Oyun bağımlılığı sadece çocuklarda görülmez!(Gençler ve yetişkinlerde de …)
Oyun bağımlılığı → Bir **sağlık problemidir.**

Oyun bağımlılığı → **Uzun süreli çok fazla oyun oynamak** değildir!
→ **Bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmında yer alır**
→ **Gündelik yaşamlarında sorumlu olduğu görev ve sorumlulukları** aksatır
→ **Bireyin yaşam kalitesini** olumsuz etkiler.

Oyun bağımlılığı → **Öğrencilerin düzensiz öğrenme alışkanlığından** kaynaklanır.

Güncel (sanal) oyunların etkileri:
- Yalnızlık (soyutlama) - Daha fazla enerji gereksinimi ve
- Duygu bozuklukları - Uyarıcı maddeleri kullanma …

Çocukların ve gençlerin
→ **Oyun bağımlılığını tanımlamak ve sınırlarını belirlemek zordur.**
→ **Çünkü her bir oyunun formatı ve süreci** farklılık gösterir.

WHO sanal oyun bağımlılığının belirtilerini göstermede **üç ölçüt** belirlemiştir:
Bireylerin;
1. Oyun oynama isteğini kontrol altına alamaması…
2. Diğer tüm aktivitelerden daha önemli ve öncelikli olduğu duygusu…
3. Ders aksar, sosyal ilişkiler zayıflar ama **bağımlılık** artarak devam eder.

APA (Amerika Psikoloji Derneği)
APA bir bireye oyun bağımlısı teşhisi konulması için
→ **Dokuz** ölçütten **en az beşinin** bir yıl içinde göstermesi gerekir:
1. Oyun oynamanın her şeyden önce gelmesi
2. Oyun oynamadığı zaman gergin ve asabi davranışlar göstermesi
3. Oyuna daha fazla zaman ayırma eğilimi içinde olması,
4. Daha önce sevdiği ve katıldığı aktivitelerle ilgilenmemesi
5. Oyunda harcadığı zamana ilişkin aileye yanlış bilgi vermesi
6. Akademik çalışmalarına daha az zaman ayırmaya başlaması
7. Oyunu kaygı, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçış olarak görmesi
8. Oyun oynama sıklığını, zamanını ve süresini kontrol edememesi
9. Psikolojik problemlere rağmen oyun oynamayı azaltmaması

Oyun Bağımlılığının Etkileri

Oyun Bağımlılığı bireyleri
-**Ekonomik, sosyal, bedensel** (sağlık) ve **duygusal** olarak olumsuz etkiler.
Oyun bağımlılığı yaşayan bireyler
→ **Karşılaştıkları bir sorunla baş edebilmek için sanal oyunlara** yönelir.
(Yüksek kaygı, gerginlik, karamsarlık, yalnızlık ve empati düşüklüğü …)

GÜVENLİ OKUL: OKULLARDA SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Okulda şiddet
Okul içinde/çevresinde başkasına zarar verme amaçlı bir dizi **kasıtlı davranıştır.**
(Zorbalık, siber zorbalık, kavga, silah kullanımı ve cinsel taciz ve istismar…)
Bu sorun yalnızca ülkemize ait değil **ulusal** ve **uluslararası meseledir.**
→ **Küreselleşme** ve **teknolojik gelişmeler şiddet artışına** etki etmiştir.

ŞİDDET İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Okullarda şiddeti önlemenin en önemli ve **ilk** basamaklarından biri
→ **Risk faktörlerini** belirlemedir.
Bu faktörler bilinirse kişi için/okul temelli **önleme çalışmaları** planlanabilir.

Risk faktörlerinin beş önemli yönü bulunmaktadır:
1) **Eklemeli olma** eğilimindedir.**(Risk faktörü** arttıkça şiddet riski de o kadar artar)
2) Birden fazla düzeyde ortaya çıkar. (Birey,aile,akran,okul ve mahalle**…)**
3) **Farklı risk faktörleri** yaşamın farklı noktalarına ilişkindir.
-**Aile düzeyindeki faktörler** → **Küçük çocuklar için** daha büyük bir rol oynar.
-**Akran grubu** ve **mahalle faktörleri** →Daha büyük çocuklar için …
4) **Bazı risk faktörleri** belirli şiddet içeren davranış türlerine özgüdür.
5) **Riske maruz kalmanın derecesinin** sonuçlar üzerinde etkisi büyüktür.
(**Aşırı** ve **kronik** çocuk istismarı **etkisi ara sıra** olan ihmale göre daha düşüktür.)

"**Şiddet" için** önemli risk faktörleri:
-Bireysel özellikler, aile içi şiddet; tutarsız, gevşek ve sert disiplin uygulamaları
-Antisosyal akranlarla ilişki- Bilgisayar oyunları ve okula karşı olumsuz tutumlar.

Şiddet için Kuramsal Açıklamalar (Şiddetin türleri ve özellikleri)
• **Doğrudan şiddet:** Zarar vermek amacı taşır. (Dövme, tehdit, hakaret, itmek)
• **Dolaylı/ilişkisel şiddet:** Sosyal ret, sosyal dışlama, dedikodu yapmak…

İşlevleri açısından şiddet:
Tepkisel şiddet: Kışkırtmaya cevap niteliğinde olan savunmacı davranışlardır.
Planlı şiddet: **Fayda beklentisi** vardır. **Kasıtlı**dır.
-Dış pekiştireçler ile kontrol edilmektedir. (Suç içerir)

ŞİDDETİN RUH SAĞLIĞI İÇİN SONUÇLARI

Çocuk küçük yaşlarda şiddet uygular veya **şiddete maruz kalırsa**
→ **Sonraki yıllarda şiddet davranışlarında** artma eğilimi görülmektedir.
→ Madde kullanımı da bunlardan biridir.
-**Şiddet olaylarına maruz kalanlarda**
Öz saygıda azalma, psikolojik travmada artış, okuldan kaçma … → **Artış** görülür.

Şiddet → Önlenebilir!
Okullar → **Şiddeti** ele almak ve önlemek için **kritik bir ortam**dır.
→ **"Okul güvenliği politikaları"** son yıllarda daha fazla vurgulanmaktadır.
Şiddeti önlemede (Geleneksel yöntemler)
→ **Daha çok disiplin** ve **cezalandırmaya** yönelik önlemlere odaklanmıştır.

Şiddeti önlemede (Geleneksel yöntemler)
→ **Daha çok disiplin** ve **cezalandırmaya** yönelik önlemlere odaklanmıştır.
Bu uygulamalar → **Okul güvenliğini artırmada** çok az etkilidir.
→ Hatta **sorunu** bazen daha da büyüttüğü görülür.

Şiddeti önlemede (Son yıllarda)
"**Okul temelli önleme programları"**nın önemi daha çok vurgulanmaktadır.
Bunlar arasında okul temelli olarak uygulanan
Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) Programı önemli bir yer tutmaktadır.

Şiddeti Önleme ve Güvenli Okul

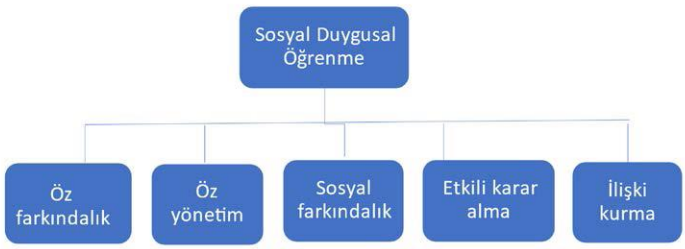
Yakın tarihli bir "**meta-analiz çalışması"** şiddeti önlemede etkili olmuştur.
Şiddeti önleme programları genel anlamda
→ **Öğrencilerin duygusal** ve **sosyal becerilerini** desteklemeye odaklanmaktadır.
Bu tür programlar genellikle
→ Yapılandırılmış ve müfredatın içine yedirilmiş ve sınıf temellidir.
Bu programlar öğretmen-öğrenci bağını ve
→ **Okul ortamında** akranlarla sağlıklı etkileşimi güçlendirmeyi de **içerir.**

"**Duygusal ve sosyal beceri eğitimi"**nin kritik bileşenleri **arasında**
→ Duygusal okuryazarlık, öz kontrol, sosyal yeterlilik, olumlu akran ilişkileri ve kişiler arası problem çözme yer almaktadır.
Bu becerilerin kazanılması açısından "Okul temelli önleme programları"
→ Önleyici ve gelişimsel uygulamaları içermektedir.
→ **SDÖ etkili bir programdır.**

SDÖ (Sosyal Duygusal Öğrenme) → Okul temelli programdır.
-"Çocuğun bütünsel gelişimi" ile ilgilenir. (Eğitime daha bütünsel yaklaşır.)
- **Çocuklara** öz-farkındalık, öz-yönetim, sosyal farkındalık
kişiler arası ilişkileri yönetme ve sorumlu karar verme gibi becerileri **öğretir.**
SDÖ programları doğrudan
Okullarda şiddeti ve **davranış sorunlarını** azaltma potansiyeline sahiptir.

Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) ve Güvenli Okul İklimi

SDÖ için 5 temel sosyal ve duygusal beceri kategorisi vardır:



Şekil 1. **Sosyal duygusal öğrenmenin boyutları**

Öz-farkındalık: Sağlam temellere dayanan öz güven duygusu sürdürme becerisi

Öz-yönetim: Duyguları yapıcı bir şekilde ifade etme becerisi.

Sosyal farkındalık: Başkalarının bakış açısını alma ve onlarla empati kurma bec.

İlişki becerileri: İşbirliğine dayalı sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi

Sorumlu karar verme:
Çeşitli eylemlerin olası sonuçları dikkate alınarak karar alabilme becerisi

ŞİDDETİN ÖNLENMESİ: OKULLARDA BARIŞYAPICILIK/ARABULUCULUK UYGULAMALARI

Okullar heterojen ortamlardır. (Değerler, inançlar, ilgiler, yetenekler farklı)
Aynı **sınıf** ve aynı **yaş düzeyinde olsalar bile öğrencilerin**
→ **Bilişsel, duygusal** ve **davranışsal gelişim düzeyleri farklıdır.**

Okullarda öğrenci-öğrenci **anlaşmazlıkları** kaçınılmazdır!
Önemli olan bu **anlaşmazlıkları** → **Hangi yöntemlerle** ele aldıklarıdır.
Öğrencilerden beklenen yaşadıkları anlaşmazlıkları
- Şiddet, saldırganlık ya da zorbalık gibi → **Yıkıcı** yöntemlerle **değil!**
-**Yapıcı-barışçıl** bir biçimde → **Çözüme kavuşturmalarıdır.**

Anlaşmazlıklar → **Yaşamın** doğal bir parçasıdır.
Anlaşmazlıkları → **Önlemeye** çalışmak yerine
→ **Yapıcı-barışçıl** bir **biçimde** nasıl ele alabileceklerini öğretmeliyiz.

Çocuklara "yapıcı anlaşmazlık çözüm becerileri" öğretildiğinde
→ **İş birliği yapma, ilişki kurma** ve **ilişki sürdürme becerileri gelişir.**

"Barışyapıcılık/Arabuluculuk Uygulamaları"
Okullarda öğrenci-öğrenci **anlaşmazlıklarının yapıcı-barışçıl çözüm yoludur.**
İki temel amacı vardır:
1) **Öğrencilerin okullarda güvenliğini sağlamak**
2) **Sosyalleşmelerini** ve **gelişmelerini sağlamak**

Barışyapıcılık/arabuluculuk programları hem dünyada hem de **ülkemizde**
- **Okullarda şiddet davranışlarının** ve **disiplin problemlerinin** azaltılmasında
→ **Geleneksel disiplin anlayışına** bir **alternatif** olarak kullanılır.

Barışyapıcılık/arabuluculuk
- **Sorunlu iki** ya da **daha fazla kişinin Üçüncü bir nötr kişinin** yardımıyla
→ **Sorunu çözmek amacıyla** bir araya geldikleri bir **süreçtir.**

Okullarda barışyapıcı olarak öğrenciler eğitilmekte ve arabulucu olmaktadır.

Barışyapıcının **taraflar üzerinde** bir **gücü** ya da **otoritesi** yoktur!
→ **Barışyapıcı** ve **taraflar arasındaki ilişki eşitliğe** dayanır.
→ Sorunları çözmede **gönüllülük** ve **gizlilik** esastır.

- **Adli makamlara**, okul **disiplin kuruluna yansıması gereken olaylar** hariç
→ **Öğrenciler arasında yaşanan tüm sorunlar barışyapıcılıkta** ele alınabilir.
(alay etme, lakap takma, dedikodu etme vb.)

Barışyapıcılık → **Taraflar kendileri** başvurabileceği **gibi**
→ **Öğretmenler** ve **okul yöneticileri** de yönlendirebilir.
→ **Tarafların her ikisinin de** barışyapıcılığı kabul etmesi gerekir.

Barışyapıcılık dört aşamadan oluşan bir süreçtir:
1. Aşama: Kavganın sonlanması ve tarafların sakinleşmesidir.
2. Aşama: Tarafların **barışyapıcılık desteği almaya** karar vermeleridir.
3. Aşama: **Müzakere** basamaklarının kolaylaştırılmasıdır.
4. Aşama: **Anlaşmanın** imzalanmasıdır.

Görüşmeler → Özel bir **odada(**Eşkenar üçgen bir masada) gerçekleştirilir.

Görüşme sonunda
→ **Barışyapıcılık formunu** doldurur ve **imzalamaları** için taraflara sunar.
→ Form rehberlik Servisi içerisinde kilitli bir dolap içerisinde
"**Barışyapıcılık Görüşmeleri Kayıt Dosyası**"na koyulur.

ZOR KİŞİLİKLERLE İLETİŞİM

1. Zor İnsan: Aynı ortamda bulunulduğunda
→ **Kişide** öfke, huzursuzluk, korku, endişe, sıkıntı gibi **duygular yaşatır.**
→ Dinleme, anlama, anlaşma ve uzlaşma **konusunda** sıkıntı **çıkarır.**

Literatürde zor insan patolojik çerçevede ele alınmasa da
-Hem **kendi** hem de **yakın çevresi için** →Yaşama sevinci ve enerjisini azaltır.
→ **Bireysel** ve **kurumsal verimliliğe, motivasyona** zarar veren etkileri vardır.

Kendimiz ya da **karşımızdakinin** zor insan olup olmadığına karar vermek
→ Çoğu zaman kolay değildir!
Bir davranışın kişilik özelliği ile ilişkilendirilmesi için
- **Devamlılığı** ve **farklı ortamlarda**
→ **Aynı anlayış** ve **davranış kalıplarının** gözleniyor olması önemli bir **kriterdir.**
Bir insanın gözlenebilir "**anlama ve anlaşılma çabası**"
→ Onun zor insan olup olmadığının önemli bir **göstergesidir.**
"**Dinleme becerisi**"ne bakılarak bir kişi hakkında önemli ip uçları elde edilebilir.

2. Zor Kişilik Nasıl Ortaya Çıkar ve Gelişir:
- Başta **anne** ve **babamız** olmak üzere
- **Model aldığımız kişilerden** gördüğünüz karşılık (tutum ve tavırlar)
→ Zamanla **kendi davranış kalıplarımıza**, tutum ve değer yargılarımıza dönüşür.
- **Aşırı korumacı** bir anne babanın çocuğu
→ **Büyüdüğünde** problemlerini başkalarının çözmesini bekleyebilir.
- "**Helikopter ebeveyn**" **tutumu** ile büyüyen bir çocuk
→ Dünyanın kendi etrafında dönmesi gerektiğine **inanabilir.**

Ebeveynlerine güvensiz bağlanma
→Yetişkin yaşamda da **diğer insanları güvenilmez bulma** şeklinde devam eder.

Genelde zor insanlar → **Kötü niyetli** değildir.
→ Hayatlarını kendilerini korumak üzere kurmaya çalışırlar
Çünkü → "Dünya adaletsizdir ve onlar kurbandır!"
→ **Zihinlerinde** bir karmaşa vardır.
→ **Dünya görüşlerini destekleyecek** sürekli bir kanıt arayışı içindedirler.
→ **Bu nedenle zor durumlara** başvururlar.

3. Zor İnsan Tanımına Giren Kişilerin Kategorileri: (3 grup)
1. İnaktif **2. Reaktif** **3. Proaktif**

1. İNAKTİF KİŞİLİK:
- En belirleyici özelliği **aşırı uyum davranışı** sergilemeleridir.
- "**Evet efendim!**" olarak da isimlendirilirler. ("**Yatan mutlular**" denir.)

2. REAKTİF KİŞİLİK:
- En belirleyici özelliği hemen **her görüş, düşünce veya öneriye**
→ **Spontane(anında) karşı çıkmaları, muhalefet etmeleridir.**
- Ortaya atılan **görüş** ve **öneriyi** sorgulamazlar → **Sadece karşı çıkarlar.**
- "**Karşı çıkmak için karşı çıkma**" bir yaşam biçimi olarak **yerleşmiştir.**

3-6 yaşta **normal /sağlıklı** kabul edilen "**inatçılık**" **davranışını** aşamamışlar ve
- O yaşta **takılı kalmış** bireylerdir.

3. PROAKTİF KİŞİLİK:
- En **sağlıklı davranış** ve **sorun çözme yöntemine sahiptir.**
- Hem **sorgular** hem **çözüm önerir.** (**Yapıcı, uzlaşmacı** ve **amaca** yöneliktir.

İnsanların "sorunlar karşısındaki duruşu" bakımından sınıflama:
1) Sağlıklı insan **2) Normal insan** **3) Sağlıksız insan**

1) SAĞLIKLI İNSAN:
-**Sorunların** olmaması değil → **Sorunlar karşısındaki duruşları** önemlidir.
- Sağlıklı insan **sorunların farkındadır.**
- Sorunu çözmek için **gözlenebilir** çabalar sergiler. (Uzlaşmacı ve yapıcıdır)
- En bilinen ifade ile amacı "**Üzüm yemektir.**"
"**Haklısın-haksızsın**" tartışmasına **girmez!**
Köpek balığı taktiğini→"Haklı olmak için güçlü olmak yeterlidir." benimsemez!
Oyuncak ayı yöntemini → "Ne şiş yansın ne kebap!" "yöntemini kullanmaz!

2) NORMAL İNSAN:
"**Normal**" olma → "**İyi**" olmakla eş değer değildir!
- **Normal insan da sorunların** farkındadır.
→ **Ancak** sorunları çözmek için bir çaba harcamaz! Sorunlarla yaşamayı seçer.
"Benim adım hıdır, bildiğim budur.", "Böyle gelmiş, böyle gider.", "Bir benim çabamla ne olacak?", "Herkes böyle yapmıyor mu?"
→ **Sorunları** "halının altına süpürür".
→ "**Statükocu anlayış**" olarak sorun çözme yaklaşımına rastlanır.
→ **Normal** olmayı **sağlıklı tutumdan** ayıran da bu anlayıştır.

3) SAĞLIKSIZ İNSAN:
- En belirleyici özelliği **iki defans (savunma) mekanizmasını** sıklıkla kullanır.
1. defans mekanizması: "Neden bulma"
2. defans mekanizması: "Yansıtma" dır.
- Bir **sorunla** karşılaştıklarında **başka insanları** veya **başka durumları** suçlarlar.
- Parmakları her zaman **birilerini** ve bir **şeyleri** gösterir.
- "Ben sorumluyum." diyemezler!' (Sorumluluk alamazlar!)
→ Bu neden bulma "**kader kurbanı**" olmaya kadar uzanır.
Bu durum ayağı takılıp düşen bir çocuğu teselli etmek için
→ Halının dövüldüğü bir çocuk yetiştirme anlayışının doğal bir sonucudur.

Zor kişilikler yaşam enerjilerini nasıl harcadıklarına bakılarak da tanınabilir.

Yaşam enerjileri genellikle **üç** ayrı enerji kaynağının birleşiminden ortaya çıkar:
1) fiziksel enerji **2) Zihinsel enerji** **3) Duygusal enerji**
→ **Zor kişilikler genellikle** yaşam enerjilerini ziyan ederler.

4. Zor İnsanlarla Birlikte Yaşamak ve Çalışmada Yöntem ve Öneriler
- Zor kişiliklerle yaşarken yapılması önerilenler
→ **Edilgen** bir şekilde onlara **boyun eğme** ve davranışlarını **onaylamayı** değil!
→ **Etkin** bir şekilde onlardan **kendimizi korumayı içerir.**
Her türlü **insan karşısında** "**model davranış sergilemek**" **en doğru davranıştır.**

Zor kişilikler karşısında sergilenmesi gereken iletişim becerisi:
(Verilmesi gereken mesaj)
• **Dolaysız** • **Hemen** • **Açık bir şekilde** • **Dürüstlükle** • **İncitmeden** iletilmelidir.

Zor kişilikler karşısında yapılmaması gerekenler:
(Verilmesi gereken mesaj)
• Aynen karşılık verme • Problemi ele almak yerine savunmaya geçme
• Söylenenlerin ne anlama geldiğini dikkate almama • Ürkme ve şaşırma
• Tepkisiz kalma (öfkeden dili tutulma) • O anda bir şey düşünememe

İnsanı zor kişi yapan → **korkudur.**
Bunun da çözümü
→ İnsanların **psikolojik olarak güven içinde olduklarını** hissetmeleridir.

Her türlü olumsuzluk ya da kışkırtma karşısında bile
→ **Soğukkanlılığını (sakinliğini) koruyabilmek çok önemlidir.**

Zor insanla aranıza **mesafe koymayı öğrenin:**
• **Kırık plak:** Dikkatle düşünüp kendinize bir "kırık plak" cümlesi hazırlayın.
– "Kızgın görünüyorsun ve ben şimdi tartışmak istemiyorum."
• **Konunun içeriğini bırakıp ilişkiyi tanımlama:**
– "Birbirimize bağırıp çağırdığımız sürece sorunu çözemeyiz."
• **Ortam değişinceye kadar konuşmaya ara verme:**
– "Şu anda kendini iyi hissetmediğinin farkındayım. Daha sonra konuşalım."
• **Kendinden emin erteleme:**
– "İlginç bir fikir; bana düşünmem için izin vermeni istiyorum."
• **Sislendirme:** Karşınızdakinin isteğini ve görüşlerini kendi sözlerinizle özetleme
(Kırık plak cümlesi yönteminin biraz daha hafifletilmiş şeklidir.)
Örneğin: "…… anlıyorum. Maalesef şimdi işe gitmek zorundayım."

Zor kişilikler karşısında takınılması gereken tutum davranışlar:
1. Saldırgan Kişilikler:
- Biraz duygu boşalmalarına izin verin. (Kibar davranmaya kalkışmayın!)
- Oturtmaya çalışın (Oturan kişi daha az saldırgan olur.)
- Göz teması kurun.(Düşündüklerinizi etkili ve emin ifade edin.)
- Söylediklerini tartışmayın, sözlerini kesmeyin. (Dostça davranın)
2. Sürekli Yakınanlar:
- Kendinizi sorumluymuş gibi hissetseniz de sabrınız taşsa da dinleyin.
- Görüşlerini o an makul bulsanız bile sakın söylediklerini onaylamayın.
- "Suçlama-savunma-karşı suçlama" kısır döngüsüne düşmeyin.
- Özgül, açık uçlu sorularla kendisini sorunu çözmeye yönlendirin.
3. Suskun Tepkisizler:
- Suskunluğun, tepkisizliğin ne anlama geldiğini yorumlamaya kalkışmayın.
- Suskunu konuşturmaya çalışın. (Açık uçlu sorular sorun) Yanıtı sabırla bekleyin. - Sessizliği kendi konuşmalarınızla doldurmaya çalışmayın.
4. Kötümserler:
- Kendinize ve ekibinizi koruyun. (Kötümserliklerini size de bulaştırabilirler.)
- Daha önce nasıl başarıyla aşıldığını iyimser ama gerçekçi bir dille anlatın.
- İlk önce en kötü durumda ne olabilir, bunu siz gündeme getirin.
5. Çokbilmişler:
- Sizi aptal, beceriksiz konumuna düşüren ve savunmaya zorlayan insanlardır.
- İletişim için ele alacağınız konuyla ilgili hazırlıklar yapmanız gerekiyor.
- En etkin yöntem soru tekniklerini kullanmaktır.

---------- **UZMANLIK DERS NOTU SONU** ----------