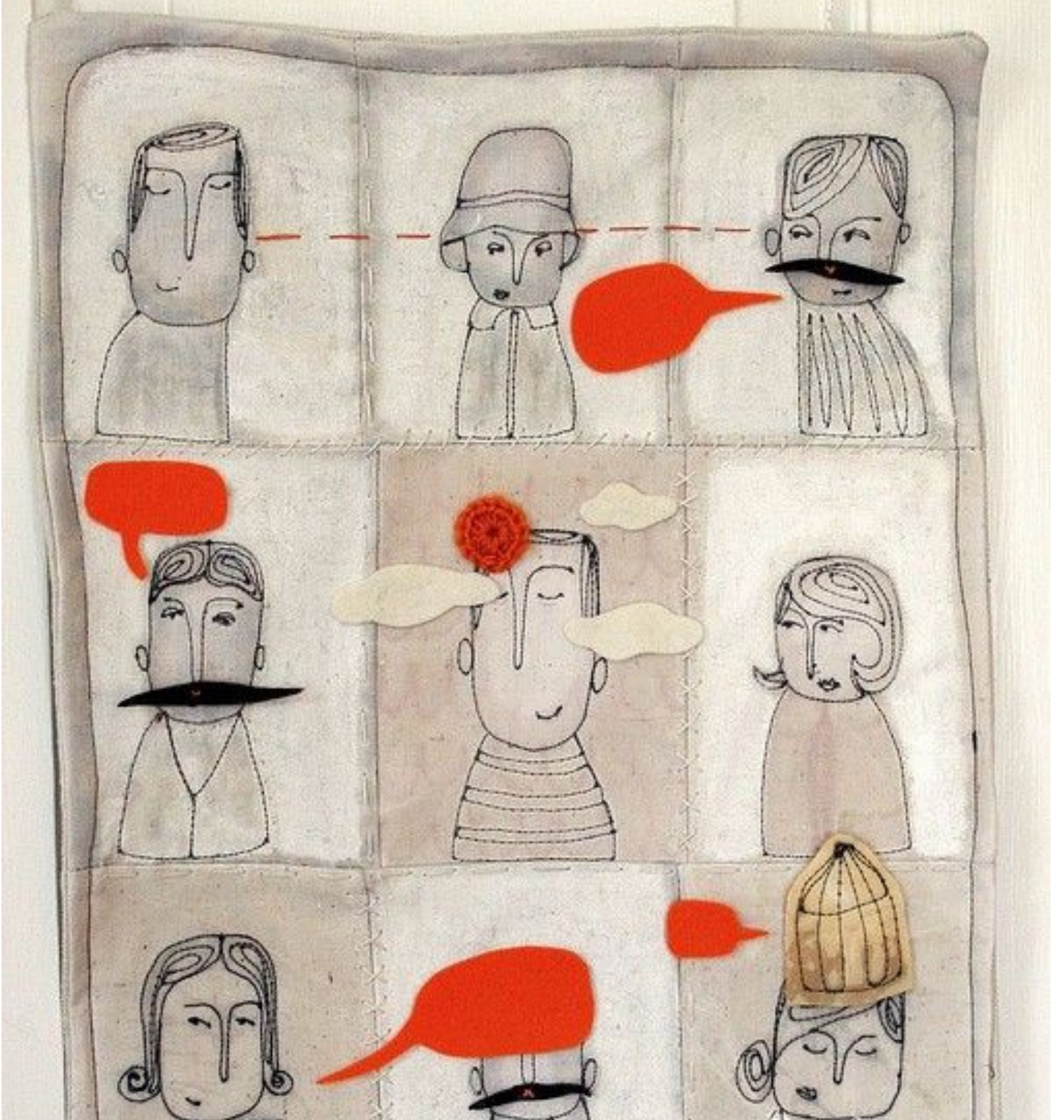




EDITÖRDEN

İÇİNDEKİLER

4

**EDİTÖRDEN SAYISINA
KISA BİR NOT**

5

**ESKİ BİR EDİTÖRÜN YARIM
KALMIŞ YAZISI**

EYÜP CAN YAZICI

7

**HER ARAYAN BULAMAZ
AMA BULANLAR
ARAYANLARDIR...**

ASİYE DURSUN BUDAK

10

**BELİRSİZLİĞE NE KADAR
TAHAMMÜL
EDİYORSUNUZ?**

MÜCAHİT AKKAYA

13

**ROTA YENİDEN
OLUŞTURULUYOR:
ÇEYREK YAŞAM KRİZİ**

ŞAFAK ATAY



SAYI 20 - EYLÜL 2022

**ANLAM-AK MÜMKÜN
MÜ?**

OKAN USLU

16

**POST TRUTH ÇAĞDA
BİR EBEVEYN PRATİĞİ:
SHARENTİNG**

MUHAMMET KİREMİTÇİ

20

**HERKESİN AŞKINA
KİMSE KARIŞAMAZ!**

MERVE YÜKSEK

25

KAYNAKÇA

28





EDİTÖRDEN SAYISINA KISA BİR NOT

Zaman, Psikolektif Dergisinin ilk sayısının ilk kelimesi... Tüm süreci özetleyen yegâne kelimedir belki de zaman. PDR Öğrenci Dayanışması adı ile başladığımız bu yolda zamanla büyüyüp gelişerek 'kolektiflik' vurgusu yapan Psikolektif'i oluşturduk. Bu ekibe dahil olduğumda psikolojik danışma ve rehberlik bölümüne yeni başlamış bir lisans öğrencisiydim. Alanımda kendimi geliştirmeye oldukça hevesliydim ve bugün dönüp baktığımda varlığından bihaber olduğum becerilerimi keşfettiğim bir süreçten geçtiğimi görüyorum. Okuduklarımla ilgili birkaç cümle yazmaya uğraşırken bir anda dergi tasarımı ile ilgili programları karıştırıp öğrenmeye çalışmak korkutucu, kaygılandırıcı, heyecanlı ve oldukça keyifliydi. Bu süreçte ilk adımı atmamı sağlayan ve dergi tasarımı konusunda beni destekleyen sevgili Mücahit'e ne kadar teşekkür etsem az. Hiç bilmediğim bir alanda bir adım atmaya cesaretlendirdi ve siz de bu adımlara yakından şahit oldunuz. İlk sayıdan bugüne cesaretimi ve inancımı yitirmeden öğrenmeyi; yapabileceklerimi kurcalamayı bırakmadığım için mutluyum.

Ruh sağlığı alanında daima birlik ve beraberliğe öncelik veren ekibimizin, bu alana hitap eden elektronik bir dergiyi okurlarıyla buluşturmak amacıyla ilk olarak Persona Dergisi ile başladığımız çalışmalara 10 sayının ardından kısa bir ara verdik ve bugün daha iyisini yapma motivasyonu ile oluşturduğumuz Psikolektif Dergisinin 20. sayısını yayınlamanın gururunu yaşıyoruz.

Psikolektif Dergisine bu sayıya kadar farklı dönemlerde editörlük eden hepsiyle çalışma fırsatı bulduğum sevgili ekip arkadaşlarım; Eyüp Can Yazıcı, Asiye Dursun Budak, Mücahit Akkaya, Şafak Atay, Okan Uslu, Muhammet Kiremitci ve Merve Yüksek sizler için yazdı ve onlara editörlük etme kısmını bana bıraktılar. Hepsine emekleri ve birlikte üretmenin keyfine yeniden ortak oldukları için teşekkür ederim.

Birlikte yazdığımız ve birlikte okuduğumuz nice güzel sayılara imza atmak dileğiyle Psikolektif Dergisinin 20. sayısı "Editörden" sizlerle! Keyifli okumalar dileriz.

editör -

Kadriye ULUS

dergi tasarım -

Kadriye ULUS

kapak fotoğrafı-

itsmyfavorites.tumblr.com



ESKİ BİR EDİTÖRÜN YARIM KALMIŞ YAZISI

EYÜP CAN YAZICI

Uzman Psikolojik Danışman

Sınırlarını ve sınırlarının dışını bilmediğimiz evrendeki trilyonlarca galaksiden birindeyiz. Trilyarlarca yıldızdan birinin etrafında dönen bu soluk mavi noktayı bile adımlarımızla tüketemeyiz. Buna rağmen sanki sonsuza kadar yürüyecekmişiz gibi hep yarım kalan önceki adımımızı tamamlamaya çalışırız. Dünyamız güneşin etrafında sürekli turunu tamamlamaya çalışırken bizim için her gün, yarım kalmış bir dünü tamamlama çabasıdır. Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız da diğer her şey gibi tamamlanmaya çalışırlar. Çünkü yarım kaldıklarında hep aklımızda olurlar ve yaşama odaklanmamızı zorlaştırırlar. Zeigarnik Etkisi olarak bilinen bu durum bitirilmemiş işlerin tamamlanan işlere göre daha çok akılda kalmasıdır ve adını Bluma Zeigarnik (1939)'ten almıştır. Bitirilmemiş işler Gestalt Kuramının önemli kavramlarından biridir. Zeigarnik bu durumu gittiği bir restoranda fark etmiştir. Garson aldığı siparişi müşteriye ulaşana kadar aklında tutmakta, sipariş tamamlandıktan sonra ise unutmaktadır. İlgisini çeken bu durumu araştıran ve çeşitli deneyler yapan Zeigarnik tamamlanan işlerin hafızadan kolayca silindiğini, yarım kalanların ise zihni sürekli meşgul ettiğini görmüştür. Martin ve Tesser (1996) ise düşünceleri zihinde

sürekli tekrarlama, bir nevi zihinsel geviş getirme olarak tanımlanan ruminasyonun bir Zeigarnik etkisi örneği olduğunu ifade etmişlerdir. Bazen gece yastığa başımızı koyduğumuzda sabahki tartışmada kendimizi yeterince savunamadığımızı düşünür ve o an ne cevap vermiş olsak içimiz rahatlayacaksa bunu zihnimizde sürekli prova ederiz. Aslında hiçbir şeyi değiştiremeyiz, aksine zihnimizi ve bedenimizi daha fazla yorar, uykusuz kalırız. Ama yine de bunu yapmaktan kendimizi alıkoyamayız, çünkü yarım kalan bir iş vardır ve tamamlamak için bir şeyler yapma isteği duyarız. Bu, genelde oldukça yıpratıcı bir süreçtir. Ancak belki de bazı şeylerin sonsuza dek sürmesi için aralıklarla yarım kalması gerekiyordur. Örneğin bazı insanlar sevdiği şehirlere ve insanlara veda edemezler. Onlardan mutlaka sonraki görüşmenin planını yapıp hayalini kurarak ayrılırlar. Böylece onları zihinlerinin ön sıralarına oturturlar. Çok beğenilen diziler ve kitaplar genelde en heyecanlı yerde kesilenlerdir. Çoğu zaman bu heyecana ve merak duygumuza yenilerek sonraki bölümün peşinden koşar, bize sunulan dünyanın derinliklerine dalarız. Bu, sürükleyiciliği sağlamak için kullanılan bir yöntemdir. Belki de güzel birlikteliklerin Zeigarnik etkisi mübahtır, acı verenleri ise noktasına virgülüne kadar sonlandırmak gerekir. Bizlere iyi hissettirmeyen duygularla daha az karşılaşmak isteriz. Ancak onları yaşamayı yarım bırakarak kaçmak pek istendik sonuçlara yol açmaz. Aksine bazen toplum bu duyguları hemen atlatıp 'normale' dönmemiz için işleri hızlandırmaya çalışır. Fakat bilindiği gibi Dünya turunu ancak 24 saate tamamlayabilir, istenilen yere varmak için belli bir mesafe katedilmelidir ve insanların bazı içsel süreçleri zaman içinde atlatması gerekir. Bize iyi hissettirmeyen duyguyu o an yaşamak ve zamanı geldiğinde bu duygu ile vedalaşmak ruh sağlığımız için gereklidir.

Çoğumuz kendimizce yüce bir amaç uğruna kendimizi ve insanlığı değiştirmek için uğraşırız. Bunu yapmak için de bilmek ve öğretmek, görmek ve göstermek, anlamak ve anlatmak, düşlemek ve düş kurdurmak isteriz. Okumak ve yazmak bunun en iyi yollarından biridir. Geçtiğimiz 2 Ağustos'ta 8. Yaşına giren Psikolektif, bu amaçla yola çıkan bazı yıldızların kendini ve çevresini aydınlatarak koca evrenin karanlığını ışıkla tamamlama çabasıdır. Bu yoldan birçok editör ve yazar geçmiştir ve geçecektir. Yolu buralara düşen çoğu insan ara sıra



Emre x DALL·E
"The truth of the universe"

kendine ve çevresine olan etkilerini, sayesinde tanıdığı güzel insanları ve yazmanın hissettirdiği duyguları hatırladıkça Psikolektif'e özlem duyar. Ancak yarım kalan her şey gibi bu bağ da tamamlanma çabasını sürdürerek sonsuzluğa doğru gider. Elbet bir gün buluşulur, şimdi olduğu gibi.

İşte bu sayı; güzel bir yaz gecesi kumsalda uzanırken gökyüzü sinemasında izlediğimiz, izlerken birbirine bağlayıp farklı şekiller oluşturduğumuz yıldızların kavuşmasıdır. Bu yazı ise; eski bir editörün çok önceden yarım kalan, şimdi ise bu sayfa sonraki sefere kadar hep aklında kalsın diye yine yarım bıraktığı yazıdır.



HER ARAYAN BULAMAZ AMA BULANLAR ARAYANLARDIR...

**DR. ÖĞRETİM. ÜYESİ
ASİYE DURSUN BUDAK**

Mükemmelin peşinde olanlar acaba neyi ararlar! Simyacılar değerli maddeyi, kaşifler yeni yerleri, filozoflar doğru olan düşünceyi, sanatçılar en estetik olanı... Aramak için mükemmeli bulma arzusuna da ihtiyaç yoktur sanki.



Claire Heathcote- Hannah

Dünya var olduğundan, canlılar nefes almaya başladığından bu yana hep bir arayış var olmuştur. Bilinmezi açıklamak adına, davranışı anlamlandırmak üzere, hayatta kalmak ve hayatı kolaylaştırmak namına var olan arayış farklı şekillerde süregelmektedir. Aranılan şeyler bulunsa, insan hayatı kolaylaşsa bile arayış yoluna emin adımlarla devam etmeye kararlı gibidir. Teknolojinin ilk insanlıktan bu yana gelişimi düşünüldüğünde bir doyum noktasından bahsetmek çok da mümkün görünmemekte, hep kendini aşan ve birikimle ilerleyen bir yapı görülmektedir. Benzer şekilde insan davranışını anlamlandırmaya çalışan psikoloji de arayıştan hiç vazgeçmemekte her geçen gün farklı yaklaşımlarla insanı anlama sanatını devam ettirmektedir. Peki bizler bu arayışın neresinde olmalıyız ve nereden başlamalıyız?

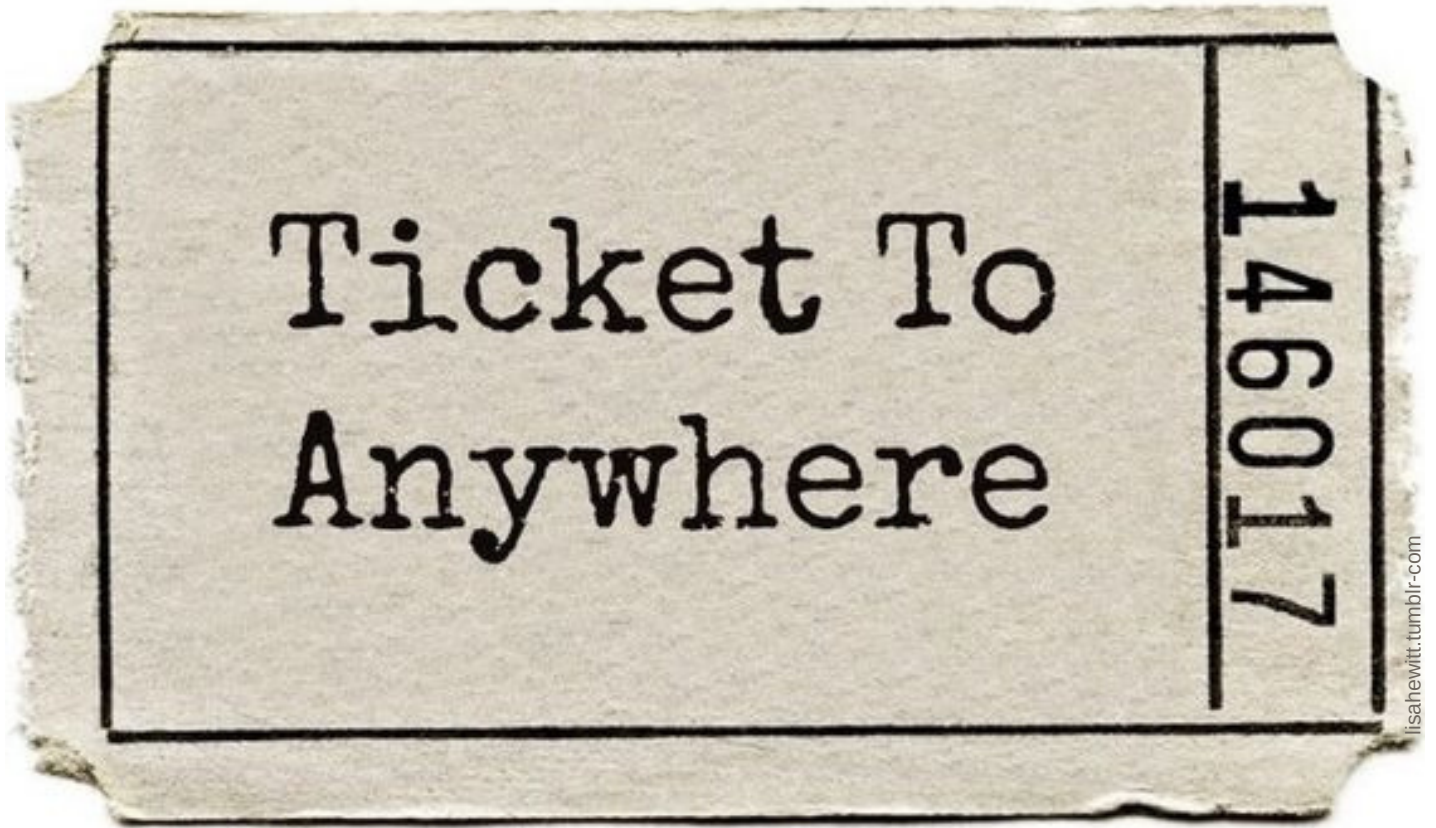
İğneyi de çuvaldızı da kendimize batırarak başlarsak gerçekten neyi arıyoruz ya da neyin peşindeyiz? Bu sorunun yanıtı okları kendinize mi yöneltiyor yoksa siz dışındaki herkese ya da her şeye mi? İnsan kendini bilmeden ne aradığını ya da neyin peşinde olduğunu ne kadar bilebilir? Diyelim ki yanıtınız "Oklar kendimi göstermese de aradığım peşinde olduğum şeyler var. Önemli olan bu." Elbette haklısınız. Bazen aradığınız peşinde olduğunuz şeylere üzüldüğünüzü, bulduğunuzda anlamını yitirdiğini düşünüyorsanız sizin için önemli olanın arayış içinde olmak olduğunu fark ediyorsanız işte o zaman durup dinleme ve yine bir önceki soruya dönme zamanı. "Ben kimim, ne olsun istiyorum?". Bazen istekler, arananlar hoşunuza gitmese bile kendinizi o yolda bulduğunuzda olabilir ya da çok istediğiniz halde aramak istedikleriniz konusunda harekete geçmekte zorlanabilirsiniz. Burada da sizi siz yapan, sevseniz de kızsanız da üzerinizde etkisi olan düşünce, duygu ve insanları gözden geçirmekte fayda olabilir. Bu arayış gerçekten sizin isteğiniz mi yoksa gölge benliklerin, benliğinize gizli fısıldayışları mı?

Yolda olmak, aramak, bulduğunda aydınlanmak ve daha derini aydınlatmaya çalışmak insanın keyif aldığı bir süreç olsa gerek. Bununla birlikte hayat yolculuğunda keyif vermeyen yaşantılarla, duygularla ya da düşüncelerle baş etme arayışlarımızı unutmamak gerek. Ruh sağlığı uzmanları da bu yolculuğun fenerleri, serin ağaç gölgeleri olarak varlıklarını sürdürmekte. Soruların cevabını bulmakta zorlanıldığında, cevaplarla yüz-

leşmekten kaçınıldığında onların var olduklarını bilmek cesaret verici olabilir. Bu noktada da devreye yardım arama davranışlarınız girerir.

Yardım arama, zorlandığınız durumlarda profesyonel ya da profesyonel olmayan bireylerden yardım ve destek istenmesi şeklinde ifade edilebilir. Uzmanların, ihtiyaç duyulduğunda alınan profesyonel yardımın ruh sağlığının iyileşmesinde önemli rol oynadığını belirttikleri göz önüne alındığında bu konuda harekete geçmenin önemi de ortaya çıkmaktadır. Profesyonel olmayan bireylerden alınan yardım ise iki boyutta ele alınabilir. Yakınlık hissedilen kişilerle paylaşılan ve yardım istenen durumlarda anlaşıldığını hissedebilmek ya da içindekileri ifade etmek rahatlatıcı olabilir ve sosyal destek iyilik halini etkileyebilir. Ama verilen tavsiyeler ve tek boyutlu yönlendirmeler sizi istediğiniz noktaya ulaştırmayabilir. Benzer şekilde profesyonel olmayan kişilerden yardım arama girişimleri işleri daha çıkılmaz bir hale getirebilir. Ve bireylerin psi-

kolojik yardım aramaya yönelik tutumu üzerinde olumsuz etkiye yol açabilir. Bu bağlamda yardım aramaya dönük davranışları da gözden geçirmek oldukça gereklidir. Yardım arama tutumu; yardım arayan kişiye, sorunu ya da içinde bulunduğu durumu algılayışına ve yardım alacağı kaynağa bağlı olarak değişebilir. Ayrıca, cinsiyet, kültürel özellikler, yaş, sosyal sınıf, eğitim, medeni durum, damgalanma düşüncesi, daha önceki yaşantıları, sağlık durumu ve sosyal destek gibi birçok faktörün bireylerin yardım arama tutum ve davranışını etkilediği söylenebilir. Bütün bu açıklamalar bağlamında arayış yolculuğunun neresinde olduğunu gözden geçirmek, zorlanılan durumlarda nefes almak ve en uygun yardım arama kaynağına ulaşmak hedefe ulaşmayı kolaylaştıran birer joker olarak karşınıza çıkabilir. Unutmayalım ki her arayan bulamaz ama bulmak için aramak gerekir. Bazen neyi, niçin aradığımızı bilmek, bazen yolda yanımızda olacak bir fener ve bir rehberle yolculuk yapmaktır ihtiyacımız olan...





BELİRSİZLİĞE NE KADAR TAHAMMÜL EDİYORSUNUZ?

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolojik Danışman / Doktorant

Belirsizlik denilince aklınıza ne geliyor? Belirsizlik sözcüğünü düşününce kaygı seviyenizde artış oldu mu? Yoksa merak ve heyecan duyguları mı baskın geldi? Belirsizlik yüzleşmemiz gereken bir gerçek midir? Belirsizlikleri azaltıp hayatımızı gerçekten kontrol edebilir miyiz? Yazıya başlamadan önce bu soruları kendi kendinize düşünüp onlara yanıt vermenizi istiyorum. Belirsizliğe tahammül, netliği barındırmayan, sürprizlerle dolu insan yaşamında, kişilerin ihtiyaç duyduğu bir özellik olarak dikkat çekiyor. Belirsizliğe tahammül, kontrolümüzde olmayan, netlik barındırmayan süreçler karşısında kişinin tolerans seviyesinin yüksek olması ile ilişkilidir.

Bu kavramın zıddı olan ve yazının da ana konusu olan belirsizliğe tahammülsüzlük ise gerçekleşme olasılığının düşük olduğu durumlar söz konusu olmasına rağmen, belirsizliğin kişi tarafından tehdit olarak algılandığı, kişinin ruh halinde huzursuzluğa yol açtığı ve kaçınılması/reddedilmesi gereken bir hal olarak görüldüğü olumsuz tepki verme eğilimini ifade etmektedir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlükte belirsizlik durumları tehlike olarak algılanmaktadır (Karataş ve Uzun, 2018). Belirsizlik durumlarında kişinin karar verme yetisinde düşüş görülmektedir (Ersöz vd., 2016). Kaygı ile doğrudan ilişkili görülen ve kaygının alt boyutları arasında da ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük, insan doğasının bir parçası olan yaşamı planlama, geleceğini kontrol altına alma eğilimi ile ilişkilidir (Çardak, 2012, Grenier vd., 2005; Akt. Karataş ve Uzun, 2018). Bir başka deyişle, yaşamını kontrol etmek isteyen birey, belirsizlik durumuyla karşılaştığında olumsuz ruh halini deneyimleyebilmekte, belirsizliği hızlıca ortadan kaldırmayı isteyebilmektedir.

İnsan yaşamının bir parçası olan belirsizliğe tahammülsüzlük yakın zamanda COVID-19 salgını ile birlikte tüm insanlığın başa çıkmaya çalıştığı bir olgu olarak belirmiştir. Salgının ilk günlerinde, hastalığın hangi yollarla yayıldığı, yayılma hızı, ölümcül olma düzeyi, hastalık belirtilerinin ne olduğuna ilişkin bir belirsizlik mevcut olup salgının ne zaman biteceğine ilişkin de meraklı bir bekleyiş vardı. Kimi insanlar salgın başlar başlamaz felaket senaryoları içinde, insanlığın sonunun geldiğini düşünürken kimileri de salgının en kısa sürede sona ereceğine dair bir umut içindeydiler. Belirsizliği barındıran COVID-19 hastalığını algılama konusundaki bu farklılık ise kişilerin belirsizliğe tahammül düzeylerini ortaya çıkarmaktadır. Bilim insanları COVID-19 hastalığını insanlığın bir sonu olarak algılamış olsalardı, hastalığın yayılma hızını düşüren ve hastalığın nispeten kontrol altına alınmasını sağlayan aşilar bulunabilir miydi? Olay aynıyken, olaya yönelik verilen tepkilerin farklı olması ise belirsizliğe tahammül düzeyinin farklılaşması ile ilgilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, ruh sağlığı hastalıklarını tetiklerken, belirsizliğe tahammül ise ruhsal iyi oluş ve mutlulukla ilişkilidir (Khodarahimi vd., 2021; Akt., Çarkıt, 2021).



Man with infant by DEREKoverfield on DeviantArt



Rose Petals

Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili yapılan araştırmalar incelendiğinde ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik iyi oluş (Geçgin ve Sahranç, 2017), endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar (Karataş ve Uzun, 2018), umutsuzluk (Bozkur, vd. 2020), COVID-19 korkusu (Çarkıt, 2021) ile ilişkisini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Geçgin ve Sahranç, 2017). Bir başka deyişle kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıkça psikolojik iyi oluşunda da düşüş görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile endişeyle ilgili olumlu ve olumsuz inançları ele alan araştırma sonuçlarına bakıldığında ise, belirsizliğe tahammülsüzlükle endişeyle ilgili olumlu ve olumsuz inançlara sahip olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında ise kadınların, erkeklere göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüz oldukları sonucu elde edilmiştir (Karataş ve Uzun, 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, kişinin umutsuzluk düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde de artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Bozkur, vd., 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 korkusu ile ilişkisini inceleyen araştırma sonucuna bakıldığında ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygının COVID-19 korkusuna ilişkin varyansın %15'ini açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ile COVID-19 korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çarkıt, 2021).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeyle doğrudan ilişkili bir kavram olup belirsizliğe tahammül gösterebilmenin ise iyi oluşla doğrudan ilgili olduğu söylenebilir. Kişinin, yaşamın belirsizliklerle dolu olduğu gerçeğini kabul etmesi, belirsizliklerin her zaman olumsuz sonuçlara yol açmayacağını fark etmesi ve belirsizlik barındıran durumları ya siyah ya beyaz şeklinde algılamak yerine tüm tonları ile belirsizliği kabul etmesi, tolerans gösterebilmesi ise onun iyi oluşunu artırabilir. Belirsizliğe tahammül edebilen, daha da önemlisi belirsizlik durumlarını merak ve heyecanla, pozitif duygularla karşılayan kişiler olabilmemiz dileğiyle.



ROTA YENİDEN OLUŞTURULUYOR: ÇEYREK YAŞAM KRİZİ

ŞAFAK ATAY

Uzman Psikolojik Danışman/Doktorant

Bireyin yaşamında görülen ruhsal bunalım olarak tanımlanan kriz, anlamlı bir değişime yol açan belirsizlik içeren bir dönüm noktası olarak da görülmektedir. Temel kriz türlerinden olan gelişimsel kriz dönemlerinde, bireyler rahatsız edici bir iç uyumsuzluk yaşarlar ve bunu çeşitli baş etme yöntemleri yoluyla azaltmak için motive olurlar. Erikson'un psikososyal gelişim teorisinde yer alan 18-40 yaş aralığını kapsayan beliren yetişkinlik ise önemli kriz dönemlerinden biridir (Erikson, 1968). İngiliz araştırmacı Oliver Robinson (2016b), Erikson'un psikososyal gelişim aşama teorisinin, altmış yıl önce genç yetişkinlerin şu anda yaşadığından çok farklı bir sosyal ortamda geliştirdiğini (ortalama yaşam süresi, evlenme yaşı gibi) vurgulayarak yapısal olarak, Erikson'un erken yetişkinlik aşamasının iki ayrı aşamaya bölünmesi gerektiği öne sürmüştür. 18-25 aralığını kapsayan ilk aşamayı beliren yetişkinlik, 25 ve sonrasını kapsayan aşamayı ise erken yetişkinlik olarak tanımlamıştır. Robinson (2016b), ilk olarak Robbins ve Wilner tarafından 2001 yılında kavramsallaştıran Çeyrek Yaş Krizi tanımını, önerdiği iki ayrı uçta yer alan beliren yetişkinlik ve erken yetişkinlik aşamalarını bütünleyen bir geçiş olarak ele almaktadır.

Çeyrek yaşam krizleri, bir kişi beliren yetişkinliğin belirsizlik ve keşfetmeye açık yaşam yapısından daha yerleşik, daha öngörülebilir, daha üretken ve rollere daha kök salmış bir yaşam yapısına geçmeye çalıştığında veya yeni geçtiğinde ortaya çıktığı görülmektedir (Robinson, 2016b). Beliren yetişkinler bu geçiş aşamasında ana akım medyanın, birçok akademisyenin sıklıkla yansıttığının ve toplumun gençleri fiziksel sağlık, eğlence ve dinamizmle kodlamasının aksine, birçok mücadeleye ve sıkıntıya katlanmaktadır. Krizdeki yetişkinlerin benliklerinin, kişisel istek ve tercihlerinden ziyade dış talepler veya sosyal beklentiler doğrultusunda aşırı derecede yapılandırıldığı ve kriz sırasında bunu çözmeye çalıştıkları bulunmuştur (Robinson & Smith, 2010). Bu krizdeki yeni yaşam, bazıları için talepleri karşılamaya yönelik başa çıkma kaynakları açısından bunaltıcı olabilmektedir. Özellikle kiminle evlenecekleri, nerede çalıştıkları ne kadar para kazandıkları ne zaman ebeveyn olacakları gibi sosyal statüsünü belirlemeye yönelik toplumdan gelen sorgulamalar bunaltıcı sebeplerin başında gelmektedir. Sanayileşmiş ülkelerde eğitimden işe geçişteki gecikme nedeniyle finansal olarak ebeveynlerine bağımlı “beliren yetişkinlerin” yetişkin rollerini üstlenmesinin ve kimlik aşamasını çözmesinin uzun zaman aldığına işaret etmektedir (Cote, 2006). Üniversite mezuniyetinden sonra gündeme gelen tek başına yaşama, aile ile yaşamaya geri dönme, yakın arkadaşlardan uzak olma, mobbinge maruz kalmasına rağmen işini değiştirmeme gibi konular da çeyrek yaşam krizinin tetikleyici sebeplerinden görülmektedir. Literatürde yeni bir kavram olan çeyrek yaşam krizi ile ilgili Türkiye örnekleminde sınırlı çalışmalar olsa da Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok (2021) tarafından yapılan araştırma önemli veriler sunmaktadır. 514 beliren yetişkin örneklemine sahip bu araştırmanın sonucu, beş katılımcıdan dördünden fazlasının bazı düzeylerde çeyrek yaşam krizi yaşadığını göstermiştir. Her iki cinsiyet için de işsizlik hem 20-25 hem de 26-30 yaşları için gerçek bir sorun olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada işsiz katılımcılarının %31’lik bir paya sahip olması nedeniyle, kendi yaşamlarına karar verirken hala ailelerine bağımlı oldukları ve bu nedenle, bu aile üyeleri ile çatışma ve anlaşmazlık yaşadıkları görülmüştür. İşsizliğin yanı sıra, iş yerinde yoğun stres ve baskı yaşamaları neden bu kadar güvensiz hissettiklerini açıklarken çokça dile getirilen bir diğer madde olarak görülmüştür.

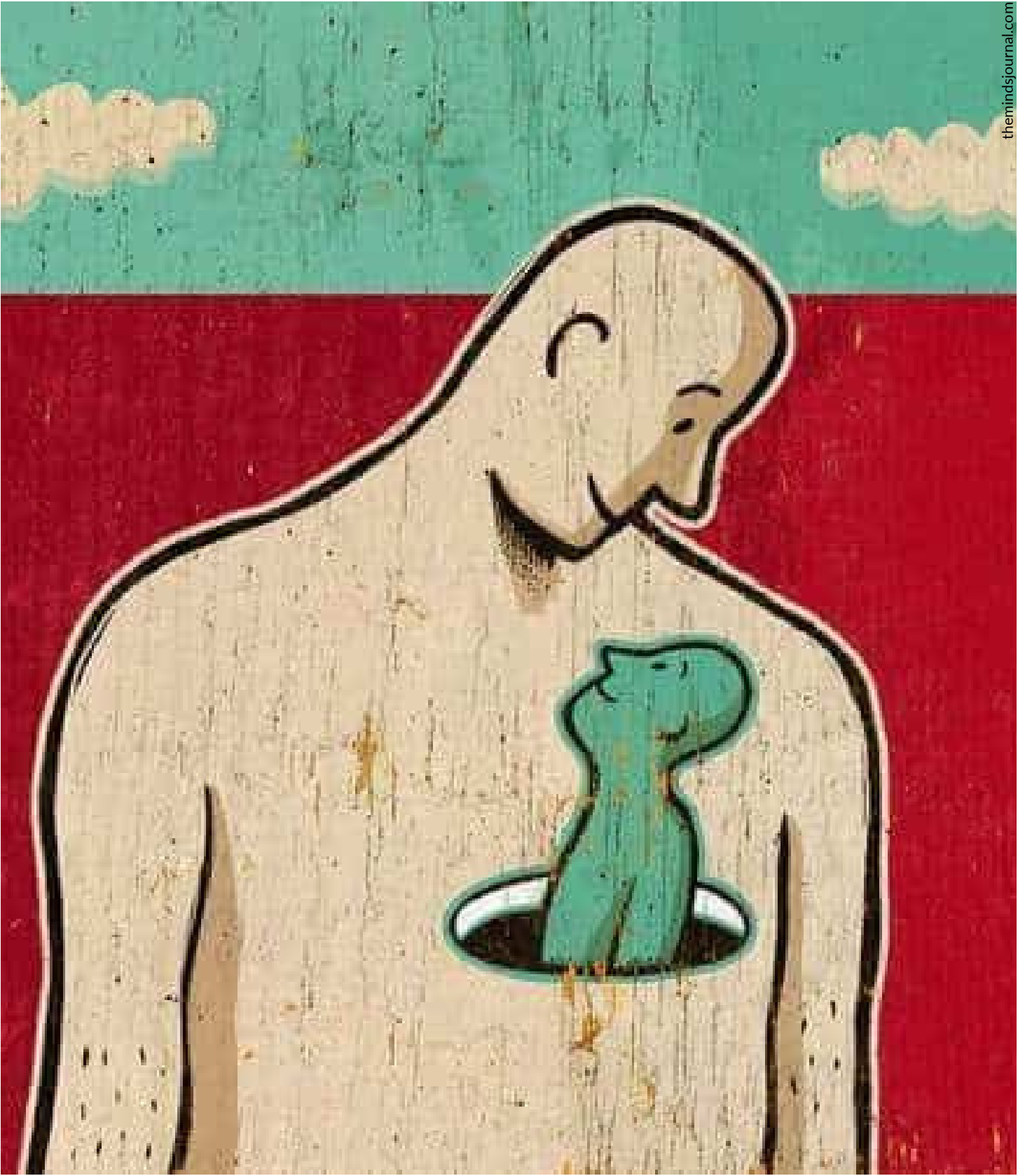


Kezia Gabriella on behance.net

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2021 yılında yayınladığı "İstatistiklerle Gençlik" raporunun hanehalkı işgücü araştırması sonuçlarına göre genç nüfusun istihdam oranı, 2018 yılında %35,0 iken 2021 yılında %32,2'ye düştüğü görülmüştür. Bunun yanında yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre 18-24 yaş grubundaki genç nüfus içinde kendini mutlu olarak beyan edenlerin oranı 2019 yılında %59,7 iken 2021 yılında %44,5 olmuştur. 2022 yılının Mart ayında yayınlanan Dünya Mutluluk Raporu'nun (World Happiness Report) bulgularına bakıldığında Türkiye, 2013 yılından itibaren sürekli düşüş gösteren mutluluk düzeyi sıralamasında 149 ülke arasında 2018'de 98. sıradayken 2021'de 112. sırada olduğu görülmüştür. Ayrıca raporun olumsuz duygularla ilgili verilerine bakıldığında ülkeler genelinde genç yaş grubunda cinsiyet fark etmeksizin diğer yaş gruplarına göre olumsuz etkide bir artış görülmüştür. Robinson'un (t.y.) çeyrek yaşam krizi ile ilgili hazırladığı rehber kılavuzda 25-35 yaş arasındaki İngiliz bireylerin %60'ının finansal zorluk yaşadığını ve %30'unun da kazandığından daha fazla para harcadığını altını çizmiştir. 2021'in son çeyreğinde başlayan, dünyada ve ülkemizde etkisi devam eden, enflasyon artışlarının çeyrek yaşam krizindeki gençlerin üstündeki olumsuz etkileri artırdığına dair somut bir veri olmasa da ruh sağlığı uzmanları tarafından açıkça gözlemlenmektedir. Politika yapımcıların bu kriz dönemindeki geleceği şekillendirecek gençleri

önceleyen Sosyal destek, bireyin stresli olayların üstesinden gelmesine katkı sağlayarak, mevcut mekanizmalar üretmesi toplum ruh sağlığı açısından kritik bir önem taşımaktadır. Politika yapımcıların harekete geçirilmesi ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi açısından, ruh sağlığı uzmanlarının, bu kriz sonucu doğan ihtiyaçları daha iyi anlamak adına farklı sosyo kültürel yapılara ve kuşaklara yönelik kapsamlı araştırmalar yapmaları da önemli bir role sahiptir. Elbette bu kriz içerisinde dışarıdan gelecek yardımlar kurtarıcı olsa da küçük bireysel girişimlerde yardımcı olabilir. Robinson'un (t.y.) çeyrek yaşam krizi ile ilgili hazırladığı rehber kılavuzda çeyrek yaş kriziyle başa çıkabilmek için yeni şeyler denemenin etkili olabileceğini belirterek şöyle bir liste sunuyor: tatile çıkmak veya yeni yerlere seyahat etmek, meditasyon veya yoga yapmak, alkol alımını azaltmak, daha sağlıklı bir beslenme denemek, yeni bir dil öğrenmek, tutkulu oldukları bir konuda kursa başlamak, spora başlamak veya parayı yönetme biçimini değiştirmek. Ekonomik bağımlılıkların ve zorlukların çoğunlukla çeyrek yaş krizinin ana sebeplerinden olduğunu varsayarsak yukarıdaki listedekilerin bir kısmını denemek zorlayıcı olabilir. Bunların dışında olumlu duygular uyandıracak notlar yazmak, çeyrek yaş kriziyle ilgili yazılar ve makaleler okumak, bu konuyla ilgili podcast dinlemek, başkalarını yaşadığı zorlukları duymak ve bu sürecin bir gün geçeceğini hatırlatmak, radikal değişikliklerden önce küçük şeyler denemek yardımcı olabilir.





ANLAM-AK MÜMKÜN MÜ?

OKAN USLU

Psikolojik Danışman

“Biz aslında bir anlamı olmayan, evrene fırlatılmış olmanın verdiği rahatsızlıkla baş etmek zorunda olan, anlam arayan yaratıklarız.”

Irvin D. Yalom

İnsan yaşamı boyunca ve/veya yaşamının bazı dönemlerinde bir anlam arayışına girebilmektedir. Kişiyi özgü, öznel bir süreç olan bu arayış kimi zaman bir sonuca bağlanabilirken kimi zaman ise uzun ve bitişli olmayan bir yolu ifade etmektedir. Her ne kadar arayış bir süreci ifade etse de varılması gereken nokta kişiyi göre değişebilmektedir. Kimi insan, yaşamın anlamını mutlu olmak, aşık olmak, para kazanmak, arkadaşla sahip olmak, özgür olabilmek gibi farklı ve çeşitli duygu, düşünce ve nesnelere bağlamaktadır. Buna karşın Huxley (2015) bireylerin istediği her şeye ulaşabildiği bir yaşamda anlamın da yokluğunu vurgularken; Frankl (2009) ise yaşamdaki anlamın bireyin kendine has, kendine özel anlamı olduğunu ifade etmektedir. Anlam, bireyin kendisidir. Yaşam, genel geçer bir anlamdan ibaret değildir.

Anlamın öznel olduğu vurgusu, tek başına bireylerin yaşamın asıl anlamının kendileri olduğuna dair bir mesaja bizi götürmemelidir. Hiçbir içgüdü ve gelenek bireylerin ne yapacağını ona söylememektedir, bu nedenle kendi özüne bakamayan bir birey için anlam veya anlam arayışı "diğerinin" yaptığı veya ondan yapmasını istediği "şey" ile sınırlı olma riskini barındırmaktadır (Frankl, 2009).

Bu minvalde anlam arayışı, çeşitli disiplinlerce farklı bakış açılarıyla açıklanmaya çalışılsa da dünya ve bireyin varlığı için temel ve üzerinde anlaşılmış bir gerekçe yoktur. Bireyleri yaşama bağlayan gerekçe, birey için özeldir. Bireyler ilk olarak dünyaya gelmekte daha sonra ise özünü oluşturmaktadır (Sartre, 1985). Bireyin bu öz arayışına ve varoluşuna ilişkin cevaplar arayan varoluşçu terapi ise yaşamsal konularla ilgilenmektedir. Yaşam, ölüm, özgürlük, sorumluluk, yaşama dair anlam arayışı ve anlamsızlık duygusu ile mücadele edebilme varoluşçu terapinin temel alanlarını oluşturmaktadır ve yaşamda anlam arayışı bu temalarla bağlantılıdır (Sharf, 2014).

Bireyler, hayatlarında anlama ihtiyaç duymaktadır. Anlam arayışı bireylerin nasıl yaşadıklarına ve yaşayacaklarına dair değerlerinin gelişimi için önem arz etmekle birlikte, yaşadıklarını da yorumlama olanağı sağlar (May ve Yalom, 2005). Frankl (1969) bireyin bu arayış sürecinde tek başına anlam arayışının faydasız olduğunu, anlamın bireyin yaşam deneyimleri ve



@unmoodums on pinterest



boumbang.com

diğer insanlara ilgisi ile ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Sadece aynaya bakarak kendini tanımaya çalışan birey, bir süre sonra asıl kendinden de uzaklaşabilecektir. Bu nedenle anlam arayışında çevre de önemli bir faktörü oluşturmaktadır.

Çevrenin bu vurgusunun yanı sıra insanın anlam arayışı sürecinde ona yardımcı olabilecek 3 temel faktör bulunmaktadır. Bu faktörleri sorumluluk, sevgi ve acı oluşturmaktadır. Bireyler kendi yaşamlarından, kendi yaptıkları ve yapmadıklarından ve bu süreçteki tüm başarı ve başarısızlıklarından sorumludur. Bireyler bir ürün ortaya koyarak ya da bir eyleme girerek sorumlulukla hareket etmektedir. Diğer yandan sevgi ise yaşamak (doğayı, kültürü) ve diğer bireylerle etkileşime girmek anlamını taşır. Bireyler bu sayede karşısındaki bireyin kim olduğunu, eğilimlerini ve potansiyellerini kısacası onun benliğini görebilmektedir. Kendi benliklerinin ötesinde diğer bireylerin benliklerini görebilmek insanın anlam kazanması ve değer gelişimi için önemlidir. Son olarak acı ise yaşamın anlamının bir koşula dayanmadığını, acıda da bir anlam olduğunu ifade etmektedir. Bireyler yaşadıkları acı verici bir durum ve olay karşısında bu “acıya” yenilmek yerine bunu bir başarıya, zafere dönüştürür ve potansiyelini gerçekleştirirse burada bir anlam bulacaktır. Yaşamda, acıya rağmen anlam kaçınılmazdır (Frankl, 1969; 2009).

Sonuç olarak çağlar boyunca ve günümüzde de insanlığı, yaşamın anlamı nedir? sorusuna cevap aradığı gibi yine asırlar boyunca belki de bu cevap arayışına devam edecektir. Ancak anlaşılacağı üzere yaşamın tek bir anlamı yoktur. İndirgenebilecek tek bir amacı yoktur. Ve sunulan hiçbir anlam herkes için geçerli değildir. Bu noktada bireyin kendini bütün olarak tanıması ve kendi farkındalığını kazanabilmesi kritik bir öneme sahiptir. Özkırımlı (1995) insanın en büyük eksikliğinin kendi gözünün içine bakmamak olduğunu ifade etmektedir. Kendi kapılarını kendine ve dünyaya açabilen kişi, daha fazla mücadele edecek ve bu deneyimlerle anlam arayışını sürdürebilecektir. Her ne kadar anlam arayışının devamlılığı vurgulansa da Atay (2020) insanın düşünmekten ve sevmekten hatta ve hatta insan olmaktan korktuğunu ifade ederek belki de anlam arayışında bazı bireylerin başarısızlığını vurgula-

maktadır. Frankl (2009)'ın varoluşsal boşluk adını verdiği bu durumda bireyler yaşamlarının anlamsız olduğunu düşünmektedir ve bu durum birey için çeşitli tehlikeleri barındırmaktadır.

Bütün olarak bakıldığında, bireyin nihai bir anlama ulaşmasının mümkün olmadığı görülmektedir. Yaşamın anlamı göreceli olmasının ötesinde bireyin içinde bulunduğu şartlara (yaş, çevre, yaşamda karşılaştığı durumların değişkenliği gibi) göre değişim göstermektedir. Önemli olan bireyin hayatında sorumluluk alıp özgürce seçimler yapabilmesi, çevresine karşı ilgili olması ve yaşadığı en kötü durum ve olayda dahi bir anlam olduğu bilinciyle hareket etmesidir. Yaşamın anlamını sürekli mutlulukta aramak, sahip olunamayan "şey"lere indirgemek, çevreye ve kendine karşı kör olmak, anlamlı yaşamın kolaylıklarla süslü olduğunu düşünmek, başkalarına bağımlı bir anlam yaratmak, anlamın bir gün kendiliğinden geleceğine inanarak onu beklemek anlamı bulma yolunda bireylerin duvara çarpma ihtimalini kuvvetlendiren durumlardır. Anlamı pozitif duygulara indirgemek de diğer düşünülen hatalardan biridir. Nitekim Freud (2016), "İnsan mutlu olmak ister, bu yüzden berbat haldedir" derken yaşamın sadece tek bir duygudan ibaret olmadığını ifade etmektedir. Yaratılış insanın sürekli mutlu olması gerektiği vurgusunu taşımamaktadır (Freud, 2016).

Yaşam, bireyin "kendi" olabilmesini ve aktif bir şekilde yaşamın içerisinde olmasıdır. İnsan, kendi yaşamının anlamını bulma ve ona anlam katma konusunda sorumludur. Sorumluluğunun farkında olan ve bu sorumluluğu alabilen kişi özgürlüğünü de kazanmıştır. Bu yönden bakıldığında bireyin kendisi ve hayatının bir sonu bulunmaktadır ve özgürlüğü kazanamayan birey için ölüme giden süreç boşa geçirilen zamanı düşündürmektedir. Yaşamına anlam katamayan birey için yaş alma, bir boşluk ve suçluluk yaratabilir (Geçtan, 1994).

Camus (2019) "Hayat hiçbir şey değildir, îtina ile yaşayınız." derken Frankl (2018) "Anlamlar keşfedilir, icat edilmez" diye belirtmiştir. İnsan, gerçekten "yaşadığı" ve hedef ve amaçlarını belirleyip bu yolda ilerlediği süreçte kendi anlamını da keşfedebilecektir. Aksi durumda mucizenin gelmesini bekleyen insan, varoluşunun acı tokadı ile karşılaşabilecektir.

Gözünüzü kendi gerçekliğinize açık tutun ve hayatınızın her köşesinde bir anlam olabileceğinin farkındalığını yadsımayın!

Unutmayın, anlamsızlık da bir anlam barındırmaktadır.



boredpanda.com



POST TRUTH ÇAĞDA BİR EBEVEYN PRATIĞİ: SHARENTİNG

MUHAMMET KİREMİTÇİ
Uzm. Sosyal Çalışmacı

İki kavram: post truth ve sharenting. Her iki kavramda Türkçeleştirilmesinde zorluk çekilen kavramlardır. Post truth 2016 yılında Oxford sözlüğü tarafından yılın kelimesi seçilmiş, Türkçe’de karşılığı gerçek ötesi, doğruluk sonrası, hakikatin önemsizleşmesi, hakikat ötesi gibi çevrilmiştir (Orak, 2020). Sharenting kavramı ise paylaşılanababalık (Erişir ve Erişir, 2018), paylaşılan ebeveynlik olarak çevrilmiştir. Anne-babaların sosyal paylaşım sitelerinde çocuklarına ait fotoğraf, video ve kişisel bilgilerini paylaşmasına İngilizce “paylaşma (share)” ve “ebeveynlik (parenting)” kavramlarının birleşiminden oluşan kavrama “sharenting (paylaşılan ebeveynlik)” denilmektedir (Ayhan ve Öztürk, 2021). Bu iki kavram günümüz ebeveynlik pratiklerinde çokça karşımıza çıkmaktadır.



Aydınlanma çağında akıl ve bilim öne çıkmaktayken şu an içinde bulunulan post truth(hakikat ötesi) çağda artık duygular daha önemlidir. Bilginin kaynağından ziyade bilgiyi kullananın popürlüğüne eğilim artmıştır (Hafızoğlu, 2020). Post truth çağ gerçeği öğrenmenin, hakikatin ne olduğunun gereksiz olduğu, önemsizleştiği hatta hakikati aramanın imkansızlaştığı bir çağ olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çağ ciddi ve derinlikli düşünceler yerine eğlence ve şenliğin önemsizleştiği postmodern tavır ile örtüşmektedir (Güven, 2020). Siber uzayın şenlikli doğasında insanlar hakikati sorgulamaz ve sorumluluk düşüncesinden kurtulurlar. Bu çağ sonrası insandaki değişimle beraber hakikatin önemsizleştiği, diğer bir anlamda hakikatin yitdiği görülmektedir (Keyes, 2017; akt. Keskinkaya, 2021). Bu çağda nesnellik önemsizleşmiş, öznel fikirler her şeyden değerli hale gelmiştir. Var olanı değil, hayal edileni söylemek makul gelmeye başlamıştır (Hafızoğlu, 2020).

Teknolojik gelişmeler, üretilen içeriklerin çok daha hızlı yayılmasını sağlamaktadır. İçeriklerin oluşturulması ve dağıtımında maliyetler internet ile birlikte azalmıştır. Güvenilir bir marka için gereken doğru bilgi gibi ana unsurlar yerine, sosyal medya algoritmaları ve sosyal etkileşimlerle oynayabilme hakikat ötesini ortaya çıkaran ana unsurlar olmuştur (Güven, 2020). Hakikatin önemsizleşmesi ile birlikte insanlar sosyal medya ortamında eğitim ve bilgi bakımından herkesin eşit olduğu yanılsamasına kapılmıştır. “Ben böyle inanıyorum” ya da “böyle olmasını istiyorum” cümleleri daha çok karşımıza çıkarak, hakikatin yerini almaya başlamıştır. Kanıta dayalı ya da bilirkışı görüşlerinden beslenen bilgiler yerine bireyin kendi düşüncesi ile uyuşan ve kendi duygularına hitap eden “gerçeklere” yönelinmiştir (Keskinkaya, 2021). Post-truth dönemde bireylerin bilgi ihtiyacını sosyal medya araçlarından karşılamaya başlamıştır (Orak, 2020). Bazı hakikatlerin ortadan kalkması ebeveyn pratiklerini olumsuz etkilemiş sharenting ortaya çıkmıştır.

Collins Dictionary “sharenting” kavramını, “sosyal medyayı sürekli kullanan bir ebeveynin çocuklarıyla ilgili çok fazla ayrıntılı bilgi paylaşması” olarak tanımlanmıştır (Çimke, Gürkan ve Polat, 2018). Buradaki “çok fazla ayrıntıya” dikkat çekilmesi önemlidir. Hali hazırda ebeveynlerin %86’a yakını çocukları ile ilgili payla-

şimlarda bulunmaktadır (Aslan ve Durmuş 2020). Bu paylaşımların herkese açık ya da gizlenmiş profiller üzerinden yapılmasında fark yok denecek kadar azdır. Dijital ayak izleri her şekilde ortada kalmakta, çocukları tüm yaşam boyunca etkileyebilecek kişisel bilgiler bu ayak izinde bulunabilmektedir.

Günümüz ebeveynleri çocuklarını dijital öncelikli olarak büyütmek zorundadır (Brosch, 2016). Önceki kuşaklara göre çocuklarını dijital bir kültürle büyüten günümüz ebeveynleri, dijital çağa özgü ebeveyn sorunları ile karşılaşmaktadır. Post truth çağın ebeveynleri çok yüksek oranda, sosyal bir normallik olarak yaşadıkları zorlukları ve mutlulukları sosyal medya uygulamalarında paylaşmaktadır (Erişir ve Erişir 2018). Ebeveynler, çocukları ile ilgili görseller ve kişisel bilgileri gönderi ya da mesaj yoluyla ailesine ve yakınlarına göndererek, çocuklarının gelişim ve büyüme süreci hakkında bilgi vermesi artık yaygın bir davranıştır (Brosch, 2016). Hakikat ötesi çağın göstergesi olarak sosyal medyada her bireyin neredeyse her anı bulunmaktadır (Orak, 2020).

Aile yapısı geçmiş ve günümüz arasında değişime uğramış, iç odaklı kontrolden dış odaklı kontrole dönüşmüştür. Aile sistemi bu dönüşümden etkilenmiş ebeveynlerin çocuklara yönelik psikososyal rehberliği, dijital odaklı dış kontrole yenik düşmüştür (Ayhan ve Öztürk 2021). Dijital dünyada yeni kimlikler oluşmakta, internet ve internet kaynaklı uygulamalar vb. dijital bakıcıları oluşturmaktadır.

Günümüz ebeveynlerin paylaşımları incelendiğinde dört başlıkta kategorize edilebilir. Bunlar beraber yapılan sosyal faaliyetler, özel günler, çocukların gelişimine dair bilgi, sağlık ile ilgili paylaşımlar olarak sınıflandırılabilir (Ayhan ve Öztürk 2021). Ebeveynler, başka anne babalara bilgi vermek, ticari kaygı ile çocuğunu kullanmak ya da sadece zaman geçirecek bir faaliyet olarak da paylaşım yapabilmektedir. Bazı bireyler, çevrimiçi bir günlük olarak sosyal medyayı kullanmaktadır (Erişir ve Erişir 2018).

Ebeveynlerin yaptıkları davranışların, paylaşan ebeveynlik (sharenting) olarak tanımlanması için belli bir izleyici kitlesi olmalı ve çocuğun paylaşımlar ile tanınması gerekmektedir. Paylaşım miktarı kadar içeriklerin detayı, ulaştığı kitleler, çocuğun mahremiyetinin ihlalleri sharenting davranışı için aranan kriterlerdir (Ayhan ve Öztürk 2021). Sosyal medya araçlarının özellikle



facebook gibi kişisel/özel paylaşımları yaygınlaştıran uygulamalarla birlikte anne babalarda sharenting davranışını daha görünür hale getirmiştir.

Ebeveynlik tutumları ile dijital ebeveynlik, sharenting olgusu ile direkt bağlantılıdır. Ebeveyn çocuğuna yakın olmak için sharenting davranışı sergileyebilmekte, çevrim içi ortamdaki çevresine duyarlı ebeveyn rolünü gösterebilmektedir (Kumar ve Schoenebeck, 2015). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının “duyarlılık” ve “talepkârlık” olarak iki boyutlu olduğunu, duyarlılık boyutu yüksek ebeveynlerin çocuklarını sosyal medyada daha fazla paylaşmaya meyilli olduğunu belirtmiştir. Duyarlılık boyutunda ebeveynlerin çocukların bireyselleşmesini, kendisini kanıtlamasını teşvik ettiği, çocuklarının uyum sağlamasını destekleyici davranışlar sergilediğini belirtmiştir (Baumrind, 2005; akt. Ayhan ve Öztürk 2021).

Peki ebeveynlerin, paylaşan ebeveyn(sharenting) olma motivasyonları nedir? Sorusu günümüz için önemli hale gelmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya aracılığı ile sosyal destek almak (Bartholomew vd. 2012), yalnızlaşan annelerin kendisi gibi anneler ile iletişim kurma isteği (bir nevi kendi yankı odasını oluşturma) (Erişir ve Erişir 2018), ebeveynlik becerilerini gösterme (Blum-Ross ve Livingstone, 2017), gruplara mutluluğunu ispatlama (Akpınar vd. 2020) gibi sebepler ebeveynlerde sharenting

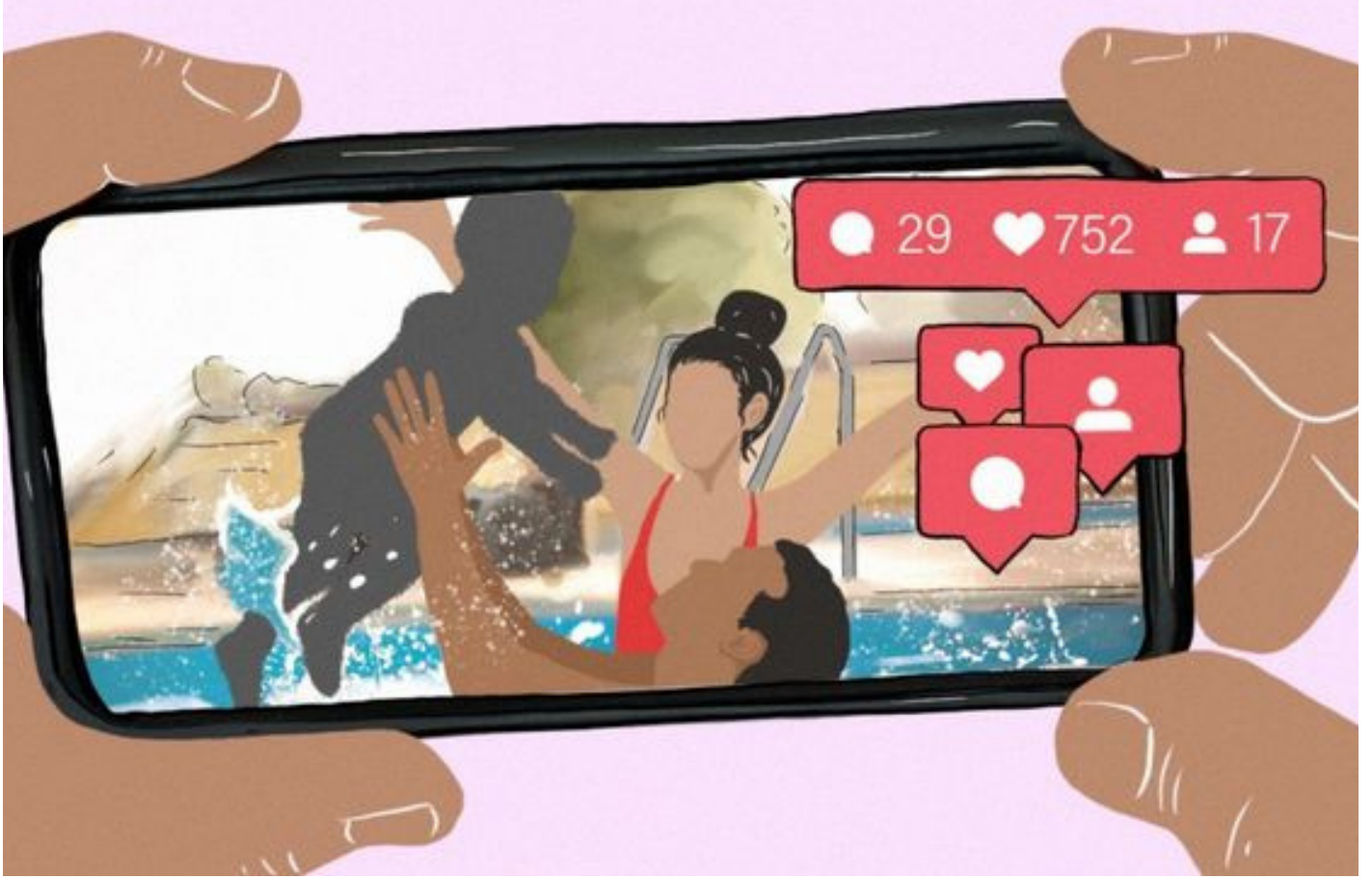
pratiğini ortaya çıkarmaktadır. Bağımlılık penceresinden bakıldığında, öz denetim eksikliğinden kaynaklı kendini durduramama ve dürtüsel davranma gibi kalıp davranışlar, paylaşan ebeveynliğe sebep olabilir (Hinojo-Lucena, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, Trujillo-Torres ve Romero-Rodríguez, 2020).

İçinde bulunduğumuz post truth çağda, çocuklara dair kontrolsüz paylaşımlar normalleşmiştir. Sharenting ve over-sharenting pratikleri bu normalleşmenin sonucunda karşımıza çıkmaktadır. Hukuk sistemleri ise bu normalleşme karşısında hızlı ve anlamlı bir sistem bulamamıştır. Endişe verici durum ise bu paylaşımların gün geçtikçe artmasıdır (Zorluoğlu-Yılmaz 2021). Paylaşan ebeveynlik fenomeni endişe verici boyutta artmaya devam ederken, çocuklar üzerindeki etkileri hakkında çok az şey bilinmektedir (Barnes ve Potter 2020; akt. Ayhan ve Öztürk 2021). Çocuklarının mahremiyetinin ve unutulma hakkının ebeveynler tarafından ihmal edilmesi, çocukların başkaları tarafından istismar edilmesine aracı olabilmektedir (Çimke, Gürkan ve Polat, 2018). Dijital alanda gerekli hassasiyete sahip olmayan ebeveynlerin eksik ya da yanlış çocuk yetiştirme şekilleri sonucunda, çocuklar siber hayatlara hapsolacak, siber bağımlılık ve psikopatolojilere feda edilecektir (Ayhan ve Öztürk, 2021). Duygusal istismar açısından herkese açık paylaşımlarda üçüncü kişilerin çocuklara karşı

tutumu, çocuğu küçük düşürecek veya üzecek etkileşimlerde bulunması, siber zorbalığı ortaya çıkarabilir ve çocuklarda psikolojik zararlar meydana getirebilir (Uzun, 2019). Paylaşan ebeveynlik çocuklar için gelişimsel riskler oluşturur. Özerklik, güven ve öz kimlik gelişimini ve akranlarıyla etkileşimini negatif yönde değiştirir (Ayhan ve Öztürk, 2021). Çocuklar tarafından bu duruma bakıldığında ise olumsuz çevrimiçi paylaşımlar yerine olumlu çevrimiçi paylaşımlardan hoşnut oldukları ve bunlara daha çok değer verdikleri görülmüştür. Çocukların okuluna, hobisine, spora katılımına ilişkin olumlu paylaşım yapan ebeveynler olumlu, mahremiyet sınırını aşan ebeveynler olumsuz olarak görülmektedir (Moser, Chen ve Schoenebeck, 2017; akt. Aslan ve Durmuş, 2020).

Paylaşan ebeveynlik sonucunda çocukların psikolojik olarak etkilenmelerinin yanı sıra ebeveynlere yönelik hukuki sonuçlarının da olması olasıdır. Anne ve babaların çocukları üzerinde velayet hakkı vardır. Ancak velayet, ebeveynlerin çocuğun hayatını otoriter bir şekilde yönetmesinden ziyade çocuğun bireyselleşmesi yolculuğunda çocuğu yönlendirmektir. Velayet hem haktır hem yükümlülüktür (Zorluoğlu-Yılmaz, 2021). Yükümlülük açısından bakıldığında, çocuğun üstün yararının gözetilmesine yönelik Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi, Türk Medeni Kanunu ve Anayasamızda maddeler bulunmaktadır.





Paylaşan ebeveynlik ile ilgili hukuksal süreçlerine dair Türkiye’de çalışma bulunmamaktadır (Ayhan ve Öztürk, 2021). Fransa’da çocuklar yetişkin olduklarında anne ve babalarını yaptıkları paylaşımlar ile ilgili dava etme hakkı verilmiştir (Zorluoğlu-Yılmaz, 2021). İlerleyen yıllarda utanç verici dijital geçmişini silmek için çocuklara adını değiştirme hakkı verileceği öngörülmektedir (Holman ve Jenkins, 2010; akt. Brosch, 2016). Şimdilerde ailesi, akrabası ya da sınıf ortamında fotoğraf çektirmek istemeyen ergenlere hepimiz şahit olmuşuzdur. Dijital dünyanın yerlisi günümüz ergenleri, kimin hangi fotoğrafı, hangi sosyal medya platformunda nasıl paylaşılacağı bilinmeyen durumlardan gelecek zararları çok iyi bilir. Dijital göçmenlerin (ebeveynler, öğretmenler, yöneticiler vb.) bu konuda dijital yerlilerden öğrenecek çok şeyi var.

Paylaşan ebeveynliğin negatif etkilerinden çocukları korumak adına ebeveynler tarafından aşağıdaki önlemler alınabilir (Otero, 2017):

- Halka açık paylaşılacak hiçbir bilgi çevrim içi olarak paylaşılmamalı,
- Tüm dijital kullanım süreçlerinde gizlilik modu aktif kullanılmalı,
- Çocukların isimleri arama motorlarında aran-

dığında bildirim gelecek şekilde düzenlenmeli,

- Çocukların kimlik bilgilerine yer verilmemeli olası paylaşımda anonim olarak paylaşılmalı,
- Çocukların mahremiyet ihlali getirecek hiçbir görüntüsü paylaşılmamalı (çıplak fotoğraflar, tatlı ya da komik görünse de gelecekte çocuğu utandırabilecek fotoğraflar, vb.),
- Çocukların bugünü ve geleceğini etki edecek paylaşımlarda çocuğun revize etme ya da iptal etme olanağının sağlanmalıdır.

Hakikatin önemsizleştiği günümüzde, bireylerin yaygın paylaşma ve gösterme isteğinin olumsuz yansıması sharenting (paylaşan ebeveynlik) her sınıf ve kültürde var olan bir gerçektir. Siber uzayın uçsuz bucaksız alanlarında yapılan tüm paylaşımlar gelecekte çocuklarımızı olumsuz etkileyecektir. Her ne kadar sharenting ebeveynlerin paylaşımlarına odaklansada çocuklara yönelik paylaşımlar herkes tarafından yapılmaktadır. Sorumlu ve sağlıklı ebeveynler, öğretmenler, akrabalar, yöneticiler, içerik üreticileri, iletişim sorumluları vb. çocukların gelecekteki psikososyal sağlığı için, herhangi bir sorumluluk kabul etmeyenler ise gelecekte yaşama ihtimali olduğu hukuki yaptırımlardan kurtulmak için çocukların görsel ve bilgilerini paylaşmayı bırakmalıdır.



HERKESİN AŞKINA KİMSE KARIŞAMAZ!

MERVE YÜKSEK
Psikolojik Danışman

Dünya geneline ve geçmişe baktığımızda heteroseksüellik dışındaki cinsel yönelime sahip kişilerin ayrımcılıkla ve önyargıyla sıklıkla karşılaştıklarını görmek mümkündür. Homofobi kelimesi ise bu ayrımcılık ve önyargıları açıklamak için kullanılan bir terimdir. Sözlük karşılığı; eşcinsellere veya eşcinselliğe karşı duyulan nefret, önyargı, hoşnutsuzluk, korku veya ayrımcılık olan homofobi geniş anlamı ile yalnız eşcinsellere yönelik değil tüm LGBTİQA+ bireylere karşı olan ayrımcılık için de kullanılmaktadır.

Homofobi, gruplar arasındaki ilişkilerin bir ideolojisi olarak da görülebilir ve aynı zamanda bireysel süreçlerden (kişilik, öz farkındalık, bilişsel yapılar vb.) etkilenir ve bunlara eşlik eden bir süreçte çoğunlukla gey, biseksüel ve transeksüel insanları hedef alır. Basmakalıp düşüncelerin eşlik ettiği homofobik bir ideolojinin, bir karakteristik özellik olmaktan ziyade belirli bir sosyo-kültürel bağlamda şekillendirilmiş, kendi içinde kişisel bir ifade olduğu söylenebilir. Homofobinin farklı tanımlarında kişisel bir korku ve irrasyonel bir inanç olarak tanımlandığı görülmektedir. Yine de günümüz pratiklerine bakıldığında politik bir alanda oluşmuş, kültürel ideolojiler bağlamında anlam sistemleri, kurumlar ve sosyal gelenekler açısından ele alınması gereken bir gruplar arası bir süreçtir (Göregenli, 2006).

Tüm bu süreçleri değerlendirirken cinsel yönelimin anlamını açıklamakta fayda görülmektedir. Homofobik düşünce ile birlikte oluşan tabularda gey, biseksüel ve transeksüel olmanın sorunlu bir cinsel tercih olduğu ifade edilmektedir. Cinsel yönelim belirli bir cinsiyetteki kişi ya da kişilere karşı süregelen duygusal, romantik ve cinsel çekimi ifade etmektedir. Cinsel yönelim çeşitliliği, cinselliğe ilişkin çeşitliliğin doğal bir sonucudur. Cinsel yönelimler birbiri üzerinde bir hiyerarşiye sahip olmamakla birlikte, bir yönelim diğerinden daha doğal, üstün ya da sağlıklı değildir.

Homofobiyi besleyen ve sıklıkla kullanılan bir argüman ise LGBTİQA+ bireylerin zihinsel ve ruhsal hastalığa sahip olmalarıdır. Oysa tıp ve ruh sağlığı uzmanları, eşcinselliğin bir bilimsel olarak bir hastalık, zihinsel bozukluk veya duygusal bir sorun olmadığı konusunda hemfikirdir. Amerikan Psikiyatri Birliği, 1973'te yeni araştırmaların önemini kabul ederek, "eşcinsellik" terimini tüm zihinsel ve ruh sağlığı hastalıklarının anlatan resmi kılavuzlardan çıkarmıştır. Amerikan Psikoloji Birliği de bu değişikliği destekleyen bir karar almıştır. Son olarak 17 Mayıs 1990'da Dünya Sağlık Örgütü eşcinselliği hastalık listesinden çıkarmıştır (KAOS GL Derneği, 2020).

Tüm bu psikolojik temelli açıklamaların yanı sıra kavramsal olarak homofobi "sorunun" eşcinsellerin kendisinde değil, eşcinsellik ve eşcinselliğe yönelik bireysel ve toplumsal olumsuz tutumlarda yattığını belirtmektedir. Birçok kötü ifade ile olarak etiketlenen eşcinseller sosyal bir tehdit oluşturmazken, homofobik yaklaşımların ilgili bireyler için bir tehdit oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Bryant ve Vidal-Ortiz, 2008, akt; Ertan, 2010).





Homofobinin kendini gösterme şekline bakıldığında birçok davranış ve tutum olduğu görülmektedir. Açıkça aşağılayan ve küfür içeren tanımlar kullanılmasının yanında, sokakta el ele yürüyen farklı cinsiyetlere sahip bir çift görüldüğünde normal algılanırken, aynı cinsiyetten iki kişinin el ele tutuştuğunda hissedilen rahatsızlık olarak da kendini göstermektedir. Dilin önemli bir pekiştireç olduğu bilinmektedir. Bu sebeple kime söylendiği fark etmeksizin, homofobi içeren söylemlerin kullanılmasının LGBTİQA+ bireylere yönelik nefret, ayrımcılık ve önyargıları pekiştirilmesine alan yaratmaktadır (Franzoi, 2003 ve Burn (2000); akt: Göregenli, 2004).

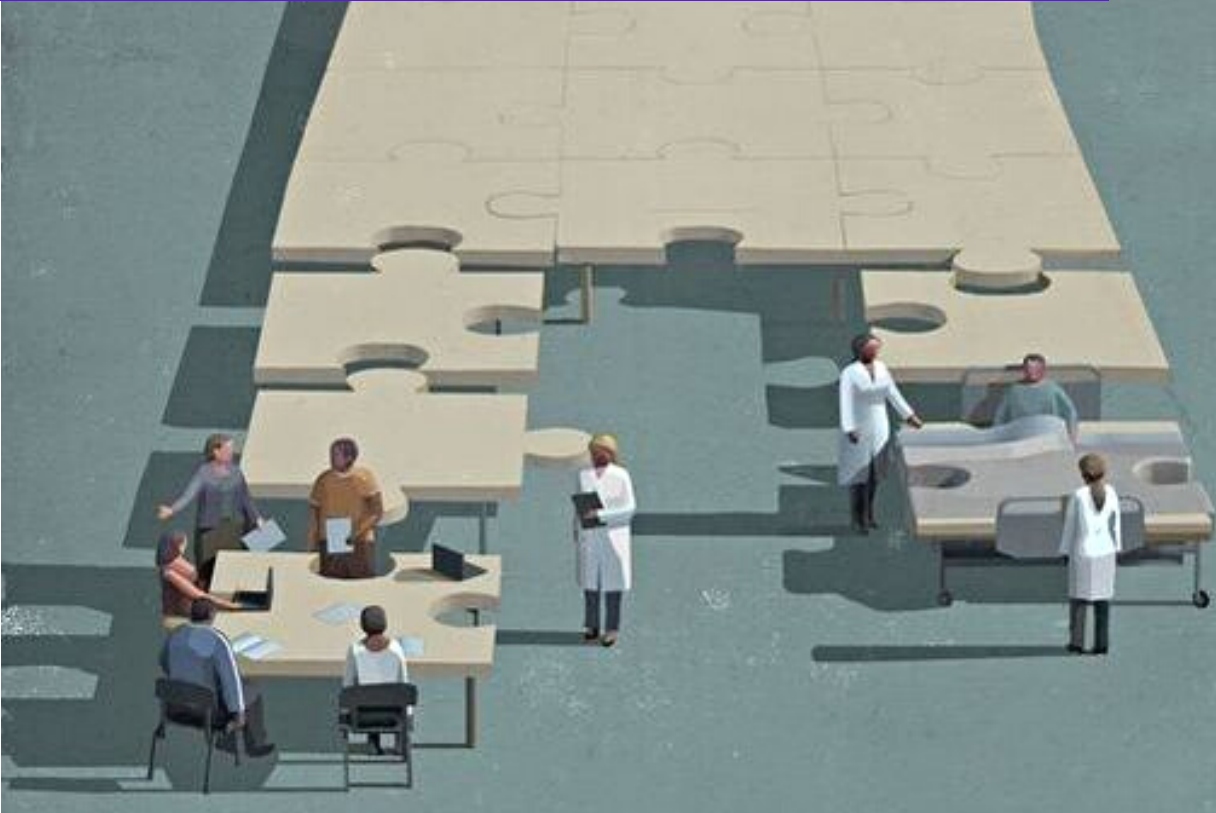
Ertan'ın 2010'da eşcinsellere yönelik tutumlar ve söylemler üzerine yaptığı araştırma sonucuna göre; eşcinsellere yönelik olumsuz tutumdaki bireylerin bu söylemleri farklı referans kaynaklarına dayandırdıkları görülmüştür. Kimi bireyler salt toplumsal düzene bir tehdit olarak algılayarak tutum geliştirmişken kimi bireyler ise dini doktrinler üzerinden eşcinselliği bir günah olarak etiketlemiş ve homofobik söylemler üretmişlerdir. Bu araştırma da homofobinin bireysel ve kültürel öğeler içeren karmaşık bir

yapısı olduğunu göstermektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmaması ve süregelen hayat içerisinde eşitsizlikten doğan ayrımcılığın sürekli olarak devam etmesine benzer olarak homofobik söylemler de sürekli yeniden üretilmektedir. Heteroseksüelliğin tek doğru ve norm kabul edilmesi diğer tüm cinsel yönelimlerin hiyerarşik olarak heteroseksüelliğin altında konumlandırılması geçmişten bugüne üretilen söylemlerle devam etmektedir. Tüm bu söylemler LGBTİQA+ bireylere karşı nefret, ayrımcılık ve önyargının devam etmesini de beraberinde getirmektedir.

Bir bireyi varoluşu yüzünden etiketlemek, dışlamak, ayrımcılık uygulamak bir nefret suçu ve insan haklarına aykırı bir tutum olarak da değerlendirilmektedir. Herkesin aşkına kimsenin karışmaması gerekmesine rağmen, homofobik tutum ve söylemler yeniden ve yeniden üretilmeye devam etmekte ve LGBTİQA+ bireyleri hedef haline getirmektedir. Tüm bireyleri kendi cinsel kimlik ve yönelimleri ile kabul edildiği, herkesin kendi renkleri ile varolduğu, kimsenin nefrete ve ayrımcılığa maruz kalmadığı, bir arada uyum ve harmoni içinde yaşadığımız yarınlar dileğiyle...

KAYNAKÇA



akgul liker on pinterest

5 - Eski Bir Editörün Yarım Kalmış Yazısı - Eyüp Can Yazıcı

- Martin LL, Tesser A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, Vol. 9, p. 1–47.
- Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. *A source book of Gestalt psychology*, 1, 300- 314.

10 - Belirsizliğe Ne Kadar Tahammül Ediyorsunuz? - Mücahit Akkaya

- Bozkur, B., Kıran, B. ve Cengiz, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Gelecekte İş Bulmaya Yönelik Algı ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>
- Çarkıt, E. (2021). Intolerance of uncertainty as a predictor of fear of COVID-19 in university students. *Maarif Mektepleri International Journal of Educational Sciences*, 5(1), 33-42. <https://doi.org/10.46762/mamulebd.934997>
- Ersöz, F., Ersöz, T. ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>

13 - Rota Yeniden Oluşturuluyor: Çeyrek Yaşam Krizi - Şafak Atay

- Cote, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 85–116). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-004>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. London, England: Faber and Faber.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Robinson, O. (t.y.). How to turn a quarter-life crisis into quarter-life catalyst. <https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en/documents/pdf/quarter-life-crisis-guide.pdf> URL adresinden 11.09.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Robinson, O.C. (2016b). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O.C. & Smith, J.A. (2010b). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170-191. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- TÜİK (2020). İstatistiklerle gençlik, 2019. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Genclik-2019-33731> URL adresinden 11.09.2022 tarihinde erişilmiştir.

- TÜİK (2022). İstatistiklerle gençlik, 2021. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634> URL adresinden 11.09.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H.K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245-262. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>

16 - Anlam-Ak Mümkün Mü? - Okan Uslu

- ¹ Yalom, I. D. (2014). *Annem ve hayatın anlamı* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayıncılık.
- Özkırımlı, A. (1995). *Sevgim acıyor*. Ümit Yayıncılık.
- Atay, O. (2020). *Tutunamayanlar*. İletişim Yayınları.
- Frankl, V. (2018). *Anlam istenci*. (M. Yalçinkaya, çev.). Öteki Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi, 1969).
- Camus, A. (2019). *Yabancı*. (S. Tiryakioğlu, çev.). Can Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi, 1942).
- Freud, S. (2016). *Mutlu olma ihtimalimiz* (8. Baskı). (M. Fırat, çev.). Zeplin Düşünce.
- Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak* (14. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, çev.). Okuyan Us. (Orijinal eserin basım tarihi, 1946).
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New American Library.
- May, R. & Yalom, I. D. (2005). Existential psychotherapy. R. J. Corsini ve D. Weddings (Ed.), *Current psycotherapies* (7. Baskı, s. 269-298) içinde. Brooks/Cole.
- Sharf, R. S. (2014). Varoluşçu terapi. N. Voltan Acar (Çev. Ed.) ve Ö. M. Tagay (Çev.). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (s. 143-183) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sartre, J. P. (1985). *Varoluşçuluk* (8.Baskı). (A. Bezirci, Çev.). Say Yayınları.
- Huxley, A. (2015). *Cesur yeni dünya* (13. Baskı). (Ü. Tosun, Çev.). İthaki Yayınları.

20 - Post Truth Çağda Bir Ebeveyn Pratiği: Sharenting - Muhammet Kiremitci

- Akpınar, B.S., Paylan, N., Etlik, Ş., Büşra, E., ve Karakoç, H. (2020). "Sharenting" konusunda ebeveynlerin farkındalık düzeyleri. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 8-18.
- Aslan, S., ve Durmuş, E. (2020). Okul öncesi dönemde güncel bir ebeveyn davranışı: Sharenting. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 135-151.
- Ayhan, H., ve Öztürk, E. (2021). Dijital dünyada ebeveyn olmanın görünürde normal bir yansıması olarak paylaşılan ebeveynlik (sharenting). *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 18(2).
- Bartholomew, M. K., Schoppe-Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New parents' Facebook use at the transition to parenthood. *Family relations*, 61(3), 455-469.
- Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). "Sharenting," parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular communication*, 15(2), 110-125.
- Brosch, A. (2016). When the child is born into the Internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook. *The New Educational Review*, 43(21):225-35.

- Çimke, S., Gürkan, D.Y., & Polat, S. (2018). Sosyal medyada çocuk hakkı ihlali: Sharenting. *Güncel Pediatri*, 16(2), 261-267.
- Erişir, R. M., & Erişir, D. (2018). Yeni medya ve çocuk: Instagram özelinde "sharenting""paylaşanababalık" örneği. *Yeni Medya*, (4), 50-64.
- Güven, A. (2020). Hakikatin yitimi olarak post-truth: bir kavramsallaştırma denemesi. *İnsan ve İnsan*, 7(23), 20-36.
- Hafızoğlu, Y. (2020) *Hakikat sonrası çağda kadın ve siyaset (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Mersin Üniversitesi.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. (2020). Sharenting: Internet addiction, self-control and online photos of underage children/Sharenting: Internet addiction, self-control and online photos of underage children. *Comunicar*, 28(64), 97-108
- Keskinöglü, E. (2021). Hakikat Ötesi Çağda Sosyal Medya ve Suriyeliler: Ankara'da Göçmen Yoğun Bir Atölyede Etnografik Saha Çalışması. Ankara Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo, Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı
- Kumar, P., & Schoenebeck, S. (2015, February). The modern day baby book: Enacting good mothering and stewarding privacy on Facebook. In *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*, 1302-1312.
- Orak, B. G. (2020). *Sosyal medyada hakikat ötesi (post-truth) kavramının eleştirel kuramlar çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Otero, P. (2017). Sharenting... should children's lives be disclosed on social media. *Arch Argent Pediatr*, 115(5), 412-413.
- Uzun, S. (2022, 11 Eylül) Velayet hakkı bağlamında çocuğun görüntüsünün sosyal medyada paylaşılması ve ortaya çıkabilecek hukuki meseleler. Erişim adresi: [http://humanistburo.org/dosyalar/humdosya/Cocugun%20Goruntusunun%20Sosyal%20Medyada%20Paylasilmasina%20Dair%20Hukuki%20Meseleler%20\(S.Uzun\).pdf](http://humanistburo.org/dosyalar/humdosya/Cocugun%20Goruntusunun%20Sosyal%20Medyada%20Paylasilmasina%20Dair%20Hukuki%20Meseleler%20(S.Uzun).pdf)
- Zorluoğlu-Yılmaz, A. Sharenting ve Velayet Hakkının Sınırları. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 29(4), 3383-3417.

25 - Herkesin Aşkına Kimse Karışamaz! - Merve Yüksek

- Ertan, C. (2010). Homofobi: İnternet gazetelerinde okuyucu yorumlarındaki eşcinsellere yönelik tutumlar ve söylemler. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 3(2), 1-17.
- Göregenli, M. (2006). *Gruplararası ilişki ideolojisi olarak homofobi. Kaos GL, Geylerin ve lezbiyenlerin sorunları ve toplumsal barış için çözüm arayışları içinde* (142-148). Ankara: Kaos GL Kitapları
- KAOS GL Derneği, (2020). Sıkça Sorulan Sorular. Ankara: Kaos GL Kitapları. Erişim Adresi: <https://kaosgldernegi.org/images/library/2020sss10x14-web.pdf>
- Şah, U. (2012). "Eşcinselliğe, biseksüelliğe ve transseksüelliğe ilişkin tanımlamaların homofobi ve LGBT bireylerle tanışıklık düzeyi ile ilişkisi." *Psikoloji Çalışmaları* 32(2), 23-48.



EDITÖRDEN

SAYI 20- EYLÜL 2022

PSIKOLEKTİF
DERGİSİ