



PSIKOLEKTİF'Ten

karar vermenin belirsizliği üzerine - huzurun ritmi: yavaş yaşam -
dijital bağımlılık: çağın kaçınılmaz tuzağı - değersizlik üzerine
iklim değişikliğinin asıl mağduru çocuklar

KARAR VERMENİN BELİRSİZLİĞİ ÜZERİNE

Şükrü Can Özüak - Uzman Psikolojik Danışman

Bazen kariyerimizi belirlerlerken iş seçiminde, okuduğumuz bölümümüze yönelik alan seçimimizde, okul seçiminde veya bazen de bir tişört, kazak, kalem seçiminde karar vermekte zorlanabiliyoruz. Kimi zaman bu süreçte zorlanmamız öyle bir noktaya gelebiliyor ki kaygılı hissedebiliyoruz. Karar verme sürecindeki belirsizlik bizim için hangisinin daha iyi bir seçim olacağına odaklanırken yaşanabilecek ve yaşanamayacak ihtimalleri, sonuçları tam olarak bilememiz ile ilgili diyebiliriz ve belirsizlik bilinmezlikle birlikte kaygıyı içerisinde barındırabilir. Örneğin bir süredir çabaladığınız bir çalışma alanına dair iki farklı şehirden aynı zamanda iki farklı iş teklifi aldınız diyelim. İki şehir de yaşamak isteyebileceğiniz bir şehir ve iki işin koşulları da birbirine yakın düzeyde gibi ama bir şehirde yaşama fikrine daha yakın hissedip diğer şehirdeki çalışma koşullarına ise daha sıcak bakabilirsiniz. Bu durumda hangi işi seçeceksiniz ve nasıl seçeceksiniz? Önemli bir süre bu konu hakkında düşünüldüğünde kaygılanmamak elde olur mu?

İki seçeneği de tam olarak deneyimlemek mümkün olmadığında seçimin içerisinde süreç ve sonuçlara dair belirsizlikler dahil oluyor. Bu noktada kendimiz için doğru olanı seçmeye çalışırken aslında kontrol edemeyeceğimiz şeyleri de düşünmeye başlayabiliriz. Bunlar üzerine ruminasyon denilen tekrar edici düşünce biçimini deneyimleyebiliriz. Bu noktada bazen bu düşüncelerin yoğunluğu ile duygularımız bizi rahatsız eden bir noktaya gelebilir ve hiçbir şey yapmadan öylece kalabiliriz, düşüncelerden kaçınmak için karar vermeyi erteleyebiliriz veya uzunca detaylıca üzerine düşünürken sürekli olarak başkalarına fikir ve görüşlerini sorabiliriz. Elbette fikir ve görüş danışmak anlamlı olabileceksen her şeyde olduğu gibi fazlası çevremizi ve bizi zorlayabilir. Bu noktada öylece kalakalmak, ertelemek veya sürekli bir şekilde çevremizle yalnızca bu konu üzerine konuşmak, araştırmak, görüş almak, kontrol edemeyeceğimiz şeylere dair kılı kırk yarmak süreci zorlaştırarak bizi daha da kaygılı hale getirebilir.



Karar verme sürecinin içinde öylece kalakalmak, ertelemek veya sürekli bir şekilde çevremizle yalnızca bu konu üzerine konuşmak, araştırmak, görüş almak, kontrol edemeyeceğimiz şeylere dair kılı kırk yarmak süreci daha da zorlaştırarak bizi daha kaygılı hale getirebilir.



Bunların yanı sıra aslında her seçim bir yandan bir başlangıç lakin bir yandan da bir kayıptır. Karar verilen şey için bir başlangıç doğarken, seçilmeyen şey için orada yaşanacak ihtimallerin artık yaşanmayacak bir boyuta gelmesi ile örneğimizde olduğu gibi o şehre ve işe dair bir kayıp süreci yaşanır. Eğer yapılan tercih sonucunda kayba daha çok odaklanılırsa bu noktada seçtiğimiz şeyin başlangıcına dair olan odağımızı da kaybedebiliriz. Yani aslında anda kalamamış oluruz. Kayba odaklanmak aynı zamanda bize yas sürecinin izlerini sunabilir. Bu durumda seçtiğimiz şeyde yaşayabileceğimiz olumlu deneyimleri görmezden gelebilir veya bu olumlu deneyimleri yaşamaya yönelik adımlar atmayabiliriz. Örneğin seçimimiz sonrası yerleşeceğimiz yeni şehrin güzelliklerini keşfetmek, yeni yerler ve insanlar tanımak heyecan verici olabileceken diğer seçmediğimiz şehrin kaybına odaklanıldığında yerleşilen şehrin insanlarıyla tanışmak, keşfedilecek yerlerine gitmek için isteğimizi ve heyecanımızı kaybedebiliriz. Bu durumda da seçtiğimiz yerdeki iyiyi ıskalayabiliriz.

Paralel evrenler teorisi her ne kadar hayalperest dursa ve var olduğu ispatlanamamış olsa da tam da böyle anlarda iki seçimin de süreç ve sonuçlarını yaşadığımız versiyonlarını görebilsek ve ona göre seçim yapabilesek güzel olurdu deriz. Fakat elbette bu mümkün değil ve belki de işin aslında heyecanlı kısmı buradadır. Süreçte yaşayabileceklerimiz ve seçimimiz sonucunda geleceğimiz noktaya dair olumlu veya olumsuz tüm gidişatı önceden ön görmemiz mümkün olmayacaktır. Bunu kabul etmekle birlikte bu sürecin başlangıcı açısından seçimimize dair bir avantajlar ve dezavantajlar tablosu yapmak, hayal ettiklerimize ve hedeflerimize ulaşmak için hangi yoldan gitmenin daha anlamlı olabileceği üzerine durmak ve bize hangi seçimin yolumuzda daha iyi hissettirebileceğine odaklanmak yani önceliklerimizi belirlemek bu seçimi biraz daha kolaylaştıracak ve anlamlı noktaya getirecek detaylar olabilir. Örneğin yalnızca bir kalem seçiminde iki veya daha fazla kalemi beğendiğimiz kalemlerin görünüşü, renkleri ve yazma tarzımıza uygunluğuna dair işlevselliğine odaklanmak seçimimizi bizim için daha açık hale getirebilir.



Kaygıya yol açabilecek süreci önlemek için öylece kalmamak, erteleyerek kaçınmak veya aşırı düşünmek yerine sağlıklı bakış açılarından bakmaya çalışmak duygu ve düşüncelerimizi de olumlu etkileyebilir. Bununla birlikte son olarak bir seçim yaptığımızda seçtiğimize odaklanmak bizi anda kalarak yaşadığımız ve deneyimlediğimiz yeni tecrübelerle temas etmemize, şu andaki kararımıza bağlı kalmamızı sağlayabilir. Elbette yaşamda bazen seçimlerimiz umduğumuz gibi de gitmeyebilir. Örneğin mezun olduğumuz bölümümüzün çeşitli çalışma alanlarında birinde ilerlemeyi düşünerek eğitimlerimizi buna göre alabilir ve gelişimimizi bu yönde planlayabiliriz fakat bir süre sonra bu seçimin bize uygun olmadığını düşünebiliriz. Böyle durumlarda seçmediğimizin kaybına odaklanmaktan veya kendimizi yanlış bir seçim yaptığımıza dair suçlamaktan ziyade bu noktada gidebileceğimiz yollara ve atabileceğimiz yeni adımlara odaklanmak hayal kırıklığı ve üzüntüye dalıp gitmektense hayatta yaşanan farklılıklar karşısında kendimiz için iyisini bulma yoluna devam ediyor olduğumuzu bize hissettirebilir.

HUZURUN RİTMİ: YAVAŞ YAŞAM

Elif Keskin - Okul Öncesi Öğretmeni

Hayat adeta tempolu bir yarışa dönüşmüş durumda. "zamanın kısıtlı olduğunu", "gün içinde yeterli zaman olmadığını" ve "zamanımızın çabucak tükendiğini" hissediyoruz. Ancak süremiz değişmedi. Hala her gün 24 saatimiz var. Pek çok modern kolaylık (örneğin çamaşır makinesi, kurutucu, bulaşık makinesi, vb.) ev işlerinin saatlerce yapılmasını önemli ölçüde azaltmasına rağmen neden her zamankinden daha meşgulüz? Ya da kendimizi meşgul hissediyoruz?

Bu soruna verilecek ilk cevap teknolojik gelişmelerin getirdiği hız elbette. Mobil cihazlar, sosyal medya ve anında iletişim imkanları, insanları sürekli olarak bilgiye maruz bırakıyor. Bu durum, her an güncel kalma ve bağlantıda olma zorunluluğunu doğuruyor. Bir başka neden toplumsal beklentiler ve rekabet ortamı. Toplumumuzdaki kariyer hedefleri, sosyal ilişkiler, güzellik standartları gibi bir dizi beklenti, bireyleri sürekli olarak daha fazlasını yapmaya yönlendiriyor. Ancak, bu hızlı yaşam tarzının beraberinde getirdiği stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz etkiler de göz ardı edilemez. Bu yüzden içsel huzur ve sağlık için yavaş yaşamak giderek önem kazanıyor.

Yavaş yaşam tarzı, hayatın küçük anlarını değerlendirmeyi, anın tadını çıkarmayı ve mevcut an içinde var olmayı içerir. Yavaş yaşamın temelinde, bilinçli bir şekilde seçim yapmak ve öncelikleri belirlemek yatar. Önceliklerimize odaklanarak, enerjimizi daha anlamlı ve doyurucu aktivitelere yönlendirebiliriz. Bu, yaşamın karmaşasından sıyrılıp gerçek değerlerimizi bulmamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, yavaş yaşamak insan ilişkilerinde de olumlu etkilere sahiptir. İnsanlar arasında daha derin bağlar kurmak için zaman ayırmak, anlayışla dinlemek ve karşılıklı olarak zamanı paylaşmak, ilişkilerin kalitesini artırabilir. Yavaş yaşamak, aynı zamanda beden ve zihin sağlığını destekler. Hızlı tempolu yaşamın getirdiği stres, kaygı ve yorgunluk, uzun vadede sağlığımıza zarar verebilir. Yavaşlayarak, kendimize zaman ayırmak ve ihtiyaçlarımıza odaklanmak, duygusal ve fiziksel sağlığımızı güçlendirebilir.



Huzurun ritmine ayak uydurmak için zaman zaman yavaşlamak, hayatın gerçek güzelliklerini keşfetmek ve içsel dinginliği bulmak adına önemlidir. Yavaş yaşamak, gerçek anlamda yaşamaktır.



Yavaş yaşamak için pratik adımlar da bulunmaktadır. Yavaşlamak için bilinçli bir çaba göstermenin birkaç yolu:

1.Bulmaca yapın. Bulmacalar, bulmaca oyunları etrafınızda olup biten hayatın hızlı temposundan zihninizi uzaklaştırabilir. Sizi yavaşlamaya ve önünüzdeki göreve odaklanmaya zorlayabilirler.

2.Sabah rutini oluşturun. Bir sabah rutini uygulamak hayatınızı kolaylaştırmanın ve günlerinize ve haftalarınıza rahatlatıcı bir tutarlılık kazandırmanın bir yolu olabilir. Böylelikle sabahları vermeniz gereken kararlar daha az olur.

3.Yapılacaklar listesi yapın. Belki de yapacak çok işiniz olduğu için endişeli hissediyorsunuz. Bu zaman yönetimi biçimi, neyin önemli olup neyin olmadığını belirlemenize yardımcı olabilir, böylece günün geri kalanını daha iyi planlayabilirsiniz.

4.Dikkat edin. Gününüzün belirli noktalarında yavaşlama pratiği yapmak için şimdiki ana, buraya ve şimdiye odaklanmak için bir dakikanızı ayırın.

5.Bir podcast oynatın. Zihinsel sağlığı desteklemeye ve yavaşlamanıza yardımcı olmak için hayatınıza küçük değişiklikler getirmeye odaklanan çok sayıda podcast var. Hoşunuza giden diğer konularla ilgili bir podcast dinlemek de rahatlamanıza yardımcı olabilir.

6.Cep telefonunuzu bırakın. Bazı insanlar için cep telefonları, sürekli bildirimleri ve hatırlatmaları nedeniyle büyük bir stres kaynağı olabilir. Cihazınızdan ve dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzakta zaman geçirin.

7.Minnettarlık uygulayın. Geçmişteki eylemlerinizi veya şu andaki eylemlerinizi üzerine düşünmeyi ve bunların olumlu sonuçları için minnettar hissetmeyi deneyin. Minnettarlığı uygulama yöntemleri arasında bir şükran günlüğü tutmak, bir meditasyon uygulamasını sürdürmek gün boyunca birkaç kez derin bir nefes almak yer alabilir.

8.Okuyun. Okuma materyaline odaklanmak zihninizi meşgul edebilir ve vücudunuzu rahatlatır. Yeni bir kitaba başlamak, bir süreliğine çevrenizdeki dünyadan uzaklaşmanın iyi bir yolu olabilir.

9. Sınırları belirleyin. Akşam geç saatlere kadar veya hafta sonları size e-posta gönderen iş arkadaşlarınız varsa, bu durum iş-hayat dengenize zarar verebilir ve strese neden olabilir. Uygun olup olmadığınızı e-postayla bildirerek sınırları belirleyin ve ardından programınıza sadık kalın. Sevdiklerinizle vakit geçirmek ve sizin için önemli olan diğer aktivitelerle meşgul olmak iç huzurunuz için gereklidir.

10. Çoklu görevi durdurun. Aynı anda yalnızca tek bir göreve odaklanmayı deneyin. Yavaş ilerleme kaydettiğinizi hissetseniz bile, aslında görevleri daha verimli ve daha kaliteli bir dikkatle tamamladığınızı fark edebilirsiniz. Yavaşlamanın farklı yolları, her bireyin özgün ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına göre şekillenebilir. Ancak ortak nokta, mevcut anı değerlendirmek ve içsel bir denge kurmaktır. Bu, stresi azaltabilir, zihinsel sağlığı güçlendirebilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir.

Unutulmamalıdır ki yavaş yaşamak, bir hedefe ulaşma yarışı değil, yaşamın keyfini çıkarma sürecidir. Huzurun ritmine ayak uydurmak için zaman zaman yavaşlamak, hayatın gerçek güzelliklerini keşfetmek ve içsel dinginliği bulmak adına önemlidir. Yavaş yaşamak, gerçek anlamda yaşamaktır. Başımızı kaldırıp geçip giden hayata baktığımızda sandığımızdan daha güzel bir yaşamın varlığını fark edebiliriz. Gökyüzünün mavisi, kuşların cıvıltısı, yeşilin tonları, kedilerin esnemesi, rüzgârın okşaması, güneşin ısıtması, karların eşsiz pırıltısı bize eşsiz bir huzur verebilir.



DİJİTAL BAĞIMLILIK: ÇAĞIN KAÇINILMAZ TUZAĞI

Gülsüm İrem Kumru- Okul Öncesi Öğretmeni

Bireyin neredeyse gününün tamamını sanal dünyada geçirmesine; telefon, tablet ve bilgisayardan uzak duramaz hale gelmesine dijital bağımlılık denir. Günümüzde ekranlarla tanışma yaşının gittikçe düştüğü herkesçe bilinen bir gerçektir. İnternetin olduğu bir dünyaya doğan Z kuşağı, hayatının büyük bölümünü internet ve mobil teknolojilerine maruz kalarak geçirmektedir. Bugünün bebek ve okul öncesi çocukları olan Alfa jenerasyonu ise tüm teknolojilere ilaveten mobil cihazlarla bebekliklerinden itibaren tanışmaktadır. Konuya ilişkin bir araştırma, ABD’de bir yaşından küçük bebeklerin %29’unun ekran başında günde ortalama 90 dakika geçirdiği bulgusuna ulaşmıştır (Rideout, 2011). Ayrıca çocukların sağlıklı gelişimi için en kritik dönem olan 2 ila 6 yaş arasındaki çocukların ortalama 4 saatlerini ekran başında geçirir hâle geldikleri de eldeki veriler arasındadır (Rideout, 2003).

Bir çocuğun dijital ortamlarda olmasını engellemekle, sokağa yalnız başına çıkmasını engellemek arasında tahmin edildiği kadar fark yok. Üstelik ebeveynler her ikisini de kısıtlamaya çalışıyorlar. Yanlış olansa sokağa ya da dijital ortamlara çıkmak değil. Asıl mesele sokakta ya da dijital ortamlar da kendimizi koruyacak ve fayda yaratacak şekilde bulunmanın önemli bir eğitim süreci gerektirmesidir.

Birçok çocuk da bu doğrultuda ilk olarak sürekli anne babalarının yanına gider ve onlarla oyun oynamak ya da soru sormak ister. Ancak günümüzde telefon, tablet ve televizyon gibi araçların oldukça kolay ulaşılabilir hale gelmesiyle, ebeveynler çocuklarını bir nevi "savuşturma" yöntemi olarak bu cihazlarla meşgul etmektedirler. Çocuklara sırf vakit geçirsün, sussun, ağlamasın, yemek yesin ya da meşgul olsun amacıyla tablet ya da telefon benzeri teknolojik aletler verilmemelidir. Küçük yaşlarda can sıkıntısını gidermek için dijital cihazlarla vakit geçirmeye başlayan çocuk, doğal olarak yaşamının ilerleyen dönemlerinde de aynı davranışını sürdürecektir.

Çocukların dijital ortamda yaptığı etkinlikler aslında uygun bir şekilde gözlendiğinde oldukça faydalı olabilir. Ancak yapılan araştırmalara göre 6-15 yaşları arasındaki



Çocuğa internet kullanımını tamamen yasaklamak da internet kullanımını tamamen özgür bırakmakla aynı derecede olumsuz sonuçlara sebep olabilir.



çocukların çok büyük bir kısmı interneti sadece oyun oynamak amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla günümüzde artış gösteren internet bağımlılığının asıl sebebi internetin yaygınlaşmasından ziyade anne babaların çocuklarına yeterli ilgiyi göstermemesidir. Çocukları hem ebeveynler hem de öğretmenler olarak artık demode olmuş bir yöntemle eğitiyor, onları gelecekte yeterli olamayacak olan becerilerle donatıyoruz. En büyük sıkıntımız geleceğin nasıl olduğunu öngörmekte zorlanmamız ve çevre koşullarını anladığımızda da çok geç kalmamız. Horzum'un (2011) çalışmasında vurguladığı üzere, bir teknoloji bağımlılığı çeşidi olan bilgisayar oyunlarının olumlu yönlerine rağmen gerek psikolojik gerekse biyolojik açıdan birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Fiziksel aktivite eksikliğine bağlı gelişim sorunları, duruş bozuklukları, göz kuruması, baş ağrısı gibi bedensel problemlerin beraberinde kişilik bozuklukları, saldırgan tutum geliştirme, çabuk sıkılma ve gerçeklerden kaçma isteği ve artan kaygı düzeyi gibi psikolojik problemler de öne çıkan olumsuz etkiler arasında sayılabilir. Bu sorunlarla paralel gelişen öğrenme bozuklukları ve düşük akademik başarı da teknoloji bağımlılığın mental bakımdan etkisini açığa çıkaran göstergelerdir (Chiu, Lee & Huang 2004; Jackson, von Eye, Fitzgerald, Witt & Zhao, 2011).

Değişen çevre koşullarını, çocukların hangi yetkinliklere ihtiyaç duyduklarını, bu yetkinlikleri nasıl geliştirebileceklerini bulmalıyız. Çocuklarda teknoloji kullanımının tamamen yasaklanması, bu tür uygulamaların çocuklarda genellikle ters etki yapması sebebiyle önerilmemektedir. Çocuğu cezalandırmak amaçlı internete girmesi tamamen yasaklanmamalıdır. Bu durum çocuğun internet kullanımını bir ödül olarak görmesine sebep olabilir. Bununla birlikte, çocukta inatçı davranışlar gelişerek uygun bulunduğu ilk fırsatta hemen dijital ortama giriş yapabilir. Dolayısıyla; çocuğa internet kullanımını tamamen yasaklamak da internet kullanımını tamamen özgür bırakmakla aynı derecede olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Günlük kullanılan internet süresi ve ekran başında kalma süresi sınırlandırılmalıdır. Çocuğa sürekli ekran başında kalmanın



olumsuz bir şey olduğu uygun bir dille izah edilmelidir. Türk Pedagoji Derneği'nin tavsiye ettiği yaşlara göre çocukların ekran başında geçirebilecekleri süreler:

0-3 yaş: Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır. Ekran başında vakit geçirmemelidir.

3-6 yaş: Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.

6-9 yaş: Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.

9-12 yaş: Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.

12 yaş ve üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

Özellikle küçük yaşta çocuklar olmak üzere her çocuğun anne babasını rol model olarak gördüğü bilinmektedir. Dolayısıyla çocukların anne ve babalarının sergilediği davranışları taklit etmeleri ya da onlarla benzer aktiviteleri yapmak istemeleri oldukça doğal bir durumdur. Bu durumun bir sonucu olarak; eğer bir çocuğun anne babası çocuğun yanındayken sürekli internet kullanıyorsa, bilgisayarla meşgulse ya da hep televizyon izliyorsa, bu durum çocuğu da etkileyecektir. Bu sebeple çocukların yanındayken mümkün olduğunca dijital araçların kullanılması sınırlandırılmalıdır ve çocuğu meşgul tutacak eğitici aktiviteler yapmaya özen gösterilmelidir.

DEĞERSİZLİK ÜZERİNE

Kübra Şakrak - Klinik Psikolog

Değersizlik Nedir?

Değersizlik hissi, kişinin kendini yetersiz, değersiz hissetmesidir ki genellikle bu hissine olumlu duyguları, iyi ilişkileri, iyi koşulları hak etmediği düşünceleri de eşlik eder. Değersiz hisseden kişiler oldukları kişiden mutsuz memnuniyetsiz olabilir, özgüveni düşük olabilir. İş yerinde, tanınmaktan çekinebilir çünkü kendi çalışmaları için hatırı sayılır bir başarı ortaya koysa bile övgüyü hak etmediğini düşünebilir. İlişkilerde, başkalarının kendisine olan sevgisini kabul etmekte zorlanabilir, bu da güvensizliklere ve hatta yakın ilişkilerinde çatışmalara yol da açabilir. Bazen kavramlar zıtlıklarla daha iyi anlaşılacağından bu noktada değersizlik duygusunu anlamak için tam karşısında duran öz değer kavramını da tanımlamakta yarar var. Öz değer ise, bir kişinin kim olduğu, ne yaptığı, nasıl yaşadığı ile ilgili olarak iyi şeyleri, başkaları gibi hak ettiğine inanmasıdır. Güçsüzlüklerini, geliştirilebilir yönlerini de kabul edip güçlü yönlerini de çok iyi bilmesini içerir.

Değersizliğin Kökenleri Nedir?

Değersizlik hissinin kişide nasıl geliştiğine dair bir dizi farklı sebep olduğu gibi kişiden kişiye de farklılık göstermektedir. Klinik deneyimlerimizde bu duyguyu taşıyan pek çok insanın, kim olduklarını ve ne yaptıklarını bir türlü onaylamayan, koşulsuz sevilmedikleri çevrelerde büyüdüğüne rastlarız. Pek çoğu mesafeli, cezalandırıcı, reddeden, duygusal olarak güvenli bağ oluşturamadığı ve ona değerinin düşük olduğunu hissettiren ebeveynlerle büyümüştür ve büyürken de bu değersizlik duygusunu korudukları/içselleştirdikleri davranış, düşünme, duygu kalıpları bir diğer deyişle şemalar geliştirmişlerdir (Örn. Kusurluluk Şeması) ancak elbette bu duygunun gelişmesine neden olan ya da katkı veren farklı pek çok sebep de vardır: Mental sağlık problemleri, mizaç özellikleri vb. Sebebi her ne olursa olsun, kalıcı şekilde değersizlik duygusu taşımak kişilerin zihinsel sağlıkları için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir, bu nedenle yetişkin psikoterapilerinde de ekseriyetle çalışılan bir duygudur.



Uyum bozucu iç seslerini fark eden ve kontrolü sağlıklı yetişkin yönüne vermeyi öğrenen danışanlar çevreleriyle daha uyumlu daha sağlıklı ilişkiler kurmayı, değersizliğe yol açan zararlı düşünce ve davranış kalıplarını daha sağlıklı alternatiflerle değiştirmeyi, kendine de daha adil, daha gerçekçi, daha şefkatli davranmayı öğrenir hale gelebilirler.



Bir taraftan yaşam zorlukları karşısında (Örn. Mobbing, iş kaybı, eş kaybı, doğal afetler, şiddet, istismar...) üzülmek, değersiz hissetmek, yetersiz hissetmek oldukça normal, insani bir durum olsa da bu duyguların kişinin kendisiyle karakterize hale gelmesi, uzun süreli olması, şiddetli olması mental sağlık açısından risklidir. Değersizlik duygularının çok şiddetli ya da çok uzun sürmesi depresyon gibi bazı mental sağlık sorunlarının hazırlayıcısı olabildiği gibi döngüyü tersten okuduğumuzda depresyon gibi sağlık sorunlarının da belirtisi de olabilmektedir. Dolayısıyla yetersizlik duygusunu böyle uzun süreli ya da çok yoğun hisseden kişilerin kendileriyle çevreleriyle daha uyumlu daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için profesyonel bir destek aramaları önemli ve gereklidir.

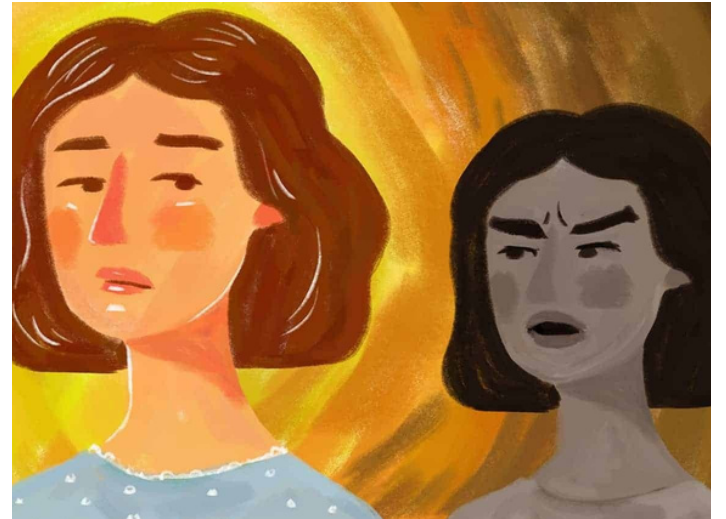
Değersizlik ile Baş Etmek

Klinik açıdan çalışmayı gerektirmeyen, çok uzun süreli çok yoğun hissedilmeyen, belki duruma bağlı olarak bizi ziyaret eden bu duyguyla elbette kendi kendimize de çalışmanın yolları var. Değersizlik duygusu ile baş ederken de diğer tüm zorlayan duygularda olduğu gibi, onu tanımak, fark etmek, kabul etmek işlevsel bir biçimde baş etmenin ilk adımıdır. Bu farkındalıkla bu duygumuzun açığa çıkmasındaki süreçlere, olaylara, akabinde bizim o olaylara getirdiğimiz yorumlara, perspektifimize, inançlarımıza bakıp gerçek ihtiyaçlarımızla ilgili bir farkındalık yaşayabilir, bu yönde aksiyon alabiliriz. Örneğin bir olayın ya da kendiliğimizin -gerçekten kopuk bir şekilde- yalnızca olumsuz yönlerine dikkatimizi vererek üzüntüye kapıldığımızı fark edersek, o olaya ya da kendimize dair olumlu tarafları ele alan bir liste yapabiliriz, böylelikle hem gerçeklikle aramızdaki ilişkiyi biraz onarma hem de daha dengeli hissetme ihtimali yaratabiliriz, bence denemeye değer bir pratik...

Klinik açıdan bir problem görülen yoğun ve süregelen değersizlik duyguları genellikle olumsuz düşünce, davranış, duygu kalıplarından kaynaklanır. Kişi tekrar tekrar ve rutin olarak acımasız, şefkatsiz, cezalandırıcı bir biçimde kendisiyle konuşmaya

başladığında (Örn. Cezalandırıcı ebeveyn modu), mutluluğu hak etmediğine veya başkaları tarafından sevicecek niteliklerden yoksun olduğuna kendini ikna eder. Bilişsel çarpıtmalar veya yanlış varsayımlar, sonuçların veya olayların yanlış atfedilmesi yoluyla kendini suçlama duygularına da neden olabilir. Değersizlik duygusu ile çalışan psikoterapistler, danışanlarına değersizliği nasıl tanımlayacakları, bu yoğun duyguların kökenlerini nasıl yansıtacakları, onların mutluluğu, sevgiyi, doyumu hak eden güçlü, esnek bireyler olduklarını gösterme konusunda eğitim ve deneyim sahibidirler ancak yine de olumlu bir psikoterapi süreci için bu yeterli olmayabilir, danışanın uzmanıyla kurduğu olumlu, güvenli terapötik ittifak, doğru eşlikçiliği bulmada ve iyileşmeye yönelik ilk adımları atmada bir başka güvencedir. Klinik çalışmalarda kişideki bu durumu ortaya çıkaran uyum bozucu şemaları fark eden ve fark ettiren psikoterapistler önce bu sesler hakkında farkındalık oluşturmayı ardından kişinin kendiliğini bu uyum bozucu iç seslerinden ayırtırmayı ve nihayetinde onların sesini kısmayı danışanlarına öğretebilir: Uyum bozucu iç seslerini fark eden ve kontrolü sağlıklı yetişkin yönüne vermeyi öğrenen danışanlar çevreleriyle daha uyumlu daha sağlıklı ilişkiler kurmayı, değersizliğe yol açan zararlı düşünce ve davranış kalıplarını daha sağlıklı alternatiflerle değiştirmeyi, kendine de daha adil, daha gerçekçi, daha şefkatli davranmayı öğrenir hale gelebilirler.

Kendinizle daha iyi ilişkiler kurmanız dileğiyle!



İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN ASIL MAĞDURU ÇOCUKLAR

Emine Batur - Sosyal Çalışmacı

İklim, yeryüzünün herhangi bir yerinde hava olaylarına bağlı olarak gerçekleşen etkilerin, uzun yılların ortalamasına dayanan durumudur (Türk Dil Kurumu, 2022). İklim değişikliği ekonomik, sosyal ve ekolojik boyutları giderek büyüyen küresel bir sorundur. İklim değişikliği, insan sağlığına dünya için en ciddi tehditlerden biridir. Uzun vadede ciddi etkileri vardır ve günümüzde göz ardı edilmeyecek ölçüde hissedilmeye başlanmıştır. Özellikle çocuklar, gelişimlerinin en hızlı ve kırılgan dönemlerinde oldukları için iklim değişikliğinin olumsuz sonuçlarından etkilenen en riskli grupta yer alıyor. Çocuklar yaşına, yaşadığı ortama, sağlık durumuna, sosyoekonomik koşullara göre iklim değişikliğinden doğrudan ya da dolaylı şekilde etkilenebilirler (Bağdaş, 2023).

İklim değişikliği daha fazla kuraklık, daha fazla sel, sıcak hava dalgası ve diğer aşırı hava koşulları anlamına gelir. Bu tür durumlar ölümlere ve yıkıma yol açabildiği gibi beslenme bozuklukları, sıtma ve ishal gibi çocuk ölümlerinde önemli payı olan hastalıkların daha da yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir. Böylece ortaya bir kısır döngü çıkabilir: Herhangi bir kriz durumu öncesinde yeterli su ve sanitasyondan yoksun bir çocuk selden, kuraklıktan ya da güçlü bir fırtınadan daha fazla etkilenecek, toparlanması daha uzun sürecek, bir sonraki krizde ise daha büyük risklerle karşılaşacaktır (UNICEF, 2015).

Sıcaklığın artışı insan sağlığını; sinir sistemi, solunum sistemi, bağışıklık ve dolaşım sistemi üzerindeki doğrudan etkileri ile tehdit ediyor. Bu etkiler çocukların uyku ve yeme alışkanlıklarını da değiştiriyor. Uyku süresi ve kalitesi değişen çocukların veya yeterince beslenemeyen çocukların hem zihnen hem de bedensel gelişimleri zarar görüyor. Bu durum saldırganlık, dikkat eksikliği, yorgunluk, ani duygu değişimleri gibi belirtilerle çocukların yaşamını zorlaştırıyor. Fiziksel egzersiz kapasitesi düşen çocukları ise aşırı yeme davranışı, beden algısı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar tehdit ediyor (Bağdaş, 2023).



Çocuklar hem aşırı hava olayları hem de yavaş başlangıçlı iklimsel olaylarla bağlantılı olan su ve gıda kıtlığı, suyla bulaşan hastalıklar ve fiziksel ve psikolojik travma karşısında orantısız bir şekilde daha kırılgan durumda.





Sonuç olarak çocuklar hem aşırı hava olayları hem de yavaş başlangıçlı iklimsel olaylarla bağlantılı olan su ve gıda kıtlığı, suyla bulaşan hastalıklar ve fiziksel ve psikolojik travma karşısında orantısız bir şekilde daha kırılgan durumda (Çevreciyiz, 2023). Bu nedenle iklim değişikliğinin etkilerini azaltmada toplumun her kesiminde yapılması gereken iklim değişikliğine yoğunlukla maruz kalınan bölgelerde yaşayan çocukların ve bu bölgelerden göç ettirilen çocukların ihtiyaçları karşılanmalıdır. İklim değişikliğine karşı gelecekteki dirençlerini artırmak için çocuklar arasındaki eşitsizlik azaltılmalıdır. Çocuklara ve gençlere iklim değişikliği farkındalığı yaratmak için eğitim sağlanmalı ve onların bakış açıları dinlenmelidir. Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 12. Maddesi'nde belirtilen "Çocukların kendilerini etkileyen sorunlara katılımı, temel haklarının parçasıdır." ifadesi bu açıdan önem taşımaktadır (Aslıhan Hacısalihoğlu, 2022). Geçtiğimiz yıllarda Aralarında Greta Thunberg da yer aldığı 12 ülkeden on altı çocuk Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Komitesi'ne büyük önem taşıyan resmi bir şikâyet dilekçesi sunarak hükümetlerin iklim krizi konusunda hareketsiz kalmalarını protesto etti (UNICEF). Greta Thunberg Madrid'de yapılan Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği zirvesinde, gezegenin kaderinin önümüzdeki 10 yıl içinde atılacak adımlara bağlı olduğunu söylemiş ve dünya liderlerine, gerçek eylemlilikten kaçmak için "yaratıcı iletişim numaralarına başvurmama" çağrısında bulunmuştu. Greta Thunberg "En kötü senaryonun önüne geçmek istiyorsak değişimin hemen şimdi gerçekleşmesi gerekiyor. İklim krizi yalnızca hava durumuyla ilgili değil. Aynı zamanda yiyecek ve su kıtlığının ortaya çıkması; bu nedenle de yaşanabilir alanların daralması, yeni sığınma taleplerinin ortaya çıkması demektir. Korkutucu bir durum" dedi. İsveçli küçük bir kız, Greta Thunberg'in iklim değişikliği karşısında acilen adım atılması talebiyle başlattığı kampanyanın yarattığı farkındalıkla bugün dünya çapında onlarca ülkeden milyonlarca insan protesto gösterilerine katılıyor, siyasi liderleri zorluyor (NEWS TÜRKÇE, 2019).

2 - Karar Vermenin Belirsizliği Üzerine**Görsel Kaynakça**

- <https://www.iienstitu.com/blog/neden-kararsizlik-yasariz>
<https://eksiseyler.com/hastalik-derecesinde-kararsiz-kalma-durumu-aboulomania>

4- Huzurun Ritmi: Yavaş Yaşam

- <https://www.masterclass.com/articles/how-to-slow-down> URL adresinden 25.11.2023 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://www.sloww.co/slow-living-301/>
- <https://www.sloww.co/slow-living-101/>

6 - Dijital Bağımlılık: Çağın Kaçınılmaz Tuzağı

- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571–581.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56–68.
- Rideout, V., Vandewater, E. A., Wartella, E. A. (2003). Zero to six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. Retrieved from <https://dcmp.org/learn/static-assets/nadh169.pdf>
- Rideout, V. (2011). Zero to eight: Children's media use in America. Retrieved from <https://www.commonsemmedia.org/file/zero-to-eight-2013pdf-0/download>

Görsel Kaynakça

- <https://www.yenicaggazetesi.com.tr/teknoloji-bagimlilik-nedir-528956h.htm>
<https://www.denizhummasi.com/tag/dijital-bagimlilik/>

8- Değersizlik Üzerine

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5) (E. Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1992). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gibson, L. C. (2015). *Adult children of emotionally immature parents: How to heal from distant, rejecting, or self-involved parents*. New Harbinger Publications.

- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel davranışçı terapi-temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: Epsilon Yayınevi.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (Çev: T. Soyulu). Litera Yayıncılık.

Görsel Kaynakça

- <https://www.hilaryjacobshendel.com/post/2017/07/09/the-universal-feeling-of-not-being-enough>
- <https://www.powerofpositivity.com/inadequate-what-makes-feel/>

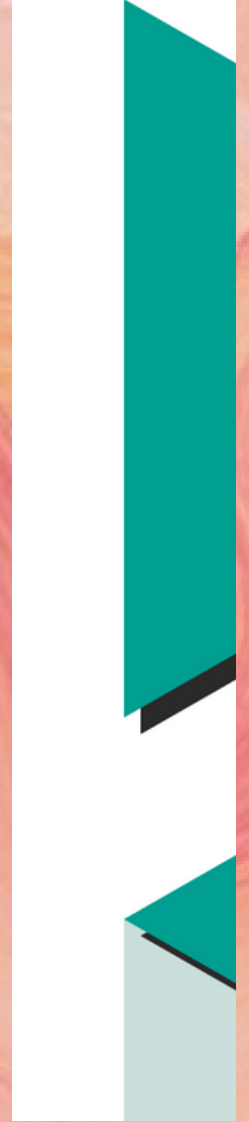
10 - İklim Değişikliğinin Asıl Mağduru Çocuklar

- Aslıhan Hacısalıhoğlu, S. B. (2022). İklim Değişikliğinin Çocuk Sağlığına Etkisi ve Çözüm Önerileri. *Dergipark*: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2672301> adresinden alındı
- Bağdaş, D. (2023, Ağustos 18). İklim Değişikliği Çocuklar için Tehdit. *BirGün*: <https://www.birgun.net/makale/iklim-degisikligi-cocuklar-icin-tehdit-461669> adresinden alındı
- Çevreciyiz. (2023, Temmuz 5). UNICEF iklim krizinin çocuklar üzerindeki etkisine dikkat çekiyor. *Çevreciyiz*: <http://www.cevreciyiz.com/makale-detay/1737/unicef-iklim-krizinin-cocuklar-uzerindeki-etkisine-dikkat-cekior> adresinden alındı
- NEWS TÜRKÇE. (2019, Eylül 25). Greta Thunberg: Dünya liderlerine kafa tutan kız çocuğunun hikayesi. *NEWS TÜRKÇE*: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-49824045> adresinden alındı
- Türk Dil Kurumu. (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- UNICEF. (2015, 11 24). UNICEF: İklim değişikliğinin asıl mağduru çocuklar olacak. UNICEF Her Çocuk İçin: <https://www.unicef.org/turkiye/bas%C4%B1n-b%C3%BCltlenleri/unicef-i%C3%87klim-de%C4%9Fi%C5%9Fikli%C4%9Finin-as%C4%B1l-ma%C4%9Fduru-%C3%A7ocuklar-olacak> adresinden alındı
- UNICEF. (tarih yok). İklim Krizine Protesto. Unicef Milli Komitesi: https://nicefturk.org/yazi/gretathunberg?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA9ourBhAVEiwA3L5RFhMVmzJLH1y1uBYIjHuzCjP3Qu-E4Uxg3dBGMfS0eTnNqVi_d4CLzBoCmioQAvD_BwE adresinden alındı

Görsel Kaynakça

- <https://yetkinreport.com/2022/11/05/iklim-krizi-cocuk-haklarini-tehdit-ediyor/>
- <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-58280248>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

KASIM 2023

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

SAYI 9



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com