



PSIKOLEKTİF *Ten*

multitaskingleştiremediklerimizden misiniz?

koca dünyaya sığamayanlar: iklim mültecileri- gittikçe artan ergen ihtiharı-
kültürel ekolojimizi yok sayan ebeveyn suçlayıcılığı- kendini affetmenin üç yüzü

MULTITASKİNGLESTİREMEDİKLERİMİZDEN MİSİNİZ?

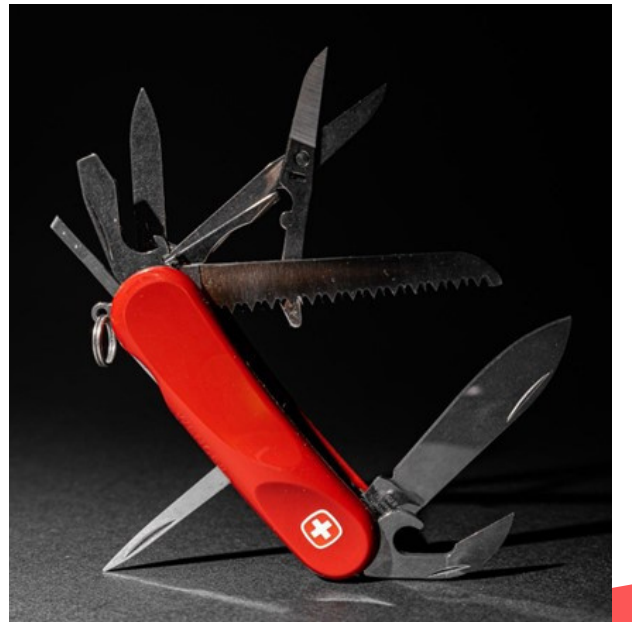
Zeynep Gürses - Psikolog

Kendinizi, bir yandan çok önemli bir sınava hazırlanırken bir diğer yandan da telefonunuza gelen bildirimlere göz ucuyla bakıp, işinize geri döndüğünüzü düşünün. İşinize geri döndüğünüzde hemen odaklanabildiniz mi? Ya da tekrar odaklanmanız ne kadar sürenizi aldı? Birçoğumuz, işe geri döndüğümüzdeki odaklanmaya çalıştığımız süreyi fark etmeden işimizi tamamlıyor ya da tamamlamaya çalışıyoruz. Bir yandan ders çalışırken diğer yandan telefonumuza gelen sosyal medya mesajlarını kontrol etmek hayatımızın bir parçası oldu. Aslında sürekli üretkenlik beklentisi olan bir sistemde, iki işi aynı anda yapmak (multitasking) kaçınılmaz bir gerçeklik haline geldi.

Peki ama son dönemde sıkça duyduğumuz kelime olan, 'multitasking' nedir? Kelime anlamı, "çok görevlilik" olarak Türkçe'ye çevrilen ve İngilizce 'de "multitasking" olarak bilinen bu kelime, birçok işi aynı anda yapma yeteneğini ifade eder. Bilgisayar Bilimciler 1960'larda birden fazla işlemcisi olan, yani iki (veya daha fazla) şeyi sahiden aynı anda yapabilen makineler üretmiş ve bu makine gücüne de "çoklu görev" (multitasking) adını vermişler. Sonrasında bu kavramı kendimize uyarlamaya çalışmışız. (Hari, 2022). Fakat zamanla, bilim insanları, bu kavramı insana uyarlamasının pek de doğru olmadığını düşünmüşler ve buna dair çalışmalar yapmışlar. Buna rağmen, günümüzde de CV'lerimizi süsleyen, özelliklerde iş dünyasında sıkça kullanılan bu terim artık herkesin mülakat sırasında "Güçlü olduğunuz yönünüz nedir?" sorusuna ezber cevap haline gelmiştir. Peki neden iki işi aynı anda yapmaya ihtiyaç duyarız, ya da neden böyle bir yeteneğimiz olduğunu ifade etme gereği duyarız? Birçok işi aynı anda yapmak bize kendimizi daha üretken hissettirir ve birçok işi hallettiğimizi düşündüğümüz için kendimizi güçlü hissederiz. Fakat bazı bilim insanlarına göre aynı anda iki işe odaklanmak neredeyse imkansızdır. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (MIT) sinir profesörü olan Earl Miller'da bu ve dikkatimizi aynı anda bölmeye dair olan sorulara cevap aramak için birçok deney ve araştırmalar yapmıştır.



Beyinlerimizi çoklu görev uğruna anbean bir görevden diğerine geçirip yeniden şekillendirmemizin bir bedeli var. Bu şekilde geçiş yapıp durmak, odaklanma becerimizi aşındırıyor ve buna geçiş maliyeti etkisi deniyor nihayetinde bu geçiş performansı düşürüyor. Yani aslında dikkatimizi iki iş için aynı anda bölmek, bizi üretken yapıyor gibi gözükse de iki işi de yarım yapmamamıza ve odaklanma aralığımızın daralmasına sebep oluyor.



Earl birkaç işi aynı anda yapan bilim insanlarını bir araya getirerek, laboratuvarı dolduran bu insanlardan aynı anda pek çok şeyi yapmalarını isteyip neler olduğunu gözlemlemiştir. Aynı anda birkaç iş yaptığını düşünen insanların -Earl'ün açıkladığına göre- aslında "jonglör"lük yaptığını keşfetmişler. "Bir görevden diğerine gidip geliyorlar. Beyinleri üstünü örtüp pürüzsüz bir bilinç deneyimi sunduğu için geçiş yaptıkların fark etmiyorlar, ama aslında beyinlerini anbean bir görevden diğerine geçirip yeniden şekillendiriyorlar ve bunun bir bedeli var."

Bu şekilde geçiş yapıp durmak, Earl'e göre, odaklanma becerinizi üç yoldan aşındırıyor. İlkine geçiş maliyeti etkisi deniyor (Hari, 2022). Araştırmalara bakılırsa bu geçiş, performansı düşürüyor ve yaptığınız işe döndüğünüz de ne yaptığınızı hatırlamanız gerektiğinden dolayı yavaşlıyorsunuz. Yani aslında dikkatimizi iki iş için aynı anda bölmek, bizi üretken yapıyor gibi gözükse de iki işi de yarım yapmamamıza ve odaklanma aralığımızın daralmasına sebep oluyor.

Geçiş maliyeti etkisinin, odak aralığımızı daralttığına dair çalışmalar yapan bir diğer bilim insanı da Sune Lehman'dır. O, araştırmayı farklı bir perspektiften ele alır ve 'kolektif odak' kavramından bahseder. Sune Lehmann'ın yaptığı araştırmaya göre 2013 yılında en çok konuşulan elli başlık arasına giren konular 17,5 saat orada kalırken, 2016 yılına gelindiğinde bu süre 11.9 saate düşmüştür. Sune, farklı platformları ve farklı zaman dilimlerini incelemiştir. (İnternet öncesi zamanı 'n-gram tespiti' tekniğini kullanarak araştırmıştır). Her on yılda konuların gündeme yerleşme ve gündemden düşme hızı gitgide arttığı saptanmıştı. (Lehmann, 2021). Bu araştırmaların sonucuna göre, internette ya da internet öncesi dönemde 'trend' haline gelen şeylerin değişim hızı her geçen gün hızlanmaktadır. O halde, sadece bireysel bir odak aralığı daralmasından değil, kolektif bir odak daralmasından söz edebiliriz. Çoklu görevin (multitasking) insan doğasına uygun olup olmadığı tartışmaları yapılırken, belirli bir süre bir konuya odaklanmak bile lüks haline gelmiştir.

Peki iki işi aynı anda yapmayı nasıl bırakabiliriz?

Odaklanmanın tekli görevle (Monotasking) daha verimli hale geleceğini savunan araştırmalar oldukça yaygın hale geldi.



Çünkü tekli görev, bize daha mümkün olan bir seferde tek bir şeye odaklanma becerisi sundu. 'Çoklu görev enerjiyi ve gücü dağıtırken, tekli görev enerjiyi yoğunlaştırmanın ve görevde kalma gücünü geliştirmenin bir yoludur.' (Gesell, 2007).

Tek görevlilik ve daha iyi odaklanmak için, diğer işinize odaklanmaya çalışırken dikkatinizi dağıtan etkenlerden uzaklaşın. Ancak, Hari'nin de bahsettiğine göre dikkat dağınıklığından kurtulmak için, dikkat dağınıklığını oluşturan kaynakları ortadan kaldırmak maalesef yeterli değil, çünkü bu kadarı sadece bir boşluk hissi oluşturur o yüzden dikkat dağınıklığını yaratan unsurları temizleyip yerine akış kaynağı koymamız gerekiyor. (Hari, 2022). Yani daha sağlıklı ve iyi bir hayat tarzı için bize faydasız ya da zararlı şeyleri hayatımızdan çıkarmak yeterli değil, bunun yanı sıra olumlu bir amacımızın ve iyi bir replasmanımızın olması gerekir.

KOCA DÜNYAYA SIĞAMAYANLAR: İKLİM MÜLTECİLERİ

Muhammet Kiremitci - Uzman Sosyal Çalışmacı

İnsanlık tarihinde birçok kez iklim değişikliği yaşanmıştır. Bu iklim değişiklikleri sonucunda, doğal yaşamda bozulmaların ve değişimlere bağlı olarak canlı türlerinin yok olduğu ya da yok olma sürecine girdiği bilinmektedir.

Devletlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC) 2013 raporunda 1950'den bu yana görülmemiş biçimde dünyanın ısındığı, kar ve buz miktarlarının azaldığı, su seviyelerinin yükseldiği, kutuplardaki buzulların incelendiği belirtiliyor. Bu küresel ısınma insan yaşamını birçok yönden olumsuz etkiliyor. Yaşanan bu iklim değişimine ayak uyduramayan tarım ülkelerinde besin kıtlığı, temiz suya erişim sıkıntısı, canlı türleri çeşitlerinde azalma, insan sağlığında olumsuzluklar yaşanması kuvvetle muhtemeldir.

İklim değişikliği, sadece ada devletlerini ilgilendiren bir sorun olarak düşünülse de tüm dünyayı içine alan bir tehdittir. İklimden kaynaklı göçler sonrasında, kıt kaynakların azalması öncelikle bölgesel olmak üzere küresel yoksulluğu artıracak, sosyal güvensizliği had safhaya çıkaracaktır. 2050 yılına kadar, 200 milyon insanın (iki tane Türkiye) iklim sebebiyle yerlerini değiştireceği tahmin edilmektedir (Ekşi, 2016).

Çevresel etmenlerden kaynaklı yer değiştirmek zorunda kalan, göç eden insanların "iklim mültecileri" (climate refugees) veya "çevre mültecileri" (environmental refugees) gibi kavramlarla tanımlanması 1980'den bu yana tartışılmaktadır (Ekşi, 2016). Mültecilik korunmaya ihtiyacı olan bir pozisyonda olduğu için "iklim mültecisi" tanımı çoğu devletin yasasında karşılık bulamamaktadır. Nitekim 1951 Cenevre Sözleşmesinde de iklimden kaynaklı göç edenlere mülteci statüsü verilmemiştir. 'İklim göçmeni' ya da 'iklim mültecisi' adı her ne olursa olsun 21. yüzyılda bu kavramları daha çok konuşacağız gibi görünüyor.

İklimden kaynaklı göçler sonucunda ise hali hazırda kıt olan kaynakların dağıtımındaki sorunlar, sosyal huzursuzlukların çoğalmasına, bölgesel ve küresel yoksulluğun artmasına ve sosyal güvensizlik durumunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kitlemel göçler ve iklim değişikliği birbiriyle ilişkili problemlerdir.



İklim mültecisi deyince ada devletlerinden başka ülkelere göç eden bireyleri hayal ettiğinizin ve bunun size yakın gelmediğinin farkındayım. Peki torunlarınızın, iklim mültecisi statüsünde başka topraklarda yaşama tutunmaya çalışanlardan biri olabileceğini düşündüğünüzde bu sizi kaygılandırır mı?



İklim göçmenleri yaşadığımız yüzyılın yeni güvenlik sorunu olarak karşımızdadır (Özerdem ve Barlas, 2021). İklim değişikliği bir takım bilim insanının meselesiymiş gibi düşünüldüğünden, toplumun çoğunluğu iklim değişikliğine terör veya ekonomik sorunlardan daha az öncelik verir. Oysa çevresel ve iklimsel etmenler insan davranışını, insan davranışı da iklimi etkilemektedir (Demirbilek, 2016). İklimdeki değişimi canlılar için var olan bir tehlike olarak ele alabiliriz. Tehlikeyle karşılaşan canlılar genelde üç şekilde davranır: donma, kaçma ve savaşma. Tehlike onunla baş edebileceğimizden büyükse donmayı, donmak çözüm olmayacaksa kaçmayı seçer. Her ikisi de çözüm olmadığında savaşmak zorunda kalır. İklim değişikliği karşısında yüzyıllardır dona kalan insanlık, krizin büyümesi sonrasında savaşmaya başlayacaktır (Çelik vd., 2017).

İklim mültecilerini göç yoluna düşüren temel sebep hayatta kalma kaygısıdır (Topgül ve Beytaş, 2022). İklim değişikliği stres artırıcıdır, yeme içme barınma gibi kaynaklarda rekabet olduğundan insanlar göç eder. Bu göç sonrası gidilen ülkelerde mali yük oluşur, sosyal sistem değişir ve sonrasında kültürel çatışmalar çıkması güçlü ihtimaldir (Özerdem ve Barlas, 2021). Yaşanılan mekanlardaki değişiklik insanlarda kayıp duygusu yaratabilir (Aras ve Demirci 2021). Ezcümle iklime bağlı göçler insanların iyilik halleri üzerinde etkilidir.

İklimden kaynaklı göç sürecinin stres ve psiko-sosyal etkileri bulunmaktadır. Kökenlerinden uzaklaşmak kimliğinden, kültüründen koparır, göç edenlerin sosyal çevrelerinin kısıtlanması ile toplumsal bağları azalır (Demirbilek 2016). İklim değişikliğinden kaynaklı doğal afetler insanda akut etkilere, iklimdeki uzun süreli olan değişim ise insanda kronik etkilere sebep olur. İklim değişikliğinden kaynaklanan akut etkilerden bazıları: Travma ve şok, travma sonrası stres bozukluğu, bastırılmış stres, çaresizlik, depresyon, korku, kadercilik, inkâr, bırakma ve eko-anksiyete, kişisel ve mesleki kimlik kaybıdır. Kronik etkilere ise; saldırganlık, şiddet, kişilerarası şiddet, toplumla bütünleşme isteğinin azlığı örnek verilebilir.

Görüldüğü üzere iklim değişikliği ve bunun sonucunda oluşan yer değişiklikleri hem iklim mültecilerini hem de göç edilen yerdeki bireyleri birçok boyutta etkileyeceği açıktır. Tüm bunlara dikkat çekmek için yapılan çalışmalar bazen beklenenin aksi yönünde tepkiler doğurabilir. İklim değişikliği, iklim krizi-felaket senaryosu ile anlatıldığında alt edilmesi çok zor bir sorun olarak kodlanabilir. Bu var olan tehlikeden bir çıkış yolu gösterilmezse üzerine sorumluluk alan sayısı azalır, umutsuzluk artar. Korku, kaygı, son bulmayan istikrarsızlık, güven ve sadakati azaltır, insanlar geleceklerini öngöremez. Kapitalizmde tetiklediği bu belirsizlik, bireyi çevresine ve yaşama karşı duyarsızlaştırır (Senett, 2002). Herkesin bildiği ama kimsenin müdahil olmak istemediği çoğulcu kayıtsızlık ortaya çıkar (Çelik vd, 2017). Milgram'ın itaat deneyinde olduğu gibi bireyler otoriteye itaat edip kaygılarından sıyrılmak isteyebilir.

Türkiye'de bir bakanlığın ismine ekleme yapıp iklim değişikliği kavramı eklenmiştir. İsimle birlikte iklim değişikliğinin insan davranışlarına etkisini de göz önünde bulundurarak daha geniş perspektifli bir bakış açısına sahip profesyonellere görev verilmelidir. Ruh sağlığı uzmanları iklim değişikliğinden kaynaklı psikososyal problemlerle uğraşmaktadır. Ruh sağlığı uzmanları koruyucu ve önleyici çalışmalara daha çok eğilmeli gündemlerinde tutmalıdırlar. Çünkü ülkemiz, 2015 yılında yayınlanan çevresel kırılganlık endeksine göre çok savunmasız durumdadır (Akt. Yanardağ) İklim değişikliği sonrasında iklim mültecisi adayları olarak, insan ile tabiat arasında yeni etkileşimlere yoğunlaşmalıyız. Hali hazırda var olan yapısal eşitsizliklere adil olmayan çevresel etmenlerin dahil olması, incinebilir grupların popülasyonunu artıracak, insanların genel refahını olumsuz etkileyecektir. İklimin değişmesi, afetlere davetiye çıkması, zorunlu yer değişiklikleri, refahın azalması, sosyal güvenlik açığının oluşması, belirsizliklerin artması ve sonunda kaygılarla dolu bir yaşama giriş. Felaket tellallığı değil ama "Eskiden buralar hep dutluktuk" sözünü daha az kullanmak için, başta kendimiz olmak üzere tüm canlılar için, gerekeni yapalım.

GİTTİKÇE ARTAN ERGEN İNTİHARI

Elif Köden - Psikolog

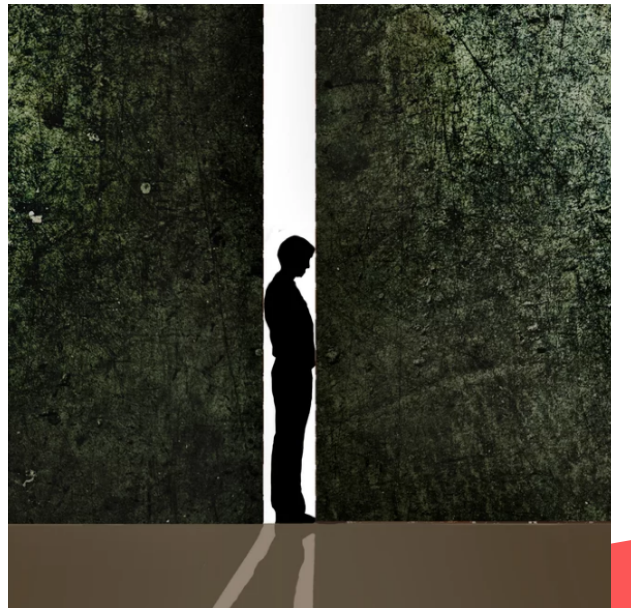
Ergenlik dönemi, bireyin hayatında büyük bir dönüşümü simgelerken, beraberinde pek çok zorluğu da getirir. Fiziksel ve duygusal değişimlerin hüküm sürdüğü bu evre, gençlerin kimliklerini bulma, duygusal dengeyi kurma ve hayatla başa çıkma becerilerini geliştirme sürecidir. Ancak, maalesef bu dönem, içsel mücadelelerle boğuşan gençler arasında intihar riskini artıran bir zaman dilimi haline gelebilir.

"İntihar" kelimesi, Latince kökenli bir kelime olan "suicidium"dan türetilmiştir. "Sui" (kendi) ve "caedere" (kesmek, öldürmek) kelimelerinin birleşiminden gelir. Bu nedenle, kelime tam olarak "kendi hayatını sona erdirmek" veya "kendi kendini öldürmek" anlamına gelir.

Ülkemizde Avrupa ülkelerine nazaran intihar teşebbüsünde bulunma ve intiharı gerçekleştirme oranı daha düşüktür. İntihar girişiminde bulunanlar Avrupa ülkeleri ile benzer olarak çoğunlukla 15-19 yaş aralığındadır. Yapılan araştırmalara göre kız ergenlerin intihar girişimlerinin oğlan ergenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Gerçekleştirilen bir araştırmada, intihar girişiminde bulunan gençlerin %94,73'ü ilaç alarak intihar etmeye çalışmıştır. Diğer bir çalışmada ise ilaç almanın dışında, diğer kimyasallarla zehirlenme ve yüksek yerden atlamayı içeren yöntemlerin en çok tercih edilen ikinci seçenek olduğu belirtilmektedir. Bu yazı, gençlerin içsel mücadelelerine ve bu dönemdeki zorluklara odaklanarak gençlerin duygusal ve zihinsel sağlıklarını anlamayı, desteklemeyi ve farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Ergenlik döneminde bireyler genellikle kendilerini anlaşılmamış ve yalnız hissederler. Bu süreçteki kişilerarası ilişkilerdeki iletişimsizlik veya anlam eksikliği, gençlerin içsel zorluklarına çözüm bulmada zorlanmalarına neden olabilir. Bu sebeple, içsel acıları paylaşmak ve anlamak, ergenlerin bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olabilir. Toplum olarak gençleri anlamak ve desteklemek, onların bu dönemi olumlu bir şekilde geçirmeleri ve gelecekteki yaşamlarını olumlu bir şekilde etkilemeleri için kritik bir adımdır.



Ergenlik dönemindeki bireyler genellikle kendilerini anlaşılmamış ve yalnız hissederler. Bu süreçteki kişilerarası ilişkilerdeki iletişimsizlik veya anlam eksikliği, gençlerin içsel zorluklarına çözüm bulmada zorlanmalarına neden olabilir. Bu sebeple, içsel acıları paylaşmak ve anlamak, ergenlerin bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olabilir.



Risk faktörlerini incelediğimizde daha önceden intihar girişimi olması bu faktörlerin en önemlilerinden sayılmaktadır. Psikopatolojik risk faktörlerinde değerlendirebileceğimiz psikiyatrik bozuklukların da önemli etmenlerden olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, intiharların büyük bir çoğunluğunun bağımlılık veya mental bozukluklarla ilişkili olduğunu düşünmektedir. Ergenlik döneminde intiharla ilgili karşılaşılan diğer psikiyatrik bozukluklar arasında duygudurum bozuklukları, iletişim problemleri ve borderline kişilik bozukluğu bulunmaktadır. Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, intihar girişiminde bulunan ergenlerin %73,68'inde psikiyatrik bozukluklar tespit edilmiştir. Cinsiyete göre yapılan bir başka araştırmada ise depresyon ile intihar riski arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmaya göre, depresyonun oğlanlarda madde kullanımını ve ardından intihar riskini arttırdığı, kızlarda ise depresyonun direkt olarak intihar riskini arttırdığı gözlemlenmiştir. Afektif bozukluğu olan ergenlerin diğer psikiyatrik bozukluklara göre intihar düşüncesi ve davranışlarının 4-5 kat daha fazla görüldüğü ortaya çıkmıştır. Alkol ve madde kullanımının da ergen intiharlarında önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir.

Ayrıca ailenin intiharla ilgili geçmişi, aile içindeki psikiyatrik rahatsızlıklar, ekonomik sıkıntılar, aile içindeki çatışmalar, ebeveynlerin ayrılması, depresyon ve madde kullanımı gibi faktörler, intihar riskini arttıran etmenler arasında yer almaktadır. İntihara teşebbüs eden ergenler, ailelerini ilgisiz, reddeden ve destek olmayan bireyler olarak tanımlamışlardır. Diğer bir perspektifte, ailenin önemi vurgulanarak intihar girişimlerinin genellikle dağılmış, ruhsal sorunları ve alkolizmi olan ailelerin çocuklarında daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Yapılan çeşitli çalışmalarda, ergenlerin intihar girişimi öncesinde yoğun ailesel çatışmalar yaşadığı da saptanmıştır. Bu nedenle, aile faktörlerinin de ergenlerde intihar riskini etkileyen önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmaktadır.

Risk faktörlerinden bahsederken bunu biyolojik açıdan da incelemek gerekir. Ergenlikte ruh hali ve davranışlarımızı düzenlemede önemli rol oynayan nörotransmitterlerde de değişiklikler olur.

İşleme ve motor görevlerden sorumlu olan limbik sistem, planlama ve mantıklı davranış örüntülerini oluşturan prefrontal alanlardan daha hızlı bir şekilde büyür. Bu da demek oluyor ki, rasyonel düşünce biraz yavaşlıyor, risk almaya daha yatkın oluyoruz ve duygusal kararlar almamız kaçınılmaz oluyor. Limbik sistemdeki dopamin ve serotonin düzeylerindeki değişimler, bizi daha duygusal, stresle daha hassas ve risk almaya daha meyilli hale getiriyor. Bazı intihar araştırmalarında yapılan deneyler, intihar eden kişilerde serotonin düzeyinde azalma olduğunu gösteriyor.

Bahsedilen risk faktörleriyle başa çıkmaya çalışmak multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Bu süreç, ruh sağlığı profesyonelleri, eğitimciler, aileler ve gençler arasında güçlü bir iş birliğini içermelidir. Ayrıca, istenilen etkiye ulaşılabilmesi için toplumda genel bir farkındalık yaratılması ve intiharın bir sağlık sorunu olarak görülmesi önemlidir. Unutmamak gerekir ki, her genç birey eşsizdir ve bu süreçte onlara samimi bir destek sunmak, intihar riskini azaltmada hayati bir rol oynar.

Ruh sağlığı uzmanları olarak genç bireylerin duygusal durumlarını değerlendirme ve intihar riskini belirleme sürecinde önemli bir rol oynadığımızın farkındayız. Bu değerlendirme sürecinde, gençlerin genel ruh sağlığı, duygusal zorlukları, stres faktörleri ve intihar düşüncelerinin varlığı gibi çeşitli faktörleri dikkate alıyoruz. Önerim, ergenlik dönemi intihar riski taşıyan gençlere yönelik etkili müdahale stratejilerini belirlemek ve tedavi planlamak için bireysel ve aile terapileri gibi çeşitli terapötik yaklaşımları kullanmamızdır. Ayrıca, gençlerin aileleri ve topluluklarıyla etkili bir iletişim kurarak destek sistemlerini güçlendirmemiz oldukça önemlidir. Ailelere, gençlerin duygusal ihtiyaçlarına nasıl daha iyi yanıt verebilecekleri konusunda rehberlik etmeli ve aynı zamanda intihar riski konusunda eğitilmiş bir toplum oluşturmak adına bilgilendirici oturumlar düzenlemeliyiz. Uzmanlar olarak, genç bireylerdeki koruyucu faktörleri güçlendirmeye odaklanarak duygusal dayanıklılığı artırıcı stratejiler geliştirmeliyiz. Bu, gençlerin kendi içsel güç kaynaklarına erişmelerini sağlamak ve bu zorlu dönemle başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla yapılmalıdır.

KÜLTÜREL EKOLOJİMİZİ YOK SAYAN EBEVEYN SUÇLAYICILIĞI

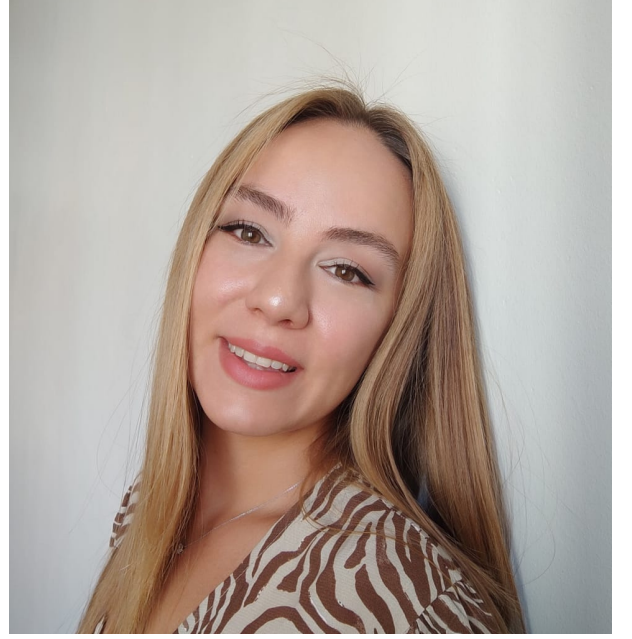
Şafak Atay - Uzman Psikolojik Danışman

Bugünkü veriler, yaşamımızın ilk yıllarında öğrendiklerimizin daha sonraki yıllarda öğreneceklerimizin tümünden çok daha fazla olduğunu ve ilk yıllarda daha hızlı öğrendiğimizi gösteriyor. Dolayısıyla, bulgular yaşamın ilk birkaç yılının hayatın temelini inşa etmek olduğuna işaret etmektedir. Dahası erken çocukluk gelişimi destekleme programlarının ve uygulamalarının uzun dönemde çocuk toplum ilişkisi için devasa olumlu etkilerinin olduğunu gösteren kanıtlar günden güne artmaktadır.

Beynin mimarisi, doğumdan önce başlayan, yetişkinliğe kadar süren ve tüm sağlık, öğrenme ve davranış için sağlam yahut kırılgan bir temel oluşturan bir süreçle inşa edilir. Genlerin ve deneyimlerin etkileşimi, gelişmekte olan beynin devrelerini kelimenin tam anlamıyla şekillendirir ve özellikle erken çocukluk yıllarında yetişkin-çocuk ilişkilerinin karşılıklı tepkiselliğinden kritik biçimde etkilenir. Çocukların güvenlik duygusu, dünyaya olan güveni, başkalarıyla olan ilişkileri ve hepsinden önemlisi, özgün duygularıyla bağlantıları, uyumlu stressiz ve duygusal açıdan güvenilir bakıcıların sürekli mevcudiyetine bağlıdır. Söz konusu kişiler ne kadar stresli olur veya dikkatleri dağılırsa, çocuğun zihninin duygusal mimarisi o kadar sallantılı olacaktır.

Çocuk bakımı, eğitim ve aile hayatı da dahil olmak üzere günlük yaşamın hemen hemen her alanında zihni oluşturan duygusal deneyimlerin önemi giderek daha fazla göz ardı ediliyor. Hepimiz yaşıyoruz ama hepimiz büyümüyoruz. O halde bir çocuğu gerçekten büyütmek o çocuğu bir insan olarak tam potansiyeline ulaştırmak demektir. Öyleyse, modern kültürümüzde neden bu hedefi müzmin bir şekilde ıskalıyoruz? Problem, gelişmekte olan çocuğun ihtiyaçlarının kavranamamasıyla başlıyor.

Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarında inanılmaz derecede önemli olduğunu biliyoruz ve çocukla ilgili yaşanan sorunların ebeveynlerden bağımsız olmadığını da biliyoruz. Son yıllarda ebeveynlikle ilgili sosyal bilimciler tarafından geliştirilen öneriler sayesinde çocukların asıl ihtiyaçlarında ortak bir dil oluşturulabildiğini görüyoruz.



Çocuğunu en güzel şekilde büyütmek isteyen ebeveynler genellikle ne yapılması gerektiğini bilişsel anlamda öğrendiler fakat davranışsal olarak uygulayamıyorlar. Çünkü gerçek şu ki, ebeveynler çocuklarını toplumdan bağımsız yetiştirmiyorlar. Kültürel ekolojimiz uyumlu, mevcut, duyarlı, bağlantılı ebeveynliği desteklemiyor. Maalesef bunun yükünü çoğunlukla suçluluk duygusuyla baş etmek zorunda kalan çalışan anneler çekiyor.



Peki bu dili kim duyuyor, ebeveynler mi, aile büyükleri mi, okullar mı, uzmanlar mı, kurumlar mı? En çok uzmanlar ve ebeveynler duyuyor. Çocuğunu en güzel şekilde büyütmek isteyen ebeveynler genellikle ne yapılması gerektiğini bilişsel anlamda öğrendiler fakat davranışsal olarak uygulayamıyorlar. Çünkü gerçek şu ki, ebeveynler çocuklarını toplumdan bağımsız yetiştirmiyorlar. Kültürel ekolojimiz uyumlu, mevcut, duyarlı, bağlantılı ebeveynliği desteklemiyor. Bugünlerde ebeveynler üzerindeki giderek daha dayanılmaz hale gelen ekonomik, sosyal baskılar ve toplumun erozyona uğramasıyla devam ediyor.

İnsanları iyi yapan ya da yapmayan şeylerin çoğu kendi içlerinden değil, içinde bulundukları koşullardan geliyor. Bu durum, sosyal adalet ve bireylerin ötesine geçen daha büyük konular hakkında çok daha fazla düşünmemiz gerektiğini gösteriyor. Uzmanlar olarak ebeveynleri suçlamayı bir kenara bırakmalı ve çocukları sosyal açıdan toksik bir ortamda yetiştirmenin zorluğuna daha yakından bakmalıyız ve bu şekilde ebeveynlerle kurduğumuz empatiye dayalı iletişim ancak çocuklara daha faydalı olmamızı sağlayabilir.



Toplumun ve bir çalışan olarak sistemin ihtiyacını karşılamak zorunda bırakılan ebeveynler bu süreçte anne karnında olan bebeklere iletilen stresle, ebeveynlik içgüdüsünün zayıflamasıyla ve çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının inkâr edilmesiyle başlamak zorunda kalıyorlar. Tüm gelişim kuramlarını yok sayan 5 gün babalık izni ve 20 haftalık annelik izni bize tam olarak neyi söylüyor ve hangi mesajı veriyor? Freud'un, Erikson'un ve Bowlby'nin kuramının öğretileri doğrultusunda 3 aylık bebeğini aile büyüğüne, bir yakınına ya da bir bakıcıya teslim etmek zorunda kalan annelere ne söyleyebiliriz ya da orada kurulamayan güvenli bağlanmanın sonucunda büyüyen nesillere ne söyleyebiliriz? Giderek artan özel okullaşma oranında kısıtlı teneffüs vakitlerinde oyun ihtiyacını karşılamaya çalışan, sabahları gece karanlığında okula gitmek zorunda bırakılan öğrencilere, bütün gününü uslu bir çocuk olarak rahatsız sıralarda geçirmek zorunda kalan çocukların ihtiyaçlarını karşılamaya nereden başlamalıyız? Yine aynı cevaba geri dönüyoruz: Kültürel ekolojimiz uyumlu, mevcut, duyarlı, bağlantılı ebeveynliği desteklemiyor. Desteklediği şeyin ne olduğu da apaçık ortada. Uzmanlar ve ebeveynler bireyi güçlendirme ve zararı minimuma indirme noktasında kontrol edebilecekleri alanda ellerinden geleni yapma konusunda birlikte çalışabilirler ama gözümüzün önünde duran küresel gerçek konusunda hak savunuculuğu yapmak zorundayız.

KENDİNİ AFFETMENİN ÜÇ YÜZÜ

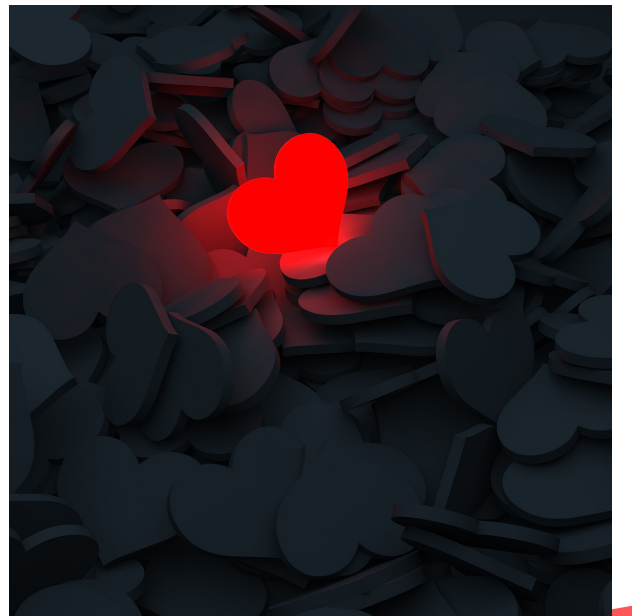
Başak Kılınç - Uzman Psikolojik Danışman

Anneler, babalar, en iyi arkadaşlar tüm insanlar, zaman zaman zarar verecek şekillerde davranmıştır (ya da yapmamakta başarısız olmuştur). Örneğin, kişi evlilik yıldönümlerini kaçırabilir, bu da eşinin kalbinin kırılmasına neden olabilir veya fiziksel bir tartışma sırasında bedensel zarara neden olabilir. Daha da önemlisi, yanlış davranış aynı zamanda kendine zarar verebilir. Örneğin bir kişi ders çalışmayı başaramadığında kötü bir notla sonuçlanabilir, güneş kremi sürmeyi reddederek cilt kanserine yol açabilir veya bağımlılığa yol açan uyuşturucuları kullanabilir ve bir dizi bununla bağlantılı olumsuz sonuçlara yol açabilir. İnsanlar eylemlerinin (kendilerine veya başkalarına) zarar verdiğini fark ettiklerinde, utanç, suçluluk ve kendine kızgınlık duyguları yüzeye çıkabilir (Baumeister, 1997; Tangney ve Dearing, 2003). Bu tür kendini küçümseyen duygular hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluşu engelleyebilir (Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974). Bu amaçla, insanlardan sıklıkla, kabul edilen yanlış davranışlar karşısında kendilerine içerlemeyi bırakmaları yönünde teşvik edilir. Başka bir deyişle Dalai Lama'ın öğretileri doğrultusunda insanlar kendilerini affetmelidir.

Son yirmi yılda, psikolojik araştırmalar affetmenin öncüllerini ve sonuçlarını - mağdurun failine karşı yaptığı ihlale karşı sosyal yanlısı bir tepki- tasvir etme konusunda büyük ilerlemeler kaydetmiş fakat kendini affetme kavramı üzerine fazla yoğunlaşmamıştır (McCullough, ve diğerleri, 2000; Arslan, 2019). Hall ve Fincham (2005), kendini affetme kavramını kişinin kendi hatasıyla yüzleşerek kendisini affedemediği olaydan uzaklaşarak olumlu duygular hissetmeye motive olması ve kendisinden öç alma isteğinin azalması ile kendisine yardımcı olmadaki arzusunun artması şeklinde tanımlamıştır. Kendini affetme iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bunun ilki kişinin kendisine verdiği zarar sebebiyle kendisini affetmesi yönünde olurken bir diğer şekli ise bireyin başkasında oluşturduğu incinme sebebiyle kendisini affetmesidir (Besim, 2017).



Hall ve Fincham (2005), kendini affetme kavramını kişinin kendi hatasıyla yüzleşerek kendisini affedemediği olaydan uzaklaşarak olumlu duygular hissetmeye motive olması ve kendisinden öç alma isteğinin azalması ile kendisine yardımcı olmadaki arzusunun artması şeklinde tanımlamıştır.

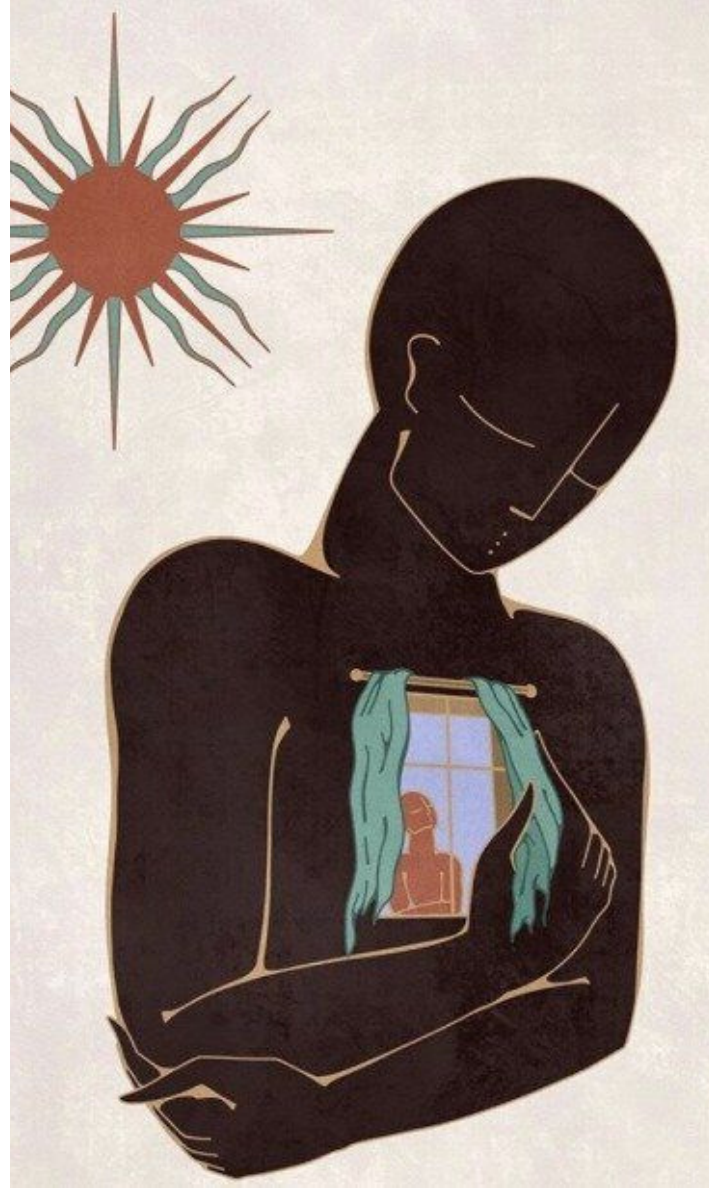


Bir başka ifade ile kişinin kendine yönelik cezalandırma arzusunun azalması kendini affetme davranışına işaret eder. Kendini affetme de genel affetme gibi bilinçli bir çaba ile gerçekleşmektedir (Enright ve diğerleri, 1996). Kişinin kendini affetmesi, hatayı kabullenmesi ve sorumluluğunu üzerine almasıyla gerçekleşir (Taysi, 2007). Kişiliğin yargılayıcı boyutu öncelikle işe kişinin kendisi ile başlar. Kişi yaptığı davranışlar, kullandığı kelimeler hatta bazı zamanlarda aklından geçen düşünceler için bile kendine kızar ve acımasız yaklaşır. Bu acımasızlık bireyin benlik kavramına da önemli darbeler vurabilir (Besim, 2017). Kendi hataları sebebiyle oluşan anksiyete, kızgınlık, gerginlik, öfke, pişmanlık vb. duyguları yaşayan birey kendini cezalandırma yolunu çoğu zaman zihninden geçirir. Farklı bir yönden bakacak olursak kişinin kendine karşı duyduğu olumsuz ve yıkıcı duyguları devam ettirmesi de kendini cezalandırma yöntemi olarak görülebilir. Başkalarını ve durumu affetmede hata kişinin kendisinde değilken kendini affetmede hata kişinin kendisindedir. Bu nokta başkalarını ve durumu affetme süreçlerinde empatinin kolaylaştırıcı olduğunu fakat kendini affetme boyutunda empatinin engelleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Kendini affetme kişinin hatalarını görmezden gelmesi olarak tanımlanmamalıdır (Kaya, 2015).

Affetmenin üç yüzüne dikkatle bakalım.

İyi tarafı: Sağlık ve refahın kolaylaştırıcısı olarak kendini affetme

Psikolojik açıdan bakıldığında affetme, sosyal yanlısı güdülerin sonucudur. Örneğin, affetme, kişinin bir suçludan kaçınma ve ondan intikam alma arzusunun azalması ve suçluya karşı iyilik duygularının artması durumunda ortaya çıkar (McCullough ve Worthington, 1999; McCullough ve diğerleri, 2000). Kişilerarası affetmenin sağladığı olumlu sonuçlara dayanarak, kendini affetmenin aynı zamanda öncelikle zihinsel ve fiziksel sağlık ile suç sonrası davranışlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu anlaşılmaması şaşırtıcı olmamalıdır (Fisher ve Exline, 2010; Hall ve Fincham, 2005). Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kendini affetme teknikleri çeşitli psikoterapilere uygulanmış



(Vitz ve Meade, 2011) ve bazı başarılar elde edilmiştir (Romero ve diğerleri, 2006; Scherer ve diğerleri, 2011; Watson ve diğerleri, 2012). Örneğin, alkol bağımlılığı tedavi müdahalesine kendini affetme eğitiminin dahil edilmesi, danışanların özgüvenini arttırmış ve danışanların alkolden uzak durma becerilerine olan güvenlerini güçlendirmiştir (Scherer ve diğerleri, 2011). Watson ve arkadaşları (2012) yeme bozuklukları tedavisi gören kadınlar arasında da benzer bir sonuç gözlemlenmiştir. Özellikle, kendini affetme eğitimi, danışanların zayıflık dürtüsünü ve beden memnuniyetsizliklerini önemli ölçüde azalttı. Bu nedenle, kendini affetmenin, kendine yönelik zararlı davranışları durdurmaya çalışan veya zaten bırakmış olan kişilerin

sağlığını ve refahını iyileştirebildiği görülmektedir.

Ancak araştırmalar, kendini affetmenin her zaman bu kadar olumlu etkiler yaratmadığını da ortaya koymaktadır. Yani, kendini affetmeyle ilgili mevcut araştırmaların çoğu, bunun olumlu ilişkilerini ve etkilerini göstermiş olsa da kendini affetmenin aynı zamanda karanlık bir tarafı ve sınırları vardır.

Kötü tarafı: Kendini affetmenin sağlık ve iyi oluşa engel olması

Devam eden olumsuz davranışlar için kendini affetmek, davranışsal statükonun korunmasına yardımcı olur. Örneğin, sigara içmenin zararlı olduğunu kabul eden ancak bir paket sigara satın alıp daha sonra içtiği için kendini affeden bir sigara tiryakisini ele alalım. Bu bağlamda, sigara içen kişi bilerek ve isteyerek zararlı bir davranışta (sigara içme) bulunur, ancak bununla ilişkili kendine yönelik olumsuz duyguların üstesinden gelmek için sürekli çaba harcar. Bu olumsuz duygular dağıldığında ve olumlu kişisel algılar geri geldiğinde, sigara içen kişi psikolojik olarak başka bir paket satın alıp içme konusunda özgür olur. Wohl ve Thompson (2011) sigara içenleri bir araya getirdi ve daha sonra onların sigarayı ne kadar zararlı olarak algıladıklarını, sigara içtikleri için kendilerini ne kadar affettiklerini ve sigarayı bırakmaya hazır olup olmadıklarını değerlendirdi. Davranış değişikliğine ilişkin mevcut literatürün öngördüğü gibi (Prochaska ve DiClemente, 1983, 1986), sigara içmenin olumsuz yönleri olarak algılanan artış (yani sigara içmeyi kötü bir davranış olarak görmek), bırakma düşüncesindeki artışla ilişkiliydi. Araştırmada bu ilişkiye kendini affetme aracılık ediyordu; ancak genellikle sağlıklı, olumsuz bir davranış bırakmak gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilen yönde değildi. Sigara içmek affedilmediği halde insanların sigarayı bırakmayı düşünme olasılıkları daha yüksekti. Başka bir deyişle, insanlar kendilerini ne kadar affederlerse, sigara alışkanlığından vazgeçme olasılıkları da o kadar az olur. Buradaki önemli nokta, kendini affetmenin, bir suç işlendikten sonra her derde deva olmadığıdır; her zaman olumlu sonuçlara yol

açmaz. Aslında, sunduğu teklif bir dizi olumsuz sonucu teşvik edebilir. Bunun nedeni, kendi kendine yönlendirildiği kabul edilen, devam eden zararlı bir davranış için kendini affetmenin, kişinin davranışını değiştirme motivasyonunu zayıflatan ve sonuç olarak eylem aşamasına doğru ilerlemeyi engelleyen duygusal bir rahatlama sağlamasıdır. Özellikle, Wohl ve Peetz (2013) devam eden



olumsuz davranışlar için kendini affetmenin zararlı etkilerine yönelik önemli bir sınır koşulu bulmuşlardır; kendilik hakkındaki örtülü teoriler (Dweck, 2006, 2007). Özellikle insanların değişmez, sabit içsel özelliklere sahip olduklarına inanma derecesinde bireysel farklılıklar vardır (Dweck ve diğerleri, 1995). Wohl ve Peetz (2013), aşırı harcama yapan (ve bunun için kişisel sorumluluk kabul eden) kişilerin, harcama alışkanlıklarının sabit bir özellik olduğuna inanmaları ve geçmişte yaptıkları aşırı harcamalar için kendilerini bağışlamaları durumunda, gelecekte aşırı harcama yapma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Buradaki önemli nokta, eğer insanlar çizgilerini değiştiremeyeceklerine inanıyorlarsa, kendini affetmek onların zararlı veya yanlış bir davranışı düzeltme motivasyonlarını zayıflatabilir (“Değiştiremeyeceğim şeyi değiştiremem”).

Çirkin: Sözde kendini affedenler

Hatalı bir kişinin %100 sorumlu olduğu ancak yanlış davranışla ilgili açıklamasına harici bir atf ekleyerek sorumluluğun bir kısmından (veya tamamından) kaçınmaya çalıştığı durumlar da vardır. Aynı zamanda, hata yapan kişinin yaptığı hatadan tamamen sorumlu olmadığı ancak sorumluluk farklılığının yersiz bir kısmının harici bir unsura (örn. başka bir kişi, şirket, hava durumu) atfedildiği durumlar da vardır. Örneğin, bazı kumarbazlar kumar oynamalarının haksız sorumluluğunu aşırı derecede kumar endüstrisine devretmektedir (“tüm bu parayı kaybetmeden önce kumarhanenin beni durdurması gerekirdi” (Prentice ve Woodside, 2013; Wohl ve diğerleri, 2013). Kendine atfedilmesi gereken her türlü sorumluluğun dışsal bir öğeye kaydırılmasının ve kendini kabullenmenin sahte kendini affetmenin ayırt edici özelliğidir (Hall ve Fincham, 2005; Wenzel ve diğerleri, 2012).

İnsanlar yanlışlıkla sorumluluklarını dışarıya kaydırdıklarında, benlik -tamamen ya da kısmen- "bağlantıdan kurtulur". Sorumluluğun yerinden edilmesinin sonucu suçluluk duygusunun azalmasıdır. Suçluluğun azaltılması neden önemlidir? Çünkü suçluluk, gelecekteki zararlı eylemlere katılımı azaltan (Kemper, 1991) ve düzeltici eylemleri motive eden (Lewis, 1993) itici bir duygudur. Dolayısıyla kişinin bir yanlış davranış için kabul etmesi gereken sorumluluk miktarı en aza indirildiğinde yanlış davranışın devam etme olasılığı artar. Ne yazık ki, insanlar genellikle suçlunun gerçek bir kendini affetmeyi mi yoksa sahte bir kendini affetmeyi mi uyguladığını tespit etmekte zorlanırlar. Bunun nedeni, suçluluk tam olarak kabul edilmemiş olsa bile suçluların kendilerini affedici olarak tanımlayabilmeleridir (Hall ve Fincham, 2005). Aslında suçlular genellikle sorumluluğu kabul etmiş gibi davranma konusunda çok başarılıdırlar.



2-Multitaskingleştiremediklerimizden Misiniz?

- Gesell, I. (2007). Zaman yolculuğu: Çoklu görevlerin cazibesinin ardındaki efsane. Kalite ve Katılım Dergisi, 30 (4), 22.
- Hari, J. (2022). Çalınan Odaklanma: Neden Dikkatinizi Veremiyorsunuz ve Nasıl Yeniden Derinlemesine Düşünebilirsiniz? Crown.
- Wolf, F., Lorenz-Spreen, P. ve Lehmann, S. (2021). Birbirini takip eden Twitter kullanıcı grupları artan aktivite ve daralan içerik ufukları gösteriyor. arXiv ön baskı arXiv:2108.08641.

Görsel Kaynakça

- <https://unsplash.com/photos/red-and-silver-multi-tool-2NuEzrmD2xQ>
- canva.com

4- Koca Dünyaya Sığamayanlar: İklim Mültecileri

- Aras, B. B. ve Demirci, K. (2020). İklim değişikliğinin insan sağlığı üzerindeki psikolojik etkileri. Nazilli İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1(2), 77-94.
- Çelik, M. A., Gülersoy, A. E., İdem, Ş. ve Dedeoğlu, Ç. (2017). Yerelden küresele evrilen ekolojik krizin psiko-sosyal ve politik ekolojik açılardan irdelenmesi. FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, (23), 105-121.
- Demirbilek, M. (2016). Çevre, çevre mültecileri ve çevreci sosyal hizmet. International Journal Of Social Sciences And Education Research, 2(3), 905-914.
- Ekşi, N. (2016). İklim mültecileri. Göç Araştırmaları Dergisi, 2(2), 10-58.

Görsel Kaynakça

- <https://birartibir.org/haberler-hic-iyi-degil/>

6- Gittikçe Artan Ergen İntiharı

- Gökkaya, S. C. (2023). Okul temelli intihar önleme programlarının incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 24(2), 209-223.
- Siyez, D. M. (2006). Ergenlik döneminde intihar girişimleri: Bir gözden geçirme. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(2), 413-420.

Görsel Kaynakça

- <https://www.npr.org/sections/healthshots/2020/05/13/850665769/act-now-toget-ahead-of-a-mental-health-crisisspecialists-advise-us>

8- Kültürel Ekolojimizi Yok Sayan Ebeveyn Suçlayıcılığı

- Mate, G. & Mate D. (2023). Normal efsanesi (2.baskı). Hep Kitap.

Görsel Kaynakça

- <https://www.shemight.com/career/financial-tips-for-unpaid-maternity-leave>
- <https://www.nytimes.com/article/asking-for-parental-leave-guide.html>

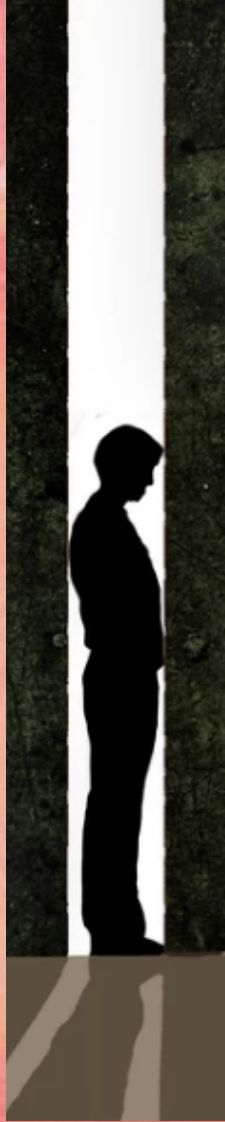
10 - Kendini Affetmenin Üç Yüzü

- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. Review of General Psychology, 1, 145-174.
- Besim, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2007). Self-theories: The mindset of a champion. In T. Morris, P. Terry & S. Gordon (Eds.), Sport and Exercise Psychology: International Perspectives (pp. 15-23). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. Counseling and Values, 40 (2), 107-126.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 621-637.
- Horsbrugh, H. J. (1974). Forgiveness. Canadian Journal of Philosophy, 4, 269-289.
- Kaya, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekânın aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kemper, T. D. (1991). Predicting emotions from social relations. Social Psychology Quarterly, 54, 330-342.
- Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), Handbook of Emotions (pp. 563-594). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, practice and research (pp. 1-16). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, practice and research (pp. 1-16). New York: Guilford.
- Prentice, C., & Woodside, A. G. (2013). Problem gamblers' harsh gaze on casino services. Psychology & Marketing, 30, 1108-1123.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K., & Friedman, L. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. Journal of Behavioral Medicine, 29, 29-37.
- Scherer, M., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Campana, K. L. (2011). Forgiveness and the bottle: Promoting self-forgiveness in individuals who abuse alcohol. Journal of Addictive Diseases, 30, 382-395.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. (2003). Shame and Guilt. New York: Guilford.
- Taysi, E. (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vitz, P. C., & Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. Journal of Religious Health, 50, 248-263.
- Watson, M. J., Lydecker, J. A., Jobe, R. L., Enright, R. D., Gartner, A., Mazzeo, S. E., & Worthington, E. L., Jr. (2012). Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa. Eating Disorders, 20, 31-41.
- Wohl, M. J. A., & McLaughlin, K. J. (2013). Narcissism, responsibility, and self-forgiveness. Unpublished raw data.
- Wohl, M. J. A., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. British Journal of Social Psychology, 50, 354-364.

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/613263674272660925/>
- <https://tr.pinterest.com/pin/306033737190455099/>
- canva.com

PSIKOLEKTİF'Ten



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

OCAK 2024

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

SAYI 10



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com