

Oyun bağımlılığı sadece çocuklarda görülmez! (Gençler ve yetişkinlerde de ...)

Oyun bağımlılığı → Bir **sağlık problemi**dir.

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.**

ŞİDDETİN 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) **Eklemlenme 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
- Antisozyal 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. Kasıtlıdır.**

-Dış pekiştiriciler 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 → Önenebilir!

Okullar → Şiddeti ele almak ve önlemek için kritik bir ortamdır.

→ **"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 büyüttiği 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 tarihteki 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 bağımlı 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 ilgilidir. (Eğitime daha bütünsel yaklaşır.)

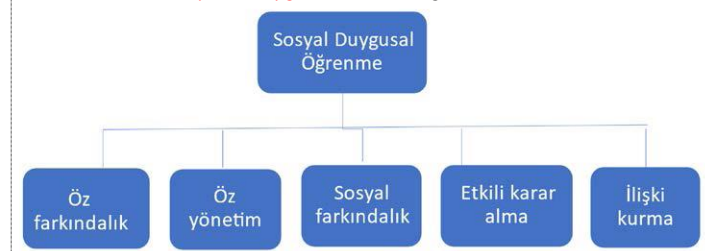
- **Çocuklara öz-farkındalık, öz-yönetim, sosyal farkındalık** kişiler arası ilişkileri **yönetme ve sorumlu karar verme** gibi becerileri **öğretir.**

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 aldıklarındır.

Öğrencilerden beklenen yaşadıkları anlaşmazlıkları

- **Şiddet, saldırganlık ya da zorbalık gibi → Yıkıcı yöntemlerle değil!**

- **Yapıcı-barışçıl bir biçimde → Çözümle kavuşturulmalıdır.**

Anlaşmazlıklar → Yaşamın doğal bir parçasıdır.

Anlaşmazlıkları → Önlemeye çalışmak yerine

→ **Yapıcı-barışçıl bir biçimde nasıl ele alabileceklerini öğretilmelidir.**

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

- **Sorumlu 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 disiplini kuruluma yansımaları gereken olaylar hariç

- Öğrenciler arasında yaşanan tüm sorunlar barışyapıcılıkta ele alınabilir.
- (alay etme, lakap takma, dedikodu etme vb.)

Barışyapıcılık → Taraflar kendileri başyurabileceği 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 karşımızdaki 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 gördüğümüz karşılık (tutum ve tavırlar)
- Zamanla kendi davranış kalıplarımıza, tutum ve değer yargularımıza 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 yaşlarda 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 Göre 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 çıkmak” 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 gözelebilir çabalar sergiler. (Uzlaşmacı ve yapıcıdır)
- En bilinen ifade ile amacı “Üzüm yemek”tir.
- “Haklısın-haksızsın” tartışmasına girmez!
- Köpek balığı taktiğini → “Haklı olmak için güçlü olmak yeterlidir.” benimsemez!
- Oyuncak ayı yöntemini → “Ne şş yansın ne kebab!” 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”.
- “Statükoçu 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 tanımlanabilir.

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 • Dürüstlikle • 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 kıskırtma karşısında bile

- Soğukkanlılığını (sakinliğini) koruyabilmek çok önemlidir.

Zor insanla aranızda 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: Karşımdakinin 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 sakin 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.
- Suskunluğa konuşmaya çalışın. (Açık uçlu sorular sorun) Yanıtı sabırla bekleyin. - Sessizliği kendi konuşmalarınızla doldurmaya çalışmayın.

4. Kötümserler:

- Kendinizi ve ekibinizi koruyun. (Kötümserliklerini size de bulaştırabilirler.)
- Daha önce nasıl başarıyla aştığımı iyimser ama gerçekçi bir dille anlatın.
- İlk önce en kötü durumda ne olabilir, bunu siz gündeme getirin.

5. Cokbilmişler:

- Sizi aptal, beceriksiz konumuna düşüren ve savunmaya zorlayan insanlardır.
- İletişim için ele alacağınız konuyla ilgili hazırlıklar yapmanız gerekiyor.
- En etkin yöntem soru tekniklerini kullanmaktır.