

PSIKOLEKTİF

SAYI 9- EKİM - KASIM 2020 DERGİSİ



UYUM



İÇİNDEKİLER

SAYI 9- EKİM - KASIM 2020

Editörden	3	
Uyum Kavramının Psikoloji Bilimi Bağlamında incelenmesi	4	Ayşe Doğan
Sınırın Ardına Geçenler	7	Merve Yüksek
Evlilik Uyum	11	Büşra Tunç
Benlik Kavramının Boyutlarında Uyum	13	Özge Çankaya
Covid-19 Sürecinde Okula Uyum	15	Okan Uslu
Uyumla ilişkili Bir Kavram: Bilişsel Esneklik	18	Aslı Eyi
Boşanma ve Çocuk	20	Fatma Gül Demirdelen
Hayata Tutunmak	22	Mustafa Çiftçi
Zihinsel Haritamız: Şemalar	24	Ayşe Başbuğ
Kaynakça	27	

EDİTÖRDEN

Bireyin, adeta yaşamı boyunca belki de yaşadığı her saniye içerisinde dünyaya, topluma, kendi çekirdek çevresine, yaşam olaylarına ve hatta kendisine uyum sağlamak, uyumlu olmak zorunda olduğu söylenebilir. Spinoza uyumun kritik olduğuna vurgu yapmış ve ruhsal sağlığın doğru yaşamın bir göstergesi, ruhsal bozukluklar ve mutsuzlukların da insan doğasının gerekleriyle uyum içinde yaşayamamasının bir sonucu olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında bireyin uyumlu olması, sağlıklı bir ruh hali için de koruyucu bir etmendir.

2020 yılı başlangıcıyla birlikte ise tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi bireylerin uyum sağlaması gereken bir süreci de beraberinde getirmiştir. Hastalığa yakalanmamak için maske takmanın, sosyal mesafeye dikkat etmenin, kişisel bakımın yapılmasının önemi sağlık otoritelerince ifade edilmiştir. Bireyler hasta olmamak veya yaptırımlar ile karşılaşmamak adına pandemi sürecinin getirdiklerine uyum sağlamak durumunda kalmıştır. Uyum sağlanamadığı durumlarda da birçok problem yaşandığı söylenebilir. Sağlık konusunda yaşanan krize eşlik eden ekonomik, sosyal ve eğitim ile ilgili krizler süregelen bir şekilde devam etmekte ve farklılaşarak uyum sağlama becerimizi sınamaktadır. Bu sınama durumunun bireylerde bıraktığı etki ve yük psikolojik olarak da bireyleri etkilemektedir. Uyum sürecindeki bu farklılaşma kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenlerle yaşanan her saniyedeki uyum sağlama becerisi pandemi sürecinde daha da kritik bir konuma gelmiş ve uyum sağlamak daha da güçleşmiştir.

Bu güçlüğe ek olarak uyumun koruyucu bir yaşamsal beceri olduğu kabul edildiğinde pandemi sürecinde olumlu bir başa çıkma becerisi olduğu da söylenebilir. Bu nedenle kriz sayımızda olduğu gibi pandeminin dünyamıza ve ruh sağlığı alanına getirdiği süreci irdelemek ve anlamlandırmak amacıyla bu sayımızda da siz değerli okuyucularımız için "Uyum" kavramını çeşitli boyutlarıyla birlikte ele aldık.

Başta editörlüğü paylaştığımız Şafak Atay olmak üzere dergimizin içeriğini yoğun emekleri ile oluşturan tüm yazarlarımıza ve tasarım sürecini yürüten Kadriye Ulus'a teşekkür ediyoruz. Ayrıca ekibimize veda eden Hülya Orhan, Merve Kayacı ve Ecem Gülerler'e sağladıkları katkı ve emekleri için teşekkür ediyor, hayat yolculuklarında başarılar diliyoruz.

Ekibimize yeni katılan Özge Çankaya, Fatma Gül Demirdelen ve Mustafa Çiftçi'ye aramıza hoş geldin diyoruz.

Uyumun mutlak teslimiyet olmadığı unutulmadan, bireylerin yaratıcı ve esnek yapılarını sürdürmeleri dileğiyle.

Keyifli okumalar...

Okan USLU

Psikolektif Dergisi Editörü

editörler -

Şafak ATAY, Okan USLU

görsel tasarım -

Kadriye ULUS

@psikolektifdergisi



@dergipsikolektif



psikolektifdergisi@gmail.com



UYUM KAVRAMININ PSİKOLOJİ BİLİMİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

AYŞE DOĞAN



Pek çok bilim dalı tarafından inceleme konusu olan uyum kavramının sınırlarını belirli hale getirmek kavramın anlaşılabilirliğine katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Alan yazınında yapılan bazı uyum tanımları şu şekilde sıralanabilir: Uyum, organizmanın çevresinden gelen uyarılara düzenli ve tutarlı yanıtlar verebilme yeteneğidir (Aydın, 2001).

Tomanbay'a (1999) göre uyum; "bireyin, çevresiyle, içinde yaşadığı toplulukla/toplumla arasındaki çatışma, sürtüşme ve kavgaların olumlu iç ve dış tepkilerle dengeye dönüşebilme yetisi"dir. Yavuzer (1996) ise, uyumu "genelde bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilme derecesi" olarak tanımlamaktadır.

Diğer bir tanımda ise uyum, bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bunu sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Balcıoğlu, 2001).

Köknel'e (1997) göre birey, yaşamı boyunca gelişim içerisinde. Yaşamı boyunca gelişim içerisinde olan birey, kendisinde meydana gelen bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal değişiklikleri kabul edip, değişikliklere uygun tutum ve davranışlar göstererek ilişkilerini sürdürmelidir. Bireyin kendisindeki bu değişiklikleri kabul ederek hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi bireyin uyumu olarak değerlendirilebilir. Uyum dinamik bir süreçtir ve organizma ile çevre arasındaki doyurucu bir ilişkidir (Aslan, 2008). İnsanın toplumsal yaşam ile olan ilişkisi ve iletişiminin sürekliliği göz önünde bulundurulduğunda uyum kavramının da yaşam boyu devam eden, dönüşen ve değişen bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir. Zira yaşam boyu pek çok farklı niteliğe sahip yaşam olayları ile karşılaşan bireyin değişen şartlara göre kendisini güncelleyebilmesi ve değişiklik yapma becerisine sahip oluşu o bireyin uyum düzeyinin anlaşılmasını sağlayacaktır.

Hamburg ve Adams (1967), uyumu, 'zorlanmalarla karşılaşıldığında gerekli bilgileri toplama ve bunlardan yararlanma' olarak tanımlarken, Heath, 'davranışları, bir yandan benlik yapısının bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenlemek' olarak tanımlamıştır (akt. Geçtan, 2004).

Yapılan uyum tanımlarına ek olarak Muchinsky ve Monohan (1987), uyumu destekleyici ve tamamlayıcı uyum olmak üzere iki farklı şekilde ayırmıştır. Muchinsky ve Monohan, destekleyici uyumu; bireyin değerleri, hedefleri, kişiliği ve ilgi alanları ile çevresindeki bireylerin veya topluluğun değerleri, hedefleri, kişiliği ve ilgi alanlarının benzerlik göstermesi olarak adlandırmaktadır. Ancak bir topluluktaki bireyler arasındaki aşırı derecedeki benzerlik, yenilikçi yaklaşımlardan uzaklaşmaya veya değişimi kabullenmede güçlük yaşanmasına neden olabilmektedir. Bu negatif etkinin önüne geçebilmek için, her topluluk içerisinde belli oranda farklı karakteristik özelliklere sahip bireylerin olması faydalı olmaktadır. Eğer birey çevrenin sahip olmadığı özellikleri bünyesinde barındırıyor ve çevreyi tamamlıyorsa, bu durumda da tamamlayıcı uyumdan bahsedilir (Evrenosoğlu, 2007).

Koenig (2000), insanın ilk görevinin yaşamının ilk yıllarından itibaren sosyal çevresine uyum sağlamak olduğunu söyleyerek bireyin yaşam boyu çevresiyle bir uyum süreci geçirdiğini ifade etmektedir (akt. Sungur, 2010). Birey biyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak sürekli bir etkileşim içerisinde olduğu için uyumu yalnızca toplumun beklentilerine göre bireylerin davranışlarını şekillendirmeleri olarak düşünmemek gereklidir (Avcı, 2010). Aksi takdirde bireyin yaşamında oldukça olumlu etkileri olan bu kavramın bireyler için olumsuz bir nitelik alması kaçınılmaz olacaktır. Bireyin çevresi ile ilişkilerini sağlıklı ve dengeli kurabilmesi için uyum son derece önemliken; çevre ile ters düşmemek adına kendinden fedakârlık yapmak görünüşte uyumlu olmaya sağlarken bireyin kendisi ile çatışmasına sebep olacaktır. Uyum kavramının ilişkili olduğu ve kullanıldığı bağlama göre olumlu veya olumsuz bir nitelik taşımasına kaynaklık teşkil eden bir kavram olarak çatışmadan söz etmek gerekebilir. Çatışma kavramı özünde taraflar arasında; değer, öncelik veya isteklerin ters düşmesi ve uyuşmaması olarak ifade edilebilir (Aydınlı, 2014). Çatışma sürecinin sağlıklı bir şekilde yönetilmemesi bireyler arasında kızgınlık, öfke gibi yıkıcı duyguların oluşmasına sebep olabilmektedir. Tam tersi durumda ise bireyler arasındaki bu uyumsuzlukların farklılıklara saygı temelinde ele alınıp sağlıklı bir şekilde çözümlenmeye çalışılması hem bireylerin hem de



toplumun yararına olacaktır. Bu noktada uyumu kendinden ödün verme olarak değil, çatışmayı sağlıklı bir zeminde ele alma fırsatı veren bir kavram olarak görmek sağlıklı ve istendik sonuç alınmasına katkı sağlayacaktır.

Pek çok bilimde ele alındığı gibi psikoloji literatüründe de uyum kavramı birçok kuram ve kuramcı tarafından farklı yönlerine vurgu yapılarak ele alınmıştır. Her bir kuram yaptığı açıklamalarla uyum kavramını daha anlaşılır kılmayı hedeflemiştir. Kuramların uyum kavramına ait görüşlerine kısaca yer verilecek olursa; Psikanalitik kuramın ilk temsilcisi Freud kişiliği id, ego, süper ego olmak üzere üç bölümde tanımlamaktadır ve bu üç bölümün karşılıklı etkileşiminin bireyin eylemlerini oluşturduğunu savunmaktadır. Kişiliğin bölümlerinden id fizyolojik, ego psikolojik ve süper ego ise toplumsal bütünü oluşturmaktadır (Corey, 2005). Kişiliğin bölümleri arasında çatışmalar yaşanmakta ancak bu bölümler çatışmalarla birbirlerini tamamlamaktadır. Uyumlu bir bireyde egonun gücü yüksektir ve id ve süper egonun kişi üzerinde kontrol kurmasına izin vermez (Burger, 2006).

Psikanalitik kuramın bir diğer temsilcisi Jung'a göre ise kişiliğin bütünü olan psişe bilinçli ya da bilinçdışı olan bütün his düşünce ve eylemlerden oluşmaktadır. Bireylerin uyumu ise psişe sayesinde sağlanır. Psişede yaşanan çatışmalar bireyin kişiliğine etki eder. Bireylerin kişilik yapılarındaki ayrışma ve gelişme yaşam boyu sürer ve tamamlanmaz. Kişiliğin parçalarının bir bütün halinde gelişmesi sayesinde uyum süreci devam eder. Kişilik yapıları içindeki çatışma artar ya da yapılardan biri diğerlerine göre gereğinden fazla gelişirse uyum sağlayamaz hale gelir ve uyum sorunları ortaya çıkar (Geçtan, 2014).

Adler'e göre ise uyumun temelinde sosyal ilgi, ebeveyn tutumu ve aşağılık duygusu yer alır. Adler'e göre birey doğuştan insanlarla ilişki kurma potansiyeline sahiptir. Bu potansiyel sosyal ilgi olarak adlandırılır. Sosyal ilginin güçlendirilmesi uyumu artırır. Adler'e göre uyumlu bireyler, insanlığa fayda sağlama amacı güden, insanlara değer veren, problemlerini etkili değerlendirip yapıcı çözümler üreten bireylerdir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Karen Horney ise uyum sorunları yaşayan bireylerin en önemli özelliğinin gerçekte iletişim kurmayı çok arzulamalarına rağmen iletişim tarzları nedeniyle bunu gerçekleştirememeleri olduğunu dile getirmektedir. Karen Horney'e göre bireyler üç davranış şeklini benimseyerek duruma göre kullanması gerekeni kullanırsa uyum sorunları yaşamazlar. Bunlar; diğer bireylerin arzularını reddetmeme, tek başına kalabilme ve savaşılabilmek. Uyum sorunları yaşayanlar duruma göre davranış biçimlerini değiştiremeyen, bu eylemlerden tek birini yaşam tarzı haline getirenlerdir (Geçtan, 2014; Bitane, 2019).

Otto Rank'a göre ise uyum, devamlı hareket halinde dinamik bir süreçtir ve her farklı durum için farklı uyum sorunlarının yaşanması olağandır. Kalıp yargılar ve alışılmış eylemlerin tekrar etmesi ise sorunları çözmeye yetmez. Önemli olan kişinin problemlerini çözebilecek esneklikte olmasıdır (akt. Cüceloğlu, 2015).

Tanımlar ve uyum kavramını açıklayan kuramlar göz önünde bulundurulduğunda uyumu, bireylerin yaşamsal faaliyetlerini sürdürürken aynı zamanda sağlıklı ve üretken olabilmesi için gerekli ön koşullardan biri olarak değerlendirmek mümkündür. Unutulmaması gereken nokta ise uyum kavramı, kullanıldığı bağlama göre olumlu veya olumsuz bir niteliğe sahip olabilmektedir.





DOĞAN ÖZDEMİR

Göç; en geniş anlamda uluslararası bir ülke sınırını geçerek ya da ulusal devlet içinde, sebebi fark etmeksizin insanların yer değiştirdiği hareketler olarak tanımlanmaktadır. Göç otoriter ya da doğal bir zorlanmadan kaynaklanmakta ise zorunlu göç olarak, kişi kendi iradesi ile özgürce yer değiştirdiyse gönüllü göç olarak ifade edilmektedir. Göç eden bireyin göçmen/mülteci olarak tanımlanması aslında göçün ekonomik, toplumsal, siyasal ve kültürel bir olgu olduğu kadar bireysel bir süreç de olmasından kaynaklanmaktadır (Erol ve Ersever, 2014). Tarihsel olarak incelediğimizde göçün insanlığın varoluşundan itibaren süregelen bir olgu olduğunu gözlemleyebiliriz. Günümüzde insanlar çeşitli sebeplerden hala göç etmeye devam ediyor olsa da, günümüz şartlarında savaş, politik şiddet ve benzeri travmatik olaylar sonucu yapılan göçün evrensel etkilerinden söz etmek mümkün hale gelmiştir (Özcan, 2019).

Göç eden bireyler aslında sadece bir sınırdan diğerine geçmekle kalmazlar, aynı zamanda hayatlarındaki bir dönemi de kapatarak yollarına devam ederler. Savaş, politik şiddet ya da benzeri durum sonrası zorunlu göçe maruz kalmış bireyler sadece evlerini ve bulundukları toplumu değil var olan hayat tarzlarını ve hayatlarını oluşturan birçok dinamiği de kaybetmek durumunda kalmaktadırlar (Okçay, 2017). Göç sebebi fark etmeksizin içinde bağlamsal güçlükler bulunduran bir süreçtir, bu noktada göçün istemli ya da zorunlu gerçekleşmesi yalnızca bağlamsal zorluk derecesinin değişmesinde etkiye sahiptir. Yaş ya da cinsiyet fark etmeksizin göç her birey için sarsıcı bir yaşam deneyimi olma riski barındırır. Her birey olumlu ya da olumsuz farklı seviyelerde göç sürecinden etkilenmektedir. Bulundukları bölgeyi sebep fark etmeksizin terk etmek durumunda kalan göçmen bireyler vardıkları yerde nasıl karşılanıyor olursa olsunlar farklı özelliklerde ve buna bağlı olarak farklı derecelerde

uyum problemleri yaşayabilmektedirler. Göç eden bireyler fizyolojik ve psikolojik faktörlere bağlı uyum problemleri yaşayabildikleri gibi coğrafik özellikler, iklim gibi faktörlerden dahi etkilenebilmektedirler. Göçmen/mülteci bireylerin motivasyonlarını yüksek tutmaları ve esnek davranabilmeleri başlangıçtaki sorunlarla başa çıkmalarında fayda sağlasa da bazı bireylerde göç öncesi yaşanan ya da göçe maruz kalma durumuna sebep olan travmatik olaylar bireylerde psikolojik rahatsızlıklara ve strese neden olabilmektedir (Gün, 2006).

Göç kavramını psikanalitik açıdan değerlendiren Grinberg ve Grinberg (1999)'e göre göç eden bireyin güvensizliği çaresizlik hissine dönüşür ve birey önündeki fırsatları görüp değerlendiremez hale gelebilir. Kişi diğer insanlara benzeme isteği duyarken bir yandan da bulunduğu yeni kültür tarafından yok edilecekmiş gibi hissedebilir, kendi kimliğini korumaya ve kendini olduğu gibi hissedebilmeye devam etmek ister. Bu yüzden birey yabancılaşma ve duygularda karmaşa yaşayabilmektedir. Yalnızlık, yabancılaşma ile birlikte bireyde anksiyetik ve depresif belirtiler gözlenebilir, bu doğrultuda bireyde iştahsızlık, hazımsızlık, uyku düzensizliği ve baş ağrısı gibi psikosomatik şikâyetler oluşabilmektedir (akt., Ilgar ve Coşgun Ilgar, 2015). Göçün bireyde en temelde bir gruba ait olma duygusunun kaybına ve kültürel yaşamın, geleneklerin terk edilmesine sebep olduğu göz önüne alınırsa göçün yaratabileceği duygusal ve psikolojik etkiler de öngörülebilir. Yeni yerleşilen çevrede var olan kayıplarla beraber tek başınalık hissi, sosyal rol değişimleri, kültürel değerlerin ve normların değişikliği ve belirsizliği ve bunlara bağlı olarak yaşanan kültürel şok, göç eden birey ve gruplarda yaşanan stresi açıklığa kavuşturan böylelikle ruhsal bozuklukları da işaret edebilecek kavramlardır. Göç sonrasında yeni bir sosyo-kültürel çevreye uyum sağlama sürecinin birçok duygusal ve fiziksel tepkilere yol açtığı bilinmektedir (Ilgar ve Coşgun Ilgar, 2015).

Göç eden bireyler yaşadıkları kritik değişim ile birlikte birçok farklı duygu yaşayabilmektedirler. Bireyler gittikleri yerin yabancılarıdır ve bir yere ait olmama hissi ile birlikte yabancılaşma duygusu yaşamaya başlayabilmektedirler. Bireylerde hem üzüntülü hem de sevinçli anlarda geride bırakılanların yokluğu düşüncüleri ile yalnızlık duygusu kendini göstermektedir. Ayrıca göç eden bireyler bilinçli ya da bilinçsiz geride bıraktıklarının yokluğunu hissederek boşluk duygusuna da kapılabilmektedirler.

Birey şu an yanında olmayan ve geçmişinde kalan her şeyi özleyebilir ve bu özlem artık kimliğinin bir parçası haline alabilmektedir. Göç eden bireyin alışkın olduğu toplumdaki ve orada duyduğu güven hissinden uzak olması bir yere ait olamama ve köksüzlük hissine sebep olabilmektedir. Birey geride bıraktığı kişilere ve değerlere karşı suçluluk duyabildiği gibi mutlu olmayı başaramadığı için de suçluluk duyabilmektedir. Ayrıca göç eden bireylerde kişilik sorunları, anavatanındaki değer yargılarını aşağılama, aşağılık duyguları, anadilinin aşağılanması, kuşkuculuk, kırgınlık ve ön yargı geliştirme de görülebilmektedir (Göhler, 1990; akt., Şahin, 2001).

Birey için oldukça önemli olan göç ile birlikte bireyin yaşantısında karışık durumlar meydana geldi ise kriz ortaya çıkmış olabilir. Bu durumda krize müdahale edilmesi gerekmektedir. Bireyin yaşantısında daha önceden var olmayan, göç ile birlikte ortaya çıkan, psikopatolojik olmayan durumlarda krize müdahale tercih edilmektedir. Krize müdahale için gerek terapötik gerekse koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinden fayda sağlanmaktadır. Kriz içindeki bireyin acil yardıma gereksinimi vardır bu yüzden krizin acil çözümüne odaklanmak gerekmektedir.

Krizin en yoğun yaşandığı evrede müdahale daha etkilidir ve krize müdahale psikopatoloji ile uğraşmamaktadır. Krize müdahalede bulunacak psikolojik danışmanın göç eden bireyin geldiği ve bulunduğu yerler hakkında toplumsal ve kültürel bilgilere sahip olması, bireyin sahip olduğu aile ve çevre faktörlerinin özelliklerini bilinmesi, bireyin duygu durumu, olaylara bakışı ve getirdiği yorumlar gibi değişkenler hakkında bilgiye sahip olması ve tüm bunları psikolojik danışma sürecinde kullanması önem arz etmektedir. Psikolojik danışmanın krize neden olan olayı ortaya çıkarması, danışanın krizle nasıl baş etmeye çalıştığını anlamaya çalışması, danışana niçin krizde olduğunu açıklaması ve danışanın krizi nasıl çözeceğine dair çözüm önerilerini danışanı ile birlikte tartışması terapötik süreç için önem taşımaktadır (Erol ve Ersever, 2014).

Ayrıca sosyal bir varlık olan insanın göç sürecindeki psikososyal uyumunu arttırabilmesi için çevresinden alacağı sosyal desteğin rolü çok büyüktür. Nitekim insanlar gruplar içerisinde, birbirleri ile etkileşim ve iletişim halinde gelişip yaşamını sürdürürler. Bu bağlamda, birlikte yaşama ihtiyacı neredeyse var olduğumuzdan beri bizimle birlikte. Bir birey olarak var olabilmeyi tamamlamak, ancak diğer bireylerden

alacağımız ve diğer bireylere vereceğimiz maddi ve manevi yardımlarla mümkündür. Yardım, yardım edilen birey kadar yardım eden birey için de terapötik bir süreç oluşturmaktadır. Göç nedeniyle travma yaşamış ve yardıma ihtiyacı olan, çeşitli uyum problemleri ve buna bağlı psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşayan bireylere yeni bulunduğu toplumda verilecek sosyal destek bireylerin ruh ve beden sağlıklarına olumlu katkılarda bulunacaktır. Ayrıca verilen sosyal destek kültürel uyumu ve toplumsal huzuru besleyen bir kaynak görevi de görmeye başlayacaktır. Tüm bu sebeplerle göçmen/mülteci bireylere ve beraber getirdikleri farklılıklara saygı duymak, onların ihtiyaç duydukları tüm psikososyal destekleri almalarını sağlamak, katılım haklarını güçlendirmek temel bir insani görev olarak görülmelidir (Özcan, 2019).

Sosyolojik ve psikolojik etkileri ile birlikte toplumsal yansımaları da göz önünde bulundurulduğunda göçten en çok etkilenen ve uyum sürecinin öznesini insan olmuştur. Göçün sağlıklı bir şekilde sona erebilmesi için bireyin bulunduğu yere uyum gösterebilmesi gerekmektedir. Aksi halde yeniden potansiyel göçmen/mülteci bireyler oluşmaya başlayacaktır. Bireyin göstereceği uyumda entegrasyon (bütünleşme) önemli bir etkiye sahiptir (Akıncı, Nergiz ve Gedik, 2015). Bütünleşme bireyin hem kendi kültürel kimliğini hem de gittiği toplumun kültürel kimliğini kabul etmesi ve iki kimliği

bütünleştirebilmesi anlamına gelmektedir. Bu bütünleşme azınlık ve ana akım toplumların birbirlerinin farklılıklarına saygı duyup, kabul ettikleri ve birlikte yaşama inancına sahip olmaları ile gerçekleşebilmektedir (Saygın ve Hasta, 2018). Göç eden bireylerin uyumlarını arttırmak için ana akım toplumdaki bireylerin yabancılara karşı önyargılarını azaltmak ve birlikte yaşam kültürünü geliştirmek, göçmen/mülteci bireylerin uluslararası insan haklarına ulaşımını sağlamak, göçmenlerin iş bulmalarına yardımcı olacak kanallar geliştirmek, göçmen/mülteci bireylerin sahip oldukları hakları öğrenmeleri ve kullanmaları üzerine bilgilenmelerini sağlamak olumlu etki yaratabilmektedir. Kültürler arası iletişimi güçlendirmek, iletişim problemlerinin önüne geçmek ve farklılıklarla baş etme stratejileri geliştirmek evrensel boyuttaki uyum sorunlarını çözmede fayda sağlayıcı olarak görülmektedir (Akıncı, Nergiz ve Gedik, 2015).Yapılan araştırmalar göç eden bireylerin bulundukları toplumla temaslarının artmasının uyumu güçlendirdiğini göstermektedir. Bu temasın artması için göç eden bireylerin bulundukları toplumun değerlerini bilmeleri gerekmektedir. Toplumun değerlerini öğrenme en çok bulundukları toplumun dilini öğrenmeleri ile mümkün olabilmektedir. Bu doğrultuda göçmen/ mülteci bireylerin dil öğrenmelerini teşvik etmek ve dil öğrenme ortamları sunmak önem taşımaktadır.



DOĞAN ÖZDEMİR

Sosyokültürel ve psikolojik uyumu güçlendirecek en önemli etkenlerden biri de eğitimidir. Eğitim bireyin bulunduğu toplumun dilini öğrenmesine, konuşma olasılığını arttırmasına ve sosyoekonomik olarak gelişebilmesine imkan sağlamaktadır. Göçmen/mülteci bireylerin yeni toplumu benimsemesi kadar toplumun geri kalanının da azınlık grubu benimsemesi, kabul etmesi ve onlarla temas kurması sosyal bütünleşme ve uyum için oldukça önemlidir (Saygın ve Hasta, 2018). Ayrıca göçmen/mülteci bireylerin sosyal güvenliğini, sağlığını ve toplumsal dayanışmalarını güçlendirmek için çalışmalarda bulunmak ve toplumsal kabullerini arttırmaya yönelik sosyal politikalar geliştirmek gerekmektedir. Göç eden bireyler için yalnızca yardım dağıtma ve alma üzerine girişimlerde bulunmak yerine göç ettikleri toplumla bütünleşerek sorunların çözümleneceği fikrinin ön plana taşınması gerekmektedir (Akıncı, Nergiz ve Gedik, 2015).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda göç her bireyin çeşitli sebepler ile yaşayabileceği ve bireylerin hayatında önemli bir etkiye sahip bir olgu olarak gözlenmektedir. Sebep ve birey fark etmeksizin göçün bireyler için getireceği değişimler yadsınamaz birer gerçektir. Göçün psikolojik etkisini de göz önünde bulundursak, göç eden bireylerin yaşayacağı yenilik ve değişimlerin bireyin uyum problemleri yaşamasında risk faktörü oluşturabileceğini söylemek mümkündür. Göçmen/mülteci bireylerde göçün travmatik etkilerinin azaltılması, psikososyal uyumlarının güçlendirilmesi, yaşadıkları ruhsal ve bedensel sorunların iyileşmesi için gerekli desteğin sağlanması önem taşımaktadır. Yeni toplumlarında göç sonrası dezavantajlı durumdaki bireylere toplum tarafından sosyal destek verilmesi hem birey özelinde hem de toplumsal huzur ve barış için önemli bir katkı olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin psikososyal uyumlarını sağlamada bireyin bulunduğu toplum ile bütünleşebilmesi de önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bütünleşme ise toplumdaki tüm bireylerin birbirlerini kabul etmeleri, benimsemeleri ve birbirleri ile yaşamaya inançlı olmalarından geçmektedir. Göçmen/mülteci bireylerin uyum sorunlarının önüne geçmek ve çözümlerini sağlamak için toplumsal bütünleşme fikrini yaygınlaştırmak ve buna yönelik sosyal politikalar geliştirmek önem arz etmektedir.



JAMES CROAK



EVLİLİK UYUMU

BÜŞRA TUNÇ

Sosyal hayattaki pek çok ortamda çiftlerin diyaloglarına ve etkileşimlerine şahit oluruz. Bu etkileşimler bazen bir uyumun göstergesi olurken bazen de anlaşmazlıkların göstergesi olabilir. Çift ilişkilerindeki olumlu yönleri odaklandığımızda çiftler arasındaki uyumun açıklanması ve incelenmesi yararlı olabilir. İlk olarak birbirine benzeyen evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak gerekmektedir. Evlilik uyumunda evlilikteki etkileşimsel süreçler ve eşler arasındaki ilişkiler göz önüne alınırken evlilik doyumunda evlilik ilişkisinin kişideki etkileri dikkate alınır (Kılıç, 2019). Yani evlilik uyumu kişiler arası olarak değerlendirilirken evlilik doyumu ise kişisel duyguları içeren bir kavramdır (Kılıç, 2019). Bu iki kavram yakın anlamlar taşıdığı için birbirinin yerine de kullanılmaktadır (Aycanoğlu, 2017). Evlilik uyumu, çiftlerin etkileşim içinde olmaları, hem evlilik hem de aile hayatında ortak noktada buluşabilmeleri ve problem çözmede yapıcı olmaya özen göstermeleri olarak tanımlanabilir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005).

Diğer bir tanımda evlilikteki mutluluk ve sağlıklı olma hali evlilik uyumu anlamına gelmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Farklı bir tanıma göre ise hem eşler hem de çiftler arasındaki uyum, zorlu çift farklılıklarının, kişiler arası gerilim ve kişisel kaygının, çift doyumunun, çift birliğinin, çift işlevselliği için önemli konular üzerinde fikir birliği içinde olmanın derecesine göre belirlenen bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu tanımda çiftler arasındaki uyum sabit bir durum olmaktan ziyade artan ya da azalan yönde hareket eden bir süreç olarak ele alınmaktadır (Spainer, 1976).

Evlilik uyumu eşlerin birbirlerine, kendilerinin eş olarak rollerine ve evliliğin getirdiği sorumluluklara uyum sağlamalarıdır (Kendrick ve Drentea, 2016). Evlilik uyumu evlilikte çatışmadan kaçınma ya da çatışma çözmeye istekli olma, evlilikten ve birbirinden alınan doyum hissi, ortak ilgi ve etkinliklerle ilgili paylaşımın olması ve eşlerin evlilikle ilgili beklentilerinin gerçekleşmesi olarak ifade edilebilir (Locke ve Williamson, 1958).

Kendrick ve Drentea'ye (2016) göre ise evlilik uyumu çiftin evliliğe alışma yaşantısıdır. Yeni evli çift evlilik hayatına adapte oldukları bir dönemden geçer ve bu süreçte evlilik hayatına uyum sağlamayı deneyimler. Uyum düzeyi yüksek çiftler uyumlu bir birim halinde çalışırlar. Evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerine uyum sağlamaları önemlidir. Bu dönemde eşler bulundukları ortamla, beslenmeleriyle, boş zamanlarla, çalışma ve uyuma zamanlarıyla ilgili paylaşım içindedirler ve bu zamanları karşılıklı olarak uyum halinde düzenlemeye çalışırlar. Bu düzenlemelerde eşlerin birbirlerinin isteklerine karşı hassas olmaları önemlidir. Bu süreç kolay olmamakla birlikte bazı konularda anlaşma ihtiyacını da beraberinde getirir (Gladding, 2015).

Evlilik uyumu aynı zamanda evliliğin devamlılığının yordanması için de önemlidir. Evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin evlilik hayatlarının uzun süre devam etmesi, evlilik uyumu düşük olan çiftlerin ise evliliklerinin boşanmayla sonuçlanması beklenebilir (Kendrick ve Drentea, 2016). Eşler arasındaki ilişkinin sürekli gelişmesi evlilikteki uyumun göstergesidir ve evliliğin doğasının dinamik bir yapıda olduğu anlamına gelir (Lively, 1969). Evlilik uyumunun artması evlilikte daha fazla doyumun alınmasını da sağlayacaktır (Erbek ve ark., 2005).

Johnson, White, Edwards ve Booth (1986) evlilik uyumunu beşe ayırmışlardır. Bunlar evlilikteki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlık, problemler ve istikrarsızlıktır. Evlilikteki mutluluk ve etkileşim evlilik uyumunun ilk boyutunu oluştururken evlilik anlaşmazlığı, problemleri ve istikrarsızlığı ikinci boyutu oluşturmaktadır. Evlilikteki mutluluk, evlilik hakkında eşlerin her birinin hissettiği doyum ya da mutluluk anlamına gelmektedir. Burada evlilikteki genel mutluluk düzeyi, eşlerin diğerleriyle karşılaştırdıklarında evliliklerini nasıl gördükleri, üç yıl öncesine karşılaştırdıklarında evliliklerini nasıl değerlendirdikleri, eşine olan aşkın gücünün miktarı gibi içeriklere sahiptir. Aynı zamanda eşten görülen anlayış, aşk ve yakınlık miktarından mutlu olmayı, eşlerin fikir birliği sağlamalarını, cinsel ilişkilerini, ekonomik durumlarını ve buna benzer konularla ilgili hislerini içermektedir.

Eşlerin birbiriyle olan etkileşimleri, günlük aktivitelere katılım miktarını ifade eden evlilik uyumu için önemli bir bileşendir. Burada eşlerin birlikte ne kadar çok aktiviteye katıldığı önemlidir. Bu aktiviteler birlikte yemek yeme, alışveriş yapma, arkadaşları ziyaret etme gibi çeşitli etkinliklerdir. Evlilik anlaşmazlığı evlilik ya da diğer bireysel hedefler hakkında, evlilik içi ya da dışı

diğer problemler konusunda fikir birliği sağlayamamayı ifade edebilir. Eşler arasındaki çatışmanın miktarı ve ciddiyeti önemlidir. Ev işlerinin paylaşımı konusundaki anlaşmazlıklar, eşlerin ne kadar sıklıkla anlaşmazlık yaşadıkları, son iki ayda kaç kez tartıştıkları ya da fiziksel şiddetin olup olmadığıyla ilgilidir.

Evlilik problemleri, evlilikte sorunlara yol açan kişisel özellikler ve davranışları ifade eder. Bu problemler çabuk öfkelenmek, kolay şekilde incinmek, kıskançlık, baskınlık, eleştiri, karamsarlık/dengesizlik, diğeriyle konuşmama, başkasıyla cinsel ilişki, rahatsız edici alışkanlıklar, evde yeterince bulunmama, para harcamada savurganca davranma, alkol ya da madde kullanımı, yasal sorunlar yaşama gibi özelliklerin olup olmamasıyla ilgilidir. Bahsedilen özelliklerin varlığının derecesinin artması evlilikteki problemlerin de arttığı anlamına gelmektedir. Evlilik istikrarsızlığı, hem bilişsel olarak hem de davranışsal olarak boşanmaya eğilim anlamına gelir. Evliliğin sorun olduğunu ve boşanma fikrini düşünmek bilişsel, eşe ya da arkadaşlara boşanma fikrinden bahsetmek gibi durumlar da davranışsal yönünü oluşturur. Araştırmacılar bahsedilen özelliklerin evlilik süresi, cinsiyet, çocukların varlığı gibi faktörlere göre değişebileceğini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak evliliğin bireylere, yeni düzenlemeler yapmalarını gerektiren, eşleriyle birlikte hayatlarının büyük bölümünü birlikte geçirecekleri bir yaşantı sunduğu söylenebilir. Eşler pek çok konuda birlikte kararlar alıp paylaşımında bulunacaklar ve yaşamdaki olaylara birlikte adapte olacaklardır. Evlilik uyumu eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerine dair değerlendirmelerinden oluşan ve ilişkinin çeşitli yönleriyle ilgili memnuniyetle değerlendirilebilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Evliliğin mutlu şekilde devam etmesi için eşlerin birbirine olan uyumu önemlidir. Bu uyumun düzeyi evlilikteki çatışmalardan ekonomik durumla ilgili memnuniyete, duygusal yakınlıktan ortak aktivitelere katılmaya kadar değişen farklı etkileşimlere göre belirlenmektedir. Eşlerin birbirleriyle etkileşimlerinin sağlıklı şekilde devam etmesi ve olumlu etkileşimlerinin yüksek düzeyde olması evliliğin uyumlu şekilde sürdüğü anlamına gelmektedir. Çiftlerin ilişkilerini iyileştirmek için evlilik öncesinde alacakları psikolojik yardım hizmetleri, evliliğe ilişkin beklentilerinin daha gerçekçi olmasını ve ilişkilerinin gelişmesini sağlayabilir (Gladding, 2015). Partnerlerin ilişkilerini daha sağlıklı hale getirmek için evlilik öncesi eğitime katılmaları ya da evlenmeden önce alınacak çift terapileri daha uyumlu bir evlilik hayatı için yararlı olabilir.

BENLİK KAVRAMININ BOYUTLARINDA UYUM ÖZGE ÇANKAYA



“Oysa, ulaşabilseydim, onun kovuğunda ne büyük bir hazine bulabilirdim: Yaşamımın bütün ülküleri, hayalleri, düşleri- değerleri-; (amaçlarım, ereklerim, hedeflerim), tertipli, düzenli, anlamlı bütünlükler içinde, orada- pırıl pırıl, hiç eskimeyen, yıpranmayan, geçip gitmeyen bengilikleri içinde...

-Kırk Haramilerin Mağarası'ndaki hazine gibi...”
(Aruoba, 2016, s.88)

Psikolojide benlik konusuna ilişkin ilk açıklamalar psikolog William James'e aittir. James'e göre; benlik en geniş anlamıyla, kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır (James, 1963; Akt., Özen ve Gülaçtı, 2010). Benlik, gerçeği tanımak ve uyum sağlamak; çevreden gelen uyarıcıları algılamak, seçmek, saklamak, anımsamak, düşünmek, kavramları değerlendirmek, karşılaşılan engellere çözüm yolu bulmak, geleceğe ilişkin tasarımlar yapmak, savunmak, düzenekleri geliştirmek gibi görevleri yerine getirir (Yurdağül, 1987; Akt., Aslan, 1992). Tüm bu anlam ve işlevleriyle benliğin; bireyin var oluşunun ortaya konulmasında, anlamlandırılmasında ve uyum sürecinde etkin bir öge olduğu anlaşılmaktadır.

Rogers benliğin, ideal benlik ve gerçek benlik olmak üzere iki ayrı yapısının olduğunu söylemiş, ideal benlik ile gerçek benlik birbiri ile uyumlu ise bireyin sağlıklı ve uyumlu olduğunu, ancak aralarında farklılık var ise bireyin anksiyete, depresyon ve özgüven eksikliği yaşayacağını belirtmiştir (Feist ve Feist, 2008; Akt., Gürcan, 2015). Buna bağlı olarak dış dünya ve bireyin iç dünyası arasında benzerlik ya da uyum olmadığında somatik, ruhsal ve sosyal açıdan zorlanma yaşanması ile bireyin algıladığı ve olmak istediği benliği arasındaki uyum olmaması durumunda da aynı zorlanma ve çatışma yaşanacağı öngörülebilmektedir. Gerçek benlik ile ideal benliğin uyumsuzluğundaki avantaj; bireyin dış dünyayı değiştirmesinin zorluğunun yanı sıra

benlik kavramının boyutlarını yalnızca öz-farkındalık ve öz-düzenleme ile uyumlu hale getirebilmesinin olanaklılığıdır.

Benlik değerinin korunması ve benlik bütünlüğünün sağlanmasında bireyin kendini tanımasının yanı sıra içsel konuşmalarının da farkında olması ve olumsuz düşüncelerin olumlu cümlelerle değiştirilmesi gerekmektedir. Bireyin kendini eleştirdiği konuları, güçlü ve güçsüz yanlarını bilerek gerçekçi benlik algısını “gerçekçi” bir şekilde ortaya koyarak var olan özelliklerinin geliştirilmesi ya da potansiyelinin tanınması bu noktada önem kazanmaktadır. Farkındalık kazanan bireyin duygu, düşünce ve davranış düzenlemelerinde bulunması hem kendisinin hem de çevresinin etkili iletişim becerilerine sahip olması, benliğine şefkatle yaklaşması gerçek ve ideal benlik arasındaki uyumu artırmaya yönelik önemli adımlar olmaktadır. Ayrıca bireyin kendine yönelik algısı öznel alanını oluştururken sosyal konumunu da belirlemektedir; yardımsever, planlı yaşamayı seven birisi olduğunu düşünen bir birey davranışlarında da yardımseverliğini ve planlı yaşadığını gösterdiğinde çevresi tarafından da aynı niteliklerle tanınmaktadır. Bu tutarlılık, bireyin toplum tarafından normal ve uyumlu davranışlar sergilediği anlamına gelirken gerçekçi benlik algısını oluşturan bireyin çevreye dair görüşleri değerlendirme sürecini de olumlu yönde etkilemektedir.

Tüm bu değerlendirmelerle uyumun sağladığı bütünlük, benlik parçalanmasını önlemekte, bireyin benlik saygısını artırmaktadır; çünkü benlik parçalanmasında bireyin ulaşamadığı, ancak olmak istediği kişilik özellikleri bireyde baskıya sebep olmakta, birey bu duruma uyum sağlamakta zorlanmaktadır. “Ağır bir zorlanma yaşamakta olan insan başlıca iki sorunla karşılaşır: Yeni duruma uyum sağlamak için gerekli çabayı göstermek ve psikolojik dağılmaya karşı kendini korumak. Birinci grup güçlükler çabaya yönelik davranışlarla, ikinci grup sorunlar ise, savunmaya yönelik davranışlarla çözümlenmeye çalışılır (Geçtan, 2011, s.63)”. Benlik algısının farkında olan birey, uyum mekanizmalarını uygun bir şekilde uygulayabilmekte, gerçek ve ideal benlik birbiri ile uyumlu olduğunda bireyin benlik saygısı yüksek olmakta; birey güçlü bir sosyal destek sistemine, yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe, yüksek otonom özelliklere ve yüksek düzeyde özgüvene sahip olmaktadır; böylelikle uyum süreci sağlıklı bir şekilde tamamlanmaktadır.



COVID-19 SÜRECİNDE OKULA UYUM

OKAN USLU



“Dünya artık bir daha hiç
Bir okul çıkışı gibi kokmayacak mı?”
(Madak, 2014, s. 24)

Aralık ayında Çin’in Wuhan kentinde başlayan Covid-19 pandemisi o tarihten günümüze kadar birçok ülke ve insanı etkilemiş, bu etkinin en yoğun hissedildiği alanlardan biri de eğitim olmuştur. Dünya çapında 192 ülkede okullar kapatılmış, 1,58 milyara yakın öğrenci (toplamın 91,4’ü) yüz yüze eğitim sürecinden mahrum kalmıştır (International Labour Organization, 2020). Eylül itibarıyla ise bazı ülkeler çeşitli eğitim modelleri ile okula dönüşü ve yüz yüze eğitim sürecini başlatmıştır. Ülkemizde ise 21 eylülde okul öncesi ve 1. sınıf öğrencilerinin okula dönüş süreci başlamış ve kursa devam eden 8. ve 12. sınıf öğrencileri ile birlikte dört kademede yüz yüze eğitim uzaktan eğitim destekli sürdürülmeye başlanmıştır.

Okula başlangıç süreci kademe değişikliği, okul değişikliği gibi durumlarda okula uyum kavramını da beraberinde getirmektedir. Okula uyum, okul ortamına uyum sağlayabilmek için yapılan davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir. Diğer yandan çocuğun okul ortamına katkı sağlaması, okul-çocuk arasında karşılıklı etkileşimin olması ve iki tarafın da birbirini beslemesi, öğrencinin okul ortamında duygu ve sosyal ilişki alışverişinde olması, okul ortamına uygun davranışlar

sergilemesi olarak ifade edilebilir (Demirci, 2019). Spencer (1999) ise öğrencinin nitelikleri ile eğitim kurumlarının gereklilikleri arasındaki eğitsel uyumu arttırmak için gerekli uyarlamalar ve uyum düzeyi olarak okul uyumunu ifade etmiştir. Tanımlardan anlaşıldığı üzere okul ve öğrenci arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Bu etkileşimin sağlıklı yürütülmesi uyumu da arttıracaktır.

Pandemi öncesi döneme nazaran pandemi sürecinde okul çevresi birçok değişime uğramış ve/veya uğramak zorunda kalmıştır. Sınıftaki öğrenci sayısının azaltılması, sıralar arasına mesafe konulması ve her sırada bir öğrencinin oturmasının sağlanması, okulda yüz maskesinin kullanılması, ders ve teneffüs süreleri ile okula geliş günlerinin düzenlenmesi, sosyal mesafenin korunması, oyunlarda da buna dikkat edilmesi bunlardan birkaçı olarak ifade edilebilir. Bu değişikliklerden kaynaklı olarak kendi okulunda eğitimine devam edecek öğrenci okul ve çevresindeki farklılıkları, başka bir okulda eğitime devam edecek öğrenciler ise okul kavramındaki farklılıkları görecektir. Çocuklar yüz yüze eğitime başladığı zaman bu farklılıklara uyum sağlamaya çalışacaktır.

Her ne kadar her öğrencinin uyum sağlaması beklense de bunun mümkün olmadığı da bir gerçektir. Pandemi sürecine bağlı olarak çocuklarda bazı psikolojik tepkiler gözlenebilir. Bu tepkileri genel olarak stres, kaygı, depresyon olarak sınıflayabilirken bunların birçok belirtisi de bulunmaktadır. Bu süreçte her yaş grubunda farklı tepkiler gözlenebilirken, her çocukta da bu tepkiler farklılık gösterebilir.

0-2 yaş grubu tam olarak olup biteni algılayamasa da bakım verenin tepkilerini fark edebilirler ve kopyalayabilirler. 3-5 yaş grubu ise olup biteni algılayabilir ancak yaşa özgü hayal gücü ve çocuk benmerkezciliği nedeniyle yaşadıklarını ve hissettiklerini abartabilir, yoğun şekilde etkilenebilirler. Diğer yandan 6-11 yaş grubu somut olarak pandemiye ve etkilerini algılayabilir. Sevdikleri için endişe edebilir, kendilerini sosyal çevre ile soyutlayabilirler. Bazı davranış problemleri de gözlenebilir. 12-18 yaş grubunda ise ergenlik döneminin de getirdiği fiziksel ve duygusal değişimlerle süreç daha da zorlayıcı olabilir. Bazı ergenler pandemi yokmuş gibi davranabilir. Ergenlik döneminin getirdiği değişim süreci ile kaygıları daha da yoğun olabilir (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020). Genel olarak bakıldığında uyku problemleri, davranış problemleri, ani duygu değişimleri, yalnız kalma isteği, korku ve endişeler, madde kullanımı, somatik problemler, gerileme davranışları gibi belirtiler gözlenebilir.

Okula uyum sürecinde öğrenciler hastalık kapacağı endişesi ile okula gelmek istemeyebilir veya arkadaşları ile iletişim kurmaktan kaçınabilir. Aynı zamanda uzaktan eğitim sürecinde evde eğitime alışan öğrenciler okula devam ile ilgili problem yaşayabilir. Bunlar dışında okula ilişkin sorumluluk almakta zorlanmalar, okul ve ders motivasyonunun düşmesi, dışlama ve damgalamalar okulda karşılaşılabilecek olası sorunlar olarak ifade edilebilir (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020). Güzel Günler Kliniği (2020)'nin Yankı Yazgan ile birlikte yürüttüğü "Pandemi Sürecinde Okula Dönüş Araştırması" sonuçlarına göre de uzaktan eğitim sürecinde çocukların en çok ders takibi, derse katılım, ödev yapma, sosyalleşme, zaman yönetimi, dikkat, odaklanma, konsantrasyon, sosyal duygusal gelişim ve motivasyon gibi alanlarda zorlandıkları görülmüştür.

Bu zorlanmalara karşın çocukların okula uyum sağlamalarının öncülünün pandemi sürecine

uyum sağlamaları olduğu söylenebilir. Pandemi sürecine uyum sağlamak için yapılabilecek bazı unsurlar bulunmaktadır. Öncelikle okullarda yüz yüze eğitime başlansın veya uzaktan eğitim süreciyle devam edilsin edilmesin çocukların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının olduğu unutulmamalı, sadece akademik ihtiyaçlara odaklanmanın ve eğitim sürecini sadece "akademik" içerik olarak algılamının olası zararlarına dikkat edilmelidir. Çocukların gelişim süreçlerine destek olmak ve ruh sağlığını korumak için yapılabilecek en önemli ve değerli unsur dinlemektir. Dinlemek çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için çok büyük bir fırsat sunar. Bu nedenle çocukların kendini ifade etmesi sağlanmalı ve gerekirse bunlar için özel saatler oluşturulmalıdır. Diğer yandan çocuklara pandemi süreci ile ilgili yaş grubuna özgü doğru bilgiler vermek, bu yaşanan durumun anormal olduğunu ancak hissettiklerinin normal olduğunu ifade etmek, ev içi etkinliklerle çocuğu desteklemek önemlidir. Bu süreçte çocuklara model olunduğu unutulmamalı, verilen doğru tepkilerin çocukların kendilerini güvende hissetmesi için önemine dikkat edilmelidir. Sevgi ve şefkatin çocuğa aktarımı bu süreçte her zamankinden daha da gereklidir. Sözel olarak ifadelerle olduğu kadar bu çocuğun izni doğrultusunda sarılma, saçını okşama gibi fiziksel olarak da yapılabilir. Bu durumun geçici olduğu çocuklara ifade edilmeli, ani değişimler dışında bir rutin belirlenip bu rutin korunmalıdır. İstemediği hiçbir şey için çocuklar zorlanmamalı ancak istediği zaman orada bulunduğu çocuklara ifade edilmelidir (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretim Programları Daire Başkanlığı, 2020). Tüm bunlara ilaveten çocukların okulda maske takmaları, mesafe ve kişisel hijyenine dikkat etmeleri gerektiğinden evde maske takma, mesafe ve hijyen alıştırmaları yapılabilir. Somutlaştırmak, deneyimlemek özellikle küçük yaştaki çocuklar için oldukça anlamlıdır ve çocuğun adaptasyonunu kolaylaştırır.

Pandemi sürecinin okula uyumu zorlaştırabileceği düşünülürken mevcut pandeminin yüz yüze eğitim yapılmasını engelleyebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. 2020-2021 eğitim-öğretim döneminin uzaktan eğitim yoluyla yapılma ihtimali de düşünüldüğünde okulun bu dönemde de evlere taşınabileceği bir gerçektir. Bu ihtimale karşın uzaktan eğitim sürecinde ev içi kuralların yeni düzene uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Kuralları net ve somut bir şekilde ifade etmek, çocukla birlikte belirlemek daha

doğru olacaktır. Diğer yandan çocuğun ne zaman ders çalışacağı ne zaman oyun oynayabileceğini belirten günlük ve haftalık planlar oluşturulabilir. Çocuğun verimli bir şekilde ders çalışabilmesi için bir çalışma alanının hazırlanması, böyle bir alan yoksa öğrencinin mevcut şartlar altında bir çalışma alanı oluşturup bunun ders sonrası toparlanması sağlanabilir. Çocuğun dikkatini dağıtacak unsurların ders sürecinde ortadan kaldırılması dikkatini toplamasını sağlayacaktır. Bu süreçte yoğun teknoloji kullanımı ve bunun getirebileceği problemler nedeniyle çocuğun ekran kullanımını ne zaman, nerede ve hangi koşullarda yapacağını çocukla belirlenmesi faydalı olabilir. Psikolojik sağlığın fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu da düşünüldüğünde çocuğun egzersiz yapması önemlidir. Okul kavramının normallik algısında önemli bir etken olduğu göz önünde bulundurularak öğretmen-veli iletişiminin olması tavsiye edilebilir. Bunlar dışında çocuğun kontrollü ve risk olmayan ortamlarda sosyalleşmesinin sağlanması, sosyal destek alması ve en az bir hobi edinmesi de öz güvenini arttıracaktır. Çocuğun yetenek ve ilgileri ölçüsünde bir hobi ile uğraşması olumlu bir başa çıkma becerisi olarak ifade edilebilir (Bulut, Çakıcı, Yazgan ve Güzel Günler Kliniği Okul Çalışmaları Ekibi, 2020).

Olumlu aile ortamı ve tutumları, olumlu akran çevresi ve akran desteği, öğretmen ve okulun desteği, çocuğun sosyal ve akademik becerilerinin yüksek olması gibi değişkenler öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştırmaktadır (Ustabaş, 2017).

Okula uyum, birçok faktöre bağlı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Uyumun ilerleyen eğitim süreçlerine olumlu katkısının olduğu, çocuğun okula bağlılığını arttırdığı söylenebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde belirsizliklere gebe olan pandemi sürecinde çocukların sosyal destek kaynaklarınca desteklenmesi, kendilerini ifade etmelerinin sağlanması, yüz yüze eğitim süreci veya uzaktan eğitim sürecinde psikososyal müdahalelerce desteklenmesi fayda sağlayabilir. Bu desteklere ek olarak Maslow (1943) bireylerin fizyolojik gereksinimler, güvenlik gereksinimi, sevgi/ ait olma gereksinimi, saygınlık ve kendini gerçekleştirme şeklinde hiyerarşik bir biçimde temel ihtiyaçları olduğunu savunmuştur. Bireyin belirli bir sınıflamadaki ihtiyacı karşılanmadan bir üst basamağa geçemeyeceğini, bu aşamadaki gereksinimlerini algılamayacağını ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında çocukların uyku, yeme-içme, giyinme ve barınma ihtiyaçları ilk olarak

giderilmelidir. Yine aynı şekilde çocukların kendilerini güvende hissettikleri ve kendilerini ait hissettikleri, sevildikleri bir çevrede olmaları önemlidir. Uykusuz, karnı aç, uykusunu alamamış, kendini güvende hissetmeyen, aile içinde kötü muameleye maruz kalan, sevildiğini hissetmeyen, aile içinde dışlanan ve/veya çevresi tarafından dışlanan çocukların başarma gereksinimini harekete geçirmesi, akademik olarak güdülenmesi ve motive olması, okula ve eğitim sürecine uyum sağlaması gittikçe zorlaşmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak "Pandemi Sürecinde Okula Dönüş Araştırması"na göre okulların ilerleyen süreçte açılmasına ilişkin katılımcıların %80'inin endişeleri olduğu bu endişeler arasında salgının bitmemesi, hijyen kurallarına uyma zorlukları ve hastalanma endişesi olduğu görülmektedir (Güzel Günler Kliniği, 2020). Bu nedenlerle okulların ve okul yönetimlerinin pandemi sürecine ilişkin önlemleri alması, bu tedbirlere uyması güven duygusunun oluşması ve endişelerin giderilmesi, adaptasyon sürecini kolaylaştırması açısından önemlidir.

Son olarak Madak'ın ifade ettiği dünyanın bir okul çıkışı gibi kokmasını sağlamanın her bir bireyin sorumluluğunda olduğu unutulmamalıdır. Bu süreçte veli, öğretmen, öğrenci ve gene olarak toplumun da okula uyumlarının olumsuz etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalı, bir ekip ruhu ile hareket edilmelidir. Alınan veya alınmayan bireysel önlemlerin toplumsal etkilerinin olduğu bir gerçektir. Bu sebeplerle sağlık otoritelerinin ifade ettiği önlemleri almalı, çocukların yüz yüze eğitime dönmesi için çalışılmalıdır.





by Daniel Dorsa

ASLI EYİ

UYUMLA İLİŞKİLİ BİR KAVRAM: BİLİŞSEL ESNEKLİK

Uyum, organizmanın çevresiyle etkileşimini betimleyen bir kavramdır. Yaşamda meydana gelen değişiklikler bir uyum süreci gerektirmekte ve uyumla birlikte belirli kavramlardan bahsetmek de gerekli olmaktadır (Özkan ve Yılmaz, 2010). Uyum denildiğinde akla gelmesi gereken bir kavram olarak bilişsel esneklik, bilişsel anlamda yönetici işlevler denilen bir kategorinin dikkat, algı, bellek, planlama ve geri bildirim gibi alt kategorilerinden biridir (Gündüz, 2013). Bilişsel esneklik kişinin bir durum ya da olay karşısında alternatif yolları düşünebilme, yeni duruma uyum sağlama, en az zarar göreceği kararı verme ve verdiği kararın sorumluluğunu alabilmesi yeteneğidir. Kelime anlamından gidilirse “bilişsel”

bilişle ilgili olanı, “esneklik” ise esneyebilmeyi, şekil değiştirebilmeyi ve uyum sağlayabilmeyi ifade eder (Karadeniz, 2008). Yani bilişin esnek olması, değişen durumlara uyum sağlayabilmesi anlamına gelir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler, değişiklik yapma konusunda daha başarılıdır. Yeni kararlar alma, gelişen ve değişen durumlara uyum sağlama becerisi ve bir probleme çok yönlü yaklaşma yeteneği bu kişilerde gelişmiştir. Ayrıca bu kişilerin baş etme becerileri de gelişmiştir. Kişilerarası ilişkilerde ve günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla etkin yollarla baş etmenin bir yolunu bularak kaygıdan, stresten ve belirsizlikten diğerleri kadar etkilenmezler.

Bilişsel esnekliği etkileyen etkenler üzerine yapılmış birçok çalışma vardır. Stres, sosyal destek, bağlanma şekilleri, yaşamdan alınan haz, benlik saygısı, mutluluk seviyesi, kaygı ve bireysel özellikler gibi kavramların bilişsel esnekliği etkilediği yapılan çalışmalarca ortaya konmuştur (Asıcı ve İkiz, 2015, s. 194). Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise yeni kararlar almada güçlük çekerler. Karşılarına çıkan sorunları geçmiş zamanda kullandıkları çözümlerle sonuca ulaştırmaya çalışırlar. Karar almada katıdırlar ve yineleyen hatalar yaparlar (Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklik aynı zamanda öğrenmeyle de ilgili bir kavramdır. Yeni kararlar alabilme sorunu çözebilmek için yeni çözüm yollarını öğrenmeyi içerir. Dolayısıyla zaman içinde bilişsel esneklik karar alma yoluyla kazanılabilir, öğrenilebilir (Zahal, 2014). Bir diğer kavram ise uzmanlaşmanın beraberinde getirdiği hızlı karar verme gerekliliğidir. Hızlı karar vermenin getirdiği durum ise otomatikleşen davranışlardır. Uzmanlaşma arttıkça davranışlar ve kararlar otomatikleşir. Alternatif yolları düşünmek yerine belirli, öncekilere benzer kararlar alınır. Buna bağlı olarak da bilişsel esneklik azalır. Uzman kişi için yeni kararlar daha fazla risk içerir, performansın istikrarlı devamı için risk almak yerine hızlı ve sonucunu bilebileceği kararlar alma eğilimindedir (Çuhadaroglu, 2013). Uzmanlık arttıkça verilen karar sayısı artmakta buna bağlı olarak risk algısı da artmaktadır. Risk algısının stres ve kaygı tepkisine neden olduğu düşünülürse bilişsel esnekliğin stres ve kaygıyla olumsuz ilişkisinden bahsedilebilir.

Son yıllarda oldukça sık çalışılan bilişsel esneklik konusunda yapılmış literatür çalışmalarına bakıldığında bilişsel esnekliğin cinsiyete ve yaşa göre farklılık gösterdiği ve çeşitli yollarla geliştirilebildiği söylenebilir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada; cinsiyet ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında, ergen kadınların erkeklere göre daha düşük bilişsel esneklik puanına sahip olduğu görülmüştür (Bilgin, 2017). Altunkol (2011)'un araştırmasında da kadınların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, erkeklerin yeni durumlara kadınlardan daha iyi uyum sağladığını ortaya koymaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015, s. 195). Bazı çalışmalar ise cinsiyet ve bilişsel esneklik arasında belirgin bir fark olmadığını savunur (Diril, 2011). Ergenlerle yapılan karar verme ve bilişsel esneklik seviyeleri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada ise, tutarlı karar verme puanları arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı görülmüştür.



Bilişsel esneklik azaldığında ise bağımlı karar verme düzeyinin arttığı görülmüştür (Bilgin ve Bilgiç, 2016, s. 45). Aynı çalışma, yüksek bilişsel esneklik puanlarının yaşamdan alınan doyumla pozitif ilişkisini göstermiştir. Mutluluk düzeyi ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma bilişsel esneklik arttıkça kişinin mutluluğunun da arttığını ortaya koymuştur (Asıcı ve İkiz, 2015). Çalışmalardan anlaşıldığı üzere; kişi ne kadar mutlu ve yaşam doyumunu ne kadar yüksekse o kadar sağlıklı kararlar alabilir, bilişsel esnekliği de aynı ya da benzer oranlarda etkilenir. Sağlıklı kararlar alabilme ve yaşam memnuniyeti kişinin öznel iyi oluşuyla yakından ilgilidir. Uyumla ilişkili olan bilişsel esneklik kavramına bakıldığında görülen o ki, bilişsel esneklik ve uyum birbirini etkileyen unsurlardır. Değişen durumlara karşı zihinsel düzeyde esnek olmak, değişen duruma uyum sağlamayı da beraberinde getirir. Bu da doğru kararlar alabilme oranını arttırabilir. Doğru kararlar alabilme ise yaşam doyumuyla ilgilidir. Aslında liste böyle uzayıp gidebilir ve görülür ki öznel iyi oluşa giden birçok kavram aynı zincirin halkalarını oluşturmaktadır.

BOŞANMA VE ÇOCUK

FATMA GÜL DEMİRDELEN

Günümüzde insanoğlu gelişen teknoloji ile birlikte modernleşse de uyum sağlama yeteneğinden bir şey kaybetmemiştir. Sözlük anlamına bakıldığında bir bütünün parçaları arasındaki benzeşme anlamına gelen uyum kelimesi psikolojide bireyin kendisinden veya dışsal sebeplerden kaynaklanan durumlara verdiği tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Gençöz, 1997). Kişiler hayat boyu çeşitli içsel ve dışsal durumlar ile karşılaşır. Bu durumlara uyum sağlayan bireyler sosyal olarak gelişmeye açık, sağlıklı ilişkiler kurabilen, bir hedef doğrultusunda hareket edebilen kişilerdir (Erdoğan, Şanlı ve Şimşek Bekir, 2005).

Evlilik birliğinin son bulması anlamına gelen boşanma kavramı ise taraflar için oldukça zorlu ve yüksek düzeyde uyum isteyen bir durum olarak karşımıza çıkar. Boşanma oranları her geçen gün yükselirken boşanma durumundan eşler kadar çocuklar da etkilenmektedir ve bu durum çocukların da uyum sağlaması gereken bir durum haline gelmiştir. Kendilerine yönelik algısı olumsuz olan çocuklar boşanma sonrası uyum sağlamakta güçlük çekerken kendini olumlu değerlendiren çocuklar boşanma sonrasına daha iyi adapte olmaktadır. Boşanma ardından uyum güçlüğü çeken çocuklar kendilerini sabırlı, endişeli ve kötü huylu olarak değerlendirmektedir (Eroğlu ve Topkaya, 2019).



Bu noktadan hareketle çocuğun kendine yönelik algısı boşanmaya uyumunu etkiler denilebilmektedir.

Çocuğun psikolojik uyumu anne ve baba tarafından ne derece kabul edildiğine göre değişmektedir. Evli ailelerde anne ve baba tarafından kabul gören çocuklar psikolojik olarak daha iyi uyum göstermektedir (Öngider, 2013). Ayrıca boşanma gerçekleşikten sonra birlikte yaşanan ebeveynin de çocuğun uyum düzeyini etkilediği düşünülmektedir. Ebeveyni tarafından kabul edildiğini algılayan çocuklar boşanma durumuna daha iyi uyum sağlamaktadır (Öngider, 2013). Bu nedenle çocuk ile birlikte yaşayan ebeveynin çocuk kendisine bir yükümüş gibi davranmaması ve çocuğa karşı olumlu bir tutum içinde olması oldukça önemlidir.

Boşanma sonrası çocuğa boşanmanın kesin olarak gerçekleştiği, çocuğun kimle kalacağı, ebeveynlerini ne sıklıkla göreceği, farklı evler farklı kurallar olacağı, yaş düzeyine göre boşanmanın onun suçu olmadığı vurgulanmalı ve boşanma hakkında hissettiği duygular hakkında konuşulmalıdır. Ebeveynler bu konuda ketum davranırsa da boşanma sonucu çocuğa yaş dönemine göre yeterince bilgi vermek çocuğun uyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Ganong ve Goleman, 2002; akt. Öngider, 2013). Boşanma süreci ve sonrası ebeveynlerin birbirine karşı olan tutumu, eşlerin boşanmayı nasıl anlamlandırdıkları,

iletişimi nasıl sürdürdükleri ve çocukla olan ilişkileri çocuğun boşanmaya uyumunu etkiler (Butler, 2003; akt. Öngider, 2013). Bu nedenle tek başına boşanma kavramı çocuğun uyumunu olumlu ya da olumsuz etkiler denilememektedir. Kısaca özetlersek boşanma çocuğun uyumunu etkileyen bir olay olmakla birlikte, annenin çocuğa yönelik kabulü, çocuğun beraber yaşadığı ebeveynin çocuğa yönelik algısı ve çocuğun kendine yönelik algısı çocuğun boşanma uyumu üzerinde etkili olmaktadır. Buradan hareketle çocuğun boşanmaya uyumu tek yönlü değerlendirilemez ve boşanma çocuğun uyumunu bozar ya da bozmaz demek doğru değildir. Ayrıca kendine yönelik olumsuz algıya sahip çocukların boşanmaya uyum göstermede zorluk çektikleri bilinmektedir. Yani çocuğun olumlu bir benlik algısına sahip olması onun boşanma uyumunu kolaylaştırmaktadır. Dökmen (2018, 2019)'e göre boşanma sonrasında çocuğa hayatında nelerin değişip değişmeyeceği anlatılmalıdır. Kesin boşanma gerçekleşmeden çocuğa boşanma haberi verilmemelidir. Boşanma sürecinde çocuk aracı, muhbir, dert ortağı durumuna konulmamalı, çocuk eski eşe karşı kullanılmamalıdır. Eski eş çocuğa kötülenmemelidir. Ayrıldıktan sonra düzenli olarak çocukla görüşülmeli görüşme zamanı çocukla ortak kararlaştırılmalıdır. Bu sayede çocuk boşanma sürecini en az zararla atlatabilir.





HAYATA TUTUNMAK

MUSTAFA ÇİFTÇİ

Ruhsal travma yaşamış olan bireyin, normal yaşantı süremeyip uyum sorunu yaşaması beklenen bir durumdur. Peki ruh sağlığı çalışanı, istismar sonucu travma yaşamış olan bir çocuğun uyum sorununu sağlıklı atlatabilmesi için ne yapabilir? Bu yazıda bir psikolojik danışman gözüyle Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda (AÇSHB) sosyal çalışma görevlisi olarak deneyimlenen bir çocuk istismarı olayından yola çıkarak yaşanan travma sonucu istismara maruz kalanın uyum problemi ve çocuğa yapılabilecek hizmet modelleri hakkında önemli noktalara dikkat çekilmek istenmiştir. Sahadan bir vaka öyküsü ve uyum süreci şu şekildedir:

Aynı mahallede ikamet eden istismara maruz kalmış üç çocuk ve bir şüphelinin olduğu bir istismar vakası yaşanmıştır. Şüphelinin oyun oynama bahanesi ile kendisinden yaşça küçük olan üç kız çocuğuna farklı zamanlarda cinsel istismarda bulunduğu, ihbarın çocuklardan birinin okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine ilemesi ile açığa çıktığı ve okul psikolojik danışmanı tarafından gerekli adli işlemlerin başlatılmış olduğu öğrenilmiştir. İki yıl önce yaşanan bu istismar olayında şüphelinin kendileri ile aynı mahallede olduğu için mahkeme kararı ile uzaklaştırıldığı bilgilerine ulaşılmıştır. Bu karar sonrası şüpheli ile ailesinin başka mahallede ikamet etmek için taşınmış olmasına rağmen uyum sağlamada zorluk yaşayan çocuklardan biri ile yapılan görüşmede; çocuğun insomnia belirtileri gösterdiği, gece yatağa girdiğinde ölecekmiş hissini yaşamış olduğu gözlenmiştir. Uyum süreci için çocuğun çocuk ve ergen psikiyatristine sevk edilmesi sağlıklı düşünebilmesi için ilk hedef olarak belirlenmiştir. Uygulanan hizmet modelinden sonra çocuğun psikiyatrik ilaç kullanımına başladığı öğrenilmiştir. İlaç ile tedavi ardından uyku düzeninde düzelme olduğu, daha sağlıklı düşünebildiği, ayrıca anne ve babanın ilgili ebeveyn tutumları da görülerek okuldan psikolojik danışma hizmeti uygulandığı, izleme çalışmalarının yapıldığı bilgileri edinilmiştir.

İfade edilen örnek vakadan yola çıkılarak bir sosyal çalışma görevlisinin vakayı bütüncül değerlendirebilme becerisi, okul psikolojik danışmanı ile çocuk arasında kurulan güvene dayalı ilişki ve ilk görüşme tekniklerine hâkim olunmasıyla birlikte; aile üyelerine çocuğa nasıl yaklaşacakları hakkında rehberlik edilmesi, çevre ile ilişkiler (okul psikolojik danışmanı, çocuk ve ergen psikiyatristi, belediyede ve sivil toplum kuruluşlarında ruh sağlığı meslek elemanlarına yönlendirme), nihai sosyal hizmet modelinin belirlemek için sosyal hizmet merkezinde birlikte görev yaptığı meslek elemanları ve komisyon ile yapacağı konsültasyon çalışmaları ile mümkündür.

Yukarıda bahsedilen birçok çalışmanın içerisinde güven ilişkisinin kurulması ile birlikte ilk müdahalenin önemi de çok büyük önem arz ettiği yadsınamaz. Cifci, Gök, ve Göker (t.y.) görüşmecilerin ilk görüşmede dikkat edilmesi gerekenleri şu şekilde bahsetmiştir:

Çocukla yapılan görüşmelerde tercih edilen sorular, çocuğun iyilik hali ya da belli başlı konuları içeren sorular, açık ve kapalı uçlu sorular, davet soruları, kolaylaştırıcı ifadeler, öyküleyici ifadeler, belirli bir konu, yer ya da kişi üzerinden çocuğa odaklanan sorulardır. Görüşmelerde az tercih edilen sorular, çoktan seçmeli sorular, zorunlu tercih içeren ifadeler, kısıtlanmış-sınırlandırılmış seçimli sorular, detaylarla ya da doğrudan istismar ile ilgili yapılan sorgulamalardır. Çocukla yapılan görüşmelerde en az tercih edilen sorular ise, doğrulamak için çocuğa sorulan sorular, çocuktan bilgi sağlamak ya da çocukla işbirliği kurmak için uygun olmayan teşvik edici yöntemlerin kullanımını içeren sorulardır (s. 2).

Saha tecrübelerinden de yola çıkarak bahsedilen çocuk istismarı olayında ayrıntılı bilgi verilmesinden gizlilik ilkesi gereğince kaçınılmıştır. Bu genel hatları aktarılan vakadan ve yapılabilecek çalışmalardan yola çıkıldığında; cinsel istismar gibi ruhsal travmatik olaylara maruz kalan çocuklarda uyum sağlamada zorluk yaşanabilmesi çok doğal ve öngörülebilir bir durumdur. Aynı olayda istismara maruz kalmış olan diğer çocuklarda ise benzer Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtisi gözlenmediği, güvenli ortamda olsa bile çocuğun TSSB belirtileri ile birlikte uyum problemi yaşayabilmesinin mümkün olduğu ve her bireyin aynı belirtileri göstermeyebileceği deneyimlenmiştir.



Çünkü bilindiği üzere uyum sağlamada sorun yaşayan bireyde, birçok bireysel farklılıklar (psikolojik sağlamlık düzeyi vs.) ve çevresel faktörler (şüpheli ile aynı ortamda bulunma durumu/ihtimali/kaygısı, yakın çevresel desteğin yoksunluğu vs.) etken rol oynamaktadır.

Bu bilgiler ışığında uyum sağlamakta zorlanan bireyler ile çalışan uzmanların yapabileceği birçok hizmet modelinin vakaya göre uygulayabileceği, nihai hizmet modellerini belirlerken çocuğun temel ihtiyacı ile hizmet modelinin doğru eşleştirilmesi, uzmanlık alanına göre gerekli çalışmalarda bulunması, uzmanlığı dışında olan hizmet modelleri için "sevk" etmesi önemlidir. İhtiyaca göre yapabilecekleri örnek çalışmalar ise; çocuğun sağlıklı düşünebilmesi adına çocuk ve ergen psikiyatristine sevk, psikolojik danışma hizmeti uygulanması, aile ve yakın çevresi ile kaliteli zaman geçirmesi ve önleyici/güçlendirici etkinlikler içeren psikoeğitim çalışmaları gibi psikososyal destek müdahaleleri, ailenin tutumuna göre yasal olarak koruyucu ve destekleyici tedbir kararlarının mahkemeden talep edilmesi ve doğrudan/dolaylı izleme çalışmaları söylenebilir.

Öncelikle çocukların bu tarz olaylara maruz kalmaması ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar olarak bizlerin de bir çocuğun hayatına dokunabilmemiz dileğiyle...

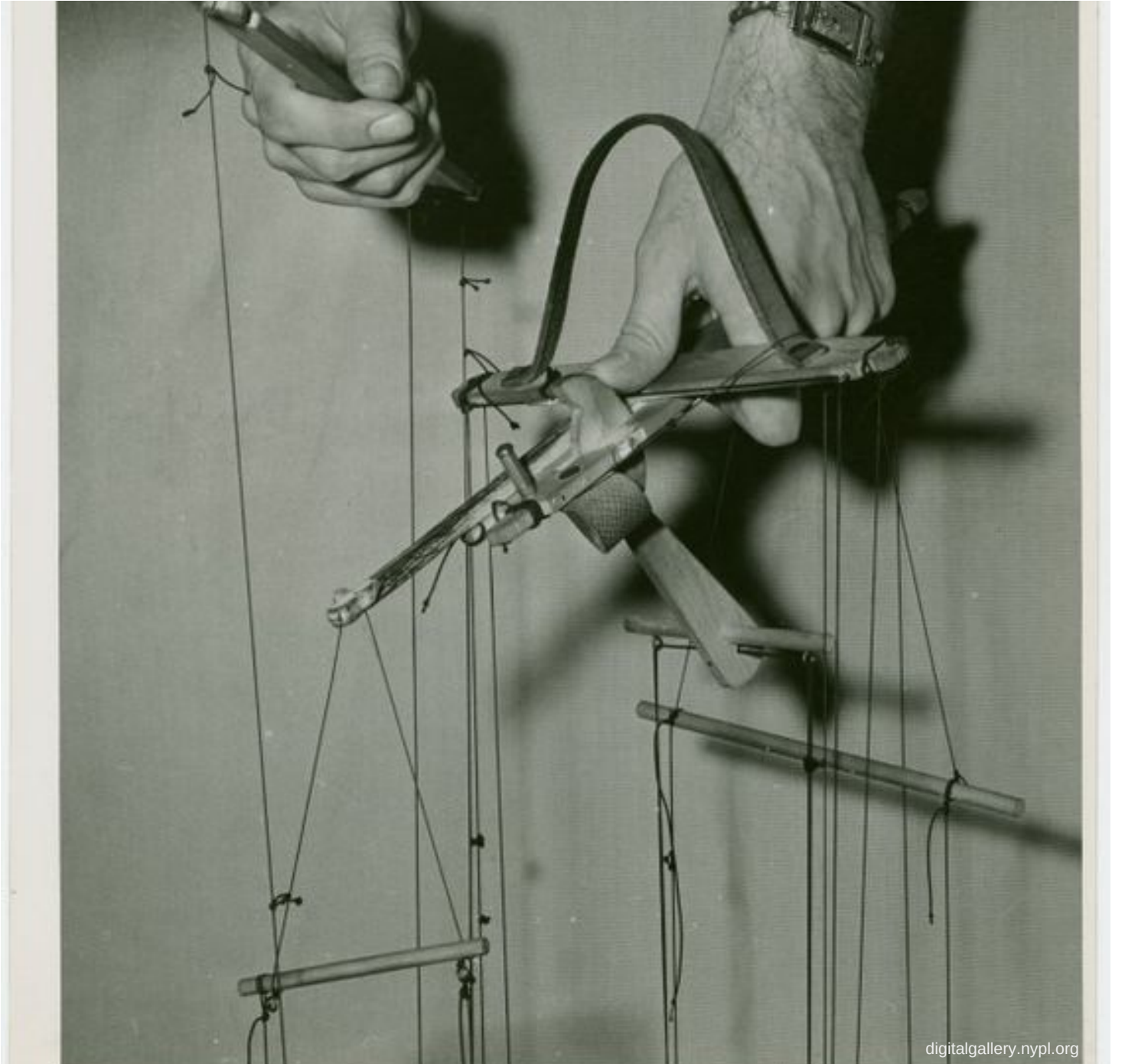
Erken çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen şemalar, kişinin duygularını, hatıralarını, bilişleri ve bedensel hislerini içererek yaşam boyunca içeriğini genişletmektedir. Dolayısıyla şemalar belirtilen konularda ve bireyin diğer insanlarla etkileşiminde düzenleyici bir etkiye sahiptirler (Young ve ark. 2003). Başlangıçta çocuğun çevresinde uyumlu ve düzenlenebilir, dünyayı algılamada kısa yollar olarak ortaya çıkan şemalar çocuğun büyüme ve gelişimi ile birlikte güncel dünya şartlarına uyum sağlayamayarak işlevsiz bir forma bürünür. Bireyde ortaya çıkan bu tutarsızlık durumu olumsuz duygulara ve gerilime yol açmaktadır, söz konusu şemalar aslında bu tutarsızlık durumuyla akılcı olmayan baş etme yöntemleri olmaktadır. Karşılanmamış ve doyum sağlanmamış duygusal gereksinimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin kendisiyle veya diğer kişilerle ilişkili olan, yaygın, çoğu zaman önemli ölçüde işlevsel olmayan katı düşünce kalıplarıdır. Pek çok kuramsal yaklaşıma göre çocuğun erken dönem deneyimleri büyük ölçüde aile dinamikleri çerçevesinde şekillenmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların aktif olduğu yetişkin bireylerin yaşadıkları durumun kökeninde çocukluk çağında aile dinamiklerinde gerçekleşmiş örseleyici yaşantılar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra temelini travmatik çocukluk yaşantılarının oluşturduğu erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde duygusal mizaç ve kültürel etkiler de rol oynamaktadır (Young ve ark, 2003). Travmatik deneyimin şiddeti, olayın uzantısında ortaya çıkan kalıp düşüncelerin esnekliğini azaltırken katı ve rahatsız edici niteliğini artırmaktadır. Şemalara sahip olmasının yanı sıra onların söz konusu rahatsız edici niteliğinden kaçınmak amacıyla birey çeşitli başa çıkma yöntemlerine sahiptir. Bu kaçınma davranışı ve bireyin özellikle şemalarını onaylayacak kişileri seçmesi, uyumsuz şemaların sürdürülmesine, bireyin duygu ve davranışlarının şemalar tarafından yönlendirilmesine neden olmaktadır. Çünkü birey çocukluk döneminde belli bir dönem işlevsel olan şemaları kullanmayı öğrenmiştir ve işlevselliğini yitirmelerine rağmen onları yetişkin yaşamında da kullanmayı sürdürmektedir. Temel inançlar, bireyin şemalarının içerdiği kesin, değişmez ve genellenmiş değiştirilmesi oldukça güç temel varsayımlardır. Değişime dirençli söz konusu karmaşık tablonun diğer bileşenlerini ise bireyin ara inançları ve otomatik düşünceleri oluşturmaktadır. Kişinin deneyimlerini anlamlandırdığı; gereklilikleri, koşullamaları, kural ve tutumları bunun yanı sıra bireyin başa çıkma

stratejilerini de içeren ara inançlar otomatik düşünceler ve temel inançlar arasında bir yerde bulunmaktadır. "Sınavdan hep en yüksek notu almalıyım." şeklindeki bir ara inanç, zemininde bireyin yetersiz olduğuna dair bir temel inancı barındırıyor olabilmektedir. Ara inançlar ve temel inançların bir uzantısı olarak da otomatik düşünceler oluşmaktadır. Otomatik düşüncelerin temel ve ara inançlara nispeten daha kolay değişim özelliğine sahip olduğu düşünülmektedir. "Hiçbir şeyi doğru yapmam; arkadaşımı üzdüm ve beni asla sevmeyecek; bu ödevi bitirmek çok uzun zaman alacak." şeklindeki ifadeler çarpıtılmış düşünceler, çarpıtılmış çıkarımlar ve işlevsel olmayan ifadeleri içeren otomatik düşünceleri örneklemektedir (Clark v& Beck, 1999; J.S., Beck, 2005; J.S., Beck, 1995; Akt. Murdock, N.L., 2019, syf. 323-324).

Şema kuramında erken dönem uyumsuz şemaları içeren beş temel şema alanı ve bunlara bağlı on sekiz erken dönem uyumsuz şema tanımlanmıştır. Bu temel şema alanları ve onlara bağlı erken dönem uyum bozucu şemalar: Kopukluk ve reddedilme, örselenmiş otonomi ve performans, örselenmiş sınırlar, diğerlerine yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırma (ketlenme) olarak ifade edilmiştir. Her işte en iyi olmak isteme, ilişkilerde sadece karşı tarafın isteklerine hizmet etme ve kendini yok sayma, diğer insanlardan kopukluk ve yalnızlık hissi gibi durumlar bu şema alanlarını ve erken dönem uyum bozucu şemaları örneklemektedir (Young, 1995 Akt. Young ve Greenwald, 1998; Gör ve ark. 2017).

Bireyin kendine, dünyaya ve diğer insanlara dair bilişlerini içeren şemalar yaşam boyunca şekillenerek bireyin davranışlarının hem nedeni hem sonucu olmaktadır. Şemaların ilk deneyimlerimiz sonucu oluştuğu ve yerleştiği varsayımının birçok kuramcı tarafından savunulduğu göz önünde bulundurulduğunda yaşamımızın ilk yıllarında etkileşim halinde olduğumuz bireylerle deneyimlerimizin ne denli önemli olduğu görülmektedir. Aşırı uçlarda ebeveynlik tutumlarının, karşılanmamış temel duygusal ve bedensel ihtiyaçların hem kendimize hem dünyaya ve diğerlerine yönelik değiştirilmesi güç, çarpıtılmış inançlar geliştirmemize neden olduğu bilinmektedir. Ayrıca bu örseleyici ilk çocukluk ve ebeveynlik deneyimini yaşamış bireylerin ilerleyen zamanlarda benzer ebeveynlik tutumlarını sergilemesi bu durumun

kişiler arasında bir kısır döngü olmasına sebep olacaktır. Şiddete maruz kalmış veya istismara uğramış bireylerin ilerleyen dönemlerde şiddet uygulaması, bir başkasını istismar etme olasılığının yükselmesi bu durumu örneklendirmektedir. Ayrıca yeterince ilgi ve sevgi görememiş bireyler duygusal ketlenme yaşayarak kendi ebeveynlik yaşamlarında da duygularını ve sevgilerini yeterince ifade edemeyecek olması ihtimaller arasındadır. Bu çarpıtılmış inançların süreğenliği ve benliğimizin bir parçası haline gelmesi, bireyin yaşamla akılcı bir şekilde baş edebilme stratejilerini sekteye uğratmakta, ruhsal açıdan bireyi zorlamaktadır. Benliğimize yerleşen çarpıtılmış inançların uzun dönemli etkilerine bakılacak olunursa psikopatolojilerin temel zemininde yattığı varsayımı da düşünülebilmektedir. Fakat temel bir patoloji olarak ortaya çıkmayıp bireyin hayatı boyunca işlevselliğini azaltan, ilişkilerini bozan, kronik bir tabloyla seyredebileceği de düşünülmektedir. Ayrıca birey kendindeki bu zorlanmanın ve yanlış inançların farkında olmayabilir, çoğu zaman bireyin çevresindeki diğer kişiler bu çarpıtılmış inançların varlığını fark edebilmektedirler. Bu durum bireyin zihinsel yapısında yerleşmiş akılcı olmayan inançlar için nasıl profesyonel bir destek talep edeceği veya bu konuda yeterli içgörüye sahip olmayan bireyin psikoterapiden nasıl fayda sağlayacağı sorusunu da düşündürmektedir.



digitalgallery.nypl.org



KAYNAKÇA

4- Uyum Kavramının Psikoloji Bilimi Bağlamında İncelenmesi- Ayşe Doğan

- Aslan, S. (2008). *Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Avcı, M. (2010). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, S. (2014). *Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ. (2001). *Stres, gençlik, kentleşme, şiddet*. Yeni Symposium, 39(1), 49-56.
- Bitane, B. S. (2019). *Ergenlerin algıladıkları ebeveyn psikolojik kontrolü, erken dönem uyumsuz şemalar ve uyum sorunları ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Evrenosoğlu, A. S. (2007). *Birey-çevre uyumu ve uyumun çalışanların performansı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Geçtan, E. (2004). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (17. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Köknal, Ö. (1997). *İnsanı anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Sungur, G. (2010). *İlköğretim birinci sınıfa devam eden çocukların sosyal uyum ve becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Tomanbay, İ. (1999). *Sosyal çalışma sözlüğü-toplumbilim, ruhbilim, eğitim, yöntem, nüfusbilim, hukuk ve ekonomi boyutlarıyla*. Ankara: Selvi Yayınevi.
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk ve suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.

7- Sınırın Ardına Geçenler - Merve Yüksek

- Akıncı, B., Nergiz, A. & Gedik, E. (2015). Uyum süreci üzerine bir değerlendirme: Göç ve toplumsal kabul. *Göç Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 58-83.
- Erol, M., Ersever, G, O. (2014). Göç krizi ve göç krizine müdahale. *KHO Bilim Dergisi*, 24(1), 47-68.
- Gün, Z. (2006). Psikolojide göç çalışmalarındaki metodolojik problemler ve çözüm önerileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 27-42.
- Ilgar, M. Z. & Coşgun Ilgar, S. (2015). Göç ve göçmenliğin psikolojik yansımaları (Vatansız vatandaş olmak). *Disiplinlerarası Göç ve Göç Politikaları Sempozyumu 2015*, 159–177. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Okray, Z. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar ve göç: Bir olgu sunumu. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1) , 51-58.
- Özcan, D. (2019). Göçün travmatik etkilerini azaltmada sosyal desteğin rolü üzerine deneysel bir araştırma. *Bilimname Dergisi*, (37), 101-102.

- Saygın, S. & Hasta, D. (2018). Göç, kültürleşme ve uyum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(3), 312-333.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 57-67.
- Fotoğraf 1: Özdemir, D. (2017). Kocaeli.
- Fotoğraf 2: Özdemir, D. (2017). Kocaeli.

11- Evlilik Uyumu - Büşra Tunç

- Aycanoğlu, C. (2017). *Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gladding, S. T. (2015). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* (5. baskı) (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamı, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Kendrick, H. M. ve Drentea, P. (2016). Marital adjustment. *Encyclopedia of Family Studies*, 1- 2.
- Kılıç, S. M. (2019). *Evlilik uyumu ve doğumunun yordayıcısı olarak çocukluk çağı örselenme yaşantıları* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lively, E. L. (1969). Toward concept clarification: The case of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 31(1), 108-114.
- Spainer, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*. 38(1), 15-28.

13- Benlik Kavramının Boyutlarında Uyum - Özge Çankaya

- Aruoba, O. (2016). *Benlik*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 7-14.
- Geçtan, E. (2011). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gürçan, D. (2015). Benlik farklılıklarına rogers'ın danışan odaklı terapisi ile yaklaşım: Vaka çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.

15- Covid-19 Sürecinde Okula Uyum - Okan Uslu

- Bulut, G., Çakıcı, Ö., Yazgan, Y., Güzel Günler Kliniği Okul Çalışmaları Ekibi. (2020). Çocuk ve genç ruh sağlığı perspektifinden okula dönüş. *Türk Tabipler Birliği*. Erişim adresi: <https://www.ttb.org.tr/userfiles/files/01AAA%20Pandemide%20Okul%20Sag%CC%86l%C4%B1g%CC%86%C4%B1.pdf>
- Demirci, E. (2019). *İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin sosyal becerileri ve okula uyum durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Güzel Günler Kliniği, Okul Çalışmaları Ekibi. (2020). *Pandemi sürecinde okula dönüş araştırması*. Erişim adresi: http://www.yankiyazgan.com/wp-content/uploads/2020/08/Pandemi_S%C3%BCrecinde_Okula_D%C3%B6n%C3%BC%C5%9F_Ara%C5%9F%C4%B1rma_Raporu_GG_Temmuz-2020-1.pdf
- International Labour Organization. (2020). *Covid-19 and the education sector*. Erişim adresi: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/briefingnote/wcms_742025.pdf
- Madak, D. (2014). *Grapon kağıtları*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-396. Erişim adresi: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Spencer, M. B. (1999). Social and cultural influences on school adjustment: The application of an identity-focused. *Educational Psychologist*, 34(1), 43-57.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020). *Covid-19 salgın hastalık sürecinde psikososyal destek çalışmaları: Öğretmen oturumları*. Erişim adresi: http://birecikram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2808276_COV%C4%B0D-19%20PS%C4%B0KOSOSYAL%20DESTEK%20REHBER%C4%B0
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Öğretim Programları Daire Başkanlığı. (2020). *Salgın (Covid 19) sonrası okula uyum kılavuz ve etkinlikler*. Erişim adresi: <http://ttkb.meb.gov.tr/www/salgın-sonrası-okula-uyum-kılavuzu-ve-etkinlikler-hazırlandı/icerik/390>
- Ustabaş, P. (2017). Ortaokul öğrencilerinin okula uyumunda okul yönetimi ve öğretmenlerden beklentileri: Hopa ilçesi örneği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Avrasya Üniversitesi, Trabzon.

18- Uyumla İlişkili Bir Kavram: Bilişsel Esneklik - Aslı Eyi

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Asıcı, E., İkiz, E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Eylül 2015, Sayı 35, 191 -211
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Yaz -2017 Cilt:16 Sayı:62 (945-954)
- Bilgin, M., Bilgiç, R. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), s.87
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Karadeniz, Ş. (2008). Bilişsel esnekliğe dayalı hiper metin uygulaması: sanal bilgisayar hastanesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Kış, 6(1), 135-152
- Özkan, S., Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt:5, Sayı:13, s.153-171
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya

20- Boşanma ve Çocuk - Fatma Gül Demirdelen

- Erdoğan, S., Şanlı, H. S., Şimşek Bekir, H. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13, 479-496.
- Eroğlu, Y. ve Topkaya, N. (2019). Boşanma ile ilgili uyum güçlüğü çeken çocuklarda kişilik özellikleri ve benlik kavramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(52), 181-208.
- Dökmen, Ü. (2018, 4 Nisan). Boşanma ve Çocuklar. Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2h8v3e0lZU>
- Dökmen, Ü. (2019, 2 Ocak). Boşanma ve Çocuklar. Erişim adresi: https://www.youtube.com/watch?v=XHDer_HXTcs
- Öngider, N. (2013).. Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2):140-161.
- Gençöz, F. Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6 (2): 1-7.

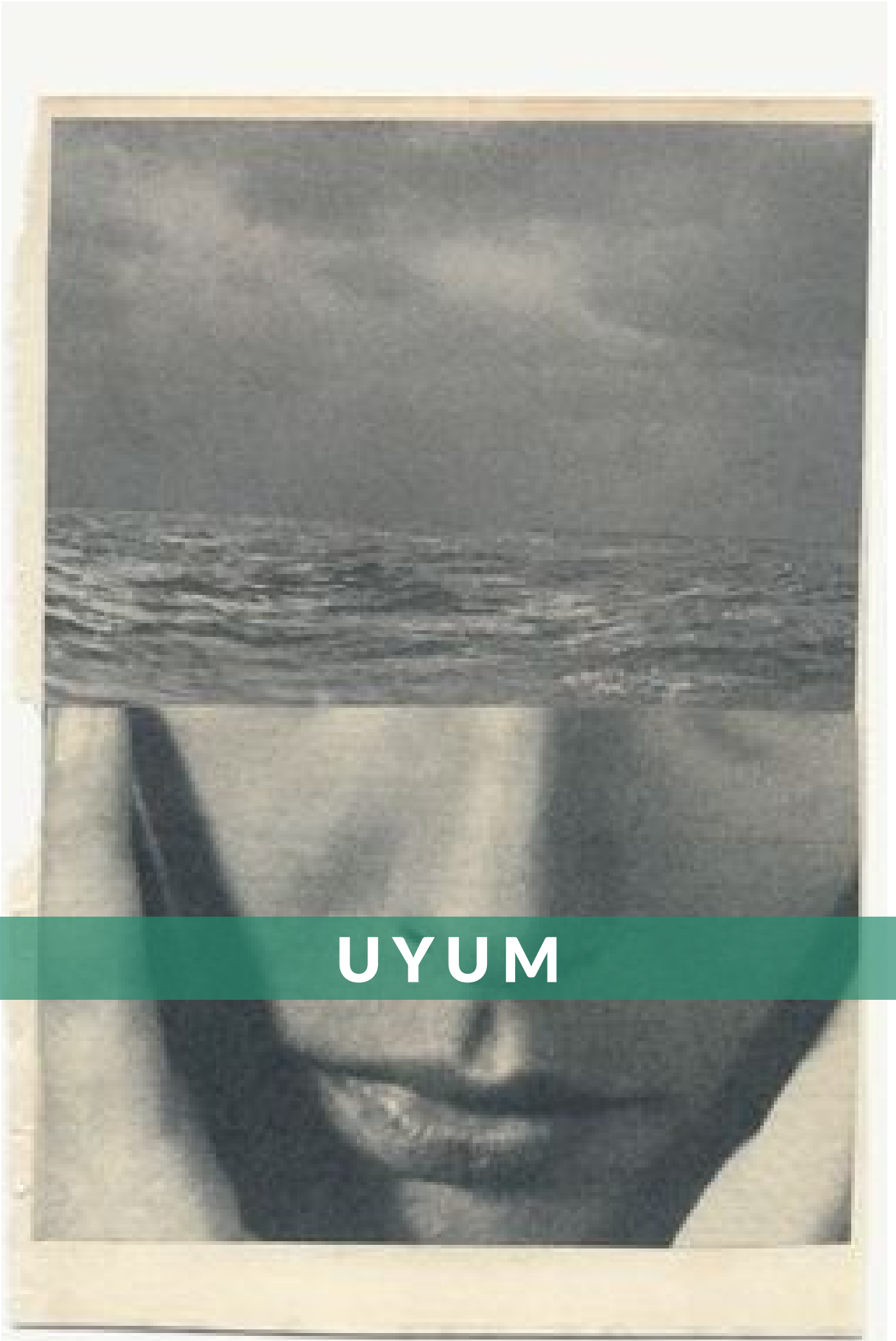
- Öngider Gregory, N. (2016). Boşanma mı yoksa çocuk için evliliği sürdürmek mi? çocuğun psikolojik uyumu açısından önemli bir soru. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3):275-289.
- Öngider, N. (2013). Boşanmış ve evli ailelerden gelen çocukların algıladıkları ebeveyn kabul-red düzeyleri ile psikolojik uyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 13,164-174.

22- Hayata Tutunmak - Mustafa Çiftçi

- Çocuk Koruma Kanunu. (2005, 3 Temmuz) Resmi Gazete (Kanun No: 5395) Erişim Adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050715-1.htm>
- Türk Ceza Kanunu. (2004, 12 Ekim) Resmi Gazete (Kanun No:5237) Erişim Adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2004/10/20041012.htm>
- Çifci, E. G., Gök, A. G. F. A., & Göker, A. G. M. (t.y.) Cinsel İstismar Mağduru ve Cinsel İstismar Riski Taşıyan Çocukla Görüşme Teknikleri / Interviewing Techniques With Child Victims Of Sexual Abuse And At The Sexual Abuse Risk. Erişim Adresi: https://www.academia.edu/34826747/C%C4%B0NSEL_%C4%B0ST%C4%B0SMAR_MA%C4%9EDURU_VE_C%C4%B0NSEL_%C4%B0ST%C4%B0SMAR_R%C4%B0SK%C4%B0_TA%C5%9EİYAN_%C3%87OCUKLA_G%C3%96R%C3%9C%C5%9EME_TEKN%C4%B0KLER%C4%B0_INTERVIEWING_TECHNIQUES_WITH_CHIL_D_VICTIMS_OF_SEXUAL_ABUSE_AND_AT_THE_SEXUAL_ABUSE_RISK

24- Zihinsel Haritamız: Şemalar - Ayşe Başbuğ

- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., Ertürk, İ.Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 2017, 5(10), 197-217.
- Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology*. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (p. 1–25). The Guilford Press.
- Murdock, N.L. (2019). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla. M.Akbağ (çev.), Füsün Akkoyun (Ed.), *Bilişsel Terapi* içinde (s.323-324). Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık (2.basımdan çeviri).
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. & Young, J. (2011). *Schema therapy: The CBT distinctive features series*. New York: Routledge (Taylor and Francis Group).
- Greenwald, M., & Young, J. (1998). Schema-focused therapy: An integrative approach to psychotherapy supervision. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 109-126.
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Yurtsever, S.S. ve Sütcü, S.T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2017, 32(80), 20-37.



UYUM

SAYI 9- EKİM - KASIM 2020

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ