



PSIKOLEKTİF'Ten

6 Şubat 2023 depreminin eğitime yansımaları - dilin aynası: psikoterapide metafor kullanımı - 20'lerin vebası: overthinking - hüsrana fobi, olumsuzluğu dışlamak - gelişimsel oyun grupları nedir?

6 ŞUBAT 2023 DEPREMİNİN EĞİTİME YANSIMALARI

Mücahit Akkaya- Psikolojik Danışman/ Doktorant

6 Şubat 2023 Pazartesi günü meydana gelen ve 11 il ile birçok ilçeyi derinden sarsan, binlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olan depremin etkileri birçok alanda hissedilmektedir. Bu yazıda 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminin eğitime yansımaları iki bölümde ele alınacaktır. İlk olarak sayısal veriler ışığında depremin öğrenciler ve eğitim emekçileri üzerindeki yansımaları ele alınacak ardından son bölümde öğrencilere ilişkin risk etmenlerine dikkat çekilecek, sorunların azaltılmasına yönelik önerilere yer verilecektir.

6 Şubat Kahramanmaraş depreminin ardından tüm illerde eğitim-öğretime 20 Şubat'a kadar ara verilmiştir. 20 Şubat tarihinde ise Elazığ dahil 71 ilde eğitim-öğretime başlanmıştır. Geri kalan 10 ille ilgili tedbirler ise şu şekilde gerçekleşmiştir: Diyarbakır, Kilis ve Şanlıurfa illerinde eğitim-öğretime 1 Mart tarihinde, Gaziantep, Osmaniye ve Adana illerinde 13 Mart tarihinde ve 27 Mart tarihinde ise Kahramanmaraş, Adıyaman, Malatya ve Hatay'da kademeli olarak eğitim-öğretime başlanmıştır (MEB, 2023a). Depremden etkilenen 10 (Elazığ ilk başta depremden etkilenen illere dahil edilmemiştir) şehirde resmi ve özel eğitim kurumunda deprem öncesinde toplamda 3 milyon 600 bin 891 öğrencinin bulunduğu bilgisi paylaşılmıştır. Deprem bölgesindeki öğrencilere sağlanan nakil hakkı ile birlikte okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve lise kademelerinde öğrenim gören toplam 202 bin 817 öğrencinin başka illere nakilleri gerçekleştirilmiştir. En çok nakil Hatay ilinden gerçekleşirken en fazla öğrenci alan il ise Ankara olmuştur. Bu durum nakil alan şehirlerdeki sınıf mevcutlarının artmasına, çoğu okulun kapasitesini zorlayacak sayıda öğrenci kabul etmelerine yol açmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından depremden etkilenen öğrencilere devamsızlıktan muaf tutulma hakkı da tanınmıştır (MEB, 2023b). Öğrencilerin devamsızlıktan muaf tutulmaları bir yandan sınıf tekrarı gibi hak kayıplarına maruz kalmamaları açısından faydalı olurken bir yandan da okulun koruyuculuğundan yararlanamamaları, okul terkinin artması açısından risk teşkil etmiştir.

16 Mayıs 2023 tarihli habere göre, deprem



**6 Şubat 2023
Kahramanmaraş depremi
birçok alanda etkisini
derinden hissettirmektedir. 6
Şubat 2023 depreminin
etkilerinin ortaya çıkmaya
başladığı alanların başında
gelen eğitimin, depremden
etkilenme düzeyine
yakından bakmaya ne
dersiniz?**



bölgesindeki okullarına dönen öğrenci sayısı 77 bin 647 olarak açıklanmıştır (NTV, 2023). Depremin öğretmen cephesi açısından yansımalarına bakıldığında, 19 Mart 2023 tarihli habere göre depremde etkilenen 10 şehirden diğer illere 3 bin 995 öğretmenin nakil işleminin gerçekleştirildiği bildirilmiştir (MEB, 2023c). Deprem bölgesinden ayrılan öğretmenler kadar, deprem bölgesine ataması yapılan öğretmenler de dikkate değer sayıda görünmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından açıklanan 45 bin öğretmen ataması kontenjanının %52'sinin deprem bölgesindeki illere ayrıldığı bir başka deyişle deprem bölgesindeki 10 şehre 23 bin 400 öğretmenin atamasının yapıldığı belirtilmiştir (Habertürk, 2023). Deprem bölgesine atanan ve hali hazırda orada çalışmakta olan 210 bin 215 öğretmenin barınma sorununun ise öğretmenlerin tek tek aranması sonucunda çözüldüğü, Milli Eğitim Bakanı tarafından açıklanmıştır (AA, 2023). Resmi veriler ışığında depremin öğrenci ve öğretmenlerin eğitim alma-eğitim verme durumlarını nasıl etkilediği ifade edilmiştir. Yazının bundan sonraki bölümünde öğrencilerin iyilik hallerine yönelik yapılan çalışmalara, risk etmenlerine ve önerilere yer verilecektir.

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminden etkilenen çocuklara yönelik ilk olarak, oluşturulan psikososyal destek çadırları aracılığıyla sosyal duygusal gelişimlerini destekleyici çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar kapsamında 418 psikososyal destek çadırı ve 88 hastane sınıfında 413 bin 685 öğrenciye ulaşılmıştır (MEB, 2023d). Okullarda yapılan çalışmalara bakıldığında ise deprem bölgesindeki illere yönelik MEB Deprem Sonrası Psikososyal Destek Eylem Planı oluşturulup uygulamaya konulmuştur. Okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise düzeyine yönelik psikososyal destek programı, aile, öğretmen ve yetişkinler için yardım broşürleri ile deprem aile ve öğretmen bilgilendirme oturumları gerçekleştirilmiştir (MEB, 2023e). Çalışmaların yürütülmesinde psikolojik danışmanlar önemli bir rol üstlenmiştir. Psikososyal destek çalışmaları sırasında bireysel çalışmaya ihtiyaç duyulan öğrencilerle psikolojik danışmanlar tarafından birebir çalışmalar yürütülmüştür. Öğrencilerin deprem karşısında hissettikleri duygular, kayıp- yas öyküleri profesyonel bir şekilde ele alınmış,

iyilik hallerini koruyucu, sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyici çalışmalar psikolojik danışmanlar tarafından yapılmıştır. Ancak bu çalışmaların yürütülmesinde psikolojik danışmanlar, sayıca az olmalarından kaynaklı güçlüklerle de karşılaşmıştır. Okullarda psikososyal destek hizmetlerini etkin bir şekilde yürütmeye yardımcı olacak kadar psikolojik danışmanın istihdam edilmemesi, bu süreçte psikolojik danışmanların iş yüklerinin artmasına, psikolojik açıdan daha fazla yıpranmalarına yol açmıştır. Deprem sonrasında öğrencilerin okula devam sürecinin takibi, öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyici çalışmaların yürütülmesi gibi iş ve işlemleri yürütmekle ilgilenen psikolojik danışmanların, koruyucu-önleyici ruh sağlığı hizmetlerindeki rolleri büyüktür. Deprem sonrası artan yoksulluk, ailelerin işlerini kaybetmeleri gibi sorunlar okul terki, çocuk yoksulluğu gibi sorunların derinleşmesine yol açabilmektedir. Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul gibi akranlarla bir arada olmanın iyilik hali üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu yaş grubundaki çocukların, fiziksel aktivitelere, ilgi alanları doğrultusunda oyun temelli çalışmalara dahil edilmeleri faydalı olabilmektedir. Okul öncesinde başlayan okullarda ücretsiz bir öğün yemek verilmesinin, tüm kademelere yayılması, okullarda öğrencilerin beslenme ihtiyaçlarının karşılanması onların fiziksel sağlıklarına doğrudan olumlu katkı sağlayacaktır. Okul terki; çocuk işçiliği, suça karışan çocuklar gibi yüksek düzeyde risk etmenleri ile ilişkili olduğundan deprem bölgesindeki okullara yönelik koruyucu-önleyici çalışmaların yapılması, mikro ve makro ölçüde çocuğun yararına olan uygulamaların hayata konulması gerekmektedir. 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminin olumsuz etkilerini aza indirme konusunda Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığı'nın işbirliği içinde çalışmaları, ailelerin ekonomik anlamda güçlendirilmeleri, aileyi oluşturan bireylerin iyi oluşlarını destekleyici uygulamaların hayata geçirilmesi, öğrencilerin okula devamlarını takip edilmesi, ekonomik durumu yetersiz öğrencilerin başta okul ihtiyaçları olmak üzere ihtiyaçlarının karşılanması konusunda destek programlarının faaliyete konulması önem arz etmektedir.

DİLİN AYNASI: PSİKOTERAPİDE METAFOR KULLANIMI

Ebrar Albayrak - Psikolojik Danışman

Metafor, alan yazında yeni bir anlam oluşturma süreci, karmaşık düzeydeki birçok bilginin göreceli olarak daha basit ve görsel bir şekle bürünmesi, kendini açığa vurma ya da kendini ifade etmenin dolaylı bir yolu gibi tanımlamalarla ele alınmaktadır (Çelik ve ark., 2016).

Analitik düşüncenin temsilcileri olan Freud ve Jung metaforla danışanın bilinçaltını yorumlarken Erikson metaforu bilinçaltıyla iletişime geçmeyi kolaylaştıran bir araç olarak görmektedir (Long ve Lepper, 2008). Öte yandan, çağdaş yaklaşımlar metaforu danışanın yaşantısındaki anlamın yansıması olarak yorumlamaktadır (Neimeyer, 1995).

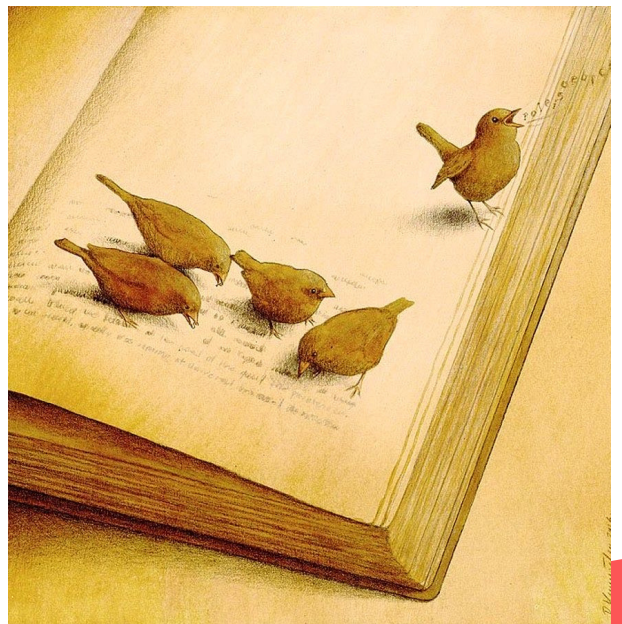
Metaforlar, yüzleştirici ve tehdit edici olmayan bir ortamda, danışanların kendilerini ve sorunlarını keşfetmelerini ve yeni çözümler üretmelerini sağlamaktadır (Lakoff ve Johnson, 1980). Metaforun değişim sürecinde katalizör işlevi görmesi bireyde duygusal gerilim ve bilişsel dengesizlik yaratabilir. Metaforik müdahaleler danışanın dirençli dünyasına incelikli bir giriş niteliği taşımaktadır. Danışanın metafor aracılığıyla savunmaya geçme ihtiyacı hissetmeden ve benlik algısına zarar gelmeden sorunu hakkında konuşmaya başlayacağı ileri sürülmektedir (Carmichael, 2000). Metafor, bilinç düzeyinde direncin üstesinden gelerek kişiliğin değişime ve yeni düşüncelere açık parçalarına hitap eder (Groth-Marnat, 1992).

Psikoterapi sürecinde metafor kullanımı aynı zamanda danışanın düşünme sürecini geliştirmeye ve işlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye de katkıda bulunduğunu ifade edilir. Metaforlar, dolaylı bir anlatım olarak danışanın danışmanı otoriter hissetme olasılığının da önüne geçebilmektedir (Huestis, 1991). Planlanmış ve amaca yönelik olarak kullanılan metaforların danışanın motivasyonunu artırdığı, düşünce süreçlerini canlandırdığı ve anlaşılması güç kavramlara açıklık kazandırdığı savunulmaktadır (Hendrix, 1992).

Örneğin danışanın kendini daha rahat açması ve güven ortamının oluşumunu hızlandırmak amacıyla kitap metaforu kullanılabilir. Bir kitap olsaydınız, kitabın başlığı ne olurdu? Nasıl bir kapağı oldurdu? Ön sözü olur muydu



Danışanınız bir kitap, bir fabrika, bir video kayıt cihazı veya yeni alınmış bir ayakkabı olsa sorunlarına yaklaşmak daha kolay olur muydu?





Hangi bölümlerden oluşurdu? Bu kitabı kimlerin okumasını isterdiniz? gibi danışanın iç dünyasını anlamaya yönelik sorular ile süreç derinleştirilebilir (Karairmak ve Güloğlu, 2012).

Bilişsel çarpıtmaları danışana açıklamak için fabrika metaforu kullanılabilir. İnsan zihnini bir fabrikaya benzetirsek bu fabrika hammadde olarak çevreden gelen bilgiler, veriler ve algılardan bazılarını alarak işler. Diyelim ki bir bisküvi fabrikası birçok farklı şeyden hammadde olarak un, şeker, yağ gibi hammaddeleri alır, sonra da bunları işleyerek bisküviye dönüştürür. Eğer bu fabrika bir kek fabrikasıysa bu kez aynı hammaddelerden ortaya çıkan ürün kek olur. Yaşadığımız olaylar ve algılarımızı da aynı şekilde zihnimiz işler ve bir ürün ortaya koyar. Örneğin bazı kişilerin zihni yaşanan olayları ve algıları genellikle gerçeğe pek uymayan biçimde felakete dönük olarak yorumlar, başka bir kişi ise olan biten çoğu şeyin kendisiyle ilgili olduğunu düşünür, işte bu tür düşünce işleme eğilimlerine düşünce hatası diyoruz (Türkçapar, 2007).

Psikolojik danışman, değişimin ne kadar zor olduğunu anlatmak için ayakkabı metaforunu kullanabilir. Karairmak (2015)

şöyle söylemiştir: Yeni bir ayakkabı aldığını düşün. Yeni ayakkabını ilk giydiğinde, ayağın eski ayakkabında olduğu gibi rahat etmez. Eski ayakkabın ayağının şeklini almıştır ve yürürken canını yakmaz. Ama yeni ayakkabın ilk başta sana biraz rahatsız edici gelebilir. Bütün parlaklığına ve göz alıcılığına rağmen yeni ayakkabında ayağın rahat olmadığı için giymek istemeyebilirsin. Çünkü eski ayakkabına alışkınsındır. Yeni ayakkabın henüz ayağının şeklini almadığı için zorlanabilir ve giymek istemeyebilirsin.

Tekrar eden rahatsız edici görsel imgeler danışanın kafasının içinde dönen bir video kayıt cihazı gibi anlatılabilir (Stallard, 2002). Ne dediğini bilmeden anlamsızca sürekli aynı cümleleri tekrar eden bir papağan metaforuyla otomatik olumsuz düşünceler somutlaştırılabilir. Danışan metaforu benimsedikten sonra, kafesin içindeki papağanı duymamak için neler yapabileceğini danışanla konuşmaya başlamak bilişsel terapötik sürecin başlangıcı olabilir. Olumsuz düşüncüyü danışanlara anlatabilmek için düşünce dükkânı metaforu kullanılabilir. (Friedberg ve Wilt, 2010). Bazen bir dükkâna girersiniz ve bir elbiseyi ilk görüşte beğenir ve denersiniz. Seçtiğiniz elbise size yakışmıştır. Eve gelip elbiseye tekrar yakından bakınca size o kadar da yakışmadığına karar verirsiniz. Biraz daha düşündükten sonra değiştirmeye karar verirsiniz. Bu kendi hakkında ürettiğin düşüncelerin (kendinle ilgili düşüncelerin) içinde geçerlidir. Hangi düşüncelerin sana uyuyor? Hangi düşüncelerin sana uyumuyor? Sana uymayan düşüncelerini değiştirebilirsin. Seçilen elbisenin bedeni büyük ya da küçük olabilir ya da rengi danışanın sevmediği bir renk olabilir. Danışan elbiseyi yanlış seçtiği gibi kendisiyle ilgili yanlış karar vermiş olabilir. Burada danışana elbiseyi değiştirebiliyorsa düşüncesini de değiştirebileceği vurgulanır (Karairmak, 2015).

Danışanlara sahip olduğu kaynakları fark ettiren metafor kullanımında dikkat edilmesi gereken nokta metaforların betimleyici, kısa, öz ve yaratıcı olmasıdır. Terapötik diyalogun gereği olarak metaforun danışan tarafından sahiplenilmesi önemlidir. Danışan yaşamındaki parçaları danışmanın ürettiği metaforla bütünleştirip sözcüklerin ötesine geçer.

20'LERİN VEBASI: OVERTHINKING

Onur İbrahim Atay- Psikolojik Danışman/ Yüksek Lisans Öğrencisi

Beliren yetişkinlik, özerklik ve yarı bağımlılığın bir karışımı olmasına ek olarak, bireyin yetişkin olarak statüsü ve bir yetiştikenden beklenen sorumluluklar ile bu sorumlulukları yerine getirmedeki eksiklikler gibi konularda ciddi bir belirsizlik duygusunu barındırır. Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan gelişim döneminde, gerek iş yaşamında, gerek aile yaşamında üstlenilen rollerle beraber beklentiler yükselme eğilimindedir ve bireylerin, kendi gelecekleri hakkında hangi olasılıkların mümkün olduğu konusu gündemdedir (Setterstain ve Ray, 2010). Erikson'un psikososyal gelişim kuramı dönemlerinden biri olan beliren yetişkinliğin günümüz yaşam koşullarına göre güncellenerek iki döneme ayrılması gerektiği Robinson (2016) tarafından önerilmektedir. Robinson çeyrek yaşam krizinin bu iki ayrı dönemin geçiş aşamasında gerçekleştiğini belirtmektedir. Peki nedir bu çeyrek yaşam krizi?

Çeyrek yaşam krizi, birey beliren yetişkinlik yaşam evresinden çıkmayı hedeflediğinde veya buna yönelik bir girişimde bulunduğu ortaya çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle, birey istikrarsız/süreksiz, açık ve keşfetmeye yönelik bir yaşam stilinden daha yerleşik, kestirilebilir ve üretken rollere, sağlam temeller üzerine oturtulmuş bir yaşam stiline yöneldiğinde ortaya çıkar (Robinson, 2016).

Peki beliren yetişkinlik gelişim döneminin ve çeyrek yaşam krizinin overthinking (aşırı düşünme) ile ilişkisi ne? Önceki kuşaklar tarafından "En güzel yaşlarımız" olduğu iddia edilen 20'li yaşlarımızda yaşadığımız belirsizlik, çaresizlik, yetersizlik duyguları, kontrolü kaybetme hissi yerine getirmemiz gereken gelişim görevlerinin bir parçası olabilir mi?

Kaygıyla ilişkili olduğu düşünülen aşırı düşünme, genel anlamda işlevsiz düşüncelerden oluşan, gereğinden fazla düşünceyi içeren bir döngü olarak ifade edilebilir ve bu süreç, bir dizi olumsuz duygu ve düşünce tarafından kolaylıkla tetiklenebilir (Petric, 2018).

Aşırı düşünme(Overthinking), üç düzeyde ele alınmaktadır: İlk düzey, normal mental gelişim gösteren bireylerin bazen, özellikle stresli yaşam dönemlerine yaşadığı hafif düzeydir.



20'li yaşlar yaşamımızın en güzel yılları olarak nitelendirilse de baş etmemiz gereken birçok faktörü beraberinde getiriyor. En beylik tabiriyle 'en güzel yıllarımız' düşünmekle geçiyor.



Psikolojik olarak sağlıklı ve işlevsel bireyler, genellikle aşırı düşünmeyle ilgili ciddi problemler yaşamazlar.

İkinci düzey, kaygı bozukluğuna sahip bireyler için orta düzey olarak ifade edilmektedir. Orta düzeyde aşırı düşünme eğilimi gösteren bireyler gerçekçi olmalarına karşılık duygularını dengelemede güçlük yaşamakta ve bu sebeple aşırı düşünme konusunda ciddi problemler yaşayabilmektedirler. Bu bireyler çoğunlukla yaşamları hakkında olması gerekenden daha fazla endişelenir ve uykusuzluk, aşırı yeme, fazla alkol ve sigara tüketimi gibi davranışlar gösterebilirler.

Aşırı düşünmenin üçüncü düzeyi ise şiddetli düzey olarak ifade edilir. Bu düzeydeki bireylerin, gerçeklikten kopma deneyimi yaşamaları olasıdır. Bütün bu düzeyler, daha önce de belirtildiği gibi olumsuz duygu ve düşüncelerden etkilenebilmekte, pozitif duyguların eksikliği söz konusu olduğunda bireyde olumsuz duygu düğümleri oluşmakta ve patolojik kaygı, depresyon semptomları görülebilmektedir (Petric, 2018). Bu düzey, özellikleri bakımından literatürdeki ruminasyon kavramıyla benzerlik taşımaktadır.

Her ne kadar net bir ayrımını yapmak zor olsa da ruminasyon, aşırı düşünmeden farklı olarak işlemsel düşünceler ve tepkisel düşünceler olmak üzere iki farklı formda incelenir. İşlemsel düşünceler; önceden belirlenmiş hedefe ulaşma durumuna yönelik bir değerlendirme sürecini ifade ederken, tepkisel düşünceler ise yalnızca dolaylı olarak hedefle ilgili olarak karşımıza çıkmaktadır. Tepkisel düşünceler, bireylerin anlık kaygıları ile ilişkili olmakta ancak kaygıların tamamı işlemsel sistemi etkilememektedir. Bir başka ifadeyle, işlemsel düşünceler bireyin doğrudan ve kasıtlı olarak o anki görevi tamamlamaya yönelik düşünceleriyken, tepkisel düşünceler tekrarlayan, kasıtlı olmayan, görev dışındaki duygulardan kaynağını alan kaygıları içermektedir (Armutlu, 2019).

Tüm bu süreçlerin ardından olumlu duygulardan yoksunluk yaşandığında, zihin bu eksikliği entelektüel anlamda aşırı dengeyle telafi etme çabasına girmekte, bu nevrotik çaba ise alırı düşünmeye yol açmaktadır. Bu anlamda olumsuz



duygulanım ve aşırı düşünme, birbirini karşılıklı olarak etkileyebilmekte ve kısır bir döngü yaratabilmektedir (Petric, 2018).

Bu kısır döngü neticesinde zaman zaman gerçeklikten kopma deneyimlenebilmekte ve bu deneyimin ciddi sorunlar yaratabildiği görülmektedir. Abou Tarieh(2021) tarafından yürütülen çalışmada, özyeterlilik algısı düştükçe bireyler gerçeklikten kopma deneyimi yaşamakta ve kendi başarılarını, şans ve benzeri dışsal faktörlere bağlamaktadır. Aynı çalışmanın bulguları aşırı düşünmenin ve ruminasyonun yine sürekli kaygıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadan da anlaşılabileceği gibi öz yeterlik algısının düşük olması, bireyin başarılarını dışsal faktörlerin ürünü olarak kabul etmesi, kendini başarısız olarak nitelendirmesi öz yeterlik algısının düşük



olmasıyla ilişkili olabilmekte ve bu etkileşim, aşırı düşünme süreciyle ilişkilendirilebilmektedir. Daha spesifik olarak, Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aşırı düşünme eğilimleriyle ilgili yürütülen çalışmalar ise benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Onglu(2023)’nın çalışmasında, somatizasyon ile ruminatif düşünme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bir başka ifadeyle, 18-30 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin somatizasyon düzeyi arttıkça ruminatif düşünce biçiminde de artış gözlenmektedir. Araştırma bulguları ile aynı doğrultudaki diğer araştırmaların sonuçlarına göre ruminatif düşüncenin psikolojik belirtilerin artışına ve bununla beraber psikosomatik semptomların oluşumuna sebep olabileceği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile ruminatif düşünce biçimi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle, 18-30 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça ruminatif düşünce puanlarında azalma gözlenmektedir. Ek olarak, aynı çalışmaya göre ruminatif düşünce biçimi, somatizasyon üzerinde pozitif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ruminatif düşünce biçimi arttıkça somatizasyon düzeylerinde de artış gözlenmektedir (Onglu, 2023).

Konu çözüme geldiğinde ise, genel olarak olumlu duygulanımı arttırmaya yönelik uygulamaları incelemek faydalı olabilir.

Aşırı düşünme bozukluğunu ve kaygıyı önlemek için olumsuz duygu düğümlerinin çözülmesi, en temel gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. İşlevsel olmayan olumsuz, tekrarlayan düşüncelerin yerine mümkün olduğunca sevgi, neşe, şükran gibi pozitif duygular eklenerek zihnin entelektüel kapasitesiyle dengelenebilir ve böylece aşırı düşünmenin gerçekleştiği zaman kısıtlanabilir. Yeterli olumlu duyguya sahip olan bireyler, günlük yaşamda karşılaşılan problemlerle daha iyi baş edebilmekte ve stresli olaylara karşı daha hazırlıklı olabilmektedirler (Petric, 2018).

En nihayetinde, literatür eşliğinde tartıştığımızda yaşadığımız tüm bu duygular, aynı gelişim dönemindeki bireylerin büyük çoğunluğu için ortak. Bu duyguları dillendirmek, sanıldığının aksine memnuniyetsizlik değil, iyi hissetmeye duyduğumuz özlem ve bu özlemi gidermek adına gösterdiğimiz çabanın ürünü olabilir. Şimdilik en yakın hedefimiz, kendi olumlu duygulanımımızı arttırmaya çalışmak. Belki yaşamımızın önceki evrelerindeki davranışsal rutinleri hatırlamayı ve bunlara dönmeyi denemek, bizi uyku öncesi “overthinkistan” ziyaretlerinden alıkoyabilir.

HÜSRANA FOBİ, OLUMSUZU DIŞLAMAK

Ayşegül Ayhan- Psikolojik Danışman

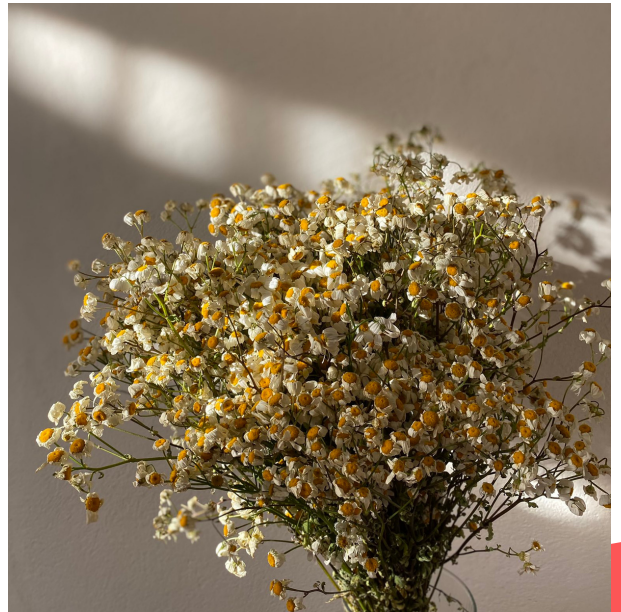
Sanat eleştirmeni ve filozof Walter Benjamin'e göre 'kült' misyonu taşıyan objelerin değeri görüntülerinden değil mevcudiyetlerinden gelir. Sadece mevcudiyetlerinden ötürü yani varoluşları gereği değerli ve anlamlıdır. Benjamin'in aura kavramı kişi ya da nesnenin sahip olduğu 'doğrudan duyularla algılanamayan' özellik şeklindedir. Kült sanat eserinin bir fetiş objesi olan 'sergi' nesnesinden farkını aura kavramıyla belirtir. Hitap ettiği ilk adresi duyular olan 'sergi' nesneleri kült olma özelliklerini kaybetmiş metalardır. Bir sergi nesnesi ilk önce görünebilirliği üzerinden işlev kazandığı için beraberinde bir anlam üretimi getirmez, değer değil işlev üretir. Anlamı işlev üzerinden kurgular, suni ve performatiftir. Varoluş derinliği barındırmaz. Sergi nesnesi varlığının taşıdığı anlam gereği değil uyandırdığı 'ilgi' ölçüsünde değerlidir. Bütün var olma şeklini görüntüye teslim eden sergi nesnesi, bakışın kendine has anlam üretimi açısından bakışı çoraklaştırır. Bakışın görmek için uğraş içinde olması yani 'görme arzusu' yerini aynılığın pürüzsüzlüğüne bırakır. Benjamin'e göre 'değer' performans ürünü sergi nesnesinde değil, ancak deneyim barındıran hikâyenin canlılığında var olabilir. Sergi nesnesine bakan benlik sahip olduğu bakışla yaşayan bir kimlik değildir ve canlılık taşımaz.

Bir kavram olarak kimlik psikolojiden önce sosyolojiye aittir. Bedeni ve zihniyle kendi içine sıkışmış insan yavrusu 8 milyar ötekiyle karşılaşınca sosyal bir kurgu olarak benlik/kimlik üretimine girer. İdeal benlik, gerçek benliği uzamsal kılar, boyutlandırır. Gerçek benlik ancak ideal benlik tasavvuruyla genişleyebilir ve esneyebilir. 'Ben' bu esneklik becerisini ideal ve gerçek arasındaki boşluktan alır. İdeal benlik ve gerçek benlik arasında olması gerekli olan bu boşluk, enformatif kimlik kurgusundaki modern insan için bugün dışlanması gereken bir problemdir. Sergi/gösterge sahnesi içinde yüzü ötekine bakan insan yavrusu, ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki boşluk kapandığı zaman mutlu olacağına inanır. Bu durum olumsuzla, hüsrarla başa baş etme pratiği zayıflamış



Adı size ne kadar tanıdık gelirse gelsin, hikâye anlatıcısının hayatımızda hiçbir hükmü yok. Çoktan uzaklaştı bizden, gittikçe de uzaklaşıyor. ... Bir şeyi layıkıyla hikâye edebilen insanlara gittikçe daha az rastlıyoruz artık. ... Bunun nedenlerinden biri apaçık ortada: "Deneyim değer kaybetti."

WALTER BENJAMİN



21.yy kişilik mühendisliğinin hiç zaman gerçekleştiremeyeceği fantezisi. Boşluğun negatifliğini içine alamayan insan yavrusu yaşadığı her olumsuz duyguda, hüsrarla ne yapacağını bilmediği için yeniden bir sergi nesnesi üretimine girer, çünkü ötekinin bakışını ancak böyle bir üretim yöntemiyle tekrar elde edebilecektir. Bu bir analogi olarak içi doldurulması gereken dibi çatlak bir bardağa benzetilebilir. Birey mevcudiyetiyle değil her defasında uyandırdığı 'ilgi' ölçüsünde değerlidir. Almancada mutluluk (glück) kelimesi, boşluk (lück) kelimesinin bir türevidir. Mesafenin çekiminden uzak, boşluğa yeri olmayan bir üretim sistemi için mutluluk boyutsuz ve derinliksizdir. Postmodern kimlik mühendisliğinde insan, hikayesi ile değil sahip olduğu etiket değeriyle ideal benliğe ulaşacağını zanneder. Her birey kendisini işçisi, patronu, dekoru kendisi olduğu bir şirket gibi kurgular. Her seferinde yeniden nesnel üretime giren insan ötekini değil, nihayetinde kendisini de metalaştırır. Davranışçı psikolojide davranışsal niteliklerin uyarlanabilirliğinden yani tutumlar arasında bir aktarımdan bahsedebiliriz. Her şeyin en yenisini isteme ve performans odaklı ihtiyaçları doyurmaya çalışma bireyde ilişkilennmeler içinde de ilkesel bir aktarıma dönüşür. Sahip olunanlarla ilgili nicelik kolayca artarken 'bu benim için yeterli' kapasitesi azalmaktadır. Sahip olunan ilgi ölçüsü bir değer ölçütü olur, hikâye/canlılık/anlam yoksullaşır. Psikofizyolojik çalışmalara göre beynin sahip olduğu bir tür mutluluk ve tatmin eşiğinden söz edebiliriz. Yeni bir uyaran, yeni 'şey' beynin ödül mekanizmasını aktive etme potansiyeli taşır bu durum beynin tatmin ve mutlu olma eşiğinin her defasında yükselmesi ve bir tür bağımlılık geliştirilmesi demektir. Bu durum (mental bir obezite gibi) bir sonraki sefer daha fazlasını talep eden bireyde narkotik bir etki yaratır. Nicelik olarak ortadan kolayca kaybolabilen ilgi karşısında birey yoksunluk hissine karşın kendisini tıpkı bir şirket gibi performe eder ve yeniden sergi nesnesi üretimine girer, çünkü değer varoluşta değil nicel ilgiyle oluşturulur. Bir şirket/ marka gibi davranan insan her yeni meta üretiminde kendisini tüketir. Tüketim ihtiyaç olmaktan çıkıp 'değer' haline gelince, üretim anlamdan uzaklaşır. Hoşnut hissetme

saplantısı hoşnutsuz olabileni 'kronik mutsuz' olarak kilinize eder. Performansa indirgenmiş eşya-özne ilişkisinde, mutlu değilsen eksiksin, eksiksen hastasıdır. Oysa yetişkin olmak hüsrarı ve hoşnutsuzluğu da içe alabilmekle ilgilidir.

Olumsuz Dışlamak

Bireyin kendisini sergi nesnesi gibi konumlandırması ile fotoğraf sanatı arasında analogik bir bağ kurabiliriz. Dijital fotoğraflamada negatif olmaz. Analog fotoğrafta olduğu gibi karanlık oda/negatif gereksinimi bulunmaz. Hızlı, refleksif, anında ihtiyaca karşılık veren dijital fotoğraf net, parlak, sergilenmeye her an hazırdır, oluşma hikayesinden yoksun ve anlamsal zeminde çoraktır. Olumsuz dışlayan yeni moda fotoğrafçılık görsel olarak daha ilgi çekicidir, 'kült'ün taşıdığı sadece mevcut olma misyonuyla değil uyandırdığı ilgi kadar değerlidir. İlgiyi çekebildiği ölçüde varlığını oluşturan bu yeni model, öyküsüzlüğüyle hızlıca değerini yitirir, canlı bir organizma olmaktan uzaktır. Sinema için de görsel olumsuzun gerekliliğinden bahsedilebilir. Dramatik sahnelerde 'negatif' ışık kullanılmalıdır. Dram sahnelerinde dramatik efektin aksi yönde yapılan parlak ve güçlü ışıklandırmalar bir tür 'olumluluk gerilimi' yaratır. Parlak ışıklar altında acı ve hüznün gösterilmesi bakan için şiddeti çağırıştırır, pornografik ve rahatsız edicidir. Duygusal pürüzsüzlük saplantısı, insani ve canlı olan duygu geçişlerinde hikâyeyi nesnel ve suni kılar.

Postmodern evrenin kimlik tanımı benlikle köksüz bir ilişki içindedir. Bir proje olarak benlik varoluşunu, anonim, hikayesiz, arka bahçesiz yüzeyde görüldüğü kadarıyla bir meta gibi tanımlar. Benjamin'in de dediği gibi hikaye ya da anlatıcısı değil performansın ürünü değer kazanmış, bakış ötekinin vitrininde ağırmayan, aksamayan yanlarına çevrilmiş durumda.



GELİŞİMSEL OYUN GRUPLARI NEDİR?

Merve Şahin- Psikolojik Danışman

Gelişimsel oyun grupları, genellikle aynı yaş grubundaki çocukların katıldığı, yapılandırılmış oyun ve etkinliklerin yer aldığı bir ortamı ifade eder. Bu gruplar, çocukların ince-kaba motor, bilişsel, duysal gelişimlerini desteklerken aynı zamanda onların sosyal etkileşimlerini artırır. Gruplara katılan çocuklar, empati, iş birliği, iletişim ve problem çözme gibi önemli sosyal becerileri öğrenirken, duygusal zekalarını da geliştirme fırsatı bulurlar. Tüm bu faydalar; onların akranlarıyla buluşup iletişim kurmasıyla, duysal materyallerle tanışmasıyla, yönergelere uyması ve onlara özel hazırlanmış oyun alanında doyasıya eğlenmesiyle ortaya çıkar.

Gelişimsel oyun gruplarının bir önemli yönü de çocukların duysal gelişimlerini desteklemeleridir. Oyunlar, çocukların duysal ifade becerilerini geliştirmelerine ve duysal zekalarını artırmalarına yardımcı olur. Ayrıca, oyunlar aracılığıyla çocuklar duysal durumları ve diğerlerinin duysal tepkileri hakkında erken yaşta farkındalık kazanırlar.

Gelişimsel oyun grupları, çocukların bilişsel gelişimlerine de büyük katkı sağlar. Oyunlar, çocukların düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur ve problem çözme yeteneklerini artırır. Fiziksel gelişim açısından çocukların motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Koordinasyon, denge ve kas gücü gibi temel fiziksel beceriler oyunlar sayesinde pekiştirilir. Ayrıca, açık hava oyunları ve spor etkinlikleri çocukların aktif bir yaşam tarzını benimsemelerini teşvik eder.

Özetleyecek olursak, gelişimsel oyun grupları, çocukların zihinsel, sosyal, duysal ve fiziksel gelişimlerine büyük katkı sağlayan kritik bir unsurdur. Bu gruplar, çocukların keyif alırken öğrenmelerine ve daha sağlıklı, mutlu ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olmaktadır. Unutmayalım, çocukların bugünkü oyunları, yarının yetişkinleri için temel bir hazırlıktır. Çocuklar için oyun, sadece eğlenceli bir zaman geçirme aracı değil, aynı zamanda öğrenme ve gelişim süreçlerinin önemli bir parçasıdır.



Çocuklar için oyun, sadece eğlenceli bir zaman geçirme aracı değil, aynı zamanda öğrenme ve gelişim süreçlerinin önemli bir parçasıdır.



2 - 6 Şubat 2023 Depreminin Eğitime Yansımaları

- Anadolu Ajansı (2023). <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/meb-deprem-bolgesindeki-210-bin-215-ogretmenle-barinma-ihtiyaci-icin-gorustu/2981641> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Habertürk (2023). <https://www.haberturk.com/bakan-mahmut-ozler-45-bin-ogretmenin-yuzde-52-si-deprem-bolgesine-3589704> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). <https://www.meb.gov.tr/depremden-en-cok-etkilenen-4-ilde-egitim-ogretime-kademeli-olarak-baslanacak/haber/29406/tr> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). <https://www.meb.gov.tr/202-bin-817-depremdede-ogrenciye-nakil-imkni-saglandi/haber/29184/tr> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). <https://www.meb.gov.tr/afet-bolgesinden-diger-illere-4-bin-97-ogretmen-ve-personelin-nakli-yapildi/haber/29391/tr> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). https://www.ntv.com.tr/egitim/bakan-ozler-deprem-bolgesinden-nakil-aldiran-77-bin-647-ogrenci-illerine-dondu,4K4-G2J_8Ee5oS5tvFh7Lw adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). <https://orgm.meb.gov.tr/www/deprem-bolgesindeki-psikososyal-destek-faaliyetleri-kapsaminda-691-bin-ogrenci-ve-veliye-ulasildi/icerik/2301> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). <https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-destek-eylem-plani-ve-psikososyal-destek-programlari-yayimlandi/icerik/2260> adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.

- NTV (2023). https://www.ntv.com.tr/egitim/bakan-ozler-deprem-bolgesinden-nakil-aldiran-77-bin-647-ogrenci-illerine-dondu,4K4-G2J_8Ee5oS5tvFh7Lw adresinden 6 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Watts, R. E., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Positive psychology: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of individual psychology*, 73(4), 328-337.

4- Dilin Aynası: Psikoterapide Metafor Kullanımı

- Atik, G., Çelik, E. G., Güç E., ve Tural, N. (2016). Psikolojik danışman adaylarının yapılandırılmış akran grup süpervizyonu sürecindeki metafor kullanımına ilişkin görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 597-619.
- Carmichael, K. D. (2000). Using a metaphor in working with disaster survivors. *Journal of Specialists in Group Work*, 25 (1), 7-15.
- Groth-Marnat, G. (1992) Past traditions of therapeutic metaphor. *Psychology, A Journal of Human Behavior*, 29, 41-47
- Hendrix, D. H. (1992). Metaphors as nudges toward understanding in mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 14(2), 234-242.
- Huestis, N. (1991). Clinical metaphor telling: Counsellors' intentions beliefs and experience.
- Kararımak, Ö. (2015). Çocukla psikolojik danışmada metaforik süreç. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 115-127.
- Kararımak, Ö., ve Güloğlu, B. (2012). Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(37), 122-135.
- Lakoff, G. ve Jonhson, M. (1980). *Metaphor we live by*. Chicago : University of Chicago Press.
- Long, P.S. ve Lepper, G. (2008). Metaphor in psychoanalytic psychotherapy: A comparative study of 4 cases by a practitioner-researcher. *British Journal of Psychotherapy*, 24(3), 343-364.

- Neimeyer, R. (1995). Client generated narratives in psychotherapy. In R. Neimeyer & M. Mahoney (Eds.), Constructivism in psychotherapy (pp. 231-246). Washington, DC: American Psychological Association.
- Piştöf, S., ve Şanlı, E. (2013). Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2, 182-189.
- Türkçapar, H. (2007). Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama. HYB Basım Yayın.

Görsel Kaynakça

- <https://pin.it/4exzDrt>
- <https://pin.it/1oazo8V>

6 - 20'lerin Vebası: Overthinking

- Abou Tarieh, J. (2021). Feelings of inadequacy: the relationships between overthinking and anxiety. Lebanese American University.
- Armutlu, İ. (2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Onglu, M. (2023). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik dayanıklılık, erteleme ve ruminatif düşünme biçimi ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Petric, D. (2018). Emotional knots and overthinking. Research Gate.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. Emerging adulthood, 7(3), 167-179.
- Setterstein, R., & Ray, B. E. (2010). Not quite adults: Why 20- somethings are choosing a slower path to adulthood, and why it's good for everyone. New York, NY: Bantam Books.

Görsel Kaynakça

- canva.com
- [https://www.behance.net/gallery/86146209/Adulthood-\(character-design\)/modules/498561729](https://www.behance.net/gallery/86146209/Adulthood-(character-design)/modules/498561729)
- <https://www.behance.net/gallery/111344065/The-over-thinker/modules/636990937>

PSIKOLEKTİF 'Ten'



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

EKİM 2023

SAYI 8