



PSIKOLEKTİF'Ten

güzellik ekonomisi gölgesinde bedeni olumlamak - kaçıyorum öyleyse yokum
- yüksek standartlara sahip olmak her zaman iyiye mi işaret eder? -
öğrenilmiş iyimserlik - ihmal edilen grupla psikolojik danışma

GÜZELLİK EKONOMİSİ GÖLGESİNDE BEDENİ OLUMLAMAK

Ebrar Albayrak - Psikolojik Danışman

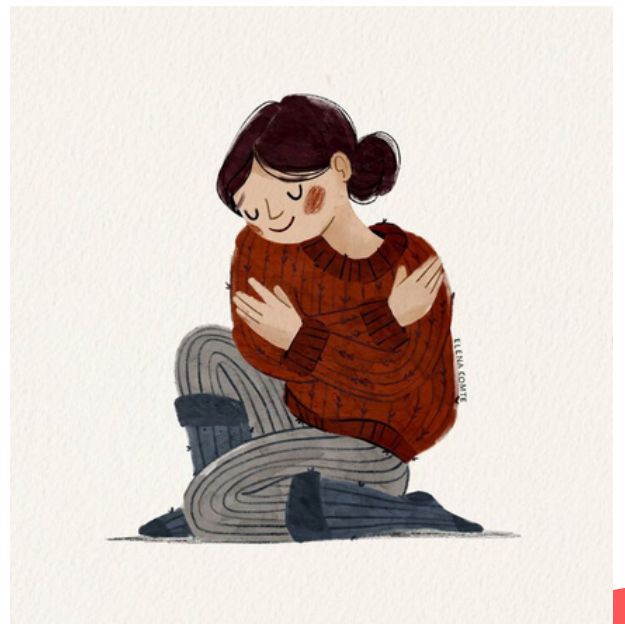
Değişen güzellik algıları, standardize insana ve özellikle kadına dair kıstaslar, sosyal medyanın güzel ve şık olmak istiyorsan bizim gibi olmalısın, şu markaları giymeli, bu fincanlarda kahveni içmeli, yüzüne bu kremleri kullanırken makyajını da şöyle yapmalısın şeklindeki dayatmaları bireylerin beden algılarını nasıl etkilemektedir? Bu soruya cevap olarak iki kavramdan bahsedebiliriz: Beden olumlama ve beden aşağılama.

Beden algısı, geçmiş ve şimdiki deneyimlere dayanarak kişinin bedenini nasıl gördüğü, hissettiği ve bedenine karşı takındığı tavırla ilgilidir. Bireyin kendi bedenine ilişkin düşünce ve duyguları beden algısını oluştururken kavram pek çok endüstrinin de ilgisini çekmiştir. Bu kavram sanılanın aksine bireyin yalnızca vücut ölçüleri veya kilosundan ibaret değildir. Yaş, cinsiyet, dış görünüş, moda gibi faktörler aracılığıyla kişinin başkalarına nasıl görüldüğünün kendi algısındaki yansımasıdır. Nitekim bireyler gün içinde bedenlerinin görünüşüyle ilgili çok fazla uyarıcıya maruz kalmaktadır, bu uyarıcıların başlıca kanalları ise moda ve güzellik endüstrileri, medya, plastik cerrahi endüstrisi ve dolayısıyla reklamcılık sektörü olarak sıralanabilir (Korkmaz, 2023).

Bireyler, medyada yaratılan ve yayılan ideal bedenlere ulaşmayı hedeflemekte ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermektedirler. Bu çabalar sonucunda birbirine benzeyen bireyler ortaya çıkmakta toplumun güzellik anlayışında da tek-tipleşme başlamaktadır. Marcuse'nin sözleriyle, "İletişim araçlarından yayılan ürünler, insanları birer öğreti gibi koşullandırmakta, yanlış bir bilinç geliştirmektedirler. Böylece tek boyutlu bir düşünce ve davranış kalıbı doğmaktadır" (Bolat, 2021). Beden aşağılama, bireylerin fiziksel özelliklerine yönelik oluşturulan olumsuz hatta hakaret niteliğine ulaşan söz ve davranışları kapsamaktadır. Fiziksel ve psikolojik birçok soruna yol açabilen beden aşağılama temelinde zorbalığı barındırmaktadır (Sejfula, 2023). Endüstri tarafından oluşturulan ve medya aracılığıyla temsil edilen beden ölçülerine sahip olmayan bireylerin, beden aşağılamaya maruz kalmaları sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Bu bireyler beden



Bireyler, medyada yaratılan ve yayılan ideal bedenlere ulaşmayı hedeflemekte ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermektedirler. Bu çabalar sonucunda birbirine benzeyen bireyler ortaya çıkmakta toplumun güzellik anlayışında da tek-tipleşme başlamaktadır.



aşağılamayla, günlük hayatta yüz yüze karşılaştıkları gibi sosyal medya platformları üzerinden sanal bir şekilde de karşılaşılabilmektedir. Çevrimiçi beden aşağılama, “bir grup veya birey tarafından elektronik ortamda gerçekleştirilen saldırgan ve kasıtlı bir eylem” olarak tanımlanır. Bu eylemler bireyin benlik saygısını, öz güvenini ve beden algısını olumsuz etkilemektedir. Beden Algı Bozukluğu (BDB) tanısı konulmuş kişiler, görünümlerindeki “kusurdan” kurtulmak için, riskli sayılabilecek medikal estetik işlemler veya estetik cerrahi işlemlerde sıklıkla bulanabilmektedir. Ancak, bu tedaviler genellikle görünüm endişelerini ortadan kaldırmaz. Öte yandan, hastaların stres ve kaygı seviyesi çoğunlukla değişmeden kalır ve bazı durumlarda görünüm endişeleri daha da artar. Türkiye’de estetik müdahale için başvuran hastalarda; BDB veya başka bir bozukluğun olma ihtimali göz önünde bulundurularak psikolojik bir değerlendirme işleminin yapılması çok az kurum tarafından uygulanmaktadır (Doganova Ekim, 2020).

Son yıllarda bir kartopu gibi büyüyen Beden Olumlama Hareketi ise tüketim kültürünün gözbebeği olan ideal bedene karşı, dışlanmış her beden yapısının temsili ve normalleştirilmesi adına ortaya çıkmış bir akımdır. Bu bağlamda Beden Olumlama Hareketi’nin, tüketim kültürünün beden politikalarına karşı bir mücadele stratejisi geliştirmeyi hedeflediği söylenebilir (Erdem & Başal Yıldız, 2019, s. 1491). Bu hareket, daha önce belirtilen, nesneleştirilmiş ve evcilleştirilmiş kadın tasvirleri ile dolu cilalanmış reklamlara karşı savaşılmaktadır.

Panoptikon ortamların yaratıldığı sosyal ağlarda herkesin en çekici anını yayınladığı rötuşlu fotoğraflara ve mükemmel beden imajlarına sürekli maruz kalan bireyler vücut olumlama hareketlerine bir can simidi gibi sarılmıştır. Sosyal medya sayesinde yayılması kolaylaşan Beden Olumlama Hareketi, sosyokültürel olarak idealize edilmiş dış görünüşe karşı bir direniş ve beden kabulüne bir teşvik unsuru olarak popülerleşmiştir. Özellikle bir fotoğraf ve video paylaşım uygulaması olan Instagram, bu idealize görünüşe direnişin tanınması ve yayılmasında hayati bir rol oynamıştır. Beden olumlama, her türden güzelliğin ve vücut tipinin kabulü ve takdiri anlayışına dayanır. Beden olumlama



anlayışının yalnızca şişmanlık/aşırı zayıflık ile ilgili değil, aynı zamanda selülit, sivilce, aşırı tüylenme, kellik gibi farklı bedensel özelliklerle de barışık olmakla ilgili olduğu vurgulanmaktadır (Korkmaz, 2023).

İnsanların gözetim ve gözetlenme ihtiyacını karşılayan sosyal medya kişilerin beden algıları üzerinde de söz sahibi olup idealize edilmiş bedenler sunmaktadır. Kişilerin bedenleri ile ilgili öz benlik saygısı ve kaygıları arasındaki etkileşimlerin özellikleri dikkate alınarak riskli işlemler yapılmadan önce psikolojik değerlendirmeler yapılmalıdır.

KAÇIYORUM ÖYLEYSE YOKUM

Şükrü Can Özüak - Uzman Psikolojik Danışman

İnsan yaşam içerisindeki zorluklarla farklı şekillerde baş etmeye çalışır. Kimileri canını yakan zorluğa teslim olurken kimileri ise onunla tam zıttı zıttına savaşılmaya çalışır. Kimileri ise acısını yok sayar. Acı yok sayıldığında gerçekten yok olmuş olur mu yoksa orada duran bir gerçeğin yalnızca üstü mü örtülmeye çalışılmaktadır? Bu sanki şu soru ile benzeşmektedir: Uzak bir ormanda bir ağaç devrilirse ve çevrede hiç kimse yoksa ağaç devrilirken ses çıkar mı?

Bu noktada düşüncem hiç kimse duymasa, hiçbir canlı bu ana tanıklık etmese bile o ağaç devrilmiştir ve devrilme sesi çıkmıştır. Hiç kimsenin bu ana şahitlik etmemesinin ağacın devrilmesi ve devrilme sonucu çıkacak sesin gerçek olduğunu, var olduğunu değiştirmez. Sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınan birey için de durum aslında benzer olabilmektedir. İnsan, canının yanmaması için var olan bir gerçeği yok sayma çabasıyla kendisinin görmemeye çalışmasının yanı sıra çevresinin de görmemesi için çaba sarf edebilmektedir. Bu durumda tıpkı ağacın devrilmesine ve çıkan sese kimsenin şahit olmaması gibi bireyin içerisindeki acının çıkardığı sese de kimse şahit olmayabilir. Hatta devrilen ağaç kendi devrilmesine şahitken birey kendi acısına şahit olmayabilir.

Yani kaçmak, gerçekten olanı yok saymayı başarabilir mi? Bu sorunun cevabı pekâlâ kısa vadede 'evet' olabilir. Peki ya uzun vadede? İnsan canı yandığında bu acıyı yok saymak için çabalayabilir veya canının yanacağını önceden tahmin ederek (bu gerçekçi bir tahmin olmasa bile) canının yanmaması için önlemler alabilir. Örneğin bir arkadaş ortamına kabul edilmeyeceğini düşündüğünden davet edildiği bir buluşmaya hiç gitmeyebilir veya bir ilişkiye başladığında zaten önünde sonunda biteceğini düşünerek hiç ilişkiye başlamayabilir. Bir işte ise sonunda beklediği sonucu alamayacağını düşündüğünden o işe hiç başlamayabilir, başlamayı erteleyebilir. Birey canını yakan bir olay veya durum ile karşılaştığında bunu hissetmemek için kendini orada o durumun içinde değilmiş gibi hissetmeye çalışabilir veya telefon, bilgisayar oyunları, fiziksel bir açlık hissi olmamasına rağmen yemek yeme, gerekli olmayan harcamalar yapma gibi aktivitelerle kendini oyalayabilir. Yani aslında avutabilir. Fakat sorunla yüzleşmemek nereye kadar?

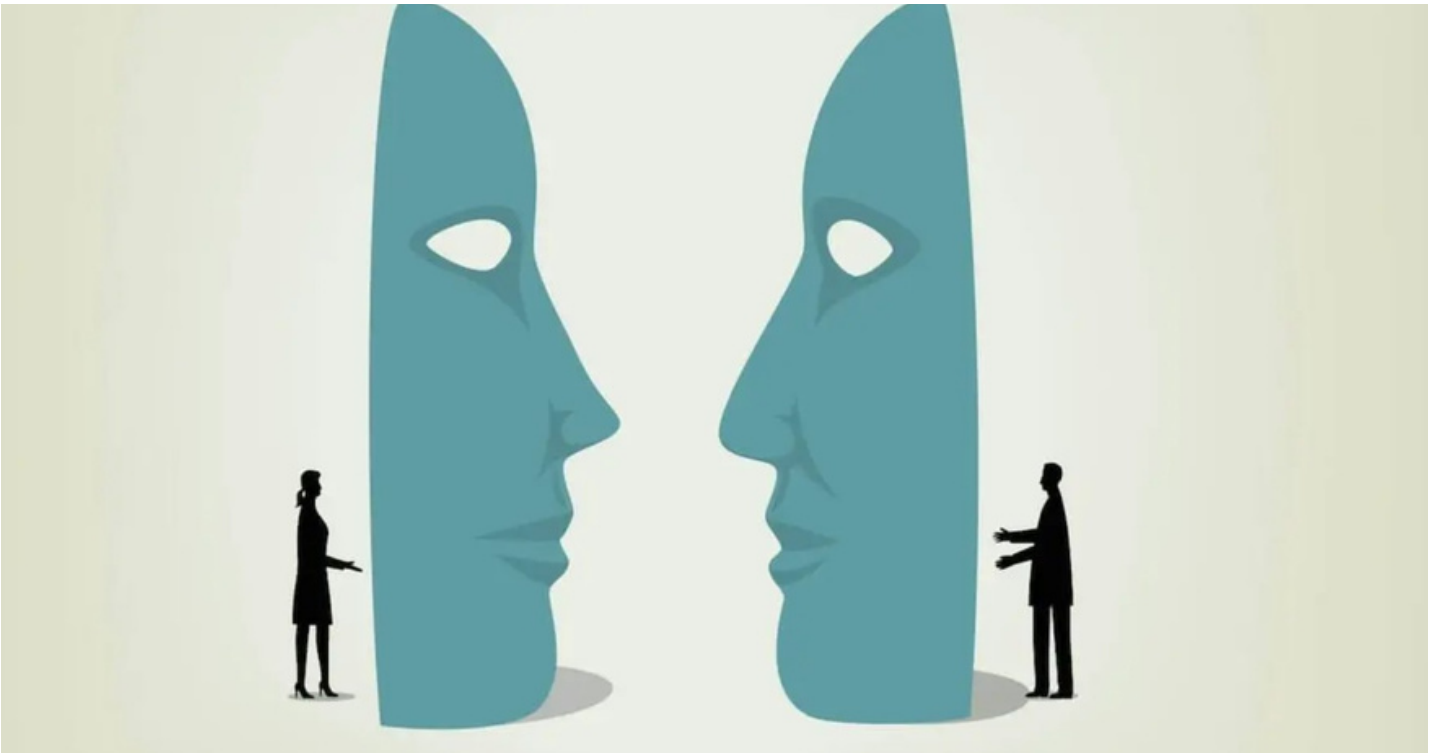


İnsan, canının yanmaması için var olan bir gerçeği yok sayma çabasıyla kendisinin görmemeye çalışmasının yanı sıra çevresinin de görmemesi için çaba sarf edebilmektedir.



Uzun vadede tekrar eden sorunlarla yüzleşmemek, kaçınmak sorunlar karşısında anlamlı bir çözüm bulmayı zorlaştıran bir hale getirebilir. Bu noktada sorundan kaçınmak kısa vadede bir rahatlama hissi verse de uzun vadede değişmeyen örüntülerin doğmasına neden olabilir. Böyle bir durumda kısa vadenin rahatlığı uzun vadedeki dezavantajların önüne geçebilir. Bununla birlikte birey gerçekten istenilen, ihtiyaç duyulan ve aslında olması hayal edilen benliğinden uzaklaşabilir. Fakat bireyin aslında kendisinde görmek istediği benliği uzun vadedeki dezavantajlarda saklıdır. Örneğin birey aslında insanlarla iyi bir iletişim kurmak istiyordur fakat insanlardan kaçındığında kısa vadede rahatlama hissi yaşasa da uzun vadede bu iletişimin kurulması sağlanamayacaktır. Bu da bireyin asıl olmak istediği benliğinden kendini alıkoyacak önemli bir dezavantaj olacaktır. Birey yaşamının önceki dönemlerinde kaçınmasını pekiştirecek öğrenmeler yaşamış bu nedenle yeni denemelerinin başarısız olacağını düşünebilir. Fakat bu geçmiş deneyimlere dair düşünceler gerçekten anlamlı, gerçekçi ve objektif midir? Objektif açıdan bakıldığında önceki deneyimlerin olumsuzluğunun gerçekliği ve daha etkili nasıl yeni deneyimler sağlanabilir üzerinde durulabilir. Bununla birlikte duygusal olarak da kaçınmamaya hazır olmak önemlidir. Bu

noktada bireyin duygularını ele alması önemlidir. Bunun için kaçındığı ve kaçınmak istemediği yanları arasında konuşma yapabilir ve böylece kaçınmamaya dair cesaretlenebilir. Kaçınmamak için atacağı adımları, bunu nasıl yapabileceğini ve kendi destek kaynaklarını kendine hatırlatacağı bir not hazırlayabilir. İhtiyacı olduğunda bu nottan faydalanabilir. Aynı zamanda kendinde görmek istediği davranışı rol play yaparak deneyebilir. Böylece kendisini sorunlar karşısında kaçma değil sorunları kendi perspektifinden etkili bir açıdan alma değişimine anlamlı bir şekilde hazırlayabilir. Kaçmanın karşısında durmak zor bir değişim denemesidir. Fakat gerçekleşmesi mümkündür. Bu süreçte sabırla denemek ve buna inanmak, zaman içerisinde değişimi sağlayacak şekilde davranmak önemlidir. İnsan olmak istediği, kendinde görmek istediği özelliklerden uzaklaşınca hayatı yaşadım diyebilmekten uzaklaşabilir. İnsan hayatta kaçtığında varlığını hissedemeyebilir. Hareket ederek var olur. Hareket etmek de bireyin yaşam doyumunu arttırabilir. Bu durum bireyi hedefi ve hayali için yolda hissettirebilir. Aynı zamanda sorunlarıyla kaçınmadan başa çıkabildiğini gören birey daha özgüvenli ve kendinden emin hissedebilir. James Baldwin'ın dediği gibi "Yüzleşilen her şey değiştirilemez ama yüzleşilmezse hiçbir şey değiştirilemez."



YÜKSEK STANDARTLARA SAHİP OLMAK HER ZAMAN İYİYE Mİ İŞARET EDER?

Kübra Karapınar - Klinik Psikolog

Yüksek standartlara sahip olmanın neden kötü bir şey olması gerektiğini düşünenler var; Elbette yüksek standartlara sahip olmak her zaman kötü değildir ancak bu yazıyı okuduktan sonra bu konuda farklı düşünmeye başlayabilirsiniz.

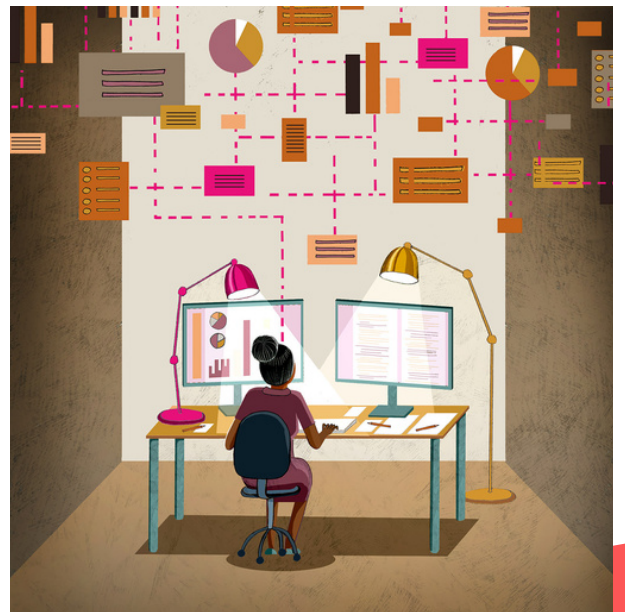
Her şeyden önce, yüksek standartlar kavramını tanımlayalım. Birinin yüksek standartları olması, kendisinden veya başkalarından standartları aşma konusunda aşırı bir taahhüdü ve beklentisi olmasıdır. Standartları yüksek olan kişiler genellikle mükemmel sonuçlar elde etmeye odaklanırlar ve bu genellikle yüksek kaygıya neden olur. Yüksek standartları şiddetli taşıyan biri kolay kolay rahatlayamaz, sürekli sınırları zorlamaya çalıştığı için hayattan zevk alması zorlaşır. Çabalarının ve başarılarının sonuçlarıyla motive olmasına rağmen, başarının getirdiği huzuru tatmakta zorlanır çünkü sürekli yeni olan başka bir mükemmel hedefi daha vardır; bu onun başarılarından zevk alamamasına neden olur. Etrafındaki her şeyin mükemmel düzende olması gerektiği fikri hayatını çok zorlaştırır.

Yüksek standart arzusunun kökenleri genellikle aşırı talepkâr veya eleştirel ebeveynler gibi görünse de bir kişinin sürekli olarak mükemmeliyet aramasına neden olan başka faktörler de olabilir. Örneğin, okulda, işte, yönetimde veya toplum çapında başarı odaklı baskılar, insanların yüksek standart taleplerini de etkileyebilir. Kişinin bu çevresel nedenlerin yanı sıra başarıya verdiği önem, dış onaylara verdiği önem ve takdiri artırma çabaları da bu tutumunun artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu faktörlerin etkileşimi bir kişinin mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmesine neden olurken, genellikle yüksek standartlara sahip olmayı karmaşık ve çok faktörlü bir fenomen olarak açıklayabiliriz.

Yüksek standartlarımıza sıkı sıkıya bağlı kalmak bize başarı getirdiği için dışarıdan iyi, avantajlı bir tutum gibi görünse de psikolojik açıdan olumsuz etkileri yadsınamaz. Yüksek standartlara sıkı sıkıya bağlı olan kişiler mükemmel olma baskısı taşıdıklarından, küçük ve büyük başarısızlıklarla başa çıkmalarını



Yüksek standartları şiddetli taşıyan biri kolay kolay rahatlayamaz, sürekli sınırları zorlamaya çalıştığı için hayattan zevk alması zorlaşır. Çabalarının ve başarılarının sonuçlarıyla motive olmasına rağmen, başarının getirdiği huzuru tatmakta zorlanır çünkü sürekli yeni olan başka bir mükemmel hedefi daha vardır; bu onun başarılarından zevk alamamasına neden olur.





zorlaştırır. Öte yandan aşırı detaylara odaklanarak zamanlarını etkin kullanamayabilir ve işlerini tamamlamakta güçlük çekebilirler. Ayrıca, günün sonunda yaptıklarını mükemmel bulmadıklarında, bunu öz saygıya veya değerlere eşdeğer olarak görebilir ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bunların genel stres düzeylerini arttırdıkları ve bu yüzden yüksek düzeyde stres yaşadıkları için sağlıkları da olumsuz yönde etkilenir.

Bu olumsuz etkilerin az çok farkında olmak ve mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için sağlıklı yöntemler ve stratejiler geliştirmek önemlidir. Bu nedenle yazının son bölümünü başa çıkma stratejilerine ayırdım. Yüksek standartlarınızla baş edebilmek için şu birkaç adım işe yarayabilir: Kendinizi “en iyisi” ile kıyaslamak yerine yüksek standartlarla yaklaştığınız anları fark etmeye çalışabilir, dikkatinizi “en iyisini ortaya koymak” yerine kendi başarılarınıza çevirmeye çalışabilirsiniz.

Mükemmel olma baskısını azaltmak için “gerçekçi ve ulaşılabilir” hedefler belirleyebilirsiniz. Her şeyin mükemmel olması gerektiğini düşünmek yerine, “kabul edilebilir”, “yeterli” düzeyde olanı hedefleyin. Çevrenizde yüksek standartları olmadığını düşündüğünüz kişilerden gerçekçi, ulaşılabilir, kabul edilebilir ölçümler hakkında geri bildirim almayı da deneyebilirsiniz. Herkesin hata yapabileceğini ve hata yapmanın normal olduğunu hatırlamadan hatalarınızı bir öğrenme fırsatı olarak görmeye çalışabilirsiniz. Zaman zaman dinlenmeye ve rahatlamaya ihtiyaç duyabileceğinizi ve bu zamanları ayırmanız gerektiğini unutmadan ihtiyaçlarınıza dikkat etmeyi ihmal etmeyiniz. Bununla birlikte, yüksek standartlarınızla veya mükemmel olma baskınızla başa çıkmakta zorlanıyorsanız, profesyonel destek bununla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Kendinizle daha iyi bir iletişim kurmanız dileğiyle.

ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

Elif Keskin - Okul Öncesi Öğretmeni

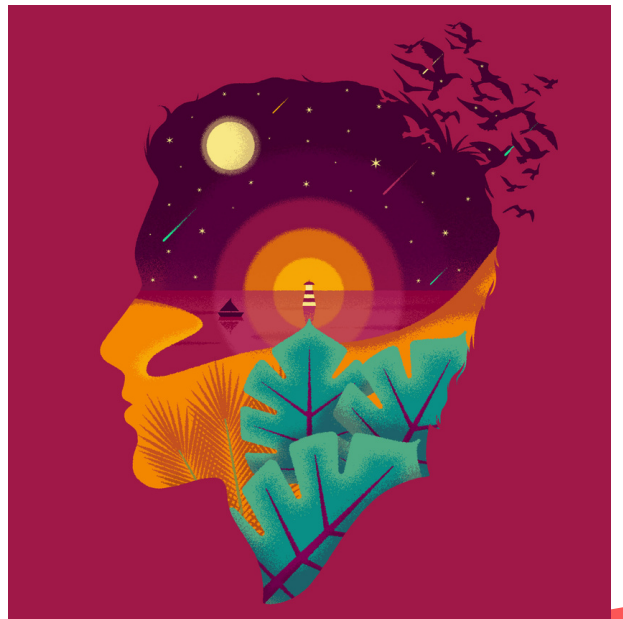
İyimser bir bakış açısına sahip olmak öğrenilebilir mi? Eğer öğrenilebilirse, hayatınızın ne kadar farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü? İnsanlar, yaşamlarında sürekli olarak değişim ve gelişim süreci içindedirler. Bu değişimler, yaşama ve deneyimlere yeni anlamlar yükler. Anlamlandırdıkları her durum inançları şekline dönüşür ve yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma şekli, genellikle onların öğrenilmiş tutumları ve inançları tarafından belirlenir.

Öğrenilmiş iyimserlik, daha olumlu davranışlar geliştirmek için kötümser düşünceleri tanıma ve bunlarla mücadele etme sürecidir. Psikolojideki bu kavram, insanların zorlu durumlarla başa çıkmanın ve genel refahlarını iyileştirmenin yeni yollarını bulmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. "Öğrenilmiş iyimserlik" terimi, Dr. Martin Seligman tarafından kurulan bir psikoloji dalı olan pozitif psikolojiden gelmektedir.[SA1] Seligman, "öğrenilmiş iyimserlik" ifadesini, kişinin olumsuz koşulları değiştiremediğini hissettiği bir düşünce modeli olan "öğrenilmiş çaresizlik" ile tezat oluşturmak için kullanıyor. Örneğin, öğrenilmiş çaresizlik kavramı, bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucu umutsuzluğa kapılmalarını ve çözüm üretmekten kaçınmalarını ifade eder. Bu durumda, bireyler artık kendi yaşamlarını değiştirebileceklerine dair inancı kaybederler ve pasif bir tutum sergilerler. Diğer yandan, öğrenilmiş iyimserlik, bireylerin olumlu bir bakış açısıyla yaklaşımlarını ve zorluklarla başa çıkmak için çözüm odaklı düşünmelerini ifade eder. Bu yaklaşım, bireylerin olumsuz düşünceleri fark etmelerini ve bunları aşmak için pozitif bir tutum geliştirmelerini teşvik eder. Öğrenilmiş çaresizlik altında durumu değiştiremeyeceğinizin ön kabulüyle hareket edersiniz. Öğrenilmiş iyimserlik altında, durumunuzu her zaman değiştiremeyebilirsiniz ama duruma nasıl tepki vereceğinizi değiştirebilirsiniz.

Seligman'a göre, öğrenilmiş iyimserlik, bireylerin deneyimledikleri olumsuzluklara karşı daha olumlu bir tutum geliştirebilmeleri için bir yol sunar. Öğrenilmiş iyimserlik



. "Öğrenilmiş iyimserlik" terimi, Dr. Martin Seligman tarafından kurulan bir psikoloji dalı olan pozitif psikolojiden gelmektedir.



kavramı, temelde insanların karşılaştıkları zorlukları nasıl yorumladıklarıyla ilgilidir. Bu kavramı açıklamak için, "olumsuz olaylar", "olumlu olaylar" ve "kişisel yetkinlik" gibi temel unsurlar üzerinde durulur. Öncelikle, olumsuz olaylar karşısında öğrenilmiş iyimserlik, insanların bu olayları geçici ve olaya özgü olarak algılamalarını sağlar. Yani, bir kişi bir başarısızlık yaşadığında, bu durumu kalıcı bir başarısızlık olarak görmek yerine, geçici bir durum olarak kabul edebilir ve gelecekteki başarı için yeni stratejiler geliştirebilir. İkinci olarak, olumlu olaylar karşısında da öğrenilmiş iyimserlik, insanların bu olayları kalıcı ve genel geçer bir başarı olarak algılamalarını teşvik eder. Bir kişi bir başarı elde ettiğinde, bunu kendi yeteneklerine bağlayarak, gelecekte de benzer başarıların mümkün olduğuna inanabilir.

Son olarak, kişisel yetkinlik, öğrenilmiş iyimserlikte önemli bir rol oynar. Bireyler, yaşadıkları olaylara nasıl tepki verdiklerini kontrol edebileceklerini ve bu olaylara nasıl müdahale edebileceklerini fark ettikçe, iyimserlik duygusu artar. Öğrenilmiş iyimserlik, bireylerin yaşamlarında bir dönüm noktası olabilir. Olumsuzluklarla karşılaştıklarında bile umutlarını kaybetmeden, daha iyimser bir bakış açısıyla çözümler arayabilirler. Bu da genel yaşam memnuniyetini artırabilir, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve genel refahlarını artırabilir. Peki bunu nasıl yapabiliriz?

Koşullarınızın nedenlerini nasıl açıklayacağınızı yeniden düşünmek için bu modeli deneyebilirsiniz. Seligman ABCDE Modeli, olumsuz düşünceleriniz hakkında kendinize şu soruları sormayı içerir;

A(Adversity) Sıkıntı: Cevap verilmesi gereken durum. Olumsuz düşüncelere hangi olay sebep oldu?

B(Belief) İnanç: Olayı nasıl yorumluyoruz? Olay hakkında ne düşünüyoruz?

C(Consequence) Sonuç: Olayla ilgili duygularınızdan hangi davranışlar ortaya çıktı?

D(Disputation) Tartışma: Hangi olay örnekleri olumsuz inançlarınızın yanlış olduğunu kanıtlıyor?

E(Energization) Enerjilendirme: Olumsuz inançlarınıza meydan okumak size ilerlemeniz için nasıl ilham veriyor?



Bu soru basamakları doğrultusunda karşılaştığımız olumsuzlukları daha anlamlı şekilde değerlendirebiliriz. Ayrıca bir günlük tutun ve her gün olumlu şeyler hakkında yazın. Bu, pozitiflik düşünce alışkanlıklarınızı artırabilir. Arkadaşlarınızı ve ailenizi olumlu düşüncelerle doldurun. İyimserlik bulaşıcıdır, bu yüzden diğerlerinin pozitif enerjisinden faydalanın. Olumlu hedefler belirleyin ve bunlara ulaşmak için küçük adımlar atın. Bu, motivasyonunuzu artırabilir ve iyimserliğinizi destekleyebilir.

Sonuç olarak öğrenilmiş iyimserlik, bireylerin yaşamlarındaki engellerle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlayabilir. İnançlarınızın hayatınıza olan etkisini fark edin. Doğru yaklaşımlar ile en sağlıklı şekilde zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Öğrenilmiş iyimserlik süreci, olayların nedenleri hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeyi içerir. Öğrenilmiş iyimserliği uygularken düşüncelerinizi yeniden eğitmeniz biraz zaman alabilir. Ancak, düzenli pratik ve çaba ile pozitif düşünme becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Unutmayın, "Hayat, kötümserle aynı olumsuzlukları ve trajedileri iyimserlere de yaşatır; ancak iyimser, bunları daha iyi atlatır." Seligman

İHMAL EDİLEN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

Şafak Atay - Uzman Psikolojik Danışman

Küresel bir sağlık krizinin sonrasında ve ekonomik krizin içerisinde günden güne artan kaygı, yalnızlık ve depresyon sorunlarıyla ruh sağlığı uzmanları olarak karşı karşıyayız. Klinik Psikoloji yüksek lisans programlarının ücretleri ve psikoterapi seanslarının fahiş fiyatları cepleri yakarken diğer yandan yaşam koçlarının hızlı, zahmetsiz nerdeyse sihirli çözümleriyle umut tacirliği yaptığını görüyoruz. Peki ruh sağlığı uzmanları, insanların kendini iyileştirme gücünü destekleyecek başka çözüm yollarının arayışı içindeyken grupla psikolojik danışma oturumlarının gücünü ısıtıyor olabilir mi? Grupla psikolojik danışmadan kastım insanları bir araya toplayıp bir konu hakkında seminer vermek ya da tek bir oturumdan oluşan bir atölye düzenlemek değil elbette. Özellikle yoga eğitmenlerinin sıklıkla düzenlediği meditasyon kamplarından da bahsetmiyorum. Spesifik bir ihtiyacı karşılamak için iyi çalışılmış, her hafta devam etmesi sağlanan, psikolojik iyileşmeyi hedefleyen grupla psikolojik danışma sürecinden bahsediyorum.

Bugün herhangi bir yaygınlık verisi olmasa da Türkiye’de verilen ruh sağlığı hizmetlerinin büyük bir çoğunluğunun bireysel bir destek mekanizmasından oluştuğunu biliyoruz. Ancak bu bireysel hizmetler de sadece toplumun belirli bir zümresinin ulaşabildiği lüks bir tüketim kalemi olarak görülebiliyor. Diğer yandan grup oturumları düzenleyen ve buna dair ilan paylaşan ruh sağlığı uzmanlarının sayısı oldukça düşük olması nedeniyle insanlar çoğunlukla böyle bir hizmetin var olabileceğinden dahi haberdar değil. Grupla psikolojik danışma oturumu denildiğinde insanların aklına Hollywood filmlerindeki alkol ya da madde bağımlılarının dahil olduğu ve oturum sonunda herkesin alkışlandığı sahneler geliyor. Bu sahneler oldukça uzak bir kurgunun ürünü olarak zihinlerde yer ediyor.

Türkiye’de grupla psikolojik danışma eğitimi üniversitelerin “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” bölümlerinde öncelikle teorik altyapısı ve daha sonrasında uygulaması olarak iki ayrı ders şeklinde lisans düzeyinde zorunlu ders olarak verilmektedir.



Depresyon ve kaygı bozukluklarının günden güne artışına çözüm bulma motivasyonu ile geliştirilen müdahale yöntemlerine grupla psikolojik danışmanın dahil edilmesinin yanı sıra kültürel ekolojimize uyumlu patoloji içermeyen sorunlara çözüm bulmamız mümkün.



Psikolojik danışmanların okullarda ya da sahanın çeşitli alanlarında bu uygulama alanını ne ölçüde uyguladıklarını ya da bu yöntemi uygulama konusundaki tutumlarının nasıl şekillendiğine dair bir verimiz yok. Ancak lisans düzeyinde verilen süpervizyonun lisans eğitiminin doğası gereği yetersiz kaldığı da aşikâr. Peki uzmanları nasıl güçlendirebiliriz? Etkili grupla psikolojik danışma süreçlerinin düzenlenebilmesi gündemini akademide öncelikli alanlar arasına alınması toplumsal olumlu sonuçlarını yordayacaktır. Yapılan tez çalışmalarında çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. İncelemeler oturumlarda en çok depresyon konusunun işlendiğini sonrasında ise depresyonu takiben kaygı ve benlik saygısı değişkenlerinin ele alındığını göstermektedir (Haspolat, Özdoğan & Yalçın, 2022). Depresyon ve kaygı bozukluklarının günden güne artışına çözüm bulma motivasyonu ile geliştirilen müdahale yöntemlerine grupla psikolojik danışmanın dahil edilmesinin yanı sıra kültürel ekolojimize uyumlu patoloji içermeyen sorunlara çözüm bulmamız mümkün. Ruhsal pandeminin kıyısında toplumun savrulmaması adına uzmanlar olarak sorumluluklarımızın bilinciyle seçeneklerimizi iyi kullanmak zorundayız. Sanki bir fiyat/performans ürünü alıyormuşçasına, işlevsel ve pek çok açıdan avantajlı çözümlerin başında gelen grupla psikolojik danışmanın iyileştirici gücünü bireysel oturumların faizleriyle değiştirmeyi denemeye ve yatırım yapmaya davet ediyorum.



2-Güzellik Ekonomisi Gölgesinde Bedeni Olumlamak

- Bolat, S. (2021). Sosyal medya üzerinde yaratılan ideal beden algısı üzerine bir araştırma: Instagram diyetisyenleri örneği [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Doganova Ekim, B. (2020). Kişilerin kaygı düzeyinin ve özbenlik saygılarının; estetik, plastik ve rekonstrüktif operasyon yaptırma isteği üzerindeki etkisinin incelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(102).
- Erdem, B., & Başal Yıldız, C. (2019). İdealin sınırında bir mücadele: Beden olumlama hareketi üzerine bir alımlama analizi. Erciyes İletişim Dergisi, 6(2), 1483-1506. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.487213>
- Korkmaz, M. Z. (2023). Beden Olumlama Kampanyaları: Z Kuşağının Yaklaşımına Dair Bir Odak Grup Çalışması. Sosyal Mucit Academic Review, 4(1), 1-20. <https://doi.org/10.54733/smar.1145953>
- Sejfula, M. (2023). Biyopolitika Bağlamında Sosyal Medyada Beden Aşğılama ve Beden Olumlama: Instagram Üzerine Netnografik Bir İnceleme [Ph.D., Marmara Üniversitesi (Turkey)]. İçinde PQDT - Global (2890692572). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/biyopolitika-bağlamında-sosyal-medyada-beden/docview/2890692572/se-2?accountid=159111>

Görsel Kaynakça

- <https://pin.it/2u4baCzaN>
- <https://pin.it/3Q6vNPHSf>

4- Kaçıyorum Öyleyse Yokum**Görsel Kaynakça**

- <https://media.istockphoto.com/id/1287373519/tr/vekt%C3%B6r/sorunlardan-ka%C3%A7mak-stresten-ka%C3%A7%C4%B1nmak-insanlarla-%C3%A7at%C4%B1nC5%9Fmaktan-ka%C3%A7%C4%B1nmak-ya-da-mali-sorundan.jpg?s=170667a&w=0&k=20&c=qxmM2j9A0GjajsNxijGEIMQB9WzSFwZwijRC4yZih00=https://www.aysetolga.com/kendinle-yuzlesmek>

6 - Yüksek standartlara sahip olmak her zaman iyiye mi işaret eder?

- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2017). Mükemmeliyetçilik. Kuraldışı Yayınevi.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Karaosmanoğlu, H. A., Tuncer, E., Kohen, S., & Güler, D. (2012). Hayatı yeniden keşfedin. Psikonet.

Görsel Kaynakça

- <https://www.economist.com/1843/2021/08/10/the-perfectionism-trap>

8- Öğrenilmiş İyimserlik

- <https://www.verywellmind.com/learned-optimism-4174101#:~:text=Learned%20optimism%20involves%20developing%20the,how%20to%20become%20more%20optimistic.> URL adresinden 16.03.2024 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://nesslabs.com/wp-content/uploads/2022/01/learned-optimism-banner.png>
- [https://www.verywellmind.com/thmb/R1ghwklNh3irEsMdhE5pMBQnbLs=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/learned-optimism-4174101-5c047424c9e77c0001ad2ad2.png](https://www.verywellmind.com/thmb/R1ghwklNh3irEsMdhE5pMBQnbLs=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/learned-optimism-4174101-5c047424c9e77c0001ad2ad2.png)
- https://www.behance.net/gallery/75312725/Ideas-The-good-life?tracking_source=search_projects|life+is+good&l=2

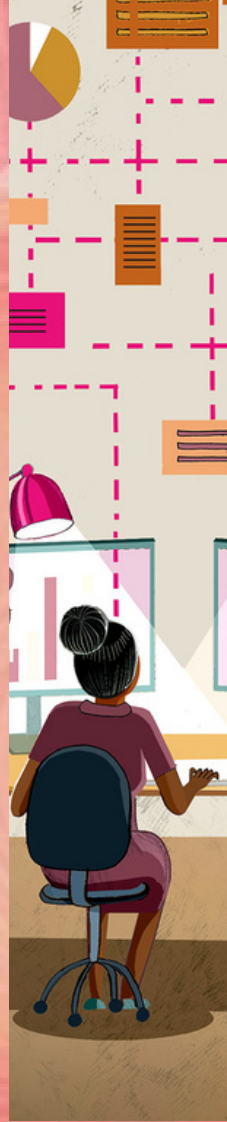
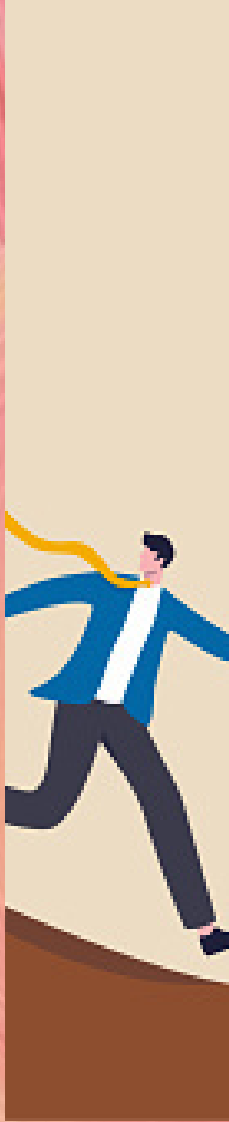
10- İhmal Edilen Grupla Psikolojik Danışma

Haspolat, N.K., Özdoğan, A.Ç. & Yalçın, İ. (2022). Türkiye’de grupla psikolojik danışma konusunda yapılan çalışmalara ilişkin bir inceleme. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(1) 77-88.

Görsel Kaynakça

- <https://corerecoveryaz.com/transformational-journeys-the-stages-of-group-counseling/>
- <https://www.istockphoto.com/tr/foto%C4%9Fraf/group-watching-man-and-woman-talking-in-group-therapy-session-gm554392555-554392555>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

MART 2024

SAYI 11