



- *Erik Erikson
- *29 Ekim
- *PDR Haftası
- *Psikoloji
- *Edebiyat
- *Yaşam

PANDORA

Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışma Topluluğu

4. Sayı - Ekim 2020

İÇİNDEKİLER

Psikososyal Gelişim Kuramı:	4
Çocukların Gizli Penceresi Resim Yorumlama	7
Eriksonun Psikososyal Gelişim Dönemlerine Göre Pandemi ve Pandeminin Kişinin Üzerine Etkileri	11
Kuşak Çatışması	13
Şiddet Çocukluk Dönemi Ve Aile	16
Sosyal Medya Ve Ekran Bağımlılığı	19
Carpe Diem!	22
17.45 Bileti	24
Homo Habilis'ten Homo Sapiens'e	26
Psiko-Bulmaca	29
30 Eylül Ulusal PDR Günü	32
Yeni Başlayan PDR Öğrencilerine Öneriler	34
Averyon'un Vahşi Çocuğu Vakası	35
İlginç Deneylerden Biri: Seligman Deneyi	37
Bunları Duymuş Muydunuz?	38
Capgras Sendromu	40
Cahit Sıtkı Tarancı Kimdir	43
E bu hayat	44
Good Will Hunting Film Analizi	45
Kitap Analizi	46
29 Ekim Cumhuriyet Bayramı	48

Editör



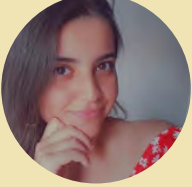
Mehmet Akif ALBAYRAK
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3

Konuk Yazar



Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI
Ahi Evran Üniversitesi

Yazarlar



Eren BAŞKURT
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 4



Sevda KORKMAZ
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 2



Ömer Ali YALÇIN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



ÇAĞLANIL ÖNAL
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 2



Hasret TÜMAS
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Özkan GÜRLEK
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Rümeysa SÜZER
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Şura KIRMIZI
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 2



Uğur UZUNASLAN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Yusuf Emre DEMİRKAPLAN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Özge ALKAN
Yıldız Teknik Üniversitesi
PDR - 3



Buse BİRİNCİ
TED Üniversitesi
PDR - 2020 Mezunu



Havvagül ÇELİK
Uşak Üniversitesi
PDR - 3



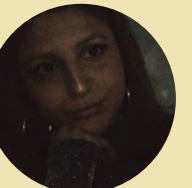
Gülnida Deniz
Binalı Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4



Nisa Kübra AKTAŞ
Trabzon Üniversitesi
PDR - 2



Çiçek CEREN
Binalı Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4



Ebru AYKIR
Adnan Menderes Üniversitesi
PDR - 4



Seda Seferoğlu
İnönü Üniversitesi
PDR - 4



Ece KAYA
Ege Üniversitesi
PDR - 2



Esmâ DERSE
Binalı Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4

PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI

İnsan Doğası Görüşü

İnsanın doğuştan akılcı bir yaratık olduğu görüşünde olan Erikson, davranışın şekillenmesinde bireyin içinde yaşadığı kültüre büyük önem atfetmiş, bununla birlikte davranışların biyolojik temelli olan epigenetik ilkeye bağlı olarak oluştuğunu ileri sürmüştür. Epigenetik ilke, çeşitli gelişim dönemlerinde belli gelişimsel özelliklerin ardışık biçimde ortaya çıkabilmesinin, önceden kurgulanmış biyolojik temellere dayalı olduğunu ifade eder. Bu ilkeye göre tıpkı doğum öncesi dönemde bebeğin belli organlarının belirli bir sıra izleyerek belli zaman dilimleri içinde oluşması gibi, belli kişilik özellikleri de biyolojik temelli kurallara uygun olarak, belli zaman dilimlerinde ortaya çıkabilmektedir.

İlk dört evrede anne-babalar, öğretmenler, akran grupları ve çeşitli fırsatlar aracılığıyla yaşanan deneyimler büyük oranda kişinin kontrolünün dışındadır. Daha önceki aşamalarda oluşmuş tutum ve güçleri kişinin tercihlerini etkiler; ancak son dört aşamada özgür irade kullanma şansı daha fazladır (Shultz ve Shultz, 2005).

Erikson'un kuramı daha çok iyimser taraftadır. Psikososyal gelişimin her dönemi bir krizin merkezi olsa da her dönemde bireyler temel zayıflıklar geliştirebilecekleri kadar temel güçler de geliştirebilirler.

Erikson'un bireysel farklılıklara daha fazla önem verme eğiliminde olduğu görülür. İnsanlar farklı kültürlerden gelseler de sekiz dönemden aynı düzende geçmeleri beklense de bu yolculuğun adımlarında sayısız farklılıklar ortaya çıkar. Her birey yaşamın her bir psikososyal dönemdeki krizi benzersiz bir şekilde çözer ve temel güçleri kendine özgü bir şekilde kullanır (Feist ve Feist, 2009).

Psikososyal Gelişim Dönemleri

Erikson, insanın yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçtiğini ve her bir gelişim döneminde bireyin başa çıkması gereken yeni bir karmaşa ile yüz yüze geldiğini ileri sürmüştür. Bireyin herhangi bir gelişim döneminde karşılaştığı karmaşayı başarılı bir biçimde atlatabilmesi, birey için o döneme özgü temel gelişim görevi olmaktadır.

Herhangi bir dönemde karşılaşılan bir karmaşanın çözümlenebilmesi için de daha önceki dönemlerdeki karmaşaların çözümlenmiş olması gerekmektedir.

• Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)

Doğumu izleyen ilk aylardan itibaren bebeğin, dış dünyadan ve çevresindeki varlıklarla, insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlaması, kontrol edemediği bu dünyada kendini güven içinde hissetme ihtiyacını doğurur.

Yaşamın ilk yılında hayatta kalabilmek için bağımlı olduğu ana-babasının ya da onların yerine geçen kişilerin bebeğin temel gereksinimlerini düzenli bir biçimde karşılayıp karşılayamamaları, bebekte insanların güvenilir ya da güvenilmez oldukları biçiminde bir duygunun yerleşmesine yol açmaktadır. Eğer bebeğin ana-babası ya da onların yerine bakımını üstlenen kişiler, bebeğin beslenmesi, sevilmesi, rahatı ve güvenliğinin sağlanmasında tutarlı bir biçimde gereken titizliği gösterirlerse, bebek de diğer insanların ve kendi dışındaki dünyanın güvenilir olduğunu özümseyecektir. Aksi halde bebek, daha yaşamın ilk yılı içinde çevresindeki insanlara güvenmemeyi öğrenecektir.

Bebek her iki tutumu da geliştirmelidir. Çünkü çok fazla güven onları kolay kanan ve zayıf insanlar yaparken çok az güven ise hayal kırıklığı, öfke, düşmanlık, kinizm ve depresyona yol açacaktır (Feist ve Feist, 2009).

• Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1-3 yaş)

Bu dönemde yürümeyi ve konuşmayı öğrenmiş olan çocuk kısmen de olsa annesinden bağımsız hareket etmekte, kendi isteği doğrultusunda girişimlerde bulunabilmektedir. Artık çocuk tipik bir biçimde başkalarının yardımını da reddederek, yapmak istediğini kendi başına yapmakta ısrar etmektedir. Yapmak istediklerini yapmasına izin verilen, bu tür eylemleri kısıtlanmayan ve bu eylemlerinden dolayı cezalandırılmayan çocuklar kendilerinin yeterli olduklarını öğrenerek özerk bir biçimde davranabilme yeteneği geliştirirler. Özerk davranışlarda bulunmasına izin verilmeyen, kendi kendilerine girişimlerde bulunmaları engellenen, bu nedenle ana-babalarınca cezalandırılan çocuklar ise yapmayı tasarladıkları bir eylemin ana-babası tarafından beğenilmeyeceği endişesini yaşarlar. Bu durum ise çocuğun kendi davranışlarından kuşku duyarak utanç duyguları geliştirmesine yol açar.

• Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş)

Okul öncesi döneme düşen bu dönemde, çocuğun bağımsız hareket edebilme olanağı daha da genişlemiştir. Çocuğun giderek kendini daha geniş bir sosyal ilişkiler ağı içinde bulması, bu dönemde başa çıkması gereken güçlüklerin de artmış olması anlamına gelmektedir. Bu dönemde cinsel nitelikli stres kaynaklarına, sosyal nitelikli yeni stres kaynakları da eklenmiştir. Tarzları farklı olsa da her iki cinsiyet de bu dönemde dünyayı kendilerinin yapma –kral veya kraliçe olma, çok güçlü ve çok önemli olma, her şeyin merkezi olma- yönünde güçlü bir istek duyarlar.

Öncelikle ailenin daha sonra öğretmenin, çocuğun başkalarının sınırlarını zorlamadan girişimlerde bulunabilmesini öğrenebilmesine yardımcı olmaları, ona başkalarıyla çatışma yaşamadan girişimcilik özelliklerini daha da geliştirebilme fırsatı sağlayacaktır. Ana-babaların ve öğretmenlerin bu dönemde çocuğun artan merak duygusundan kaynaklanan tüm sorularına uygun yanıtlar vermeleri gerekir. Anlamlı seçimler yapabilmesinde ve kendi kararlarını uygulayabilmesinde yetişkin yardımı yerine, engelleyici tutum ve davranışlarla yüz yüze gelmek çocuğun girişimcilik özelliklerinin söndürülmesine, girişimcilik yerine kişiliğinde suçluluk duygularını yerleştirmesine neden olmaktadır.

• Başarılı Olmaya Karşı Yetersizlik (6-12 yaş)

Bu dönemde çocuk, sosyal ve akademik yönlerden kendi durumunu arkadaşlarının durumu ile kıyaslayarak doyum sağlamak ister. İlköğretim yılları ile örtüşen bu dönemde, gerek ana-babaların gerekse öğretmenlerin çocuğun başarılı olma gereksinimini karşılayabilmeleri önemlidir. Çocuk öğrenebildiği ve başarabildiği kadarıyla da olsa çevresindekiler tarafından beğenilmek ve takdir edilmek ihtiyacındadır. Bu dönemde çocuklardan yetenekleri üzerinde başarı talep etmek, onların başarı duygularını geliştirebilmeleri açısından engelleyici bir etmendir. Çocuklara yetenekleri ölçüsünde sorumluluklar vererek onları cesaretlendirmek ve böylece kendilerini başarılı bireyler olarak algılayabilmelerine yardımcı olmak, bu dönemdeki temel karmaşanın kolayca çözümlenebilmesi için ana-babalarla öğretmenlere düşen önemli bir sorumluluk olmaktadır. Yaptıkları beğenilmeyen, kendilerinden aşırı ölçüde başarı beklenen ya da sürekli bir biçimde çevresindeki başarılı çocuklarla kıyaslanan çocukların, yetişkinlerin bu türden davranışları karşısında, bu dönemin temel gelişim görevi olan başarılı olmak duygusunu kazanmaları tehlikeye düşer. Bu durumda çocuğun kişilik yapısında, başarılı olma yerine aşağılık ve yetersizlik duyguları egemen olur.

• Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Krizi (12-18 yaş)

Bu dönemde ergen önceden alışık olduğu bedeninin hem harikulade hem de korkutucu bir şekilde bilmediği bir yetişkin bedenine dönüştüğünü görmekte; soyut işlemler döneminin özelliklerini geliştirmekle 'Ben kimim?' ve 'Yetişkin dünyasına nasıl uyum sağlayabilirim?' sorularına geçmişi, şimdiki ve olası geleceğini hesaba katacak geniş bir bakış açısı ile kafa yorabilmekte; mesleki, ideolojik ve kişilerarası ilişkileri konusunda 'toplumun kendisinden beklentilerini' kararlarında hesaba katabilmektedir (McAdams, 2006).

Bu dönemi başarılı bir şekilde tamamlamış olan bir gençten, kendine özgü bir kimlik duygusu geliştirebilmesi beklenir. Kimlik kazanma, bir bireyin kendine ilişkin olumlu bir ben duygusu geliştirmesi demektir. Kendi ilgi ve yetenekleriyle uyumlu bir kimlik duygusu geliştirebilmiş olan bir birey, gelecek yaşamıyla ilgili kararlarını vermeye başlamış, kendine özgü bir değerler sistemi oluşturarak kişisel ve mesleki planlar oluşturabilmiş demektir. Kimlik krizi ise gencin bu türden kararlar alamamış olmasını, gelecekle ilgili herhangi bir plan yapamamış olmasını betimler. Kimlik karmaşası, bölünmüş bir öz-imağ, yakınlık kurma yetersizliği, aciliyet duygusu, gerekli görevler üzerinde yoğunlaşma sorunları ve aile veya topluluk standartlarının reddi ile kendini gösterir. İstikrarlı bir kimlik geliştirmeden önce kim olduğundan kuşku duymak ve karışıklık yaşamak doğaldır. (Feist ve Feist, 2009).

Bu dönemdeki karmaşaların çözülmesiyle birlikte, gencin sosyal benlik algısı da şekillenmekte ve gencin kendine uygun bir meslek seçerek bu mesleğe hazırlanması kolaylaşabilmektedir.

• Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (19-30 yaş)

Yakınlık, kişinin kimliğini kaybetme korkusu olmadan başka bir kişinin kimliğiyle kaynaşma yeteneğidir. Yakınlık ancak insanların istikrarlı bir ego oluşturmalarından sonra sağlanabileceğinden, ergenlerde sıkça rastlanan aşırı duygular gerçek yakınlık değildir. Kimliğinden emin olmayan insanlar ya psikososyal yakınlıktan çekinirler ya da anlamsız cinsel ilişkiler yoluyla umutsuzca samimiyet arayabilirler (Feist ve Feist, 2009). Bunun tersi olan olgun yakınlık, karşılıklı bir güveni paylaşma kabiliyeti ve istekliliği anlamına gelir. Bu ise iki eşit insan arasında ilişkide fedakârlık, uzlaşma ve bağlılık içerir. Yakınlık evlilikler için bir gereklilik olduğu halde birçok evlilik, yakınlıktan yoksun olabilmektedir; çünkü bazı gençler, ergenlik döneminde başaramadıkları kimlik arayışının bir parçası olarak evlenirler (Feist ve Feist, 2009).

Bu dönemin olumsuz kutbunda yer alan yalıtılmışlık da diğer dönemlerde olduğu gibi zıddı olan olgun sevginin geliştirebilmesi için gereklidir. Çok fazla birlikteliğin, kişinin ego kimliği hissini azaltması ve kişide psikososyal gerileme yaşamasına yol açması kadar; çok fazla yalıtılmışlık da kişiler maddi ve sosyal açıdan ne kadar başarılı olurlarsa olsunlar, iş, üreme ve sevgi gibi yetişkin sorumluluklarını alamayacakları bir yalnızlık hissi yaşarlar (Feist ve Feist, 2009).

• Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-60 yaş)

Bir sonraki kuşağın kurulması ve yönlendirilmesi ile ilgilenen üretkenlik, çocuk doğurma, iş üretme ve daha iyi bir dünyanın inşasına katkıda bulunan yeni şeyler ve fikirler yaratmayı içerir (Feist ve Feist, 2009). Üretkenliğini hissetmek için kişinin çocuk doğurması gerekmediği gibi, çocuk sahibi olmak da otomatikman bu ihtiyacı doyurmaz (Schultz ve Schultz, 2013).

Bu dönemin krizini üretkenlik yönünde çözemeyenler, bunun tersi olan kendi dertleriyle meşgul olma ve durgunluğu yaşarlar. Bununla birlikte, durgunluk ve kendi kendisiyle meşgul olmanın bazı unsurları da vardır. Yaratıcı insanlar, bazen üretmek için kendilerine dönmelidirler (Feist ve Feist, 2009).

• İçsel Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk (60 yaş ve üzeri)

Geçmiş tamamlanma ve doyum hissiyle bakabilen ve zaferinde de başarısızlıklarında da elinden geldiğince iyi baş ettiğine inananlar ego bütünlüğü yaşarken; yaşamını gözden geçirdiğinde hayal kırıklığı, kaçan fırsatlar için öfke ve artık düzeltilemeyecek hatalar için pişmanlık yaşayanlar umutsuzluk içine düşerler. İkinci durumda, kendinden nefret ve başkalarını hor görme ortaya çıkar (Schultz ve Schultz, 2013).

İçsel bütünlük en basit anlamıyla tutarlık ve bütünlüğe gönderme yapar. Ancak içsel bütünlüğünü korumak, insanlar varlıklarının aşına oldukları yönlerini kaybettikleri zaman, örneğin, fiziksel sağlık ve vücut kuvveti, zihinsel uyanıklık veya sosyal yararlılığın azalması gibi durumlar karşısında tehlikeye girer. Bu durumda ihtiyaç duyulan şey bütünlüğü, yani her şeyi bir arada tutma eğilimidir. Yaşlılıkta 'geçmişin efsaneleştirilmesi' de bireyin umutsuzlukla baş etmek için sahte bir içsel bütünlük geliştirilmesidir (Erikson ve Erikson, 1997/2014). Böylesi bir baskı altında, insanlar genellikle nefret dolu bir umutsuzluk duyarken bunu tiksinti, depresyon, başkalarına saygısızlık veya yaşamın son sınırlarını kabul etmeyen başka tutumlarıyla ifade ederler (Feist ve Feist, 2009). Yaşamın sonunda, yakınlığı öğrenmiş, insanların ve şeylerin bakımını üstlenmiş ve güçlü bir ego kimliği geliştirmiş insanlar için bütünlük mümkün olabilecektir (Feist ve Feist, 2009).

Özge ALKAN

Çocukların Gizli Penceresi: Resim Yorumlama

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI



Sizlere çok uzun zamandır kullanılan bir teknikten bahsedeceğim. Biz bu tekniğe bir isim verdik, **'Çocukların Gizli Penceresi'**. Biz diyorum çünkü bu isme değerli hocam Prof. Dr. Erdal HAMARTA ile birlikte karar verdik. Çocukların dünyasını kocaman bir şato gibi hayal ettiğimizde bir sürü odaya, bir sürü koridora ve keşfedilmemiş daha birçok yere sahip olabilir. Hayal etmeye devam edelim, şatonun bir penceresi olsun ve

bu pencere şatonun tüm odalarına, tüm koridorlarına yani sahip olduğu her yere bakıyor olsun. Bu pencereden bakabilirsek şatoyu tümüyle keşfedebiliriz. Bu nedenle çocukları tanımak için kullandığımız bu tekniğe böyle bir isim verdik.

Resim yorumlama tekniği projektif bir tekniktir. Kişiliğin değerlendirmesinde kullanılan projektif teknikler, belirsiz uyarıcılara karşı bireylerin verdikleri tepkilere dayanmaktadır. Projektif kelimesi yansıtma anlamına gelmektedir. Belirsiz uyarıcı kısmını biraz açmak istiyorum. Bazen çocuğa yarım bırakılmış bir hikaye anlatırız. Bu hikaye birden fazla olay ile devam edebilecek farklı



sonlara sahip olabilecek hikayelerdir. Çocuk bu hikayeyi kendi dünyasında hayal ettiği ve sahip olduğu kişiliğin getirdiği özellikler doğrultusunda devam ettirecek ve tamamlayacaktır. Bazen bir ya da birkaç kelime veririz bunları tamamlayarak bir cümle kurmasını isteriz. Yine verdiğimiz kelimenin kapsadığı alana ilişkin çocuğun geçmişine ve beklentilerine ilişkin yansıtmasını değerlendiririz. Çocuklara hayvan karakterinden oluşan resim kartları gösteririz. Bu kartlarda gördüklerinde neler olduğunu sorarız. Anlattığı hikayeyi kartın ölçmeye çalıştığı özelliklere ve çocuğun anlattığı konulara göre yorumlarız. Mürekkep lekesinden oluşan kartlar gösterir neler gördüğünü sorarız. Ortaya çıkan kavramları tekniğin yönergeleri çerçevesinde değerlendiririz. Bazen ise resim çizmesini isteriz, istemeden kendiliğinden de çizebilir. Aile çiz deriz, istediği bir resim yapmasını isteriz, yapabileceğin en güzel resmi yap deriz, önceden kurguladığımız ve temel bir tekniği kullanıyorsak onun yönergelerini veririz.



Yukarıda vurgulamaya çalıştığım temel konu: Çocuklar, verdiğimiz belirsiz yönerge karşısında hayal bile edemeyeceğimiz fazla seçeneği olan ve kendi dünyalarından istedikleri gibi seçtikleri konulara benzer hikayeler anlatarak, resimler çizerek, bir kartta gördüklerini söyleyerek bizlere sahip olduğu kişilik özelliklerinden, yaşam geçmişlerinden ve beklentilerinden yorumlamaya dair bilgiler vereceklerdir. Yapmamız gereken çocuğun yaşı ve gelişimine uygun tekniği uygulamak ve çocuğun bize verdiği bilgileri tekniğin kuralları ve dayandığı kuramlar çerçevesinde yorumlamaktır.

Resim de çocuk gibi büyür. Kalem tutabilen çocuk hemen yorumlayabileceğimiz tarzda resimler yapamayacaktır. Önce karalayacaktır. Duvarları, kağıtları vb. bulduğu tüm zeminleri ve sadece kalemle de değil iz bırakan ne bulursa. Bu dönemde yaptıkları aslında daha sonraki dönemler için bir hazırlık evresidir. Daha sonraları çocuğun bilişsel ve kas gelişimi ile doğru orantılı çizimleri figürlere dönüşecektir. İnsan çizmeye başlayacaktır. Ama şu an bizim çizdiğimiz gibi değil. Kolları ve bacakları kafadan çıkan insanlar. Bilişsel becerileri geliştikçe çizimlerini daha denetim altına alarak düzenli çizimlere ve konusu olan resimleri çizmeye başlayacaktır. İlk başlarda öylesine seçtiği renkleri daha sonra bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan renk figür eşlemelerinde bulunacaktır. Çocukların çizdiklerini anlatmaya ve insan çizmeye başladıkları dönemlerden itibaren resmi yorumlamaya başlayabiliriz.



Bir çocuğun çizdiği resimden neler çıkacağını merak ediyorsunuz olabilirsiniz. Çocuğun kardeşleriyle, anne babasıyla olan ilişkilerini görebileceğimiz gibi. Yine çocuğun gözünden annesi ile babası arasındaki ilişkiyi, diğer kardeşleri ile ebeveynleri arasındaki ilişkileri de nasıl algıladığını görebiliriz.



Çocuğun şuan yaşadığı, geçmişte yaşadığı veya yaşamaktan korktuğu korkularını, savunmalarını, komplekslerini, uyum problemlerini, psikolojik rahatsızlıklarını, takıntılarını, duygularını ve travmalarını görebiliriz. Bunların temel göstergeleri yoktur. Yani çocuk şunu çizerse şu travması var, şunu çizerse şu duyguda, şunu çizerse bundan korkuyor diyemeyiz. Çizimin şekli, figürün boyutu, nerede olduğu, hangi renge boyandığı, hangi diğer figürler ile yakınlık-uzaklıkta olduğu veya hangi figürü çizmediği gibi konular değerlendirmeye alınmalıdır.

Resim yorumlama bir süreçtir. Resim çizmeye başlanmadan öncesi, uygulama anı ve sonrası bu süreci oluşturmaktadır. Bu süreçte uzmanın rolü çok fazladır. Yönergeyi vermeden, başlayan bu süreçte çocuk çok iyi bir şekilde gözlenmelidir. Sonrasında yönergeyi alış şekli, etkinliğe başlama tavrı, bu sürede vereceği tepkilerin gözlenmesi yorumlamaya katkı sağlayacaktır.



Resmi çizerken çocuğun duygu değişimleri, figürler arasındaki beklmeleri, mırıldanmaları, vazgeçişleri, değiştirmeleri, beden duruşundaki değişimleri gözlemleyebilmek yorumlamayı zenginleştirecektir. Resim çizmeye başlayan bir çocuğu hayal edin. Bu çocuk hangi figürü çizerken yüzündeki duygu değişiyor, kimi çizerken neler mırıldanıyor, kimi çizerken ağzından küfür kaçıyor, hangi figürü silip çirkinleştiriyor, hangi figürü çizdikten sonra silip vazgeçiyor. Gözünüzde canlandığını ve bunların resimde çizdiklerinden daha da önemli dediğinizi duyar gibiyim. Haklısınız, bu süreçteki gözlemlerimiz resim yorumlamaya çok önemli katkılar sağlamaktadır.

Çocukla danışmada, çocukla temas kurabilmek ve çocuğu tanımak oldukça zordur. Resim tekniği, hem terapötik iletişime katkı sağlamakta hem de çocuğu tanımamızı kolaylaştırmaktadır. Çocukla çalışmayı düşünen meslektaşlarıma, hem bu teknikte hem de diğer projektif tekniklerde kendilerini geliştirmelerini öneriyorum.

Çocukların mutlu resimleriyle karşılaşmanız dileğiyle, esen kalın.

“Çocuklarımızı iyi olmaları için eğitmek uzun zaman alıyor; Onları yükseltmek zorundasın ve bu onlarla bir şeyler yapmak anlamına gelir: sormak, saymak, araştırmak, deneyimlemek, kendi sözlerin ve onları birleştirme tarzın. Nerede durduğunuzu öğrenmeli ve çocuklarınızın sizden öğrenmelerini sağlamalı, nedenini ve yakında sizinle birlikte olacaklarını anlamalısınız. ”.

Erik Erikson



ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE PANDEMİ VE PANDEMİNİN KİŞİNİN ÜZERİNE ETKİLERİ

Erikson, sekiz evre olarak ele aldığı kuramında insanın her gelişim dönemine ışık tutmuştur. Günümüzde pandemi dolayısı ile hayatlarında büyük bir dönüşüm yaşayan her insan gelişim dönemlerine göre farklı yönlerden etkilenmiştir.

Erikson'un ele aldığı ilk dönem Temel Güvene Karşı Güvensizlik dönemidir. 0-1 yaş arasını kapsayan bu dönem bebeklik dönemine işaret ettiği için yazının devamında ele alacağımız dönemlerden nispeten daha az pandeminin etkilerinden haberdar olacaktır. Bu dönemde bebek için en temel duygu güven duygusudur. Başta anne ve baba ile başlayan bu duygu bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması ile doğru orantılıdır. Evde kaldığımız bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının karşılandığı bir durumda bulunuyorsak ve anne veya babadan bir kayıp vermediyse bu dönem sağlıklı atlatılabilir.

Bağımsızlığa Karşı Kuşku ve Utanç dönemi 1-3 yaş arasını kapsayan dönem olarak karşımıza çıkar. Bu dönemde birey çevreye güvenden kendine güvene bir yolculuğa çıkar. Keşfetmek, öğrenmek ve seçim yapmak ister. Pandemi ise bunu engeller. Bu dönemde çocuk için esnek, keşfedip öğreneceği ortamlar yaratmak çok önemlidir. Bu dönemde eve kapanan bir çocuk ise dışarıyı keşfedemediği veya dilediğince dışarıda özgürce vakit geçiremediği için sınırlandırılmış hissedebilir. Kendini kontrol etme ve öz saygının geliştiği bu dönemde çocuklara elden geldiğince keşfetmeye yönelik ortamlar hazırlanmalıdır.

Girişkenliğe Karşı Suçluluk dönemi 3-6 yaş arasını kapsar ve çevre ile ilişkilerde önemli yer tutan bir dönemdir. Bu dönemde çocuk girişimlerde bulunmak ve sorumluluk almak ister. Bu girişimlerinde başarılı olamadığını hissederse de suçluluk duygusu hisseder. Merak ve araştırma tıpkı bu dönemde de Bağımsızlığa Karşı Kuşku ve Utanç döneminde olduğu gibi bulunur. Eve kapanan çocuğun çevre ile açık ilişkileri ister istemez kısıtlanır veya anne ve baba tarafından engellenir. İletişim ve merak konusunda girişimlerde bulunamayan veya bulursa da devamını getiremeyen çocuk da pandemi yüzünden faaliyetlerinde başarısız olduğunu düşünüp suçluluk hissedebilir.

Başarıya karşı Aşağılık Duygusu dönemi 6-12 yaş grubunu yani çocuğun okul sayesinde sosyal dünyasında genişleme yaşadığı dönemi kapsar. Bu dönemde çevresi gelişen, başarmayı öğrenen çocuk kendisini çalışkan hisseder. Anne babanın yerini öğretmenin aldığı bu dönemde eve kapanan çocuk sosyal dünyasında yaşadığı bu genişlemeyi eve sığdırmak zorunda kalır. Öğretmenin önemli bir sosyal öge olması beklenirken eğitimin evden sürmesi okul ve çocuk arasındaki düzeni sarsar çünkü ödev takibi ve ders düzenini artık takip etmesi gereken kişiler ebeveynler olmuştur. Çocuklar okulda olduklarında bile okul faaliyetlerinin öğrencinin ilgi alanlarına uygun olması gerekirken eğitimi evden sürdüren çocukların ilgilerinin dağılması ve sosyal çevrelerinin daralması kaçınılmaz olacaktır.

Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası dönemi 12-18 yaş dönemini kapsar. Bu dönemde "Ben Kimim?" sorusuna cevap arayan ergenlik dönemindeki bireyin bu kimlik karmaşasına pandemi maalesef faydada bulunamaz. Anne ve babanın etkileşiminin azaldığı bu dönemde bireyin iletişimi en çok akran gruplar ile kuvvetlenir. Ergenlik döneminde karmaşa içinde olan bireyin ebeveynleri ile iletişimde kopukluklar yaşanabilir, sürekli aynı evde olmaları ise bu iletişimi hem kuvvetlendirecek hem de arayı açacak etkide bulunabilir. Sosyal etkinlikleri, sosyal çevresi, gezip öğrenmesi kısıtlanan birey kim olduğunu bulmakta zorlanabilir. Eğer bu dönemi sağlıklı şekilde atlatabilirse, ebeveynlerinden ve arkadaşlarından gerekli desteği görürse kendinden emin bir kişi olmaya büyük bir adım atar.

Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık dönemi 18-35 yaş arası dönemi kapsar. Bireyin hayata adım attığı en önemli dönemlerden biridir. Sorumlulukları artan birey hastalık ile en çok yüz yüze gelen bireylerden biri olmaktan kaçamaz. Dostluk, sevgi ve ilişkilerin önemli yer kapladığı bu dönemde birey hem sağlıklı olmak hem de sorumluluklarını yerine getirmek için savaşıyor. Ayrıca önceki dönemlerden sağlıklı şekilde çıkmış birey insanlara karşı saygı ve sevgiyi esas alıp toplum sağlığına önem veren kurallara uyan bir birey olacaktır.

Üretkenliğe Karşı Duraklama dönemi sağlık bakanlığının açıklamalarına göre virüsten en çok etkilenmiş, enfekte olmuş olan 35-65 yaş arası bireyleri kapsar. Üzerlerinde hem kendi sorumlulukları hem de evin sorumlulukları olan bu bireyler verimli olmak isterler. Ev ve ev dışı çalışmaların önem kazandığı bu dönemde birey hem kendi sağlığını hem ailesinin sağlığını düşünür. Enfekte olan çevresinden kayıplar yaşayan kişi hayat mücadelesinin yanına hayatta kalma mücadelesini de ekler. Bu dönemde olan bireyler çalışmaları için takdir edilirlerse çok daha iyi hissedeceklerdir.

Erikson'un ele aldığı son dönem 65 yaş ve üzerini kapsayan Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk dönemidir. Bu bireyler virüs yüzünden en çok kayıp yaşadığımız dönemdir. Bu yüzden bu bireylerin korku yaşamaları pandeminin getirdiği kaçınılmaz bir etkidir. Birey önceki dönemlerinde kimlik kazanımını tamamlamamışsa önceki yıllarını boş geçirdiğini düşünüp umutsuzluğa düşer. Yaşamda "keşke" düşüncesinin önem kazandığı bu dönemde. Son kez keşke dememek için 65 yaş ve üstü vatandaşlarımızın evde kalmaları önem kazanmaktadır.

Çağlanil ÖNAL

KUŞAK ÇATIŞMASI

Yaşadığımız yüzyılın temel sorunlarının arasında hiç kuşkusuz kuşaklar arası çatışma yer almaktadır. Çatışma, en geniş anlamda anlaşmazlık, karşıtlık demektir. Çatışma duygu, düşünce, amaç ve beklenti ayrılıklarından doğmaktadır.

Kuşaklar arası çatışma; giyim kuşam, ilgiler, beğeniler, konuşma biçimi, yaşam tarzı, dünya görüşü, siyasal görüşler, inançlar, değer ve tutumlar gibi birçok konuda olabilir.

Nedenleri;

Kuşaklar arası çatışmanın birçok nedeni vardır. Bunlardan biri gençlerin ve yetişkinlerin birbirlerine karşı birtakım ön yargılarının olmasıdır. Yetişkinlerin ön yargıları şunlardır; gençler vurdumduymazdır, sorumsuzdur, disiplinsizdir. Her şeyi bildiklerini sanır. Tutumluluk nedir bilmezler sadece gezmeyi bilirler. Hazıra konmayı severler. Büyüklerine saygıları yoktur. Büyüklerinin öğütlerine kulak asmaz her şeyi yapabildiklerini zannederler. Bencil, inatçı, asi ve isyankar...

Gençlerin ön yargıları; geri kafalı, bencil, uyuşuk, korkak, çıkarıcı, rahatlarına düşkün ve yaşayamadığı hayatı veya hayallerini bizimkileri yok sayarak bizim üzerimizden yaşamak isterler...

Görmekteyiz ki gençlerin ve yetişkinlerin birbirleri hakkında birçok ön yargıları bulunmaktadır. Bu yargıların bir kısmı bir dereceye kadar doğru olsa da abartılı ve genelleştirilmiştir. Bu da yetişkinler ve gençler arasındaki bu tutumun temel nedenlerinden biridir.

20. yüzyılda teknolojinin hızla gelişmesi ve yaşam tarzımızda yarattığı değişimler, boş zamanların artışı, kentleşme, makineleşme, bilgi patlaması, kültürel alışverişler kuşak çatışmalarını da beraberinde getirmiştir. Çünkü bu hızlı değişim duygu, düşünce, davranış ve inançlarımızı da etkilemekte ve değiştirmektedir. Yaşlı kuşak gelenek ve göreneklerine bağlı kalmayı seçerken genç kuşağın değişime ve yeniliklere açık olması çatışmayı hazırlamaktadır. Bu durumda eğer her iki taraf da kendi değer ve inançlarını mutlak doğru olarak görüyor, birbirlerine karşı hoşgörülü bir tutum sergileyemiyorsa çatışma kaçınılmazdır.

Çatışmalar bebeklikte başlar, çocukluk döneminde devam eder, ergenlik döneminde ise tavan yapar. Çatışmalar 17-20 yaşlarına geldiğinde azalır ve farklı bir şehirde yaşamaya başlamasıyla ebeveyn- çocuk ilişkisi daha olumlu olur. Bu küçük anlaşmazlıklar ergenin aileden bağımsız özerk bir birey olmaya geçişini sağlar. Ergenlik döneminde kişilik ve kimlik oluşumunun biraz sancılı geçtiği bu dönemde, hızlı fiziksel ve fizyolojik değişimler, büyüme olguları ve cinsel değişimlerin ergenin kişiliğindeki psikolojik yankıları, yetişkinlerden alınan çelişkili mesajlar bu dönemi problemlile hale getirir. Kişiliğini yeniden oluşturmak isteyen genç, ebeveynlerinin duygu ve düşüncelerine karşı çıkar. Kendini kabul ettirme ve bağımsız olma çabaları ebeveynleri şaşırır, kızdırır çünkü çocuklarındaki bu değişimler anne babalara yavaş yavaş terkedildiklerini hissettirir. Oysa bu yaşanması gereken bir durum ve yaşanmak zorundadır. Anne babanın bu duruma gösterdikleri tepki çatışmanın en önemli kaynaklarından birini oluşturur.

Çözümleri;

Kuşaklar arası çatışmayı tamamen bitirebilir miyiz?

Bu soruya evet dememiz olanaksızdır çünkü insanlar arasında tam bir uyum ve denge oldukça güçtür. Bu nedenle de insan topluluklarının bulunduğu her yerde çatışma vardır. Fakat bu kuşaklar arası çatışmayı asgariye çekmek mümkündür. Bunun için neler yapmalıyız?

Bilinçli davranılmalıdır. Anne babalar çocuklarının kişilik özelliklerini, gelişim çağını ve eğilimlerini çok iyi bilmelidir. Gençler kabul etmek istemese de yetişkin yardımına ihtiyaç duyarlar. Anne babalar gerektiği yerde onlara yardımcı olmalıdır. Gençin bağımsızlık çabalarına ve kendi kimliğini oluşturma çabalarına fırsat verilmelidir. Ciddi olarak zarar görmeyecekleri durumlarda gençlerin hata yapmalarına fırsat verilmelidir. Hatalarından ders çıkarmalarına ve hatalarını telafi etmeleri için fırsat verilmelidir.

Ayrıca yetişkinler, yeni gelişmeleri öğrenip toplumsal değişime ayak uydurabildiği ölçüde çatışma azalabilir. Eskimeyen, genç kalan düşünce yapısı gençleri anlamayı kolaylaştırır. Yetişkinlerin ve gençlerin birbirlerine karşı anlayış ve hoşgörülü tutumları çatışmayı yumuşatır. Ve ön yargılı tutumlarını bırakmalıdırlar.

Sonuç;

Sonuç olarak kuşak çatışması birçok problemi beraberinde getirmektedir fakat abartıldığı gibi büyük bir problem değildir. İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyallik değişimi, gelişimi, yenilikleri ve ilerlemeyi de beraberinde getirmektedir. Kuşak çatışması olmasa ilerleme de olmaz. Burada önemli olan yetişkinlerin ve gençlerin birbirlerine karşı sevgi, saygı, anlayış ve hoşgörülü olmalarıdır. Böyle olduğunda problemleri aşılabacak ve huzurlu nesiller ortaya çıkacaktır.

Çiçek Ceren

“Yaşlılık, hayatın bütünlüğünün kavrandığı bir duraktır.”

Erik Erikson

Şiddet, Çocukluk Dönemi ve Aile

ŞİDDET

Şiddet, kendini doğru ifade edemeyen kişinin iletişim seçeneği olarak başvurduğu yanlış yollardan biridir. Mevcut şiddet eğiliminin psikolojik, ekonomik, biyolojik ya da kültürel pek çok sebebi olabilir. Bu sorunun oluşumunu engelleme amaçlı özellikle çocukluk dönemine dikkat çekilmelidir. Çocuğun şiddet bilinciyle yetişmemesi için en büyük vurgu ailedeki bireyler arası iletişime yapılmalıdır, haliyle ebeveyne düşen pay büyüktür. Bilinçli bir ailede yetişmiş, sevgi ihtiyacı karşılanarak büyütülmüş bir bireyin sosyal yönü sağlıklı olur ve kendini ifade için yanlış yollara başvurmaz.

Aile içi dinamik önemlidir ve bilincin ilk adımı bu dinamik kontrol altında tutularak atılabilir. Şiddetin öğrenilen ve taklit edilen bir davranış modeli olduğu araştırmalarla tespit edilmiştir. Dolayısıyla; babanın anneye, annenin babaya ya da ebeveynlerin çocuk/çocuklara şiddet gösterme ihtimali dahi çocukların yetişkin hayatı için ciddi hasarlara yol açabilir. Anne-babadan herhangi birinde şiddet eğilimi varsa bu durum fiziksel ya da ruhsal olarak çocukta herhangi bir yaralanmaya sebep olmadan bir an önce ruh sağlığı uzmanından yardım alınmalıdır. Varlığı kanıtlanmış hiçbir şiddet "özel hayat" kapsamında kalmamalı, gerekli önlem alınmalıdır.

Peki, "şiddet"siz toplum için "şiddet"siz çocuk nasıl yetiştirilir?

Gelişimde rol alan iki ana unsur vardır; kalıtım ve çevre.

Genetik ve çevreden kazanılan izlenimlerin birlikteliğiyle, insan gelişimi belirli aşamalardan geçer. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemleri ise gelişimde en önem gösteren aşamalar olarak kabul edilir. Ebeveyn-çocuk arasındaki uyumun sağlanması kritik dönemlerin sağlıklı tamamlanması konusunda birinci koşuldur.

1- SAĞLIKLI İLETİŞİM

Bir çocuğun, insan türünün sosyal bir varlık oluşuna dair somutluğa rastladığı ilk yer, doğduğu andan beri içinde bulunduğu "aile" birimidir. İleriki yaşamında karşılaşacağı tüm olaylarda kaynak olarak en yakınındaki kişileri ve onların etkileşimlerini benimser. Ünlü gelişim kuramcısı Vygotsky bunu bilimsel olarak şöyle temelliyor: "Toplumsal etkileşim, çocuğun öğrenmesinde önemli bir yer tutar. Ona göre, çocuğun öğrenme potansiyeli 'diğer bilgili bireylerle' birlikte olduğunda ortaya çıkar." Özellikle bebeklik ve ilk çocukluk döneminde insanın merak seviyesi yüksek düzeylerde olduğundan her şey dikkat dahilindedir. Olumlu ve olumsuz tüm davranışlar, ileriye dönük temel olmak üzere bir bilgisayar hafızası gibi belleğe kaydedilir. Ebeveynlerin dikkat edeceği ilk unsur bu durumun gerçekliğinin farkında olup, her türlü iletişimlerinde sağlıklı tutum benimsemek ve çocuklarına doğru örneği oluşturmak için çabalamak olmalıdır.

2- MANEVİ DEĞERLER VE SEVGİ

İnsan yapısı aitlik hissine muhtaç olarak programlanmıştır ve aidiyetin sağlamlığı manevi değerlerle oluşturulur. Çocuğun ihtiyaç duyduğu birincil duygu daima sevgidir. Yine sevginin de ilk filizleneceği yer aile birimi olmalıdır. Sevgi, bahsedildiği ilk anda komplike bir kavram gibi gelse de gösterilme şekli oldukça kolay ve çeşitlidir. Kimi zaman söylenen tek bir sözcük ruhu ısıtırken kimi zaman içten bir kucaklaşma sevgi aktarımını başarıyla tamamlar.

Beklentisi çok da fazla olmayan bir çocuğa dokunmaktan, duyguları olduğu gibi yansıtmaktan ve önemli hissettirmekten kaçınmamak gerekir. İleride onurlu, sağduyulu, adaletli, özgür, merhametli bir yetişkin görülmek isteniyorsa; manevi değer ve hisler ona gelişiminin kritik zamanlarında kazandırılmalıdır.

3-EMPATİ

Gelişim psikolojisinin en önemli kuramcılarında Piaget'e göre "yetişkinler ve farklı yaş grubundaki çocukların dünyaya bakış açısı birbirinden çok farklıdır." Ebeveynler empati yeteneklerini kaybetmemeye, uçsuz bucaksız keşif yolculuklarında çocuklarını yalnız bırakmamaya özen göstermelidirler. Çocuğa değer vermek merakına değer vermektir. Onlara heveslerinin farkındalığı hissettirilerek; sorularına kapsamlı ve ilgili cevaplar verilmelidir.

4-DOĞRU İLE YANLIŞI AYIRT ETME

Anne ve babasıyla rahat iletişim kuran ve sevgiyi koşulsuz hisseden çocuk kendini aynı zamanda güvende hisseder. Temeli doğru attıktan sonra binayı şekillendirmek her zaman daha kolaydır. Yıkılma tehlikesi olmayan bir temel, yani sağlıklı yetiştirilme zemini hazırlanmış çocuk, öğrenmeye açık oluşuyla beraber kendi devamını getirecektir. Anne ve baba; çocuğunu doğrusunda teşvik eden, yanlışında uyarıcı olmaktan çekinmemeyi bilerek işe başlayabilir. Çünkü her zaman destekleyici ve doğrulayıcı konumda olmak çocukta yaptığı yanlışları kabullenememe olgusu ortaya çıkarabilir. İnsan yaratılış olarak hata yapma kapasitesiyle dünyaya gelmiştir, bu kapasite çocukluk döneminde daha da ön plandadır. Çocuk ailenin koruması altında oluşu sebebiyle de doğru-yanlış ayırt edecek durumda değildir.

5-ÇOCUĞUN GERİ BİLDİRİMLERİ

Sosyalliği tamamlanmaya devam eden çocuğun verdiği alt mesajları kusursuz şekilde almak görüldüğü kadar kolay değildir. Çocuğun duygu durumundaki ani değişimler, dolaylı tepkileri ya da tepkisizlikleri, öfke problemi, sosyal uyum zorluğu gibi etkenler eğer mevcutsa koşulsuz farkında olunmalı ve buna yönelik hareket edilmelidir.

Günümüzde psikolojik olaylar her ne kadar göz ardı edilse bile, unutulmamalıdır ki sosyolojik beklentiler psikolojik teminatlara dayanır.

Anne-babaların çocuklarını geleceğin mihenk taşları olarak gördüklerine ve buna göre yetiştirdiklerine güvenimiz sonsuz. Fakat, özverili her ebeveynin yetersiz kaldıkları herhangi bir konuda okul psikolojik danışmanı ile irtibat halinde olmaları her daim önceliğimiz olacaktır. Çünkü sağlıklı toplum, sağlıklı bireylerle inşa edilir.

Nisa Kübra AKTAŞ

**"Sağlıklı çocuklar, yaşlıları ölümden korkmamaya
yetecek kadar bütünlüğe sahipse hayattan korkmaz".**

Erik Erikson



SOSYAL MEDYA VE EKCRAN BAĞIMLILİĞİ

Sosyal Medya:

Sosyal medya denilince ilk aklımıza gelen kavram “paylaşmak” olacaktır. Bu kavram yanlış değildir ama sosyal medyayı tanımlamada yetersiz kalmaktadır. Sosyal medya; kullanan kişilerin paylaşım yapmalarına olanak sağlayan, kişisel veya kurumsal sayfalar aracılığıyla dijital içerik oluşturup, olaylara bakış açınızı, düşüncelerinizi, günlük yaşamınızı, nerede olduğunuzu, fotoğraflarınızı veya yaşadığınız önemli bir olayı çevrenizdeki insanlara ulaştırabilen online bir ağıdır.

Bugün ülkemizde birçok insan sosyal medya kullanmaktadır. Genellikle sosyal medyanın sadece genç kuşağı etkilediği düşünülse de çocuklardan yaşlılara herkesi etkilemektedir. Bu durumun en büyük nedeni de tablet, bilgisayar ve özellikle cep telefonunun daha kolay erişilebilir halde bulunmalarındandır.

Sosyal medyanın hayatın her alanında sağladığı kolaylıklara rağmen aşırı derecede kullanımı kişiler için önemli bir sorun haline gelmektedir. Çünkü sosyal medya kullanımı zaman içerisinde alışkanlığa, alışkanlıktan da bağımlılığa dönüşebilme riskine sahiptir.

Ekran Bağımlılığı:

Ekran bağımlılığı televizyon, tablet, cep telefonu gibi sürekli ekrana bakmayı gerektiren cihazları uzun süre kullanmak ve ihtiyaç olmadığı halde bu ekranları kullanmadan duramama halidir. Başka bir deyişle, gece yatarken, sabah uyanır uyanmaz, ders çalışırken, yolda yürürken vb. durumlarda akıllı telefonunuzu sık sık kontrol etme ve bu davranışını istemsizce gerçekleştirmediir.

İçinde yaşadığımız teknolojik çağın getirisi olarak bu psikolojik durumun, sosyal ilişkilerimizi etkilemesi, çevremize olan ilgimizde gözle görülür oranda azalmaya neden olması, sosyal faaliyetlerimizin eskiye oranla daha az olması, ekranlar karşısında daha çok zaman geçirmemiz sonucu yorgun ve uykusuz hissetmemize ve odaklanma güçlüğü çekmemize neden olması akademik başarı düzeyimizin ve iş hayatında performansımızın düşmesine yol açacaktır. Kısacası ekran bağımlılığı; günlük hayatımızı etkilerken, aynı zamanda ailevi, sosyal, bilişsel ve sağlık alanlarında da bazı sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca ekran bağımlılığı psikolojik bir rahatsızlık olmakla birlikte, doğru yaklaşımla ve terapi desteğiyle kişinin normal hayatına devam etmesi sağlanabilir.

Sosyal Medya Kullanımı ile Ekran Bağımlılığı Arasındaki İlişki:

Ekran bağımlılığını görebileceğimiz mesajlaşma, online oyunlar, sosyal medya gibi birçok mecra vardır. Bu mecralardan ekran bağımlılığında en fazla süreyi sosyal medya almaktadır. Bunun nedenlerinden biri çocukların daha dünyaya bile gelmeden sosyal medya hesaplarının olması ve küçük yaşlardan itibaren bu sosyal medya hesaplarını ebeveynlerinin kontrolü altında olmadan yani kendilerinin (!) kullanmasıdır. Mesela bu çocuklar Momo gibi içinde kendine zarar vermesi söylenen ve dahası zarar vereceği aletleri nerede bulacağına yol gösteren reklamlar veya gönderilerle karşılaşabilir.

Muhakeme yeteneği henüz gelişmemiş olan çocukların bu zararlı içeriklerle karşılaşması onlara büyük zararlar verecek travmalara yol açabilir. Ayrıca çocukların görmemeleri gereken cinsellik içerikli uyarılara maruz kalmaları gelişimlerini olumsuz etkiler. Okuma yazmanın öğrenilmesiyle yapılabilecek olan özel mesajlar mutlaka ebeveynlerin kontrolü altında olmalıdır.

Küçük yaşlarda sosyal medya kullanımının ebeveynin kontrolü ve sınırları dışına çıkmamasına dikkat etmek gerekir. Çünkü çocukluk döneminden itibaren sırf başkaları görsün diye hikaye (story) atmak için bir yerlere gitmek, hoşlanmadığı etkinlikleri gönderide bulunmak için yapmak, takipçi sayısı artsın diye sevmediğı insanlarla vakit geçirmek ve bu şekilde büyümek kişiliğın oluşmasında büyük zararlar meydana getirebilir ve çok ciddi kişilik problemi yaşayan çocuklarla karşılaşılabilir.

Ekran bağımlılığında sosyal medyanın aşırı kullanılmasının en temel nedenlerinden biri de sosyal destek ihtiyacıdır. İnsan sosyal bir varlıktır. Başkalarıyla ilişki kurmadan ve iletişime girmeden bir başına yaşamını sürdüremez. Bu nedenle daha çok asosyal ve çekingen insanlarda gözlenen yalnızlık, beğenilme gibi ihtiyaçlar sosyal medya üzerinden karşılanmaktadır ve bu insanlarda ekran bağımlılığı bu ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olarak oluşmaktadır. Ayrıca sosyal medyanın fake (sahte) hesap açma özelliğinin sunduğı anonimlik, istediğı herkese ulaşılabilirlik ve istediğı her şeyi yapmakta özgür olmak gibi imkânlarının bulunması yetişkin ve ergen kişileri sosyal medyayı fazla kullanmalarını sağlayan etkenlerden bazılarıdır. Sosyal medya kullanımı sonucu ekran bağımlılığının oluşmasının nedenleri; gerçeklikten kaçma isteğı, gerçek hayattaki başarısızlık durumu ve beğenilme, başarı isteğı ve iletişim yetersizlikleridir.

Ekran Bağımlılığından Kurtulabilmek İçin Neler Yapılabilir ?

Çocuklarda görülen ekran bağımlılığı için öncelikle ebeveynlerinin teknoloji kullanımı ile ilgili davranışları incelenmelidir. Çünkü çocukların ilk olarak gördükleri kişiler aileleri olduğundan onları rol model alırlar. Bu nedenle ebeveynler bu konuda duyarlı olmalı ve çocuklara örnek olacak şekilde davranmalıdırlar. Bununla birlikte çocuklar interneti nasıl kullanacakları, internette hangi bilgileri paylaşacakları gibi konularla ilgili düzenli olarak bilgilendirilmelidir. Çünkü çocukları cinsel içeriklere, sanal şiddete, istismara ve siber zorbalığa maruz kalma gibi riskler beklemektedir. Ayrıca kendisini üzgün hissettiğı herhangi bir konuda ebeveyniyle konuşması, ona zarar verecek ya da onu rahatsız eden insanlarla karşılaştığında ailesinden korkmadan onlara durumu anlatabilmesi konusunda çocuklar cesaretlendirilmelidir. Bu sosyal destek ihtiyacını gidermek için sevgiye, saygıya, ilgiye, paylaşmaya dayalı kısacası olumlu aile iletişimi ve etkileşimi oluşturmak sosyal medyanın neden olduğu olumsuzlukları yok edecektir. Öncelikle yapılması gereken şey ailelerin whatsapp gruplarından konuşmak yerine birbirlerine zaman ayırıp birlikte iyi vakit geçirecekleri fırsatlar oluşturmalarıdır.

Ekran Bağımlısı Olup Olmadığınızı Test Etmek İster Misiniz?

Central Michigan Üniversitesi'nden Sarah Domoff önderliğinde gerçekleştirilen araştırmada bu amaçla kullanılacak dokuz soru belirlenmiş. Bu sorulara verdiğiniz cevaplar ekran bağımlısı olup olmadığınızı anlamanızı sağlayabilir.

Ekran başından kalkmakta zorlanıyor musunuz?

EVET HAYIR

Ekranla ilgilenmek sizi motive eden tek şey mi?

EVET HAYIR

Çoğunlukla umursadığınız tek şey teknolojik cihazlarınız mı?

EVET HAYIR

Ekran kullanımınız aile ve çevrenizle olan etkileşiminizi kısıtlıyor mu?

EVET HAYIR

Medya kullanımınız aile ve çevrenizle sorun yaşamanıza neden oluyor mu?

EVET HAYIR

Teknolojik cihaz kullanamadığınızda moraliniz bozuluyor ve sinirleniyor musunuz?

EVET HAYIR

Ekran başında kalmak istediğiniz süre gitgide artıyor mu?

EVET HAYIR

Uygun olmayan ortamlarda gizlice teknolojik cihazlarınızın ekranını kontrol ediyor musunuz

EVET HAYIR

Kötü bir gün geçirdiğinizde kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan tek şey teknolojik cihazlarınızı kullanmak mı?

EVET HAYIR

Ekran bağımlılığının günlük yaşamınızı çok fazla etkilediğini düşünüyorsanız profesyonel bir yardım almanızı öneririm.

SEDA SEFEROĞLU

CARPE DIEM!

İnsanın sahip olduğu en değerli Şey akıp giden, tutmak istediğinde avuçlarının arasından kayan zamandır. Üç boyuta sahiptir bu; geçmiş, Şimdi ve gelecek. İçerisinde mutlulukların, hüzünlerin, kahkahaların, çığlıkların dolup taŐtıđı bir zaman düŐünün. Öyle bir zamandır ki bu, arkamıza dönüp elimizi uzattığımızda hiçbir Şeyi deđiŐtirmeyiz. YaŐadıklarımız ve yaŐayamadıklarımız öylece kalır o anda. Geçmiştir bu ve bir daha hiç gelmeyecektir. Gelecek olduğunu düŐündüğümüz bir zaman da vardır ama. ırpınıp dururuz bu zaman için. Ah bir gelse neler olacak neler! Tüm hayallerimiz, didiniŐlerimiz, yaşama dair olan tüm inancımız gelecek üzerine kuruludur. Geleceğini düŐündüğümüz bir zaman için çabalar dururuz sürekli. Peki hiç düŐündünüz mü, ya gelmezse?

Yaşamdan tat alabileceğiniz, hayalini kurduğunuz huzurun ve mutluluğun zamanı bu andır. İçinde olduğumuz, nefes aldığımız ama farkına varamadığımız Şimdiki an. Hayatı, dopdolu yaŐayabilme imkanına sahipken, bize verilen bu imkanı neden elimizin tersiyle itiyoruz? Geçmişin piŐmanlıkları ve geleceğin kaygısıyla uğraŐıp durmak yerine bulunduğumuz anın tadını çıkaralım, hayatın farkına varalım. Eğer müzik dinliyorsak, kendimizi müziğin ritmine kaptıralım. Resim yapıyorsak bırakın renklerin ihtiŐamı ele geçirsin ruhumuzu. Geçmişi düşünüp Şimdiki anımızı mahvetmesine izin vermeyelim. Bırakın gelecek, gelecekte kalsın. Biz anda kalalım, anı yaŐayalım.

Mevlana'nın dediği gibi : " Ne geçmiş var, ne gelecek. Ne geçmiŐe bak üzöl, ne de geleceğe bak tasalan. İçinde bulunduğun anı yaŐa; çünkü o an varsın".

Ece KAYA

"Umut, yaşamın ilk ve en zaruri erdemidir."

Erik Erikson



17.45 BİLETİ

Şuan Mersin-Osmaniye istikametinde 17.45 saatinde hareket edecek olan trenin biletini elimde tutuyorum. Diğer elimde küçük bir el çantası, kalbimde acayip hisler, aklımda karmakarışık sorular... Gönül isterdi ki şuan dünyanın en uzak noktasına gidecek olan herhangi bir ulaşım aracının tek yönlü biletini elimde tutuyor olayım, ancak imkânlar dâhilinde iki buçuk saat sürecek olan bir yolculuğa çıkmak üzereyim. Arkamı dönmüyorum, dönersem kesin vazgeçerim. İleri bakamıyorum, belki zamanın bana getireceği günler henüz puslu gözüküyor belki de miyop gözlerim böyle görmek istiyor. Sonra bütün bu düşüncelerden sıyrılıp trene biniyorum, koltuğuma oturuyorum ve bakıyorum ki henüz yanım boş. Zamanın çok daha ötesinde bir yolculuğa çıkmak için Osmaniye'yi yeterli görmediğimden kulaklıklarımı takıp müzik listemi başlatarak başka bir boyuta geçiyorum. Şarkının ismini vermeme gerek yok ancak söyleyebilirim ki bana şimdiye kadar aldığım bütün kararları en ince ayrıntısına kadar sorgulattım.

Pişmanlıklarımı, üzüntülerimi, sevinçlerimi, anılarımı bir çarşafı açarcasına önüme seriyorum. Yaslayıp kafamı cama, trenin hareket etmesini bekliyorum. Diğer yandan ise yanıma küçük ve sürekli ağlayacak çocuklu bir hanımefendinin oturmamasını diliyorum. Derken trenin acı bağırışı ardından hareket edişini hissediyorum. Az ileriden siyah takım elbisesi ve uzun paltosu içerisinde, kafasında bana eski zamanları andıran siyah şapkasıyla bir adam yaklaşıyor, yanımdaki boş koltuğa oturuyor. Tüm bunları benden bağımsız kabul ederek kafam camda sabit bir şekilde, göz ucuyla takip ediyorum; bir yandan da dualarımın çabucak iletilip kabul edildiği Tanrıya teşekkürlerimi sunuyorum. Tren, rayların üzerinde tıkr tıkr ilerliyor. Ben ise aklımda Çağla'nın bana söyledikleriyle yeniden hesaplaşıyorum. Bana bir türlü güvenemediği, sürekli bu dünyanın yaşamak için çok tehlikeli bir yer olduğu söylemleri geliyor aklıma. "Ben daha kendimin bile kim olduğunu bilmiyorum Erkan, seninle nasıl bir yola çıkacağız nerden bileyim! Hem beni gerçekten sevdiğine nasıl inanayım?" diye bağırırları aklımdan çıkmıyor mesela. Ona karşı bir hata yapmamama rağmen duyulan bu güvensizlik... Bilmem ki neyin nesiydi? Anladım ki bu ilişki en çok bana zarar veriyormuş; Çağla'nın her söylediği ruhumda dikiş tutmaz yaralar açıyormuş. Ben bunları düşünmeye dalıp gitmişken yanımdaki yaşlı adam sanki tüm bunları sesli düşünmüşüm gibi birden söze giriveriyor:

-Üzülme, bazı insanlar böyledir işte. Herkes sağlıklı bir çocukluk geçirmiyor maalesef.

-An..Anlamadım? Sesli mi konuşuyordum ben?

-Belki sen sesli konuşuyordun, belki de ben doğaüstü yetenekleri olan bir adamım. Anlaşılan kız sana pek güvenmiyormuş.

-Hah! Pek mi? Hiç desek daha doğru olur.

-Biz insanlar bakıma ve ilgiye muhtaç olarak doğarız. İki yaşına kadar hayatı anlama girişimlerimiz yanında bir rehber bize eşlik etmeli. Genelde ona "anne" diyoruz ama bebeğe o temel bakımını kim veriyorsa, ilk bağ kurulan kişi anlayacağı. Bakımı veren kişi bebeği sevgiyle, ilgiyle, güvenle, doğru zamanda doğru müdahalelerle büyütürse bebek sağlıklı bir başlangıç yapar. Temel güven duygusunu, bu hayatın yaşanabilir bir yer olduğu algısını ilk orada kazanır. Belki de hata senin arkadaşında değildir, sadece zor bir çocukluğu olmuştur?

-Ne güzel konuşuyorsunuz. Bu söyledikleriniz bana bir şeyler anımsatıyor da henüz çıkaramadım.

-Üstüne üstlük şuan "kim olduğumu bile bilmiyorum" sitemleri talihsiz geçirilmiş bir ergenlik üzerine söylenmiş olmasın? Kimlik kazanımı sürecinde ego kimliğini kazanamayan bireyler kimlik karmaşası yaşar ve bu karmaşa kişiliğini de, hayatlarını da, verecek kararlarını da önemli düzeyde etkiler. Bir değişik baktın, yoksa kitap gibi mi konuşuyorum?

-Yo yo... Sizlik bir durum değil. Düşünüp tartıp biçiyorum kafamın içerisindeki atölyede.

-Şöyle bir bakınca 30-35 yaşlarında duruyorsun. Çağla'da bu yaş dolaylarındaysa ve geçmişte benim ihtimal dâhilinde sunduğum bu krizleri başarısız geçirdiyse şuan ki gelişim dönemi içerisinde de yakınlık kurmada zorlanıyor olabilir. Şimdi ilk kısa mesaja sarılıp da sakın kızı "tüm sorun sendeymiş işte bende değil!" benzeri cümlelerle yargılama genç dostum. Ben sana naçizane tahminlerimle bu karmakarışık yolunda ufak bir kapı aralamak istedim. Çağla için olmazsa bile belki bir gün bir yerde işine yarar.

-Gelişim dönemi, kriz, yakınlık, temel güven...Üniversite yıllarıma gidiyorum şuan. Bunlar sanki bana... Sanki bana şey durun bir dakika...Siz, yoksa?

-(Tokalaşmak için elini uzatarak): Ah evet beyefendi ben de memnun oldum, bendeniz Erik Erikson...

Aniden omzumdan tutularak "Abii, abi haydi uyan geldik son durak Osmaniye burası! Amma da ağırmiş uykun haa" diyen bilet görevlisinin sesiyle irkildim ve uyandım. Neye uğradığımı şaşırđım. Meğer Eriksonla tokalaştığımı zannetmem bu gencin beni uyandırmak için dürtüp durmasıymış. Bendeki de ne bilinçaltıymış arkadaş, üniversite yıllarımdaki Erikson'u nerden buldun da çıkardın gün yüzüne! Neyse, zaten Erikson'un Türkçe konuşması ne kadar mantıklı olabilirdi. Ne diyorum yahu, sanki gördüğüm rüya çok mantıklıymış gibi! Saygılar üstad, ruhun huzurla uyuyordur umarım.

Ecren BAŞKURT

HOMO HABILIS'TEN HOMO SAPIENS'E

Beynin evrimi paleonöroloji adlı bir disiplin altında incelenir. Sadece insanı değil bütün canlıların beyin ve sinir sistemlerinin nasıl çalıştığı araştırılır. Geçmişten günümüzde hayat şartları, teknolojik gelişmeler, tarihi buluşlar insanların hayatına etki ettiği gibi bağıntılı olarak beyini de etkilemektedir. Beyinde ortaya çıkan her değişim bir ihtiyaç sonucunda gelişmiştir. Her organımızda olduğu gibi kullanılmayan organ ya da yapı yerini kullanılan organa bırakır. Zamanla kullanılan yapı gelişir ve kullanılmayan kısım ise körelir. Buna örnek olarak ağız ve çene yapımızı örnek verebiliriz. İlk insan türü olarak bilinen ve kabul ettiğimiz Homo habilisler, kelime anlamıyla becerikli insanlar beyin hacmine kıyasla çeneleri daha büyük alan kaplıyor ve daha güçlü yapıya sahiptirler. Eskiden ağız daha aktif kullanarak çiğ et yiyen bu tür ateşin bulunmasıyla yerini güçsüz ağız yapısına bırakır. Hadi şimdi milyonlarca yıl önce insanların taştan oyma aletler yaptığı, kendilerine silahlar yaparak avlandığı hatta çiğ et yediği zamanlardan bahsedelim biraz. Öncelikle modern beyin büyüklüğünün nasıl değiştiğiyle alakalı bulguları inceleyelim.

- 'Lucy' Fosili (Australopithecus afarensis), 4 milyon yıl önce. Nörokranium beyin hacmi 400-500 mililitre (cc). Neokorteksin ileri gelişiminde en önemli adım olduğu düşünülmektedir.
- Homo habilis, 1,9 milyon yıl önce. Özellikle 'Broca' (konuşma) alanının gelişimiyle bir miktar daha hacim artışı olmuştur.
- Homo erectus, 1,8 milyon yıl önce. Beyin hacmi 600 cc civarında olduğu tahmin edilmektedir.
- Farklı fosillerde 500.000 yıl önce beyin hacminin 1000 cc'ye ulaştığı belirlenmiştir.
- Erken Homo sapiens'ler de beyin hacmi 1200 cc' dir.
- Homo naladi (Güney Afrika'da 2015'te bulundu, tarihlendirme çalışmaları devam etmektedir. Sınıflama henüz yapılmamıştır.) Beyni portakal büyüklüğündedir. Bacaklar uzun ve toplu halde yaşıyorlardı. Güçlü çene yapısına rağmen insansı olması ilginçtir.

Beynin hacminin gelişimi Neandertallere kadar devam etti. Temel yaşam yeri Avrupa olan bu insan türü bizden bile büyük bir beyne sahipti. Bu dönemde zirveye ulaşan beyin hacmi aslında her şey demek değildir. Birlikte yaşayan bu insan türleri arasındaki fark yok denecek kadar azdı. Tabii görünüş olarak... İşte bu 90 bin yolda ortak yaşam dönemi olan Neandertal ve Homo Sapiens arasındaki kavga 'beyin' kullanımından dolayı ortaya çıkan sosyal, psikolojik ve yaşam tarzı farklılıklarının Homo Sapiens lehine gelişerek Neandertallerin ortadan yok olmasına neden olan sonuçları ortaya çıkarmıştır. Homo sapienslerin bu insan türü (ırk değil) üzerinde galip gelmesine neden olmuştur.

Beyin büyüklüğü gelişimiyle aynı anlama gelmese de gelişimine zemin hazırlamıştır. Büyüklüğünün değişimi iletişim ihtiyacı insanlar arasındaki iletişimin değişiminden kaynaklanmıştır.

Hominid beyinin erken aşamalarında çok önemli iki olaya rastlıyoruz. İlki, yaklaşık 3,5 milyon yıl önce birincil görsel korteks olarak bilinen 17. Brodmann alanının hacminde bir azalma olması.

Görsel korteksteki alan küçülmesi olumsuz bir durum gibi görülebilir ancak o kadar da olumsuz bir durum değildir. Diğer bölgeler için yer açıyor nihayetinde. Örneğin, zamanında görsel neokorteksin gelişmesiyle avlama ve kaçma kabiliyeti artmıştır. Sonrasında ise bu bölgenin küçülmesi ile muhtemelen parietal bölgenin alt kısımları ve temporal bölgenin arka kısımlarındaki büyüme alanına imkan sağlamıştır. 2,6 milyon yıl önce ilk taş alet kullanımı gözleniyor. Bu aletlerin gelişimi için bu bölgeler büyük önem taşıyor.

İkincisi de 1,8 milyon yıl önce Broca alanı olarak bilinen beynin konuşma merkezi değişiyor. Gelişen alan Broca yani konuşma alanı olmuştur eskiye kıyasla bu alandaki artış sosyal hayata geçmeyle ilişkilendirilebilir. Bunun devamı niteliğinde frontal alan ön plana çıkıyor. Türlerin birlikte yaşama avantajı ise birbirleriyle ilişkilerini destekler nitelikte frontal neokorteksin gelişimini ortaya çıkarmıştır. Diğer canlılardan farkını ortaya çıkaran bu değişim sosyal uyumdan kaynaklanıyor. Beynin kendini modellemesi esnasında frontal bölgeler, özellikle prefrontal alan gelişiyor

Gelişen frontal korteks sayesinde bilgi işletim sistemi ve tür içindeki bireyler arasında iletişim artmıştır. En son değişen kısım olan serebral korteks değişimlerin en belirgin kısmıdır. Diğer insan türlerimizle karşılaştırıldığında arka beyin arasında büyük farklılıkların olmadığı gözlenmiştir. Üst kısımlara çıkıldıkça özelleşmenin arttığı görülmüştür.

Beynimizde oluşan bu değişimlerin davranışlarımıza etkisi büyüktür. Önceden hayatta kalma güdülerine öncelik veren türümüz solunum kalp atışı işlevlerini yürüten arka beyin bölgeleri gelişmiş şekildedir. İnsan ilişkilerinin artması insanın artık sosyal bir canlı haline gelmesiyle birlikte serebral kortekste hatırı sayılır değişimler görülmüştür. Özellikle frontal alanların gelişmesi bize daha iyi düşünme ve karar verme yeteneği kazandırmıştır. Frontal bölgeler geliştikçe ilk öz farkındalık ortaya çıkmıştır. Homo habilis kendisinin farkında değilken Homo erectus'ta durum değişmiştir. Milattan önce 1,8 milyon – 300.000 yılları arasında yaşamış olan Homo erectus kendisinin farkındaydı. Kendi varlığı üzerine düşünebiliyordu ama düşünebildiğinin farkında değildi.

H. erectus ateşi kontrol edebilen ilk insan türüdür. Ateşi kontrol etmeye başladıktan sonra insanlar yiyecekleri pişirerek yemeye başladılar. Böylece hem yiyeceklerdeki parazitler ölüyor hem de gıdanın verimi artıyordu. Yiyecekleri pişirmekle beynin evrimi biraz daha ivmelendi. Frontal, parietal ve temporal alanlar ciddi oranda büyüyordu. Düşünme mekanizması da buna paralel olarak karmaşıklaşıyordu.

Onların yok olmasındaki temel neden beynin gelişmemesi ve düşünme yeteneğinin olmaması nedeniyle yok oluş sürecine giden ortamın ortaya çıkmış olmasıdır. Sonuç olarak son ve modern insan diye bilinen homo sapienslerin diğer insan türlerinden farklı olarak beyni daha iyi organize olduğundan bu insan türü (ırk değil) üzerinde galip gelmesine neden olmuştur.

Sevda KORKMAZ

"Çocuk, haklı olma hakkına sahip olduğunu anlamadığında değil, aynı zamanda yanlış olma hakkına sahip olduğunu fark ettiğinde yetişkin olur".

Erik Erikson



PSİKO-BULMACA

Aşağıdaki bulmacaları soldan sağa yukarıdan aşağıya cevaplayınız.

Soldan Sağa

1. Rehinenin kendisini rehin alan kişiye karşı sempati beslemesi sendromu.
2. Bir kişilik bozukluğudur.Bu kişiler dikkati ve ilgiyi üzerlerinde isterler.
3. Saç yolma bozukluğudur.
4. En az 5 yaşındaki çocuğun istemsiz ya da isteyerek altını ıslatmasına verilen ad.
5. Belli bir kas grubunun istem dışı ortaya çıkan aralıklı kasılmalarıdır.
6. Bilerek ve isteyerek yangın çıkarma isteği oluşturan psikolojik rahatsızlık.

Yukarıdan Aşağıya

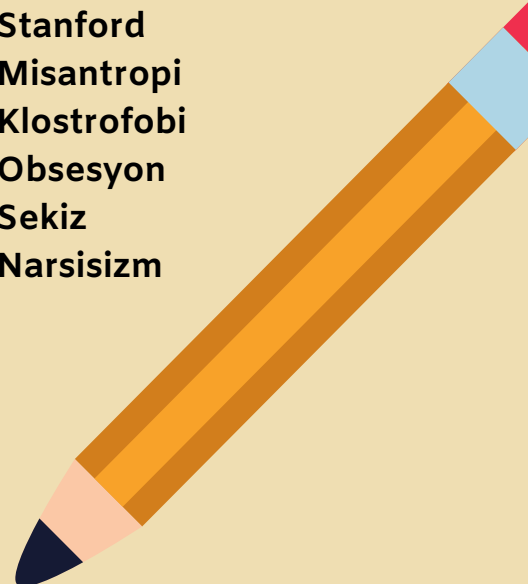
1. Mahkum veya gardiyan olmanın psikolojik etkilerini konu alan hapisane deneyidir.
2. İnsanlardan nefret etme,insanlardan kaçma eğilimi gösteren bir tür psikolojik rahatsızlıktır.
3. Her tarafı kapalı ve basık mekanlarda bulunmaktan duyulan korkudur.
4. Düşünce düzeyinde ortaya çıkan,kişinin istek ve iradesi dışında sürekli yinelenen rahatsızlık durumudur.
5. Erikson'un kişilik gelişimi kaç evreden oluşmaktadır?
6. Kişinin kendine tapması.Kişinin kendini çok sevmesi anlamına gelen bir kişilik bozukluğudur.

Soldan sağa:

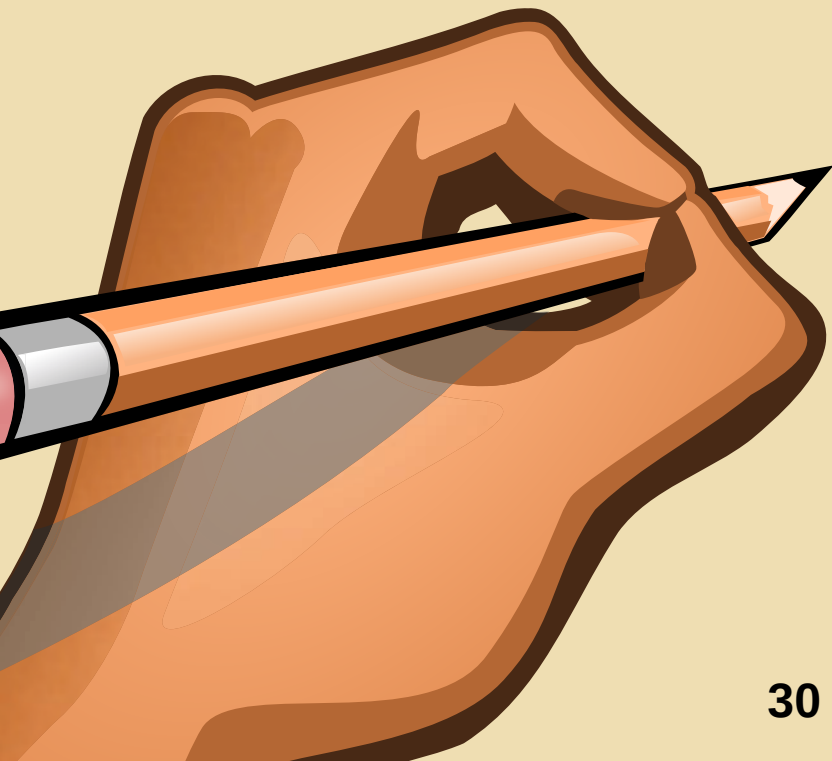
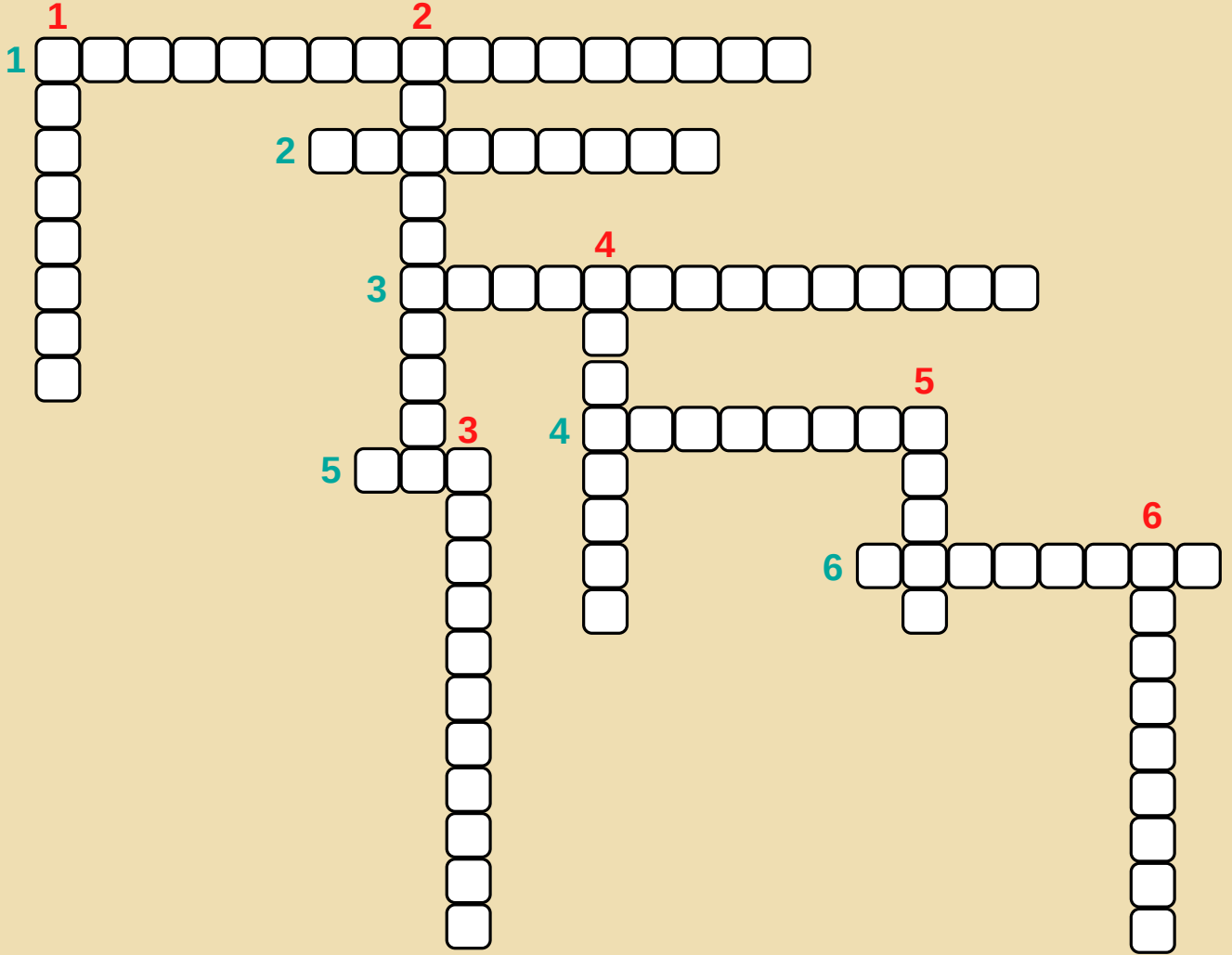
1. Stockholm Sendromu
2. Histrionik
3. Trikotillomani
4. Enürezis
5. Tik
6. Piromani

Yukarıdan Aşağıya

1. Stanford
2. Misanropi
3. Klostrofobi
4. Obsesyon
5. Sekiz
6. Narsisizm



PSİKO-BULMACA



Gülnida DENİZ

“Ergenler seçme özgürlüğüne ihtiyaç duyuyor ancak sonunda seçemeyecekleri kadar özgürlük yok”.

Erik Erikson





Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association
Genel Merkez / Central Office

30

EYLÜL

Ulusal Psikolojik Danışmanlar
Günü Kutlu Olsun

30 EYLÜL ULUSAL PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR GÜNÜ

Tüm Psikolojik Danışmanlara ve Adaylarına Kutlu Olsun!

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Genel Merkez Yönetim Kurulu 01/09/2020 tarih ve 23 numaralı kararıyla ilk genel kurulumuzun (30 Eylül 1989) gerçekleştirildiği tarih dikkate alınarak her yıl “30 Eylül” tarihinde “Ulusal Psikolojik Danışmanlar Günü” olarak belirlenmiş ve karara bağlanmıştır. Aynı zamanda her yıl Eylül ayının son haftası “Psikolojik Danışma ve Rehberlik Haftası” olarak kutlanması kararlaştırılmıştır.

19.yy'ın sonlarında itibaren özel gün, anma ve kutlama günleri daha çok önem kazanmaya başlamıştır. Bu günler ülkece sevindirici ve üzücü günler olduğu kadar halkın belli bir meslek, grup ve zümresine hitap eden günlere de yer verilmiştir. Peki bu mesleki günlerin önemi nedir? “30 EYLÜL ULUSAL PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR GÜNÜ” nü düşünelim. Psikolojik Danışmanlar arasındaki bağı arttırmak, psikolojik danışmanın toplum ve iş hayatındaki yerini, önemini ve etik ilkelerini hem topluma hem de meslektaşlarımıza hatırlatmaktır.

Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) hizmetlerinin 70 yılı aşkın bir geçmişi bulunmaktadır. 1950'li yıllarda kavram olarak Türk Eğitim Sistemine giren PDR hizmetleri, günümüzde Eğitim, Adalet, Sağlık, Endüstri ve birçok alanda çalışma alanı olup bu alan günümüzde giderek artmaktadır. Fakat halen daha toplumumuzun PDR alanına olan bilinci istediğimiz düzeye gelmiş değil. 30 Eylül bu yüzden biz psikolojik danışmanlar ve danışman adayları için önem arz etmektedir.

Bu yıl ilk kez kutlayacağımız Ulusal Psikolojik Danışmanlar Günü'nde meslek tarihimizin en önemli dönemlerinden birisi olduğunu unutmayalım. Artık 30 Eylül bizim günümüz, sadece bizim...

YUSUF EMRE DEMİRKAPLAN

YENİ BAŞLAYAN PDR ÖĞRENCİLERİNE ÖNERİLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünü kazandınız ve artık birer Psikolojik Danışman adayısınız. İsteyerek, hayal ederek ya da istemeyerek bölüme giren herkesi tebrik ediyorum ve başarılar diliyorum. Kazandığımız üniversiteyi araştırırken illaki bir beklenti içinde oluyoruz. Üniversiteniz beklentilerinizi karşılayamıyor olabilir ya da çok donanımlı olabilir ki bu büyük avantaj. Bundan daha önemli olan şey ise bizim içimizdeki istek. Bu istekle geleceğe sağlam adımlar atabiliriz. Öğrenciyken ve mesleki hayatta çok aktif olacağınız ve aynı zamanda eğleneceğiniz bir bölümdesiniz. Bu aktiflik için kendimizi geliştirmemiz çok önemli. Bunun için eğitim sürecinizde ne gibi sosyal, kültürel ve bilimsel faaliyetlere dâhil olmak istediğinizi belirleyebilirsiniz. Alanla ilgili olmak zorunda da değil. Her alanda sosyalleşmekten, sosyal becerilerinizi geliştirmekten korkmayın, farklı insanlarla tanışmak size özgüven ve kişisel farkındalık kazandıracaktır.

Oku, dinle, izle! Okunacak çok şey var ama zaman yok. O zamanı yaratmak ve okumak bizim elimizde. Artık sosyal medya çok aktif kullanılmakta ve çoğu PDR ve Psikoloji öğrencisi veya alanında uzman kişiler bu mecralarda kitap ve film tavsiyelerinde bulunuyorlar. Okuyabildiğiniz ve izleyebildiğiniz şeyleri değerlendirin. Aslında bunları yapmak ne kadarda keyifli. Keyif alırken kendimize de yatırım yapmış oluyoruz. İzlediklerinizde ve okuduklarınızda beğenmeseniz de bir fikriniz olması, sizin de arkadaşlarınıza fikirler vermeniz çok kıymetli. Üst sınıflardaki öğrencilerle arkadaş olmak size ekstra bir avantaj sağlayacaktır. Toplulukları araştırabilir ve katılabilirsiniz. PDR derneğine üye olmayı unutmayın. Mesleki derneğe üyelik sizin alanla daha bağlantılı olmanızı sağlayacaktır. Ayrıca bu üyelik sayesinde katılacağınız bazı eğitimlerde önceliğiniz olacaktır.

Bulduğunuz şehrin ve üniversitenizin imkânlarını değerlendirebilirsiniz. Konferans, seminer, alanla ilgili eğitici kurs, istihdam olunabilecek kurumlara ziyaret, sosyal yardım faaliyetleri gibi alanlarla kendinizi geliştirebilirsiniz. Her konuda sertifikam olsun diye uğraşmayın. İlk heyecanlarla hepimiz her şeye katılmak istiyoruz. Ama kişisel gelişim adı altındaki çoğu seminer aslında üniversitedeki hocalarımızın bize anlattığından daha fazlasını anlatmayacaktır. İş bulma konusunda faydası olacak diye niteliksiz eğitimlere para vermeye gerek olmadığını düşünüyorum. Zaten nitelikli seminerlerde gerçekten fayda ve başarı sağlanmışsa sertifika almak insanı motive ediyor ve karşılığını da bir şeyler öğrenerek almış oluyorsunuz.

PDR bölümünde kendinizi keyif alarak geliştirebilirsiniz. Yaptığımız en büyük yatırım kendimize yaptığımız yatırımdır. Kendi bölümünüzü araştırın ve tanıyın ki bölümünüze sahip çıkın. Çok şanslısınız ve güzel bir bölümdesiniz. Umarım hepimiz donanımlı, başarılı ve bu bölüme layık birer danışman oluruz. İyi ki PDR.

Havvagül ÇELİK

Aveyron'un Vahşi Çocuğu Vakası

1797 yılında Güney Fransa'nın Saint Sernin sur Rance ormanı yakınında çıplak ve tozlar içinde kalmış 12 yaşlarında bir erkek çocuğu yakalanır fakat kısa süre sonra kaçar. 8 Ocak 1800 tarihinde kış mevsiminde tekrar yakalanır. Gerek yiyecek tercihleri gerekse vücudunda bulunan yara izleri vahşi bir ortamdan geldiğinin göstergesidir. Konuşmayı bilmeyen ve anlaşılmayan sesler çıkaran, iki el ve ayağı üzerinde yürüyen çocuğun haberini alan Napolyon'un kardeşi Lucien Bonaparte, çocuğun uzmanlar tarafından incelenmesini ister. Psikolog philippe Pinel çocuğu incelemeye alır ve eğitilemez olduğunu bildirir. Sonrasında ise zihinsel engelli ve sağır çocukların eğitmeni Itard çocuğun eğitimin üstlenir.

Dönemin ünlü doktoru olan Itard tarafından eğitime başlanan çocuğun gelişimi büyük bir ilgiyle takip edilir. Karlı bir havada çocuk, çıplak olarak dışarı bırakılır ve soğuktan etkilenmediği tespit edilmiştir. Sıcak – soğuk ayrımı yapamayan Victor, kızartmaya bırakılan patateslere ulaşmak için elini defalarca daldırmıştır. Diğer bir tespit çocuğun işitme duyusunun tamamen doğaya uyumlu hale geldiği görülür. Meyvelerin yere düşüş seslerine ve bazı hayvanların seslerine karşı anında tepki veren çocuk, çok yakınında patlayan silah sesine karşı bir ilgi göstermediği gözlemleniyor.

Eğitiminin başlamasından aylar sonra, Victor sıcak-soğuk ayrımını yapar.

Bu durum Victor'un çeşitli alanlarda gelişimini etkilediği tespit edilir. Öncelikle banyo yaparken suyun sıcaklığına dikkat etmeye başlar. Isıya duyarlı hâle gelen, kıyafetlerin ne işe yaradığını anlayan ve yardım almadan giyinebilir. Su içmekten, doğayı seyretmekten keyif alan Victor, hafızasını kullanması için eğitildikçe bu medeniyet halesinden sıkılır.

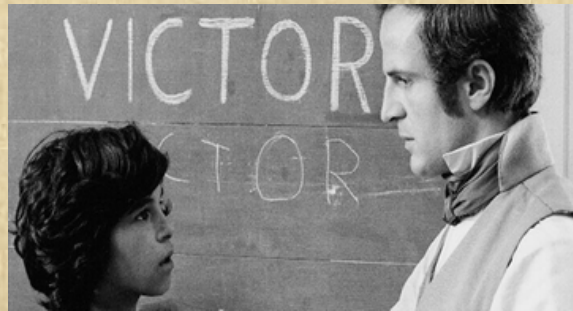
Victor dili öğrenmenin yanı sıra insanlara karşı yaptığı davranışlarında bir ilerleme kaydettiği görülüyor. Bakıcısı Guerin'in kocası vefat eder. Her akşam yemeğinde sofraya aynı sayıda tabak koyan çocuk, o akşam tabağı koyduğu sırada Guerin'in ağlamaya başlamasının ardından tabağı masadan hemen kaldırır ve bir daha asla koymaz. Artık algılayabilen, kıyaslayıp ayırt edebilen ve bunları yalnızca bir bebeğin anne karnındayken ihtiyaç duyduğu süre olan dokuz ayda gerçekleştiren Victor, nihayet ağlamayı da öğrenir. Ağlama eyleminde yanlış bir şeylerin olduğunu sezebilmesi ve davranışını değiştirmesi, psikologlara empati sahibi olduğunu düşündürür.

Beş yıl süren eğitimin ardından az sayıda kelimeyi ayırt etmiş ve sadece birkaç kelimeyi duyduğunda anlayabilmekteydi. Öğrenmiş olduğu kelimeler; lait (süt) ve Oh Dieu (Tanrım) . Victor konuşmayı hiçbir zaman başaramaz.Toplam beş yıllık eğitimin ardından Doktor Itard pes eder ve eğitimi bitirir. 40 yaşına kadar sessiz sedasız yaşayan Victor, 1825'de vefat ederek hikayesi de böylece tamamlanır. Victor'un psikoloji dünyasına bıraktığı mesaj ise, zihinden engelli çocukların eğitilmesinin mümkün olabileceğiydi. Her ne kadar pek bir şey öğrenemese de, böylesine umutsuz bir vakada bile az da olsa bir şeyleri öğrenebilmesi umut verici...

Victor'un yaşadıklarından çıkarılan sonuç dil eğitiminde "kritik dönem" denen bir zamanın bulunması. Uyarıcı eksikliği, kritik bir aşamada, dil veya mekansal bellek gibi becerilerin tam gelişimini engelleyebilir. Bu, belli bir yaştan sonra, dile hiç maruz kalmayan bir insana asla dili öğretemediğinize dair bir teoridir. Diğer bir önemli nokta dil gelişimidir. İnsanlar doğduklarında 200'den fazla farklı ses üretme kapasitesine sahiptirler. Toplum, bu seslerden hangilerinin çocukların konuşmaya başlayacakları dil veya dillere karşılık geldiği konusunda çocukları yönlendirecektir.

Bizler "insan" olarak doğmayız; içinde yer aldığımız grupta toplumsallaşarak "insan" oluruz. Her insan ise bir grup içinde doğar ve o grubun yaşam tarzı ve düşünce biçimi ile uyumlu hale gelir/getirilir. Sadece Türk, Kürt, Amerikalı olmakla kalmaz; sağcı solcu ve dindar olabiliriz. Chomsky'nin de öne sürdüğü gibi, doğuştan gelen beyin yapılarımız var. Bu evrimsel olarak biçimlendirilmiş yapılar, konuşma gibi belirli davranışları veya eylemleri geliştirmek için önceden programlanmıştır. Bununla birlikte, eğer bu yapılar, belirli bir zamanda gelişimlerini tamamlayabilmeleri için gerekli uyaranları almazlarsa, çalışmayı bırakır ve amaçlarına ulaşamaz. Ayrıca, bu yapıların gelişimini diğer beyin yapıları ile eş zamanlı gerçekleştirilmesi gereklidir.

"Duyarım unutturum, görürüm hatırlarım, yaparım anlarım."



Özkan Gürlek

İlginç Deneylerden Biri: Seligman Deneyi

Martin Seligman ve arkadaşları 1967 yılında “öğrenilmiş çaresizlik” üzerine bir deney yapmaya karar verirler. Bu deneyde alışık olduğumuz maymunları değil, tıpkı Pavlov’un yaptığı gibi köpekleri kullanmayı tercih etmişlerdir.

Bu deney iki aşamada gerçekleşmiştir. Seligman, ilk olarak deney için seçtiği köpekleri üç guruba ayırmıştır. Bu guruplar;

1. Şoktan kaçılmayan durum: Bu guruptaki köpeklere ne yaparlarsa yapsın şoktan kaçamadıkları bir ortam oluşturulmuştur.
2. Şoktan kaçılabilen durum: Bu guruptaki köpeklere hazırlanan düzenekte sinyal sesinden sonra şok verilmiştir. Köpeklerin şoktan kaçabilmeleri için şoku kesebilen bir düğme yerleştirilmiştir. Birkaç denemenin ardından sinyal sesinden sonra düğmeye basmaya koşullanmışlar ve şoktan kaçabilmişlerdir. Ayrıca bu durumdaki köpekler düğmeye bastıklarında, şoktan kaçamayan köpeklerin de şokuna son vermişlerdir.
3. Şok verilmeyen durum: Bu köpeklere hiç şok verilmemiştir. Deneyin ilk aşamasının bitmesini beklemişlerdir.



Deneyin ikinci aşaması için üç gurupta yer alan tüm köpekler zeminine şok verilebilen bölüme bırakılır. Şok verildiğinde 2. guruptaki köpekler ve şoka hiç maruz bırakılmamış 3. guruptaki köpekler bariyerden atlayarak şoktan kurtulur. 1. gurupta yer alan köpekler ise şok verildiğinde stresli bir şekilde kafes içinde hareket etmiş, daha sonra zemine uzanarak şokun bitmesini beklemişlerdir. Yani köpekler çaresizliği öğrenmiş ve mücadele etmeyi bırakmıştır.

Bu deney, hayvanlarla insanların bilişsel düzeyinin farklı olmasından dolayı farklı sonuçlar verebileceği düşünülmüştür. Bu düşünceyle Japon asıllı Amerikalı bilim insanı Donald Hiroto tarafından insanlar üzerinde de benzer koşullarda bir deney yapılmıştır. İlginç olan, insanlarla köpekler arasındaki bilişsel fark; deney sonucunda belirgin bir fark oluşturamamıştır. Hiroto, insanlarda da köpeklerde olduğu gibi öğrenilmiş çaresizlik olgusunun varlığını kanıtlamıştır.

Ömer Ali YALÇIN

BUNLARI DUYMUŞ MUYDUNUZ ?

Türkçe'nin ne kadar zengin bir dil olduğunu hepimiz biliriz. Bunun en büyük örneklerinden birisi de geniş bir yelpazeye sahip olan atasözlerimiz ve deyimlerimizdir. Günlük hayatta bir kısmı unutulmaya yüz tutmuş olsa da bu sözlerin çıkış noktaları hala ilginçliğini korumaktadır. Gelin bazılarının ilginç hikayelerini birlikte okuyalım..

AFYONU PATLAMAK

Eski tiryakiler, ramazanda afyonu macun haline getirir ve mercimek büyüklüğünde toplar yapıp her sahurda iki üç tane yutarlarmış. Ancak her bir macunu sırasıyla bir, iki, üç kat kâğıtlara sarmayı da ihmal etmezlermiş. Böylece kâğıt, mide öz suyunda eriyince macun midede dağılır ve birkaç saatliğine keyif devam edermiş. Tabii iki kat kâğıda sarılan macun, birkaç saat sonra, üç kat kâğıda sarılı macun da onu takiben kana karışınca tiryaki iftara kadar rahat etmiş oluverir. Ancak bu planın yolunda gitmediği, afyonun kâğıdının zor parelendiği yahut kana karışması geciktiği durumlarda tiryaki krizlere girer ve dış dünyadan âdeta kopar. Afyonu patlayıp kana karışmasına kadar farklı tepkiler verir. Konuşulan veya yapılan şeye uygun karşılık verilmeyen, anlama ve algılamada geciken durumlarda "Daha afyonu patlamadı galiba!" gibi cümleler söylenmesi bundandır.

AVCUNU YALAMAK

Umduğumuz bir nimet ele girmediği zamanlarda söylenen bu deyim, eskiden kadınlar arasında yaygın iken bilahare çıkış noktası unutulup erkekler tarafından da kullanılır olmuştur. Eskiden hamile kadınların aş erme (aş yemek) dönemleri ile bebekli hanımların süt dönemlerinde canları çekip de ulaşamadıkları bir şey olursa, göğüslerinin şişeceği veya sütlerinin kesileceğine dair bir inanış mevcutmuş. Fakirlik, yasaklama, sıhhi gerekler, vs. yönünden bir şeyi canı çektiği hâlde ondan tadamayan bir kadın, sanki onu tadyormuşçasına sağ avucunun içini yalar ve böylece nefisini köreltir, istediği nimeti yediğini farz edermiş. Aynı uygulamanın çocuklara yönelik bir versiyonu da imrendikleri yiyecekten onlara bir tadımlık da olsa ikram etmektir. Eğer ikram edilmezse çocuğun bir yerlerinin şişeceği söylenir ki bu ifade, galiba kadınların göğüs şişmesi ile aynı olsa gerektir.

BAĞDAT GİBİ DİYAR OLMAZ

Dilimizdeki "Ana gibi yâr, Bağdat gibi diyar olmaz." sözünün aslı muhtemelen "Ane gibi yar; Bağdat gibi diyar olmaz." şeklindedir. Çünkü sözün aslındaki Ane kelimesi, Bağdat yakınlarındaki sarp bir uçurumun kuşattığı dik bir geçidin adıdır. Bağdat gibi (güzel) şehir, Ane gibi de (sarp, ama manzaralı) yar (uçurum) olmaz, demeye gelir. Ancak siz Bağdat'ın Osmanlı Türk'ü için önemine bakınız ki oradaki Ane'yi anne yapıvermiş. Tıpkı "Yanlıs hesap Bağdat'tan döner." sözüyle Bağdat'ın eskiden beri bir ilim merkezi olduğunun altının çizilmesi gibi.

BAM TELİNE BASMAK

Bam (bem) kelime olarak evin üstü, çatı demektir. Türkçe'de dam olarak kullanılır. Bir musiki terimi olarak kullanılan bam telinin orijinal telâffuzu "bem teli"dir. Bem, aslında kanun, tambur gibi sazlara takılan tel demektir. Bem (veya bam), sakalın dudağa en yakın olan kalın teline de denir. Telli sazların en üstünde bulunduğu ve kalın ses verdiği için bu tele musikide "bam teli" denilmiştir. Bunun karşıtı zir (alt) olup o da en ince teli karşılar (zir ü bem = alt ve üst, ince ve kalın teller). Eskiler, en yüksek perdeden nağme çıkaran bam telinin sesini, bağırın, öfke ile sesini yükselten kişilerin köpürmelerine benzetmişler ve bunun adını "(Birinin) bam teline basmak (veya dokunmak)" diye koymuşlar. Eğer birisini aşırı derecede kızdıracak bir sözü kasten söylüyorsanız, karşınızdakinin bam teline bastığınızdan hiç şüpheniz olmasın. Çünkü o da bam telinden ses verecek, hisim ile kubbeleri çınlatacaktır.

DOLAP ÇEVİRMEK

Gizli kapaklı işler yapanlar hakkında söylenen dolap çevirmek deyimini, bize eski konak geleneğinin bir yadigârıdır. Kaç göç devirlerinde, zengin konaklarının erkekler kısmına selâmlık; kadınlar kısmına da harem(lik) denilirdi. Aile dışından kimseler geldiği vakit, kadın ile erkekler ayrı oturduklarından konağın harem ile selâmlığı arasındaki duvarda bulunan dolap devreye girer ve iki taraf arasındaki hizmetler böylece yürütülürdü. Dolap, eksen etrafında dönen, silindir şeklinde bir aparatır. Raflar hâlinde düzenlenmiştir ve kadınlar tarafından raflara yerleştirilen yemekler, dolap çevrilerek erkekler kısmına geçer, oradan boşalan kaplar yine aynı usul ile alınırdı. Eski konakların çoğunda yemek servisi böyle yapılır, mahremiyet hissi de dolapların her vakit kullanılmasını zaruri kıları. Aşkın, her devrin en geçerli duygusu olduğuna şüphe yoktur. Konaklardaki halayıklar, arabacılar, bahçıvanlar, vs. ve aşçılar, hizmetçiler, yamaklar, dadılar, kalfalar arasında, fırsatını bulunca ilânaşk için kırmızı gül demetleri, çiçekler, ipekli mendiller, lokumlar, lavantalar, vs. de bu dolaplara konularak karşı tarafa gönderilir, böylece konak sahibine sezdirmeden dolap çevrilmiş olurdu. Hüseyin Rahmi'nin romanlarında, heyecanlı örnekleri abartılarak anlatılan dolap çevirmelerden günümüze, bu deyim kalmıştır.

İKİ DİRHEM BİR ÇEKİRDEK

Giyim kuşamına özen göstermiş, şık ve süslü kıyafetleriyle dikkat çeken insanlar hakkında sık sık "iki dirhem bir çekirdek" sözü kullanılır. Bu yakıştırma, ağırlık ölçüsü olarak okkanın kullanıldığı eski devirlerden kalmadır. Belki biliyorsunuz, bir okka bugünkü ölçülerle 1283 gram tutar. Okkanın dört yüzde birine, dirhem adı verilirdi. Şimdiki gram ile aynı birim olduğunu sanarak gram diyecek yerde dirhem denilmesi hatalıdır. Dirhem, daha ziyade hassas teraziler için kullanılan bir ölçüdür. Ancak sarraflar, dirhemden daha hassas ölçümler için bir ağırlık birimi daha kullanırlar. Buna çekirdek denir ki toplam, 5 santigram karşılığıdır. Eski devirlerin en kıymetli parası olan bir Osmanlı altını, toplam iki dirhem ve bir çekirdek ağırlığa sahiptir. Bu durumda süslenmiş kimselere, iki dirhem bir çekirdek yakıştırmasında bulunanlar, mecaz yoluyla onlara altın demiş olurlar ki bizce pek zarif bir nüktedir.

KIRKINDAN SONRA SAZA BAŞLAMAK

40 sayısı, hemen bütün toplumlarda önemli bir sayıdır ve genellikle olgunluk ifadesi için kullanılır. Bugün "Kırkından sonra saz çalmaya başlayanı teneşir paklar" şeklinde kullanılan yukarıdaki deyim aslı "Kırkından sonra saz başlayanı teneşir paklar" şeklinde olup içinde "çalmak" eylemi geçmez. Çünkü buradaki saz, bildiğimiz bağlama yahut müzik aletlerinden biri değil; "sazlı sözlü eğlence meclisi"dir. Daha yakın zamanlara kadar gazinolara "saz" denir ve "saza gitmek" içkili eğlenceye gitmeyi ifade ederdi. Son zamanlarda bir şarkı sözünde "Saza niye gelmedin; söze niye gelmedin?" şeklinde anılan saz, "eğlence meclisi"nin, söz de "sohbet meclisi"nin karşılığıdır. Eskiden pek çok şehirde, adı "saz" olan içkili salaş gazinolar olduğu malûmdur.

**Bu yazının hazırlanmasında İskender Pala'nın "İki Dirhem Bir Çekirdek" kitabından yararlanılmıştır. Detaylı bir araştırma için inceleyebilirsiniz.*

Rümeysa SÜZER

CAPGRAS SENDROMU

Capgras sendromu, hastanın kendisine yakın olan kişiler ya da nesnelere tıpatıp benzerleriyle yer değiştirdiğine inandığı hezeyanları ile karakterize nadir görülen bir sendromdur. Bu durum ilk olarak 1923 yılında benzerler yanılması terimini kullanmış olan Jean-Marie Joseph Capgras ve Reboul-Lachaux tarafından tanımlanmıştır. Capgras Sendromu yanlış tanıma sendromlarının en iyi bilinen ve en sık rastlanandır. Yanlış tanıma bazen yer, kişi, hayvan ve nesneye karşıda olabilmektedir. Hasta, gerçek olan kişiyi benzerinden ayırmak için yanlış algıladığı fiziksel görünüş ve davranış farklılıklarını kullanmaktadır. İlk tanımlandığı zamanlarda Capgras sendromunun nadir olarak görüldüğü bildirilmesine rağmen daha sonra yapılan araştırmalar, öngörülenden daha sık olduğunu ortaya koymuştur. Dünya literatüründe 1987 yılına kadar 315 olgu bildirilmiştir. Önceleri olgu sunumları ile sınırlı bu yayınların ardından daha sonra Capgras sendromunun yaygınlığını araştırmaya yönelik çalışmalara ağırlık verilmiştir. Capgras sendromu bütün yaş gruplarında ortaya çıkabilir ve kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır. Yanlış tanınan kişinin tek bir kişi olması nadir görülen bir durumdur. Birden çok kişi, nesne ya da hayvanı yanlış tanıma sık olarak görülmektedir. Capgras sendromu nadiren tek başına ortaya çıkar. Genellikle psikotik hastalık ve organik patolojiye eşlik eder. Olguların çoğunda fonksiyonel psikoz, şizofreninin paranoid tipidir. Ancak psikotik özellikli duygudurum bozukluklarında ve şizoafektif bozuklukta da görülebilir. Capgras Sendromu'nun bilinen kesin bir tedavisi olmamakla birlikte psikoterapi ya da ilaç tedavisiyle belirtileri azaltılabiliyor. Tedavi için öncelikle sendromun altında yatan neden araştırılıyor. En etkili tedavinin ise, sendromdan etkilenen kişinin güvende hissettiği, olumlu ve misafirperver bir ortam yaratmak olduğu belirtiliyor.

VAKA ÖRNEKLERİ

Mary isimli bir kadın çocuğuna şiddet uyguladığı, sert tavırlarda bulunduğu sebebiyle psikiyatr bölümüne sevk edilir. Mary, kızı Sarah'nın onun çocuğu olmadığını, yerine başkasının konulduğunu ve hatta gerçek kızını bazen gördüğünü fakat ona yetişemediğini, onu tutamadığını savunur. Hatta Mary, ikiz doğurduğunu fakat hastanenin sadece bir çocuğunu ona verdiğini diğer çocuğunu devletin kaçırdığını da söylüyor. Daha önce kaydedilen hiçbir hastalığı olmadığı için Mary'nin durumu itinayla incelenir.

Mary'ye "Capgras Sendromu" tanısı koyulmasına rağmen iyileşmesinde hiçbir ilerleme olmuyor, ilaçla tedavi edilmeye çalışılan Mary, 2 ayın sonunda hala sanrılarını koruyor ve onun Sarah'a annelik yapamadığını gören sosyal hizmetler kızı ondan alıyor. İyileşme belirtisi gösterdiğinde Sarah, evine geri dönebilir ama bu gerçekleşmiyor. Üstelik Sarah ve Mary doktor gözetiminde karşı karşıya getirilmek isteniyor fakat Mary onu görmek istemediğini söylüyor ve açıkça Sarah'ı reddediyor. Bu hastalığa sahip kişilerin, sahte olduklarına inandıkları insanlara doğrudan veya dolaylı yoldan saldırdıkları, sert tavırlarda buldukları bilinen bir gerçek. Araştırmacı doktorların raporlarına göre; hasta eğer erkekse ve uyuşturucu geçmişi varsa şiddete başvurma oranı çok ciddi şekilde yüksek.

Ünlü sinirbilimci Prof. Vilayanur S. Ramachandran, "Phantoms In The Brain" (Boğaziçi Üniversitesi Yayınları tarafından "Beyindeki Hayaletler" ismiyle Türkçeye çevrilmiştir) adlı kitabında, annesinin ve babasının birer "sahtekar" olduğunu söyleyen Capgras sendromlu bir gencin durumunu anlatır. Gencin, herhangi bir duyguyu deneyimlemesinde ve yüz tanımasında bir sıkıntısı yoktur. Ne var ki, tanıdık yüzler söz konusu olduğunda herhangi bir duygu hissedemiyor ve dolayısıyla anne babasının gerçek anne babası olmadığını, tıpkı onlara benzeyen fakat onların yerine geçmiş birer "sahtekar" olduklarını düşünüyordu. Bu genç, anne ve babasıyla telefonda konuşurken böyle bir problem yaşamıyordu. Normalde, tanıdık bir yüz gördüğümüzde, beynimizin temporal lobundaki görsel patikalar harekete geçer. Sonra, bu etkinlikler, duygusal tepkiler vermemizden sorumlu beynin amigdala bölgesini uyarır ve o yüzü tanımamızı sağlar. Ne var ki, beyinlerine aldıkları darbe sonucu bu sendromdan yakınan hastalar, yakınlarının yüzünü gördüklerinde, yüzleri tanıyorlar fakat tanıdık birini görmenin verdiği o sıcaklık/yakınlık hissini yaşayamadıkları için, sanki o kişi gerçek değilmiş de onun yerine geçmiş bir sahtekar olduğu sanısına kapılıyorlar.

Türkiye’de Bir Vaka Örneği

Bayan E. 22 yaşında bir polis memurudur. Hastaneye gelişinden 1 ay öncesinde doğum yapmıştır. Doğumdan kısa bir süre sonra bir gece tualete kalktığı anda kulağında çınlama ve beyninin emildiği hissine kapılmış. Kötülüklerin onu sardığını, doğurduğu bebeğin şeytan olduğunu, onu emzirdiği ve beslediği için bu şekilde cezalandırıldığını düşünmüş. Korkuyla eşine gittiğinde onun eşi olmadığı ve onun gözlerinin değiştiğini düşünmüştür. Artık eşi, eski eşi değildir. Üstelik dışarıya baktığında ise dünyanın değiştiğini, her şeyin bir kopya olduğunu, renklerin bile eski renkler olmadığını söylemiştir. Ayrıca kendine ait organlarının eski organları olmadığını fark etmeye başlamıştır. Bu olaydan sonra bebeğini emzirmek için ona yanaşır ancak emzireceği sırada onun bir şeytan olduğu ve beslememesi gerektiği seslerini kafasının içinde duyuyormuş. Yaşadıkları nedeniyle intihar girişiminde bile bulunmuşur.

CAPGRAS SENDROMU İLE İLGİLİ ÖNERİ FİMLERİ


Öteki

Başrollerinde Jesse Eisenberg ve Mia Wasikowska olan 2014 yapımı kara komedi ve gerilim türündeki filmde Dovstoyevski'nin "Öteki" adlı eserinden esinlenilmiştir. Hayatı boyunca sürekli ezilmiş biri olan Simon'un işyerine ona ikizi kadar benzeyen James adındaki bir yabancı gelmesiyle başlayan olaylar ile Simon'un hayatındaki değişimi konu almaktadır.

New York Yanılsamaları

Yönetmenliğini ve senaristliğini Charlie Kaufman'ın yaptığı 2008 yapımı film evinin bir köşesinde New York'un minyatürünü yapmaya çalışan bir tiyatrocuyu konu almaktadır. Filmin orijinal adı Synecdoche ise kelime anlamı olarak Yunanca eş zamanlı kavrayış, anlayış demektir.

Şura KIRMIZI



**“İnsan varlığının sosyal ormanında,
kimlik duygusu olmadan hayatta
olmanın bir anlamı yoktur”.**

Erik Erikson

CAHİT SITKI TARANCI KİMDİR?

*“ Yaş otuz beş! Yolun yarısı eder.
Dante gibi ortasındayız ömrün
Delikanlı çağımızdaki cevher
Yaşamak, yakarmak nafile bugün
Gözümün yaşına bakmadan gider...”*



“ Yaş Otuz Beş ” şiiriyle tanınan ve hayatımıza giren Cahit Sıtkı Tarancı kimdir? 4 Ekim 1910 tarihinde Diyarbakır 'da doğan Cahit Sıtkı, Türk edebiyatı için önemli şairler arasında yer almaktadır. Lise yıllarında şiire ve edebiyata ilgi gösteren Cahit Sıtkı Tarancı, Galatasaray lisesinin önemli bir dergisi için şiir yazmıştır. Bu şiirleriyle tanınan ve şiirleri sayesinde isminden sıklıkla söz ettiren Tarancı, ilerleyen dönemlerde en popüler edebiyat dergisi olan Servet-i Fünun için yazmaya başlamıştır. Burada şiirlerini yayınlayan Cahit Sıtkı edebiyatımızın değerli yazarları arasına ismini yazdırmıştır. Diyarbakır'da başlayan eğitimine Şen Joseew' le devam etti. Paris Radyosu'nda Türkçe yayın spikerliği yaptı. 2.Dünya Savaşı 'nın patlak vermesi sonucu Türkiye 'ye geri dönerek babasının yanında çalışan Cahit Sıtkı daha sonra çeşitli bünyelerde memur olarak çalıştı. 1953'te yolun diğer tarafını tamamlamayıp 46 yaşında vefat etti. Ve Diyarbakır 'da bulunan evi müzeye çevrildi.

Pencereye konan kuşta, yolda geçen çocukta, havada ölümü hatırlattığı için ona “ Ölüm Şairi ” de denilmiştir. Karamsar ruh hali ve yaşama sevgisi arasında kalıp bu ikilemini şiirlerine yansıtmıştır. Ona göre şiir kelimelerle güzel şekiller kurma sanatıydı. Hep sanat için sanat ilkesine bağlı kalmıştır. Duru, sade ve lirik bir şekilde şiirlerini kaleme almıştır. Vezin ve kafiyeyle bağlı olsa da serbest veya ölçülü her şiirin güzel olabileceği anlayışına varmıştır. Düz yazılar, öyküler, mektuplar yazdı. Ancak şiirleri bu eserlerini gölgede bıraktı. Şiirlerini “ Gün Eksilmesin Pencereyden” adıyla kitaplaştırdı. Şiirlerinde genellikle yaşama sevinci, yalnızlık, anlık mutluluklar temaları üzerine duran Cahit Sıtkı Tarancı en çok ölüm üzerine şiirler yazmıştır.

Eserleri: 1933 yılında “ ömrümde Sükut, 1946 senesinde Otuz Beş Yaş, 1953 senesinde Düşten Güzel ve Sonrası Kitapları şeklinde sıralanabilir.

Sözleri: Tekrar duyduğum gün sesimi gök kubbede, hatırla ki mahşer günüdür. Ortalığa düşmüşüm seni arıyorum.

Yaş otuz beş yolun yarısı...

Bir kere misafire çıkmış adın; istesen de istemesen de gideceksin...

Ayşegül KILINÇ

**E bu hayat,
Zıtlıklarla mümkün tabi,
Buna huzur da mutsuzluk da tabi,
Bir arada gitmeli zıtlıklar,
Biz de bir olmalı, gitmeli arada,**

**Ancak kabulümüz iyiden, güzelden,
Kolaydan yana olmaktan yana,
Sonuçta imkansızla bitirirken ömrümüzü,
Mümkünlere de tavsiyelerimiz yok mu ah,**

**Sarhoş da kaçır, bağımlı da, aşık da zengin de,
Yakalananlarda Stockholm sendromu,
Nasıl da gizli, nasıl da gizler,
Zaten kim güzelini paylaşır ki?**

Uğur UZUNASLAN

GOOD WILL HUNTING FİLM ANALİZİ

Matematik alanında üstün yetenekleri bulunan, ancak saldırgan davranış problemleri nedeniyle eğitimine devam edemeyen, üniversite de temizlik görevlisi olarak çalışan Will Hunting/Matt Damon ve terapisti Sean Maguire/Robin Williams arasındaki ilişki BDT yaklaşımına göre incelenmiştir. Filmin başrol oyuncusu Will Hunting özellikle Matematik alanında üstün yetenekleri olmasına rağmen saldırgan davranış problemleri yüzünden birçok kez ıslah evine gönderilmiş ve okulu bırakmıştır. Temizlik işçisi olarak çalıştığı okuldaki matematik profesörü bir gün okul panosuna çok zorlu bir matematik sorusu yazar. Sınıftaki öğrencilerin hiç biri bu soruyu çözemez. Tüm öğrenciler dağıldıktan sonra bu soruyu Will çözer. Bu olay birkaç kez tekrarlanır.



Soruyu çözerken bir gün profesör tarafından yakalanır ve kaçar. Daha sonra çocuk saldırgan davranışlarda bulunduğu için hapisaneye girer. Profesör bu çocukta büyük bir yetenek ve zeka olduğunu anladığı için çocuğun peşine düşer ve hapisaneden onu iki koşulla kurtarır. Birinci şartı terapi alması ikincisi ise profesörün yardımcısı olması. Çocuk bu nedenle birden fazla terapistle görüşür ancak hiçbirisiyle bu terapileri tam anlamıyla sürdüremez. İlk olarak psikoanalitik yaklaşımı benimseyen bir terapist ile görüşür. Bilinç dışına çocukluk yaşantılarına bir anda inmeye çalışır, terapistin katı tutumlarından dolayı terapötik ilişkiyi sağlayamaz ve terapi yarım kalır.

İkinci terapist Rogeryen yaklaşımı benimsemiş ancak kısa pekiştirme ifadelerine çok yer verdiği için onunda terapisi yarım kalır. Terapinin amaçlarına ulaşabilmesi için terapist ile danışan arasında sağlam bir terapötik işbirliği gereklidir. Terapinin amacına ulaşabilmesi için terapist danışanyla saygı, empati ve güvene dayalı bir terapötik ilişki kurmak gerekir. Profesör en sonunda yakın arkadaşı olan Sean adındaki terapistte götürür. Bu terapistle ilk başta anlaşamazlar ve Will danışmanı zayıf noktalarından vurarak sınırlarını zorlar. Hatta seansın birinde hiç konuşmada saate bakar sigara içer, sakız çiğner danışma ortamını bozmaya çalışır.

Terapist onu koşulsuz bir şekilde kabul eder ve müdahalede bulunmaz. Ne kadar zıtlasalar da zamanla ortak noktalarının olduğunu fark eder. Terapistin vermiş olduğu güvenden dolayı aralarında güçlü bir terapötik ilişki gelişir ve kendini açmaya başlar. Başarılarından dolayı bir çok iş teklifi gelir ancak sabit bir işte çalışmak istemediği için bunların hepsini reddeder. Bağlanma sorunu yaşadığı için ne kadar severse sevsin bir gün kaybedeceğinden korktuğu için ayrılır. Terapist görüşmelerinde kendini açarak içten ve samimi bir tutum sergiler. Kendi ilişkisine dair paylaşımlarda bulunarak danışma sürecinin ilerlemesinde katkıda bulunur. Filmin başkahramanı olan Will'in saldırgan davranışlarının temelinde çocukluk yıllarında yaşamış olduğu aile içi şiddetin etkili olduğu görülmektedir. Filmde terapisti rolündeki Sean, Will'in saldırgan davranışlarından kurtulması ve hayatını kontrol edebilmesi için çalışmaktadır. Will'in erken çocukluk yaşantıları onun davranışlarını belirlemede önem taşımaktadır, çünkü bu dönemde geçirilen yaşantılar sonucunda bireyin hayata ilişkin temel inançları ve bilişsel şemaları oluşmaktadır. Filmin başkahramanı olan Will çocukluğunda üvey babası tarafından sistemli olarak şiddete maruz kalmıştır. Olumsuz temel inançları; çaresizlik ve sevilmemedir. Will çocukluğunda şiddet gördüğü ve yetiştirme yurtlarında büyüdüğü için sevilme temel inançlarından "Değersizim" inancını taşır. Will'in değersiz olduğuna ilişkin temel inancı da onun hayatına ilişkin bazı kararları almasını engeller. Bu yüzden aldığı iş tekliflerini ve kız arkadaşının California'ya gitme teklifini geri çevirmiş. Terapi sürecinin başarıya ulaşmasıyla Will'in hayatında olumlu yönde değişimler yaşanmıştır.

Ebru AYKIR

KİTAP ANALİZİ

BİR PSİKİYATRİSTİN NOT DEFTERİNDEN SIRA DIŞI ÖYKÜLER KÖPEK GİBİ BÜYÜTÜLMÜŞ ÇOCUK

“Tina gibi çocuklara büyüyünce ne olmak istediklerini sorduğumda, genellikle ‘büyürsem’ diye yanıt verirler çünkü gerçek hayatta o kadar çok ölüm, evlerinde o kadar çok şiddet görmüşlerdir ki yetişkinliğe erişmek onlar için belirsiz bir konudur.”



Ünlü çocuk psikiyatristi Dr. Perry'nin kliniğinde karşılaştığı vakaları anlattığı, gazeteci Maia Szalavitz'in ise derleyip kaleme aldığı bu kitap, Kasım 2017'de Koridor Yayınları ile karşımıza çıkmıştır. Dr. Perry yıllar geçtikçe artan bilgi ve tecrübeleri ile kitapta eksikler ve yanlış yorumlamalar olduğunu düşündüğü için daha detaylı analizler yaparak başta 300 sayfa olarak yayınlanan kitabı 456 sayfaya çıkarmıştır. Sayfa sayısı başta gözümüzü korkutsa da daha detaylı bir analiz sunduğu için bilgiler zihnimizde daha kalıcı yer edinmektedir. Kitabın ismi ise içerisinde bulunan 12 vakadan bir tanesinin başlığından gelmektedir.

“Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk” ismini ilk okuduğunuzda eminim siz de benim gibi mecaz bir ifade olduğunu düşünmüşsünüzdür fakat söylemeliyim ki gerçekten köpek gibi kafeste büyütülmüş bir çocukla karşılaşmaya hazır olun. İlk spoiyi de verdiğime göre tam anlamıyla kitabın içeriğinden bahsedeyim sizlere. Dr. Perry, karşılaştığı vakalardan 12 tanesini seçerek bizlere sunmuştur. Vakaların hemen hepsi Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan çocuklardan oluşmaktadır. Travmanın büyükler için bile meydana getirdiği sonuçlar içler acısıyken çocukların travmalara verdikleri tepkileri okumak daha dokunaklı olmaktadır. Kitabı okurken istemeden psikolojik danışman kimliğinizi unutup içinizdeki vicdanlı insanla baş başa kalacağınız zamanlar olacaksa da çok şey öğreneceğinizi temin ederim.

“Travma ne kadar erken bir zamanda başlarsa, tedavi edilmesi bir o kadar zor, vereceği zarar bir o kadar fazladır.”

Okuduğunuz vakaların çoğu ilginç olmasına karşın bizleri kitaba bağlayan asıl olay Dr. Perry'nin danışanları analiz sürecinde dikkate aldığı durumlar ve bu durumlar sonucunda belirlediği doğru tedavi şekilleridir. Dr. Perry, danışanlarıyla ilk görüşmeyi gerçekleştirdikten sonra kliniğindeki ekiple birlikte detaylı bir analiz sonucunda danışanın beyinde zarar gören bölgeyi teşhis etmektedir. Kitapta kendisinin de anlattığı üzere öncelikle beyinde hasar gören bölge öğrenilirse çocuğun kullanacağı ilaçtan göreceği tedavi şekline kadar tüm terapi seyri şekillenecektir. İşte sevgili psikolojik danışmanları ilgilendiren en önemli kısım da genellikle her danışanın travma sonrasında beyinde aldığı hasarın nasıl analiz edildiğidir. Dr. Perry kitapta beyin işleyişini ve birçok özelliğini detaylarıyla bizlere sunarak kafamızdaki tüm soru işaretlerini silmekle kalmıyor, kesemizdeki bilgilere yenilerini de ekliyor böylece.

12 farklı çocuk, 12 farklı travma şekli ve travmaların küçük bedenlerinde bıraktığı kocaman zarar... Her vakadan tek tek söz edemeyeceğim için en çok dikkatimi çeken vakadan bahsetmek istiyorum, öncesinde bilmek isteyenler için kitaptaki vakaların başlıklarını eklemekte fayda var.

- 1)Tina'nın Dünyası / 2)Kendi İyiliğin İçin / 3)Cennete Uzanan Merdiven
- 4)Ten Açlığı / 5)Dünyanın En Soğuk Kalbi / 6)Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk
- 7)Satanik Panik / 8)Kuzgun / 9)"Annem Yalan Söylüyor, Annem Beni İncitiyor, Lütfen Polisi Arayın."
- 10)Çocukların İyi Yürekliği / 11)İyileştirici Toplular / 12)Etiket Değil, Resim

Dünyanın En Soğuk Kalbi

Leon, henüz on altı yaşında olmasına karşın işlediği iki cinayet üzerine tutuklanır. Leon'un ölüm cezasına çarptırılması büyük bir olasılıktır. Tam da bu durumda Dr. Perry'den yardım istenir. Dr. Perry, Leon'u ziyaret ettiğinde karşısında soğuk bakışlı, sessiz ve korkutucu duran bir çocuk bulmuştur. Tüm çabalarına rağmen Leon'dan pek fazla bilgi alamayan doktor, Leon'un ailesi ile görüşmeye karar verir. Dr. Perry'nin ilk dikkatini çeken durum, Leon'un ailesinin samimi ve sevgi dolu olmalarıdır. Çünkü doktor Leon'un sosyopat davranışlar sergilediğini görmüştür. Fakat abisi Frank'in samimi ve normal davranışları onu şüphelendirmektedir. Öyle ki kardeşlerin genleri normal şartlarda %50 oranında benzemektedir. Leon ve abisi Frank arasındaki farkı anlamak isteyen Dr. Perry anneleri ile iki çocuğun da doğumundan bu güne kadar geliş süreçlerini konuşur.

Baba, bir fabrika işçisidir. Evliliklerinin ilk yıllarında akrabaları ile aynı şehirde yaşamaktadırlar. Bu sırada dünyaya gelen Frank'ın bakımında, anneanne ve babaanne de anneye yardımcı olmuştur. Frank, tüm ihtiyaçları karşılanarak ve sevgiyle büyümüştür. Birkaç yıl sonra aile, babanın işi için farklı bir şehre taşınmak zorunda kalmışlardır. Bu sırada anne Leon'a hamiledir. Yeni taşındıkları şehirde eşi sürekli çalıştığı için evde canı sıkılan anne her gün aynı rutini uygulayarak vakit geçirmektedir. Sabah erkenden kalkıp Frank ile kahvaltı yaptıktan sonra uzun süren bir yürüyüş, Frank'in park saati ve market alışverişi sonrasında akşama doğru eve dönüşü içermektedir söz konusu rutin. Nihayet Leon'un doğumu da gerçekleşir fakat anne bebeğe bakmakta zorlanmaktadır. Burada öğreniyoruz ki annede zeka geriliği bulunmaktadır. Anne her sabah bebeğin sütünü verip günlük rutinine devam etmektedir. Frank ile sabah çıktığı eve akşam geri dönmektedir. Bu sırada açken, gazı varken, alt kirliyken ağlayan Leon'a evde kimse olmadığı için bakan da yoktur. Ağlamanın fayda vermediğini öğrenen Leon, en çok ihtiyacı olan zamanda ihmal edilmiş bir çocuktur. Her ne kadar büyüse de anne-çocuk ilişkisi eksik olduğu için aynalama becerisi edinmemiş ve mimiklerini kullanmaz, insanlara güvenmez hale gelmiştir. Bu durumun ceremesini ise büyüdüğünde çekmiş, bir sosyopat olarak iki cinayet işlemiştir.

Burada Dr. Perry'nin müdahale edebileceği tek durum bu bilgileri hakim karşısında anlatarak Leon'un ölüm cezasından sıyrılıp hapis cezası almasını sağlamaktır.

"Ruhunuzu iyileştirmek istiyorsanız çocuklarla vakit geçirin. Ama arzularınızın peşinde koşarak hayatlarını mahvetmeyin."

Esmâ DERSE



29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI



En özel, en güzel bayramlarımızdan biri Cumhuriyetimizin bayramı. Artık cumhuriyetimiz 97 yaşında! 97 yıl önce yoktan varolan bir ülkenin varolma zaferine tanıklık etti bu topraklar. Gencinden yaşlısına, kadınından erkeğine toplumun her kesiminden insanın ortak zaferidir cumhuriyet. Cumhuriyet demek özgürlük demektir. Cumhuriyetin gelişi adeta güneşin doğuşu gibi aydınlattı Anadolu topraklarını. Doğusundan batısına, kuzeyinden güneyine herkesin ışığıdır cumhuriyet. Türkiye Cumhuriyeti Atatürktür aynı zamanda. Atatürk demek cumhuriyet demektir. Yenilikçi cumhuriyet, bambaşka bir toplumun yeni adıydı. Güçlü bir devletin ve halkın egemenliğinin kayıtsız şartsız yine halka emanet edilişiydi cumhuriyet. Edirnedir Ardahana, İzmirinden Trabzonuna, Sivasından Diyarbakırına dört bir yanın birliğiyle ile var edilen bütündür cumhuriyet. Cumhuriyet biz gençlere emanet edilen, daima ilim irfan ile ilelebet devam ettirilecek olan sözdür bizler için. Her Türk gencinin Atasından aldığı hediyedir cumhuriyet. Biz gençlerin sözü ise daima korumaktır cumhuriyeti. Cumhuriyet sadece bir arapça kökenli kelime değildir Türk milleti ve gençliği için. Cumhuriyet bizleri daima ileri götürecektir. Halka aittir ve daima halkın kalacaktır. 97. yılını kutladığımız bu güzel cumhuriyeti bizlere emanet edenler bizleri tanımadan, bilmeden bizler için canlarını feda etmiş olan şehitlerimize borçluyuz bu toprakların her bir köşesini. Bizler şuanda yapabildiğimiz her şeyi onlara ve Atatürkümüze borçluyuz. Bu güzelliklerin kıymetini sadece özel günlerde değil her gün bilmeli ve sahip çıkıp korumalıyız. Hepimizden farklı sesler çıksa da beraber çok güzel bir bütünün parçasıyız. Birlikten Cumhuriyet doğar. Bayramımız kutlu olsun!

BUSE BİRİNCİ

Kaynakça

PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI

Çetinkaya, E., Gençtanırım, D. (2019). Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle. (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yeşilyaprak, B. (2019). Eğitim Psikolojisi. (22.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

CAPGRAS SENDROMU

Aksu, H., Aksu, E., Öncü, F., & Uygur, N. (2009). Capgras Sendromu ve Tekrarlayıcı Ciddi Suçları Olan Bir Adli Psikiyatri Olgusu. Sahibi/Owner, 57.

ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE PANDEMİ VE PANDEMİNİN KİŞİNİN ÜZERİNE ETKİLERİ

IŞIK Ş. (2018), Psikolojiye Giriş

BUNLARI DUYMUŞ MUYDUNUZ ?

PALA, İskender (2006) İki Dirhem Bir Çekirdek, İstanbul: Kapı Yayınları

HOMO HABİLİS'TEN HOMO SAPIENS'E

T. Erhan Coşan, Beyin ve Bilinç Evrimi, Osmangazi Tıp Dergisi, Mart 2016 (Özel Sayı 1)

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/evan.20095>

<https://sinirbilim.org/beynin-evrimi/>

KUŞAK ÇATIŞMASI

TEZCAN, M. (1982). Kuşaklar Çatışması. Eğitim ve Bilim.

Yeşilyaprak, B. (1989). Kuşak Çatışması. Eğitim ve Bilim, 50-53.

Yüksel, G. (2017). Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi. Nobel.

SOSYAL MEDYA VE EKРАН BAĞIMLILIĞI

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/August-2018/How-to-Reduce-Screen-Time-in-the-Digital-Age>

<https://news.umich.edu/kids-and-screen-time-signs-your-child-might-be-addicted/>

<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/ekran-bagimlisi-misiniz>

Aveyron'un Vahşi Çocuğu Vakası

aklinizikesfedin. (2020, 09 20). Aklınızı keşfedin web sitesi:

<https://aklinizikesfedin.com/vahsi-cocuklar-ve-toplumdaki-davranislari/>

onedio web sitesi. (2020, 20 09). onedio: <https://onedio.com/haber/psikoloji-tarihinin-gelmis-gecmis-en-carpici-vakalarindan-biri-aveyron-un-vahsi-cocugu-763167>

thpanorama web sitesi. (2020, 09 20). thpanorama:

<https://tr.thpanorama.com/articles/cultura-general/el-nio-salvaje-de-aveyron-una-perturbadora-historia.html>

Şiddet, Çocukluk Dönemi ve Aile

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264682>

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264680>

<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/okullarda-siddete-karsi-5-oneri-40686033>

https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_18300.htm

<https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/ozgur-ve-mutlu-bir-cocuk-nasil-yetistirilir-9-basit-sir/>

<https://www.tzv.org.tr/#/haber/759>

İyi Ki PDR

İyi Ki AKDENİZ

