



PSIKOLEKTİF'Ten

yasın yaşanmasının ardındaki kültür: taziye evleri - psikoterapi odası nasıl
olmalı? - anne, baba! bana bakın!
- evcil hayvanların çocuklar üzerine etkileri

YASIN YAŞANMASININ ARDINDAKİ KÜLTÜR: TAZİYE EVLERİ

Mücahit Akkaya - Psikolojik Danışman / Doktorant

“Yas ölenler için değil, kalanlar içindir.”

İnsanın ölüm gerçeğiyle tanışması beraberinde yas sürecini de getirmektedir. Yasın yaşanması ise toplumdan topluma, bölgeden bölgeye farklılık gösterebilmektedir. Türkiye’de doğu ve güneydoğudaki illerde yasin paylaşılması, kalanlara baş sağlığının dilenilmesi ise gelenek-görenek-dini hassasiyetlerden ötürü önem arz etmektedir. Eskiden taziyeler, taziye sahiplerinin evinde gerçekleşirken; değişen dünyaya ayak uydurma çabasının sonucunda taziyeler sosyal belediyeçilik anlayışı çerçevesinde belediyeler, hayırseverler ve çeşitli dernekler tarafından yaptırılan taziye evlerinde gerçekleşmektedir. Taziye evlerinde, taziye sahiplerinin yakınları, eş, dost ve ahabaları; ölen kişiye fatiha okumak, taziye sahipleri ile dayanışma duygularını paylaşmak ve baş sağlığı dileklerini iletmek için bir araya gelmektedirler. Taziye evlerinde bir araya gelmenin başlıca amacı sosyal destek sağlamak, taziye sahiplerinin yaslarına ortak olmaktır. Yas, sevilen bir kişinin kaybının ardından yaşanan üzüntü, kaygı ve çaresizlik duygularının eşlik ettiği süreçtir (Kılıç, 2013). Sosyal destek ise birey veya bireylere çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak ifade edilebilir (Yılmaz, vd., 2008). Taziye evlerini ise bu iki kavram bağlamında ele almak faydalı olabilir. Yas yaşayan insanların, yaslarını hafifletmek amacıyla sosyal destek ağı içerisinde yer alan bireylerin ölüm haberinin alınmasıyla birlikte yaptıkları ilk ziyaretle taziye süreci başlamaktadır. Taziye sürecinin yaşandığı taziye evleri ise giriş kısmında belirtildiği üzere değişim geçirmiştir. Taziye evlerinde geçmişten bu yana sürdürülen bazı alışkanlıkların ise kişiler üzerinde maddi ve manevi açıdan zorlayıcı etki bıraktığı söylenebilir. Taziye evlerinin ortaya çıkardığı maddi güçlüklerin başında ise iki öğün verilen taziye yemeği gelmektedir. Taziye yemeği, taziye sahipleri tarafından taziyeye gelen kişilere kaybedilen kişinin hayrı için verilirken; taziye yemeğinin temin edilmesi, maliyetinin karşılanması ve taziyeye gelen kişilere sunulması ise yas içindeki taziye sahipleri tarafından üstlenilmektedir. Ekonomik koşulların gün geçtikçe kötüleştiği günümüzde,



Taziyeye gelen kişileri memnun etme çabası içine giren kişilerin yaslarına odaklanamayacakları, bekledikleri desteği alamayacağı göz önünde bulundurulduğunda; cenaze sahiplerini zorlayabilecek hal ve tavırlardan uzak durulması, kişilere yalnız olmadıklarını hatırlatma ve onların yas sürecini kabul etmelerini kolaylaştırma yeterli olacaktır.



taziye yemeklerinin artan maliyeti ise taziye sahiplerini zor durumda bırakmaktadır. Taziye sahipleri bir yandan taziye gelen kişilerin taziye yemeği, taziye gelen kişilere kesintisiz çay-su ikramı beklentilerini karşılamaya çalışırken bir yandan da yaslarını yaşamaya çalışmaktadırlar. Bu durum ise başlangıçta sosyal destek sağlama ve dayanışma duygusunu pekiştirme gibi oldukça güçlü insani duyguları paylaşmak için bir araya geline taziye evlerini; amacından sapmış, kederli insanların omuzlarındaki yükü artıran mekanlara dönüştürmektedir.

Taziye evi kültürünü güçlü bir şekilde yaşatan illerin başında gelen Diyarbakır'da 2018 yılında yapılan bir habere göre, maddi durumu düşük cenaze sahipleri taziye evlerinde yemek vermek için bankadan kredi çekmek zorunda kalmışlardır. Bu durum üzerine Diyarbakır İl Müftülüğü devreye girmiş ve taziye evinde yemek verilmesi dinen caiz değildir açıklaması yapılarak kişilerin üzerinde baskıya yol açan geleneğin dini dayanağının olmadığı ifade edilmiştir. Bununla birlikte 2018 yılı itibariyle taziye evlerine "Taziye süresi üç gündür. Taziyede teselli verilir, sabır dilekleri sunulur. Kur'an-ı Kerim okunurken konuşulmaz. Taziye yerinde yemek verilmez. Taziye yeri temiz bir şekilde teslim edilir." yazılı tabelalar asılmıştır. Aynı yazıda, Hz. Muhammed'in yaşantısından örnek verilerek cenaze sahiplerinin evine yemek götürülmesi gerektiği, cenaze sahiplerinin başına ölüm gibi bir gerçeğin geldiği, bu halde kendi işleri ile uğraşamayacağı ile ilgili söyledikleri paylaşılmıştır (NTV, 2018). Bu durum, taziye olgusunu öz bir şekilde açıklarken günümüzde taziye olgusunun nasıl bir dönüşüm geçirdiğini de gözler önüne sermektedir.

Ocak ayının ortasında yayınlanan bir başka gazete haberi ise günümüzde Diyarbakır ili üzerinden taziye evlerinde geline noktanın ne olduğunu açıklamaktadır. Diyarbakır Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanı'nın çağrısına odaklanan haberde, taziyelere gelen kişi sayısının fazla olduğu göz önüne bulundurulduğunda taziye evlerinde yemek verme geleneğinin artık yasaklanması gerektiği ifade edilmiş, Diyarbakır Valisine

çağrıda bulunulmuştur (Mücadele Gazetesi, 2023).

Sonuç olarak yas sürecini yası yaşayan kişilerin yalnız olmadıkları duygusunu yaşayarak sosyal destek olarak geçirmeleri amacıyla iyi niyet ve güçlü toplumsal dayanışma duygusu ile geçirmeleri için başlatılan taziye evlerinin; günümüzde cenaze sahipleri için taziye yemeği olgusu bağlamında maddi-manevi güçlükleri de beraberinde getirebildiği ve amacından saptığı görülmektedir. Taziyeye gelen kişileri memnun etme çabası içine giren kişilerin yaslarına odaklanamayacakları, bekledikleri desteği alamayacağı göz önünde bulundurulduğunda; cenaze sahiplerini zorlayabilecek hal ve tavırlardan uzak durulması, kişilere yalnız olmadıklarını hatırlatma ve onların yas sürecini kabul etmelerini kolaylaştırma yeterli olacaktır.



PSİKOTERAPİ ODASI NASIL OLMALI?

Şafak Atay- Uzman Psikolojik Danışman/ Doktorant

Neden psikoterapi insanı iyileştirmektedir ve psikoterapinin iyileştirme gücü nereden gelmektedir? Bu sorunun cevabını yıllardır bilim insanları aramakta ve ampirik çalışmalarla somut veriler ortaya koyulmaktadır. Hala herkes tarafından kabul gören ortak bir yanıt bulunamamış ve araştırmalar sürmeye devam etmektedir. Danışanın kendini iyileştirme gücü, psikoterapistin kişisel özellikleri, hangi psikoterapi yönteminin kullanıldığı, terapi süresi, görüşme süresi ve sıklığı, danışanla terapist arasında kurulan ilişki, cinsiyet ve kültürel uyum gibi ortak faktörler araştırılmaya devam etmektedir. Bu ortak faktörlerden, danışan ve terapist arasındaki terapötik ittifakı etkileyen “terapi odası” bu yazıda ele alınacaktır. İdeal bir psikoterapi odası var mıdır? Psikoterapi odasının tasarımı danışan ile terapist arasındaki ittifakı ve seans sonuçlarını nasıl etkiler? Yazının alandaki ruh sağlığı uzmanlarına ve tasarım sürecine karar veren bireylere “ışık” tutması amaçlanmıştır.

Psikoterapi hastaneler, üniversiteler, rehabilitasyon merkezleri, okullar ve özel ofisler gibi kapalı alanlarda gerçekleşse de diğer yandan doğa temelli terapi yöntemlerinin kullandığı gibi ormanın içinde, deniz veya okyanus kenarında da gerçekleşebilir. Çoğunlukla fiziksel olarak daraltılmış ve dört duvar içerisinde gerçekleşen psikoterapi seanslarının kalitesini artırmak adına literatür verileri sunulacaktır. Psikoterapi odasının mekânsal tasarımı, bütün gününü aktif dinleme yapması, saatler boyunca oturarak zorlu psikolojik durumlara empatik tepkiler vermesi ve etkili müdahaleler yapması beklenen terapist için ve de hayatının sıkışmış bir döneminde yardıma ihtiyacı olan danışanlar için oldukça önemlidir. Mekân tasarımı ile ilgili karar verme yetkisi olan yöneticiler, terapistin fiziksel ve psikolojik rahatlığının başarıya yapılan bir yatırım olduğunu ve terapistin olumlu ruh halinin danışanlarla empati düzeylerini ve nihayetinde terapötik sonuçları artıracaklarını göz ardı etmemelilerdir.

Psikoterapi odasında mekânın iç tasarımından önce etik ilkelere uygunluğu kontrol edilmelidir. Buradan hareketle en önemli gereklilik mahremiyeti sağlamaktır. Bireysel danışmanlık sürecinde terapist ve danışandan başka birinin



Literatürdeki göstergeler, bireylerin terapi odasının tasarımına karşı farklı seviyelerde hassasiyet gösterdikleri yönündedir.



varlığı ya da görsel veya işitsel bir mahremiyet ihlali söz konusuysa terapötik ittifaktan bahsedilemez. Nihai amaç danışanla terapist arasında kurulması hedeflenen güven ilişkisine elverişli, güvenli bir ortam yaratmaktır. Araştırmalar danışanların resmi, klinik ve medikal bir havası olan bir odadan ziyade “evinde hissettiren, ev hissi veren” odaları tercih ettiğini bulmuştur (Backhaus, 2008; Sinclair, 2020). Ev hissinin sağlayabilmek adına terapistin kişiselleştirmeyi minimumda tutmasının daha doğru olduğu savunulmaktadır ama bununla birlikte terapistin ait küçük hatıralar veya diplomaları gibi birkaç kişisel unsur, terapistin aidiyet duygusunu desteklerken danışan için güven verici olabilir (Danies, 2018). Küçük oda boyutunun da danışan ve terapist iletişimi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Haase & DiMattia, 1976). İlginç bir şekilde, danışanların oturma düzeninde tekerlekli berjer veya koltuk gibi üzerinde bir miktar kontrole sahip olduğu ve hareket esnekliği olan bir oturma düzeninde daha yüksek derecede rahatlık, özerklik ve eşitlik hissi yaşadıkları bulunmuştur (Pressley & Heesacker, 2001, Sinclair, 2020). Ev hissi veren sıcak bir ortam yaratmak için yumuşak dokulu mobilyaların, kırlentlerin ve yerde bir halının bulunmasının önemli olduğu raporlanmıştır (Pearson & Wilson, 2012; Knapp, 2020).

Psikoterapi odasının rengi, ışıklandırması ve objeleri de mekâna verilen duygusal tepkiler açısından önemli bulunmuştur. Psikoterapi odasında optimum rengin ne olduğunu keşfetmek amacıyla deneysel çalışmalar yapan bir araştırmanın sonucunda mavi ve yeşil renklerinin en çok tercih edilen renkler olduğu raporlanmıştır. Soğuk renklerin kan basıncını ve kalp atış hızını azaltarak yardımcı olabileceği söylenmektedir. Bunun yanında terapistin güzel gelen bir renk seçimi de terapistin iyi geleceği öngörüsüyle önerilmektedir (Liu ve ark., 2014). Bir diğer deneysel çalışma ise iç mekân bitkileriyle aktif etkileşimin fizyolojik ve psikolojik stresi azaltabileceğini göstermiştir (Lee ve ark., 2015). Işıklandırma söz konusu olduğunda ise danışanların doğal ışığı tercih ettikleri ve beyaz floresan lambaların sorgulanıyormuş

hissi verdiğinin altı çizilmiştir. Büyük pencereleri olan, doğaya bakan pencerelerin ve güneş ışığı alan odaların daha pozitif duygular uyandırdığı ve stresi azalttığı da bulunmuştur. Bunun tam tersine doğal ışığın girmediği ya da çok kısıtlı olduğu karanlık odalar cezalandırılmış ve hapsedilmiş olma hissinin yaratmaktadır. Saat, tablo veya çeşitli sanatsal objelerin yer alması da tercih edilmektedir. Literatürdeki göstergeler, bireylerin terapi odasının tasarımına karşı farklı seviyelerde hassasiyet gösterdikleri yönündedir. Literatürün bir kısmı kapsamlı anketlerden elde edilen nicel verileri bildirirken, bazıları daha küçük nitel çalışmalardan sonuçlar çıkarmıştır, sonuçlar şu şekilde özetlenebilir: ofis tasarımı ve dekoru, mobilya seçimi ve yerleşimi, aydınlatma, renk kullanımı, doğa görüşleri ve seviyeleri danışanların psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerini olumlu ve anlamlı bir şekilde etkileyebilmektedir.



ANNE, BABA! BANA BAKIN!

Feride Çelik - Psikolojik Danışman

Bir yerde oturmuş karşınızdaki kişi ile konuşurken ondan nasıl davranmasını beklersiniz? Mesela gözleri nereye baksın? Anlattıklarınızın anlaşıldığını ya da ciddiye alındığını hangi davranışlarından anlamanız mümkündür? Sosyotelizm (Phubbing); telefon (phone) ile görmezden gelmek/yok saymak (snubbing) kelimelerinin birleşimi ile meydana gelen, sosyal bir iletişim esnasında karşısındaki kişiye odaklanmak yerine akıllı telefonlarına bakması olarak tanımlanmaktadır (Çaka, 2021). Karadağ ve arkadaşları (2016, s.238) bireylerin sosyotelist davranışlarının nedenleri ve yaşamları üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada bir katılımcı şu ifadeleri kullanmıştır:

“Beni dinlemiyormuş gibi... Beni dinlemediği için kendimi huzursuz hissedirim. Belki de beni değersiz görüyormuş gibi hissedirim. Bana saygı göstermediğini de düşünürüm. Böyle düşündüğüm zaman yaptığının yanlış olduğunun da farkına varabiliyorum biraz.”

İletişim esnasında maruz kaldığımız ve bazen de uyguladığımız yukarıda da bahsedildiği gibi kişinin kendisini rahatsız hissetmesine neden olan sosyotelizm durumuna ilişkin açıklamaları gelin beraber inceleyelim.

Teknolojik gelişmelerin büyük bir hızla ilerlediği günümüzde internet kullanımı da hızla yaygınlaşmaktadır. Dijital teknolojinin bir ürünü olan akıllı telefonların fotoğraf paylaşma, film izleme, alışveriş yapma gibi bireylerin yaşamını kolaylaştıran birçok işleve sahip olmasının yanı sıra birçok olumsuzluğu da beraberinde getirdiği kabul edilmektedir (Akbağ ve Sayiner, 2021). Akıllı telefonların yaşamımızın birçok noktasında kullanımı, buna ilişkin bağımlılığı arttırırken bireylerin yüz yüze iletişim halindeyken bile akıllı telefonlarına yönelmesine neden olabilmektedir. Sosyotelizm bir sosyal dışlanmadır. Akıllı telefonların zaman ve mekândan bağımsız olarak her yerde kullanılması sosyal etkileşimi azaltabileceğine ilişkin endişeleri ortaya çıkarmaktadır. İletişim esnasında akıllı telefon kullanımı göz göze gelmeyi engellemekte ve bireylerin sosyal dışlanma hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu da sosyotelizme maruz kalan bireylerin dikkatlerinin dağılmasına, ilişki memnuniyetlerinin düşmesine sebep olmakta ve iletişimden keyif almalarını engellemektedir (Çaka, 2021).



Sosyotelizm (Phubbing); telefon (phone) ile görmezden gelmek/yok saymak (snubbing) kelimelerinin birleşimi ile meydana gelen, sosyal bir iletişim esnasında karşısındaki kişiye odaklanmak yerine akıllı telefonlarına bakması olarak tanımlanmaktadır (Çaka, 2021).





Sosyal bir varlık olan insanın ilk ilişkilerini deneyimleme fırsatı bulduğu aile ortamında sosyotelist davranışlara maruz kalmak, ebeveyn-ergen ilişkisini baltalayan bir iletişim sorununa neden olmaktadır. Ebeveyn-ergen iletişim süreçlerinin zorlayıcı olduğu ergenlik döneminde durumun nasıl olduğuna baktığımızda ise ebeveyn sosyotelizmi karşımıza çıkmaktadır. Ebeveyn Sosyotelizmi(Parent Phubbing), ebeveynlerin çocuklarıyla iletişime girdiklerinde cep telefonlarını ne ölçüde kullandığı ve dikkatlerinin ne şekilde dağıldığını ifade eder. Ebeveynlerin yüksek dikkat kaybı,

anlatılanları eksik algılama, dikkatini iki yöne verme davranışı ve yetersiz göz temasından dolayı iletişimin kalitesini düşüren davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Karadağ ve ark., 2016). Ergene ilişkin duygusal süreçlere baktığımızda ise değersizlik hissinin olduğu, huzursuzluk, kızgınlık, rahatsızlık, önemsenmiyormuş/ umursanmıyormuş gibi duyguların ortaya çıktığı gözlenmektedir. Ebeveyn sosyotelizminin ergenlerde sorunlu benlik gelişimi, azalan yaşam doyumu, anksiyete, depresyon, ebeveyn ile ilişkide sosyal kopukluk ve bağların zayıflaması ve ebeveyn-ergen ilişki kalitesinin düşmesi gibi psikolojik ve sosyal içerikli birçok probleme neden olabilmektedir (Akbağ ve Sayiner, 2021). Gökkaya (2022) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlerin sosyotelizme maruz kalma ve özgüvenleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveyn sosyotelizminin ergenlerin problemli cep telefonu kullanımına sebep olduğu ve bunun da ebeveyn-ergen ilişki kalitesini düşürdüğü (Niu vd., 2020) göz önüne alındığında; ebeveynlerinin ne söylediklerinden ziyade ne yaptıklarına önem veren ergenleri, akıllı telefonları kullanma konusunda eleştirirken onlara nasıl örnek olduğumuz da önemli olmaktadır.

Kimlik arayışının en üst düzeyde olduğu ergenlik çağında, ergene en yakın kişiler olan ebeveynlerinden aldıkları mesajların bu arayışlarına ne şekilde etki ettiği çok önemlidir. Ebeveyn-ergen iletişim kalitesinin belirleyicilerinden olan sözlü ve sözsüz iletişim kanallarının eş zamanlı kullanımı ergende anlaşılabilirlik duygusu oluşmasına yardımcı olacak, bu da ilişki kalitelerini arttıracaktır. Sosyotelizm literatürde henüz emekleme döneminde bir kavram olmasına rağmen günlük hayatımızda iletişim süreçlerinde çok sık maruz kaldığımız ve yaptığımız, akıllı telefonlarımızla vakit geçirmeyi karşımızdaki kişiye tercih ettiğimiz bir karşımızdakini yok sayma yöntemidir. Yaşamımızın her safhasında önemli olan ailelerimizle olan ilişkilerimizde; göz göze iletişimin kurulduğu, sözlü araçların sözsüz mesajlarla el ele tutuştuğu bir dil, ilişki kalitemizi arttıracak ve yok sayılmaktan ziyade var oluşun temelleri atılacaktır.

EVÇİL HAYVANLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Merve Şahin - Psikolojik Danışman/Oyun Terapisti

Çocukların bütüncül gelişimi çevre tarafından etkilenen bir olgudur. Çevresiyle duyuları yardımıyla etkileşime geçip öğrenen çocuk, önce yakın çevresinden, daha sonra bulunduğu ortamlardaki diğer canlılardan doğrudan etkilenir. Erken çocukluk döneminde hayatı beş duyu organıyla tanımaya ve keşfetmeye başlayan çocuklar için ebeveynlerinden farklı özelliklere sahip olan evcil hayvanlar, her zaman ilgi uyandıran canlılardır. Evcil hayvan da bu çevrenin ve etkileşimin bir parçası olarak çocuğun gelişimini doğrudan ve pozitif yönde etkileyen faktördür. Peki evcil hayvanlar çocuklar üzerinde ne gibi etkilere sahiptirler?

Dil ve Konuşma Becerisi

Erken yaşlardan itibaren bir evcil hayvanla dostluk kuran çocuklar, hayvana sevgi göstermek veya basit komutlar vermek amacıyla onlarla iletişime geçer, bebekler bu yolla kendini konuşmaya motive etmiş olur. Bunu evcil hayvanla beraber vakit geçirip oyun oynarken pratik ederek konuşma becerilerini farkında olmadan geliştirirler.

Sosyal/Duygusal Gelişim

İnsanlar sosyal varlıklardır ve bağ kurmak için diğer canlılara ihtiyaç duyarlar. Bu durumda çevremizdeki hayvanlar sosyal ve duygusal birer destek konumuna geçebilirler. Evcil hayvan-çocuk ilişkisinde gösterdikleri sevgiye karşılık bulabilen çocuklar evcil hayvanlarla bağlanma ihtiyaçlarını karşılarlar ve aralarında bir bağlanma ilişkisi geliştirirler (Bryant, 1990).

Evcil hayvanlarıyla sıkı dostluk bağı kuran çocukların kurduğu sosyal ilişkilerin sağlıklı olduğu söylenebilir. Hayvan ve çocuk arasındaki bağ ne kadar güçlüyse ileriki zamanlarda kurulacak ilişkilerdeki olumlu etkiler o kadar fazla olacaktır. Bir araştırmaya göre, aynı sosyoekonomik düzeydeki çocuklardan evcil hayvana sahip olanların evcil hayvanı olmayanlara göre daha az saldırganlık eğilimi gösterdiği gözlemlenmiştir (Gökkaya, 2022). Bu çocukların saldırgan davranışlara daha az yönelmelerinin sebebi hayvan beslemenin çocuklardaki empati becerisini geliştirmesidir. Hayvanın bir canlı olduğunu, canı yanabileceğini, duyguları olduğunu erkenden kavrayan çocuklar buna göre hareket eder ve bu konuda daha fazla hassaslık gösterirler.



Evcil hayvanla büyüyen çocuklar sorumluluk becerisi gelişmiş bireyler olarak büyürler. Bu beceri için çocuklara hayvanların bakımı, beslenmesi, ihtiyaçları ve doğası hakkında, nasıl incitmeden sevilmesi konusunda ebeveynler birer model ve rehber olmalıdır.



Evcil hayvanlarıyla temasta olan çocuklar oksitosin hormonu salgıladıkça rahatlar ve sakinleşir. Günlük hayatın stresi arasında çevresinde, ev ortamında ve ebeveynlerden çocuğa yansıtılan ve onun maruz kaldığı stresten doğal uzaklaşma yolu olarak hayvanların desteği alınabilir. Çeşitli öfke, hüznün ve stres anlarında hayvanlar çocuklara güvende oldukları hissini verip duygusal açıdan destek sağlayabilirler.

Evcil hayvanla büyüyen çocuklar sorumluluk becerisi gelişmiş bireyler olarak büyürler. Bu beceri için çocuklara hayvanların bakımı, beslenmesi, ihtiyaçları ve doğası hakkında, nasıl incitmeden sevilmesi konusunda ebeveynler birer model ve rehber olmalıdır. Mama/yem saatlerinin bilinip ona göre beslenmesi, köpeği yürüyüşe çıkartmak veya onunla oyun oynayıp oyun ihtiyacını karşılamak en basit örnekleri sayılabilir. Eğer hayvan, çocuk tarafından nesneleştirilerek sevilirse hayvanın incinmesi muhtemeldir. Ebeveynlerin hayvanlara bakış açısı, tutumu ve hisleri çocuğun da hayvana bakış açısını etkiler ve çocuğun ahlaki gelişimi üzerinde de büyük etkiye sahiptir. Bu yüzden çocuğa olabildiğince hayvan sevgisi aşılmalı, zor durumda olan hayvanlara yardım edilip tehlikeli olanlardan çocuğu korumalı ve çocuğun herhangi bir evcil hayvanla bağ kurmasına fırsat verilmelidir.

Çocuğunuza o gün balığın yemini vermek ve yem verildiğine dair oluşturduğunuz tabloda bir kutucuk işaretlemesini istemek şeklindeki küçük görevlerle bu sorumluluk duygusunun gelişmesi sağlanabilir.

Bilişsel Gelişim & Motor Gelişimi

Evcil hayvanlarla sıkça vakit geçiren çocuklar daha fazla uyarana maruz kalıp deneyim kazandıkları için bu çocukların problem çözme becerileri doğal olarak gelişmiş olur. Bununla birlikte evcil hayvanları ile özel bir dostluk içinde olan bu çocukların ileriki hayatlarında da aktif bireyler olmaları muhtemeldir. Köpeği yürüyüşe çıkartmak, onunla bahçede oynamak ve sürekli bir hareket içinde olup eğlenmek bunun başlangıcı olarak görülebilir. Evcil hayvanların hareketliliği çocukların ilgisini çektiğinden dolayı aynı şekilde onları da aktif olmaya teşvik eder.

Hayvanlarla çocukların arasında kurulan bu özel bağ, fark ettirmeden çocukların gelişimlerine büyük destek olur ve kısa zamanda çocuğunuz üzerindeki olumlu etkileri fark edebilir hale gelirsiniz.



2 - Yasın Yaşanmasının Ardındaki Kültür: Taziye Evleri

- Kılıç, M. (2013). Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 4. Yaşam Döngüsü – Ölüm. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Mücadele Gazetesi (2023, 11 Ocak). "Diyarbakır'da taziye yemekleri yasaklansın!" <https://www.mucadelegazetesi.com.tr/diyarbakirda-taziye-yemekleri-yasaklansin> adresinden 20 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- NTV (2018, 28 Ağustos). Müftülük: Kredi çekenler bile var, caiz değil (Taziye yemeği). <https://www.ntv.com.tr/turkiye/taziyevevnde-yemek-vermek-caiz-degil,3t2kUp033EWaX41x7jJvIA> adresinden 20 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 18(2).

Görsel Kaynakça

- <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/olum-acisini-taziye-evlerinde-paylasiyorlar-/1062794>
- <https://www.trthaber.com/haber/turkiye/guneydoguda-taziye-yemegi-gelenegi-sona-eriyor-424567.html>

4 - Psikoterapi Odası Nasıl Olmalı?

- Backhaus, K. L. (2008). Client and therapist perspectives on the importance of the physical environment of the therapy room: A mixed methods study. ProQuest Information & Learning.
- Danies, N. (2018). Designing the therapeutic space: Using layout, color, and other elements to get patients in the right frame of mind. 24 Ocak 2023 tarihinde <https://www.psychiatryadvisor.com/home/practice-management/designing-the-therapeutic-space-using-layout-color-and-other-elements-to-get-patients-in-the-right-frame-of-mind/> URL adresinden alınmıştır.
- Haase, R. F., & DiMattia, D. J. (1976). Spatial environments and verbal conditioning in a quasi-counseling interview. Journal of Counseling Psychology, 23(5), 414 – 421.

- Knapp, A. (2020). Client perceptions of the therapy room: Effects of homely therapeutic landscapes. <https://aura.antioch.edu/etds/595>
- Lee, Ms., Lee, J., Park, B.J. et al. (2015). Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study. Journal of Physiological Anthropology, 34(21), <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0060-8>
- Liu, W., Ji, J., Chen, H., & Ye, C. (2014). Optimal color design of psychological counseling room by design of experiments and response surface methodology. PLOS ONE, 9(3), e90646. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090646>
- Pearson, M., & Wilson, H. (2012). Soothing spaces and healing places: Is there an ideal counselling room design? Psychotherapy in Australia, 18(3), 46.
- Pressly, P. K., & Heesacker, M. (2001). The physical environment and counseling: A review of theory and research. Journal of Counseling and Development, 79(2), 148 – 160.
- Sinclair, T. (2020). What's in a therapy room? A mixed-methods study exploring clients' and therapists' views and experiences of the physical environment of the therapy room. Counselling and Psychotherapy Research, 21(1), 118–129. <https://doi.org/10.1002/capr.12376>

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/284008320243694113/>
- <https://sagehousetherapy.com/blog/sage-house-therapy-office-tour>

6 - Anne, Baba! Bana Bakın!

- Akbağ, M. ve Sayiner, B. (2021). Dijital teknolojinin yansımaları: Ebeveyn teknoloji ve sosyotelizmi. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 3(3).DOI: 10.47793/hp.996220
- Çaka, C. (2021). Çağın teknolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Kavramsal Bir Bakış). Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(3). <https://orcid.org/0000-0001-9110-2544>

- Gökkaya, H. (2022). Ebeveynlerin sosyotelizm düzeyinin adölesanların özgüvenine etkisinin değerlendirilmesi (yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing). Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 3(2), 223-269. DOI 10.15805/addicta.2016.3.0013
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. Children and Youth Services Review, 116. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105247>.

Görsel Kaynakça

- <https://www.behance.net/gallery/16767915/Stop-Phubbing>
- <https://www.goodmorningamerica.com/family/story/parents-phubbing-kids-68749145>

8- Evcil Hayvanların Çocuklar Üzerine Etkileri

- Bryant, B. K. (1990). The richness of the child-pet relationship: A consideration of both benefits and costs of pets to children. Anthrozoös, 3(4), 253-261. doi:10.2752/089279390787057469
- Gökkaya, H. (2022). Ebeveynlerin sosyotelizm düzeyinin adölesanların özgüvenine etkisinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi.

Görsel Kaynakça:

- <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/yatak-hayvan-kopek-evcil-hayvan-7282665/>
- <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kiz-evcil-hayvan-sevimli-mutlu-15244961/>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

ŞUBAT 2023

SAYI 5