

PSİKOLOJİK

SAYI 28 - HAZİRAN-TEMMUZ 2024 DERGİSİ



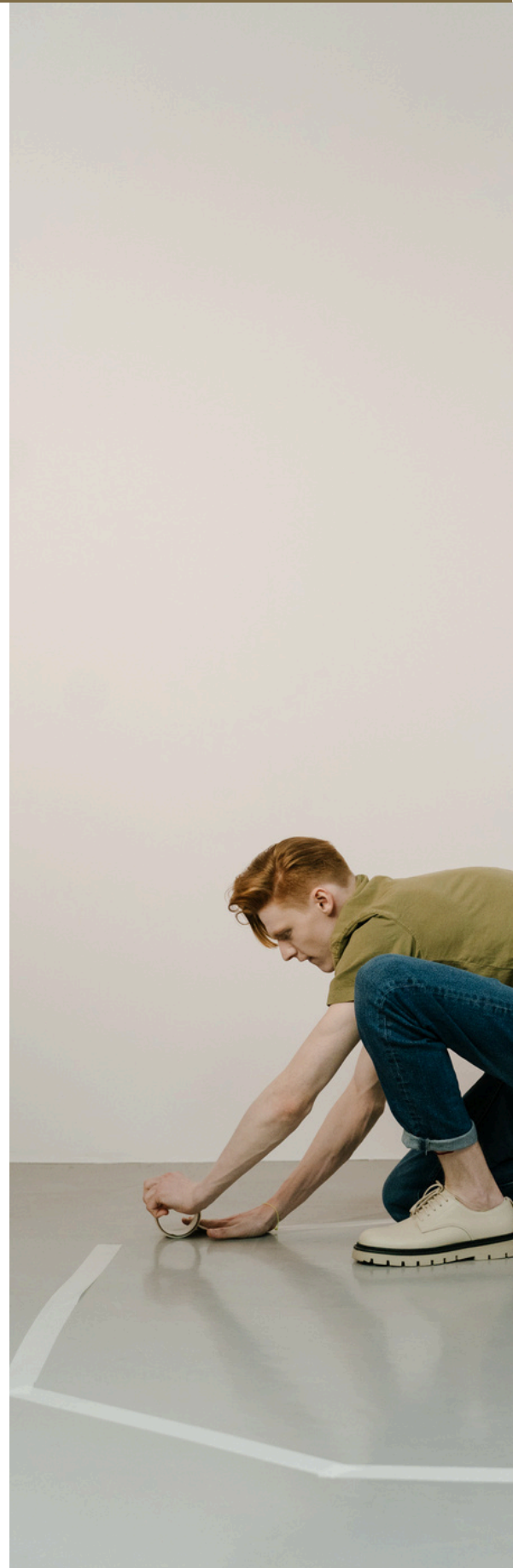
SINIR

4 EDİTÖRDEN

5 MAYA VAKFI PSİKOLEKTİF DERGİSİ “SINIR SAYISI ÖZEL RÖPORTAJI” BERK ÇEŞMELİ & KADRIYE ULUS

9 SINIRSIZLIĞIN SINIRLARI: “ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA” SEMİH ÜLKER

12 İLİŞKİLERDE SINIRLARIN GÜCÜ: “KİŞİSEL ALAN” İDİL SERA ERFENEK



**SINIRDA BİR YAŞAM:
“SINIRDA KİŞİLİK
BOZUKLUĞU”**

MÜCAHİT AKKAYA

14

**SINIRLARIN GÜCÜ ADINA:
“TOPLUMSAL SINIRLAR
VE YAŞAM GİZLİLİĞİ”**

BERK ÇEŞMELİ

16

KAYNAKÇA

18

EDİTÖRDEN



Biraz güncele gidelim hatta. 2020 yılının Mart ayına. Kovid-19'a karşı çektiğimiz, bulaş riskine dair insanlarla aramıza koyduğumuz mesafelere, sınırlara bakalım. Bakınız yine bizi yaşatmak için, yine bir şeylerden kaçınmak ve hastalık riskinden korumak için bir sınır çekiyoruz. Sadece bu da değil aslında yaşamda daha kaliteli ve daha birlikte yaşamak için bu sınırları çekiyoruz.

Bu sınırlar bize çocukluğumuzdan beri çekiliyor. Yazının başında da söylediğimiz gibi bebeklikten itibaren aslında. Cinsiyet bile bir sınır. Yapmış olduğumuz meslekleri giyim tarzımız, hobilerimiz, yetenekli olduğumuz alanlar, eş seçimlerimiz, yaşam biçimimiz aslında akla gelebilecek her şey bir sınırın parçası. Hatta biraz daha ileriye gidelim. İnsanın sağlıklı yaşaması, bedeninin fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için tüm organlarının belirli bir düzende, belirli bir sınırla, belirli bir şekilde çalışması gerekir değil mi? İşte size sınırların doğru kullanımının aslında en karmaşık ama en basit örneği. İşte bu sebeple sınırların olabildiğince korunması, yerinde kullanılması ve yaşatılması gereklidir.

İnsan, nefes almaya başladığı ilk andan itibaren, yani doğum süreci ile birlikte anne karnında ilk kez bir sınırla tanışıyor aslında. Bu sınır, insanı koruyan ona konfor alanı sağlayan bir sınır olarak geliyor. Ülkelerin de benzer şekilde sınırları olmuştur bugüne kadar. Uğruna savaşlar verilmiş hatta surlar çekilmiş, yer altlarına şehirler yapılmıştır. İnsan hep bu yönüyle tehlikeden kaçmak, kaçınmak veya diğer bir deyimle korunmak için hep bir sınır çekmiştir kendine.

İlkokul sıralarına gidersek eğer arkadaşımızla sınırı geçmesin diye .ektiğimiz o şerit, sınavlarda kopya çekilmesin diye konulan çanta bu sınırlara hep örnek değil midir? Mesela sosyal ortamlarda sıra beklemek, havalimanlarında çekilen şeritler, spor müsabakalarında taraftarların kendine ayrılan yerlere oturması... Bu açıdan bakıldığında insan yaşamı farkında olmadan hep bir sınırla çevrili aslında.

Son dönemde toplumlarda, özelin genele daha çok paylaşıldığı özel ile genelin iç içe geçtiği, mahremiyet kavramlarının yok olduğu bir süreç yaşıyoruz. Bu tüm sınırların dağılması, kültürlerin bozulması gibi kavramlarla hatta kuşak farklarıyla anlatılsa da aslında temel sorun yaşamın anlamı konusunda yaşanan eksiklikler. İnsan yaşamının basitleşmesi ve materyalist düşüncelerin çok daha tutarlı olup her şeyin değer yönüyle maddi yükünün ağır basması olarak nitelendirilebilir. Bu yaşamın ve dünyanın geri kalan zamanında insanlık için tehlikeli gibi görünse de ne zaman ayarlarımıza döneriz meçhul.

Daha fazla içinizi karartmadan sözlerimize son verirken bu sayıda ise doğumdan ölüme insanın nefes aldığı her ortamda var olan sınırların esnekliği ve esenliği konusunu değerlendirmeyi size bırakarak daha fazla sınırınıza girmeden sizi 27. Sayımızda olan "Sınır" ile buluşturmak istedik. Keyifli ve tutkulu okumalar dileriz.

editör -

Berk Çeşmeli, Kadriye Ulus

dergi tasarım/düzenleme -

Kadriye Ulus

kapak fotoğrafı -

Martynas Auz.- behance.net



MAYA VAKFI PSİKOLEKTİF DERGİSİ “SINIR SAYISI ÖZEL RÖPORTAJI”

BERK ÇEŞMELİ & KADRIYE ULUS
Uzman Psikolojik Danışman

Maya Vakfı Kıdemli Klinik Koordinasyon Sorumlusu / Klinik Psikolog Melisa Varol ile gerçekleştirdiğimiz röportajda “Maya Vakfı bünyesinde yapılan çalışmaların neler olduğu, toplumsal travma, sosyal ilişkiler, psikolojik iyi oluş ve özellikle psikososyal destek çalışmaları noktasındaki faaliyetlerine” yönelik gerçekleştirdiğimiz röportajımızı “Sınır” sayımızda siz okuyucularımızla buluşturmak istedik. Bu röportajda bizlere destek olan ve her türlü kolaylığı sağlayan omg! iletişim Marka ve Medya İlişkileri Temsilcisi Yaren Suluoğlu’na da teşekkür ederiz.

Maya Vakfı kimdir ve hangi alanda çalışmalar yapar?

Doğal afet, göç, aile kaybı, çeşitli zorbalık ve şiddet gibi sebeplerle 5-24 arası çocuklara, gençlere, destek sunan sivil toplum kuruluşudur. Potansiyeli ortaya çıkarmak ve kendini ortaya koyabilmek için sanat temelli uygulamalar yapar. Faaliyet alanlarımız temelde dört başlıkta toplanmakta ve bu alt alanlarda derinleşerek farklı uzmanlık alanlarındaki arkadaşlarımızla birlikte çalışmaktayız.

Bu alanlar:

- Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek & Çocuk Koruma
- Afet ve Acil Durumlarına Yönelik Çalışmalar
- Kapasite Geliştirme Eğitimleri – Travmaya Yönelik Çalışmalar
- Eğitim ve Eğitimi Araç Olarak Kullandığımız Çalışmalar

Aynı zamanda İstanbul Balat, Hatay ve Şanlıurfa'da kalıcı ve yerleşik ofislerimiz bulunuyor. Oralarda görev alan ekip arkadaşlarımız çalışmalarını sürdürüyor. Şu an için ek olarak Adıyaman bölgesinde gezici şeklinde çalışmalar yapıyoruz.

Maya Vakfı olarak 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinde sahada ne gibi çalışmaları yürüttünüz?

Deprem olduğu zaman sahaya çıkan ilk STK'lardan birisiyiz. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile yakından çalışıyoruz. Geçtiğimiz zamanlarda gerçekleşmiş deprem ve yangın sahalarında yürüttüğümüz çalışmalardan dolayı afet süreçleri hakkında tecrübelerimiz vardı. Kahramanmaraş depreminde ise afetten 3 hafta sonra Şanlıurfa'ya gittik. Şanlıurfa ofisimiz, stabil merkezimiz ve deprem bölgesine en yakın alan olduğu için ilk ziyaret edilecek saha olarak seçtik. Akut dönemde ihtiyaç tespiti ve sonrasında da kapasite geliştirme eğitimleri yaptık. Sonrasında psikolojik yardımlara başladık ve sanat temelli grup aktivitelerinde bulunduk. Bu sürecin ardından Mart ayında ise Hatay Reyhanlı ve Defne ile Kahramanmaraş Pazarcık'ta bulunduk. Buralarda sanat temelli, şok ve yas ile ilgili ilk yardım, akut dönemli çalışmalar ile kadınlara yönelik kişisel hijyen, mahremiyet gibi çalışmalar yaptık. Orta döneme gelindiğinde Hatay Samandağ'a yerleşke kurduk. Burada 4 oturumluk, çocuk ve ergen gruplarına yönelik

psikososyal destek grup oturumları başlattık. Bunlara eş zamanlı olarak ebeveyn güçlendirme, pozitif disiplin, sınırlar ile ilgili çalıştık ve özellikle o dönemde iç içe geçmiş rolleri sebebiyle daha bireysel ve temel ihtiyaçlarını gözlemlediğimiz cinsiyet rollerine de odaklanarak kadın ve erkek olmaları yönünde çalışmalar yaptık. Şimdi ise sanat temelli uzun döneme yayılmış çalışmalar yürütüyoruz. Bundan sonraki hedefimiz ise ihtiyaç dahilinde sahadaki uzmanlara yönelik öz bakım çalışmaları ve yerel halkın kapasite geliştirme çalışmalarını yapmak.

Özellikle depremler özelinde yakından yaşadığımız hala daha etkilerinin görüldüğü olumsuzluklarına bakılacak olursa özel yaşam, ev yaşamı dengesinin de kalmaması ile birlikte sınırları korumak veya iyileştirmek için neler yapılmalıdır?

Özellikle bu konuda kadınlar ve çocuklar için yaptığımız yani daha riskli olarak adlandırdığımız gruplara yönelik çalışmalarımız var. Kadınlar için özel hayat, ev yaşamı ve tüm özel alanlar iç içe girmiş durumda. Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı annelik, eş rolleri ve ev alışkanlıkları gibi rolleri devam etti. Diğer yandan işte olan kişiler (erkekler), iş yerleri yıkıldığı veya uzak kaldıkları için bu çalışan rollerinden geri kaldılar. Ev hanımları ve kadınlarının tüm rolleri devam etti ve tam tersine daha da ağırlaştı. Önceden tüm ev geneline yayılan bu düzen şimdi aynı çadırda tek bir odanın içinde. Deprem bölgesinde bir çadırda 8-10 kişinin yaşadığı olabiliyor, aileler kalabalık. Örneğin kadınların bize yansıttıkları konuların başında "kendime vakit ayıramıyorum" ve "inanılmaz baş ağrım var" gibi söylemler yer alıyordu. Özellikle somatizasyon sahada en çok gördüğümüz stres tepkilerinden biri. Bu konuda bu bireyler ile yaptığımız ön görüşme sonucunda, onlara stres tepkileri nelerdir ve nasıl başa çıkabilecekleri konusunda psikoeğitim verdik ve kas gevşetme vb. bedene yönelik çalışmalarla o alanda destek oturumları gerçekleştirdik. Diğer konuda da mahremiyet konusu önemliydi. Kadınların doğum kontrol, iç çamaşırı ve ped gibi özel ihtiyaçları vardı. Burada sınır odaklı çalışmaları anlattık. Yalnız kaldığınız anlarda bunların gerçekleştirilmesi konusunda alan sunmaya çalıştık. Son olarak da kendilerine vakit ayırmanın öneminden bahsettik. Mesela çoğu kadın bize gelip çay bile oturup içemediklerini

söylediklerinde, bu alanı kendilerine nasıl açabilecekleri konusunda beraber fikirler ürettik. "Bu benim beş dakikalık zamanım diyerek" burada yapmak istediklerini ifade etmeleri konusunda onlara destek olduk.

Yaşanan her olumsuz durumu travma olarak değerlendirebilir miyiz? Travmanın sınırlarını oluştururken nasıl bir çerçevede ele alırız?

Tabi ki diyemeyiz. Bir olayın travma olması için; kişinin yaşamına, vücut bütünlüğüne, sevdiklerine ve inanç sistemine yönelik tehdit algısının olması gerekir. Bu durumun bizdeki etkisine de travmatize olmak diyoruz. Ek olarak bu durum kişinin psikolojik açıdan travma yaşayıp yaşamadığı algısıyla da eş değerdir. Bu kişi mesela yaşadığı olumsuz deneyimler için "Allahtan geldi" diyor ya da kimisi araba kazasında arabaya binemiyor iken diğeri bu konuda hiçbir sıkıntı yaşamayabiliyor. Algılama biçimi, psikolojik esneklik ve inanç sistemlerinden kaynaklı bir durum. Bunun yanında çevresel faktörler de var. Aldığımız eğitim, kişiler, yaşama bakışımız vb.durumlar da önemli. Yani kısaca travma dediğimiz durumu, kişinin tehdit algısını yoğun şekilde yaşaması ve bu durumu algılama biçimi olarak ele alabiliriz.

Travmatik olayları/deneyimleri paylaşırken bu paylaşımların sınırının olması gerekir mi? Bu paylaşımların dolaylı olarak travmalar oluşturmaması için alınabilecek önlemler neler olabilir? (Sosyal medya paylaşımı da olabilir)

Medyanın tabi ki yararlı olan tarafları var. Dünyanın diğer ucundaki haberleri bize hızlı bir şekilde ulaştırırken aynı zamanda yardım davranışı artırması, alınacak fonlar ve destekler noktasında medyanın iş birliği önemli bir yer tutuyor. Ancak haberlerin yayınlanmasının bir ölçütü olmalı. Öncelikle kişiden onam alınması önemli. Deprem ya da afet olduğunda habercilikte yayınlanan fotoğraf veya videolarda onam alınmıyor ve üstelik o görüntüler yıllarca karşımıza çıkıyor. Onam alınmaması ve kişilerin medya önünde özellikle izlenmek için kullanılması yani sürekli bir gösterimde bulunulması, diğer taraftan kişiyi istismara açık hale getiriyor. "Beş yaşındaki çocuk anne babasını kaybetti ve artık Kredi Yurtlar Kurumunda (KYK) kalacak." şeklinde haberler görüyoruz. Bu tarz durumlarda dikkat edilmesi gereken en önemli nokta herkesin unutulma hakkı var. Medyada bir durum

onay alınmadan paylaşıldığında kişi hep göz önünde oluyor, yıllar sonra bile çevrimiçi arama motoruna ismi yazıldığında kişiler onun hakkında bilgilere ulaşabiliyor. Bu, kişiler unutulma hakkına bir ihlal oluyor. Dolayısıyla istismara açık hale gelebilecek durumlar yaşanabiliyor. Bunun sonuçları travmatize edebiliyor kişileri ve dolaylı olarak travmalar yaratıyor. Hayatta kalan, uzakta olan insanlar bu görüntülerle ikincil travma tepkileri verebiliyor. Bunların dışında tabi bir de dramatizasyon var medya aracılığıyla. Deprem sonrasında yapılan yayınlarda "Aydın 28'inde deprem bekliyoruz" gibi haberler çıkıyor. Belki diğer insanların yaşadığı yerlerde deprem yaşanmadı veya yaşanmayacak ancak bu haberler aracılığıyla insanlar stres tepkileri gösteriyor. Burada en başta medyadaki yetkili kişilerin etik yönelimli hareket ederek sorumluluk alması gerekli. İnsanlar bu noktada her gördüğünü paylaşmamalı ve filtreli haberler yapmalı. Bu konuda halk da bilinçlendirilmeli ki özellikle sosyal medya aracılığı ile paylaşımın dozu iyi ayarlansın. Özellikle haberleri yapan kişilere adil ve sorumlu haber anlayışını ilgilendiren eğitimler ile sürecin anlatımı yapılmalı. Haberciliğin izlenme değil insan odaklı olması sağlanmalıdır. Haberi yayan kişi veya kurumu ön plana çıkarmak adına bu yapılmamalıdır.

Sadece haber veya gazetecilik özelinde değil sosyal medyada diğer insanların "kaza veya deprem süreçlerinde ölü yaralı var gibi" haberleri bilinçsizce paylaşma, yayma gibi durumlarını, sınırlarını sadece mahremiyet eğitimiyle gerçekleştirilebilir miyiz?

Hayır tabi ki sadece mahremiyet eğitimiyle olmaz. Ancak farkındalıkla bunun önüne bir miktar geçebiliriz. Kurumların bilgilendirmesi, devlet eliyle ya da ilgili STK'lar aracılığı ile bilgilendirmeler, yönetmelik, mevzuat, kanun gibi yükümlülükler veya bu çalışmaların yanında daha toplumsal değerlere vurgu yapılarak ilgili eğitim ve bilgilendirmeler ile bunlar gerçekleştirilebilir. Bunun kolektif bir çalışma olması gerekli. Ancak herkes kendi çevresinden bunu yayma ve geliştirmeye çalışırsa bir kamuoyu oluşturup devam edebiliriz. Ben de kişisel olarak bu dönemde sosyal medyada paylaşım yapmamaya özen göstersem de "Çocukların görsellerini sosyal medyada paylaşmayın, isimlerini vermeyin,

yerlerini belli etmeyin." şeklinde bir paylaşım yapmayı doğru buluyorum. Çevremde anlatabildiğim kadarına doğrusunu anlatıyorum ama bu hassasiyetin üst düzey yetkili kişiler aracılığıyla yapılması daha etkili olacaktır. Tabi kurum kültürü de yaratmak önemli. Sadece bireysel yaptığımız mahremiyet oturumları ile kişide farkındalık yaratmak dışında kolektif değişimler maalesef sağlayamıyoruz, bunu hedeflemek önemli.

Biz ekip olarak multidisipliner ve kolektif çalışmanın önemini görüyoruz. Travma çalışmalarınızda bu durumu nasıl değerlendirirsiniz? Kolektif çalışmalarda sınırların oluşturulması ve korunması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Doğadaki her şey gibi insan da bir bütünden oluşur. Birçok şeyin bütünüyüz aslında. Biz ruh sağlığı uzmanları olarak da multidisipliner çalışmalıyız. En yeterlisi biz değiliz, konsültasyon önemli. Bizimle beraber psikiyatri desteği ile ilerleyen süreçler de olmalı. Bunu yaparken de herkesin sınırını bilmesi ve ortaklaşa ilerlemesi en doğru yöntemdir. Ekonomi, politika, sosyal medya, hatta konuyla ilgili yapılan röportajlar da dahil hepsi multidisipliner bir çalışma. Örneğin, psikolojik iyi oluş çoğu zaman ekonomik kaynaklarla da dolaylı yoldan ilgili. Bir kişi ekonomik açıdan zor durumda iken psikolojik iyi oluş için yapılan müdahalelerle kişiye iyi gelmek zorlaşıyor. Diğer yandan sosyoloji, hukuk gibi alanların da önemli olduğu ve birlikte çalıştığı bir alan bu. Hiçbir şey tek başına değildir. Biz ise kendi çalışmalarımızda kişinin önceki zamanlarındaki iyi oluşlarına da odaklanıyoruz. Önceki yaşamdan bugüne olan kaynaklarla nasıl devam edebileceklerine bakıyoruz. Güçlenmesine yönelik çalışmaları ön plana çıkarıyoruz. Tüm bunların yanına en önemli şey ise afetten etkilenen bölgelerdeki yerel halkın geliştirilmesi, yetiştirilmesi, kendi kendilerini kaldıracabilecekleri bir seviyeye gelmeleri. Bunun için de multidisipliner olarak dört koldan işbirliği içinde çalışmamız gerekiyor.

Travma ile ilgili çalışırken kırılğan gruplara nasıl müdahalelerde bulunuyorsunuz?

Bu noktada kırılğan grup kimdir ona bakmalıyız. LGBT, kadın, çocuk, düşük eğitim olan, göçmen vs. kırılğan grup olarak geçiyor. Kırılğan olmayanlar sağlam alt yapıya ulaşıyor, uğradıkları

zarardan daha hızlı toparlanıyor. Kırılğan olan grubun ise bu hizmetlere erişimi ne yazık ki kısıtlı oluyor veya hiç olmuyor. Biz bunları keşfediyoruz ve sonrasında yapmamız gerekeni planlayıp hemen ihtiyaçlarına yönelik kaynaklara odaklanıyoruz. Nelere ihtiyaçları varsa onlara yönelik köprü de kurabiliyoruz. Sadece terapi desteği ile yürümüyoruz. Bunları yaparken toplumsal kültürleri, aile yapıları vs. gibi detayları önemli. Biz mesela erkeklere kadınlar kadar rahat ulaşamıyoruz. Biz de onların bulunduğu ortamlara giderek onlara yakın olacak şekilde çalışmalarımızı yürütüyoruz. Mesela erkeklerin kahvehaneye gittiği saatleri seçiyoruz. Kadınlar için eşlerinin evden gittiği saatlerde orda olmaya özen gösteriyoruz. Dilini bilmediğimiz kişilere tercüman ile yaklaşıyoruz. Göz teması, mimik, el kol hareketlerine dikkat ediyoruz. Dans ve hareket kullanıyoruz. Kendilerini ifade edecekleri alanları buluyoruz ve kendi özelliklerine ve yapılarına göre bir müdahale, yaklaşım şekli ve dil seçiyoruz. Kültürlerini ve bireysel özelliklerini tanıyarak onlar müsaade ettiği sürece ilerliyoruz. Bunlara ek olarak psikososyal destekte bulunurken onlar yerine karar almak doğru olmuyor. Zaten başkaları onlar yerine karar aldıkları için biz öncelikle ihtiyaçlarına odaklanıyoruz ve akabinde bu doğrultuda devam ediyoruz. Her zaman bir birey olduklarını unutmadan, onlar seçme hakkı vererek ilerliyoruz. Bu kadar kontrolünde olmayan olaylar yaşayan kişilere bir nebze de olsa kontrolü tekrardan geri vermek iyileştiren en önemli unsurlardan biri. Bu da en çok dikkat ettiklerimiz arasında yer alıyor.



SINIRSIZLIĞIN SINIRLARI: “ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA”

SEMİH ÜLKER

Psikolojik Danışman

Çocuklar istek ve ihtiyaçlarını ebeveynlerine anlatırken birçok yol izlerler. Bu yollar bebeklikten başlayarak ebeveynlerin de tutumu ile değişikliğe uğrayarak sürmektedir. Sosyal ortamlarda (sinema, tiyatro, alışveriş merkezleri, restaurant, uçak, otobüs vb alanlar) özellikle son zamanlarda “ağlayan, bağırان, öfke patlamaları yaşayan” ve bir türlü susturulamayan, tatmin edilemeyen çocuklar görmüşüzdür. Onların bu davranışı karşısında çevredekilerin tepkilerini gözlemleyen ebeveynlerinin mahcup bakışlarına da şahit olmuş olabiliriz. Böyle bir sahneye dair aslında konuşulacak çok fazla konu var ancak bu yazıda belki de bu konuyu en çok ilgilendiren kısmından belki de sorunun %50'sine sahip olan kısmından yani “çocuklarda sınır koymayı” bahsedeceğiz.

Sınır koyma denildiğinde birçok kişinin aklına katı, otoriter tutumlar, ödül ve cezaya dayanan ebeveyn tutumları geliyor olabilir. Çocuk gelişimi ve eğitimi üzerine yapılan çalışmalar, çocukların sağlıklı bir şekilde büyüüp toplumda uyumlu bireyler olabilmeleri için sınır koymanın önemini vurgulamaktadır. Sınır koyma, “Çocukların davranışlarını yönlendiren, onlara güvenli bir çerçeve sunan ve disiplin kazandıran önemli bir ebeveynlik becerisidir.” denilebilir. Sınırları doğru şekilde belirlemek çocuklar için bir güvenli alan oluşturabilir. Bununla birlikte çocuklarda olumlu hisleri ve dengeyi artırabilir. Sınırlar bazı ebeveynlerin korktuğu gibi çocukta bedensel ya da ruhsal kısıtlanma, olumsuz his, mutsuzluk duygusu oluşturmaz (9). **Sanılanın aksine sınır koymak demek katı kurallar koymak demek değildir bununla birlikte kurallara uyan çocuk da itaat eden çocuk anlamına gelmez.** Sınırlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamakla birlikte sorumluluk bilincine sahip, özgüveni yüksek bireyler olmalarını da sağlar (12, 2, 8, 9).

Her çocuk farklı ve kendine özgü gelişim gösterdiği gibi her ebeveyn, her ebeveynin göstermiş olduğu stilleri de farklı olup birçok farklı dinamiğe göre değişim gösterdiği de söylenebilir. Ancak tüm bu farklılıklara rağmen değişmeyen ve neredeyse her durumda geçerli olan bir şey vardır ki bu, ‘ebeveynlerin çocuklarıyla duygusal bir bağlantı (bağ) kurmalarıdır’ denilebilir. Bağlantı(bağ), ebeveynlerin tüm dikkatlerini çocuklarına vererek onları dinlemeleri onların sorun çözmeye yönelik girişimlerine değer vermeleri ve kabul edilmeyen davranışlarda bulunduklarında onların yanında olmaları anlamına gelmektedir (11). Grusec (2020)’e göre ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları duygusal bağ, çocukların sınırları anlamlandırmasında kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Bunun yanında yapılan diğer araştırmalar çocukla bağ kurmada, ‘fiziksel temas, empati gösteren yüz ifadeleri, şefkatli bir ses tonu ve yargılayıcı olmayan dinleme ve çocukların duygularını kabul etme’nin önemli olduğunu vurgulamıştır (10).

Çocukların gelişim süreçlerinde sınırların belirlenmesi, onların kendilerini ve çevrelerini anlamalarına yardımcı olabilir. Sınırlar, çocuklara neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu öğretebilir ve bu durum onların sosyal



normları ve beklentileri anlamalarına yardımcı olabilmektedir. Çocukları, gerçekten sevmenin ve onlara ihtiyacı olanı vermenin bir yolu da açık ve tutarlı sınırlar sunmak ile hayatlarında tahmin edilebilir bir yapı kurmaktır (11). Bununla birlikte sınırların belirlenmediği aile ortamları da bulunmaktadır. Oskay (2020)’a göre sınırları olmadan büyütülen çocuklar kendilerini güvende hissetmezler. Siegel ve Bryson (2020)’a göre ise sınırların olmaması çocuklarda stres yaratır ve stresli çocuklar daha tepkisel davranışlarda bulunurlar. Dolayısıyla sınırların sağlıklı bir şekilde belirlenmesinin çocukların davranışlarını şekillendirme noktasında da faydalı olacağı düşünülmektedir.

Peki sınırlar nasıl belirlenmeli?

Sınır koyma sürecinde etkili olabilmek için bazı stratejiler benimsenebilir. Bu stratejiler: “Tutarlılık, açıklık ve empatiyi” içinde barındırabilir. Ebeveynlerin koydukları sınırların nedenlerini açık bir şekilde açıklaması ve bu sınırları tutarlı bir şekilde uygulaması da oldukça önemlidir. Ayrıca, çocukların duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışmak ve onlara empati göstermek, sınır koyma sürecini daha kabul edilebilir kılacağı söylenebilir. Her çocuğun koşulsuz olarak sevildiğini, yetersiz kalsa veya başarısızlığa uğrasa bile olduğu gibi kabul edileceğini bilmeye ihtiyacı vardır (5). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına verebilecekleri en büyük hediye koşulsuz sevgidir (7). Dolayısıyla sınır koyma ve koyulan sınırlara dikkat etme noktasında koşulsuz sevginin ebeveynlerin en büyük yardımcısı olacağı söylenebilir.

Gordon (2015)’e göre çocuklar kendilerine fırsat verilirse davranışlarını belirleyecek kuralları ebeveynleri ile birlikte koyabilecek yetenektedir. Küçük çocuklar için sınırların ebeveynler tarafından belirlenmesi doğru bir yaklaşım olsa da daha büyük çocuklar kuralları ve sınırları belirleme sürecine mutlaka dahil edilmeli, eğer sınırlar ebeveynler tarafından konulacaksa çocukların beklentileri, gereksinimleri ve istekleri dikkate alınmalıdır. Böylece çocuklar kuralları daha çok benimserler. Çocuklar daha küçükken sınırlar daha dar iken çocuk büyüdükçe sınırlar genişletilmelidir (1,2,7).

Sınır koyarken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da **çocuğun yaratıcılığını kullanabileceği alanlara da imkan** verilmesidir. Döğüşgen (2010)

ve Oskay (2020)’ ye göre aşırıya kaçmadan gerçekçi sınırlar içinde olmaya dikkat edilerek çocuğun mutlaka yaşına göre bir merak ve keşif alanı da tanınarak sağlıklı bir güvenlik alanı yaratılmalıdır. Kurallar ya da sınırlar belirlenirken çocukların daha sakin ve sizi dikkatle dinleyebildiği zamanlar tercih edilmesinin sürdürülebilirliği sağlamak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Küçük çocuklar kuralları unutabilir. Ebeveynlerin bunu bilmesi çocuklarına karşı daha hoşgörülü olmalarını sağlayacaktır. Kurallar mümkün olduğunca çocuğa kimsenin olmadığı bir ortamda sakin bir ses tonuyla ve onun göz hizasına inilerek hatırlatılmalıdır. Böylelikle çocukların sınırlara direnç gösterme olasılığı azaltılmış olur (6).

Sonuç olarak çocuklarda sınır koyma, onların sağlıklı gelişimi ve toplumsal uyumlarını daha kolay sağlamak açısından önemli bir yere sahiptir demek çok da yanlış olmayacaktır. Etkili sınır koyma stratejileri, netlik, tutarlılık ve sevgi ile desteklenmeli ve çocuğun bireysel ihtiyaçlarına uygun olmalıdır. Doğru şekilde belirlenen ve uygulanan sınırlar, çocukların güvenlik duygusunu artırabilir, kaygılarını azaltabilir ve onların sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunabilir diyebiliriz. Ancak, sınır koymanın aşırıya kaçmaması ve esnek bir yaklaşım benimsenmesi gerektiği de unutulmamalıdır. Ebeveynlerin bu dengeyi kurmaları, çocuklarının hem bugün hem de gelecekte sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır diyebiliriz.





İLİŞKİLERDE SINIRLARIN GÜCÜ: “KİŞİSEL ALAN”

İDİL SERA ERFENEK

Psikolojik Danışman

Romantik ilişkilerde kişisel alanın önemi çoğu zaman fark edilmeyen ancak sağlıklı bir ilişkinin temel taşlarından biridir. Bir çiftin birlikte vakit geçirmeye başlamasıyla birlikte genellikle kişisel alan meselesi pek gündeme gelmez. Çiftler birbirlerine ait olmanın coşkusuyla ne kadar alan verip ne kadar alacağı durumu o an pek de önemli olmaz. Sadece birlikte olmanın keyfini çıkarırlar. Ancak sağlıklı bir ilişkinin sürdürülebilmesi için kişinin kendi ilgi alanlarını keşfetmesi ve zihinsel sağlığını koruyabilmesi adına yalnız (kendi başına kalma) bir zamana ihtiyacı vardır. Bu görünmez sınır, bireysellik ile birlikteliğin kesiştiği noktada yer alır. Bu tek başınalık; yalnızlık anlamına gelmez, aksine enerji toplamak ve içsel düşüncelerle daha sağlıklı bağ kurmak için bir fırsattır (3).

Bu görünmez sınırı, "Öz Belirleme Kuramı" üzerinden açıklayabiliriz. Öz Belirleme Kuramı, insan motivasyonunun anlaşılabilmesi için doğuştan gelen üç psikolojik ihtiyacın göz önüne alınması gerektiğini ileri sürmektedir (2). Bu üç ihtiyaç: "Özerklik, ilişkisel bağlar ve yeterlilik" ihtiyacıdır. **Özerklik**, bağımsızlık olarak değil, eylemleri iradeli bir şekilde gerçekleştirme duygusu veya kendilik onayı kavramlarıyla açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde kişisel alan, bu özerklik ihtiyacının bir yansıması olup kişinin kendi eylemlerini kişisel değer ve menfaatlara dayandırarak "Bunu yapmak istiyorum" diyebilmesini sağlar (5). **İlişkisellik**, bireyin partneriyle derin ve anlamlı bağlar kurma ihtiyacını temsil eder. Kişisel alan, bu bağların sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için gereklidir çünkü bireyler kendi alanlarına sahip olduklarında ilişki içinde daha sağlıklı ve tatmin edici etkileşimler kurabilirler. **Yeterlilik ihtiyacı** ise bireyin ilişkisi içinde kendini etkili ve yeterli hissetmesini içerir. Bireyin kendine ait olan özel yeri olarak görülen yani kişisel alanı, bireyin kendi ilgi alanlarını keşfetmesine ve geliştirmesine olanak tanıyarak ilişkideki yeterlilik hissini artırır (1). Ayrıca ilişkili olma ihtiyacının özerklik ihtiyacıyla birlikte doyurulduğunda yüksek psikolojik iyilik halini (daha olumlu duygular ve canlılık hali) ortaya çıkardığını göstermektedir (4). Bu nedenle, romantik ilişkilerde kişisel alanın korunması hem bireysel hem de ilişkisel sağlık için kritik öneme sahiptir.

İlişkilerde kişisel alan kavramı, her bir partnerin birlikte olma ve bireysellik arasındaki dengeyi kurma ihtiyacını ifade eder. Çiftler arasında görülen "Kişisel alanı hiç olmayan çift" durumu, genellikle yalnızca birlikte olmanın getirdiği baskı ve kimlik kaybına neden olabilirken "Aşırı kişisel alan talebi" ise ilişkide mesafe yaratabilir. Yapılan bir araştırmaya göre ise ilişkilerde kişisel alanın korunmasının önemini vurgulayarak otonomi ihtiyacına saygı duyan çiftlerin daha yüksek memnuniyet ve iyi olma halini bildirdiklerini ortaya koyuyor. Bu araştırma, kişisel alan kavramının ne anlama geldiğini anlamının ve buna saygı duymanın sağlıklı ve tatmin edici bir ilişkinin anahtarı olduğunu göstermektedir (3). Romantik ilişkilerde ihtiyaç duyduğumuz bu sınır koyma ihtiyacı, bireyselliğimizi beslemek ve zihinsel sağlığımızı korumak için önemlidir. Bu



durum, yeni bir nefes almak gibi bizi canlandırır ve güçlendirir, ilişkiye en iyi versiyonumuzla katılmamızı sağlar.

Peki kişisel alanın sınırı nasıl çizilebilir? İlişkilerde "normal" olarak kabul edilen kişisel alan miktarı, çiftler arasında büyük ölçüde değişir. Bu durum, bireysel ihtiyaçlardan, kültürel kökenlerden ve ilişkinin kendine özgü dinamiklerinden etkilenir. Bazı partnerler sürekli bir yakınlıktan beslenirken bazıları mutluluk ve tatmin için daha fazla ayrı zaman ihtiyaç duyabilir. Önemli olan iletişim ve anlayıştır. Çiftler için kişisel alan ihtiyaçlarını konuşmak ve her iki taraf için de işleyen bir denge bulmak kritiktir. Her ilişki kendi ekosisteminde farklıdır ve doğru olanı bulmak birlikte özgün bir çözüm yaratmaktır. Bu sınırları belirlerken partnerinizle açık ve dürüst bir iletişim yürütmek önemlidir. Kişisel alanınızla ilgili fikirlerinizin bazı ilişkilerle uyumlu olmayabileceğini fark edebilirsiniz. Bu durumu erken fark etmek daha iyidir. 'Seninle zaman geçirmekten gerçekten keyif alıyorum ve birlikteyken çok eğleniyorum. Ancak kendim için zaman ve kişisel alana ihtiyacım var' gibi bir ifade kullanarak başlayabilir ve daha sonra arkadaşlarınızla veya bir hobi, ilgi alanını takip etmek için zaman ayırmak gibi belirli gereksinimlerinizi ortaya koyabilirsiniz (6). Kişisel alanın gerekliliklerine saygı duymak ve uyum sağlamak, sağlıklı ve güçlü bir ilişkiyi destekleyen temel unsurlardan biridir.



SINIRDA BİR YAŞAM: “SINIRDA KİŞİLİK BOZUKLUĞU”

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolojik Danışman/Doktorant

Sınırdaki kişilik bozukluğu, genç yetişkinlik döneminde başlayan ve aşırı dürtüsellik, duygulanımda ve kişiler arası ilişkilerde dengesizlik, benlik algısında yetersizlik ile terk edilmeye karşı aşırı hassasiyet göstermeyle kendini göstermektedir.

Sınırdaki kişilik bozukluğu tanısının konulabilmesi için psikiyatri hekimlerinin DSM-5 tanı kriterlerinden aşağıda yer alan dokuz kriterden en az beş tanesini gözlemlemesi gerekmektedir:

- 1.Terk edilmekten kaçmak için aşırı çaba gösterme
- 2.Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma uçları arasında giden, tutarsız ve gergin kişiler arası ilişkiler
- 3.Kimlik karmaşası
- 4.Kendine kötülüğü dokunacak en az iki dürtüselliğe sahip olma (aşırı para harcama, aşırı cinsellik, madde kötüye kullanımı, güvensiz araç kullanımı)
- 5.Yineleyici intihar girişimi davranışları ya da göz korkutmalar
- 6.Duygulanımda tutarsızlık
- 7.Süreğen bir boşluk duygusu
- 8.Uygunsuz yoğun öfke, öfke denetiminde güçlük
- 9.Zorlanmayla ilişkili gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri (2).

Sınırdaki kişilik bozukluğunun kadınlarda, erkeklere nazaran üç kat daha fazla tanı olarak konulduğu, dünyada görülme sıklığı olarak %2 civarında olduğu bilinmektedir. Sınırdaki kişilik bozukluğunun tanı ve tedavi sürecine yönelik birbirinden farklı yaklaşımların açıklamaları mevcuttur. Diyalektik davranışçı terapi adı verilen Linehan (1993) tarafından geliştirilen yaklaşım bu terapilerin içinde en etkililer arasında yer almaktadır. Linehan’a (1993) göre sınır durum biyolojik olarak duygusal strese yatkın olma, ailenin çocuğun duygusal sorunlarını onaylamaması, olumsuz duygu durum ile başa çıkmasına izin vermemesi arasındaki etkileşim sonucunda kendini göstermektedir. Bu durumun

sonucunda duygusal sorunla karşı karşıya kaldığında birey kendine zarar verme yöntemine başvurabilmektedir (4).

Beck’in bilişsel kuramı, Bilişsel davranışçı terapi Psikanalitik yaklaşım, Şema terapi, genetik ve nörobiyolojik faktörler, Bowlby’nin bağlanma kuramı, Çocukluk dönemi travmaları sınırdaki kişilik bozukluğunu açıklamada etkili olan diğer yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Diyalektik davranışçı yaklaşımın duygu düzenlemeyi merkeze alan, beceri kazandırma odaklı tedavi yaklaşımı, özellikle intiharı önlemeye yönelik beceri kazandırma ve danışanla-terapist arasında iletişimi açık tutma (danışan intihar etmeyi düşündüğünde, riskli eylemlere başvurmak aklından geçtiğinde terapisti ile her an iletişim kurabilir, terapistine ulaşmaya çalışabilir) yöntemleri diğerlerinden ayrılmaktadır (1).

Sınırdaki kişilik bozukluğunun tanı ve ayırt edici özellikleri ile tedavi sürecine yönelik etkili olabilecek yaklaşımlar yukarıda açıklanmıştır. Sınırdaki kişilik bozukluğu ile ilgili özetle şunlar söylenebilir:

Tedavisi diğer birçok kişilik bozukluğuna göre uzun ve zahmetlidir, tedavi sürecinde sorumluluk sadece ruh sağlığı uzmanlarına ait olmayıp aynı zamanda aile ve yakın çevrenin yaklaşımları da etkili olmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren duygusal sorunlarla karşı karşıya kalan bireylerin yargılanma yerine anlaşılmaya çalışmaları yargılanmadan dinlenmeleri ve duygu düzenleme konularında desteklenmeleri hastalığın önlenmesi, ortaya çıkması açısından etkili olabilir (1). Bununla birlikte sınırdaki kişilik bozukluğu gibi kişilik bozukluklarının tedavi süreçlerinde sabrın, işbirliğinin ve çevredeki insanların olumlu tutumlarının önemli olduğu söylenebilir.





SINIRLARIN GÜCÜ ADINA: “TOPLUMSAL SINIRLAR VE YAŞAM GİZLİLİĞİ”

BERK ÇEŞMELİ

Uzman Psikolojik Danışman

Toplumsal yaşamın bir parçası olan insanlar, ilk çağlardan bugüne birçok alanda buluşlara imza atmış, çeşitli çağlardan geçmiş ve ulaşılabilirlik açısından büyük kolaylıklar sağlamışlardır. Çok önceleri dumanla kurulan, duvar yazısıyla kurulan iletişim mektup, telgraf, radyo büyük telefonlar ve sonrasında internet ve teknolojinin çağ atlamasıyla birlikte mili saniyelerle çalışan cihazlara kadar ilerlemiştir. Tüm bu ilerlemelerle, dünya değişmeye ve aynı zamanda hızlı gelişmelere şahit olmuştur. İnsanın her yönünü etkileyen bu gelişim; ekonomi, sosyal yaşam, kültürel değerler, iş yaşamı, eğitim, politika vb. birçok alanda etkisini göstermiştir. Bu etkiler teknoloji ile birlikte ise özel yaşam ve sosyal yaşam arasındaki dengeyi diğer alanlar gibi iç içe geçirmeyi başarmıştır (1).



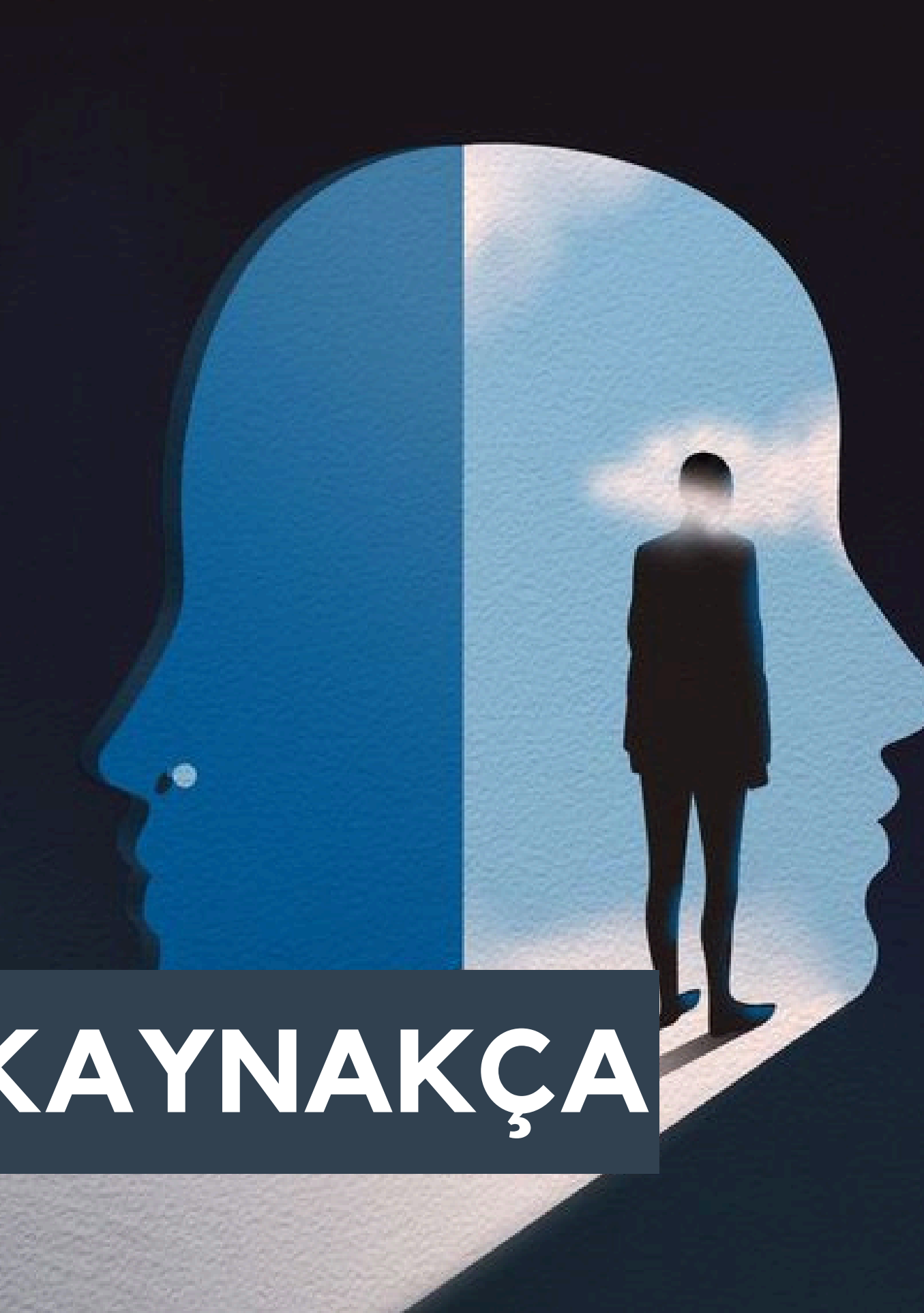
İnsanların daha geniş yaşama alanı olan sosyal alanlardaki sınırı ise kendi belirlediği, başkalarının alanını ihlal ettiği sınırlara dönüşmeye başlamıştır. İnsanların kendi sınırlarını çizirken sadece kendileri yaşıyormuş gibi davranması bir diğer deyişle empatiden uzak bir tavır sergileyip benmerkezci tutumla yaklaşımları yaşanan toplumdaki kültürel yozlaşma ve sınır geçirgenliğinin net bir göstergesi olmuştur. “Sosyal ortamların anlamını bilmeyen, komşusunu rahatsız edencesine gösterilen tutumlar, evcil hayvanının çevreyi pisletmesini doğal ortamı diye gören, bu konuda bir poşet almayıp bu davranışı bilinçsizce savunan” insan davranışları oluşan bu açık kültürün ve baskıcı gibi görünen ancak olması gereken mahremiyet sınırlarını aşan bir duruma kadar gelmiş ve daha da artmaya devam etmektedir (7).

Bireylerin makro alanları ile mikro alanları yani bir diğer deyişle sosyal alan ile özel alan dengesi korumak daha önceki yıllarda çok daha dikkat edilen bir durum olmuştur. Kapalı ve açık tüm kültürlerde bireyin özel alanı (evi, mesafe olarak yakınlığı vb.) dediğimiz alanlar çoğunlukla gizli tutulmaya çalışılmıştır (5). İnsanların artık tüm ortamlara hakim olması, bireylerin ulaşılabilirlik açısından görüntülü cihazlar ile başka kişilerin evlerine kadar girmeleri, bununla birlikte Google Earth gibi Google Wiev ve Google Live gibi çeşitli araçlarla canlı konum takip ve izleme yapılabilir duruma gelmesi bu sınır ihlallerini, teşhiri açık hale getiren durumlardan biri olmuştur (6).

Sosyal medya araçları ise bu mahremiyet ve gizliliğin önündeki en büyük engellerinden birini oluşturmaktadır. İnsanların toplumsal yaşamda var olmalarını gösteren işitsel, görsel gibi kullanım araçları olan sosyal medya araçlarının iyice yaygınlaşması, insanların beden algısı, gittikleri veya yedikleri yerleri paylaşma isteği gibi farklı haz odaklı istekler kameraların insan yaşamına dahil olmasına sebep olmuştur (3). Bu durum da insanların özel alanı olarak kabul edilen evlerinin içine kadar hatta yatak odalarına kadar çektikleri görsellerin, videoların paylaşılmasına neden olmuştur. Bu durumla birlikte bireyler sosyal ortamlara katılma, gezi vb. hobi gibi faaliyetlerini kendi mutlulukları için değil başkalarına göstermek ve paylaşmak adına bir girişimde bulunmuşlardır (2).

Bu sınırların bu kadar dengesizleşmesi, özel alan ve sosyal alan dahil birçok alanda yaşanan iç içe geçmeler ortaya linç kültürüne çıkarmıştır. Sosyal medya gücünü kullanma adına manipülasyon kayıtlar, başka kişilerin fotoğraf ve videolarını kullanma, özel sayılabilecek video ve görsellere yapılan fotomontaj vb. değişiklikler ile bireyleri zan altında bırakma, linç girişimi ile toplumun önüne atma, hukuku etkileme ve manevi, psikolojik anlamda yıpratma gibi birçok davranış artmaya başlamıştır. Bunun yanında sürekli insanların izleniyor oluşu, kompleks, obsesyonların artması, sürekli tetikte olma vb. durumları da arttırmaya başlamıştır (4).

Toplumsal yaşamda bu sınırlar bu derece iç içe geçmişken, her kameranın sürekli kayıta olması, telefonlarda algoritmalarla bizlere gönderilen reklamlar ve tüketim ile beslenen toplumu hem ülkemizde hem de dünyada ciddi anlamda olumsuz etkilemesi önümüzdeki görünmeyen tehlike olarak şimdiden üstümüze gelmektedir. Bu sebeple insanlardan uzaklaşıp hiç paylaşım yapmayan ve bu sınırlara dikkat eden insanlar olduğu gibi tam tersi uçlarda hareket eden insanlar da bulunmaktadır. İki uçun yarattığı ortadaki boşluğu ise iç içe geçen tüm dengesizlikler sarmaktadır. Dolayısıyla bu sınırların yaşadığımız bu çağda daha da iç içe geçmesi beklenirken insanların veya toplumların buna nasıl çözüm bulacağı soru işareti? Yeni olan eskiden bir parça taşıya bile eski hiçbir zaman yenisi gibi olmayacak sözünden yola çıkarsak yeniden daha dengeli bir sınır çizme çabası bizi eskiye nasıl döndürecek merak konusu.



KAYNAKÇA

9 - Sınırsızlığın Sınırları: “Çocuklarda Sınır Koyma” - Semih Ülker

1. Döğüşgen, F. (2010). *Çocuklarda Disiplin ve Sınır Koyma*. Ankara: Eğitim Yayınları.
2. Eriş, D. (2019). *Etkili Ebeveynlik: Disiplin ve Sınırlar*. İstanbul: Psikoloji Yayınları.
3. Gordon, T. (2015). *Etkili Anne Baba Eğitimi: Çocuklarla İletişim Becerileri*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
4. Grusec, J. E. (2020). *Parenting and Children's Internalization of Values: A Handbook of Contemporary Theory*. New York: Wiley.
5. Kohn, A. (2019c). *Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason*. New York: Atria Books.
6. Köçer, M., & Çınar, Ö. (2021). *Çocuk Gelişiminde Kurallar ve Sınırlar*. İstanbul: Çocuk Psikolojisi Yayınları.
7. Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2007). *Positive Discipline: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem-Solving Skills*. New York: Ballantine Books.
8. Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, S. (2019). *Positive Discipline in the Classroom: Developing Mutual Respect, Cooperation, and Responsibility in Your Classroom*. New York: Harmony Books.
9. Oskay, G. (2020). *Çocuklarda Davranış ve Disiplin: Sınırlar ve Kurallar*. Ankara: PDR Yayıncılık.
10. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2019). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.
11. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020a). *No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.
12. Yavuz, A. (2016). *Çocuk Eğitiminde Sınır Koyma*. İstanbul: Eğitim ve Aile Yayınları.

Görsel Kaynakça

1. canva
2. canva

12 - İlişkilerde Sınırların Gücü: “Kişisel Alan” - İdil Sera Erfenek

1. Çimen, S. (2017). Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi [Determining the effects of self-esteem and decision-making styles on emotional autonomy acquisition]. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
3. Oz-Soysal, F. S., Bakalım, O., Tasdelen-Karckay, A., & Ogan, S. (2024). The Association Between Autonomy Need Satisfaction and Perceived Romantic Relationship Quality: The Mediating Role of Openness. *Emerging Adulthood*, 12(2), 187-200. <https://doi.org/10.1177/21676968231220074>
4. Ryan, R. M., Bernstein, J. H. ve Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and wellbeing: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
5. Tasman, D. R. ve Eğer Aydoğmuş, M. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne*, 10(24), 294-315. DOI: 10.7816/nesne-10-24-08
6. Williams, N. (2024). 9 Mindful Ways to Maintain Personal Space in Relationships. Marriage.com <https://www.marriage.com/advice/relationships/maintain-personal-space-in-a-romantic-relationship/> 06.06.2024 tarihinde erişilmiştir.

Görsel Kaynakça

1. <https://www.pexels.com/trtr/fotograf/adam-in-sag-elinin-ustunde-kadinin-sag-eli-2403200/>
2. <https://www.pexels.com/trtr/fotograf/gunesli-cift-ask-sevgi-4240444/>

14- Sınırdaki Bir Yaşam: “Sınırdaki Kişilik Bozukluğu” - Mücahit Akkaya

1. Algaç-Kutlu, M. (2018). Borderline kişilik bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 11-20.
2. Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2013). Anormal psikoloji. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Nobel Akademik Yayıncılık.
3. Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
4. Oruçlular, Y. (2016). Sınırdaki Kişilik Bozukluğu'nun Nedeni ve Sonucu Olarak Kişilerarası Travma: Gözden Geçirmeye Dayalı Bir Model Önerisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 76-88.

Görsel Kaynakça

1. Paweł Jońca - behance.net
2. <https://tr.pinterest.com/pin/1900024837472351/>

Editörden Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/2885187256024675/>

İçindekiler Görsel Kaynakça

- canva

Kaynakça Sayfası Görsel Kaynakça

- behance.net

Arka Kapak Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/70437488537152/>

16- Sınırların Gücü Adına: “Toplumsal Sınırlar ve Yaşam Gizliliği” - Berk Çeşmeli

1. Ardatürk, A. Ş. (2022). Discussion of the impact of communication tools and equipment design on lives and reality. *The Journal of Kesit Academy*, 8(32), pp. 51-69. <http://dx.doi.org/10.29228/kesit.64098>
2. Avcil, C. (2021). Kamusal Alanı Dijitalleşme Çerçevesinde Yeniden Okumak. *Liberal Düşünce Dergisi*, 26(103), 81-100. <https://doi.org/10.36484/liberal.954382>.
3. Çalapkulu, Ç., & Alp, F. (2020). Dijital Ebeveynler İle Çocukların Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Mahremiyet İlişkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 132-144.
4. Demir, S. T., & Özcan, A. (2021). Sosyal Medya ve Linç Kültürü: Sanal Nedenler Gerçek Sonuçlar. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 2021(56), 1-15. <https://doi.org/10.47998/ikad.957544>
5. Goldspink, C., & Kay, R. (2004). Bridging the Micro-Macro Divide: A New Basis for Social Science. *Human Relations*, 57(5), 597-618. <https://doi.org/10.1177/0018726704044311>
6. Segall, E. J. (2010). Google Street View: Walking the Line of Privacy-Intrusion upon Seclusion and Publicity Given to Private Facts in the Digital Age. *Pittsburgh Journal of Technology Law and Policy* 10, DOI:10.5195/tlp.2010.51
7. Van Kleef, G. A., Wanders, F., Stamkou, E., & Homan, A. C. (2015). The social dynamics of breaking the rules: antecedents and consequences of norm-violating behavior. *Current Opinion in Psychology*, 6, 25-31. doi:10.1016/j.copsyc.2015.03.01

Görsel Kaynakça

1. <https://tr.pinterest.com/pin/23714335534351871/>
2. http://artplusphoto.com/lens_portfolio/gilbert-garcin/



PSI KOLEKTİF DERGİSİ
SAYI 28 - HAZİRAN - TEMMUZ 2024