

### Sahibi

Eğitimde Rehberlik Dergisi Adına  
Ömer Öcal  
Rehberlik Uzmanı

### Yazı İşleri Müdürü/Editör

Ömer Öcal  
omerocal@erdpsikoloji.com

### Genel Yayın Yönetmeni

İsmail Yolcu

### Redaksiyon

Yurdagül Başkurt

### Bilim Kurulu

Prof. Dr. Yahya Akyüz  
Prof. Dr. Sedat Sever  
Prof. Dr. Atilla Soykan  
Prof. Dr. Nejat Akar  
Doç. Dr. Tayfun Doğan

### Yayın Kurulu

Prof. Dr. Canan Aslan  
Doç. Dr. Recai Akkuş  
Yrd. Doç. Dr. Cengiz Tavukçuoğlu  
Eğitimci-Yazar Süleyman Beledioğlu  
Pdr. Uzm. Çelebi Çağlayan  
Psk. Ömer Öcal  
Uzm. Psikolog Gamze Kısmetoğlu  
Pdr. Uzm. Şinasi Yüce  
İsmail Yolcu

### Hukuk Müşaviri

Av. Soner Keçeli

### Sanat Yönetmeni

Arsen Yalçın

### Görsel Tasarım

Arif Poyraz

### Basım Yeri

Uzerler  
Matbaacılık & Tanıtım San. Tic. Ltd.  
Turan Güneş Bulvarı No:22/26  
Yıldız Çankaya - Ankara/Türkiye  
Tel: 0 312 442 62 14

### Basım Tarihi

10.01.2020

### Reklam, Tanıtım ve Halkla İlişkiler

Gamze Kısmetoğlu - Tel: 0312 439 19 91  
erd@erdpsikoloji.com

### İdari Adres

Çankaya Caddesi, No:6/3 Çankaya/ANKARA  
Tel:0312 439 19 91

Eğitimde Rehberlik Dergisi'nin bütün yayın hakları Eğitimde Rehberlik Dergisi'ne aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayımlansın ya da yayımlanmasın iade edilmez. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergide çıkan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

Pedagoji, Psikoloji, Bilim ve Kültür Dergisi  
yaygın süreli yayındır. **2 ayda bir yayımlanır.**

Sayı: 22 - Ocak - Şubat 2020

ISSN 2587-2915

9 772587 291003

# İÇİNDEKİLER

• EDİTÖRDEN .....	2
• BELLEK VE UNUTMA .....	3
ERD	
• BASTIĞIN DALI KES .....	4
Prof. Dr. Necati CEMALOĞLU	
• ÇİFT İLİŞKİSİ.....	6
Yegan ÖZCAN	
• ÖZEL YETENEK ÇAĞI .....	9
Süleyman BELEDİOĞLU	
• SÖYLEŞİ: YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANI PROF.DR.YEKTA SARAÇ .....	10
İsmail YOLCU	
• DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI .....	14
ERD	
• MÜZİK EĞİTİMİNE HANGİ YAŞTA BAŞLAMALI? .....	17
Dilara KILIÇ	
• EMPATİ DOLU BİR YAŞAM .....	18
Şinasi YÜCE	
• KENDİN OLMA CESARETİ.....	20
Ruhan MARAL	
• 40 KİTAPTAN 40 SATIR .....	22
Salih TOYRAN	
• ÇOCUK HAKLARI.....	24
Mustafa KARAKAMIŞ	
• ÇOCUK EDEBİYATI NEDİR, NİÇİN GEREKLİDİR? .....	26
Prof. Dr. Canan ASLAN	
• BENİMLE OYNAR MISIN?.....	32
Gamze KISMETOĞLU	
• SÖYLEŞİ: "HAYATA KARŞI POZİTİF OLUN" ERD PSİKOLOJİ.....	34
• FEN EĞİTİMİNDE STEM.....	37
Dr. Fatma TAŞTAN AKDAĞ	
• ÇOCUKLARDA KORKU VE KAYGILAR .....	38
Ahmet Fatih ERKAN	
• ÇALIŞMA BAĞIMLILIĞI (İŞKOLİKLİK).....	40
Ömer ÖCAL	
• BAŞARILI OLMAK İÇİN ZEKÂ MI, YETENEK Mİ, ÇALIŞKANLIK MI, MOTİVASYON MU GEREKLİDİR? .....	42
Hüseyin Kadir YÜKSEL	
• GEZDİM GÖRDÜM: VAN .....	44
Prof. Dr. Nejat AKAR	
• ODAKLANMA .....	46
Ömer ÖCAL	
• KARDEŞ KISKANÇLIĞI.....	51
Damla KONDAKÇI	
• MAZRUBATA TEFRIK.....	52
Mustafa BAKAN	
• ISLANMAK.....	54
Uğur YILDIZ	
• GENÇLERİN KENDİLERİNİ İYİ HİSSETMELERİNE YARDIMCI OLMANIN BEŞ YOLU.....	56
Arif BENGÜ	
• ÇOCUK VE OYUN .....	59
Hilal YÜKSEL	
• ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BARINMA SORUNU .....	60
Serap BALLYEMEZ	
• MATEMATİK SEVGİSİ NEDEN BAŞARIYA DÖNÜŞEMİYOR?.....	62
Dr. Vesife HATISARU	
• İNSAN ZAMANI YÖNETİLİR Mİ? .....	64
Gökhan OKÇU	



Ömer ÖCAL  
Rehberlik Uzmanı

# Editörden

**E**ğitimde Rehberlik Dergisi sizlerle tanışalı tam beş yıl oldu sevgili okuyucularımız. Başka bir ifade ile binsekizyüzyirmibeş gün ya da atmış ay...

Her sayımızda dergimizin birinci sayısının heyecanı ile çıkabilmenin mutluluğu ve her seferinde öğrenme yolculuğunda olduğumuz farkındalığı ile bilim dolu, eğitim dolu, her şeyden önemlisi akıl dolu bir yolculukta olmamız bizlerin yazma ve öğrenme aşkını körüklemektedir.

Dergimiz bu sayı itibariyle aynı zamanda yeni bir yapılanma sürecine de girdi. Şöyle ki “Eğitimde Rehberlik Dergisi”nin yeni bir kardeşi daha oldu. Bu kardeşin adı “ERD PSİKOLOJİ”...

“ERD Psikoloji” profesyonel anlamda kişisel ve kurumsal danışmanlık yapan ulusal bir markadır. ERD Psikoloji aynı zamanda bilimsel araştırmalar, psikolojik organizasyonlar, bireysel ve grup danışmanlıkları, terapileri, okul danışmanlığı gibi faaliyetleri icra eden eğitimde, psikolojik alanda kuluçka merkezi niteliği taşımaktadır.

Eğitimde Rehberlik Dergisi ekibi olarak önceliğimiz Atatürkçü çağdaş çizgiden ödün vermeden eğitim sektöründeki sorunları bilimsel araştırmalar yaparak sonuçlarını okullar, aile ve öğrencilerle paylaşmak, aynı zamanda kurduğumuz “ERD PSİKOLOJİ” danışmanlık kurumunda bilimsel, kanıta dayalı hizmetler sunmaktır.

Yapmış olduğumuz ulusal araştırmalardan bir kaç tanesini siz değerli okurlarımızla paylaşacak olursak;

- Ergenlerde mutluluk
- Ergenlerde okula bağlanma
- Ergenlerde yaşam kalitesi

Bu araştırmayı 11 istatistik bölgesinde ve yirmi altı ilde yürütüyoruz. Çalışmanın sonuçlarını okul yöneticileriyle ve rehberlik uzmanları ile paylaşacağımızı buradan ilan edebiliriz. Bu çalışmaların ergenlere rehberlik yapan rehberlik uzmanlarına yol gösterici olacağını umuyoruz. Dergi olarak araştırma yapmak gideceğimiz yolda hem bize ışık tutacak hem de kanıta dayalı rehberlik hizmeti için kaynak olacaktır.

Araştırma yapan ya da yapmak isteyen, araştırmalarımızda yer almak isteyen gönüllü dostlarımıza önceden bize bilgi vermeleri koşuluyla aynı zamanda araştırma projeleri olan yazarlarımıza da destek olacağımızı, araştırmalarını ERD olarak dergimizde yayımlayacağımızı ilan etmek isteriz.

Aklın ve bilimin yolundan ayrılmadan nice sayılar, daha nice beş yıllar diliyor siz kıymetli okurlarımıza en içten saygılarımızı sunuyoruz.



# Bellek ve Unutma

On bin yıl önceki insanın sinir sistemi bizim sinir sistemimizle aynıdır. İmkân olsa ve bir zaman yolculuğu yapılsa, on bin yıl öncesinde yaşamış o insanı günümüzdeki kent ortamına koyabilsek, iki yaşam biçimi arasındaki fark daha net görülebilir. O insanın şimdiki kent yaşamında, kendisini tehlikelerden koruyarak hayatta kalabilmesi neredeyse mucize olur. Aynı biyolojik yapıya sahip olsalar da, değişik zaman dilimlerinde yaşayan insanlar arasındaki farklılık nereden gelmektedir?

Sorunun cevabı: bilgi birikimi, kültürel donanım en önemlisi de tüm bu bilgilerin depolanıp gerektiğinde kullanılmak üzere saklandığı bellekte yatmaktadır.

Eğer bellek gibi bir mekanizmamız olmasaydı, belli bir deneyimden sağlanan bilgi ve becerileri saklayamaz her defasında yeniden, sil baştan öğrenmek zorunda kalırdık. Bellek sayesinde öğrenilen bilgileri depolayarak en nihayetinde de uygarlık tarihini geliştiremezdik.

## **Peki, bellek nedir ve işleyiş sistemi nasıldır?**

Öğrenilen bilgileri depolamaya, ihtiyaç olduğunda kullanmaya yarayan yetenek bellek (hafıza) olarak tanımlanır. Bellek iki türdür: birkaç dakikayı geçmeyen hatırlama durumlarında görülen kısa süreli bellek, daha geniş zaman dilimlerini (saat, gün, hafta, ay hatta yılları) kapsayan uzun süreli bellek. İki bellek türü arasındaki farklardan biri, kısa süreli bellekte unutilan bilginin bir daha geri gelmemesine rağmen; uzun süreli bellekte unutilan bilginin hatırlanmasıdır. Uzun süreli bellekteki hatırlama miktarı öğrenilen bilginin anlamlılığına, öğrenme miktarına ve bozucu etkiye (ket vurma) bağlıdır. Hem kısa süreli hem de uzun süreli belleğin işleyişi şu aşamalarda gerçekleşir: kodlama, depo-

lama, ara-bul-geri getir.

Kodlama aşamasında, çevredeki uyarıcılar seçilerek algılanır ve belleğe alınır. Fakat uyarıcıların pek çoğu kısa süreli belleğe bile ulaşamaz. Belleğe alınmamış uyarıcıların anımsanması imkânsızdır.

Depolama aşamasında, kısa süreli bellekte işlenen bilgi uzun süreli belleğe aktarılır. Uzun süreli belleğin kapasitesi kısa süreli belleğinkine kıyasla çok daha geniştir.

Ara-bul-geri getir aşamasında ise hatırlanmak istenen bilgi bellekte aranır. Hatırlamanın olabilmesi için; hatırlanması istenen bilginin depoda bulunması, depolanmış bilgiye götüren ara-bul-geri getir noktasında ipuçlarının yer alması gerekir. Bu ipuçları belleği güçlendirici teknikler olan: gruplandırma, imgeleme (hayal etme), çağrışımlı yöntem, anahtar kelime yöntemi ve ayrıntılandırma. Gruplandırma sürecinde belleğe depolanmak istenen birimler gruplara ayrılır. Örneğin ezberlemeye çalıştığınız bir numarayı, (4391991... gibi) gruplara ayırarak (439 19 91 biçiminde) daha kolay depolayabilirsiniz. Yapılan araştırmalar cümle içinde kullanılan ya da hayalde ilişkilendirilen kelime çiftlerinin hatırlanma düzeyinin %75, sadece ezberleme yoluyla hatırlama düzeyinin ise %35 olduğunu ortaya koymuştur. Yeni öğrenilen bilgiler iyi bildiğimiz mekânlarla (ev, okul, sinema...) ilişkilendirildiğinde de hatırlama süreci kolaylaşır. Ayrıca ayrıntılara inerek öğrenmek, öğrenilen konunun daha rahat hatırlanmasını sağlar.

Bellekle ilgili önemli süreçlerden biri de; unutmadır. Unutma, dar ve geniş çapta unutma olarak iki türdür. Geniş çaptaki unutma alışkanlıkların ortadan kalkması, hatırlamanın gerçekleşmemesi durumudur. Dar anlamdaki unutma ise, öğrenilen bilgi, beceri ve

deneyimlerin bellekte canlandırılmaması halidir.

Öğrenilenlerin çoğu oldukça hızlı biçimde unutulur. Nasıl ve neden unuttuğumuz konusunda çeşitli kuramlar bulunmaktadır.

Fizyolojik kurama göre unutma, bilgi ve becerilerin zihindeki izlerinin zamanla aşınıp kaybolmasından kaynaklanmaktadır. Özellikle yaşlılık bunaması ve bazı hastalık hallerinde görülen unutmalar bu yaklaşımla açıklanabilir. Koşullu öğrenme kuramına göre ise, pekiştirilip ödüllendirilmeyen öğrenmeler, uyarıcılar ile tepkiler arasındaki bağları zayıflatır ve bu durum öğrenilen materyalin zamanla sönmesine neden olur. Bozucu etki kuramı da (ket vurma) söz konusu öğrenmeden önce ya da sonra yapılan öğrenmelerin yeni öğrenmeyi olumsuz etkilediğini vurgular. Sonraki öğrenme önceki öğrenmeyi unutturduğunda geriye ket vurma; önceki öğrenme sonraki öğrenmeyi unutturduğunda da ileriye ket vurma gerçekleşir. Freud'u takip eden psikanalistlerde unutmayı baskı kavramıyla ilişkilendirerek, kişinin hoşlanmadığı bilgi, deneyim ve anılarını bilinçaltına iterek unuttuğunu, hatta hoş olmayan bilgi, anı ve deneyimlerin hoş olanlardan daha hızlı unutulduğunu savunmuşlardır. Bununla birlikte, neden unuttuğumuza dair önemli bir diğer açıklama da, kullanılmayan bilgi ve becerilerin zamanla unutulduğuna ilişkindir.

Aynı fizyolojik donanıma sahip olduğumuz halde, on bin yıl önceki insanla aramızdaki farkı yaratan unsurları açıklamada kullandığımız bellek ve unutma mekanizmasına dair bilgiler ana hatlarıyla bu şekilde özetlenebilir. Ancak devam eden bilimsel çalışmalar doğrultusunda söz konusu süreçlere dair bilgiler giderek detaylanmaktadır.

**Sayın okuyucularımız  
dergimizin tamamını  
okumak için abone  
olmanız gerekmektedir.  
Dergimizi abone olmak için  
0532 384 42 65 telefonu  
arayabilir veya web  
sitemizdeki abonelik  
başvuru formunu  
doldurabilirsiniz...**

