

SAYI-8

NİSAN-MAYIS-HAZİRAN 2025

ZEYRAM

ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
EĞİTİM VE PSİKOLOJİ DERGİSİ

HATALARINLA SEV KENDİNİ

**ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ PROBLEMLERİ:
NEDENLERİ, YAYGIN GÖRÜLEN SORUNLAR VE
ÇÖZÜM YOLLARI**

**İNSANLAR VE KARINCALAR ARASINDA
KOLEKTİF ZEKÂ KARŞILAŞTIRMASI**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SOSYAL
BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ**

**YARATICI DRAMANIN ZİHİNSEL
YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERİN
TOPLUMSAL YAŞAM BECERİLERİ VE DİL
GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YAŞLILIKTA GÜVENLİ ADIMLAR: DÜŞME
RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN ALINABİLECEK
ÖNLEMLER**

**FARKLILIKLARLA GÜÇLENMEK: TEMPLE
GRANDİN VE BİR BAŞARI HİKÂYESİ**



ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ E-DERGİSİ



YAYIN KURULU

- NECMETTİN ORPAK
- KÜRŞAT BALCI
- HARUN ERTURAL
- DEFNE KILIÇ

DERGİ TASARIMI

- NECMETTİN ORPAK



Derginin yayıncısı,
editörü ve yayın kurulu
yazarların belirtmiş
olduğu görüş ve
düşünceler ile
doğabilecek etik
ihlallerinin
sorumluluğunu kabul
etmekle yükümlü
olmayıp **dergide yer
alan makale ve
yazıların sorumluluğu
yazar(lar)ına** aittir.



0 212 558 08 43



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



zeyram_



Merkezefendi Mah,
Mevlevihane Cd. No:26,
34015 Zeytinburnu/İstanbul

ÖNSÖZ

Rehberlik, bireyin var olan potansiyelini, yeterliliklerini en üst düzeyde kullanabilmelerini sağlamayı; zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmesinde ve yaşam kalitesini arttırmada yardımcı olmayı amaçlar. Bu doğrultuda rehberlik araştırma merkezleri de, psikolojik danışma ve özel eğitim hizmetlerini geniş kitlelere planlı bir şekilde ulaştırmayı hedefler. Bizler de Zeytinburnu Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bu vizyon ile yola devam ediyor ve çalışıyoruz. Sorumluluk bölgemiz olan Zeytinburnu ilçesinde rehberlik ve özel eğitim alanlarında kuruluş hedeflerimizi hayata geçirme çabamızı yılmadan devam ettiriyoruz. Günümüzde, özellikle pandemi sürecinin de meydana getirdiği eğitsel ve psikolojik etkilere bağlı olarak, araştırmalar ve müdahale yöntemleri yön değiştirmiştir. Pandemi ve felaketlerin insan yaşamı üzerindeki etkileri ve başa çıkma yöntemleri ile ilgi kurumumuz uzmanlarının ve alandaki önemli isimlerin çalışmalarını sizlerle paylaşarak, bir bireye bile dokunma imkanı bulabilirsek bu çalışma hedefine ulaşmış olacaktır. Süreli yayınlar güncel bilgilere ulaşmayı kolaylaştırırken, belli konulara yoğunlaşmış bilgi dağarcığı sunar. Bu bilinçle, önemseyerek hazırladığımız ve geliştirerek ilerleteceğimiz dergimizle, hedefimiz teorik ve pratik bilgilerin sentezlendiği eğitim bilimlerine katkı sağlamaktır. Bu yayının hazırlanmasında zaman mefhumu gözetmeksizin emeğini ortaya koyan rehberlik hizmetleri bölümü ve özel eğitim bölümlerine, dergi editörü Necmettin ORPAK nezdinde ve tüm kurum çalışanlarımıza teşekkür ediyor, faydalanacağınız bilgileri bulabileceğiniz ve beğeni ile okuyacağınız bir dergi olmasını temenni ediyorum.

Şehmus Aydoğan
Kurum Müdürü



İçindekiler

- 1** Hatalarınla Sev Kendini
Ahmet Uğur Aslan - Psikolojik Danışman
- 4** Çocuklarda Davranış Problemleri: Nedenleri, Yaygın Görülen Sorunlar ve Çözüm Yolları
Mümin Eren Atakol - Psikolojik Danışman
- 6** İnsanlar ve Karıncalar Arasında Kolektif Zekâ Karşılaştırması
Necmettin Orpak - Psikolojik Danışman
- 8** Özel Gereksinimli Bireylerde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi
Kürşat Balcı -Psikolojik Danışman
- 11** Yaratıcı Dramanın Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Toplumsal Yaşam Becerileri ve Dil Gelişimi Üzerindeki Etkisi
Sevim Öncel - Özel Eğitim Öğretmeni
- 14** Yaşlılıkta Güvenli Adımlar: Düşme Riskini Azaltmak İçin Alınabilecek Önlemler
İlknur Özhan Çetin - Fizyoterapist
- 18** Farklılıklarla Güçlenmek: Temple Grandin ve Bir Başarı Hikâyesi
Ali Yılmaz - Özel Eğitim Öğretmeni

HATALARINLA SEV KENDİNİ



Hepimiz yeryüzünde yaşam sürmekle yükümlüyüz ve bu yaşam sürecinde insanın nasıl ifade ettiği, zihninden geçirdikleri, hayal ettikleri ve duruşunun önemi kadar, belki de bunlardan daha önemli olan, kendi kendine yaptığı telkinleridir. Telkinler, zihnimizdeki düşünce akışlarını şekillendirir, içsel diyaloglarımız ise bizim dünyaya ve kendimize bakış açımızı oluşturur. Kendimizle ilgili telkinlerimizde olumsuz inanç ve düşüncelerimiz ne kadar güçlü olursa, onları doğrulama ihtimalimiz de o kadar yüksek olur. Bu durum, özgüven kaybına ve giderek artan endişelere yol açar.

Endişeli beklentiler, bizi sürekli olarak daha iyi olma, daha mükemmel bir insan olma baskısı altına sokar. Bu baskı, zamanla bir prangaya dönüşebilir ve bizi geri çeker. Ya da yapmamız gereken herhangi bir iş ile ilgili gereğinden fazla hazırlık yapar, önlem alırız. Ancak her şeyin mükemmel olması gerektiğini düşündüğümüz için, bu aşırı hazırlıklar bizi daha da gerginleştirir ve performansımızı olumsuz etkiler. Sonrasında işler istediğimiz gibi gitmediğinde, kendi yaptığımız işi küçümsemeye başlarız. Bu kısır döngü, bir zamanlar çok anlamlı gibi gördüğümüz hedefleri, hayalleri ve işleri yapmayı imkansız kılabilir. Nihayetinde, endişe, kaygı ve depresyon gibi daha derin sorunlara yol açabilir.

Bu kısır döngüyü kırmanın en güçlü yollarından biri, kendimize karşı hoşgörü ve tolerans göstermektir. Hatalarımızı kabullenmek, onları birer başarısızlık olarak görmek yerine, birer deneyim olarak kabul etmek gereklidir. Her hata, bizi daha güçlü ve daha bilge kılar. Hayatın zorlaştığı anlarda, yanlış yerden bakmakta olduğumuzu fark edebiliriz. O zaman, "daha iyi" olmak için gösterdiğimiz çabaların aslında ne kadar yıpratıcı ve daraltıcı olduğunu anlayabiliriz.

Bir davranış, istek ve ihtiyaçlarımıza göre şekillenir, ama bu istek ve ihtiyaçları belirleyen şey, motivasyonlardır. Bir arabanın yakıtı ne ise, insanların içsel motivasyonları da odur. Bu motivasyonların en önemlilerinden biri, kendi kendimize yaptığımız içsel konuşmalardır. Eğer içsel sesimiz sürekli olarak "Eksik, yetersizsin" diyorsa, bu sesin gücü, hayatımızı o kadar olumsuz etkiler. Oysa hataların hayatımızın bir parçası olduğunu kabul ettiğimizde, bu sesin tonu değişir. Hem hatalarımızda hem de başarılarımızda, durduğumuz yerin ve düşündüğümüz yerin bizi geliştireceğini unutmamalıyız.



Sadece başarıya dayalı bir yaşam ve her şeyin mükemmel olması gerektiği düşüncesi, çoğu zaman insanda sahte bir özgüven oluşturur. Eğer bir işi ya mükemmel yaparız ya da berbat yaparız diye bir seçim yapıyorsak, aslında çok kırılgan bir yapıya sahip olduğumuzu fark etmeliyiz. Çünkü en küçük bir aksilik, özgüvenimizin alt üst olmasına yol açabilir. Mükemmeliyetçilik, kısa vadede tatmin edici olsa da, uzun vadede sadece tükenmişlik ve tatminsizlik getirir. Gerçek özgüven, hataların ve eksikliklerin de bizi şekillendiren bir parça olduğunu kabul etmekten geçer.

Her zaman "her şey tam olmalı, eksiksiz olmalı" düşüncesi, insanı adeta bir hapishaneye hapseder. İşte bu noktada, hataların ve olumsuzlukların aslında bizim gelişimimize katkı sunduğunu anlamamız büyük bir önem taşır. Her hata, yeni bir ders, yeni bir bakış açısı demektir. Her başarısızlık, bir sonraki başarı için atılacak adımların tohumlarını ekmektedir.

Birçok insan hata yaptığında kendisini suçlulukla cezalandırma eğilimindedir. Özellikle, "meli-malı" türündeki cümleler bu durumu pekiştirir. "Ben şunu şöyle yapmalıydım, oraya gitmemeliydim, bunu yapmamalıydım..." gibi ifadeler, insanın içindeki suçluluk duygusunu artırır. Bu tür düşünceler, kişiyi yalnızca suçluluk hissetmeye ve durumdan kaçmaya iter. Oysa bu tür telkinler, sadece enerjimizi tüketecek ve bizi daha da kötü hissettirecektir. Bunun yerine, kendimize karşı daha yapıcı bir dil kullanmak, zihinsel sağlığımızı korumada büyük bir fark yaratır. "Evet, böyle yapabilirdim, ama bunu yaptım ve bundan öğrenebilirim," şeklinde düşünceler geliştirmek, bizi hem daha sağlıklı hem de daha üretken kılar. Suçluluk hissetmek yerine, gelişimimize katkı sunacak sorular sorarak, hatalarımızı birer öğrenme fırsatına dönüştürebiliriz.



Hatalar, Gelişim Fırsatlarıdır

Gerçekten de, hatalarımız bizi daha değerli kılan deneyimlerdir. Tıpkı bir çiçeğin büyümesi gibi, hatalar da insanın gelişiminde önemli bir rol oynar. Johan Strauss'un dediği gibi, "Mükemmel yapan pratik değildir. Kusursuz yapan, ders aldığımız hatalardır." Hatalarımıza bakış açımızı değiştirdiğimizde, aslında onlardan aldığımız derslerin bizi daha olgun, daha güçlü bir insan yapacağını görebiliriz.

Kristof Kolomb, Amerika'yı keşfetmesine neden olan bir navigasyon hatası yapmıştı. Alexander Fleming'in penisilini keşfetmesine yol açan hata da bir başka örnektir. Hatalarımızın bizi üzmesine izin vermeyelim, çünkü her hata, potansiyel bir başarı için bir basamaktır.

Sonuç olarak, bazı insanlar kendilerini sürekli eleştirerek sorunlarının daha hızlı çözüleceğini düşünürler. Kendilerini suçlayarak başarıya daha kolay ulaşacaklarını zannederler. Ancak ne kadar suçluluk hissi yaratırsa, o kadar performansları düşer. Asıl önemli olan, yaptığımız eylemlerin olumlu ve olumsuz yönlerini fark edebilmek ve onaylamadığımız eylemleri daha uygun ve yapıcı bir hale dönüştürebilmektir. Gözlem yapmayı öğrenmek, içsel farkındalığı artırmak, hem zihinsel hem de duygusal rahatlama sağlar.

Unutmayın, herkes hata yapar; önemli olan hatalardan ders çıkarabilmektir. Hatalarımız bizi tanımlar, ama onlar bizi sınırlamaz. Kendimize karşı nazik ve hoşgörülü olmak, gerçek özgüvenin anahtarıdır.

Ahmet Uğur Aslan - Psikolojik Danışman

PROBLEMS

ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ PROBLEMLERİ: NEDENLERİ, YAYGIN GÖRÜLEN SORUNLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI



Çocukluk dönemi, bireyin kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı, sosyal, duygusal ve zihinsel becerilerin şekillendiği son derece önemli bir süreçtir. Bu süreçte çocuklar, çevrelerini keşfederken zaman zaman çeşitli davranış problemleri sergileyebilirler. Davranış problemi olarak tanımlanan durumlar; çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve içinde bulunduğu sosyal çevreye göre değişiklik göstermekle birlikte, genellikle toplumun kabul ettiği normlara aykırı, tekrarlayıcı ve uyum bozucu davranışlar olarak karşımıza çıkar. Bu tür problemler, yalnızca çocuğun gelişimini olumsuz etkilemekle kalmaz; aile içi ilişkilerde çatışmalara, okul başarısında düşüşe ve akran ilişkilerinde sorunlara yol açarak uzun vadede ciddi psikososyal sonuçlar doğurabilir. Davranış sorunlarının altında biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel birçok etken yatabilir. Dolayısıyla bu tür problemler bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmalı ve hem ailelerin hem de eğitimcilerin bu süreçte etkin rol oynaması sağlanmalıdır. Bu makalede, çocuklarda davranış problemlerinin nedenleri, en sık karşılaşılan davranış bozuklukları ve bu problemlere yönelik çözüm önerileri bilimsel veriler ışığında ele alınarak, ailelere ve eğitimcilere yol gösterici bir perspektif sunulacaktır.

Davranış Problemlerinin Nedenleri

Çocuklarda gözlemlenen davranış problemleri, genellikle çok yönlü nedenlere dayanan, bireysel ve çevresel etkenlerin iç içe geçtiği karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu problemler çoğu zaman tek bir nedene bağlı olmayıp, çocuğun içinde bulunduğu aile ortamı, ebeveyn tutumları, sosyal çevre, okul deneyimleri ve bireysel özelliklerinin etkileşimiyle şekillenir. Aile içinde tutarsız disiplin yöntemlerinin uygulanması, ilgisizlik ya da aşırı koruyuculuk, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması davranışsal sorunların gelişmesine zemin hazırlayabilir. Okul ortamındaki iletişim problemleri, öğretmenlerin yetersiz yaklaşımı ya da akran zorbalığı da çocukların davranışlarında olumsuzluklara neden olabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), otizm spektrum bozukluğu gibi nörogelişimsel durumlar da davranış problemleriyle sıkça ilişkilidir. Psikolojik travmalar, aile içi şiddet, boşanma gibi yaşam olayları da çocukların davranışlarını derinden etkileyebilir.

Yaygın Olarak Gözlemlenen Davranış Problemleri

Yaygın olarak karşılaşılan davranış problemleri arasında inatçılık, yalan söyleme, saldırganlık, kurallara uymama, eşyaları fırlatma, küfürlü konuşma, aşırı hareketlilik ve öfke nöbetleri yer almaktadır. Bu davranışlar, çocuğun iç dünyasında yaşadığı duygusal çatışmaların ya da dış çevreyle yaşadığı uyum sorunlarının bir yansıması olarak ortaya çıkabilir. Bu nedenle davranış problemlerini yalnızca bir “sorun” olarak değil, çocuğun yardım çağrısı ve bir ifade biçimi olarak görmek; altta yatan nedenleri anlamaya çalışarak empatik ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek oldukça önemlidir.

Önleme ve Müdahale Yaklaşımları

Çocukların davranış problemleriyle baş edebilmek için hem önleyici hem de müdahaleci stratejiler benimsenmelidir. Pozitif disiplin yöntemleri, ödül ve pekiştirme gibi davranışçı teknikler, çocukların olumlu davranışlarını artırmada etkilidir. Ailelerin çocuklarla sağlıklı iletişim kurmaları, sınırlar koymaları, tutarlı olmaları ve destekleyici bir tutum sergilemeleri gerekmektedir. Okul ortamında öğretmenlerin bireysel farklılıklara duyarlı olması, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik programların uygulanması da önemlidir. Erken fark edilen davranış problemlerinde uzman desteği alınması, çocuk psikologları ya da rehberlik ve psikolojik danışma servislerinden yararlanılması uzun vadede daha sağlıklı çözümler sağlar.

Sonuç ve Öneriler

Çocuklarda davranış problemleri, yalnızca çocukları değil, aileleri, öğretmenleri ve toplumu da etkileyen çok yönlü bir sorundur. Bu problemlerin çözümü, çocukların bireysel özelliklerinin dikkate alındığı, anlayış ve sabırla yaklaşım sergilenen bir ortamda mümkündür. Öncelikle, çocuğun sergilediği davranışların altında yatan nedenlerin dikkatle gözlemlenmesi ve doğru şekilde analiz edilmesi gerekmektedir. Araştırmalar, çocukların olumlu davranışlar sergilemelerinde aile içindeki sağlıklı iletişim ve sınır koyma becerilerinin belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin de bu süreçte aktif bir rol üstlenmesi, problem davranışların erken fark edilmesi ve uygun yönlendirmelerin yapılması açısından kritiktir. Uzman desteğine başvurmak, sorunların kronikleşmesini önlemek açısından önemlidir. Sonuç olarak, davranış problemleri bir “sorun” değil, bir “mesaj” olarak ele alınmalı; bu mesajı anlamak için aile, okul ve uzmanların iş birliği içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Böylece hem çocukların duygusal gelişimi desteklenmiş olur hem de toplum olarak daha sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlanır.

Mümin Eren Atakol-Psikolojik Danışman

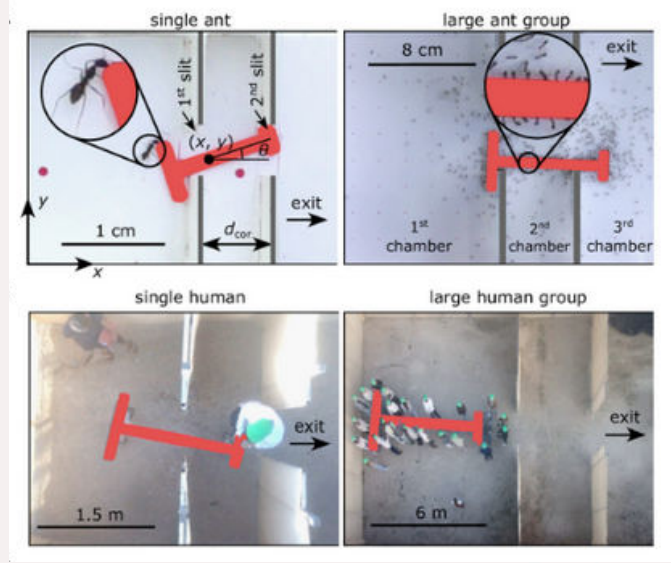
KAYNAKÇA

- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. The Journal of Early Adolescence, 11(1), 56-95.
- Patterson, G. R. (1982). Coercive family process. Castalia Publishing Company.
- Kazdin, A. E. (2005). Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents. Oxford University Press.
- Çelik, D. (2015). Çocuklarda Davranış Problemleri ve Müdahale Yöntemleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44), 120-134.
- Yavuzer, H. (2013). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Özyürek, M. (2012). Problem Davranışlar ve Müdahale Stratejileri. Pegem Akademi Yayıncılık.

İNSANLAR VE KARINCALAR ARASINDA KOLEKTİF ZEKÂ KARŞILAŞTIRMASI



Doğal yaşamda pek çok hayvan türü, iş birliği ve yardımlaşma esasına dayalı olarak kolektif yapılar içinde hareket etmektedir. Bu organizasyon biçimi, tarih boyunca insanlar tarafından ilgiyle incelenmiş ve çeşitli bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Özellikle arılar, kuşlar, karıncalar ve kurtlar gibi türler, bireysel eylemler yerine, grup içinde senkronize hareket etmeyi tercih etmektedir.



Bu bağlamda, Weizmann Bilim Enstitüsü'nden Ofer Feynemar ve çalışma arkadaşları tarafından Proceedings of the National Academy of Sciences dergisinde yayımlanan deneysel bir çalışma, karıncalar ile insanların kolektif zekâ ve iş birliği kapasitelerini karşılaştırmalı olarak ele almıştır.

Araştırmada, T şeklinde geometrik bir nesne, çeşitli engellerin bulunduğu bir labirent içerisinde hem karıncalar hem de insanlar tarafından taşınmaya çalışılmıştır. Deney, hem bireysel hem de grup düzeyinde gerçekleştirilmiş; böylece türler arası kolektif davranış biçimleri ve problem çözme stratejileri analiz edilmiştir.

Karıncalar, söz konusu nesneyi taşıırken yüksek düzeyde koordinasyon sergilemiş ve kolektif hafıza ile desteklenen etkili bir takım çalışması örneği sunmuştur. İnsan deneklerle gerçekleştirilen paralel deneylerde ise, iletişimin rolünü değerlendirebilmek amacıyla bazı katılımcıların görsel ve sözel etkileşimleri sınırlandırılmıştır. Güneş gözlüğü ve maske kullanımı ile konuşma ve jestler kısıtlanarak, iletişimsiz bir grup dinamiği oluşturulmuştur. Bu koşullar altında, insan gruplarının stratejik karar alma ve problem çözme kapasitelerinde belirgin bir düşüş gözlemlenmiştir.

Çalışmanın bulguları, karınca kolonilerinin kolektif hafıza ve içgüdüsel iş birliği sayesinde, bireysel düzeyde çalışan karıncalara kıyasla çok daha başarılı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bu durumu "ortaya çıkan kolektif hafıza" kavramı ile açıklamakta; yani parçaların toplamından daha büyük bir zekâ düzeyinin oluştuğunu ileri sürmektedir.

İnsan grupları açısından ise benzer bir başarı düzeyine ulaşamamıştır. Özellikle iletişim olanakları sınırlandığında, grup halinde çalışan bireyler, hem tek başına çalışan insanlardan hem de karınca topluluklarından daha düşük performans sergilemiştir. Araştırmacılara göre, insanlar iletişim kuramadıklarında problemi derinlemesine analiz etmekten ziyade, hızlı bir uzlaşma arayışına yönelmekte ve bu durum onları etkisiz ve yüzeysel çözüm yollarına itmektedir.

Sonuç olarak, söz konusu çalışma, karıncaların doğal iş birliği yapıları sayesinde karmaşık görevlerde yüksek başarı gösterebildiğini, buna karşın insanların etkili bir kolektif performans sergileyebilmek için iletişimsel etkileşime ve bilişsel iş birliğine ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda iletişimin, insan gruplarının kolektif zekâ düzeyinin belirleyici bir bileşeni olduğu söylenebilir.

Necmettin Orpak-Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

T. Dreyer, A. Haluts, A. Korman, N. Gov, E. Fonio, & O. Feinerman, Comparing cooperative geometric puzzle solving in ants versus humans, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 122 (1) e2414274121, <https://doi.org/10.1073/pnas.2414274121> (2025).

Ofer Feinerman, (2025, 8 Nisan). Humans Vs Ants [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uwWftaloteo>

Wilcox, C. (2024, 30 Aralık). Ants best humans at test of collective intelligence. Science. <https://www.science.org/content/article/ants-best-humans-test-collective-intelligence>

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SOSYAL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ



Sosyal beceriler, bireylerin toplum içinde etkili ve bağımsız bir şekilde yaşayabilmeleri için kritik öneme sahiptir. Bu beceriler, sözlü iletişim yetenekleri (iletişim başlatma ve sürdürme), duyguları ifade etme (isteklerini, hoşlandıklarını ya da hoşlanmadıklarını anlatma, hayır diyebilme), karar verme (grupla çalışma, olumsuz durumlarla başa çıkma), toplumsal kaynakları kullanma (restoranda yemek yeme, toplu taşıma kullanma, bankamatik işlemleri yapma) ve seçim yapma gibi birçok alanı kapsamaktadır. Bu becerilere sahip olmak, bireylerin kişiler arası olumlu ilişkiler kurmalarını ve bu ilişkileri sürdürebilmelerini sağlar (Cartledge & Milburn, 1986; Dorsett & Kelly, 1984; Sargent, 1991; Sucuoğlu & Çifçi, 2004).

Sosyal beceriler, bireyin hem kişisel hem de görev odaklı davranışlarını içerir. Örneğin, selamlaşma, ekip çalışması yapma, oyun kurma gibi beceriler sosyal etkileşimi desteklerken, duyguları ifade etme, zorluklarla başa çıkma ve hak savunma gibi beceriler bireyin kendisiyle ilgili farkındalığını artırır. Ayrıca, kurallara uymak, sorumluluk almak ve bağımsız çalışma gibi davranışlar da bu becerilerin bir parçası olarak değerlendirilir (Gresham & Elliott, 1986).

Sosyal beceriler aynı zamanda kişiler arası ilişkiler, özgüven, kendini kontrol ve sorumluluk alma gibi özellikleri de kapsar (Gerhardt & Crimmins, 2013).

Sosyal becerilerin kazanılması, bireylerin çevreleriyle sağlıklı ve etkili iletişim kurmalarını sağlayarak toplumsal uyumlarını güçlendiren önemli bir unsurdur. Özellikle özel gereksinimli bireyler için bu beceriler, bağımsız yaşam becerileri kazanmaları, akranlarıyla olumlu ilişkiler geliştirmeleri ve toplum içinde daha aktif bir rol üstlenmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Sosyal beceriler, bireyin kendini ifade etmesini, duygularını yönetmesini, başkalarıyla iş birliği yapmasını ve toplumsal kurallara uyum sağlamasını destekler.

Sosyal becerilerin kazanılması özellikle özel gereksinimli bireyler için oldukça önemlidir. Bu beceriler, bireylerin toplumda kabul görmelerini ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarını destekler. Sucuoğlu ve Çifçi (2001), sosyal becerilerin beş temel niteliğini şu şekilde sıralamaktadır:



1. **Öğrenilebilirlik:** Sosyal beceriler, bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel yapısına göre şekillenir ve öğrenilerek geliştirilebilir.
2. **Bağlam Bağımlılık:** Sosyal beceriler, bireyin bulunduğu ortama ve toplumsal kurallara göre farklılık gösterebilir. Bir beceri bir bağlamda olumlu sonuçlar doğururken, başka bir bağlamda etkisiz olabilir.
3. **Toplumsal Uyumluluk:** Bireyin toplum içinde kabul görmesi ve sosyal kurallara uygun davranışlar sergilemesi bu becerilerin bir parçasıdır.
4. **Amaç Odaklı Olma:** Sosyal beceriler, belirli bir amaca hizmet eder. Toplumsal hedeflere uygun şekilde geliştirilen beceriler, bireyin sosyal yeterliliklerini artırır.
5. **Gözlemlenebilir ve Bilişsel Bileşenler:** Sosyal beceriler, hem fiziksel olarak gözlemlenebilir davranışları hem de bireyin zihinsel ve duygusal süreçlerini içerir.

Sucuoğlu ve Çifçi (2001), belirttiği sosyal becerilerin beş temel niteliğine odaklanacak olursak: İlk olarak, sosyal becerilerin öğrenilebilir olduğu vurgulanmaktadır. Bireyler doğuştan bu becerilere sahip olmazlar, ancak eğitim ve deneyim yoluyla geliştirebilirler. Özel gereksinimli bireyler için bu öğrenme süreci bazen daha uzun sürebilir ve bireysel farklılıklara göre özel destek gerektirebilir.

İkinci olarak, sosyal becerilerin duruma özgü olduğu ifade edilmektedir. Bu, bireyin içinde bulunduğu ortama ve sosyal bağlama göre farklı davranışlar sergilemesi gerektiği anlamına gelir. Örneğin, arkadaş ortamında kullanılan dil ile resmi bir toplantıdaki konuşma tarzı farklılık gösterebilir. Özel gereksinimli bireyler için, farklı sosyal bağlamlara uygun becerilerin

öğretilmesi ve pratik edilmesi, onların topluma daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olabilir.

Üçüncü olarak, sosyal becerilerin toplumun sosyal kurallarıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir. Her toplum, üyelerinden belirli normlara uymasını bekler ve bireyler bu kurallara uydukça toplum içinde daha kabul edilebilir hale gelirler. Özel gereksinimli bireylerin sosyal normları anlamaları ve bunlara uyum sağlamaları için görsel ipuçları, model alma ve sosyal hikâyeler gibi destekleyici yöntemler kullanılabilir.

Dördüncü olarak, sosyal beceriler amaca yönelik davranışları içerir. Yani birey, belirli bir hedefe ulaşmak için bu becerileri kullanır. Örneğin, bir arkadaş edinmek, yardım istemek ya da çatışmaları çözmek gibi amaçlar doğrultusunda sosyal beceriler devreye girer. Özel gereksinimli bireylerin bu becerileri geliştirmesi, onların sosyal çevrelerinde daha aktif olmalarına ve bağımsız yaşam becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olur.

Son olarak, sosyal becerilerin hem gözlemlenebilir hem de gözlemlenemeyen bileşenleri olduğu ifade edilmektedir. Bir bireyin teşekkür etmesi, selam vermesi gibi davranışlar dışarıdan gözlemlenebilirken, bir sosyal durumu analiz etmek, başkalarının duygularını anlamak ve uygun tepki vermek gibi süreçler daha çok bilişsel ve duygusal düzeyde gerçekleşir. Özel gereksinimli bireyler için bu becerilerin öğretimi sırasında rol yapma, sosyal ipuçlarını tanıma ve duygu ifadelerini anlama gibi etkinlikler faydalı olabilir.

Bu beş temel özellik doğrultusunda, sosyal becerilerin özel gereksinimli bireyler için sistematik bir şekilde öğretilmesi ve desteklenmesi, onların sosyal yaşama daha kolay uyum sağlamalarını ve çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlayacaktır.



Bu çerçevede, özel gereksinimli bireylerde sosyal beceri gelişimini destekleyen programlar, bireylerin toplumsal uyumunu artırmakta ve yaşam kalitelerini iyileştirmektedir (Elliott & Gresham, 1987; Ergenekon, 2012; Gerhardt & Crimmins, 2013). Sosyal beceri eğitimi içeren bu programlar, bireylerin etkili iletişim kurmalarını, duygularını uygun şekilde ifade etmelerini, grup içinde iş birliği yapmalarını ve toplumsal kurallara uyum sağlamalarını hedeflemektedir. Özellikle model olma, akran destekli öğretim, rol oynama, sosyal öyküler ve pekiştirme gibi yöntemlerin kullanıldığı bu müdahaleler, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sosyal durumları daha iyi yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bu tür programlar bireylerin özgüvenlerini artırarak bağımsız yaşam becerilerini geliştirmekte ve sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerini sağlamaktadır. Bu doğrultuda, sosyal beceri eğitimi erken yaşlardan itibaren başlanması, bireyin toplumsal kabulünü artırarak sosyal katılımını destekleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Kürşat Balcı - Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1986). Teaching social skills to children and youth: Innovative approaches. C. E. Merrill Pub. Co.
- Dorsett, R., & Kelly, J. (1984). Social skills training for children and adolescents. Pergamon Press.
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (1987). Children's social skills: Assessment and classification practices. *Journal of Counseling & Development*, 66(2), 96-99.
- Ergenekon, Y. (2012). Sosyal beceriler ve öğretimi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 25-38.
- Gerhardt, P. F., & Crimmins, D. B. (2013). Social skills and adaptive behavior in learners with autism spectrum disorders. Brookes Publishing.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1986). Social skills deficits as a primary learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 19(2), 120-124.
- Huang, C., & Cuvo, A. J. (1997). Social acceptability of young adults with disabilities in Chinese society. *International Journal of Disability, Development and Education*, 44(1), 25-36.
- Sargent, L. T. (1991). Social skills for school and community. Council for Exceptional Children.
- Sucuoğlu, B., & Çifçi, T. (2001). Özel gereksinimli çocuklar için sosyal beceri eğitimi. Ankara: Kültür Koleji Yayınları.
- Sucuoğlu, B., & Çifçi, T. (2004). Öğretmen görüşlerine göre kaynaştırma uygulamalarının değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 26-35.

YARATICI DRAMANIN ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERİN TOPLUMSAL YAŞAM BECERİLERİ VE DİL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Yaratıcı Drama ve Temel Kavramlar

Yaratıcı drama, bireylerin başkalarının yerine geçerek olayları farklı bakış açılarından ifade etmelerine olanak tanıyan, bir grup eğitmen rehberliğinde gerçekleştirilen, rol oynama ve canlandırmaya dayalı bir tekniktir. Bu süreç, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen deneyimsel bir öğrenme ortamı sunar.

Dil gelişimi, tüm çocuklar için uzun, karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Ancak, zihinsel yetersizlik, otizm ve diğer gelişimsel farklılıklar nedeniyle bu süreç bazı bireyler için daha zorlayıcı olabilir. Dil gelişiminde iki temel unsur ön plana çıkmaktadır:

- Alıcı dil: Dışarıdan gelen seslerin ve tepkilerin birey tarafından anlaşılması ve yorumlanması.
- İfade edici dil: Zihinde kurgulanan mesajların dışa aktarılması, yani sözlü veya sözsüz üretimler.

Zihinsel yetersizliği olan bireylerde dil gelişimi genellikle akranlarına kıyasla daha yavaş ilerlemekte ve bu durum onların toplumsal beklentileri karşılamakta zorlanmalarına, sosyal etkileşim ve iletişim sorunları yaşamalarına neden olmaktadır. Geleneksel dil eğitimi genellikle yapılandırılmış sınıf ortamlarında yürütülmekte olup, bu durum öğrenilen becerilerin günlük hayata genellenmesini zorlaştırmaktadır. Bu noktada yaratıcı drama, etkili bir alternatif eğitim yöntemi olarak öne çıkmaktadır.

Yaratıcı Dramanın Dil Gelişimine Etkisi

Yapılan araştırmalar, yaratıcı dramanın zihinsel yetersizliği olan bireylerin dil gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yaratıcı drama sayesinde bireyler hedeflenen becerileri daha kısa sürede öğrenebilmekte ve günlük hayata daha kolay uyarlayabilmektedir.

Yaratıcı drama, doğaçlama, rol oynama ve canlandırma gibi tiyatro tekniklerinden yararlanarak bireylere aktif öğrenme ortamı sunar. Geleneksel öğretim yöntemlerinin aksine, bireyleri katılımcı ve keşfeden bir öğrenme sürecine dahil eder. Bu süreçte bireyler, bilişsel ve duygusal örüntülerini yeniden yapılandırarak gözlem, deneyim ve etkileşim yoluyla öğrenme fırsatı bulurlar.

DRAMA

Yaratıcı drama etkinlikleri, sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır. Bu bağlamda, bireyler model alma, davranışsal prova, geribildirim ve pekiştirme yoluyla dil becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar. Sosyal beceri eğitimi kapsamında yaratıcı drama, bireyin iletişim yeteneklerini artırarak doğal konuşma, empati kurma, aktif dinleme ve sözel ifadeyi güçlendirme gibi önemli kazanımlar sağlar.

Yaratıcı Dramanın Tiyatrodan Farkı

Yaratıcı drama ile tiyatro birbirine karıştırılmamalıdır. Tiyatro bir gösteri sanatı iken, yaratıcı drama bireyin deneyim yaşaması ve bu süreçte öğrenmesi esasına dayanır. Yaratıcı drama, bireyin belirli bir senaryo veya rol üzerinden deneyim kazanmasını, duygusal ifadesini güçlendirmesini ve yaratıcılığını ortaya koymasını sağlar.

Yaratıcı Drama ve Dil Öğretimi

Dil öğretiminde dört temel unsur bulunmaktadır: Dinleme, konuşma, okuma, yazma. Bu unsurlar arasında özellikle dinleme ve konuşma becerileri, yaratıcı drama yöntemiyle etkili bir şekilde öğretilmektedir. Yaratıcı drama uygulamalarıyla bireylere;

- İfade gücü
- Empati yeteneği
- Doğal konuşma becerisi
- Aktif dinleme alışkanlığı
- Yaratıcı düşünme yeteneği
- Duygusal ifade becerisi gibi önemli kazanımlar sağlanmaktadır.

Ulusal ve uluslararası araştırmalar, yaratıcı dramanın bireyin dil gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Yaratıcı drama yalnızca dil becerilerini değil, aynı zamanda okuma, anlama, hızlı okuma, sözcük dağarcığını geliştirme ve okuma kurallarını öğrenme gibi birçok alanda bireyin gelişimini desteklemektedir.

Yaratıcı Dramanın Birey Üzerindeki Olumlu Etkileri

Yaratıcı drama yönteminin zihinsel yetersizliği olan bireyler üzerindeki olumlu katkıları şu şekilde özetlenebilir:

- Eğlenerek öğrenme imkânı sunar.
- Öz güveni artırır ve kendini ifade etme becerisini geliştirir.
- Grup içinde öğrenmeyi destekler ve sosyal etkileşimi artırır.
- Farklı duyguların deneyimlenmesini sağlar.
- Hayal gücünü ve yaratıcılığı geliştirir.
- Derse ilgiyi artırarak öğrenmeyi kalıcı hale getirir.
- Hızlı karar verme ve problem çözme becerilerini destekler.
- Sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Öğrenmeyi somutlaştırarak konuların daha iyi anlaşılmasını sağlar.

Sonuç

Yaratıcı drama, zihinsel yetersizliği olan bireylerin dil gelişimini destekleyen, sosyal becerilerini artıran ve toplumsal yaşama uyumlarını kolaylaştıran etkili bir yöntemdir. Geleneksel yapılandırılmış öğretim süreçlerinden farklı olarak, yaratıcı drama bireylerin etkileşim yoluyla öğrenmesini ve edinilen bilgileri günlük yaşama aktarmasını sağlar. Dil becerilerinin yanı sıra, empati, özgüven, hayal gücü ve sosyal etkileşim becerilerini de geliştirerek bireyin bütüncül gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda, yaratıcı drama yönteminin eğitim programlarında daha yaygın bir şekilde kullanılması, özellikle dil gelişiminde güçlük yaşayan bireyler için önemli bir destekleyici unsur olacaktır.

Sevim Öncel- Özel Eğitim Öğretmeni

Kaynakça

- Akin, M. (1993). Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki ilkokul 3. sınıf öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerine yaratıcı drama eğitiminin etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akfırat, F. Ö. (2004). Yaratıcı dramanın işitme engellilerin sosyal becerilerinin gelişimine etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 5(1), 9-22.
- Okuç, T. (2021). Dil eğitiminde drama uygulamaları ile dramatik yapıların önemi ve gerekliliği. Journal of World of Turks/Zeitschrift für die Welt der Türken, 13(3).
- San, İ. (1996). Yaratıcılığı geliştiren bir yöntem ve yaratıcı bireyi yetiştiren bir disiplin: Eğitsel yaratıcı drama. Yeni Türkiye Dergisi, 2(7), 148-160.



YAŞLILIKTA GÜVENLİ ADIMLAR: DÜŞME RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Yaşlanma Süreci ve Yaşlılık Döneminin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yaşlanma, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığının zaman içinde değişikliğe uğraması, vücudun yeni durumlara uyum sağlama yeteneğinin azalması ve biyopsikososyal açıdan gerilemesi olarak tanımlanabilir. Bu süreç, yaşlılık dönemi öncesinde kişinin vücudunu özenle hazırlaması gerektiğini gösterir. Çünkü yaşlılıkla birlikte hareketlilik ve işlevsellik zamanla azalır. Fiziksel olarak inaktif bir yaşam tarzı süren yaşlı bireylerde, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi yeteneklerde gerilemeler gözlemlenir. Bu da, günlük hayatta rutin olarak yapılabilen basit işler için bile zorluklar yaşanmasına neden olabilir (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı,2018).

Yaşlanma ile birlikte fiziksel ve ruhsal sağlıktaki bu gerilemeler, yaş arttıkça düşme riskinin de artmasına yol açar. Düşme, özellikle yaşlılık döneminde ciddiye alınması gereken önemli bir sağlık sorunudur. Fiziksel, ruhsal ve çevresel faktörlerin bir bütün olarak etkilediği düşme riski, sadece bedensel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da olumsuz yönde etkiler.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre, yaşlılık üç farklı aşamada değerlendirilir: 45-59 yaş arası, 60-74 yaş arası ve 75 yaş üzeri ileri yaşlılık dönemi. DSÖ, yaşlı nüfusun zamanla arttığını öngörmektedir (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı,2018).

Yaşlanma ile Birlikte Vücutta Gerçekleşen Değişiklikler

Yaşlanma ile birlikte vücutta birçok sistem etkilenir ve bu durum vücudu bir bütün olarak etkiler. Örneğin, kemik yoğunluğunun azalmasıyla birlikte kemiklerin güçsüzleşmesi ve kırılma olasılıkları artar. Bu, basit bir düşme sonrasında bile kırıkların kolayca oluşabileceğini gösterir. Bir diğer kas-iskelet sistemi değişikliği ise zamanla duruşun bozulması ve kamburluğa eğilimin artmasıdır. Kas gücündeki azalma, kas erimelerine, denge ve koordinasyon bozukluklarına yol açar; bu da günlük yaşam aktivitelerinin devam ettirilmesinde zorluklara neden olur. Yaşla birlikte sinir sisteminde de çeşitli değişiklikler meydana gelir. Sinirlerin komut alma ve iletme hızında azalma olur; ayrıca beyindeki sinir hücrelerinin sayısı azalır. Bu durum, koruyucu reaksiyonların zayıflamasına ve reflekslerin azalmasına neden olur. Hareketlerin zamanlamasını ayarlama yeteneği de azalır. Bu değişikliklere bağlı olarak, beynin damar yapısı etkilenebilir ve Alzheimer, Demans, Parkinson, Deliryum, Depresyon gibi bilişsel, ruhsal, duyuşsal ve motor işlevleri etkileyen hastalıkların riski artar. Yaşlılıkla birlikte vücutta refleksler azalır. Kalça ve diz hareketleri kısıtlanabilir, bu da bacakların yeterince kaldırılmaması nedeniyle takılma ve düşme riskini artırır. Gençlere kıyasla, yaşlıların düşme sonrası toparlanmaları da daha zor olur (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı, 2018).

Yaşlılıkta Düşme Riski: Kişisel ve Çevresel Faktörler

Birçok sistemi etkileyen düşme, yaşlılar arasında en sık görülen ölüm ve sakatlanma sebeplerinden biridir. İleri yaşı bireylerin yaklaşık %35'i her yıl düşmektedir ve bu düşmeler zaman zaman tekrarlamaktadır. 80 yaş üzerindeki yaşlılarda bu oran, neredeyse iki kişiden birine ulaşmaktadır. Kalça kırıklarının büyük bir kısmı, düşmeler sonucu oluşur (Gökdemir, 2019).

Düşmeye neden olan durumlar, kişiye bağlı ve çevresel faktörler olarak iki gruba ayrılabilir. Kişiye bağlı faktörler arasında yaş, cinsiyet, kronik hastalıklar, yürüyüş bozuklukları, kas ve eklem problemleri, hareketsizlik, görme ve işitme sorunları, kullanılan ilaçlar, baş dönmeleri, tansiyon düşüklüğü ve idrar kaçırma gibi durumlar yer alır. Çevresel faktörler ise yetersiz aydınlatma, merdivenlerde tutunma yerlerinin olmaması, banyo ve tuvaletlerde tutunma desteklerinin bulunmaması, dış ortamda bozuk zeminler, yanlış ayakkabı seçimi, hava koşulları ve kullanılan cihazların düşmeye neden olması gibi etkenlerdir. Düşmeler genellikle yürüme, yön değiştirme, merdiven çıkma ve inme, eşiklere takılma, banyo ve tuvaletlerde meydana gelir (Gökdemir, 2019).

Düşmelerin çoğu ev ortamında olmaktadır. Yapılacak birkaç düzenlemeyle bu risk %60 azaltılabilir.

Yaşlılıkta Evde Düşme Riskini Azaltmaya Yönelik Düzenlemeler

- Merdivenlerin basamakları eşit yükseklikte olmalı, aşırı yüksek olmamalı ve zemin düz olmalıdır. Zemin, kaymayı önleyecek bir malzeme ile kaplanabilir. Merdiven tırabzanları, rahatça kavranabilecek şekilde olmalıdır.
- Mobilyalar duvara ve köşelere yakın yerleştirilmelidir. Elektrik kabloları ve sehpa gibi eşyalar, yürümeyi engellemeyecek şekilde düzenlenmelidir.
- Sandalye ve kanepelerin yüksekliği, rahatça oturulup kalkılabilecek şekilde olmalıdır. Dengesiz veya kırık mobilyalar kaldırılmalı veya tamir edilmelidir.
- Kenarları kalkık veya kıvrık halılardan kaçınılmalıdır.
- Yatak odası, lavabo ve banyoya yakın olmalı; yol üzerinde hareketi engelleyecek eşya veya cisimler bulunmamalıdır. Aydınlatmalara kolay erişim sağlanmalıdır.
- Banyo zemini, kaymayı önleyecek bir malzeme ile kaplanmalı ve döşemeler ıslak bırakılmamalıdır. Ayrıca, duvarlarda iyi sabitlenmiş tutunma barları olmalıdır.
- Ev içindeki masaların ayakları içeriye doğru çıkıntılı olmalı, masa kenarları ise keskin olmamalıdır.
- Yaşla birlikte ortaya çıkabilecek ayak problemleri (duyu kaybı, parmaklarda şekil değişiklikleri, nasır, tırnak problemleri vb.) tedavi edilmeli, kişiye uygun ayakkabılar seçilmelidir.
- Doktorunuzun önerdiği yürümeye yardımcı cihazlar (baston, yürüteç, kol değneği vb.) kullanılmalıdır.
- Takılıp düşmeye sebep olabilecek uzun, aşırı bol veya dolaşımı engelleyebilecek dar kıyafetlerden kaçınılmalıdır (Gökdemir, 2019).

Yaşlı Bireylerde Düşme Korkusu

Yaşlılık dönemi, bir dizi fiziksel ve psikolojik değişikliğin ortaya çıktığı bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan düşmeler, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan ciddi etkiler yaratabilir. Düşme sonrası oluşan sakatlıklar, bireyde fiziksel zorluklar yaratmanın ötesinde, psikolojik anlamda da önemli bir etkilenmeye yol açar. Çoğu yaşlı birey, düşme sonrası bir "düşme korkusu" geliştirebilir. Bu korku, kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde olumsuz etkiler. Düşme korkusuyla birlikte günlük yaşam aktiviteleri giderek daha da kısıtlanır. Bu kısıtlamalar, kişinin hareketliliğini azaltarak daha fazla hareketsizliğe yol açar. Hareketsizlik ise, zamanla kas zayıflığı, denge sorunları gibi fiziksel problemleri beraberinde getirir ve bu kısır döngü, bireyin tekrar düşme riskini artırır. Ayrıca, düşme korkusu ve kısıtlılık, sosyal izolasyona yol açarak bireyin sosyal yaşamını olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, düşmelerin önlenmemesi, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal açıdan da tekrarlayıcı düşmelere ve daha büyük sağlık sorunlarına yol açabilir (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı, 2018).

Koruyucu Rehabilitasyon Yaklaşımları

Yaşlı bireylerde koruyucu rehabilitasyon yaklaşımlarının amacı, düşmelere yol açabilecek denge ve koordinasyon eksikliklerini, kas güçsüzlüğünü ve eklem problemlerini en aza indirmektir. Ayrıca, esnekliği artırmak, kişisel ve çevresel faktörleri düzenlemek ve kronikleşmiş sağlık sorunlarının ciddi komplikasyonlara dönüşmesini engellemek de önemli hedefler arasındadır. Koruyucu yaklaşımın temelinde, herhangi bir hastalık oluşmadan önce, çocukluktan itibaren fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bağımlılık yapan alışkanlıkların azaltılması, yeterli ve düzenli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve gerekli vitamin ile mineral takviyelerinin alınması yer alır. Ayrıca, düzenli sağlık muayenelerinin önemi vurgulanmaktadır. Hastalık ya da kısıtlılık geliştiğinde ise, öncelikli amaç erken tanı koymak, uygun tedavi yöntemleri belirlemek ve bireyi doğru yönlendirmektir. Bunun yanı sıra, dengeyi etkileyen durumların tespit edilmesi ve bu doğrultuda gerekli yaşam düzenlemelerinin yapılması önemlidir. Düşmeye yol açabilecek risk faktörleri belirlenmeli ve yaşlı bireyler ile çevresi bu konuda bilgilendirilmelidir. Risk faktörleri en aza indirilmeye çalışılmalıdır (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı, 2018).

Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürmek, kişiye özel egzersiz programlarıyla sağlanabilir. Egzersizler, kasları güçlendirerek, denge ve koordinasyonu geliştirir, kemik kitlesindeki kaybı azaltır ve kırıkların oluşmasını engeller. Ayrıca, kalp damar sağlığını iyileştirir ve psikolojik sağlamlığı artırır. Egzersiz programları, kişiye özel olarak kuvvetlendirme, esneklik, duruş güçlendirme, aerobik, denge ve yürüme egzersizlerini içerebilir. Erken tanı ve müdahale yapılamazsa, var olan sağlık sorunlarının en aza indirilmesi ve bireyin yaşam kalitesinin artırılması amaçlanır (Uzun, Şahbaz ve Tarakçı, 2018).

Sonuç olarak, yaşlılık dönemi, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişimlerin yaşandığı bir süreçtir ve bu dönemde düşme riski önemli bir sağlık sorunu oluşturur. Düşmeler, sadece fiziksel yaralanmalara yol açmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen psikolojik ve sosyal sorunlara da neden olabilir. Ancak, uygun önlemler ve koruyucu rehabilitasyon yaklaşımları ile düşme riski önemli ölçüde azaltılabilir. Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, çevresel düzenlemeler yapmak ve erken tanı ile müdahale sağlamak, yaşlı bireylerin güvenli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Yaşlılık döneminde düşmelerin önlenmesi, yalnızca fiziksel sağlığı değil, bireyin psikolojik ve sosyal iyilik halini de koruyarak, yaşam kalitesinin sürdürülebilir olmasını sağlar.

İlknur Özhan Çetin-Fizyoterapist

KAYNAKÇA

- Uzun, N., Şahbaz, Y., Tarakçı, E.(2018). Yaşlılarda Düşmeye Yol Açan Faktörler ve Koruyucu Rehabilitasyon Yaklaşımları. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi.
- Gökdemir, B. (2019). Yaşlıda Düşme ve Düşmeyi Önleme Yolları.

KÜLTÜR SANAT KÖŞESİ

FARKLILIKLARLA GÜÇLENMEK: TEMPLE GRANDİN VE BİR BAŞARI HİKÂYESİ

Film Künyesi:

- Yönetmen: Mick Jackson
- Yapım Yılı: 2010
- Tür: Biyografi, Drama
- Oyuncular: Claire Danes, Julia Ormond, David Strathairn, Catherine O'Hara
- IMDB Puanı: 8.3

Sinemanın bize sunduğu en değerli armağanlardan biri empati kurmamızı sağlamasıdır. Temple Grandin (2010), otizmlili bir bireyin dünyasına samimi bir pencere açarak izleyiciyi derinden etkiliyor. Mick Jackson'ın yönetiminde, Claire Danes'in etkileyici performansı ile hayat bulan bu biyografik drama, farklılığın bir engel değil, avantaja dönüşebileceğini gözler önüne seriyor.



Temple Grandin, çocukluğunda iletişim kurmakta zorlanan, toplum tarafından dışlanan bir bireyken, annesinin inancı ve öğretmenlerinin desteğiyle bilim dünyasında önemli bir yer edinir. Hayvanlarla kurduğu özel bağ ve görsel düşünme yeteneği, onun başarılarını şekillendirir. Film, otizmi bir eksiklik olarak değil, farklı bir algı biçimi olarak ele alarak önemli bir farkındalık yaratıyor.

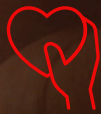
Grandin'in hayata dair iyimser bakışı, izleyiciye de ilham veriyor. Zorlukları bir engel olarak değil, aşılması gereken kapılar olarak görmek onun felsefesi. Temple Grandin, yalnızca bir biyografi değil, aynı zamanda güçlü bir farkındalık filmi. Sinemanın dönüştürücü gücünü hissetmek isteyen herkese öneriyoruz.

NİSAN-MAYIS-HAZİRAN 2025 SAYI.8

ZEYRAM

ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Siz de yazılarınızın dergide
yayınlanmasını istiyorsanız bize
ulaşın



GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİNİZİ
BİZİMLE PAYLAŞIN

ramzeytinburnu@gmail.com / 0 212 558 08 43
Merkezefendi Mah. Mevlevihane Cd. No:26, 34015 Zeytinburnu/
İstanbul