Elia, M. (2009). Special education versus inclusive education: The role of the TEACCH program. *Journal of autism and developmental disorders*, 39(6), 874-882.

Rosenberg, M., Westling, D., ve McLeskey, J. (2008). *Special education for today's teachers: An introduction*. New Jersey, NJ: Prentice Hall.

Salend, S. J. (1998). *Effective mainstreaming: Creating inclusive classrooms*. New Jersey, NJ: Prentice Hall.

Sarı, H. ve İlik, Ş. Ş. (2016). Öğretmenler-uzmanlar-aileler için bireyselleştirilmiş eğitim programı geliştirme-uygulama-değerlendirme (2. baskı). Ankara: Eğiten Kitap.

Sart, D. Z., Ala, H., Yazlık, Ö., ve Yılmaz, F. K. (2004). Türkiye kaynaştırma eğitiminde nerede?: Eğitimciye öneriler. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Smith, S.W., & Brownell, M.T. (1995). Individualized education programs: Considering the broad context for reform. *Focus on Exceptional Children*, 28(1), 1-12.

Smith, S. W. (2000). *Creating useful individualized education programs (IEPs)*. ERIC Document ED449636.

Söğüt, D. A. ve Deniz, S. (2018). Sınıf öğretmenlerinin bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP) hazırlamada karşılaştıkları güçlükler ve kaynaştırma uygulamalarına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 423-443.

Vuran, S. (2007). Bireyselleştirilmiş eğitim programları. O. Gürsel (Ed.). *Bireyselleştirilmiş Eğitim Programlarının geliştirilmesi içinde* (ss. 1-10). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Vuran, S., Bozkuş-Genç, G. ve Sani-Bozkurt, S. (2017). İşbirliği ile Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı geliştirme süreci: Durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(2), 165184.

Yatkın, S., Sevgi, H. M. ve Uysal, S. (2015). Sınıf öğretmenlerinin, kaynaştırma eğitimine ilişkin görüşleri ve çeşitli değişkenlere göre mesleki tükenmişliklerinin incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(Özel Sayı), 167-180.

Zeitlin, V. M. ve Curcic, S. (2014). Parental voices on individualized education programs: 'Oh, IEP meeting tomorrow? Rum tonight'. Disability ve Society, 29(3), 373-387. doi: 10.1080/09687599.2013.776493

Şebnem TÜMER/Rehber Öğretmen

ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISI VE ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Burada ki sorun yüksek ve aşırı kaygıdır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- 1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi zihinsel belirtiler.
- 2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi duygusal belirtiler.
- 3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi davranışsal belirtiler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4-Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

4-Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.

Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.

Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

4) Düşünce ve İnançlar;

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim

Bu sınavda başarılı olamayacağım

Ellerim titriyor. Ne yapacağım

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacağım

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterleyim. Ben akıllı biriyim.

5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes

alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri

hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak:

Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.

Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin. Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.

SINAV STRESİ NELERE YOL AÇAR?

Huzursuzluk ve mutsuzluk.

Çalışmaya isteksizlik.

Başarısızlık korkusu.

Mide bulantısı ve kusma.

Kalp çarpıntıları

Terleme.

Uykusuzluk ve iştahsızlık.

Dikkat ve konsantrasyon sorunlarıdır.

Öneriler:

Sınava Planlı ve Programlı Çalışın. Sınav için planlı ve programlı ders çalışılmalı, sınava yeterince ve zamanında çalışıp hazırlanmalı.

Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışmayın. ...

Sınavdan Önce İyi Bir Uyku Uyuyun Ve Dinlenin. ..

İyi Ve Doğru Beslenin. ...

Olumsuz Düşüncelerinizi Olumlularıyla Yer Değiştirin.

KAYNAKÇA

1. GEÇTAN, E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. (2006) Metis Yayınları.
2. ÖZTAN, N. & ŞAVUR, E. (2019). Afet ve Acil Durumlarda Psikososyal Destek Hizmetleri. Ankara: UNICEF Türkiye Temsilciliği.ÖZTÜRK, O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
3. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/Raporlar>

Gamze PEÇENEK/Rehber Öğretmen

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Sarı ve Çakır 'a (2016) göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu olarak algılamasını ve kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanları ve sınırlıklarının farkında olması ve bununla birlikte kendinden memnun olmasını, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır. Bir kimsenin yaşama dair olumlu düşüncelerinin fazla olması psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğunun göstergesidir.

Psikoloji literatürlerinde bu konuyla ilgili yapılan birçok çalışmalar ve araştırmalar vardır. Psikolojik iyi oluş kavramı Türkiye'de her ne kadar birkaç on yıldır ilgi odağı olan bir kavram olsa da bazı Avrupa ülkelerinde daha uzun yıllara dayanan köklü araştırmaların olduğundan söz edilebilir

Psikolojik iyi oluş terim anlamı olarak 'Polyannacılık, Sürekli Mutluluk Hissetme' değildir. Kişinin yaşamının anlam ve amacının farkında olarak kendini gerçekleştirme yolunda stres, kaygı gibi durumlarla baş edebilmesini , öz-saygı, öz-kabul gibi kavramaları içerir.



<https://unplash.com/> 1

Marie Jahoda, 1958 yılında yazdığı Pozitif Ruh Sağlığının Güncel Kavramları (Current Concept of Positive Mental Health) kitabında; psikolojik iyi oluş kavramını altı boyutlu bir model olarak ele almıştır. Daha sonra Carol Ryff bu modeli geliştirmiştir.

Psikolojik iyi oluş modelinde ki altı boyut; ,kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet ve özerklidir. Kısacası, bir kişinin psikolojik anlamda iyi olduğunu söyleyebilmemiz için bu altı boyutta iyi durumda olması gerekmektedir. Psikolojik iyi oluşla ilgili başka alternatif modeller de var ancak en çok kabul görenlerden birisi Ryff'in bu modelidir.

KENDİNİ KABUL: Kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmasıdır. Kişi hayatına dair alabileceği sorumluluklarının, yapabileceği ya da yapamayacağı durumların farkındadır. Bazı davranışlarının altında yatan nedenleri bilir. Olumsuz yönlerini geliştirmek için çaba harcar. Geçmişle barışıktır ve kendini sever. Özsaygısı ve özgüveni yüksektir.

DİĞER İNSANLARLA OLUMLU İLİŞKİLER: Psikiyatrist Kemal Sayar'ın da belirttiği gibi mutluluk diğer insanlarla olan ilişkisine de bağlıdır. Kişi yalnızsa ve mutlu olduğunu söylüyorsa bunda bir eksiklik vardır denilebilir. Buradaki yalnızlık kavramı doğal olarak olması gereken kendini geliştirme ya da bazen kendiyle baş başa kalma isteği anlamındaki yalnızlık değildir. Kişi sosyal ortamlardan kaçınır. İnsanlara karşı bir öfkesi ve güvensizliği vardır. İnsanlarla doğru iletişim kuramaz ve kendini herkesten soyutlar. Aksine insanlarla ve çevreyle barışık bir kişi kendini doğru ifade edebilmenin ve insanlarla doğru bağlanmanın psikolojik iyi oluşunu yaşar. Böylece psişik açıdan olumlu değerlendirilebilir

YAŞAM AMACI: Ne kadar kişi varsa o kadar çok yaşamın bir anlam ve amacı vardır diyebiliriz. Yaşamın anlamı tek başına bir şey ifade etmemekle birlikte toplumsal varoluşun içinde yaşamın anlamı bir değer kazanır. Yaşamın amacını arayışta kişilerin tek bir amaç için yaşam sürmesi gerekmez. Zamana ve kişinin hayatının değişen dinamiklerine göre yaşamının amacı da değişebilir. Hayatta bir amaç ile yaşamak kişinin motivasyonunun ve yaşam enerjisinin yüksek olmasını sağlar. Kişinin yaşamını sürdürmek için nedenleri vardır. Bu yüzden geleceğe de umutla bakar. Yaşam amacı olan kişi yaşamak için kendinde güç bulacaktır ve hayatın önüne çıkardığı engeller karşısında kolayca ümitsizliğe kapılmayıp bu engelleri sakın bir şekilde aşmaya çalışacaktır.

BİREYSEL GELİŞİM: Kişi merak duygusuyla bir yaşam sürer. Öğrenmeye açıktır. Kendi gelişimi ve değişimi için kullanabileceği kaynakları değerlendirir. Hayat boyu öğrenmenin olduğunu bilincindedir. Gelişimi ve değişimi ile ilgilenen birey de bunun hazzını ve mutluluğunu yaşar.

ÖZERKLİK: Kendi başına hareket edebilen bireyler başkalarının yönlendirmesi, motive etmesine ihtiyaç duymadan kararlar alabilirler. Bir işe atılırken insanlar ne yorum yapacağına takılmazlar. Benzetme yapılacak olursa hayat bir gemiyse bu gemini dümeninde kaptan olarak kendileri vardır. Kendilerine güvenirler. Aldıkları kararların arkasında dururlar

ÇEVRESEL HAKİMİYET: Son boyutumuz olan çevresel hakimiyette kişi anı yaşarken karşısına çıkan durumları bilinçli yönetebilir. Yaşadığı sürece oluşabilecek stres kaynaklı durumlarla baş edebilir. Örneğin kişi yaşamında onu üzen bir durumla karşılaştığında (sağlık sorunu, maddi kayıp, kaza, yakının kaybı... vb gibi.) süreci doğru yönetebilir. Yaşadığı duygusal değişimlerin farkına varır ve kontrollü bir şekilde yaşamını devam ettirir.

Psikolojik Danışma Hizmeti veren kişiler olarak, danışanlarımızın ruhsal problemlerinin yanı sıra danışanın kendi psikolojik iyi oluşuyla ilgili bilgi sahibi olmasını da önemseriz.

Danışmanlarla danışma esnasında bir takım psikolojik iyi oluşa dayalı çalışmalar yürütebiliriz. Bireylerin psikolojik iyi oluşunu arttırmaya yönelik verilen tavsiyeler ve yapılan çalışmalar ruh sağlığını koruma anlamında büyük katkı sağlar. Bu nedenle psikolojik danışma sonlandırılrsa da psikolojik iyi oluş farkındalığı kazanmış birey kendini geliştirmeye ve değiştirmeye devam edecektir.

Pozitif Psikoloji Enstitüsü kaynağına göre; Bireylerde psikolojik iyi oluş halini arttırmak için bazı yöntemler kullanılabilir. Genellikle iyi oluş kavramı üzerine çalışmalar yapmış uzmanlar bu yöntemlerin bazılarını paylaşma yoluna gitmiştir. Bu yöntemlerden biri olan yaşamın anlamını bulma çalışmasında kişiye bazı sorular yöneltilebilir.

‘ Senin yaşamına yüklediğin kişisel anlamın nedir?’

İkincisi kişiyi iyimserliğe yöneltecek sorular sorma

‘ Her akşam o gün yaşadığın cümle ile ilgili bir cümle yaz. Güçlü ve olumlu yönleri neler?’

‘ Başkalarına zor gelen ancak sana kolay gelen durumlar nelerdir?’

‘Hayatınızda olduğu gibi kalmasını istediğiniz şeyler neler?’

Üçüncüsü, minnettarlık-şükran egzersizi; Bir araştırmada haftalık olarak şükran duydukları şeyleri not alan insanların mutluluk seviyeleri, şikayetlerini not alan ya da günlük olayları yazanlara göre yüzde 25 daha yüksek bulunmuştur. Bu egzersizlerden birkaçı ise; Şükran güncesi tutmak, her gün şükran duyduğunuz şeyleri yazabilirsiniz. Şükran ziyaretinde bulunmak, size yaptığı iyilikle hayatınızı olumlu yönde değiştiren birisine ziyarette bulunabilirsiniz. Teşekkür notu yazmak Sıradan ve sıra dışı şeyler için teşekkür etmek. Dördüncüsü, olumlu duygular edinmek; Mutlu bir yaşam olumlu duygular (ilgi, şefkat, neşe, mutluluk, huzur, sevgi, rahatlama, memnuniyet) hissetmekle ilgilidir.

Bunun için, bazı çalışmalar yapılabilir; sizi mutlu eden nedir? Sorusunu sormak ve aldığınız cevapların listesini yaparak, içinden seçmiş olduğunuz bir veya birkaçını günlük olarak tekrarlamak. Pozitif ilham panosu yapmak. İlham alabileceğiniz durumları belirleyerek görselleştirmek. Kendinizle ilgili olumlu önermeler düşünmek. Örneğin; “bu durum yeni şeyler öğrenmek için bir

fırsat; farklı bir yol deneyeceğim; önceliklerimi belirlemeliyim’ gibi. Daha çok gülümseyin Yeşile bakın Bitki, çiçek veya evcil hayvan sahiplenin. Beşincisi, iyilik davranışlarında bulunmak Altı hafta boyunca haftada bir gün iyilik dolu davranışlarda bulunacağınız beş hedef belirleyebilirsiniz.

Örneğin, Ev işlerinde yardımcı olmak, Yürüme problemi olan komşunuzun market alışverişini yapmak. Kan bağışında bulunmak gibi. Sosyal sorumluluk projelerine katılmak. Belirleyeceğiniz iyilik davranışlarının bir fark oluşturacağına ve sizden bir şeyler içermesine dikkat edin.



<https://unplash.com/> 2

Son olarak psikolojik iyi oluş hali sonradan edinilebilen bir duygu durum olması yanında bebeklik ve çocukluk döneminde kişiye ileriki yaşantısı için kazandırılabilen bir durum da olabilir. Örneğin anne baba demokratik anne baba tutumuyla büyüyen çocukların otoriter ya da koruyucu anne baba tutumuyla büyüyen çocuklara göre ileriki yaşantılarında psikolojik iyi oluş durumlarının daha yüksek olduğu araştırma sonuçlarıyla elde edilen verilerdir. Bunun gibi erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma yaşayabilen kişilerin psikolojik iyi oluş seviyeleri yüksek çıkmaktadır. Bowlby tanımladığı gibi güvenli bağlanma, bireyin erken yaşlarda bakımını üstlenen kişiyle kurduğu olumlu etkileşim sonucunda, kişide değerli olma hissinin oluşması, böylece kişinin benliğine ve diğerlerine ilişkin olumlu beklentiler ile sağlanır.

KAYNAKÇA

1)	Sarı,T.,Çakır, S.G. (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(25)
2)	Tayfun DOĞAN.(2016). www.tayfundogan.net , Psikolojik iyi oluş
3)	Dilek SÖYLEMEZ. (2019) https://www.milliyet.com.tr/pembena r/psikolojik-danisman-dilek- soylemez/psikolojik-iyi-olus- 2891715#
4)	Pozitif Psikoloji Enstitüsü. https://www.pozitifpsikoloj ienstitusu.com/Blog- Detay/psi%CC%87koloji%CC%87k- i%CC%87yi%CC%87-olus-ve- psi%CC%87koloji%CC%87k- danisma/2



TEMMUZ

2022

Sayı 1

BİR -İZ

TORBALI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK DERGİSİ

