

FARKINDALIK

DURAĐI

İdil Rehberlik Ve Araştırma Merkezi



DURAKTA BİZİ NELER BEKLİYOR?

**Bilinçli
Farkındalık**

2

**Çocuklarda Dijital
Oyun Bağımlılığı**

5

A Tipik Otizm

8

**Evrensel
Tasarım**

12

BİLİNÇLİ FARKINDALIK

İhsan ARAK, Psikolojik Danışman

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kişinin o anda ne yaptığını, ne düşündüğünü ve ne hissettiğini bilinçli bir şekilde fark etmesi, dikkatini şimdiki ana odaklamasıdır. Günümüzün hızlı temposunda, bireyler genellikle geçmişe yönelik pişmanlıklar ya da geleceğe dair kaygılarla meşgul olurlar. Bilinçli farkındalık ise bu döngüyü kırarak, bireyin yaşadığı ana tam anlamıyla odaklanmasına, duygularını ve düşüncelerini yargısızca kabul etmesine olanak sağlar.

"Mindfulness, hayatı kontrol etmek değil, hayatı olduğu gibi kabul etmektir."

Jon Kabat-Zinn



Bilinçli Farkındalığın Temel Prensipleri

Jon Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığı "belirli bir amaçla, şu ana, yargısızca dikkat verme" olarak tanımlar. Bu yaklaşım, bireyin düşünce ve duygularını kontrol etmek yerine, onları yargılamadan kabul etmesini sağlar. Bilinçli farkındalık, şu üç temel prensip üzerine kuruludur:

- 1. Anı Yaşamak:** Bilinçli farkındalık, geçmişin ağırlığından ve geleceğin belirsizliğinden sıyrılarak, kişinin şu anda olup bitenlere odaklanmasını sağlar. Bu, bireyin anda kalma yeteneğini geliştirir ve yaşadığı her anı daha anlamlı kılar.
- 2. Yargısız Olmak:** Bilinçli farkındalığın temelinde, düşünce ve duyguları yargılamadan kabul etmek yatar. Birey, olumsuz düşünceleriyle savaşmak yerine, onları sadece gözlemler. Bu, kişinin kendine karşı daha şefkatli olmasını sağlar.
- 3. Dikkati Odaklamak:** Bilinçli farkındalık, dikkatin kontrol altına alınmasını ve odaklanmasını içerir. Günlük yaşamda, zihin çoğu zaman farklı düşünceler arasında gidip gelir. Bilinçli farkındalık, bu dağınık dikkat süreçlerini kontrol altına alarak, bireyin odaklanma kapasitesini artırır.

Bilinçli Farkındalığın Faydaları

Bilinçli farkındalık, hem psikolojik hem de fiziksel sağlığa birçok olumlu katkı sunar. Araştırmalar, düzenli olarak mindfulness pratiği yapan bireylerin daha düşük stres seviyelerine, daha güçlü duygusal dayanıklılığa ve daha sağlıklı ilişkiler kurma yetisine sahip olduklarını göstermektedir.



- 1. Stres Yönetimi:** Bilinçli farkındalık, bireylerin stresli durumlarda zihinsel olarak dengede kalmalarını sağlar. Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, bilinçli farkındalık eğitimi alan katılımcılar, stres düzeylerinde anlamlı bir azalma yaşamışlardır .
- 2. Duygusal Zeka:** Bilinçli farkındalık, bireyin kendi duygularını daha iyi anlamasına yardımcı olur. Daniel Goleman, duygusal zekanın temel unsurlarından birinin bilinçli farkındalık olduğunu savunmaktadır. Duygusal zekası yüksek bireyler, hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını daha iyi yönetir .
- 3. Fiziksel Sağlık:** Bilinçli farkındalık, fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkiler. Yapılan çalışmalar, düzenli mindfulness pratiğinin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve kronik ağrıları azalttığını göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık meditasyonunun kalp rahatsızlıkları riskini azalttığına dair bulgular da bulunmaktadır .

Bilinçli Farkındalık Pratikleri

Bilinçli farkındalığı günlük yaşama entegre etmek için birçok basit pratik uygulanabilir. İşte bu pratiklerden bazıları:

- 1. Nefes Egzersizleri:** Bilinçli farkındalıkta, nefesin farkında olmak ve ona odaklanmak yaygın bir tekniktir. Birey, nefes alıp verirken sadece nefesin ritmine ve vücudunda yarattığı hissiyata odaklanır.
- 2. Yavaşlama:** Günlük işleri yavaş ve dikkatli bir şekilde yapmak, bireyin şu ana odaklanmasına yardımcı olur. Yemeğin tadına vararak yemek, yürürken çevreyi gözlemlemek gibi basit aktiviteler, bilinçli farkındalık pratiği olarak kullanılabilir.
- 3. Beden Taraması:** Beden taraması, bireyin bedenindeki her bir bölgeye dikkatini sırayla yönlendirmesi ile yapılır. Bu egzersiz, vücuttaki gerginlikleri fark etmeye ve serbest bırakmaya yardımcı olur.

Bilinçli Farkındalık Eğitiminin Önemi

Eğitimde bilinçli farkındalık, öğrencilere yalnızca akademik başarı sağlamaktan öte, onların duygusal ve sosyal gelişimini desteklemek için de kullanılmaktadır. Örneğin, ABD’de yapılan bir çalışma, okullarda mindfulness eğitimi alan öğrencilerin dikkatlerini toplamada, stresle başa çıkmada ve akademik başarılarında olumlu gelişmeler yaşadıklarını ortaya koymuştur .

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, modern yaşamın getirdiği stres, kaygı ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlarla başa çıkmak için güçlü bir araçtır. Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bilinçli farkındalık uygulamalarını artırmak, daha sağlıklı, dengeli ve anlamlı bir yaşam sürmemize yardımcı olabilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde de bu teknik, bireylerin içsel dünyalarını daha iyi tanımalarına ve bu farkındalıkla daha sağlıklı kararlar almalarına destek olabilir.



Kaynakça

1. Kabat-Zinn, J. (1990). Tam Felaket Yaşamı: Stres, Acı ve Hastalıkla Yüzleşmek İçin Vücudunuzun ve Zihninizin Bilgeliğini Kullanmak.
2. Goleman, D. (1995). Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir.
3. Segal, ZV, Williams, JMG ve Teasdale, JD (2002). Depresyon İçin Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi: Nüksetmeyi Önlemeye Yönelik Yeni Bir Yaklaşım.
4. Harvard Üniversitesi (2011). Yüksek Stresli Bir Ortamda Farkındalık Eğitimi ve Stres Azaltma .
5. Napoli, M., Krech, PR, & Holley, LC (2005). İlkokul Öğrencileri İçin Farkındalık Eğitimi

ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

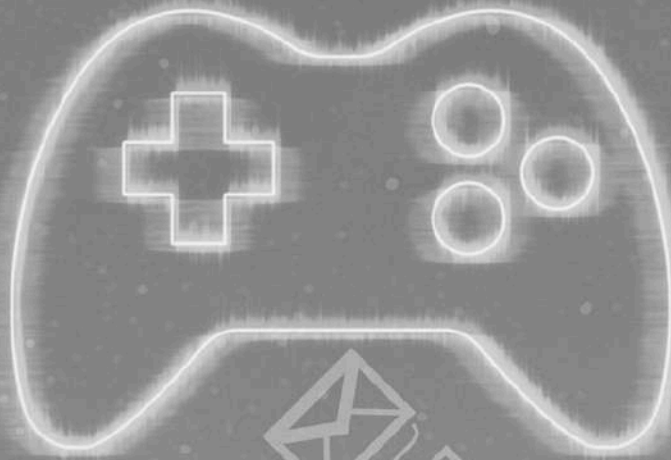
Rumeysa TETİK, Psikolojik Danışman

Yeşilay'a göre "Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir." Birçok şeye karşı bağımlılık geliştirilebilir. Oyun oynama bozukluğu da teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığının alt kategorisinde yer alan bir bağımlılık türüdür. Çocuklarda dijital oyun çağı, günümüzde artan bir sorun haline gelmektedir. Teknolojinin her geçen gün hayatımıza daha fazla girmesiyle, çocuklar dijital oyunlarla daha çok vakit geçirmektedir. Bu durum bağımlılıkla sonuçlanabilir.

Dijital oyunlar tamamen kötü değildir, hatta bazıları yaratıcılığı geliştirebilir ve problem çözme becerilerini artırabilir. Ancak dengeyi sağlamak ve çocuğun sağlıklı bir yaşam sürmesi için bu oyunların nasıl ve ne kadar oynandığını kontrol etmek önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütüne göre (ICD 11) Oyun Oynama Bozukluğu şu özelliklerle tanımlanmaktadır:

1. Çevrim içi ya da çevrim dışı oyun oynamanın (buna video oyunları da dâhil) kişinin hayatında öncelikli yer etmesi, her şeyden daha değerli olması.
2. Kişinin dijital oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi.
3. Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz sonuçların varlığına rağmen kişinin uzak duramaması. Okula, işe gidememesi, derslerinde, işinde problem yaşaması ve aile yaşamını aksatması.



Dijital Oyun Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Dijital oyun bağımlılığı, çocuklar üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu etkiler, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli sorunlara yol açabilir. Duruş bozuklukları, obezite ve göz sağlığının bozulması gibi fiziksel olarak etkilerinin yanında okul başarısının düşmesine de sebep olmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı, çocukların gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerini zayıflatabilir. Aile ve arkadaşlarıyla daha az vakit geçirerek yalnızlaşabilirler. Bu durum, sosyal becerilerin gelişimini de olumsuz etkileyebilir. Bunların yanında şiddet içerikli öğelerin etkisiyle çocuklarda öfkeli ve saldırgan davranışlar artabilir.

Dijital oyun bağımlılığıyla mücadele etmek ve çocukların daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini desteklemek için neler yapılabilir?

- Çocuğun oyun süresini sınırlamak, bağımlılık riskini azaltmanın ilk adımıdır. Günde ne kadar süre dijital oyun oynayabileceğini belirleyin ve buna sadık kalın.
- Çocukların günlük aktivitelerini planlayarak zamanlarını nasıl verimli kullanacaklarını öğrenmelerine yardımcı olun. Oyun dışında ders çalışma, fiziksel aktivite ve aileyle vakit geçirme gibi etkinliklere de zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Çocukları ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirmek, hem fiziksel aktiviteyi teşvik eder hem de enerjilerini sağlıklı bir şekilde harcamalarını sağlar. Spor yapmak, disiplin kazandırdığı gibi ekran başında geçen süreyi de azaltır.

Araştırmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlısı çocukların aile içi iletişimde eksikliklerin olduğu, ailelerin çocuklarıyla daha az ilgilenip duygusal ihtiyaçlarını daha az karşıladığı, ailelerin çocuklarına teknoloji konusunda gereken kısıtlama ve kuralları koymadıkları gözlenmiştir.



Dijital oyun bağımlısı olmayan çocukların ise tam tersi aile içi iletişimin daha sağlıklı olduğu, ailecek geçirilen kaliteli vakitlerin fazla olduğu ve ebeveynlerin çocuklarına koydukları kurallarda tutarlı ve istikrarlı oldukları gözlenmiştir. Bu araştırmalar sonucunda bağımlılık geliştirmede ailenin ne kadar önemli bir role sahip olduğu görülmektedir.



- Çocukların arkadaşlarıyla yüz yüze zaman geçirmesi, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve ekran başında geçirdikleri zamanı azaltmalarına yardımcı olur. Akran grupları içinde sosyalleşmek, duygusal ve sosyal gelişim için de önemlidir.
- Aile içi aktiviteler, çocukların oyun yerine gerçek dünyada keyifli deneyimler yaşamasını sağlar. Birlikte oyun oynama, film izleme ya da yemek yapma gibi etkinlikler çocuğun sosyal bağlarını güçlendirir.
- Çocuğunuzun çevrimiçi arkadaşlarını ve etkinliklerini yakından takip etmek, dijital ortamda güvende kalmalarını sağlar. Bilgisayarlarda güvenli internet uygulamaları kullanmak, çocukları uygunsuz içeriklerden korumaya yardımcı olur.
- Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler. Siz de teknoloji kullanımınızı dengeli hale getirerek onlara iyi bir örnek oluşturabilirsiniz.
- Eğer dijital oyun bağımlılığı belirtileri şiddetliyse ve evde yapılan müdahaleler yeterli gelmiyorsa, bir uzmandan (psikolojik danışman, psikolog, pedagog...) yardım almak gerekebilir. Uzmanlar, bu süreçte çocuklara ve ailelerine doğru rehberliği sağlar.

KAYNAKÇA

1. Uzunoğlu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. Yüksek Lisans Tezi. Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
2. Tuncay, P.Y., Eren Bozdoğan, K. ve Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi. JRES, 10(2),177-195. <https://doi.org/10.51725/etad.1334923>
3. Yeşilay. 14, 10, 2024 tarihinde Bağımlılık nedir?:
4. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> sayfasından erişilmiştir.
5. Yeşilay. 14, 10, 2024 tarihinde Teknoloji bağımlılığı nedir?:
6. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> sayfasından erişilmiştir.

A TİPİK OTİZM

Özhan BOZKURT, Özel Eğitim Öğretmeni

Atipik otizm bazı yönleriyle otizme benzeyen ancak Yaygın Gelişimsel Bozukluklar spektrumundaki bozukluklardan birinin altında sınıflandırılmayan bozukluğa verilen addır. Otizmden daha az şiddetlidir. Bazen otizmden oldukça uzak görünebilir.

A tipik Otizm Neden Olur?

Atipik otizm otizm çevresel, genetik, hormonal sebeplerine sıklıkla atıf yapılabilmektedir ve nörogelişimsel bir farklılık olmaktadır. Atipik otizm neden olur bakıldığında genellikle nedenleri henüz tamamen kanıtlanmaz ve ayrıca çalışmalar hala devam edebilmektedir.



Atipik otizm; dil ve sosyal iletişimle ilgili sorunlar, dilin amaca yönelik kullanımındaki problemler, aşırı çekingenlik, aşırı utangaçlık, gündelik ve özel yaşamında belli ilkelere aşırı bağlılık gibi durumlarla kendini gösterebilir. İlerleyen yaşla tanı özellikleri değişebilir.. Bu açıdan, erken tanı ve tedaviye süratli geçiş önem taşır. Ağır formu yoktur ve hafif otizmden ayrılması zordur. Bu nedenle normal gelişimin bir parçası olarak görülebilir

Atipik otizm nedenleri konusunda yine de bazı nedenler bakıldığında gen birleşiminde meydana gelen mutasyon, ilerleyen yaşlardaki ebeveynlik, sezaryen doğum, annelerin hamileyken madde kullanması, tam olarak nedeni bilinmeyen bir durumdur ve anneden çocuğa ağır metal geçişi veya sonradan biriktirme gibi sebepler arasında olabilir.

3 Yaş A tipik Otizm

Otizm belirtileri; çocukların bazılarında doğum sonrasında ilk birkaç ay içerisinde gözlemlenebilir olurken, bazı çocuklarda ise bu durum 2-3 yaş arasında kadar kendini belli etmeden ilerleme kaydedebilir. Belirtilerin şiddetinin hafif olmasından kaynaklı anne babalar tarafından fark edilmeyebilir. 3 yaş otizm belirtileri arasında en sık karşılaşılan belirti ise çocuğun kendi ismine karşı bir tepki vermemesidir.

Semptomlar genel olarak 2-3 yaş arasında kendini belli ederken, anne ve baba tarafından dikkat çekmeye başlar. Ayrıca çocuğun göz teması kurmaktan kaçınması, sosyal becerilerinin gelişmemiş ya da eksik olması gibi durumlar da yer alır. Ayrıca hastalığın tanısı sadece alanında uzman doktorlar tarafından konulabilir. Bunların yanında sosyal ilişki konusunda zayıf olması, diğer çocuklarla oyun oynamak yerine tek başına oynamayı tercih etmesi, paylaşma duygusunun hiç olmaması, fiziksel temas kurmaktan hoşlanmaması, arkadaşlık ilişkilerinin zayıf olması, akranlarına göre daha geç konuşma ve dil becerisi kazanması gibi durumlar olabilir. 3 yaş atipik otizm tanısı konulduktan sonra vakit kaybetmeden uygun tedavi ve terapilerin hayata geçirilmesi, çocuğun daha sağlıklı bir yetişkin olması ve gelişim olarak akranlarını yakalanmasına yardımcı olur.

A Tipik Otizm Tedavi Nasıl Yapılır?

A tipik otizm bakıldığı zaman otizm çeşitlerinden daha hafif bir şekilde seyredebilir ve her yaşta tedavi alınabilecek bir spektrum olmaktadır. A tipik otizm tedavisi erken bir şekilde tanısı konulduğu zaman eğitim ve rehabilitasyon ile beraber özel eğitim uzmanları ile verilir. A tipik Otizm tedavi nasıl yapılır bakıldığı zaman bazı tedavi yöntemleri şu şekilde yapılır,

- Gelişim terapileri ile beraber genellikle duygusal entelektüel ve sosyal becerilere odaklanılır.
- Ergoterapist ile beraber fizyoterapist eşliğinde yapılan ergoterapi işlemleri ile denge egzersizi, spor, denge, gibi birçok kaba motor beceri çalışmaları yapılır.
- Beslenme diyet uygulamaları yapılır, çocuk psikolojisi, müzik sanat çalışmaları konusunda eğitim çalışmaları yapılır.
- A tipik otizmlilerde de tedavi çalışmaları konusunda bilgi verilir.
- Diyet tedavileri ile beraber çocukların alerji durumuna bağlı şekilde diyetler uygulanır.
- A tipik otizmlilerde her çocuğa özgün özellikler barındırır ve tedavi yöntemleri her kişiye özel olarak olması gerekir.

Çocuğuma A tipik Otizm Tanısı Konuldu, Şimdi Ne Yapacağız?

Atipik otizmlı çocuklar, duygusal düzenleme konusunda yetersizdir. Aldıkları eğitim sayesinde duygularını kontrol etmeyi kademe kademe öğrenebilirler. Otizmlı çocukların iletişimsel anlamda sorun yaşamasının bir diğere nedeni de empati konusunda zorluk yaşamalarıdır. Eğitim ve tedavi sonrası bile empati kurma konusunda zorluk yaşayabilirler. Yine de kat ettikleri aşama takdire şayan olabilir.

Atipik Otizmde Aile Yaşantısı

Atipik otizm teşhisi konulan çocukların tedavi yöntemleri ve terapilerin yanı sıra aile içerisindeki yaşantısı ve ebeveynlerin tutumları da son derece önemlidir. Çocuğın tedavi sürecinde ebeveyn desteğini hissetmeli, hoşlandığı aktiviteler önemsenmeli ve çocuk teşvik edilmelidir. Çocuğın ilgi alanlarına ve hoşlandığı aktivitelere yönelerek çocuğa güven duygusu hissettirilmelidir. Çocuk, eylemleri sonucunda hiçbir şekilde suçlanmamalıdır onun yerine yapıcı iletişim sağlanmalıdır. Aileler yeterli bilgiye sahip olmalıdır ve ev içerisinde de terapiyi destekleyici uygulamalar yaparak terapist ile iş birliği içerisinde olmalıdır. Aynı zamanda ebeveynler özel eğitim uzmanı veya ilgili terapist ile düzenli iletişim kurarak çocuğın gelişimini takip etmelidir.

A Tipik Otizm İyileşme Belirtileri

Bütün zorluklara rağmen tünelin sonunda ışığı görebilirsiniz. İyi bir eğitimle çocuğunuzda aşağıdaki gelişmeleri görmemiz mümkün.

A tipik otizm iyileşme belirtileri;

- Çocuğın daha uyumlu davranışlar sergilemesi,
- Eskiye oranla daha az kaygılı ve agresif olması,
- Akademik başarı düzeyinde düzelme,
- Temel bakımını yapabilme,
- Değişikliklere adapte olmayı öğrenme,
- İletişim becerilerinde düzelme
- Kişisel sorumluluklarını yerin getirebilme şeklinde kendini gösterir.

Atipik otizmlı çocuklar, duygusal düzenleme konusunda yetersizdir. Aldıkları eğitim sayesinde duygularını kontrol etmeyi kademe kademe öğrenebilirler. Otizmlı çocukların iletişimsel anlamda sorun yaşamasının bir diğere nedeni de empati konusunda zorluk yaşamalarıdır.



A Tipik Otizmin Asperger Sendromundan Farkları

Atipik otizmi, Asperger sendromundan ayıran en temel özellik, asperger sendromunda konuşma sorununun hiç görülmemesidir, yani aspergerliler bebeklikten itibaren çok güzel ve gramere uygun bir konuşmaya sahiptir.

Atipik otizmde ise, konuşma sonraki yıllarda düzelebilmektedir, yani ilk başlarda konuşma bozuklukları görülürken, yaşın ilerlemesi ve alınan eğitimle konuşmada düzelmeler görülebilir. Bazı bireylerin konuşma bozuklukları ilerleyen yaşlarda da devam edebilir

Atipik otistiklerde, zamirleri ters kullanma, konuşmaları anlamama, ekolali konuşma gibi bozukluklar yoğun olarak görülebilir. Asperger sendromlularda motor gelişimine bağlı beceriksizlik ve el-göz koordinasyon bozukluğu olabilirken, atipik otistiklerde el becerileri daha iyi gelişmiştir.

Aspergerliler atipik otistiklere oranla daha sosyaldirler ve toplumsal ilişkilere daha yatkındırlar. Yapılan bazı testlerde, Aspergerlilerin sözel puanları yüksek çıkarken atipik otizmde tam tersi bir durum görülmüştür. Erken okuma, atipik otizmde sık görülebilirken, Asperger sendromunda az görülmektedir.



KAYNAKÇA

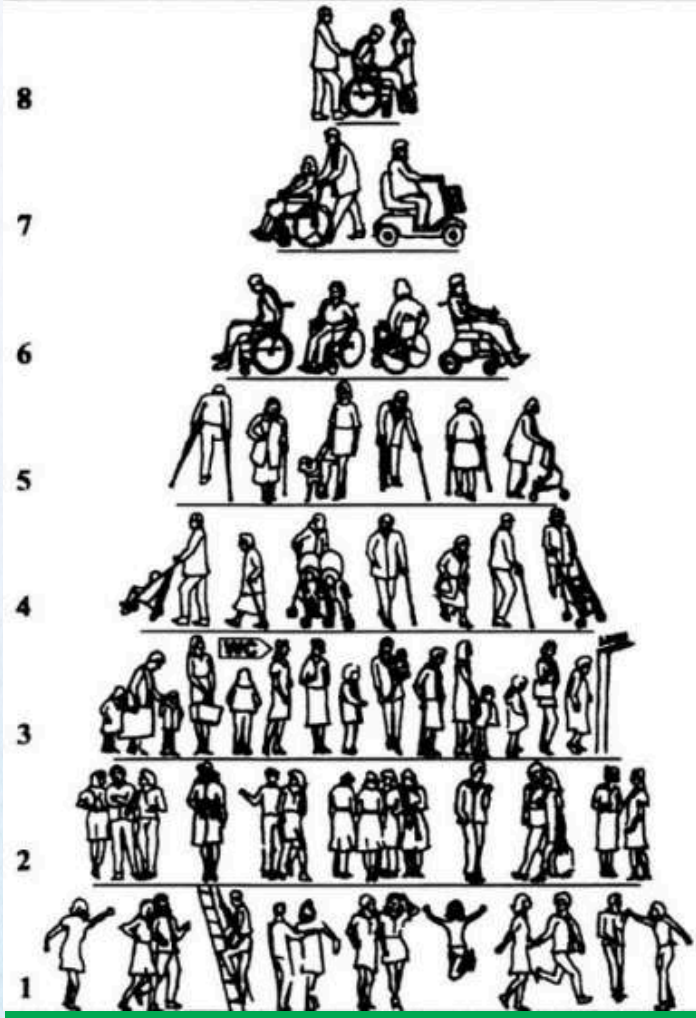
1. <https://npistanbul.com/atipik-otizm%20>
2. <https://madalyonklinik.com/gundem/ati%20pik-otizm/%20>
3. <https://www.niyazoglu.com.tr/atipik-%20otizm-belirtileri-nelerdir>

EVRENSEL TASARIM

Münir ASLAN, Özel Eğitim Öğretmeni

Evrensel tasarım, tüm tasarım süresince farklı ihtiyaçları ve yetenekleri göz önüne alarak, insanların ihtiyaçlarını karşılayan mekanlar, ürünler ve hizmetleri kapsar aynı zamanda bireylerin topluluklara katılımını sağlar. En büyük yanılgı evrensel tasarımı sadece engelli bireyler için olduğunu düşünmektir. Halbuki evrensel tasarım temel olarak herkese yarar sağlayan en iyi tasarımıdır. Çünkü bir yapıya, ürüne hizmete kişilerin yaşlarına, boyutlarına, yeteneklerine ve özelliklerine bakılmaksızın toplumdaki herkes tarafından kolayca erişilebilecek, anlaşılabilir şekilde tasarlandığı ile ilgilidir.

Engelleri ortadan kaldırmak ve kullanımı daha kolay hale getirmek için tasarım hakkında düşünmenin en iyi yolu evrensel tasarımıdır. Bütün toplumun faydası adına; engelleri ortadan kaldıracak koşullar oluşturmak, rehabilitasyon / destek hizmetleri, yeterli sosyal koruma, kapsayıcı politikalar ve programlar oluşturmak, var olan ve yeni standartlar ile yasaları yürürlüğe sokmak için bütün ilgili paydaşlara bu çabaların merkezi erişilebilirlik olmalıdır.



İLKELER

1) Adil, eşitlikçi kullanım

Tasarım, farklı beceri düzeylerindeki insanlar için kullanılabilir ve pazarlanabilir olmalıdır.

2) Kullanımda esneklik

Tasarım, çok geniş bir bireysel tercih ve beceri yelpazesine hitap edebilmelidir. Farklı kullanım biçimleri sunulmalı, kullanma yöntemini seçme olanağı sağlanmalıdır.

3) Basit ve sezgisel kullanım

Tasarımın kullanımı, kullanıcının tecrübe, bilgi, dil becerileri ya da o anki konsantrasyon ve dikkat düzeyine bağlı olmaksızın, kolay anlaşılmalı, rahat olmalıdır.



SON SÖZ

4) Algılanabilir bilgi

Tasarımı, gerekli bilgiyi kullanıcılara, ortam koşullarından bağımsız ya da kullanıcının farklı düzeydeki duyuşsal algılama becerilerine uygun olarak, etkin biçimde iletmelidir.

5) Hatalara tolerans

Tasarım, kazaen muhtemel eylemlerin kötü ve tehlikeli sonuçlarını en aza indirecek şekilde olmalıdır.

6) Yaklaşmaya ve kullanıma uygun ölçüler ve mekân

Kullanıcının bedensel ölçüler, duruş pozisyonu ya da hareketliliğinden bağımsız olarak, yaklaşmaya, uzanmaya, yönlendirmeye ve kullanmaya uygun boyutlar ve alanlar sağlanmış olmalıdır.

7) Düşük fiziksel çaba

Tasarım, çok az bir çabayla, yorulmadan, etkin ve rahat biçimde kullanılabilir. Kullanıcı, vücudunu rahatsız pozisyonlarda tutmak zorunda kalmamalıdır. Kullanmak için gerekli güç makul düzeyde olmalıdır.

İnsan çevresini düzenler ve inşa edilmiş çevreyi elde eder. İnşa edilmiş çevredeki şartların bir engelli için önemi, sağlıklı bir insan için olduğundan çok daha fazladır. İnşa edilmiş çevredeki olumsuz şartlar, onların hayata ve topluma katılmalarını önleyebilir. Eviden çıkıp, toplum hayatına katılmaya, üretken olmaya hazırlanan hiçbir insan için, şehirselle çevre engelleyici olmamalıdır. Herkesin; engelliler, yaşlılar, çocuklar, "öteki" diye adlandırılan bireyler, kısıtlı bireyler ve daha birçoğunun; başta birer birey ve insan olduğu unutulmamalıdır. Tasarımcılar tasarımlarının önemini kavramalı ve tasarımlarıyla tüm bireylerin çeşitlenen ihtiyaçlarına cevap vermelidir. Tasarım sürecinde, tasarımcı ve tüm ötekileştirilen bireyler el ele hareket edebilmelidir. Bu yüzden, ötekileştiren, kurumsallaşmaya neden olabilecek her türlü düzenlemeden de kaçınılmalıdır. Herkes dünyayı kendileri ve başkaları için daha iyi bir yer haline getirmeye katkıda bulunabilir.



KAYNAKÇA

1. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1370351>
2. <https://erisilebilirlik.prohes.com.tr/blog/evrensel-tasarim-tarihi-ve-ilkeri/8>

“Farkındalıkla Kalın!”



İdil Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

Telefon: 04865513323

E-Posta: idilramm@gmail.com

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

Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1 İDİL / ŞIRNAK