



PSIKOLEKTİF *Ten*

ataerkinin sürpriz hamlesi: erkeklik alt kültürü - hedonik adaptasyon: pozitif ya da negatif duyguya alışma hali
bilim ve sanat merkezlerinin abc'si - travmanın farkında olmak
balon satan çocuk üzerinden sosyal hizmet eleştirisi

ATAERKİNİN SÜRPRİZ HAMLESİ: ERKEKLİK ALT KÜLTÜRÜ

Onur İbrahim Atay - Uzman Psikolojik Danışman

“Prenses erkek”

“Indie dinleyen erkek”

“Kitap okuyan erkek”

“Ağlayan erkek”

“Kıskanmayan, yazma diyince yazmayan erkek”

“Ehliyeti tekte alamayan erkek”

“Moda takip eden erkek”

“Red flag erkek”

“Alfa erkek”

Bu ifadeler hepimize oldukça tanıdık geliyor biliyorum. Evet, son zamanlardaki erkeklere yönelik stereotipleştirmelerden bahsediyorum. Peki günlük yaşamımızın ve mizahımızın oldukça olağanlaşmış bir parçası haline gelen bu ifadeler bize aslında ne söylüyor? Gerçekten erkekler prenses mi oldular yoksa hegemonik erkeklik kendi gücünün mağduru mu oldu? Popülerleşen kavramlardan olan performatif erkeklik ne demek? Gelin beraber bakalım.

Günümüzde özellikle sosyal bilimler alanındaki birçok yaklaşım, cinsiyetin biyolojik bir gerçekliğin ötesinde toplumsal, sosyal ve kültürel bir olgu olduğunu ifade eder. Bu yaklaşım kimi çevrelerde oldukça kabul görse de geniş ölçekte bakıldığında hâlen birçok kesim tarafından kafa karıştırıcı bulunabilmektedir. Ancak bugün, özellikle sosyal medyada ve genç gruplar içerisindeki cinsiyet algısına bakıldığında bu yaklaşımın aslında ne demek istediğini çok daha iyi anlamak mümkün.

Feminist araştırmacı Judith Butler (2006)'e göre cinsiyet, doğuştan getirilen bir özellikten ziyade zaman içerisinde oluşturulan bir özelliktir. Sosyoloji alanındaki birçok araştırma da bu ifadeye paralel biçimde cinsiyetlere özgü niteliklerin ve davranışların kültürel olarak değişken bir yapıda olduğu fikrini desteklemektedir. Başka bir ifadeyle cinsiyetlere atfedilen özellikler zamana ve kültürel değişime paralel olarak farklılaşabilmektedir. Tam olarak bu yaklaşım aslında cinsiyetin durağan değil performatif bir doğası olduğunu ifade etmektedir. Ancak diğer taraftan çok eski tarihlerden beri erkeklik hegemonyası varlığını sürdürmekte, esas olan cinsiyet ifadesinin ise maskülenite olduğu fikri kabul görmektedir. Bu yaklaşım erkeği doğrudan güç ve iktidarla özdeşleştirmekte, erkekteki baskın öğeleri ve hatta saldırganlığı meşrulaştırmaktadır.



Erkekleri toplumsal anlamda iktidar kılan ataerki, bugün erkekleri ataerki karşısında savunmasız bırakıyor ve hep daha fazlasını yapmaya, daha fazlası olmaya zorluyor.



Günlük yaşamda kullanılan dil ve ifadeler ise bu anlayışı beslemektedir. Erkeğe atfedilen sözel ve bedensel eylemlerin sürekliliği hem bu eylemleri meşrulaştırmakta, hem de stereotipik erkeklik anlayışını pekiştirmekte ve bu stereotipe uymayan ifade biçimleri dışarıda bırakılmaktadır (Grandi, 2024). En somut ve güncel örneğiyle bugünlerde “yeterince erkek olmamak” vurgusuyla da sıkça rastladığımız performatif erkeklik kavramı ise aslında cinsiyetin doğasındaki akışkanlığa karşı toplumsal perspektifin bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda performatif kelimesi aslında maskülen öğelerin görece dışında algılanan ifade biçimlerinin olağanlığını, erkeklik algısı içerisinde daha geniş bir duygusal alanı ifade etmektedir (Butler, 2006).

Bugün özellikle sosyal medya kullanıcıları arasında oldukça popülerlik kazanmış kavramlardan olan performatif erkeklik, toplumsal anlamda hala alışılmışın dışında olarak görülen, müzik zevki, giyim tarzı, yaşam ve kendini ifade biçimi görece daha duygusalığa yakın erkekleri nitелеmek amacıyla kullanılmaktadır. Aslında performatif ifadesinin kelime anlamıyla paralel biçimde erkeklerin güç ve baskınlık öğelerinden arı, görece daha estetik bir tarzı benimsemesi onları toplumsal dışlanmayla karşı karşıya bırakmaktadır. Bununla beraber toplumun bir kısmı da bu tarz özelliklerin aslında erkekler tarafından romantik çekiciliği arttırmak amacıyla maske olarak kullanıldığı inancını taşımaktadır. Her halükarda kavramın günlük kullanımında ise aslında hegamonik erkeklik anlayışı ve maskülenitenin temel alındığı görülmektedir. Bu yaklaşım baskı, şiddet öğelerini meşrulaştırmakta ve ataerkini yeniden inşa etmekte, diğer yandan ise erkekler üzerindeki baskıyı arttırmaktadır. İhtiyaçlarını dile getirmek, duygularını yaşamak ve dışa vurmak erkekler için git gide daha zor hale gelmektedir. Bu tarz yaklaşımlar, ikili cinsiyet kalıplarının dışında olarak algılanan cinsel kimlik ve cinsiyet kimliği tanımlarının maruz kaldığı ayrımcılığı arttırmaktadır. Öte yandan performatif olarak nitelendirilen erkeklere herhangi bir beyana bakılmaksızın cinsel yönelim ataması yapılabilmekte, bu yolla hem farklı cinsel yönelimlere yönelik olumsuz algı, hem de erkeklere yönelik ataerki baskı yeniden inşa edilmektedir (Grandi, 2024). Bu durum günümüzde dünyanın birçok yerinde erkeklerin günlük yaşamını oldukça zorlaştırabilmektedir. Çünkü her gün çeşitli yollarla meşrulaştırılan ataerki, her cinse ne olması, nasıl davranması, nasıl hissetmesi, nelerle ilgilenmesi/ilgilenmemesi ve hatta ne iş yapması gerektiğini dayatmakta; bu dayatmaların dışına çıkan bireyleri ise ayrımcılık ve dışlanmayla karşı karşıya bırakmaktadır. Örneğin erkek hemşirelerle yürütülen birçok araştırma, hemşireliğin kadın mesleği olarak algılanması sebebiyle erkek hemşirelerin kariyerinde birçok zorlukla karşılaştıklarını ve insanların kendilerine yönelik bakış açılarını yönetmekte zorlandıklarını ifade etmektedir (Liu ve ark., 2022).





Peki bu kavramın günümüzde bu kadar yaygınlaşması aslında bize ne söylüyor olabilir?

Toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinin başlangıcından beri bu mücadele birçok kesim tarafından yalnızca “kadınların” mücadelesi olarak algılandı ve erkeklerin toplumsal konumuna bir tehdit olarak kabul edildi. Ancak hem güncel araştırmalar hem de yaşantısal deneyimlerimiz bunun gerçekçi olmadığını açıkça gösteriyor. Bugün tıpkı yüzyıllardır kadınların veya LGBTI+’ların kalıp yargılarla değerlendirildiği gibi erkekler de alfa erkek, prenses erkek, performatif erkek gibi kategorize edilerek bu kavramlar ötekileştirici etiketler olarak kullanılıyor. Nitekim bugün gelinen noktada aslında esas kabul edilenin erkek olmak değil “yeterince erkek” olmak olduğunu anlıyoruz. Erkekler üzerindeki bu güç ve yeterlilik baskısı benlik ve beden algısını etkilerken aslında tekrardan şu sözü hatırlıyoruz: Erkek kendi iktidarının mağdurudur.

Bu zorlanmanın ise erkeklerdeki kaygı, stres, öfke, yetersizlik gibi zorlu duyguları ve depresif yönelimlerini arttırabildiğini tahmin etmek çok zor olmayacaktır. Sonuç olarak, performatif erkeklik kavramı aslında her ne kadar cinsiyetin kültürel boyutuna vurgu yapsa da bu kavramın günlük dildeki kullanımı toplumsal cinsiyet eşitliğinden ne kadar uzaklaştığımızı da gözler önüne seriyor. Sözü edilen uzaklaşma ise her zaman olduğu gibi toplumun birçok ferdi dezavantajlı pozisyonda bırakıyor. Bu noktada Grandi (2024)’nin dil vurgusunu her daim hatırlamakta fayda var: Dil norm üretimi ve gelişiminde son derece önemli bir rol oynamakta ve yeni bir kültür oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Baskı ve eşitsizliğin yerleşik bir düzen olmasından kaçınmak adına dil kullanımımıza ve ifade biçimimize dikkat etmek, ataerkinin dayatmalarından özgürleşme yolunda ayacağımız ilk ve en önemli adımlardan biri. Yazının burasına geldiyse, sevgili okuyucu. Tebrikler, ilk adımı attın. Devamının gecikmemesi dileğimle.

HEDONİK ADAPTASYON: POZİTİF YA DA NEGATİF DUYGUYA ALIŞMA HALİ

Zeynep Gürses -Psikolog

Uzun süredir iş başvurusu yapıyorsun ve hayallerini süsleyen, yıllardır istediğin o işe kabul aldığın haberi geldi. Belki de hayatının en unutulmaz anlarından bir tanesi ve kendince yeni hedefler belirleyerek yüksek bir motivasyonla işe başlıyorsun. Peki ya sonra... Her şey sıradanlaştı ve sen de hayallerini süsleyen bu işe başladığın ilk günkü ilk aydaki mutluluğu hissetmiyorsun bile. Peki ama o kadar istediğin her gün kabul e-maili gelmiş mi diye baktığın bu iş neden seni artık mutlu etmiyor? Sahiden de mutluluk çok mu kısa sürüyor?

Bunun cevabını düşünmeden önce mutluluk, haz gibi kavramların temeline bakmakta fayda var. Psikoloji alanında bireyin iyi olma halini (wellbeing) açıklama amaçlı çok sayıda kavram bulunmaktadır. Bunlar arasında, öznel iyi olma (subjective well being), mutluluk (happiness), haz (pleasure), yaşam doyumu (life satisfaction), yaşam kalitesi (life quality) ve uyum (adaptation) sayılabilir. Yaşamın olumlu duygularla renklenmesi ve zenginleşmesi hemen herkesin istediği bir durumdur. Böylesine genel bir istek, insanoğlunun iyi olma halini anlama ve keşfetme çabalarına ivme kazandırırken, araştırmalar bu olgunun, yalnızca maddi kaynaklarla açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir (Güler & Dönmez, 2011).

O halde bu karmaşık ve çok yönlü duygu olan mutluluk neden görece olarak kısa sürer?

Bunun için birçok değişken, faktör sıralanabilir. Fakat araştırmalardan bir tanesi haz ve mutluluğa farklı bir noktadan bakarak yeni bir kavram geliştirmiştir. Bu kavram Brickman ve Campbell'in (1971) literatüre kazandırdığı hedonik adaptasyon kavramıdır. Brickman ve Campbell'e göre (1971), insanlar yaşamlarında gerçekleşen olaylara duygusal tepkiler verdiğinde duygusal adaptasyona benzer süreçlerin yaşandığı bir hedonik koşu bandında gibi olurlar. Tıpkı insanların burunlarının birçok kokuya hızla adapte olması ve daha sonra farkındalıktan uzaklaşması gibi, kişinin duygu sisteminin, kişinin mevcut yaşam koşullarına uyum sağladığını ve tüm tepkilerin kişinin önceki deneyimlerine göre göreceli olduğunu öne sürmüştür.



Tıpkı insanların burunlarının birçok kokuya hızla adapte olması ve daha sonra farkındalıktan uzaklaşması gibi, kişinin duygu sisteminin, kişinin mevcut yaşam koşullarına uyum sağladığını ve tüm tepkilerin kişinin önceki deneyimlerine göre göreceli olduğunu öne sürmüştür.



Bu olgu, insanların hayatın iniş ve çıkışlarına rağmen belirli bir mutluluk seviyesine dönme eğilimini ifade eder. Ve onlara göre, aslında beynimiz ulaşamayanı özel, ulaştığımız ve alıştığımızı da sıradan kabul eder. Başka bir deyişle, yeni bir durum ne kadar arzu edilir olursa olsun, birey bu duruma alıştığında başlangıçtaki duygusal tepki zayıflar. Bu döngü, mutluluğun kalıcı olmamasının temel nedenlerinden biri olarak kabul edilir.

Elbette hedonik adaptasyon yalnızca pozitif duygularla kısıtlı değildir aynı zamanda mutsuzluk ya da negatif duygulara da alışma süremiz benzerdir. Örneğin bir iş kaybı ya da ayrılık yaşadığımız zaman ilk günler oldukça zor geçse de zamanla bu duyguya alışmaya başlarız. Kısacası insanlar hedonik adaptasyon seviyelerinden daha olumlu uyarılarla karşılaştıklarında haz ve tatmin yaşarlar ve hedonik adaptasyon seviyelerinden daha olumsuz uyarılarla karşılaştıklarında acı ve tatminsizlik yaşarlar. Bu uyarılar daha sonra hedonik adaptasyon seviyesine entegre edilir ve insanların hedonik olarak nötr bir şekilde deneyimledikleri şeyde yukarı veya aşağı doğru bir kaymaya yol açar. Bu nedenle, belirli bir uyarının ortaya çıkardığı memnuniyet veya memnuniyetsizlik zamanla kaybolur ve insanlar kaçınılmaz olarak hedonik tarafsızlık seviyesine geri döner. (Hz, 2020).

Hedonik Adaptasyonun Ötesinde

Son yıllarda yapılan araştırmalar hedonik döngünün sanılanın aksine başa çıkma, kişilik özellikleri ve müdahalelerin etkililiği gibi faktörlerden etkilenerek uyum sürecini sekteye uğrattığını söyler.

Diener, Lucas ve Scollon (2006), adaptasyonun yıllar boyunca yavaş ilerleyebileceği ve bazı durumlarda sürecin hiçbir zaman tamamlanmayacağını ekler.

Peki, bu kısır döngüyü aşmak mümkün mü? Araştırmalar, bireylerin kalıcı bir mutluluğa ulaşmalarında maddi kazanımlardan ziyade, sosyal ilişkiler, anlamlı hedefler, minnettarlık duygusu ve kişisel gelişim gibi unsurların daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, mutluluğun doğası gereği geçici olması, onun değerini azaltmaz. Ancak mutluluk tamamen kontrolümüzde gelişmediği gibi yolculuğumuzun bir parçasıdır. Bu nedenle, zaman zaman içsel kaynaklarımızı ve değerlerimizi gözden geçirmek, mutluluğu dışsal faktörlerden bağımsız olarak yeniden inşa etmek bu döngüyü kırmamızı sağlayabilir.



BİLİM VE SANAT MERKEZLERİNİN ABC'Sİ

Mücahit Akkaya - Doktor Psikolojik Danışman

Bilim ve sanat merkezi, özel yetenekli öğrencilerin normal öğrenimlerinin dışında kendi yetenek alanında eğitim gördükleri destek eğitim merkezidir. Özel yetenekli öğrenciler, tanılanma durumlarına göre genel zihinsel yetenek, müzik ve görsel sanatlar alanında Bilim ve Sanat Merkezinde (BİLSEM) eğitim görmektedirler. Özel yetenekli birey, yaşitlarına göre daha hızlı öğrenen; yaratıcılık, sanat, liderliğe ilişkin kapasitede önde olan, özel akademik yeteneğe sahip, soyut fikirleri anlayabilen, ilgi alanlarında bağımsız hareket etmeyi seven ve yüksek düzeyde performans gösteren bireyi ifade etmektedir (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2021). Tanımda belirtildiği üzere özel yetenekli öğrencilerin genel zihinsel yetenek alanında daha hızlı öğrenen, özel akademik yeteneğe sahip olma durumları söz konusu olabilirken; görsel sanatlar ve müzik alanı için yaratıcılık, sanat ve ilgi alanında yüksek düzeyde performans gösterme özelliklerini taşıma durumu söz konusu olabilmektedir. Alanyazında genel zihinsel yetenek alanında tanılanan bireylerle, müzik ve görsel sanatlar yetenek alanında tanılanan öğrencileri birbirinden ayırmak için üstün yetenek ve özel yetenek kavramları da kullanılmaktadır. Genel zihinsel yetenek alanındaki öğrencilerin yaşitlarına göre daha hızlı öğrenme, özel akademik yeteneğe sahip olma, yaratıcı düşünme becerilerine sahip olma durumları üstün yetenek çerçevesinde değerlendirilebilmektedir. Bu yazıda üstün yetenek kavramı yerine kapsayıcı yönü daha fazla olan özel yetenek sözcüğü kullanılmakta, üç yetenek alanını bütünleştiren bir anlama sahip olduğu ise yukarıda açıklanmaktadır. BİLSEM'ler destek eğitim programının uygulandığı, örgün eğitime devam eden öğrencilerin okuldan sonra geldikleri kurumlardır. Millî Eğitim Bakanlığı'nın (E-BİLSEM, 2025) güncel verilerine göre Türkiye genelinde 363 BİLSEM ve bu BİLSEM'lerde öğrenim gören toplam 109.345 öğrenci vardır. BİLSEM'lerde, BİLSEM'i yeni kazanan öğrencilerin oryantasyon süreci için hazırlanmış olan uyum programı, destek eğitimi programı, bireysel yetenekleri fark ettirme programı, özel yetenekleri geliştirme programı ve proje üretimi ve yönetimi programı olmak üzere toplamda 5 program uygulanmaktadır.



BİLSEM'lerde öğrencilerin ürün üretmeleri, yaratıcı ve özgün düşünme becerileri teşvik edilmekte; bir fikri olan, yeni ve somut bir ürün ortaya koymak isteyen öğrencilerin fikirlerini uygulamaya koymaları desteklenmektedir.



Görsel sanatlar ve müzik yetenek alanında BİLSEM'de eğitim gören öğrenciler uyum programını tamamladıktan sonra doğrudan özel yetenekleri geliştirme programına geçerken (9. Sınıfa kadar bu programda eğitim görmektedirler), genel zihinsel yetenek alanındaki öğrenciler 5. Sınıfa geçene kadar destek eğitim programında, 5 ve 6. Sınıfta bireysel yetenekleri fark ettirme programında, 7. Sınıfa geçerken ilgi ve yetenek alanları doğrultusunda, öğretmenlerinin gözlem formlarının sürece dahil edilmesiyle birlikte iki alandan (dersten) oluşan özel yetenekleri geliştirme programına geçmekte ve 9. Sınıfa kadar bu programda eğitim görmektedir. Lise öğreniminin başladığı 9. Sınıftan mezun olana kadar ise tüm öğrenciler (genel zihinsel yetenek alanı, görsel sanatlar alanı ve müzik alanı öğrencileri) proje üretimi ve yönetimi programında eğitim görmektedir.

BİLSEM'ler, proje üretme odaklı, öğrencilerin özgün ve yaratıcı düşünme becerilerini beslemeye çalışan, faydalı içerik ve modelleri üretmeyi esas alan bir anlayışa sahiptir. Özellikle proje üretimi ve yönetimi programında her sınıf düzeyinde en az bir proje üretimi amaçlanarak öğrencilerin üretken olmaları teşvik edilmektedir. BİLSEM'lerin öne çıkan özellikleri ve BİLSEM öğrencisi olmanın avantajlı yönleri aşağıda sıralanmıştır:

- BİLSEM'ler değerlendirilme kaygısının olmadığı, not ve sınavların olmadığı, öğrencilerin normal eğitim müfredatının dışında etkinlik ve proje temelli eğitim gördükleri, öğrenciyi merkeze alan kurumlardır.

- BİLSEM'lerde öğrencilerin ürün üretmeleri, yaratıcı ve özgün düşünme becerileri teşvik edilmekte, bir fikri olan, yeni ve somut bir ürün ortaya koymak isteyen öğrencilerin fikirlerini uygulamaya koymaları desteklenmektedir.

- BİLSEM'lerde ürettikleri projelerle TÜBİTAK 2204 A/B yarışmalarına başvuran ve dereceye giren öğrenciler, üniversiteye yerleşirken ek puan avantajından faydalanabilmektedir.

- BİLSEM'lerde genel zihinsel yetenek alanında tanılanan öğrenciler örgün eğitime devam ettikleri okullarında destek eğitim programından yararlanarak ihtiyaç duydukları derslerden destek eğitimi alabilmektedir.

- BİLSEM'lerin en temel avantajı, birbirine benzer ilgiye, beklentiye sahip; yetenek alanı açısından benzer özelliklere sahip öğrencilerin bir arada bulunarak farklılıklarını zenginlik olarak görmeleri ve yalnız olmadıklarını deneyimlemeleridir.

BİLSEM'de öğrenim görmek için öne çıkan avantajlı yönleri yukarıda açıklandığı gibi dezavantajlı bazı özellikleri de aşağıda kısaca sıralanmıştır:

- Öğrenciler örgün eğitimlerinden sonra BİLSEM'lerde eğitim görmeye gelmektedirler. Bu durum öğrencilerin o gün çok yorulmalarına yol açmaktadır.

BİLSEM'de öğrenim gören öğrencilerin birçoğunda akademik başarıya yönelik yüksek düzeyde kaygı bulunmaktadır ve bu öğrenciler özellikle sınavlara hazırlık yıllarında (8 ve 12. Sınıfta) BİLSEM'i ihmal etmekte ve BİLSEM'e devam noktasında sorun yaşamaktadırlar. BİLSEM'li olmanın bu sınavlara yönelik somut bir katkısının olmaması (ek puan, sınavsız geçiş vd.) öğrencilerin BİLSEM'leri daha fazla ihmal etmesine yol açabilmektedir.

- BİLSEM'ler öğrenci merkezli ve proje tabanlı kurumlardır ve bu durum sorumluluk almayı istemeyen, süreçte aktif bir biçimde rol almakta isteksiz olan öğrencilerin zorlanmalarına yol açabilmektedir.

Bu yazıda Bilim ve Sanat Merkezleri hakkında genel bilgiler verilmiş, BİLSEM'lerde uygulanan programlar öz bir biçimde açıklanmaya çalışılmıştır. Özellikle BİLSEM'li olmanın öne çıkan avantaj ve dezavantajları ifade edilerek Bilim ve Sanat Merkezlerine ilişkin okuyucunun temel düzeyde bilgi edinmeleri hedeflenmiştir.



TRAVMANIN FARKINDA OLMAK

Bengisu Doğru - Psikolog

Travma, son dönemlerde günlük hayatta çok sık duyduğumuz ve kullandığımız bir kelime haline geldi. Peki travma ne demek? Travma-farkında olmak ne anlama gelir?

Travma aslında Eski Yunanca bir kelimedir ve "yara" anlamına gelmektedir. Tıp alanında özellikle fiziksel yaralanmaları anlatır. Bunun yanında ruhsal yaraları da tanımlar. Bu sebeple psikoloji alanında "ruhsal travma" olarak kullanılır. Olumsuz bir çağrışım yapsa da, aslında bu köken içinde umudu barındırır. Çünkü yaranın, yani travmanın iyileşebilen bir şey olduğunu bize hatırlatır.

Kitabi tanımına göre ruhsal travma, kişinin yaşamını tehdit eden veya güven duygusunu sarsan olaylar sonrasında ortaya çıkan derin bir sarsılma halidir (APA, 2013). Bu tür deneyimler, bireyin dünyaya ve kendine dair algısını kökten değiştirebilir.

Travmatik her olay kişide ruhsal travmaya sebep olmaz. Örneğin deprem bir travmatik olay olabilir, ancak ruhsal travma kişilerin bu deprem sonrası yaşadığı korku, endişe ve stres tepkileri olarak değerlendirilir. Travmatik olayın özellikleri şunlardır; yaşamı tehdit etmesi, öngörülemez olması, kontrol edilemez olması, öznel olması, korku, dehşet ve çaresizlik duygularını uyandırması.

Bazen bazı yaralar iyileşir ama bedenimizde izi kalır. Yaralanan yer artık eskisi gibi değildir ama o izle birlikte yaşamayı öğreniriz. "Yara geçer, yaralanmış olmak geçmez" diyor Kemal Varol. Travmadan iyileşmek de o yaranın tüm izlerinden kurtulup, o olayı hiç yaşamamış gibi devam etmek değildir. Artık farklı biri olduğunu kabul ederek, bu izlerle yaşamayı öğrenmektir. Travma yaşamış biri olarak yaşamın farklı alanlarında bulunmak zaman zaman destek gerektirebilir, anlaşılma ihtiyacı hissettirebilir.

Herkes travma yaşayabilir.

Bir öğretmenin sınıfındaki öğrenci, bir basın kuruluşunun haberini yaptığı ve sunduğu kişiler, bir itfaiye çalışanının müdahale ettiği yangından etkilenenler, bir hemşirenin ilgilendiği hasta, bir yoga eğitmeninin sınıfındakiler, bir sivil toplum çalışanının temas ettiği yararlanıcılar ve daha fazlası. Farklı alanlarda çalışan birçok profesyonelin bu farkındalıkla hareket etmesi, travma yaşamış kişilerle temas ederken zarar vermekten kaçınabilmeyi ve daha iyi bir bağ kurabilmeyi sağlar.

Travma-bilgili (trauma-informed) yaklaşım, sistemlerin ve profesyonellerin travmanın etkilerini anlamasını ve hizmetlerini bu farkındalıkla düzenlemesini vurgular. Travma-odaklı (trauma-focused) yaklaşım ise, travmanın doğrudan ele alındığı ve iyileşmeye yönelik terapötik müdahaleleri kapsar. Buna karşın travma-farkında (trauma-aware) olmak, her bireyin geçmişinde bir travma olabileceği varsayımıyla hareket ederek, iletişimde, ilişkilerde ve mesleki etkileşimlerde zarar vermemeyi temel alır.



Travmatik olayın özellikleri şunlardır; yaşamı tehdit etmesi, öngörülemez olması, kontrol edilemez olması, öznel olması, korku, dehşet ve çaresizlik duygularını uyandırması.



Örneğin, travma-farkında bir öğretmen sınıfta yüksek sesle bağmaktan veya ani tepkiler vermekten kaçınır. Çünkü öğrencilerinden birinin geçmişte yüksek ses ya da kontrol kaybı içeren bir deneyim yaşamış olabileceğini bilir. Bu nedenle ses tonunu dengede tutar, beklentilerini açıkça ifade eder ve tutarlı davranarak güvenli bir ortam yaratır.

Bu farkındalık, etrafımızdaki kişilerin öykülerini bilmesek bile, onlara zarar vermeyen bir iletişim kurmamıza olanak tanır.

Travma, öngörülemezdir (van der Kolk, 2014) ve doğası gereği kontrol duygusunun kaybına, bedensel hareketin kısıtlanmasına ve sosyal bağların zayıflamasına sebep olur (Herman, 1992). Travmanın farkında olabilmek ve buna göre hareket etmek için göz önünde bulundurmanız gereken şey, bu 4 temel etkiyi; öngörülemezlik, kontrol duygusunun kaybı, bedensel hareketliliğin kısıtlanması ve sosyal bağların zayıflamasını tersine çevirmektir (van Goor & Heynen, 2025). Yani; öngörülebilir olmak, kontrol duygusu vermek, hareketi teşvik etmek ve bağ kurmak.

Mesleğiniz ne olursa olsun, çalıştığınız kişilerle veya etrafınızdakilerle olan iletişiminizde travmanın farkında olarak şunları yapabilirsiniz:

Bağ kurmak

- Güvenilir bir ilişki kurmak. Kişinin kendini ifade etmesine ve duygularını paylaşmasına olanak tanıyarak güven oluşturmak.
- Kişinin toplumsal aktivitelere katılımını teşvik etmek. Toplumsal etkinliklere dahil olmalarını ve sosyal izolasyondan kaçınmalarını desteklemek.
- Kişinin deneyimlerine saygı göstermek ve empati kurmak. Onların duygularını ve deneyimlerini anlamaya çalışmak ve duygusal olarak destekleyici bir tutum sergilemek.

Öngörülebilir olmak

- Tutarlı ve öngörülebilir olmak.
- Açık ve net iletişim kurmak.
- Kişinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı olmak.

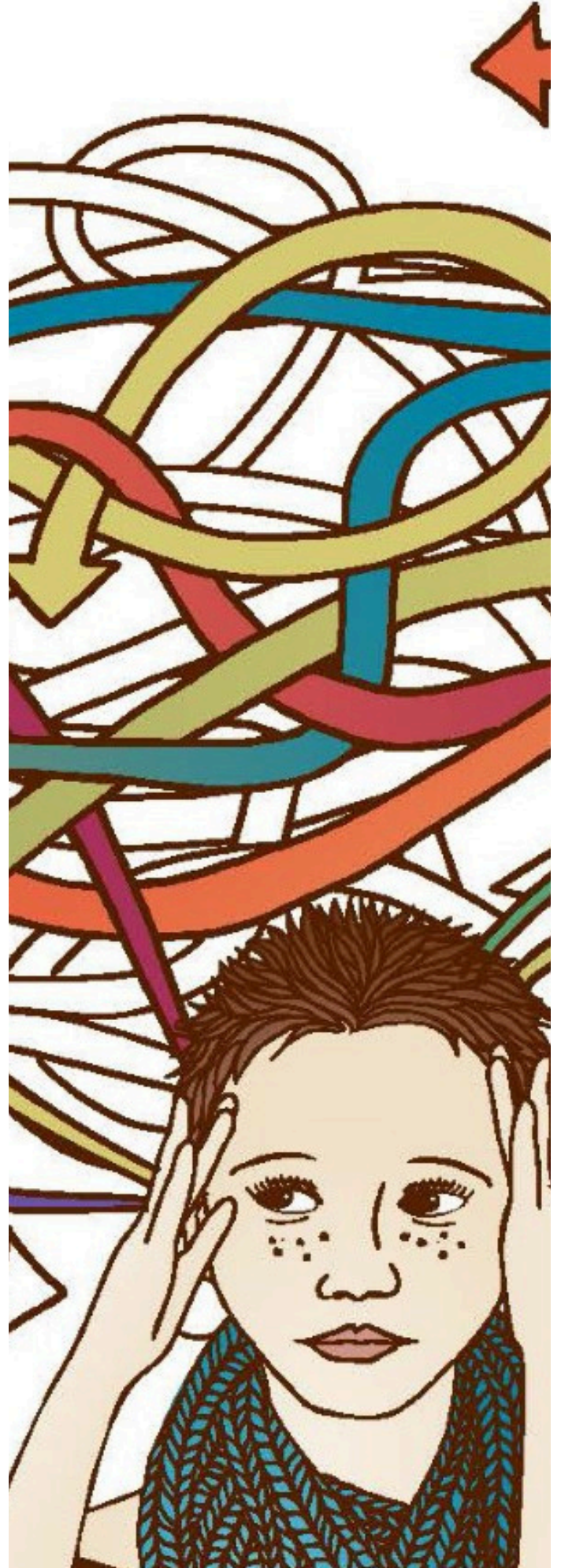
Kontrol duygusu vermek

- Kişiyi karar alma süreçlerine aktif olarak dahil etmek ve onunla iş birliği yapmak. Kontrolün bir kısmını kişiye geri vermek, kendine güvenini artırabilir.
- Kişiyi çeşitli seçenekler sunmak ve tercihlerini dile getirmesine fırsat vermek. Kendi kararlarını almasını teşvik etmek.
- Kişinin güçlü yönlerini vurgulayarak onun özsaygısını artırmak. Takdir etmek ve destekleyici geri bildirimler vermek.

Hareketi teşvik etmek

- Kişinin bedensel hareketliliğini teşvik etmek. Yürüyüş gibi düşük yoğunluklu egzersizler, bedensel ve zihinsel rahatlatma sağlayabilir.
 - Kişiyi dokunma veya fiziksel temas konusunda rahat hissettiği bir ortam sağlamak. Sınırlarına saygı duymak.
 - Her birey farklıdır, bu nedenle kişisel tercihlere ve ihtiyaçlara saygı göstermek önemlidir.

Yaralanmak kadar, iyileşmenin mümkün olduğunu bilmek de insana dair bir süreçtir ve bu süreçte her birimizin payına düşenler vardır. Travmanın farkında olmak, hikayesini bildiğimiz ve bilmediğimiz herkese karşı iyileştirici bir destektir.



BALON SATAN ÇOCUK ÜZERİNDEN SOSYAL HİZMET ELEŞTİRİSİ

Selim Yıldırım - Sosyal Hizmet Uzmanı

Aydın/Didim’de ailesine destek olmak amacıyla balon satan küçük bir çocuğun zabıta tarafından pusuya düşürülerek yakalanması, sosyal hizmetin günümüzdeki konumunu ve işlevini tartışmak için çarpıcı bir örnek sunmaktadır. Oysa böyle bir durumda ilk müdahaleyi zabıta değil, sosyal hizmet ekipleri yapmalıydı. Sosyal hizmetin asli görevi, çocukları kriminalize eden bir yaklaşım yerine, onların ihtiyaçlarını görünür kılmak ve destek mekanizmalarını devreye sokmaktır.

Toplumsal Katılımın Kriminalize Edilişi

Didim’de balon satan çocuk, aslında topluma katılma ve ailesine fayda sağlama çabası göstermektedir. Ancak bu çaba, sosyal hizmet desteğiyle güçlendirilmek yerine zabıta müdahalesiyle bastırılmıştır. Böylece Adler’in “sosyal ilgi” olarak adlandırdığı temel insani eğilim, Türkiye’nin ekonomik koşullarında bir “sosyal mecburiyet”e dönüşmüş olsa da, toplumsal düzen adına kriminalize edilmiştir.

Çocuğun balon satışı bir yoksulluk pratiği olarak değil, düzeni tehdit eden bir “anomali” olarak değerlendirilmiştir. Böylece disiplin toplumunun gündelik işleyişi görünür hâle gelmiştir.

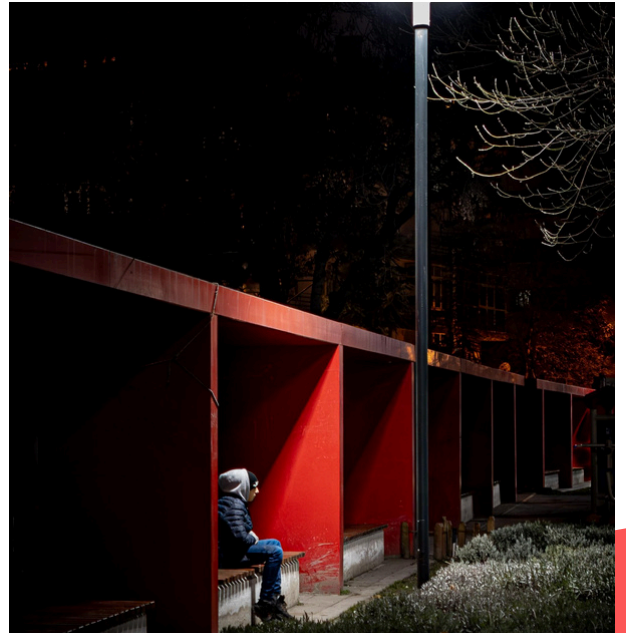
Chomsky ve Foucault’nun İnsan Doğası: İktidara Karşı Adalet adlı eserinde belirttiği üzere:

“Önündeki küplerle bir şeyler inşa etmek, yeni bir şeyler öğrenmek ya da karşısına çıkan işi yapmak istemeyen bir çocuk görmedim hiç. Yetişkinlerin böyle olmamasının tek nedeni de, onlardaki bu isteği yok etmiş olan okullara ve diğer baskıcı kurumlara gönderilmiş olmaları galiba” (Chomsky & Foucault, 1971/2006: 63).

Didim’deki çocuğun çabası da bu bağlamda okunabilir: Ailesine destek olmak için gösterdiği girişimcilik, öğrenme ve sorumluluk alma arzusu, üretkenliğin doğal tezahürüdür. Ancak zabıta müdahalesi, bu arzuyu bastırarak bireyin üretme kapasitesini değil, düzenin korunmasını öncelemiştir.



“Sosyal hizmetin asli görevi, çocukları kriminalize eden bir yaklaşım yerine, onların ihtiyaçlarını görünür kılmak ve destek mekanizmalarını devreye sokmaktır.”



Gösteri Toplumunda Görünmez Çocuk

Guy Debord'un "gösteri toplumu" kavramı, sosyal hizmetin günümüzdeki işlevini açıklamada güçlü bir araçtır. Devlet kurumlarının sosyal medya paylaşımlarında yardım kolileri, etkinlikler ya da "mutlu aile" videoları yer bulurken, balon satan çocuklar görünmez kılınır. Burada kritik soru şudur: Neden Aile ve Sosyal Hizmet İl Müdürlükleri'nin paylaşımlarında balon satan çocuklara rastlamıyoruz?

şu tespiti bu soruya ışık tutar:

"Devlet yalanının, hakikatle ve gerçeğe benzerlikle olan çelişkili ilişkisini pekâlâ unutarak, kendisini bile unutarak ve kendi yerini anbean doldurarak, kendinde ve kendi için geliştiğini gördük" (Debord, 1967/2006: 21).

Sosyal hizmetin gösteri mantığı, bu çelişkili ilişkiyi sürekli yeniden üretir. Devlet, yoksulluğu çözmez; fakat yoksulluğu çözdüğüne dair bir imajı dolaşıma sokar. Böylece balon satan çocuk görünmez hâle gelir; çünkü kendi özneliğini kurmaya çalışan bu çocuk, devletin "kurtarıcı" sahnesine sığmaz.

Tartışma ve Sonuç

Sosyal hizmetin amacı, bireylerin yalnızca eksikliklerini değil, güçlü yanlarını ve dirençlerini de merkeze almaktır. Balon satan çocuk, ailesine katkı sağlama iradesi ve sorumluluk bilinciyle bu direncin somut bir örneğini oluşturur. Devletin görevi, bu çabayı cezalandırmak değil; desteklemek, çocuğun ekonomik ve sosyal haklarını güvence altına almaktır.

Bu tekil vaka üzerinden genelleme yapmak sınırlı olsa da, olay sosyal hizmetin yapısal açığını görünür kılmaktadır. Gelecekte yapılacak ampirik çalışmalar, farklı bölgelerdeki benzer durumları inceleyerek bu yapısal sorunu daha da netleştirebilir.

Sonuç olarak, sosyal hizmet yalnızca düzenin yeniden üretim aracı değil; bireylerin özneliğini ve toplumsal katılımını görünür kılan, onları pasif alıcı değil toplumsal yaşamın öznesi hâline getiren bir pratik olmalıdır.



2-Ataerkinin Sürpriz Hamlesi: Erkeklik Alt Kültürü

- Butler, J. Gender trouble: Feminism and the subversion of identity; Routledge: New York, NY, USA, 2006.
- Grandi, A. (2024). Masculinity, performativity and stereotypical communication: Power relations reiterated by language in the social and working context. Proceedings of the Global Conference on Social Sciences , 2(1). <https://doi.org/10.33422/gssconf.v2i1.510>
- Liu, H.-Y., Han, H.-M., Chao, C.-Y., Chen, H.-F.; Wu, S.-M. (2022). Performative masculinity: A META-Ethnography of experiences of men in academic and clinical nursing. Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(14813). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214813>

Görsel Kaynakça

- <https://www.meiyarollins.com/>
- https://www.behance.net/gallery/16207935/Life-Cinema-Alfa-y-Beta?tracking_source=search_projects%7Cman+

5- Hedonik Adaptasyon: Pozitif ya da Negatif Duyguya Alışma Hali

- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonik görecilik ve iyi toplumu planlamak. M. H. Appleby (Ed.), Uyum düzeyi kuramı: Bir sempozyum (s. 287–302). New York: Academic Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Hedonik koşu bandının ötesinde: İyi oluşun adaptasyon kuramının yeniden gözden geçirilmesi. American Psychologist, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. Türk Psikoloji Yazıları, 14(27), 38-45.
- Hz, A. (2020). Hedonic adaptation [Öğrenci raporu, Bağdat Üniversitesi, Alkindy Tıp Fakültesi]. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/343685034_Hedonic_adaptation

Görsel Kaynakça

- BrainMaster Technologies. (n.d.). Human emotion model. <https://brainmaster.com/human-emotion-model/>
- McCutcheon, M. (2017, Kasım 5). Low-angle photo of pink and orange balloons [Fotoğraf]. Unsplash. https://unsplash.com/photos/low-angle-photo-of-pink-and-orange-balloons-uGP_6CAD-14

7 - Bilim ve Sanat Merkezlerinin ABC'si

- E-Bilsem (2025). Bilim ve Sanat Merkezi Yönetim Bilgi Sistemi. <https://bilsem.meb.gov.tr/login.aspx>, adresinden 24.11.2025 tarihinde alınmıştır.
- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2021). Bilim ve Sanat Merkezleri Yönergesi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_12/06214921_BIYLIYM_VE_SANAT_MERKEZLERIY_YOYNERGESIY.pdf, adresinden 24.11.2025 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- https://birecikbilsem.meb.k12.tr/icerikler/hticerikler/bilim-ve-sanat-merkezi-bilsem-nedir_15623994.html
- https://muratliataturkilkokulu.meb.k12.tr/icerikler/bilsem-ogrenci-tanilama-ve-yerlestirme-kilavuzu-yayimlandi_16832442.html

9- Travmanın Farkında Olmak

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Van Goor, S. & Heynen, E. (2025). Safe & Sound. Music Therapy with Displaced Persons: Trauma, Transformations and Cultural Connections.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

Görsel Kaynakça

- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-refugee-experience/201812/simple-way-increase-focus-and-lower-stress>
- <https://doktorumol.com.tr/travma-sonrasi-stres-bozuklugu-tssb-gorunmeyen-yaralar>

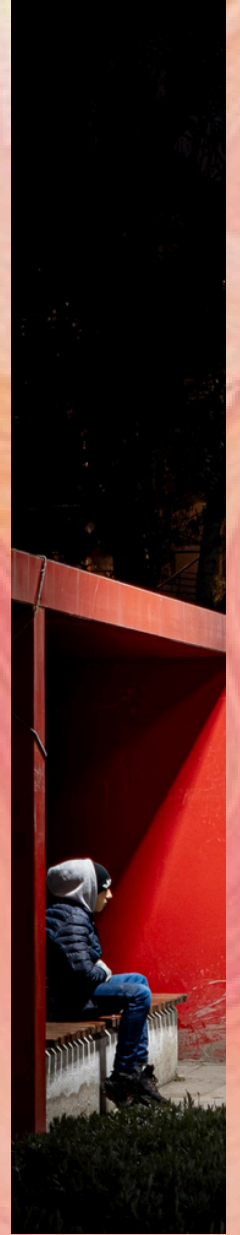
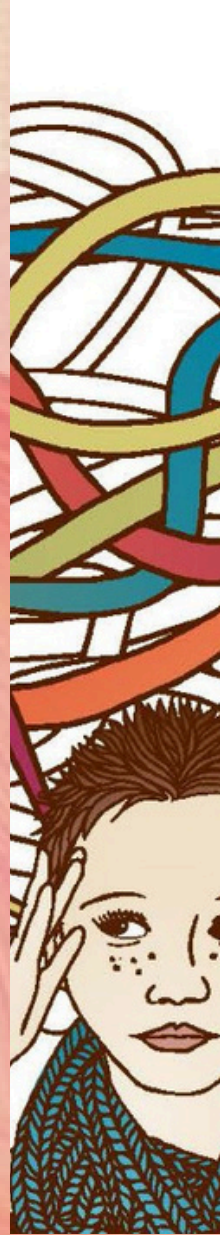
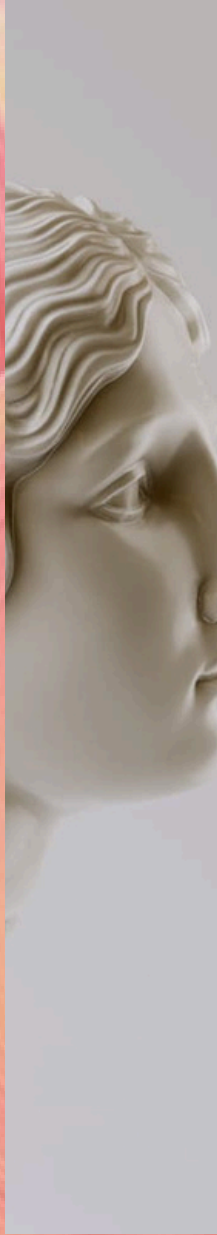
11- Balon Satan Çocuk Üzerinden Sosyal Hizmet Eleştirisi

- Chomsky, N., & Foucault, M. (2006). İnsan Doğası: İktidara Karşı Adalet. (Çev. T. Birkan). İstanbul: BGST Yayınları. (Orijinal yayın: 1971). s.63.
- Debord, G. (1967/2006). Gösteri Toplumu. (Çev. A. Ekmekçi). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. s.21, 23.

Görsel Kaynakça

<https://www.instagram.com/cagdas.photos?igsh=dWlzcHZ5Y3Bibnhq>

PSIKOLEKTİF "Ten" >



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay, Mücahit Akkaya

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus, Mücahit Akkaya

ARALIK 2025

SAYI 17