

Kilis Bilim ve Sanat Merkezi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi Aylık Bülteni

BİR BİLSEM

“Bilsem’den aileye, aileden öğrenciye”

“Dışarı bakan rüya görür, içeri bakan uyanır.”
Carl Gustav Jung

Öz Farkındalık

Henüz yapay zekânın sahip olmadığı tek unsur: Öz farkındalık.

Evet iddialı bir başlık ile birlikte yine sizlerle birlikteyiz. İnönü Üniversitesinden Doç. Dr. Sevgi Arı'nın bir makalesinde ifade ettiği bültenimizin girizgahına katkı sunan bu cümle oldukça dikkat çekici. Yine kendi ifadesiyle devam edersek; insan beyni 100 milyar nöron ve nöronları birbirine bağlayan 1 katrilyon bağlantı ile saniyede 10 katrilyon işlem yapabilme becerisine sahipken bir süper bilgisayar saniyede 55 katrilyona kadar işlem yapabilmektedir. Ancak Samanyolu Galaksisi'ndeki yıldızlardan daha fazla nöron bağlantısı olan insan beyninin haritalama/karar alma süreçlerini kapsayacak bir süper bilgisayar henüz geliştirilmemiştir.

ARALIK | 2024 | kilisbilsem.meb.k12.tr

Sayısal değerlerin değer gördüğü bir altyapı ile şekillenen günümüzde insanların duygularını tanıması, tanımlaması, yönetmesi ve yaratıcı yollarla ifade etmesi onu makine ve robotlardan ayıran en değerli özelliğidir. Bireyin yaşamındaki seçimlerini, kararlarını, karşılaşacağı engelleri, hatalarını ve başarılarını anlamlandırarak bunları değerlendirebilmesi için fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak benliğini tanıması gereklidir.

Bireyin kendini tanıma sürecinin aslında temelini oluşturan “Öz Farkındalık” kavramı “Benlik Farkındalığı”, “Kendilik Farkındalığı” vb. şekillerde de karşımıza çıksa da aslında ortak olarak bahsedilen şey temelde aynı. Kişinin bir birey olarak iç dünyasını, duygularını, düşüncelerini ve inançlarını objektif olarak fark etmesini, birey olarak kendi kimliğini tanıyarak anın farkına varmasını içerir.

İnsanın fiziksel olarak dış görünüşünü objektif olarak görmesi için üretilen aynaların dahi her birinde daha farklı gözüktüğümüz aklıma geldiğinde mahalledeki berberin “Aynaya bakma, ayna yanıltır.” dediğini anımsayınca hafif bir tebessüm ediyor insan. Fiziksel özelliklerimizi dahi objektif olarak değerlendirmenin ne kadar zor olduğu düşünüldüğünde bir bütün olarak kendini görebilmek uzun süreli bir uğraş gerektiren bir şey olsa gerek.

Bireylerin duygu ve düşüncelerini fark ederek tanıyabilme sürecinde otomatikleşen düşünce ve tepkilerini fark ederek bunların önüne geçmesi önemli yer tutmaktadır. Özellikle doğduğu günden bu yana çevresel faktörlerle ve rol modellerle öğrenen, gelişen ve değişen; çevreyle öğrenen ve büyüyen bireyi kendine yönelmeye desteklemek zor olabilmektedir. Günümüz teknolojisi ile sosyal öğrenmeye gelen güncellemeler ise bireyin kendine dönmesini daha zorlayıcı yapabilmektedir.

Öz farkındalığı düşük olan bireyler daha çok geçmiş öğrenmeleri ile öğrendikleri şablonları yeni durumlarda yerleştirme eğiliminde olarak olayı, o anın şartları doğrultusunda objektif olarak ele almak yerine daha önceki öğrenmeleriyle belleklerinde yer eden iyi-kötü vb. etiketler ile olaylara refleksif olarak otomatik düşünceleri ile tepki verirler. Bu sebeple bu kişiler geçmiş yaşantıları hakkında daha hassas bir yapıdadırlar.

Bu tür kişiler geçmiş ve gelecek ile olan işleri sebebiyle bugünün farkına varamamakta ve temel yaşamsal fonksiyonlarda bile (yeme, içme, uyuma vb.) otomatik olarak sürdürmektedirler. Bu durum ise, bireyin öz farkındalıktan uzaklaşarak bir bakıma bir bilinçsizlik durumuna geçiş yapmasına sebep olmaktadır.

Kişinin güçlü ve zayıf yönlerini, duygularını, duygusal tepkilerini farketmesine katkı sunan bu içsel keşif, ilgi alanlarını, tutkularını fark ederek yapmak istediği şeyleri bilinçli bir şekilde yapmasını, yaratıcı ve tutkulu şekilde odaklanmasını sağlayarak anda kalmasına katkı sağlar.

**Öz farkındalık;
geliştirilebilir
bir beceridir.**

Öz farkındalık geliştirilebilir bir beceridir.

Kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemleyerek günlük yaşantısındaki olaylara yönelik hangi düşünce kalıpları ile tepkiler verdiklerini fark etmeye çalışması ve yaşadığı duyguları kabul ederek bu duygulara eşlik eden düşünceleri görmeye başlaması öz farkındalık becerisini geliştirme için önemli yer tutmaktadır.

Özel yetenekli öğrencilerin, hızlı düşünme, karmaşık problemleri çözme, karmaşık bilgileri hızla işleyerek derinlemesine analiz yapma gibi gelişmiş olan bilişsel becerilerine çevrelerindeki detayları fark etme, ince ayrıntıları yakalayabilme, başkalarının duygusal durumlarını daha hızlı anlayabilme gibi özellikleri eklenince olaylara verdikleri tepkiler diğer bireylere göre daha farklı olarak daha hassas ve duyarlı olabilmektedir.

Akranlarına göre ileri düzey zihinsel gelişimleri sebebiyle daha çok kendinden daha büyük çocuklarla veya yetişkinlerle iletişim kurma eğiliminde olan özel yetenekli öğrenciler akranları ile sosyal ve duygusal anlamda çeşitli problemler yaşayabilmektedir.

Özel yetenekli öğrencilerin çevrelerinden edindiği çeşitli olumsuz yaşantılar neticesinde zihinlerinde oluşturdukları çeşitli bilişsel örüntüler öz farkındalık becerilerini geliştirme süreçlerinde çeşitli zorluklar yaşamalarına sebep olabilir.

Bültende yer alan bilgiler doğrultusunda çocuğunuzun öz farkındalık becerisine yönelik destek alması gerektiğini düşünüyorsanız lütfen merkezimiz psikolojik danışma ve rehberlik servisi ile görüşerek profesyonel destek alınız.

Sözlerimizin sonuna gelirken geçmiş yıllarda da daha önce bültenimizde yer vermiş olduğumuz Yunus'un "Ben Kimim?" sorusuyla başlayan ve

"İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendini bilmez isen

Ya nice okumaktır." dizeleriyle devam eden yolu misali içsel yolculuğumuzda kendimizi tüm yönlerimiz ile tanıyarak hayatı anlamlandırma sürecimizde öz farkındalık becerilerimizi güçlendirmemiz temennisiyle...